

УТВЕРЖДЕНО  
приказом ДОУ № 2 г. Липецка  
№ \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_  
И.В. Чернышов



## **МЕНЮ**

**двухнедельное для детей от 2 до 3 лет  
муниципального автономного дошкольного образовательного  
учреждения № 2 города Липецка, реализующего образовательные  
программы дошкольного образования с 12-ти часовым  
пребыванием, на 2021 год стоимостью – 112 рублей в день**

## I ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. цен	Витамин	№
			белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	рецептуры
<b>ЗАВТРАК</b>								
1	Печенье со сливочным маслом	40\4	2,25	3,03	29,85	125,1	0	10
2	Каша гречневая с маслом и сахаром	108	2,81	3,05	23,44	131,48	0,48	165
3	яйцо вареное	1 шт	5,05	4,6	0,28	63	0	213
4	Чай с сахаром	150\8	0,045	0,015	6,99	28	0,015	392
<b>ИТОГО</b>			<b>10,155</b>	<b>10,695</b>	<b>60,56</b>	<b>347,58</b>	<b>0,495</b>	
2-й завтрак - Сок яблочный		180	1,26	0	16,38	63	7,2	399
<b>ОБЕД</b>								
1	свекла отварная кусочком	40	0,56	2,03	3,46	34,4	11,64	20
2	Суп картофельный с бобовыми, гречками и зеленью	150/15/1	4,95	3,45	28,08	135,18	3,49	81/115
3	Котлета мясная с маслом	75/3	11,88	8,74	11,93	234,95	0,09	282
4	Пюре картофельное	100	2	3,5	13,6	91,5	12	321
5	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3	376
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,45	16,11	77,14	0	
<b>ИТОГО</b>			<b>22,52</b>	<b>18,185</b>	<b>94</b>	<b>657,92</b>	<b>27,52</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>								
1	Ряженка 4%	175	4,35	3,75	6,32	75,96	0,45	401
2	Булочка веснушка	50	3,95	4,06	27,24	161		473
<b>ИТОГО</b>			<b>8,3</b>	<b>7,81</b>	<b>33,56</b>	<b>236,96</b>	<b>0,45</b>	
<b>УЖИН</b>								
1	Голубцы ленивые	160	14	5	10,06	218,66	10,72	298
2	Соус сметанный	75	1,3	3,7	2,3	80,1	1,2	355
3	Кофейный напиток с молоком	150	2,33	2	10,63	70	1	395
4	Батон йодированный	20	1,35	0,58	10,1	52,6	0,01	
<b>ИТОГО</b>			<b>18,98</b>	<b>11,28</b>	<b>33,09</b>	<b>421,36</b>	<b>12,93</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1734</b>	<b>61,22</b>	<b>47,97</b>	<b>237,59</b>	<b>1726,8</b>	<b>48,595</b>	



## 2 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. цен	Витамин	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	
1	Бутерброд с маслом и сыром	30/4/10	4,62	6,72	14,23	135,9	0,07	3
2	Каша манная с маслом и сахаром	158	4,275	1,215	0,63	129,195	0	168
3	сухарик	30	1,98	1,68	22,08	106,2	0	
4	Чай с молоком	180	3,19	2,79	13,57	93,39	1,42	394
	<b>ИТОГО</b>		<b>14,065</b>	<b>12,405</b>	<b>50,51</b>	<b>464,685</b>	<b>1,49</b>	
	2-й завтрак - апельсин	100	9	0,3	12,16	57	6	368г
	<b>О Б Е Д</b>							
1	икра кабачковая	40	0,5	2,8	2,9	38,5	1,6	
2	Суп - лапша домашняя на к/б с зеленью	150/1	1,32	3,05	7,16	61,35	0,3	118/86
3	плов из отварной птицы	40/100	14	12,9	23,42	262	0,3	304
4								
5								
6	Компот из кураги	180	0,396	0,018	24,984	101,7	0,36	376
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,45	16,11	77,14	0	
	<b>ИТОГО</b>		<b>19,016</b>	<b>19,218</b>	<b>74,574</b>	<b>540,69</b>	<b>2,56</b>	
	<b>П О Л Д Н И К</b>							
1	Кефир 3.2%	175	4,06	3,5	5,9	70,9	0,36	401
2	Ватрушка с повидлом	50	9	4,7	38,5	233,8	0,03	453/458
	<b>ИТОГО</b>		<b>13,06</b>	<b>8,2</b>	<b>44,4</b>	<b>304,7</b>	<b>0,39</b>	
	<b>У Ж И Н</b>							
1	Шницель рыбный натуральный с маслом	65/5	3,58	11,98	7,78	110,7	2,44	258
2	Картофель отварной с маслом	75	1,43	2,16	11,49	71,17	10,5	318
3	Какао с молоком	180	3,78	3,258	15,552	106,8	1,44	397
4	Батон йодированный	30	2,25	0,87	15,15	78,9	0,01	
	<b>ИТОГО</b>		<b>11,04</b>	<b>18,268</b>	<b>49,972</b>	<b>367,57</b>	<b>14,39</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1643</b>	<b>66,181</b>	<b>58,391</b>	<b>231,62</b>	<b>1734,65</b>	<b>24,83</b>	



### 3 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. цен	Витамин	№
			белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	рецептуры
<b>ЗАВТРАК</b>								
1	Каша пшеничная с маслом и сахаром	158	4,275	1,215	0,63	129,195	0	168
2	вафли	25	0,8	0,7	20	86	0,6	
3	Чай с сахаром и лимоном	150/8/7	0,126	0,018	10,206	41	2,82	393
	<b>ИТОГО</b>		<b>5,201</b>	<b>1,933</b>	<b>30,836</b>	<b>256,195</b>	<b>3,42</b>	
	2-й завтрак - банан	100	9	0,3	12,16	57	6	368г
<b>ОБЕД</b>								
1	Винегрет овощной	40	0,54	2,45	3	36,6	5,3	45
2	Щи из свежей капусты со сметаной на м/б с зеленью	150/5/1	1,05	2,93	5,09	50,85	11,09	67
3	Жаркое по домашнему	160	11,3	2,9	10	111,3	4	276
4	Сок	180	0,9	0	18,18	76,8	3,6	399
5	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,45	16,11	77,14	0	
	<b>ИТОГО</b>		<b>16,59</b>	<b>8,73</b>	<b>52,38</b>	<b>352,69</b>	<b>23,99</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>								
1	Ряженка 4%	175	4,35	3,75	6,32	75,96	0,45	401
2	пряник	60	3,96	3,36	44,16	212,4	0	
	<b>ИТОГО</b>		<b>8,31</b>	<b>7,11</b>	<b>50,48</b>	<b>288,36</b>	<b>0,45</b>	
<b>УЖИН</b>								
1	Запеканка из творога	100	17,55	12	17,15	247	0,18	237
2	Соус молочный сладкий	50	0,97	2,26	6,63	50,75	0,16	351
3	Кисель плодово-ягодный	180	0,07	0	15,3	59		648 сб 2004г ред Лапшиной
4	Салат из моркови	50	0,63	0,005	5,8	26,15	2,4	41
	<b>ИТОГО</b>		<b>19,22</b>	<b>14,265</b>	<b>44,88</b>	<b>382,9</b>	<b>0,34</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1640</b>	<b>58,32</b>	<b>32,338</b>	<b>190,74</b>	<b>1337,15</b>	<b>34,2</b>	

## 4 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. цен ККАЛ	Витамин С, мг	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
<b>З А В Т Р А К</b>								
1	Бутерброд с маслом и сыром	30/4/9	4,62	6,72	14,23	135,9	0,07	3
2	Омлет натуральный с маслом	100/3	8,81	16,9	1,7	195,4	0,15	215
3	Чай с вареньем	180\15	0,054	0,018	8,388	33,606	0,018	392
4	салат из горошка консервированного	30	0,9	1,15	1,88	25,08	3,3	10
	<b>ИТОГО</b>		<b>14,384</b>	<b>24,788</b>	<b>26,198</b>	<b>389,986</b>	<b>0,238</b>	
	<b>2-й завтрак -яблоко</b>	100	0,35	0,35	8,62	38,72	8,8	368
<b>О Б Е Д</b>								
1	Икра морковная	40	0,7	1,38	3,66	30	2	54
2	Суп картофельный с мясными фрикадельками и зеленью	150/20/1	4,42	3,43	10,3	90	7,46	83/121
3	запеканка из печени с рисом	158	19	7,8	21	234,5	8,8	294
4	соус сметанный	75	1,3	3,7	2,3	80,1	1,2	355
5	Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	372
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,45	16,11	77,14	0	
	<b>ИТОГО</b>		<b>28,34</b>	<b>16,88</b>	<b>71,28</b>	<b>584,94</b>	<b>20,75</b>	
<b>П О Л Д Н И К</b>								
1	Простокваша 3.2%	175	4,06	3,5	5,9	70,9	0,36	401
	<b>ИТОГО</b>		<b>4,06</b>	<b>3,5</b>	<b>5,9</b>	<b>70,9</b>	<b>0,36</b>	
<b>У Ж И Н</b>								
1	Тефтели рыбные в соусе	60/30	8	0,75	6	63	1	260/355
2	Капуста тушеная	100	2,07	3,24	9,43	75,1	7,16	336
3	Кофейный напиток с молоком	150	2,33	2	10,63	70	1	395
4	Батон йодированный	20	1,35	0,58	10,1	52,6	0,01	
	<b>ИТОГО</b>		<b>13,75</b>	<b>6,57</b>	<b>36,16</b>	<b>260,7</b>	<b>9,17</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1642</b>	<b>60,884</b>	<b>52,088</b>	<b>148,16</b>	<b>1345,25</b>	<b>39,318</b>	

**5 ДЕНЬ**

	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. цен	Витамин	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	
<b>ЗАВТРАК</b>								
1	Бутерброд с маслом	30/5	2,4	6,61	12,8	119	0	1
2	Суп молочный с рисом	200	6	5,6	18,2	147,6	0,92	93
3	Какао с молоком	150	3,15	2,715	12,96	88,99	1,2	397
	<b>ИТОГО</b>		<b>11,55</b>	<b>14,925</b>	<b>43,96</b>	<b>355,59</b>	<b>2,12</b>	
	2-й завтрак - яблоко печеное	100	0,4	0,4	31	130	4,2	385
<b>ОБЕД</b>								
1	салат из квашеной капусты	40	0,53	3,3	1,2	36,8	18	28
2	Борщ с картофелем, сметаной и зеленью	150/5/1	1,23	3	8,46	65,62	5,28	58
3	Котлета мясная с маслом	75/3	11,88	8,74	11,93	234,95	0,09	282
4	Пюре картофельное	120	2,44	4,2	16,36	109,8	14,5	321
5	Сок	180	0,9	0	18,18	76,8	3,6	399
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,45	16,11	77,14	0	
	<b>ИТОГО</b>		<b>19,78</b>	<b>19,69</b>	<b>72,24</b>	<b>601,11</b>	<b>41,47</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>								
1	Йогурт 2,5%	175	4,06	3,5	5,9	70,9	0,36	401
2	Сушки	30	3,3	0,4	21,9	99	0	
	<b>ИТОГО</b>		<b>7,36</b>	<b>3,9</b>	<b>27,8</b>	<b>169,9</b>	<b>0,36</b>	
<b>УЖИН</b>								
1	Пудинг из творога с рисом	100	14,73	9,93	18,93	224	0,18	236
2	Соус молочный сладкий	50	0,97	2,26	6,63	50,75	0,16	351
3	Чай с молоком	150	2,6	2,3	11,3	77,8	1,2	394
4	салат из моркови с яблоками	50	0,43	2,61	3,94	40,95	3,48	40
	<b>ИТОГО</b>		<b>18,73</b>	<b>17,1</b>	<b>40,8</b>	<b>393,5</b>	<b>1,54</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1654</b>	<b>57,82</b>	<b>56,015</b>	<b>215,8</b>	<b>1650,10</b>	<b>49,69</b>	



## 6 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. цен	Витамин	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	
<b>ЗАВТРАК</b>								
1	Печенье со сливочным маслом	70/5	5,25	7,95	59,65	278	0	10
2	Макароны отварные с маслом	100	3,3	2,5	14,6	93,58		317
3	Мармелад	20	0,02	0	15,88	64,2	0,4	
4	Чай с сахаром	150\8	0,045	0,015	6,99	28	0,015	392
	<b>ИТОГО</b>		<b>8,615</b>	<b>10,465</b>	<b>97,12</b>	<b>463,78</b>	<b>0,415</b>	
	2-й завтрак - Сок яблочный	180	1,26	0	16,38	63	7,2	399
<b>ОБЕД</b>								
1	Салат из свежей капусты	40	0,56	2,03	3,46	34,4	11,64	20
2	Суп с рыбными консервами и зеленью	150/1	5,15	5	15,3	178,4	5,46	87
3	Шницель мясной с маслом	75/3	11,88	8,74	11,93	234,95	0,09	282
4	Пюре картофельное	120	2,44	4,2	16,36	109,8	14,5	321
5	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3	376
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,45	16,11	77,14	0	
	<b>ИТОГО</b>		<b>23,16</b>	<b>20,435</b>	<b>83,98</b>	<b>719,44</b>	<b>31,99</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>								
1	Ряженка 4%	175	4,35	3,75	6,32	75,96	0,45	401
2	Булочка ванильная	50	3,95	4,06	27,24	161		467
	<b>ИТОГО</b>		<b>8,3</b>	<b>7,81</b>	<b>33,56</b>	<b>236,96</b>	<b>0,45</b>	
<b>УЖИН</b>								
1	Запеканка из творога	100	17,55	12	17,15	247	0,18	237
2	соус молочный сладкий	50	0,97	2,26	6,63	50,75	0,16	351
3	Какао с молоком	150	3,15	2,715	12,96	88,995	1,2	397
4	яйцо вареное	1 шт	5,05	4,6	0,28	63	0	213
	<b>ИТОГО</b>		<b>26,72</b>	<b>21,575</b>	<b>37,02</b>	<b>449,745</b>	<b>1,54</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1677</b>	<b>68,055</b>	<b>60,285</b>	<b>268,06</b>	<b>1932,93</b>	<b>41,595</b>	

## 7 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. цен	Витамин	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	
<b>ЗАВТРАК</b>								
1	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	4,62	6,72	14,23	135,9	0,07	3
2	Каша манная с маслом и сахаром	158	3,4	0,33	0,11	108,13	0	168
3	Чай с молоком	180	3,19	2,79	13,57	93,39	1,42	394
	<b>ИТОГО</b>		<b>11,21</b>	<b>9,84</b>	<b>27,91</b>	<b>337,42</b>	<b>1,49</b>	
	2-й завтрак - банан, сок	100/100	9,63	0,3	20,35	88,5	9,1	368г
<b>ОБЕД</b>								
1	Салат из свеклы с зеленым горошком	40	0,66	1,66	3,3	30,8	3,9	34
2	Суп-рассольник со сметаной и зеленью на к/б	150/5/1	1,19	3,08	9,96	73,81	4,53	76
3	Плов из отварной птицы	40/100	14	12,9	23,42	266	0,3	304
4								
5	Компот из кураги	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3	376
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,45	16,11	77,14	0	
	<b>ИТОГО</b>		<b>18,98</b>	<b>18,105</b>	<b>73,61</b>	<b>532,5</b>	<b>9,03</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>								
1	Кефир 3.2%	175	4,06	3,5	5,9	70,9	0,36	401
2	Ватрушка с повидлом	50	9	4,7	38,5	233,8	0,03	453/458
	<b>ИТОГО</b>		<b>13,06</b>	<b>8,2</b>	<b>44,4</b>	<b>304,7</b>	<b>0,39</b>	
<b>УЖИН</b>								
1	котлета рыбная любительская с маслом	60/2	8,25	2,55	6,67	84	2,1	247
2	Картофель отварной с маслом	75	1,43	2,16	11,49	71,17	10,5	318
3	Кофейный напиток с молоком	150	2,33	2	10,63	70	1	395
4	Батон йодированный	30	2,25	0,87	15,15	78,9	0,01	
	<b>ИТОГО</b>		<b>14,26</b>	<b>7,58</b>	<b>43,94</b>	<b>304,07</b>	<b>13,61</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1651</b>	<b>67,14</b>	<b>44,025</b>	<b>210,21</b>	<b>1567,2</b>	<b>33,62</b>	

## 8 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. цен	Витамин	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	
<b>ЗАВТРАК</b>								
1	Бутерброд с маслом	30/5	2,4	6,61	12,8	119	0	1
2	Каша геркулесовая с маслом и сахаром	158	4,02	2,22	0,33	110,79	0	168
3	Чай с сахаром и лимоном	150/8/7	0,126	0,018	10,206	41	2,82	393
	<b>ИТОГО</b>		<b>6,546</b>	<b>8,848</b>	<b>23,336</b>	<b>270,79</b>	<b>2,82</b>	
	<b>2-й завтрак -апельсин</b>	100	9		8,42	38	16,8	371
<b>ОБЕД</b>								
1	Винегрет овощной	40	0,54	2,45	3	36,6	5,3	45
2	Суп из овощей со сметаной и зеленью	150/5/1	1,04	2,93	7,5	73,081	8,55	135 сб 2004г. Ред Лищиной
3	макаронник с мясом	100	11,38	7,29	20,87	195	0,0085	292
4	соус сметанный	75	1,3	3,7	2,3	80,1	1,2	355
5	Сок	180	0,9	0	18,18	76,8	3,6	399
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,45	16,11	77,14	0	
	<b>ИТОГО</b>		<b>17,96</b>	<b>16,82</b>	<b>67,96</b>	<b>538,721</b>	<b>18,6585</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>								
1	Йогурт 2,5%	175	4,06	3,5	5,9	70,9	0,36	401
	<b>ИТОГО</b>		<b>4,06</b>	<b>3,5</b>	<b>5,9</b>	<b>70,9</b>	<b>0,36</b>	
<b>УЖИН</b>								
1	Сырники из творога с морковью	100	14,09	11,55	21,12	245	0,73	233
2	Соус молочный сладкий	50	0,97	2,26	6,63	50,75	0,16	351
3	Кисель из джема	180	0,07		20,03	80,46	0,07	393
4	салат из моркови с яблоками	50	0,43	2,61	3,94	40,95	3,48	40
	<b>ИТОГО</b>		<b>15,56</b>	<b>16,42</b>	<b>51,72</b>	<b>417,16</b>	<b>4,44</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1606</b>	<b>53,126</b>	<b>45,588</b>	<b>157,34</b>	<b>1335,57</b>	<b>43,079</b>	

## 9 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. цен ККАЛ	Витамин С, мг	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
<b>ЗАВТРАК</b>								
1	Бутерброд с маслом и сыром	30/4/9	5,25	7,65	16,18	154,45	0,08	3
2	Омлет натуральный с маслом	100/3	8,81	16,9	1,7	195,4	0,15	215
3	салат из горошка консервированного	30	0,9	1,15	1,88	25,08	3,3	10
4	Чай с сахаром	180/10	0,054	0,018	8,388	33,606	0,018	392
	<b>ИТОГО</b>		<b>15,014</b>	<b>25,718</b>	<b>28,148</b>	<b>408,536</b>	<b>3,548</b>	
	<b>2-й завтрак -яблоко</b>	100	0,35	0,35	8,62	38,72	8,8	368
<b>ОБЕД</b>								
1	Сельдь с луком и маслом растительным	35/10/2	10,2	4,36	4	74,4	0,2	8
2	Борщ со сметаной, мясом и зеленью	150/20/5/1	3,97	4,52	7,7	87,35	6	62/273
3	Тефтели мясные в соусе томатном	60/30	4,42	5,78	7,55	99,85	0,94	287/348
4	Пюре картофельное	120	2,44	4,2	16,36	109,8	14,5	321
5	Напиток из шиповника	180	0,51	0,25	17,1	73,2	40	398
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,45	16,11	77,14	0	
	<b>ИТОГО</b>		<b>24,34</b>	<b>19,56</b>	<b>68,82</b>	<b>521,74</b>	<b>61,64</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>								
1	Простокваша 3,2%	150	3,48	3	5,04	60,8	0,36	401
	<b>ИТОГО</b>		<b>3,48</b>	<b>3</b>	<b>5,04</b>	<b>60,8</b>	<b>0,36</b>	
<b>УЖИН</b>								
1	Пудинг рыбный запеченный	55	6,87	3,05	4,14	71,5	0,34	269
2	Капуста тушеная	100	2,07	3,24	9,43	75,1	7,16	336
3	Какао с молоком	150	3,15	2,715	12,96	88,995	1,2	397
4	Батон йодированный	30	2,25	0,87	15,15	78,9	0,01	
	<b>ИТОГО</b>		<b>14,34</b>	<b>9,875</b>	<b>41,68</b>	<b>314,495</b>	<b>8,71</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1604</b>	<b>57,524</b>	<b>58,503</b>	<b>152,31</b>	<b>1344,3</b>	<b>83,058</b>	

## 10 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. цен ККАЛ	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
<b>З А В Т Р А К</b>								
1	Бутерброд с маслом	30/5	2,4	6,61	12,8	119	0	1
2	Каша пшенная с маслом и сахаром	158	3,4	0,33	0,11	108,13	0	168
3	Кофейный напиток с молоком	150	2,33	2	10,63	70	1	395
4	зефир	25	0,03	0	20	80,1	0,4	
	<b>ИТОГО</b>		<b>8,16</b>	<b>8,94</b>	<b>43,54</b>	<b>377,23</b>	<b>1,4</b>	
	2-й завтрак - яблоко печеное, кисель плодоваягодный	100/150	0,4	0,4	46,3	179,16	4,2	385, 648 сб 2004г ред Лапшиной
<b>О Б Е Д</b>								
1	Икра свекольная	40	0,7	1,38	3,66	30	2	54
2	Суп с макаронными изделиями и зеленью	150/1	2	2,12	12,9	78,56	6,18	82
3	запеканка из печени с рисом	158	19	7,8	21	234,5	8,8	294
4	соус сметанный	75	1,3	3,7	2,3	80,1	1,2	355
5	Компот из кураги	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3	376
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,45	16,11	77,14	0	
	<b>ИТОГО</b>		<b>26,13</b>	<b>15,465</b>	<b>76,79</b>	<b>585,05</b>	<b>18,48</b>	
<b>П О Л Д Н И К</b>								
1	Йогурт 2,5%	175	4,06	3,5	5,9	70,9	0,36	401
	<b>ИТОГО</b>		<b>4,06</b>	<b>3,5</b>	<b>5,9</b>	<b>70,9</b>	<b>0,36</b>	
<b>У Ж И Н</b>								
1	Оладьи из творога	100	3,98	9,71	22,42	233	0,3	239
2	Варенье	30	0,1	0	13,6	53		351
3	Чай с молоком	180	3,19	2,79	13,57	93,39	1,42	394
4	яйцо вареное	1 шт	5,05	4,6	0,28	63	0	213
	<b>ИТОГО</b>		<b>12,32</b>	<b>17,1</b>	<b>49,87</b>	<b>442,39</b>	<b>1,72</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1756</b>	<b>51,1</b>	<b>45,4</b>	<b>222,4</b>	<b>1654,7</b>	<b>26,2</b>	
<i>среднее значение за весь период</i>		<b>1661</b>	<b>60</b>	<b>53</b>	<b>203</b>	<b>1563</b>	<b>42,414</b>	

Среднее за 10 дней

пищевая ценность			энерг. ценность		Витамин
жиры	белки	углеводы	ККАЛ		С
53	60	203	1563		42,4
		ж	б	у	ккал
норма		47	42	203	1400
отклонения		10%			