

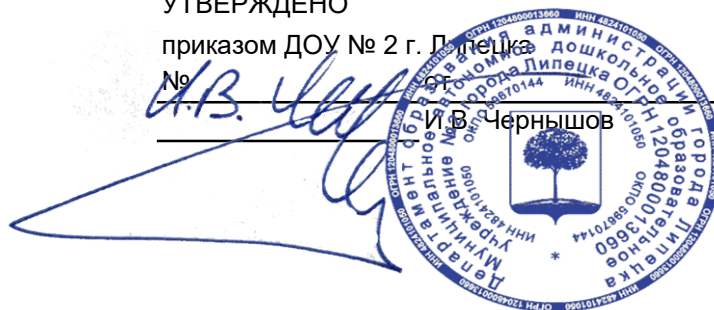
УТВЕРЖДЕНО

приказом ДОУ № 2 г. Липецка

№

от

И.В. Чернышов



## МЕНЮ

двухнедельное для детей от 3 до 7 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 ККАЛ	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
<b>ЗАВТРАК</b>								
1	Печенье со сливочным маслом	70/5	5,25	7,95	59,65	278	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	180\10	0,054	0,018	8,388	33,606	0,018	392
	<b>ИТОГО</b>		<b>13,164</b>	<b>15,618</b>	<b>91,758</b>	<b>506,086</b>	<b>0,498</b>	
	2-й завтрак - Сок яблочный	180	1,26	0	16,38	63	7,2	399
<b>ОБЕД</b>								
1	салат из свежей капусты	60	0,84	3,05	5,19	51,6	17,47	20
2	Суп картофельный с бобовыми, гречками и зеленью	200/15/1	5,966	4,517	24,3105	161,83	4,66	81/115
3	Сосиски отварные	73	8,4	17,4	0,28	189,6	0	275
4	Пюре картофельное	130	2,64	4,55	17,72	119	15,7	321
5	Компот из сухофруктов	180	0,396	0,018	24,984	101,7	0,36	376
6	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,6	20,15	96,5	0	
	<b>ИТОГО</b>		<b>21,742</b>	<b>30,135</b>	<b>92,6345</b>	<b>720,23</b>	<b>38,19</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>								
1	Ряженка 4%	175	4,35	3,75	6,32	75,96	0,45	401
2	Булочка веснушка	75	5,9	6,09	40,86	241	0	473
	<b>ИТОГО</b>		<b>10,25</b>	<b>9,84</b>	<b>47,18</b>	<b>316,96</b>	<b>0,45</b>	
<b>УЖИН</b>								
1	свекла тушеная в сметане	120	2,5	7,34	11,5	122,4	1,62	134
2	биточки мясные	75/3	11,88	8,74	11,93	234,95	0,09	282
3	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,39	12,76	84	1,17	395
4	Батон йодированный	30	2,25	0,87	15,15	78,9	0,01	
	<b>ИТОГО</b>		<b>19,43</b>	<b>19,34</b>	<b>51,34</b>	<b>520,25</b>	<b>2,89</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1960</b>	<b>65,85</b>	<b>74,933</b>	<b>299,29</b>	<b>2126,5</b>	<b>49,228</b>	

**2 ДЕНЬ**

	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. цен ККАЛ	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
<b>ЗАВТРАК</b>								
1	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/12	5,25	7,65	16,18	154,45	0,08	3
2	Каша манная с маслом и сахаром	210	6	8,2	29,3	215	0,22	185
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>16,42</b>	<b>20,32</b>	<b>81,13</b>	<b>569,04</b>	<b>1,72</b>	
	2-й завтрак - апельсин	100	9		8,42	38	16,8	371
<b>ОБЕД</b>								
1	икра кабачковая	60	0,71	4,2	4,4	57,7	2,4	
2	Суп - лапша домашняя на к/б с зеленью	200/1	16,7	7,52	26,44	93,17	0,7	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	50	3,5	0,6	20,15	96,5	0	
	<b>ИТОГО</b>		<b>35,306</b>	<b>25,238</b>	<b>99,394</b>	<b>611,07</b>	<b>3,76</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>								
1	Кефир 3.2%	175	4,06	3,5	5,9	70,9	0,36	401
2	Ватрушка с повидлом	75	13,5	7,1	57,8	350,7	0,03	453/458
	<b>ИТОГО</b>		<b>17,56</b>	<b>10,6</b>	<b>63,7</b>	<b>421,6</b>	<b>0,39</b>	
<b>УЖИН</b>								
1	Шницель рыбный натуральный с маслом	75/5	4,13	13,8	8,9	127,73	2,8	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>11,59</b>	<b>20,088</b>	<b>51,092</b>	<b>384,6</b>	<b>14,75</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1903</b>	<b>89,876</b>	<b>76,246</b>	<b>303,74</b>	<b>2024,31</b>	<b>37,42</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	210	5,7	1,62	0,84	172,26	0	168
2	вафли	25	0,8	0,7	20	86	0,6	
3	Чай с сахаром и лимоном	180\10\7	0,126	0,018	10,206	41	2,82	393
	<b>ИТОГО</b>		<b>6,626</b>	<b>2,338</b>	<b>31,046</b>	<b>299,26</b>	<b>3,42</b>	
	2-й завтрак - банан	100	9	0,3	12,16	57	6	368г
<b>ОБЕД</b>								
1	Винегрет овощной	60	0,81	3,7	4,6	55	8	45
2	Щи из свежей капусты со сметаной на м/б с зеленью	200\5\1	1,58	4,66	7,5	75,8	2	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	50	3,5	0,6	20,15	96,5	0	
	<b>ИТОГО</b>		<b>18,09</b>	<b>11,86</b>	<b>60,43</b>	<b>415,4</b>	<b>17,6</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	75	1,45	3,3	9,4	76,13	0,24	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>19,7</b>	<b>15,305</b>	<b>47,65</b>	<b>408,28</b>	<b>0,42</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1828</b>	<b>61,73</b>	<b>36,913</b>	<b>201,77</b>	<b>1468,30</b>	<b>27,89</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	30/4/10	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	60	1,8	3,01	3,76	50,16	6,6	10
	<b>ИТОГО</b>		<b>15,284</b>	<b>26,648</b>	<b>28,078</b>	<b>415,066</b>	<b>0,238</b>	
	2-й завтрак -яблоко	100	0,35	0,35	8,62	38,72	8,8	368
<b>О Б Е Д</b>								
1	Икра морковная	60	1,06	2,07	5,5	45	3	54
2	Суп картофельный с мясными фрикадельками и зеленью	200/20/1	5,9	4,6	13,7	120	10	83/121
3	Печень тушеная в сметанном соусе	88/50	21,7	8,7	33,5	173,35	0,06	439-сб.2004 ред. Лапшиной
4	Макароны отварные	100	4	3	17,6	112,3		317
5	Компот из свежих фруктов	180	0,144	0,144	21,492	87,84	1,548	372
6	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,6	20,15	96,5	0	
	<b>ИТОГО</b>		<b>36,304</b>	<b>19,114</b>	<b>111,942</b>	<b>634,99</b>	<b>14,608</b>	
<b>П О Л Д Н И К</b>								
1	Простокваша 3.2%	180	4,17	3,6	6	72,9	0,36	401
2	мармелад	20	0,02	0	15,88	64,2	0,4	
	<b>ИТОГО</b>		<b>4,19</b>	<b>3,6</b>	<b>21,88</b>	<b>137,1</b>	<b>0,76</b>	
<b>У Ж И Н</b>								
1	Тефтели рыбные в соусе	75/30	9,94	2,63	9,44	101,54	1,65	260/355
2	капуста тушеная	100	2,07	3,24	9,43	75,1	7,16	336
3	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,39	12,76	84	1,17	395
4	Батон йодированный	30	2,25	0,87	15,15	78,9	0,01	
	<b>ИТОГО</b>		<b>17,06</b>	<b>9,13</b>	<b>46,78</b>	<b>339,54</b>	<b>9,99</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1866</b>	<b>73,188</b>	<b>58,842</b>	<b>217,3</b>	<b>1565,42</b>	<b>34,396</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	250	7,55	7	22,8	184,5	1,15	93
3	Какао с молоком	180	3,78	3,258	15,552	106,8	1,44	397
	<b>ИТОГО</b>		<b>13,73</b>	<b>16,868</b>	<b>51,152</b>	<b>410,3</b>	<b>2,59</b>	
	2-й завтрак - яблоко печеное, кисель плодовоягодный	100/150	0,4	0,4	46,3	179,16	4,2	385, 648 с6 2004г ред Лапшиной
<b>ОБЕД</b>								
1	салат из квашеной капусты	60	0,8	5	1,79	55,3	27	28
2	Борщ с картофелем, сметаной и зеленью	200/6/1	1,64	4	11,28	87,8	7,04	58
3	Котлета мясная с маслом	75/2	11,88	8,74	11,93	234,95	0,09	282
4	Пюре картофельное	130	2,64	4,55	17,72	119	15,7	321
5	Сок	180	0,9	0	18,18	76,8	3,6	399
6	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,6	20,15	96,5	0	
	<b>ИТОГО</b>		<b>21,36</b>	<b>22,89</b>	<b>81,05</b>	<b>670,35</b>	<b>53,43</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	75	1,45	3,3	9,4	76,13	0,24	351
3	Чай с молоком	180	3,19	2,79	13,57	93,39	1,42	394
4	салат из моркови с яблоками	50	0,43	2,61	3,94	40,95	3,48	40
	<b>ИТОГО</b>		<b>19,8</b>	<b>18,63</b>	<b>45,84</b>	<b>434,47</b>	<b>1,84</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>2029</b>	<b>62,65</b>	<b>62,688</b>	<b>252,14</b>	<b>1864,18</b>	<b>62,42</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	120	4	3	17,6	112,3		317
3	Мармелад	20	0,02	0	15,88	64,2	0,4	
4	Чай с сахаром	180\10	0,054	0,018	8,388	33,606	0,018	392
	<b>ИТОГО</b>		<b>9,324</b>	<b>10,968</b>	<b>101,518</b>	<b>488,106</b>	<b>0,418</b>	
	2-й завтрак - Сок яблочный	180	1,26	0	16,38	63	7,2	399
<b>ОБЕД</b>								
1	Салат из свежей капусты	60	0,84	3,05	5,19	51,6	17,47	20
2	Суп с рыбными консервами и зеленью	200/1	6,88	6,72	11,46	237	7,28	87
3	Шницель мясной с маслом	80\5	11,88	8,74	11,93	234,95	0,09	282
4	Пюре картофельное	130	2,64	4,55	17,72	119	15,7	321
5	Компот из сухофруктов	180	0,396	0,018	24,984	101,7	0,36	376
6	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,6	20,15	96,5	0	
	<b>ИТОГО</b>		<b>26,136</b>	<b>23,678</b>	<b>91,434</b>	<b>840,75</b>	<b>40,9</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>								
1	Ряженка 4%	175	4,35	3,75	6,32	75,96	0,45	401
2	Булочка ванильная	75	5,9	6,09	40,86	241		467
	<b>ИТОГО</b>		<b>10,25</b>	<b>9,84</b>	<b>47,18</b>	<b>316,96</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	75	1,45	3,3	9,4	76,13	0,24	351
3	Какао с молоком	180	3,78	3,258	15,552	106,794	1,44	397
4	Салат из моркови	50	0,63	0,005	5,8	26,15	2,4	41
5	яйцо вареное	1 шт	5,05	4,6	0,28	63	0	213
	<b>ИТОГО</b>		<b>28,46</b>	<b>23,163</b>	<b>48,182</b>	<b>519,074</b>	<b>1,86</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1979</b>	<b>75,43</b>	<b>67,649</b>	<b>304,69</b>	<b>2227,89</b>	<b>50,828</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	30/5/11	4,62	6,72	14,23	135,9	0,07	3
2	Каша манная с маслом и сахаром	210	6	8,2	29,3	215	0,22	185
3	Чай с молоком	180	3,19	2,79	13,57	93,39	1,42	394
	<b>ИТОГО</b>		<b>13,81</b>	<b>17,71</b>	<b>57,1</b>	<b>444,29</b>	<b>1,71</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	60	1	2,5	5	46,2	5,9	34
2	Суп-рассольник со сметаной и зеленью на к/б	200/6/1	16,7	7,52	26,44	93,17	0,7	76/511
3	плов из отварной птицы	45/100	14	12,9	23,42	266	0,3	304
4								
5	Компот из кураги	180	0,396	0,018	24,984	101,7	0,36	376
6	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,6	20,15	96,5	0	
	<b>ИТОГО</b>		<b>35,596</b>	<b>23,538</b>	<b>99,994</b>	<b>603,57</b>	<b>7,26</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>								
1	Кефир 3.2%	175	4,06	3,5	5,9	70,9	0,36	401
2	Ватрушка с повидлом	75	13,5	11,1	57,8	350,7	0,03	453/458
	<b>ИТОГО</b>		<b>17,56</b>	<b>14,6</b>	<b>63,7</b>	<b>421,6</b>	<b>0,39</b>	
<b>УЖИН</b>								
1	котлета рыбная любительская с маслом	80/2	11	3,4	8,9	112	2,8	247
2	Картофель отварной с маслом	100	1,9	2,9	15,32	95	14	318
3	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,39	12,76	84	1,17	395
4	Батон йодированный	30	2,25	0,87	15,15	78,9	0,01	
	<b>ИТОГО</b>		<b>17,95</b>	<b>9,56</b>	<b>52,13</b>	<b>369,9</b>	<b>17,98</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1820</b>	<b>94,546</b>	<b>65,708</b>	<b>293,27</b>	<b>1927,9</b>	<b>36,44</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	210	5,36	2,96	0,44	147,72	0	168
3	Чай с сахаром и лимоном	180\10\7	0,126	0,018	10,206	41	2,82	393
	<b>ИТОГО</b>		<b>7,886</b>	<b>9,588</b>	<b>23,446</b>	<b>307,72</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	60	0,81	3,7	4,6	55	8	45
2	Суп из овощей со сметаной и зеленью	200/6/1	1,4	3,9	9,4	98,4	11,4	135 сб 2004г. Ред Лищиной
3	Бефстроганов из отварного мяса	50\50	12,2	9,8	2,5	147,2	0,085	278
4	макаронны отварные	120	4,8	3,6	21,12	134,8		317
5	Сок	180	0,9	0	18,18	76,8	3,6	399
6	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,6	20,15	96,5	0	
	<b>ИТОГО</b>		<b>23,61</b>	<b>21,6</b>	<b>75,95</b>	<b>608,7</b>	<b>23,085</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>3,5</b>	<b>5,9</b>	<b>169,9</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	75	1,45	3,3	9,4	76,13	0,24	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>16,04</b>	<b>17,46</b>	<b>54,49</b>	<b>442,54</b>	<b>4,52</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1869</b>	<b>63,896</b>	<b>52,148</b>	<b>168,21</b>	<b>1566,86</b>	<b>47,585</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	30/5/12	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	60	1,8	3,01	3,76	50,16	6,6	10
4	Чай с сахаром	180\10	0,054	0,018	8,388	33,606	0,018	392
	<b>ИТОГО</b>		<b>15,914</b>	<b>27,578</b>	<b>30,028</b>	<b>433,616</b>	<b>6,848</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	200/25/5/1	5,28	6,02	10,3	116,12	8,2	62/273
3	Тефтели мясные в соусе томатном	80\60	4,65	6,62	9,15	114,75	1,42	287/348
4	Пюре картофельное	130	2,64	4,55	17,72	119	15,7	321
5	Напиток из шиповника	180	0,51	0,25	17,1	73,2	40	398
6	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,6	20,15	96,5	0	
	<b>ИТОГО</b>		<b>26,78</b>	<b>22,4</b>	<b>78,42</b>	<b>593,97</b>	<b>65,52</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>								
1	Простокваша 3,2%	160	3,7	3,2	5,4	64,8	0,4	401
	<b>ИТОГО</b>		<b>3,7</b>	<b>3,2</b>	<b>5,4</b>	<b>64,8</b>	<b>0,4</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	180	3,78	3,258	15,552	106,794	1,44	397
4	Батон йодированный	30	2,25	0,87	15,15	78,9	0,01	
	<b>ИТОГО</b>		<b>14,97</b>	<b>10,418</b>	<b>44,272</b>	<b>332,294</b>	<b>8,95</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1803</b>	<b>61,714</b>	<b>63,946</b>	<b>166,74</b>	<b>1463,4</b>	<b>90,518</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 и сыром	30/4/10	4,62	6,72	14,23	135,9	0,07	3
2	Каша пшенная с маслом и сахаром	210	5,7	1,62	0,84	172,26	0	168
3	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,39	12,76	84	1,17	395
4	зефир	25	0,03	0	20	80,1	0,4	
	<b>ИТОГО</b>		<b>13,15</b>	<b>10,73</b>	<b>47,83</b>	<b>472,26</b>	<b>1,64</b>	
	2-й завтрак - яблоко печеное, кисель плодоваяоднь	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	60	1,175	2,3	6,165	50,05	3,36	54
2	Суп с макаронными изделиями и зеленью	200/1	2,7	2,83	17,15	104,75	8,25	82
3	запеканка из печени с рисом	165	20,4	8,4	22,6	252,3	9,5	294
4	соус сметанный	75	1,3	3,7	2,3	80,1	1,2	355
5	Компот из кураги	180	0,396	0,018	24,984	101,7	0,36	376
6	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	87	0	
	<b>ИТОГО</b>		<b>29,271</b>	<b>17,848</b>	<b>89,899</b>	<b>675,9</b>	<b>22,67</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
2	вафли	25	0,8	0,7	20	86	0,6	
	<b>ИТОГО</b>		<b>4,86</b>	<b>4,2</b>	<b>25,9</b>	<b>156,9</b>	<b>0,96</b>	
<b>У Ж И Н</b>								
1	Оладьи из творога	100	3,98	9,71	22,42	233	0,3	239
2	Соус молочный сладкий	75	1,45	3,3	9,4	76,13	0,24	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
5	Салат из моркови с сахаром	50	0,63	0,005	5,8	26,15	2,4	41
	<b>ИТОГО</b>		<b>14,3</b>	<b>20,405</b>	<b>51,47</b>	<b>491,67</b>	<b>1,96</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>2085</b>	<b>62,0</b>	<b>53,6</b>	<b>261,4</b>	<b>1975,9</b>	<b>31,4</b>	
<i>среднее значение за весь период</i>		<b>1914</b>	<b>71</b>	<b>64</b>	<b>247</b>	<b>1821</b>	<b>46,816</b>	

Среднее за 10 дней

пищевая ценность			энерг. ценность		Витамин
жиры	белки	углеводы	ККАЛ		С
64	71	247	1821		46,8
		ж	б	у	ккал
норма		60	54	261	1800
отклонения		10%			
		66	60	235	1620