Утверждаю

Заведующая МДОУ

_____

«18» декабря 2024 г.

Меню приготавливаемых блюд (двух недельное) для детских дошкольных учреждений

Возрастная категория:

от 1 года до 3 лет.

(ясли)

2024г.

Утверждаю

Неделя I

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен-ность (ккал)	№ рецептуры	Минеральные вещества		Витамины		
			Белки	Жиры	Углеводы							
1	2	3	4	5	6	7	8	Ca	Fe	B1	B2	C
	Завтрак:											
	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая на молоке с маслом	150	4,78	5,26	17,28	129,24	185	130,57	1,11	0,13	0,13	0,55
	Бутерброд с сыром	50	4,7	5,8	9,56	110	3	95,4	0,45	0,04	0,05	0,07
День I	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	1,9	10,6	70	395	98,64	0,69	0,03	0,11	0,47
	ИТОГО за завтрак:		**11,82**	**12,96**	**37,44**	**309,24**		**324,61**	**2,25**	**0,2**	**0,29**	**1,09**
	Второй завтрак:											
	Сок яблочный	150	0,75	0	19,05	79	399	36	0,36	0,036	0,072	7,2
	Обед:											
	Суп с рыбными консервами	150	5,16	6,2	10,98	117,3	87	27,1	1,23	0,09	0,04	4,99
	Плов из птицы	160	17,86	7,01	23,55	225,81	304	17	1,51	0,07	0,07	1,44
	Свекла отварная	30	0,57	0,03	3,4	15,87	577	22,13	0,83	0,01	0,02	2,68
	Чай с лимоном	150	1,5	2,42	14,44	70	391/393	3,99	0,28	0,002	0,004	1,13
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,25	15,2	74,4		11,6	1,56	0,07	0,03	0
	ИТОГО за обед:		**27,493**	**15,91**	**67,568**	**503,38**		**81,82**	**5,41**	**0,242**	**0,164**	**10,24**
	Полдник:											
	Чай с сахаром	150	0,03	0,01	4,66	18,67	391	1,507	0,244	0,0002	0,002	0,012
	Кондитерские изделия (печенье, пряники, вафли)	20	0,1	1,01	13,5	63,17		0	0	0	0	0
	Яйцо вареное	40 (1 шт.)	5,08	4,6	0,28	63	213	19,36	0,87	0,02	0,14	0
	Итого за полдник:		**5,21**	**5,62**	**18,44**	**144,84**		**20,867**	**1,114**	**0,0202**	**0,142**	**0,012**
	ИТОГО за день		**45,273**	**34,49**	**142,5**	**1036,5**		**463,3**	**9,134**	**0,4982**	**0,668**	**18,54**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен-ность (ккал)	№ рецептуры	Минеральные вещества		Витамины		
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Fe	B1	B2	C
1	2	3	4	5	6	7	8					
	Завтрак:											
	Каша кукурузная на молоке с маслом «Солнышко»	150	4,2	6,45	15,5	159	174	113,94	1,06	0,07	0,07	0,52
	Бутерброд с маслом	55	1,9	4,8	12,5	92,1	1	9,2	0,45	0,04	0,02	0
День II	Чай с сахаром	150	0,03	0,01	4,66	18,67	391	1,51	0,24	0,0002	0,002	0,01
	ИТОГО за завтрак:		**6,13**	**11,26**	**32,66**	**269,77**		**124,65**	**1,75**	**0,1102**	**0,092**	**0,53**
	Второй завтрак:											
	Фрукты (яблоко)	150	0,87	0,66	16,25	74,54	368	28,8	3,96	0,054	0,054	0
	Обед:											
	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной	150	6,9	8,63	5,6	127,5	67	42,22	1,65	0,07	0,08	12,27
	Биточки рубленные из птицы паровые «Гнездышко»	60	8,9	8,3	8	142	306	94,98	0,76	0,04	0,04	0,39
	Пюре картофельное	120	2,94	3,74	18,18	116	321	63,01	1,03	0,11	0,08	10,24
	Морковь отварная	30	0,38	0,86	2,13	17	320	23,02	0,34	0,02	0,03	1,06
	Компот из сухофруктов (Вит. С 50мг)	150	0,33	0,01	20,82	41,75	376	35,81	0,08	0,0004	0,001	0,01
	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,4	0,25	15,2	74,4		11,6	1,56	0,068	0,032	0
	ИТОГО за обед:		**21,85**	**21,79**	**69,93**	**518,65**		**270,64**	**5,42**	**0,3084**	**0,263**	**23,97**
	Полдник:											
	Ватрушка с творогом	60	4,8	3,69	17,98	132,3	458	49,56	0,64	0,06	0,09	0,05
	Молоко кипяченое	150	4,2	3,75	7,05	79,5	400	190,08	0,162	0,0522	0,216	0,936
	Итого за полдник:		**9**	**7,44**	**25,03**	**211,8**		**239,64**	**0,802**	**0,1122**	**0,306**	**0,986**
	ИТОГО за день		**37,85**	**41,15**	**143,87**	**1074,8**		**663,73**	**11,93**	**0,5848**	**0,715**	**25,49**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен-ность (ккал)	№ рецептуры	Минеральные вещества		Витамины		
			Белки	Жиры	Углеводы							
1	2	3	4	5	6	7	8	Ca	Fe	B1	B2	C
	Завтрак:											
	Каша манная жидкая на молоке с маслом	150	3,66	5,6	10,82	103	185	121,93	0,42	0,06	0,14	0,55
	Какао с молоком сгущенным	150	3,1	2,1	18,6	100	694	110,09	0,46	0,02	0,07	0,34
День III	Бутерброд с джемом	50	2,8	4,1	13	79,4	2	9,8	0,43	0,04	0,0193	0,48
	ИТОГО за завтрак:		**9,56**	**11,8**	**42,42**	**282,4**		**241,82**	**1,31**	**0,12**	**0,229**	**1,37**
	Второй завтрак:											
	Йогурт	100	4,1	1,5	5,9	53,5	401	108	0,1	0,24	0,2	0,7
	Обед:											
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	8,04	4,22	11,52	88,2	84,1	25,97	1,02	0,09	0,09	7,27
	Тефтели мясные	60	5	7,2	9,3	118,5	286	10,02	1,05	0,19	0,06	0,85
	Каша гречневая рассыпчатая	120	5,5	4,3	22,8	123,1	165	16,58	4,06	0,2144	0,12	0
	Икра свекольная	30	0,7	1,38	3,7	30	54	15,75	0,6	0,01	0,01	2,23
	Компот из кураги и изюма (Вит. С 50мг)	150	0,6	0	18,2	68,6	376	33,73	0,87	0,03	0,03	0,27
	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,4	0,25	15,2	74,4		11,6	1,56	0,068	0,032	0
	ИТОГО за обед:		**22,24**	**17,35**	**80,72**	**502,8**		**113,65**	**9,16**	**0,6024**	**0,342**	**10,62**
	Полдник:											
	Запеканка из творога	130	17,54	12	15	169,7	237	314,582	1,28	0,1	0,476	0,534
	Чай с молоком	150	2,65	2,32	11,31	76	391	57,456	0,8034	0,015	0,068	0,3
	Итого за полдник:		**20,19**	**14,32**	**26,31**	**245,7**		**372,04**	**2,083**	**0,115**	**0,544**	**0,834**
	ИТОГО за день		**56,09**	**44,97**	**155,35**	**1084,4**		**835,51**	**12,65**	**1,0774**	**1,315**	**13,52**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен-ность (ккал)	№ рецептуры	Минеральные вещества		Витамины		
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Fe	B1	B2	C
1	2	3	4	5	6	7	8					
	Завтрак:											
	Суп молочный с макаронными изделиями с маслом	150	4,55	5,32	10,72	109,1	93	155,47	0,39	0,06	0,18	0,73
	Бутерброд с сыром	50	4,7	5,8	9,56	110	3	95,4	0,45	0,04	0,05	0,07
День IV	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	1,9	10,6	70	395	98,64	0,69	0,03	0,11	0,47
	ИТОГО за завтрак:		**11,59**	**13,02**	**30,88**	**289,1**		**349,51**	**1,53**	**0,13**	**0,34**	**1,27**
	Второй завтрак:											
	Фрукты (мандарины)	150	1,05	0	12,9	60	368	63	0,18	0,108	0,108	68,4
	Обед:											
	Борщ с капустой и картофелем, с мясом со сметаной	150	4,3	6,05	6,04	100,8	57	38,2	1,77	0,05	0,08	6,34
	Рыба , тушеная с овощами	60	8,74	4,08	2,05	80	247	23,65	0,7	0,07	0,11	1,6
	Рис отварной	120	2,94	5,42	20,87	141,6	315	8,24	0,51	0,03	0,02	0
	Свекла отварная	30	0,57	0,03	3,4	15,87	577	22,13	0,83	0,01	0,02	2,68
	Компот из свежих яблок (Вит. С 50мг)	150	0,7	0,15	16,9	75,8	399	6,76	0,93	0,01	0,01	4,03
	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,4	0,25	15,2	74,4		11,6	1,56	0,068	0,032	0
	ИТОГО за обед:		**19,65**	**15,98**	**64,46**	**488,47**		**110,58**	**6,3**	**0,238**	**0,272**	**14,65**
	Полдник:											
	Чай с лимоном	150	0,1	0,01	8,5	34,17	391/393	3,9908	0,28	0,002	0,004	1,13
	Пирожки печеные с картошкой	55	2,5	16,4	16,11	130,5	454	12,34	0,68	0,07	0,03	2,08
	Итого за полдник:		**2,6**	**16,41**	**24,61**	**164,67**		**16,331**	**0,96**	**0,072**	**0,034**	**3,21**
	ИТОГО за день		**34,89**	**45,41**	**132,85**	**1002,2**		**539,42**	**8,97**	**0,548**	**0,754**	**87,53**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен-ность (ккал)	№ рецептуры	Минеральные вещества		Витамины		
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Fe	B1	B2	C
1	2	3	4	5	6	7	8					
	Завтрак:											
	Каша пшеничная на молоке жидкая с маслом	150	4,6	5,71	10,52	104,25	185	124,22	1,78	0,12	0,12	0,52
	Бутерброд с маслом	50	1,9	3,8	10,5	75,1	1	9,2	0,45	0,04	0,02	0
День V	Какао с молоком	150	3,15	2,7	13	89	397	118,6328	0,51	0,03	0,14	0,57
	ИТОГО за завтрак:		**9,65**	**12,21**	**34,02**	**268,35**		**252,05**	**2,74**	**0,19**	**0,28**	**1,09**
	Второй завтрак:											
	Сок (абрикосовый)	150	0,75	0	21,05	87	399	36	0,36	0,036	0,072	7,2
	Обед:											
	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	150	2,4	3,83	16,3	109,3	85,1	11,76	0,56	0,05	0,04	3,68
	Котлета рубленая из птицы	60	9,4	7,7	10	118	305	6,498	0,659	0,034	0,034	0,317
	Пюре картофельное	120	2,94	3,74	18,18	116	321	63,01	1,03	0,11	0,08	10,24
	Капуста тушеная	30	0,62	0,97	2,82	22,53	132	41,27	0,55	0,02	0,03	15,84
	Чай с сахаром (Вит. С 50мг)	150	0,03	0,01	4,66	18,67	391	1,507	0,244	0,0002	0,002	0,012
	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,4	0,25	15,2	74,4		11,6	1,56	0,068	0,032	0
	ИТОГО за обед:		**17,79**	**16,5**	**67,16**	**458,9**		**135,65**	**4,603**	**0,2822**	**0,218**	**30,09**
	Полдник:											
	Пирожки печеные с капустой яйцом	50	2,93	3,79	17,11	119,18	454	22,7	0,67	0,06	0,04	5,4
	Молоко кипяченое	150	4,2	3,75	7,05	79,5	400	190,08	0,162	0,0522	0,216	0,936
	Итого за полдник:		**7,13**	**7,54**	**24,16**	**198,68**		**212,78**	**0,832**	**0,1122**	**0,256**	**6,336**
	ИТОГО за день		**35,32**	**36,25**	**146,39**	**1012,9**		**636,48**	**8,535**	**0,6204**	**0,826**	**44,72**
	Среднее значение за Iнеделю (за5 дней)		**41,8846**	**40,454**	**144,19**	**1042,2**		**627,69**	**10,24**	**0,6658**	**0,856**	**37,96**

Неделя II

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен-ность (ккал)	№ рецептуры	Минеральные вещества		Витамины		
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Fe	B1	B2	C
1	2	3	4	5	6	7	8					
	Завтрак:											
	Каша рисовая на молоке жидкая с маслом	150	3,87	5,48	16	113,17	185	118,64	0,41	0,05	0,14	0,55
	Чай с сахаром	150	0,03	0,01	4,66	18,67	391	1,51	0,24	0,0002	0,002	0,01
День VI	Бутерброд с джемом	50	2,8	4,1	13	79,4	2	11,6	0,53	0,05	0,022	0,48
	ИТОГО за завтрак:		**6,7**	**9,59**	**33,66**	**211,24**		**131,75**	**1,18**	**0,1002**	**0,164**	**1,04**
	Второй завтрак:											
	Сок (виноградный)	150	0,75	0	19,05	79	399	40	0,8	0,04	0,02	4
	Обед:											
	Суп картофельный с бобовыми с мясом цыплят	150	3,8	3,98	11,9	102	81	13,66	0,67	0,05	0,05	3,87
	Гуляш из отварного мяса	60	10,9	7,2	5,28	135	277	12,91	1,71	0,35	0,11	1,11
	Макаронные изделия отварные	120	4,6	3,76	22	140	204	12,97	0,74	0,06	0,02	0
	Икра морковная	30	0,7	1,38	3,7	30	54	12,23	0,36	0,02	0,02	1,43
	Компот из сухофруктов (Вит. С 50мг)	150	0,33	0,01	20,82	41,75	376	35,81	0,08	0,0004	0,001	0,01
	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,4	0,25	15,2	74,4		11,6	1,56	0,068	0,032	0
	ИТОГО за обед:		**22,73**	**16,58**	**78,9**	**523,15**		**99,18**	**5,12**	**0,5484**	**0,233**	**6,42**
	Полдник:											
	Ватрушка с повидлом	50	4,8	3,69	17,98	114	458	12,33	0,62	0,05	0,03	0,72
	Чай с молоком	150	2,65	2,32	11,31	76	391	54,3268	0,29	0,01	0,06	0,27
	Итого за полдник:		**7,45**	**6,01**	**29,29**	**190**		**66,657**	**0,91**	**0,06**	**0,09**	**0,99**
	ИТОГО за день		**37,63**	**32,18**	**160,9**	**1003,4**		**337,59**	**8,01**	**0,7486**	**0,507**	**12,45**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен-ность (ккал)	№ рецептуры	Минеральные вещества		Витамины		
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Fe	B1	B2	C
1	2	3	4	5	6	7	8					
	Завтрак:											
	Суп молочный с макаронными изделиями с маслом	150	4,55	5,32	10,72	109,1	93	155,47	0,39	0,06	0,18	0,73
	Бутерброд с сыром	50	4,7	5,8	9,56	110	3	95,4	0,45	0,04	0,05	0,07
День VII	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	1,9	10,6	70	395	98,64	0,69	0,03	0,11	0,47
	ИТОГО за завтрак:		**11,59**	**13,02**	**30,88**	**289,1**		**349,51**	**1,53**	**0,13**	**0,34**	**1,27**
	Второй завтрак:											
	Фрукты (груши)	150	0,6	0	14,25	63	368	34,2	4,14	0,036	0,036	9
	Обед:											
	Рассольник Ленинградский, с мясом, со сметаной	150	10,7	10,3	3,5	148,5	76	23,69	1,25	0,07	0,08	5,37
	Жаркое по-домашнему с мясом птицы	160	20,8	5,3	18,5	205	276	22,48	2,05	0,15	0,11	10,58
	Свекла отварная	30	0,57	0,03	3,4	15,87	577	22,13	0,83	0,01	0,02	2,68
	Чай с лимоном (Вит. С 50мг)	150	0,1	0,01	8,5	34,17	391/393	3,991	0,283	0,002	0,004	1,132
	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,4	0,25	15,2	74,4		11,6	1,56	0,068	0,032	0
	ИТОГО за обед:		**34,57**	**15,89**	**49,1**	**477,94**		**83,891**	**5,973**	**0,3**	**0,246**	**19,76**
	Полдник:											
	Булочка «Домашняя»	50	2,8	2	18,3	108,3	469	9,64	0,62	0,07	0,03	0
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	81	400	190,08	0,162	0,0522	0,216	0,936
	Итого за полдник:		**7,15**	**5,75**	**25,5**	**189,3**		**199,72**	**0,782**	**0,1222**	**0,246**	**0,936**
	ИТОГО за день		**53,91**	**34,66**	**119,73**	**1019,3**		**667,32**	**12,43**	**0,5882**	**0,868**	**30,97**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен-ность (ккал)	№ рецептуры	Минеральные вещества		Витамины		
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Fe	B1	B2	C
1	2	3	4	5	6	7	8					
	Завтрак:											
	Каша пшенная на молоке жидкая с маслом	150	5,26	6,07	21,29	159,75	185	124,22	1,78	0,12	0,12	0,52
	Бутерброд с маслом	50	1,9	3,8	10,5	75,1	1	9,2	0,45	0,04	0,02	0
День VIII	Какао с молоком сгущенным	150	3,1	2,1	18,6	100	694	110,09	0,46	0,02	0,07	0,34
	ИТОГО за завтрак:		**10,26**	**11,97**	**50,39**	**334,85**		**243,51**	**2,69**	**0,18**	**0,21**	**0,86**
	Второй завтрак:											
	Йогурт	100	4,1	1,5	5,9	53,5	401	108	0,1	0,24	0,2	0,7
	Обед:											
	Борщ с капустой и картофелем, с мясом со сметаной	150	4,3	6,05	6,04	100,8	57	38,2	1,77	0,05	0,08	6,34
	Котлеты рыбные (паровые) «Ежики»	60	9,8	2,4	5,9	80	257	31,79	1,2	0,04	0,12	0,14
	Пюре картофельное	120	2,94	3,74	18,18	116	321	63,01	1,03	0,11	0,08	10,24
	Морковь отварная	30	0,38	0,86	2,13	17	320	23,02	0,34	0,02	0,03	1,06
	Компот из свежих яблок (Вит. С 50мг)	150	0,7	0,15	16,9	75,8	399	6,76	0,93	0,01	0,01	4,03
	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,4	0,25	15,2	74,4		11,6	1,56	0,068	0,032	0
	ИТОГО за обед:		**20,52**	**13,45**	**64,35**	**464**		**174,38**	**6,83**	**0,298**	**0,352**	**21,81**
	Полдник:											
	Пудинг из творога со сгущенным молоком	130	12,14	10,76	22,32	229	231	234,2	1,12	0,08	0,38	0,3
	Чай с сахаром	150	0,03	0,01	4,66	18,67	391	1,51	0,24	0,0002	0,002	0,01
	Итого за полдник:		**12,17**	**10,77**	**26,98**	**247,67**		**235,71**	**1,36**	**0,0802**	**0,382**	**0,31**
	ИТОГО за день		**47,05**	**37,69**	**147,62**	**1100**		**761,6**	**10,98**	**0,7982**	**1,144**	**23,68**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен-ность (ккал)	№ рецептуры	Минеральные вещества		Витамины		
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Fe	B1	B2	C
1	2	3	4	5	6	7	8					
	Завтрак:											
	Каша манная жидкая на молоке с маслом	150	3,66	5,6	10,82	103	185	121,93	0,42	0,06	0,14	0,55
	Какао с молоком сгущенным	150	3,1	2,1	18,6	100	694	110,09	0,46	0,02	0,07	0,34
День IX	Бутерброд с джемом	50	2,8	4,1	13	79,4	2	11,6	0,53	0,05	0,022	0,48
	ИТОГО за завтрак:		**9,56**	**11,8**	**42,42**	**282,4**		**243,62**	**1,41**	**0,13**	**0,232**	**1,37**
	Второй завтрак:											
	Фрукты (яблоко)	150	0,87	0,66	16,25	74,54	368	28,8	3,96	0,054	0,054	0
	Обед:											
	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной	150	2,7	8,07	5,52	105,27	67	42,22	1,65	0,07	0,08	12,27
	Котлета мясная рубленая	60	9,3	3,1	6,6	92	282	6,79	1,11	0,22	0,22	0,2
	Макаронные изделия отварные	120	4,6	3,76	22	140	204	12,97	0,74	0,06	0,02	0
	Икра свекольная	30	0,7	1,38	3,7	30	54	15,75	0,6	0,01	0,01	2,23
	Компот из сухофруктов (Вит. С 50мг)	150	0,33	0,01	20,82	41,75	376	35,81	0,08	0,0004	0,001	0,01
	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,4	0,25	15,2	74,4		11,6	1,56	0,068	0,032	0
	ИТОГО за обед:		**20,03**	**16,57**	**73,84**	**483,42**		**125,14**	**5,74**	**0,4284**	**0,363**	**14,71**
	Полдник:											
	Пирожки печеные с капустой яйцом	50	2,93	3,79	17,11	119,18	454	22,7	0,67	0,06	0,04	5,4
	Чай с молоком	150	2,65	2,32	11,31	76	391	54,33	0,29	0,01	0,06	0,27
	Итого за полдник:		**5,58**	**6,11**	**28,42**	**195,18**		**77,03**	**0,96**	**0,07**	**0,1**	**5,67**
	ИТОГО за день		**36,04**	**35,14**	**160,93**	**1035,5**		**474,59**	**12,07**	**0,6824**	**0,749**	**21,75**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен-ность (ккал)	№ рецептуры	Минеральные вещества		Витамины		
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Fe	B1	B2	C
1	2	3	4	5	6	7	8					
	Завтрак:											
	Каша пшеничная на молоке жидкая с маслом	150	4,6	5,71	10,52	104,25	185	124,22	1,78	0,12	0,12	0,52
	Бутерброд с сыром	50	4,7	5,8	9,56	110	3	95,4	0,45	0,04	0,05	0,07
День Х	Какао с молоком	150	3,15	2,7	13	89	397	118,6328	0,51	0,03	0,14	0,57
	ИТОГО за завтрак:		**12,45**	**14,21**	**33,08**	**303,25**		**338,25**	**2,74**	**0,19**	**0,31**	**1,16**
	Второй завтрак:											
	Сок (абрикосовый)	150	0,75	0	21,05	87	399	36	0,36	0,036	0,072	7,2
	Обед:											
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	150	5	4,1	10,29	97,85	82	13,94	0,71	0,07	0,04	5,28
	Котлета рубленая из птицы	60	9,4	7,7	10	118	305	6,498	0,659	0,034	0,034	0,317
	Каша гречневая рассыпчатая	120	5,5	4,3	22,8	123,1	165	16,58	4,06	0,2144	0,12	0
	Соус томатный	30	0,13	0,17	7,07	29,25	348	2,6	0,07	0,003	0,005	0,25
	Капуста тушеная	30	0,62	0,97	2,82	22,53	132	27,52	0,37	0,01	0,02	10,56
	Компот из кураги (Вит. С 50мг)	150	0,33	0,15	15,82	64,75	376	47,11	0,96	0,02	0,05	0,53
	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,4	0,25	13,2	66,4		11,6	1,56	0,068	0,032	0
	ИТОГО за обед:		**23,38**	**17,64**	**82**	**521,88**		**125,85**	**8,389**	**0,4194**	**0,301**	**16,94**
	Полдник:											
	Яйцо вареное	40 (1 шт.)	5,08	4,6	0,28	63	213	19,36	0,87	0,02	0,14	0
	Чай с лимоном	150	0,1	0,01	8,5	34,17	391/393	3,9908	0,28	0,002	0,004	1,13
	Кондитерские изделия (печенье, пряники, вафли)	20	1,5	2,42	14,4	70		0	0	0	0	0
	Итого за полдник:		**6,68**	**7,03**	**23,18**	**167,17**		**23,351**	**1,15**	**0,022**	**0,144**	**1,13**
	ИТОГО за день		**43,26**	**38,88**	**159,31**	**1079,3**		**523,45**	**12,64**	**0,6674**	**0,827**	**26,43**
	Среднее значение за II неделю (за5 дней)		**43,578**	**35,71**	**149,7**	**1047,5**		**552,91**	**11,22**	**0,697**	**0,819**	**23,06**
	Среднее значение за за 10 дней		**42,7313**	**38,082**	**146,94**	**1044,8**		**590,3**	**10,73**	**0,6814**	**0,837**	**30,51**