



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дети 3-7 12ч

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
ЗАВТРАК	Каша рисовая	200	2,98	4,58	25,42	153,84	1143
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,02	39,82	943
	Бутерброд с маслом	35	2,29	4,50	15,48	111,66	1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>435</b>	<b>5,47</b>	<b>9,08</b>	<b>50,92</b>	<b>305,32</b>	
Завтрак 2	яблоки	200	0,80	0,80	19,60	94	11113
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>200</b>	<b>0,80</b>	<b>0,80</b>	<b>19,60</b>	<b>94</b>	
ОБЕД	Суп уха из консерв сайры	200	7,36	3,00	22,78	147,96	210
	Макаронные изделия отварные	130	5,15	6,02	31,42	200,15	688
	Биточки паровые	70	19,26	18,19	3,24	252,35	621
	Компот из кураги	200	0,58	0,04	20,58	82,36	868
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	878
	Кукуруза сахарная консервированная	30	0,66	0,12	3,36	17,4	420
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>680</b>	<b>36,96</b>	<b>27,87</b>	<b>105,53</b>	<b>807,02</b>	
ПОЛДНИК	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150	19,48	14,16	30,61	325,56	627
	Чай	200	0,20	0,00	0,04	1,9	942
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>350</b>	<b>19,68</b>	<b>14,16</b>	<b>30,65</b>	<b>327,46</b>	
УЖИН	Жаркое по-домашнему с мясом	220	24,29	24,20	44,07	491,9	1114
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	111
	Чай	200	0,20	0,00	0,04	1,9	942
	печенье	30	2,25	3,54	22,47	125,13	11113

<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>480</b>	<b>28,99</b>	<b>28,61</b>	<b>82,00</b>	<b>697,53</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2145</b>	<b>91,90</b>	<b>80,52</b>	<b>288,70</b>	<b>2231,33</b>	
<b>День 2</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша манная	200	3,28	3,80	21,02	130,58	1145
	Бутерброд с сыром	50	6,19	8,47	16,01	164,99	3
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	15,20	60,8	944
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>450</b>	<b>9,73</b>	<b>12,27</b>	<b>52,23</b>	<b>356,37</b>	
<b>Завтрак 2</b>	Груша	150	0,60	0,45	15,45	70,5	110.1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>150</b>	<b>0,60</b>	<b>0,45</b>	<b>15,45</b>	<b>70,5</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп крестьянский с крупой (пшено)	200	5,84	5,28	25,34	172,9	201
	Жаркое по-домашнему с мясом	220	24,29	24,20	44,07	491,9	1114
	Рыба соленая (порциями)	40	3,50	0,40	0,00	17,6	44
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	16,56	62,96	868
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	878
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>710</b>	<b>37,62</b>	<b>30,38</b>	<b>110,12</b>	<b>852,16</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Йогурт	200	5,80	5,00	22,00	156	11121
	Булочка домашняя	60	5,23	6,60	41,57	247,83	1058
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>260</b>	<b>11,03</b>	<b>11,60</b>	<b>63,57</b>	<b>403,83</b>	
<b>УЖИН</b>	Гарнир гречневый	150	4,83	6,43	24,89	181,75	682
	Биточки паровые	70	19,26	18,19	3,24	252,35	621
	Чай	200	0,20	0,00	0,04	1,9	942
	Сухари сливочные	40	3,40	4,32	26,68	159,6	11121
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>460</b>	<b>27,69</b>	<b>28,94</b>	<b>54,85</b>	<b>595,6</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2030</b>	<b>86,67</b>	<b>83,64</b>	<b>296,22</b>	<b>2278,46</b>	
<b>День 3</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша пшеничная	200	5,22	3,12	24,40	141,24	1140
	Бутерброд с маслом	35	2,29	4,50	15,48	111,66	1
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,02	39,82	943
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>435</b>	<b>7,71</b>	<b>7,62</b>	<b>49,90</b>	<b>292,72</b>	
<b>Завтрак 2</b>	Банан	200	6,00	2,00	84,00	384	11117
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>200</b>	<b>6,00</b>	<b>2,00</b>	<b>84,00</b>	<b>384</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный со сметаной	200	7,20	7,02	26,24	197,64	200
	Гарнир гречневый	150	4,83	6,43	24,89	181,75	682
	Котлеты мясные	70	19,27	18,19	3,28	252,55	1113
	Напиток из плодов шиповника	200	0,08	0,04	16,10	62,3	1014
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	878
	Огурцы свежие	50	0,40	0,05	1,25	7	11119
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>720</b>	<b>35,73</b>	<b>32,23</b>	<b>95,91</b>	<b>808,04</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Снежок	200	5,40	5,00	21,60	158	11114

	печенье	60	4,50	7,08	44,94	250,26	11113
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>260</b>	<b>9,90</b>	<b>12,08</b>	<b>66,54</b>	<b>408,26</b>	
УЖИН	Мясо тушеное с овощами	200	18,40	19,12	32,02	375,26	708
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	878
	вафли	60	0,96	0,84	24,33	102,63	11112
	Чай	200	0,20	0,00	0,04	1,9	942
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>485</b>	<b>21,54</b>	<b>20,21</b>	<b>68,46</b>	<b>533,19</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2100</b>	<b>80,88</b>	<b>74,14</b>	<b>364,81</b>	<b>2426,21</b>	
<b>День 4</b>							
ЗАВТРАК	Каша овсяная	200	4,30	5,84	21,80	156,1	1138
	Какао с молоком	200	1,44	1,56	16,96	84,94	959
	Бутерброд с маслом	35	2,29	4,50	15,48	111,66	1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>435</b>	<b>8,03</b>	<b>11,90</b>	<b>54,24</b>	<b>352,7</b>	
Завтрак 2	яблоки	200	0,80	0,80	19,60	94	11113
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>200</b>	<b>0,80</b>	<b>0,80</b>	<b>19,60</b>	<b>94</b>	
ОБЕД	Борщ со сметаной	200	8,06	9,18	24,20	216,3	1108
	Гарнир пшеничный	150	5,22	5,10	29,98	186,92	682
	Гуляш мясной	80	20,05	21,14	8,98	306,96	591
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	878
	Компот из свежих ягод клюквы	200	0,08	0,02	20,52	80	859
	Огурцы свежие	50	0,40	0,05	1,25	7	11119
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>730</b>	<b>37,76</b>	<b>35,99</b>	<b>109,08</b>	<b>903,98</b>	
ПОЛДНИК	Молоко	200	5,80	6,40	9,40	120	965
	печенье	60	4,50	7,08	44,94	250,26	11113
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>260</b>	<b>10,30</b>	<b>13,48</b>	<b>54,34</b>	<b>370,26</b>	
УЖИН	Пюре картофельное	130	4,64	5,14	33,61	199,68	299
	Тефтели рыбные	80	14,34	6,16	8,64	147,9	516
	Конфеты шоколадные	25	0,24	0,90	4,34	25,39	1
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	878
	Чай	200	0,20	0,00	0,04	1,9	942
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>460</b>	<b>21,40</b>	<b>12,45</b>	<b>58,70</b>	<b>428,27</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2085</b>	<b>78,29</b>	<b>74,62</b>	<b>295,96</b>	<b>2149,21</b>	
<b>День 5</b>							
ЗАВТРАК	Каша кукурузная	200	3,30	3,18	24,64	139,38	1132
	Бутерброд с маслом	35	2,29	4,50	15,48	111,66	1
	Чай	200	0,20	0,00	0,04	1,9	942
	варенье	25	0,09	0,00	15,50	66,25	28
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>460</b>	<b>5,88</b>	<b>7,68</b>	<b>55,66</b>	<b>319,19</b>	
Завтрак 2	апельсин	200	1,80	0,40	16,20	86	11116

<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>200</b>	<b>1,80</b>	<b>0,40</b>	<b>16,20</b>	<b>86</b>	
<b>ОБЕД</b>	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	7,14	6,88	20,64	174,12	187
	Гарнир рисовый	130	3,64	3,81	35,16	190,61	682
	Биточки паровые	70	19,26	18,19	3,24	252,35	621
	Компот из свежих плодов груш	200	0,10	0,08	17,54	68,6	859
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	878
	Помидоры	40	0,24	0,08	1,68	7,96	11118
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>690</b>	<b>34,33</b>	<b>29,54</b>	<b>102,41</b>	<b>800,44</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Йогурт	200	5,80	5,00	22,00	156	11121
	булочная мелочь	100	7,70	3,00	46,80	294	111119
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>13,50</b>	<b>8,00</b>	<b>68,80</b>	<b>450</b>	
<b>УЖИН</b>	Макаронные изделия отварные с сыром	180	12,92	12,53	32,44	293,67	413
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	878
	Чай	200	0,20	0,00	0,04	1,9	942
	печенье	60	4,50	7,08	44,94	250,26	111113
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>465</b>	<b>19,60</b>	<b>19,86</b>	<b>89,49</b>	<b>599,23</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2115</b>	<b>75,11</b>	<b>65,48</b>	<b>332,56</b>	<b>2254,86</b>	
<b>День 6</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша пшенная	200	3,52	3,54	20,20	125,78	1142
	Кофейный напиток	200	1,76	2,00	17,46	91,96	958
	Бутерброд с сыром	50	6,19	8,47	16,01	164,99	3
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>450</b>	<b>11,47</b>	<b>14,01</b>	<b>53,67</b>	<b>382,73</b>	
<b>Завтрак 2</b>	яблоки	200	0,80	0,80	19,60	94	11113
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>200</b>	<b>0,80</b>	<b>0,80</b>	<b>19,60</b>	<b>94</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп гороховый	200	9,26	5,96	29,90	210,68	220
	Макаронные изделия отварные	130	5,15	6,02	31,42	200,15	688
	Шницель натуральный рубленый	80	19,54	18,53	5,65	265,18	607
	Компот из кураги	200	0,58	0,04	20,58	82,36	868
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	878
	Кукуруза сахарная консервированная	30	0,66	0,12	3,36	17,4	420
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>690</b>	<b>39,14</b>	<b>31,17</b>	<b>115,06</b>	<b>882,57</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Крупеник с рисом со сгущенным молоком	110	18,12	12,73	25,76	287,23	400
	Чай	200	0,20	0,00	0,04	1,9	942
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>310</b>	<b>18,32</b>	<b>12,73</b>	<b>25,80</b>	<b>289,13</b>	
<b>УЖИН</b>	Жаркое по-домашнему	220	11,86	20,53	35,24	395,05	590.1
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	878
	Чай	200	0,20	0,00	0,04	1,9	942
	Пряник	40	1,92	1,12	31,08	134,32	11111

<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>485</b>	<b>15,96</b>	<b>21,90</b>	<b>78,43</b>	<b>584,67</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2135</b>	<b>85,69</b>	<b>80,61</b>	<b>292,56</b>	<b>2233,1</b>	
<b>День 7</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	200	2,74	3,62	7,20	113,32	235
	Бутерброд с сыром	50	6,19	8,47	16,01	164,99	3
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,02	39,82	943
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>450</b>	<b>9,13</b>	<b>12,09</b>	<b>33,23</b>	<b>318,13</b>	
<b>Завтрак 2</b>	Груша	150	0,60	0,45	15,45	70,5	110.1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>150</b>	<b>0,60</b>	<b>0,45</b>	<b>15,45</b>	<b>70,5</b>	
<b>ОБЕД</b>	Рассольник со сметаной	200	7,20	6,94	24,46	190,08	195
	Пюре картофельное	130	4,64	5,14	33,61	199,68	299
	Гуляш из печени	80	15,82	5,11	13,66	165,77	592
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	878
	Компот из свежих плодов яблок	200	0,10	0,10	17,42	68,6	859
	зеленый горошек	30	1,50	0,06	2,49	16,5	420
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>690</b>	<b>33,21</b>	<b>17,85</b>	<b>115,79</b>	<b>747,43</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Йогурт	200	5,80	5,00	22,00	156	11121
	печенье	60	4,50	7,08	44,94	250,26	11113
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>260</b>	<b>10,30</b>	<b>12,08</b>	<b>66,94</b>	<b>406,26</b>	
<b>УЖИН</b>	Гарнир гречневый	150	4,83	6,43	24,89	181,75	682
	Фрикадельки мясные	80	15,96	12,95	6,46	203,68	25
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	111
	Чай	200	0,20	0,00	0,04	1,9	942
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>460</b>	<b>23,24</b>	<b>20,25</b>	<b>46,81</b>	<b>465,93</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2010</b>	<b>76,48</b>	<b>62,72</b>	<b>278,22</b>	<b>2008,25</b>	
<b>День 8</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша молочная "Дружба"	200	3,42	3,36	24,64	141,52	390
	Бутерброд с маслом	35	2,29	4,50	15,48	111,66	1
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	15,20	60,8	944
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>435</b>	<b>5,97</b>	<b>7,86</b>	<b>55,32</b>	<b>313,98</b>	
<b>Завтрак 2</b>	Банан	200	6,00	2,00	84,00	384	11117
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>200</b>	<b>6,00</b>	<b>2,00</b>	<b>84,00</b>	<b>384</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп из овощей со сметаной	200	7,58	10,66	21,24	211,98	202
	Гарнир перловый	150	4,23	4,11	30,17	174,77	682
	Котлеты мясные	70	19,27	18,19	3,28	252,55	1113
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	16,56	62,96	868
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	878
	Помидоры	40	0,24	0,08	1,68	7,96	11118
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>710</b>	<b>35,31</b>	<b>33,54</b>	<b>97,08</b>	<b>817,02</b>	

ПОЛДНИК	Йогурт	200	5,80	5,00	22,00	156	11121
	кекс	80	4,96	10,88	27,52	220,96	10011
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>280</b>	<b>10,76</b>	<b>15,88</b>	<b>49,52</b>	<b>376,96</b>	
УЖИН	Омлет натуральный	200	18,14	19,00	5,54	266,38	438
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	878
	печенье	30	2,25	3,54	22,47	125,13	11113
	Чай	200	0,20	0,00	0,04	1,9	942
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>455</b>	<b>22,57</b>	<b>22,79</b>	<b>40,12</b>	<b>446,81</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2080</b>	<b>80,61</b>	<b>82,07</b>	<b>326,04</b>	<b>2338,77</b>	
<b>День 9</b>							
ЗАВТРАК	Каша ячневая	200	3,74	4,64	23,28	148,84	1137
	Бутерброд с маслом	35	2,29	4,50	15,48	111,66	1
	Кофейный напиток	200	1,76	2,00	17,46	91,96	958
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>435</b>	<b>7,79</b>	<b>11,14</b>	<b>56,22</b>	<b>352,46</b>	
Завтрак 2	апельсин	150	1,35	0,30	12,15	64,5	11116
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>200</b>	<b>0,80</b>	<b>0,80</b>	<b>19,60</b>	<b>94</b>	
ОБЕД	Суп с макаронными изделиями	200	5,56	5,18	17,36	180,12	216
	Капуста тушеная	150	4,88	8,89	13,66	157,27	315
	Тефтели мясные с рисом	80	20,02	17,44	9,47	273,64	618
	икра кабачковая	25	0,00	1,75	1,75	22,5	420
	Напиток из плодов шиповника	200	0,08	0,04	16,10	62,3	1014
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	878
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>705</b>	<b>34,49</b>	<b>33,80</b>	<b>82,49</b>	<b>802,63</b>	
ПОЛДНИК	Снежок	200	5,40	5,00	21,60	158	11114
	печенье	60	4,50	7,08	44,94	250,26	11113
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>260</b>	<b>9,90</b>	<b>12,08</b>	<b>66,54</b>	<b>408,26</b>	
УЖИН	Картофель отварной	150	5,05	5,35	40,83	232,17	692
	Рыба запеченная	110	15,96	6,70	0,00	124,67	508
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	878
	Конфеты шоколадные	25	0,24	0,90	4,34	25,39	1
	Чай	200	0,20	0,00	0,04	1,9	942
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>510</b>	<b>23,43</b>	<b>13,20</b>	<b>57,28</b>	<b>437,53</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2110</b>	<b>76,41</b>	<b>71,02</b>	<b>282,13</b>	<b>2094,88</b>	
<b>День 10</b>							
ЗАВТРАК	Каша гречневая	200	3,86	3,62	20,68	132,62	1126
	Бутерброд с сыром	50	6,19	8,47	16,01	164,99	3
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	15,20	60,8	944
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>450</b>	<b>10,31</b>	<b>12,09</b>	<b>51,89</b>	<b>358,41</b>	
Завтрак 2	Сок яблочный	150	0,75	0,00	15,15	63,33	11120

<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,00</b>	<b>15,15</b>	<b>63,33</b>	
<b>ОБЕД</b>	Свекольник со сметаной	200	7,30	7,60	24,56	196,26	1108
	Плов с мясом	200	22,78	23,84	37,68	457,46	601
	Огурцы свежие	50	0,40	0,05	1,25	7	11119
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	878
	Кисель из свежих ягод (клюква или брусника)	200	0,12	0,08	24,02	95,04	869
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>700</b>	<b>34,55</b>	<b>32,07</b>	<b>111,66</b>	<b>862,56</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Молоко	200	5,80	6,40	9,40	120	965
	Булочка домашняя	60	5,23	6,60	41,57	247,83	1058
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>260</b>	<b>11,03</b>	<b>13,00</b>	<b>50,97</b>	<b>367,83</b>	
<b>УЖИН</b>	Гарнир пшеничный с мясом	250	15,10	13,27	33,32	313,05	682
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	878
	Сухари сливочные	20	1,70	2,16	13,34	79,8	1
	Чай	200	0,20	0,00	0,04	1,9	942
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>495</b>	<b>18,98</b>	<b>15,68</b>	<b>58,77</b>	<b>448,15</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2055</b>	<b>75,62</b>	<b>72,84</b>	<b>288,44</b>	<b>2100,28</b>	
<b>день 11</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша пшеничная	200	3,52	3,54	20,20	125,78	1142
	Бутерброд с маслом	35	2,29	4,50	15,48	111,66	1
	Кофейный напиток	200	1,76	2,00	17,46	91,96	958
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>435</b>	<b>7,57</b>	<b>10,04</b>	<b>53,14</b>	<b>329,4</b>	
<b>Завтрак 2</b>	яблоки	200	0,80	0,80	19,60	94	11113
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>200</b>	<b>0,80</b>	<b>0,80</b>	<b>19,60</b>	<b>94</b>	
<b>ОБЕД</b>	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	7,14	6,88	20,64	174,12	187
	Гарнир гречневый	150	4,83	6,43	24,89	181,75	682
	Котлеты мясные	70	19,27	18,19	3,28	252,55	1113
	Напиток из плодов шиповника	200	0,08	0,04	16,10	62,3	1014
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	878
	икра кабачковая	25	0,00	1,75	1,75	22,5	420
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>695</b>	<b>35,27</b>	<b>33,79</b>	<b>90,81</b>	<b>800,02</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Снежок	200	5,40	5,00	21,60	158	11114
	печенье	60	4,50	7,08	44,94	250,26	11113
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>260</b>	<b>9,90</b>	<b>12,08</b>	<b>66,54</b>	<b>408,26</b>	
<b>УЖИН</b>	Картофель отварной	150	5,05	5,35	40,83	232,17	692
	Рыба запеченная	110	15,96	6,70	0,00	124,67	508
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	878
	Чай	200	0,20	0,00	0,04	1,9	942
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>510</b>	<b>25,16</b>	<b>12,55</b>	<b>65,02</b>	<b>465,54</b>	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2100	78,70	69,26	295,11	2097,22	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	22965	886,36	816,92	3340,75	24212,57	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	2087,72727	80,58	74,27	303,70	2201,142727	