



УТВЕРЖДАЮ

Заведующая ДОУ № 91 г. Липецка

Е.В. Коростелева

## **МЕНЮ**

**двухнедельное**

для детей от 1 до 3 лет

муниципальных образовательных учреждений города Липецка,  
реализующих образовательные программы дошкольного образования

с 12-ти часовым пребыванием,

на 2023 год

Стоимостью – 132 рублей в день

### 1 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамины	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	
<b>ЗАВТРАК</b>								
1	Печенье со сливочным маслом	40/4	3	4.54	34.1	159	0	10
2	Макароны отварные с маслом	100	3.3	2.5	14.6	93.58		317
3	Чай с сахаром	180/10	0.054	0.018	8.388	33.606	0.018	392
	<b>ИТОГО</b>		<b>6.354</b>	<b>7.058</b>	<b>57.088</b>	<b>286.186</b>	<b>0.018</b>	
	<b>2-й завтрак - яблоко</b>	100	0.35	0.35	8.62	38.72	8.8	368
<b>ОБЕД</b>								
1	Салат из свеклы с сыром	40	1.9	3.8	2.8	53.12	3.28	31
2	Суп картофельный с бобовыми, гречками и з	150/15/1	4.95	3.45	28.08	135.18	3.49	81/115
3	Биточки мясные	60	9.5	6.8	9.5	188	0.09	282
4	Пюре картофельное	100	2	3.5	13.6	91.5	12	321
5	Компот из сухофруктов	180	0.396	0.018	24.984	101.7	0.36	376
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.8	0.45	16.11	77.14	0	
	<b>ИТОГО</b>		<b>21.546</b>	<b>18.018</b>	<b>95.074</b>	<b>646.64</b>	<b>19.22</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>								
1	Ряженка	150	3.72	3.2	5.41	65.11	0.4	401
2	Батон йодированный	20	1.5	0.58	10.1	52.6	0.01	
	<b>ИТОГО</b>		<b>5.22</b>	<b>3.78</b>	<b>15.51</b>	<b>117.71</b>	<b>0.41</b>	
<b>УЖИН</b>								
1	Голубцы ленивые( свинина)	80	7	2.5	5.03	109.33	5.36	298
2	Соус сметанный	50	0.87	2.47	1.53	53.4	0.8	355
3	Кофейный напиток с молоком	180	2.8	2.39	12.76	84	1.17	395
4	Батон йодированный	20	1.5	0.58	10.1	52.6	0.01	
	<b>ИТОГО</b>		<b>12.17</b>	<b>7.94</b>	<b>29.42</b>	<b>299.33</b>	<b>7.34</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1584</b>	<b>45.64</b>	<b>37.146</b>	<b>205.71</b>	<b>1388.586</b>	<b>35.788</b>	

## 2 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
			белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	рецептуры
<b>ЗАВТРАК</b>								
1	Бутерброд с маслом и сыром	25/4/8	1.85	6.3	13.3	111	0.08	3
2	Каша манная с маслом	158	4.275	1.215	0.63	129.195	0	168
3	Какао с молоком	180	3.78	3.258	15.552	106.8	1.44	397
	<b>ИТОГО</b>		<b>9.905</b>	<b>10.773</b>	<b>29.482</b>	<b>346.995</b>	<b>1.52</b>	
	<b>2-й завтрак - яблоко печеное</b>	80	0.32	0.32	24.8	104	3.39	385
<b>ОБЕД</b>								
1	Салат из свежей капусты	40	0.56	2.03	3.46	34.4	11.64	20
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	140	14	12.88	23.33	261.99	0.3	304
4	Компот из кураги	180	0.396	0.018	24.984	101.7	0.36	376
5	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.8	0.45	16.11	77.14	0	
	<b>ИТОГО</b>		<b>19.076</b>	<b>18.428</b>	<b>75.044</b>	<b>536.58</b>	<b>12.6</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>								
1	Кефир 3.2%	150	3.48	3	5.06	60.77	0.3	401
2	Булочка школьная	50	9	4.7	38.5	233.8	0.03	453/458
	<b>ИТОГО</b>		<b>12.48</b>	<b>7.7</b>	<b>43.56</b>	<b>294.57</b>	<b>0.33</b>	
<b>УЖИН</b>								
1	Шницель рыбный натуральный	65	3.25	10.86	6.71	95.54	2.21	258
2	Картофель отварной с маслом	75	1.4	2.1	11.5	71.2	10.4	318
3	Чай с сахаром	180/10	0.054	0.018	8.388	33.606	0.018	392
4	Батон йодированный	20	1.5	0.58	10.1	52.6	0.01	
	<b>ИТОГО</b>		<b>6.204</b>	<b>13.558</b>	<b>36.698</b>	<b>252.946</b>	<b>12.638</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1643</b>	<b>47.985</b>	<b>50.779</b>	<b>209.58</b>	<b>1535.09</b>	<b>30.478</b>	

### 3 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
<b>ЗАВТРАК</b>								
1	Каша пшеничная с маслом	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	180/10/5	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 - яблоко	100	0.35	0.35	8.62	38.72	8.8	368
<b>ОБЕД</b>								
1	Салат из квашеной капусты	40	0.64	5	1.43	44.24	19.6	28
2	Суп с рыбными фрикадельками	150/20	9.09	4.87	10.57	122.55	7.61	83/124
3	Жаркое по домашнему	140	9.8	2.5	8.7	97.3	3.5	276
4	Компот из свежих фруктов	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>23.23</b>	<b>12.82</b>	<b>54.99</b>	<b>418.03</b>	<b>34.31</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>								
1	Батон йодированный	20	1.5	0.58	10.1	52.6	0.01	
2	Ряженка	150	3.72	3.2	5.41	65.11	0.4	401
	<b>ИТОГО</b>		<b>3.72</b>	<b>3.2</b>	<b>5.41</b>	<b>65.11</b>	<b>0.4</b>	
<b>УЖИН</b>								
1	Запеканка из творога	75	13.2	9	12.9	185	0.08	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>14.87</b>	<b>11.265</b>	<b>40.63</b>	<b>320.9</b>	<b>0.24</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1523</b>	<b>47.37</b>	<b>29.568</b>	<b>140.49</b>	<b>1098.96</b>	<b>47.17</b>	



## 4 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамин С, мг	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
<b>ЗАВТРАК</b>								
1	Бутерброд с маслом и сыром	25/4/8	1.85	6.3	13.3	111	0.08	3
2	Омлет натуральный с маслом	100/3	8.81	16.9	1.7	195.4	0.15	215
3	Кофейный напиток с молоком	180	2.8	2.39	12.76	84	1.17	395
	<b>ИТОГО</b>		<b>13.46</b>	<b>25.59</b>	<b>27.76</b>	<b>390.4</b>	<b>1.4</b>	
	<b>2-й завтрак - яблоко</b>	100	0.35	0.35	8.62	38.72	8.8	368
<b>ОБЕД</b>								
1	Винегрет овощной	40	0.54	2.45	3	36.6	5.3	45
2	Суп картофельный с клецками и зеленью	150/20/1	5.9	3.86	20	125.4	9.2	85/120
3	Котлета мясная	60	9.5	6.8	9.5	188	0.09	282
4	Пюре картофельное	100	2	3.5	13.6	91.5	12	321
5	Компот из свежих фруктов	180	0.144	0.144	21.492	87.84	1.548	372
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.8	0.45	16.11	77.14	0	
	<b>ИТОГО</b>		<b>20.884</b>	<b>17.204</b>	<b>83.702</b>	<b>606.48</b>	<b>28.138</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>								
1	Булочка ванильная	50	3.93	4.06	27.2	160.67	0	467
2	Простокваша 3.2%	150	3.5	3	5	60.8	0.3	401
	<b>ИТОГО</b>		<b>3.5</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>60.8</b>	<b>0.3</b>	
<b>УЖИН</b>								
1	Тефтели рыбные в соусе	60/60	6.84	0.69	5.5	57.75	0.92	260/355
2	Капуста тушеная	75	1.55	2.4	7.05	56.3	5.3	336
3	Чай с сахаром	180/10	0.054	0.018	8.388	33.606	0.018	392
4	Батон йодированный	20	1.5	0.58	10.1	52.6	0.01	
	<b>ИТОГО</b>		<b>9.944</b>	<b>3.688</b>	<b>31.038</b>	<b>200.256</b>	<b>6.248</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1534</b>	<b>48.138</b>	<b>49.832</b>	<b>156.12</b>	<b>1296.66</b>	<b>44.886</b>	

## 5 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	
<b>ЗАВТРАК</b>								
1	Бутерброд с маслом	25/4	2	5.5	10.6	99	0.04	1
2	Суп молочный с рисом	200	7.55	7	22.8	184.5	1.15	93
3	Яйцо вареное	1 шт.	5	4.6	0.28	63	0	213
4	Какао с молоком	180	3.15	2.715	12.96	88.99	1.2	397
	<b>ИТОГО</b>		<b>17.7</b>	<b>19.815</b>	<b>46.64</b>	<b>435.49</b>	<b>2.39</b>	
	<b>2-й завтрак - яблоко печеное</b>	80	0.32	0.32	24.8	104	3.39	385
<b>ОБЕД</b>								
1	Икра кабачковая	40	0.5	2.8	2.9	38.5	1.6	
2	Борщ с картофелем, сметаной и зеленью	150/4/1	1.23	3	8.46	65.62	5.28	58
3	Печень тушеная в сметанном соусе	50/50	15.5	6.2	24	124	0.04	439-сб.2004 ред. Лапшиной
4	Макароны отварные	100	4	3	17.6	112.3		317
5	Компот из свежих фруктов	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>24.93</b>	<b>15.45</b>	<b>87.25</b>	<b>494.36</b>	<b>10.52</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>								
1	Йогурт 2,5%	150	3.5	3	5	60.77	0.3	401
	<b>ИТОГО</b>		<b>3.5</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>60.77</b>	<b>0.3</b>	
<b>УЖИН</b>								
1	Вареники ленивые с маслом и сахаром	80/4/4	18.8	14.2	24.72	303.5	0.72	229
2	Салат из моркови с яблоками	50	0.43	2.61	3.94	40.95	3.48	40
3	Чай с сахаром и лимоном	180/10/5	0.126	0.018	10.206	41	2.82	393
	<b>ИТОГО</b>		<b>19.356</b>	<b>16.828</b>	<b>38.866</b>	<b>385.45</b>	<b>7.02</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1582</b>	<b>65.806</b>	<b>55.413</b>	<b>202.56</b>	<b>1480.07</b>	<b>23.62</b>	

## 6 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
			в граммах	белки	жиры			
<b>ЗАВТРАК</b>								
1	Печенье со сливочным маслом	40/5	3	4.54	34.1	159	0	10
2	Макароны отварные с маслом	100	3.3	2.5	14.6	93.58		317
3	Чай с сахаром	180/10	0.054	0.018	8.388	33.606	0.018	392
	<b>ИТОГО</b>		<b>6.354</b>	<b>7.058</b>	<b>57.088</b>	<b>286.186</b>	<b>0.018</b>	
	<b>2-й завтрак - яблоко</b>	100	0.35	0.35	8.62	38.72	8.8	368
<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	70	11	8	11	218.4	0.09	282
4	Пюре картофельное	120	2.44	4.2	16.36	109.8	14.5	321
5	Компот из сухофруктов	180	0.396	0.018	24.984	101.7	0.36	376
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.8	0.45	16.11	77.14	0	
	<b>ИТОГО</b>		<b>22.346</b>	<b>19.698</b>	<b>87.214</b>	<b>719.84</b>	<b>32.05</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>								
1	Батон йодированный	20	1.5	0.58	10.1	52.6	0.01	
2	Ряженка	150	3.72	3.2	5.41	65.11	0.4	401
	<b>ИТОГО</b>		<b>3.72</b>	<b>3.2</b>	<b>5.41</b>	<b>65.11</b>	<b>0.4</b>	
<b>УЖИН</b>								
1	Запеканка из творога	75	13.2	9	12.9	185	0.08	237
2	Соус молочный сладкий	50	0.97	2.26	6.63	50.75	0.16	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
	<b>ИТОГО</b>		<b>18.58</b>	<b>14.523</b>	<b>40.882</b>	<b>368.694</b>	<b>1.68</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1621</b>	<b>51.35</b>	<b>44.829</b>	<b>199.21</b>	<b>1478.55</b>	<b>42.948</b>	



## 7 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
			белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	рецептуры
<b>ЗАВТРАК</b>								
1	Бутерброд с маслом и сыром	25/4/8	1.85	6.3	13.3	111	0.08	3
2	Каша манная с маслом м	158	4.275	1.215	0.63	129.195	0	168
3	Кофейный напиток с молоком	180	2.8	2.39	12.76	84	1.17	395
<b>ИТОГО</b>			<b>8.925</b>	<b>9.905</b>	<b>26.69</b>	<b>324.195</b>	<b>1.25</b>	
<b>2-й завтрак - яблоко</b>		100	0.35	0.35	8.62	38.72	8.8	368
<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	150/3/1	1.19	3.08	9.96	73.81	4.53	76
3	Суфле из отварной птицы	55	8.23	8.6	1.53	116.6	15	310
4	Рис отварной	120	2.9	4.3	29.3	167.76	0	315
5	Соус томатный	50	0.58	2.1	4	37.25	1.19	348
6	Компот из кураги	180	0.33	0.015	20.82	84.75	0.3	376
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.8	0.45	16.11	77.14	0	
<b>ИТОГО</b>			<b>16.69</b>	<b>20.205</b>	<b>85.02</b>	<b>588.11</b>	<b>24.92</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>								
1	Кефир 3.2%	150	3.48	3	5.06	60.77	0.3	401
2	Булочка школьная	50	9	4.7	38.5	233.8	0.03	453/458
<b>ИТОГО</b>			<b>12.48</b>	<b>7.7</b>	<b>43.56</b>	<b>294.57</b>	<b>0.33</b>	
<b>УЖИН</b>								
1	Рыба запеченая в омлете	80	14.2	3.7	2.3	98.7	0.8	249
2	Картофель отварной с маслом	75	1.4	2.1	11.5	71.2	10.4	318
3	Чай с сахаром	180/10	0.054	0.018	8.388	33.606	0.018	392
4	Батон йодированный	20	1.5	0.58	10.1	52.6	0.01	
<b>ИТОГО</b>			<b>17.154</b>	<b>6.398</b>	<b>32.288</b>	<b>256.106</b>	<b>11.228</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1623</b>	<b>55.599</b>	<b>44.558</b>	<b>196.18</b>	<b>1501.7</b>	<b>46.528</b>	



## 8 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
<b>ЗАВТРАК</b>								
1	Бутерброд с маслом	25/4	2	5.5	10.6	99	0.04	1
2	Каша геркулёсовая с маслом	158	4.02	2.22	0.33	110.79	0	168
3	Чай с сахаром и лимоном	180/10/5	0.126	0.018	10.206	41	2.82	393
	<b>ИТОГО</b>		<b>6.146</b>	<b>7.738</b>	<b>21.136</b>	<b>250.79</b>	<b>2.86</b>	
	<b>2-й завтрак - яблоко печеное</b>	80	0.32	0.32	24.8	104	3.39	385
<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	150/3/1	1.04	2.93	7.5	73.081	8.55	135 сб 2004г. Ред Лапшиной
3	Бефстроганов из отварного мяса	40/40	9.7	7.8	2	118	0.06	278
4	Макаронны отварные	100	4	3	17.6	112.3		317
5	Компот из свежих фруктов	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>18.98</b>	<b>16.63</b>	<b>64.39</b>	<b>493.921</b>	<b>17.51</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>								
1	Йогурт 2,5%	150	3.5	3	5	60.77	0.3	401
	<b>ИТОГО</b>		<b>3.5</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>60.77</b>	<b>0.3</b>	
<b>УЖИН</b>								
1	Сырники из творога с морковью	75	10.5	8.7	16	184	0.73	233
2	Соус молочный сладкий	50	0.97	2.26	6.63	50.75	0.16	351
3	Кофейный напиток с молоком	180	2.8	2.39	12.76	84	1.17	395
4	Салат из моркови с яблоками	50	0.43	2.61	3.94	40.95	3.48	40
	<b>ИТОГО</b>		<b>14.7</b>	<b>15.96</b>	<b>39.33</b>	<b>356.2</b>	<b>5.54</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1551</b>	<b>43.646</b>	<b>43.648</b>	<b>154.66</b>	<b>1265.68</b>	<b>29.6</b>	

## 9 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамины С, мг	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
<b>ЗАВТРАК</b>								
1	Бутерброд с маслом и сыром	25/4/8	1.85	6.3	13.3	111	0.08	3
2	Омлет натуральный с маслом	100/3	8.81	16.9	1.7	195.4	0.15	215
3	Какао с молоком	180	3.78	3.258	15.552	106.794	1.44	397
	<b>ИТОГО</b>		<b>14.44</b>	<b>26.458</b>	<b>30.552</b>	<b>413.194</b>	<b>1.67</b>	
	<b>2-й завтрак - яблоко</b>	100	0.35	0.35	8.62	38.72	8.8	368
<b>ОБЕД</b>								
1	Икра морковная	40	0.7	1.38	3.66	30	2	54
2	Борщ с картофелем, сметаной и зеленью	150/5/1	1.23	3	8.46	65.62	5.28	58
3	Тефтели мясные в соусе томатном	70/70	5.1	6.7	8.8	116.5	1.1	287/348
4	Пюре картофельное	120	2.44	4.2	16.36	109.8	14.5	321
5	Компот из сухофруктов	180	0.396	0.018	24.984	101.7	0.36	376
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.8	0.45	16.11	77.14	0	
	<b>ИТОГО</b>		<b>12.666</b>	<b>15.748</b>	<b>78.374</b>	<b>500.76</b>	<b>23.24</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>								
1	Булочка ванильная	50	3.93	4.06	27.2	160.67		467
2	Простокваша 3,2%	150	3.5	3	5	60.8	0.3	401
	<b>ИТОГО</b>		<b>3.5</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>60.8</b>	<b>0.3</b>	
<b>УЖИН</b>								
1	Пудинг рыбный запеченный	60	7.5	3.3	4.5	78	0.5	269
2	Капуста тушеная	75	1.55	2.4	7.05	56.3	5.3	336
3	Чай с сахаром	180/10	0.054	0.018	8.388	33.606	0.018	392
4	Батон йодированный	20	1.5	0.58	10.1	52.6	0.01	
	<b>ИТОГО</b>		<b>10.604</b>	<b>6.298</b>	<b>30.038</b>	<b>220.506</b>	<b>5.828</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1586</b>	<b>41.56</b>	<b>51.854</b>	<b>152.58</b>	<b>1233.98</b>	<b>39.838</b>	

## 10 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамины С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
<b>ЗАВТРАК</b>								
1	Бутерброд с маслом	25/4	2	5.5	10.6	99	0.04	1
2	Суп молочный пшеничный	200	7.55	7	22.8	184.5	1.15	93
3	Кофейный напиток с молоком	180	2.33	2	10.63	70	1	395
4	Пряник	60	3.96	3.36	44.16	212.4	0	
	<b>ИТОГО</b>		<b>15.84</b>	<b>17.86</b>	<b>88.19</b>	<b>565.9</b>	<b>2.19</b>	
	<b>2-й завтрак - яблоко печеное</b>	80	0.32	0.32	24.8	104	3.39	385
<b>ОБЕД</b>								
1	Икра свекольная	40	0.7	1.38	3.66	30	2	54
2	Щи со сметаной и зеленью	150/3/1	1.05	2.93	5.09	50.85	11.09	67
3	Макароны отварные	100	4	3	17.6	112.3		317
4	Котлеты рубленые из мяса птицы	60	17.52	4.08	0.3	111.6	0.09	323
5	Компот из свежих фруктов	180	0.144	0.144	21.492	87.84	1.548	372
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.8	0.45	16.11	77.14	0	
	<b>ИТОГО</b>		<b>26.214</b>	<b>11.984</b>	<b>64.252</b>	<b>469.73</b>	<b>14.728</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>								
1	Йогурт 2,5%	150	3.5	3	5	60.77	0.3	401
	<b>ИТОГО</b>		<b>3.5</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>60.77</b>	<b>0.3</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	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>16.4</b>	<b>12.195</b>	<b>46.66</b>	<b>359.9</b>	<b>0.34</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1576</b>	<b>62.3</b>	<b>45.4</b>	<b>228.9</b>	<b>1560.3</b>	<b>20.9</b>	
	<i>среднее значение за весь период</i>	<i>1582</i>	<i>51</i>	<i>48</i>	<i>185</i>	<i>1384</i>	<i>36.18</i>	

Среднее за 10 дней

пищевая ценность			энерг. ценность		Витамин
жиры	белки	углеводы	ККАЛ		С
48	51	185	1384		36.2
		ж	б	у	ккал
норма		60	54	261	1800
отклонения		10%			
		55	61	208	1498



