

Общество с ограниченной ответственностью "Комбинат питания №1"



Зубавленко Н. С.



Маслова И. В.

Основное (организованное) меню (зимний период)

рациона питания детей дошкольного возраста (3-7 лет)

для МДОУ с 12-часовым режимом работы

"Комбинат питания №1"  
Циклическое 10-дневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
Завтрак 1	Батон нарезной	25	1,86	0,73	12,85	65,50	1
Завтрак 1	Масло (порциями)	5	0,04	3,9	0,05	35,44	6
Завтрак 1	Каша пшенная молочная жидкая	170	7,17	3,92	36,20	208,80	ТТК 11.273
Завтрак 1	Кофейный напиток с молоком	200	3,04	3,14	14,63	99,05	395**
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>400</b>	<b>12,11</b>	<b>11,69</b>	<b>63,73</b>	<b>408,79</b>	
Завтрак 2	Соки, овощные, фруктовые, ягодные	180	1,05	0,15	19,80	90,00	537 П2013*
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>180</b>	<b>1,05</b>	<b>0,15</b>	<b>19,80</b>	<b>90,00</b>	
Обед	Салат "Стелной"	50	0,91	3,89	6,75	65,40	1 ДП 2011
Обед	Суп картофельный с бобовыми	180	4,34	3,21	14,18	102,92	81*
Обед	Котлеты рубленые	70	10,20	12,91	6,63	183,53	282
Обед	Макаронные изделия отварные	130	5,68	3,95	31,20	179,98	205*
Обед	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,41	398
Обед	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	1
<b>Итого за Обед</b>		<b>650</b>	<b>24,38</b>	<b>24,69</b>	<b>90,79</b>	<b>679,56</b>	
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,90	6,80	9,90	123,00	666 ДП 2013
Полдник	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	26,15	141,00	466 ДП 2012
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>9,78</b>	<b>9,16</b>	<b>36,05</b>	<b>264,00</b>	
Ужин	Запеканка из творога с соусом молочным сладким	200	19,30	33,18	28,76	236,25	ТТК 1.237/449
Ужин	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46	392
Ужин	Хлеб пшеничный	50	3,72	1,46	25,70	131,00	1
<b>Итого за Ужин</b>		<b>450</b>	<b>23,22</b>	<b>34,69</b>	<b>64,51</b>	<b>408,71</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 930</b>	<b>70,54</b>	<b>80,38</b>	<b>274,88</b>	<b>1 851,06</b>	

"Комбинат питания №1"

Циклическое 10-дневное меню

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 2</b>						
Зразы	30	2,25	0,87	15,42	78,50	1
Суп (с мясом)	10	2,61	2,66	0,35	35,75	7
Чай молочная	160	5,84	2,80	32,43	178,29	168
Сок	200	1,50	1,30	17,40	87,00	507
	<b>400</b>	<b>12,20</b>	<b>7,63</b>	<b>65,60</b>	<b>379,54</b>	
Сушеных фруктов	180	0,38	0,02	24,67	100,38	375
	<b>180</b>	<b>0,38</b>	<b>0,02</b>	<b>24,67</b>	<b>100,38</b>	
Суп с кукурузой и морковью	50	1,55	3,45	10,95	81,00	69 П 2013
Суп с картофелем	200	1,65	14,20	10,70	78,70	57
Салат	160	12,96	9,06	25,54	299,90	ТТК 2.492
Свежих плодов	180	0,17	0,17	12,52	52,20	372
	50	3,30	0,60	16,70	85,40	1
	<b>640</b>	<b>19,63</b>	<b>27,48</b>	<b>76,41</b>	<b>597,20</b>	
Фруктово-ягодный	200	0,02	0,00	28,75	115,09	648
Салат	55	4,50	7,22	22,83	174,29	733*
	<b>255</b>	<b>4,52</b>	<b>7,22</b>	<b>51,58</b>	<b>289,38</b>	
Суп	80	13,04	8,15	3,46	139,38	268/353
Суп	130	2,83	4,46	19,07	127,78	520/3
Суп	200	0,20	0,05	10,05	41,46	392
Салат	40	3,00	1,16	20,56	104,68	1
	<b>450</b>	<b>8,82</b>	<b>10,68</b>	<b>37,44</b>	<b>413,30</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 925</b>	<b>45,55</b>	<b>53,03</b>	<b>255,70</b>	<b>1 779,80</b>	

"Комбинат питания №1"

Циклическое 10-дневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 3</b>							
Завтрак 1	Батон нарезной	30	1,86	0,73	12,85	65,50	1
Завтрак 1	Повидло	10	0,017	0	6,49	25,67	6 П 2013
Завтрак 1	Каша овсяная молочная	170	7,51	5,10	33,23	208,97	198
Завтрак 1	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46	392
<b>Итого за завтрак 1</b>		<b>410</b>	<b>9,59</b>	<b>5,88</b>	<b>62,62</b>	<b>341,60</b>	
Завтрак 2	Соки, овощные, фруктовые, ягодные	180	1,05	0,15	19,80	90,00	537 П2013*
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>180</b>	<b>1,05</b>	<b>0,15</b>	<b>19,80</b>	<b>90,00</b>	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,80	5,05	2,06	21,30	ТТК 2.20
Обед	Суп картофельный с крупой	200	1,71	1,86	13,97	79,49	80 *
Обед	Оладьи из печени по-кунцевски	70	12,11	8,19	8,26	155,40	404 П 2013
Обед	Каша гречневая вязкая	130	3,92	4,08	17,56	122,45	182 МДП 2016
Обед	Компот из сушеных фруктов	180	0,38	0,02	24,67	100,38	375
Обед	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	85,40	1
<b>Итого за обед</b>		<b>680</b>	<b>22,22</b>	<b>19,80</b>	<b>83,22</b>	<b>564,42</b>	
Полдник	Кофейный напиток с молоком	200	2,97	2,89	14,27	94,95	395
Полдник	Печенье	50	1,75	4,90	30,20	208,50	12.18
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>4,72</b>	<b>7,79</b>	<b>44,47</b>	<b>303,45</b>	
Ужин	Макаронны, запеченные с сыром	205	9,56	10,58	39,24	272,00	207****
Ужин	Чай с лимоном	200	0,27	0,06	10,27	42,64	393
Ужин	Хлеб пшеничный	45	3,38	1,30	23,13	117,90	1
<b>Итого за Ужин</b>		<b>450</b>	<b>8,82</b>	<b>10,68</b>	<b>37,44</b>	<b>432,54</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 970</b>	<b>46,40</b>	<b>44,30</b>	<b>247,55</b>	<b>1 732,01</b>	

**"Комбинат питания №1"**  
Циклическое 10-дневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 4</b>							
Завтрак 1	Батон нарезной	30	1,86	0,73	12,85	65,50	1
Завтрак 1	Сыр (порциями)	10	2,61	2,66	0,35	35,75	7
Завтрак 1	Молочная каша "Дружба"	180	5,66	3,59	30,41	176,62	278
Завтрак 1	Чай с молоком	180	1,35	1,17	15,66	78,30	507
<b>Итого за завтрак 1</b>		<b>400</b>	<b>11,48</b>	<b>8,15</b>	<b>59,27</b>	<b>356,17</b>	
Завтрак 2	Соки, овощные, фруктовые, ягодные	180	1,05	0,15	19,80	90,00	537 П2013*
<b>Итого за завтрак 2</b>		<b>180</b>	<b>1,05</b>	<b>0,15</b>	<b>19,80</b>	<b>90,00</b>	
Обед	Салат "Степной"	50	0,91	3,89	6,75	65,40	1 ДП 2011
Обед	Рассольник Ленинградский	200	1,86	3,46	13,58	92,64	76
Обед	Голубцы ленивые	190	14,65	10,54	22,37	243,03	298 ДП 2012
Обед	Кисель плодово-ягодный	200	0,02	0,00	28,75	115,09	648
Обед	Хлеб пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,68	1
<b>Итого за Обед</b>		<b>680</b>	<b>20,44</b>	<b>19,05</b>	<b>92,01</b>	<b>620,84</b>	
Полдник	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46	392
Полдник	Булочка домашняя	50	3,77	8,04	30,53	209,57	469
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>3,97</b>	<b>8,09</b>	<b>40,58</b>	<b>251,03</b>	
Ужин	Биточки рыбные	80	9,32	4,89	7,54	111,41	388
Ужин	Каша пшеничная рассыпчатая	130	5,60	6,03	33,38	210,30	249 П 2013
Ужин	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46	392
Ужин	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	1
<b>Итого за Ужин</b>		<b>450</b>	<b>17,76</b>	<b>11,45</b>	<b>64,33</b>	<b>431,49</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 960</b>	<b>54,70</b>	<b>46,89</b>	<b>275,99</b>	<b>1 749,53</b>	

"Комбинат питания №1"

Циклическое 10-дневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 5</b>							
Завтрак 1	Батон нарезной	30	1,86	0,73	12,85	65,50	1
Завтрак 1	Масло (порциями)	5	0,04	3,9	0,05	35,44	6
Завтрак 1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,69	6,09	19,25	154,57	93
Завтрак 1	Какао с молоком	180	3,44	3,62	15,12	106,86	397
<b>Итого за Завтрак 1</b>			<b>11,03</b>	<b>14,34</b>	<b>47,27</b>	<b>362,37</b>	
Завтрак 2	Соки, овощные, фруктовые, ягодные	180	1,05	0,15	19,80	90,00	537*
<b>Итого за Завтрак 2</b>			<b>1,05</b>	<b>0,15</b>	<b>19,80</b>	<b>90,00</b>	
Обед	Салат "Зимний"	50	0,96	6,39	6,00	83,25	25 МД 2011
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,41	2,95	6,80	59,43	67
Обед	Котлеты рубленые из птицы	70	12,82	3,93	6,93	114,37	305
Обед	Пюре из гороха	130	14,59	4,39	30,47	219,75	317
Обед	Компот из сушеных фруктов	180	0,38	0,02	24,67	100,38	375
Обед	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	1
<b>Итого за Обед</b>			<b>32,80</b>	<b>18,16</b>	<b>88,23</b>	<b>645,50</b>	
Полдник	Варенец	200	5,83	6,43	8,04	113,40	401
Полдник	Печенье	50	1,75	4,90	30,20	208,50	12.18
<b>Итого за Полдник</b>			<b>7,58</b>	<b>11,33</b>	<b>38,24</b>	<b>321,90</b>	
Ужин	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,39	0,39	9,60	43,51	8.18
Ужин	Омлет натуральный	150	12,9	20,1	2,61	271,23	ТТК 12.307
Ужин	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46	392
Ужин	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,70	130,85	1
<b>Итого за Ужин</b>			<b>17,24</b>	<b>21,99</b>	<b>47,96</b>	<b>487,05</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>69,70</b>	<b>65,97</b>	<b>241,50</b>	<b>1 906,82</b>	

"Комбинат питания №1"  
Циклическое 10-дневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 6</b>							
Завтрак 1	Батон нарезной	30	1,86	0,73	12,85	65,50	1
Завтрак 1	Повидло	10	0,017	0	6,49	25,67	6 П 2013
Завтрак 1	Каша пшенная молочная	190	8,44	4,61	42,59	245,65	168
Завтрак 1	Чай с сахаром	180	0,18	0,05	9,00	37,00	392
<b>Итого за Завтрак 1</b>			<b>10,50</b>	<b>5,39</b>	<b>70,93</b>	<b>373,82</b>	
Завтрак 2	Соки, овощные, фруктовые, ягодные	180	1,05	0,15	19,80	90,00	537*
<b>Итого за Завтрак 2</b>			<b>1,05</b>	<b>0,15</b>	<b>19,80</b>	<b>90,00</b>	
Обед	Салат из белокачанной капусты с яблоками	50	5,50	5,00	3,15	60,00	4 П 2013
Обед	Суп картофельный с крупой	200	1,71	1,86	13,97	79,49	80
Обед	Биточки рубленные	70	7,81	5,89	7,85	115,50	282* МД 2012
Обед	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,65	4,56	36,01	207,67	205
Обед	Компот из сушеных фруктов	180	0,38	0,02	24,67	100,38	375
Обед	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	1
<b>Итого за Обед</b>			<b>23,69</b>	<b>17,81</b>	<b>87,85</b>	<b>631,36</b>	
Полдник	Кофейный напиток с молоком	200	2,97	2,89	14,27	94,95	395
Полдник	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	26,15	141,00	466 ДП 2012
<b>Итого за Полдник</b>			<b>6,85</b>	<b>5,25</b>	<b>40,42</b>	<b>235,95</b>	
Ужин	Пудинг из творога со сгущенным молоком	200	16,80	15,59	25,10	301,10	ТТК 3.240
Ужин	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46	392
Ужин	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,70	130,85	1
<b>Итого за Ужин</b>			<b>20,75</b>	<b>17,09</b>	<b>60,85</b>	<b>473,41</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>62,84</b>	<b>45,69</b>	<b>279,85</b>	<b>1 804,54</b>	

**"Комбинат питания №1"**  
Циклическое 10-дневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 7</b>							
Завтрак 1	Батон нарезной	25	1,86	0,73	12,85	65,50	1
Завтрак 1	Масло (порциями)	5	0,04	3,9	0,05	35,44	6
Завтрак 1	Каша манная молочная	180	6,57	3,15	36,48	211,13	168
Завтрак 1	Чай с молоком	200	1,50	1,30	17,40	87,00	507
<b>Итого за Завтрак 1</b>			<b>9,97</b>	<b>9,08</b>	<b>66,78</b>	<b>399,07</b>	
Завтрак 2	Фрукт свежий (яблоко)	200	0,78	0,78	19,21	87,02	368
<b>Итого за Завтрак 2</b>			<b>0,78</b>	<b>0,78</b>	<b>19,21</b>	<b>87,02</b>	
Обед	Винегрет овощной	50	0,68	3,09	4,21	47,40	45 ДП 2012
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,31	1,93	16,65	93,18	82
Обед	Плов из птицы	160	19,12	8,24	30,55	272,64	ТТК 2.492
Обед	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,74	88,23	398
Обед	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	1
<b>Итого за Обед</b>			<b>25,43</b>	<b>14,02</b>	<b>85,51</b>	<b>569,77</b>	
Полдник	Булочка "Творожная"	50	6,09	2,97	26,53	157,17	483
Полдник	Ряженка	200	5,83	6,43	8,04	113,40	401
<b>Итого за Полдник</b>			<b>11,92</b>	<b>9,40</b>	<b>34,57</b>	<b>270,57</b>	
Ужин	Запеканка картофельная с мясом или печенью 160/40	200	10,74	8,25	29,68	311,25	ТТК 12.308
Ужин	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46	392
Ужин	Хлеб пшеничный	50	3,10	1,22	21,41	109,17	1
<b>Итого за Ужин</b>			<b>14,04</b>	<b>9,52</b>	<b>61,14</b>	<b>461,88</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>62,14</b>	<b>42,80</b>	<b>267,21</b>	<b>1 788,31</b>	



**"Комбинат питания №1"**  
Циклическое 10-дневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 8</b>							
Завтрак 1	Батон нарезной	30	1,86	0,73	12,85	65,50	1
Завтрак 1	Сыр (порциями)	10	2,61	2,66	0,35	35,75	7
Завтрак 1	Каша овсяная молочная	180	7,96	5,40	35,18	221,27	168
Завтрак 1	Чай с сахаром	180	0,18	0,05	9,00	37,00	392
<b>Итого за завтрак 1</b>		<b>400</b>	<b>12,61</b>	<b>8,84</b>	<b>57,38</b>	<b>359,52</b>	
Завтрак 2	Соки, овощные, фруктовые, ягодные	180	1,05	0,15	19,80	90,00	537*
<b>Итого за завтрак 2</b>		<b>180</b>	<b>1,05</b>	<b>0,15</b>	<b>19,80</b>	<b>90,00</b>	
Обед	Салат картофельный с кукурузой и морковью	50	1,55	3,45	10,95	81,00	69 П 2013
Обед	Борщ с капустой и картофелем	180	1,48	2,93	9,63	70,83	57
Обед	Котлеты рубленые	70	10,20	12,91	6,63	183,53	282
Обед	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,65	4,56	36,01	207,67	205
Обед	Кисель из концентрата плодово или ягодный	180	0,02	0,00	25,87	103,58	648
Обед	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	1
<b>Итого за Обед</b>		<b>650</b>	<b>21,54</b>	<b>24,33</b>	<b>102,45</b>	<b>714,93</b>	
Полдник	Чай с молоком	200	1,50	1,30	17,40	87,00	507
Полдник	Печенье	50	1,75	4,90	30,20	208,50	12.18
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>3,25</b>	<b>6,20</b>	<b>47,60</b>	<b>295,50</b>	
Ужин	Омлет с картофелем	205	12,79	17,00	21,48	290,20	218
Ужин	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46	392
Ужин	Хлеб пшеничный	45	3,38	1,30	23,13	117,90	1
<b>Итого за Ужин</b>		<b>450</b>	<b>16,37</b>	<b>18,35</b>	<b>54,66</b>	<b>449,56</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 930</b>	<b>54,82</b>	<b>57,87</b>	<b>281,89</b>	<b>1 909,51</b>	

"Комбинат питания №1"  
Циклическое 10-дневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 9</b>							
Завтрак 1	Батон нарезной	25	1,86	0,73	12,85	65,50	1
Завтрак 1	Повидло	10	0,017	0	6,49	25,67	6 П 2013
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная	170	6,94	2,95	35,40	193,34	168
Завтрак 1	Какао с молоком	200	3,82	4,02	16,80	118,73	397
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>405</b>	<b>12,64</b>	<b>7,70</b>	<b>71,54</b>	<b>403,24</b>	
Завтрак 2	Соки, овощные, фруктовые, ягодные	180	1,05	0,15	19,80	90,00	537*
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>180</b>	<b>1,05</b>	<b>0,15</b>	<b>19,80</b>	<b>90,00</b>	
Обед	Салат из белокачанной капусты	50	0,70	2,54	4,32	42,95	21 ДП 2016
Обед	Рассольник Ленинградский	200	1,86	3,43	13,58	92,64	76
Обед	Птица тушеная	70	7,92	7,55	2,46	111,13	301 ДП 2012
Обед	Рис отварной с овощами	130	3,21	4,77	32,17	184,50	315
Обед	Компот из сушеных фруктов	180	0,38	0,02	24,67	100,38	375
Обед	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	85,40	1
<b>Итого за Обед</b>		<b>680</b>	<b>17,37</b>	<b>18,91</b>	<b>93,90</b>	<b>617,00</b>	
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,90	6,80	9,90	123,00	666 ДП 2013
Полдник	Булочка домашняя	50	3,77	8,04	30,53	209,57	469
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>9,67</b>	<b>14,84</b>	<b>40,43</b>	<b>332,57</b>	
Ужин	Биточки рыбные	70	8,15	4,27	6,59	97,48	315
Ужин	Пюре из гороха	130	14,59	4,39	30,47	219,75	317
Ужин	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46	392
Ужин	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,70	130,85	1
<b>Итого за Ужин</b>		<b>450</b>	<b>26,69</b>	<b>10,16</b>	<b>72,81</b>	<b>489,54</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 965</b>	<b>67,42</b>	<b>51,76</b>	<b>298,48</b>	<b>1 932,35</b>	

"Комбинат питания №1"

Циклическое 10-дневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 10</b>							
Завтрак 1	Батон нарезной	25	1,86	0,73	12,85	65,50	1
Завтрак 1	Масло (порциями)	5	0,04	3,9	0,05	35,44	6
Завтрак 1	Каша "Дружба"	170	5,35	3,39	28,72	166,80	278
Завтрак 1	Чай с молоком	200	1,50	1,30	17,40	87,00	507
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>400</b>	<b>8,75</b>	<b>9,32</b>	<b>59,02</b>	<b>354,74</b>	
Завтрак 2	Соки, овощные, фруктовые, ягодные	180	1,05	0,15	19,80	90,00	537*
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>180</b>	<b>1,05</b>	<b>0,15</b>	<b>19,80</b>	<b>90,00</b>	
Обед	Овощи натуральные соленые	50	0,40	0,05	0,85	6,50	1
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,57	3,28	7,56	66,03	67
Обед	Тефтели мясные (1 - вариант) 70/30	100	9,35	8,52	10,22	155,28	303 ДП 2016
Обед	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,68	5,38	34,68	217,87	169
Обед	Компот из свежих плодов	180	0,17	0,17	12,25	52,21	372
Обед	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	1
<b>Итого за Обед</b>		<b>700</b>	<b>21,81</b>	<b>17,88</b>	<b>78,92</b>	<b>566,21</b>	
Полдник	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,74	88,23	398
Полдник	Крендель сахарный	50	3,95	8,20	30,84	212,96	460
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>4,63</b>	<b>8,48</b>	<b>51,58</b>	<b>301,19</b>	
Ужин	Рагу из овощей	200	3,63	14,51	22,01	233,16	92 Пермь 2008
Ужин	Кисель плодово - ягодный	200	0,02	0	28,74	115,09	648
Ужин	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,70	130,85	1
<b>Итого за Ужин</b>		<b>450</b>	<b>7,40</b>	<b>15,96</b>	<b>76,45</b>	<b>479,10</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 980</b>	<b>43,64</b>	<b>51,79</b>	<b>285,77</b>	<b>1 791,24</b>	

	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого:				
За весь период	577,74	540,47	2 708,82	18 245,17
Среднее значение за период	57,77	54,05	270,88	1 824,52