

Утверждаю

Заведующий МКДОУ «Березка»

О.М.Гонохова



**Двухнедельное
перспективное(цикличное) меню
МКДОУ «Березка» г.Вихоревка**

г. Вихоревка

2024 г.

1 день

наименование	№ карты	выход блюд		ясли				сад				витамины				минеральные в-ва					
		ясли	сад	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал	В1		В2		С		Са		Fe	
												ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Завтрак																					
Каша молочная кукурузная	7	150	200	4,75	4,9	18,1	130,5	4,92	6,1	19,1	165,7	0,1	0,14	0,02	0,027	0	0	12	16	1,02	1,36
Хлеб пшеничный, слив.маслом	55	30\5	40\5	2,05	3,5	11,0	63,7	3,18	4,5	14	79,3	0,08	0,1	0,06	0,08	0,19	0,23	143,2	184,2	0,61	0,79
Чай с лимоном	37	150	180	2	0,9	11,7	86,3	2,7	1,2	19,5	115,0	0,02	0,03	0,09	0,12	0,39	0,52	79,5	106	0,1	0,13
		335	425	8,8	9,3	40,8	280,5	10,8	11,8	52,6	360,8	0,2	0,27	0,17	0,23	0,58	0,75	234,7	306,2	1,64	2,28
Второй завтрак																					
Сок фруктовый		100	100	0,5	0	8,1	55,1	0,5	0	8,1	55,1	0,01	0,01	0,01	0,01	2,0	2,0	7,0	7	1,4	1,4
				0,5	0	8,1	55,1	0,5	0	8,1	55,1	0,01	0,01	0,01	0,01	2,0	2,0	7,0	7	1,4	1,4
Обед																					
Св.томат в нарезке	74	30	30	0,27	0,06	0,81	5,4	0,27	0,06	0,81	5,4	0,011	0,011	0,005	0,005	4,11	4,11	3	3	0,081	0,081
Рассольник со сметаной	12	180\8	200\10	3,27	6,2	3,75	100,7	6,2	7,79	4,1	133,2	0,09	0,1	0,072	0,08	9,18	10,2	19,8	22	0,9	1
Капуста тушеная с мясом	75	150	180	6,87	9,8	33,12	276,7	9,53	14,2	55,19	349,2	0,075	0,09	0,3	0,36	34,95	41,94	114,5	137,3	2,25	2,7
Хлеб ржаной		40	50	2,64	0,48	13,36	69,3	3,3	0,6	16,7	86,7	0,072	0,09	0,032	0,04	0	0	14,0	17,5	1,56	1,95
Кисель п/ф	34	150	180	2,05	0	15,2	47,3	1,2	0	15,6	63	0,001	0,002	0,003	0,004	0,058	0,07	7,8	9,4	0,22	0,26
итого за обед		558	650	15,1	16,54	71,05	499,40	20,5	22,65	91,67	637,5	0,249	0,293	0,412	0,489	48,3	56,3	159,1	189,2	5,011	5,991
Усиленный полдник																					
Запеканка творожно-рисовая с повидлом	48	150\30	180\50	5,93	11,48	21,64	177,5	7,66	12,54	26,98	208,23	0,05	0,07	0,04	0,05	1,32	0,76	16,5	21,92	0,72	0,96
Батон нарезной		30	40	2,37	0,72	14,49	71	3,16	0,96	19,32	94,67	0,048	0,064	0,018	0,024			6,9	9,2	0,6	0,8
Чай с сахаром	32	150	180	0,9	0	6,5	36,5	1,1	0	8,6	43,8			0,002	0,002	0,02	0,024	8	9,6	0,19	0,23
итого за полдник		360	450	9,2	12,2	42,6	285	11,92	13,5	54,9	346,7	0,159	0,207	0,34	0,412	7,62	10,12	204,0	250,5	3,27	4,5
Всего за день				33,6	38,0	162,6	1120,00	43,72	48,0	207,3	1400,1	0,618	0,78	0,932	1,141	58,5	69,2	604,8	752,9	11,3	14,17

2 День

наименование	№ карты	выход блюд				ясли				сад				витамины				минеральные в-ва					
		ясли		сад		Б		Ж		У		Ккал		В1		В2		С		Ca		Fe	
		ясли	сад	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Завтрак																							
Каша молочная геркулесовая	02.январь	150	200	2,6	1,96	15,2	143,7	3,4	2,68	16,8	190,8	0,105	0,14	0,026	0,035	17,93	23,9	1,16	1,55				
Хлеб пшеничный	54	30\5\15	40\5\15	3,9	5,4	14,0	81,5	4,8	7,2	18,6	114,1	0,056	0,078	0,056	0,078	0,03	0,04	0,7	1,04				
слив.масло, сыр	27	150	180	2,05	3,5	11,0	63,7	3,18	4,5	14	79,3	0,08	0,1	0,06	0,08	0,19	0,23	0,61	0,79				
Какао		350	440	9,4	10,76	44,7	308,0	11,71	13,9	56	414,0	0,171	0,236	0,131	0,17	0,48	0,58	1,79,5	2,07	2,79			
Второй завтрак																							
Йогурт питьевой	120	100	100	3,2	2,4	4,5	52	3,2	2,4	4,5	52	2	2	8,3	8,3	0,7	0,7	12,0	12	0,6	0,6		
		100	100	3,2	2,4	4,5	52	3,2	2,4	4,5	52	2	2	8,3	8,3	0,7	0,7	12,0	12	0,6	0,6		
Обед																							
Конс.огурец	57	40	40	0,32	0,04	0,68	5,2	0,32	0,04	0,68	5,2	0,008	0,008	0,008	0,008	2	2	9,2	9,2	0,24	0,24		
Лепша домашняя с курой	19	180	200	2,16	5,33	12,26	116,0	2,5	7,3	12,61	128,9	0,036	0,04	0,036	0,04	1,44	1,6	14,58	16,2	0,36	0,4		
Кура отварная порционная в молочном соусе	153/115	50/30	70/50	5,86	6,5	13,6	102,82	7,74	8,53	13,52	144,0	0,058	0,088	0,136	0,204	0,4	0,6	0,9	1,3	3,44	5,16		
Гарнир гречневый	50	100	120	3,56	3,85	14,3	128,95	4,77	4,26	17,2	158,2	0,04	0,048	0,039	0,047	0	0	7,0	8,4	0,8	0,96		
Хлеб ржаной		40	50	2,64	0,48	13,36	69,3	3,3	0,6	16,7	86,7	0,072	0,09	0,032	0,04	0	0	14,0	17,5	1,56	1,95		
Напиток из шиповника	152	150	180	0,2	0,2	16,9	68	0,27	0,27	23,3	90,7	0,75	0,9	1,8	2,16	180	216	1,05	1,26	1,8	2,16		
		590	710	14,74	16,5	71,1	490,27	18,9	21	91,35	631,6	0,271	0,332	0,276	0,276	18,82	22,1	87,72	105,5	3,882	4,83		
Полдник																							
Конс.томат	87	60	60	0,66	0,06	2,1	12	0,66	0,06	2,1	12,0	0,006	0,006	0,012	0,012	9	9	6	6	0,48	0,48		
Запеканка рыбная с овощами	126	120	150	3,82	8,38	8,42	153,43	7,27	13,3	10,5	182,2	10,8	13,5	8,64	10,8	12	0,15	6,36	7,95	3,12	3,9		
Хлеб пшеничный		30	40	2,37	0,72	12	71	3,16	0,9	19,32	94,67	0,048	0,064	0,018	0,024			6,9	9,2	0,6	0,8		
Чай с лимоном	37	150	180	2	0,9	9,95	86,3	2,7	1,2	23,8	115,0	0,02	0,03	0,09	0,12	0,39	0,52	79,5	106	0,1	0,13		
Зефир		30	30	0,25	0,042	15,3	57,8	0,25	0,042	15,3	57,8			0,33	0,33			0,75	0,75	2,34	2,34		
		390	460	9,1	10,1	47,8	380,53	14,04	15,5	71,0	468,5	0,184	0,253	0,196	0,272	32,53	42	203,9	283,5	2,84	3,58		
Всего за день		36,44	39,8	168,1	1230,80	47,82	52,8	222,9	1566,1	0,68	0,885	0,733	0,878	54,3	67,3	538,3	706,0	10,6	13,23				

3 день

наименование	№ карты	выход блюд		ясли				сад				витамины				минеральные в-ва													
		ясли		Б		Ж		У		Ккал		Ккал		У		В1		В2		С		Са		Fe					
		ясли	сад	Б	Ж	У	Б	Ж	У	Ккал	У	Ккал	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
Завтрак																													
Молочная вермишель	6	150	200	3,9	2,8	23,3	170,5	5,89	3,5	33,69	183,3	0,065	0,08	0,43	0,54	0,18	0,23	85,66	107,1	2,18	2,7								
Хлеб	54	30\5\1	40\5\1																										
пшеничный,				3,9	6,5	14,0	81,5	4,8	9,1	18,8	114,1	0,056	0,078	0,056	0,078	0,03	0,04	76,7	107,5	0,7	1,04								
слив.масло, сыр		5	5																										
Напиток	42	150	180	2,34	2	10,63	70	2,81	2,4	12,76	84	0,03	0,036	0,113	0,136	0,98	1,18	94,3	113,2	0,1	0,12								
кофейный		345	440	10,14	11,3	47,93	322,0	13,5	15,0	65,25	386,0	0,16	0,203	0,608	0,76	5,01	5,27	262,01	333,2	3,13	4,01								
Второй завтрак																													
Апельсин	65	100	100	0,9	0,2	8,1	43	0,9	0,2	8,1	43	0,04	0,04	0,03	0,03	60,0	60,0	34,0	34	0,3	0,3								
		100	100	0,9	0,2	8,1	43	0,9	0,2	8,1	43	0,04	0,04	0,03	0,03	60,0	60,0	34,0	34	0,3	0,3								
Обед																													
Св.томат в нарезке	74	30	40	0,27	0,06	0,81	5,4	0,27	0,06	0,81	5,4	0,011	0,011	0,005	0,005	4,11	4,11	3	3	0,081	0,081								
Суп овощной со сметаной	29	180\8	200\10	4,51	5,23	19,9	151,8	6,21	4,7	12,37	138,2	0,053	0,059	0,039	0,044	6,33	7,03	26,37	29,3	0,96	1,07								
Плов с курицей	25	150	180	6,39	10,75	24,88	180,83	8,12	11,4	21,3	191,3	0,097	0,135	1,71	2,4	0,95	1,33	3,0	4,2	3,27	4,58								
Хлеб ржаной		40	50	2,64	0,48	13,36	69,3	3,3	0,6	16,7	86,7	0,072	0,09	0,032	0,04	0	0	14,0	17,5	1,56	1,95								
Сок		150	180	0,75	0	12,15	82,65	1	0	14,58	99,18	0,015	0,018	0,015	0,018	3	3,6	10,5	12,6	2,1	2,52								
		558	660	14,56	16,52	71,1	490,00	18,9	21,09	91,35	630	0,28	0,351	1,833	2,546	13,33	14,8	70,77	83,3	6,87	8,88								
Полдник																													
Винегрет	132	100	120	6,3	2,23	8,2	83,1	7	2,7	9,8	99,7	0,11	0,122	0,068	0,076	67,5	75	86,4	96	0,31	0,34								
Хлеб		30	40	2,37	0,72	14,49	71	3,16	0,9	19,32	94,67	0,048	0,064	0,018	0,024			6,9	9,2	0,6	0,8								
пшеничный																													
Чай с сахаром	32	150	180	2	0,9	17,9	86,3	2,7	1,2	23,8	115,0	0,02	0,03	0,09	0,12	0,39	0,52	79,5	106	0,1	0,13								
Оладьи	31	50\20	100\30	0,03	7,9	10,16	109,6	0,03	10,2	23,82	96,3							1,2	1,2	0,12	0,12								
творожные со стущ.молоком																													
Всего за день		350	470	10,7	11,75	50,7	350	12,89	15	60,1	509,37	0,178	0,216	0,176	0,22	67,89	75,52	174,0	212,4	1,13	1,39								
				36,3	39,8	177,8	1205,00	46,19	51,3	224,8	1568,4	0,688	0,85	2,847	3,816	146,7	156,2	726,8	910,9	11,6	14,78								

4 день

наименование	№ карты	выход блюд		ясли				сад				витамины						минеральные в-ва			
		ясли	сад	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал	B1		B2		C		Ca		Fe	
												ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Завтрак																					
Суп молочный рисовый	9	150	200	4,1	3,83	16,13	147,5	4,65	4,05	20,21	171,3	0,033	0,044	0,015	0,02	0	0	8,4	11,2	0,34	0,45
Хлеб пшеничный, слив.масло, сыр	54	30	15	1,9	3,5	11,0	63,7	3,18	4,5	14	97,3	0,08	0,1	0,06	0,08	0,19	0,23	143,2	184,2	0,61	0,79
Чай с молоком	33	150	180	2,9	3,4	15,5	82,8	3,51	4,05	20,6	109,4	0,059	0,07	0,27	0,32	0,3	0,36	171	205	0,63	0,76
		350	440	8,9	10,73	42,63	294,0	11,34	12,6	54,8	378,0	0,172	0,214	0,345	0,42	0,49	0,59	322,6	400,4	1,58	2
Второй завтрак																					
Яблоко	66	100	100	0,4	0,4	9,8	47	0,4	0,4	9,8	47	2	2	1,1	1,1	11,0	11,0	1,6	1,6	12	12
		100	100	0,4	0,4	9,8	47	0,4	0,4	9,8	47	2	2	1,1	1,1	11,0	11,0	1,6	1,6	12	12
Обед																					
Св.томат	74	30	40	0,32	0,04	1	5,6	0,4	0,5	1,25	7,0	0,012	0,015	0,016	0,02	4	5	9,2	11,5	0,24	0,3
Суп фасолевый	13	180	200	4,27	4,54	11,81	94,8	4,74	5,34	13,12	107,3	0,097	0,108	0,047	0,052	5,94	6,6	20,52	22,8	0,88	0,98
Рыба запеченная в слив.соусе	28/128	50/30	70/50	5,22	8,9	18,16	168,4	7,58	10,57	25,89	237,76	0,04	0,055	0,06	0,085	0,51	0,71	29,6	41,4	0,37	0,52
Морковь тушенная	96	100	120	1,92	2,9	11,25	91,9	2,75	4,5	13,7	115,3	0,14	0,17	0,103	0,127	14,98	18,51	40,4	49,8	2,22	2,74
Хлеб ржаной		40	50	2,64	0,48	13,36	69,3	3,3	0,6	16,7	86,7	0,072	0,09	0,032	0,04	0	0	14,0	17,5	1,56	1,95
Напиток из кураги	35	150	180	0,75	0,06	17,5	74	1	0,072	23,3	90,7	0,007	0,008	0,008	0,01	1,94	2,33	17,4	20,88	0,2	0,24
		580	710	15,12	16,92	73,08	504,00	19,77	21,58	93,96	644,76	0,328	0,391	0,206	0,249	26,86	32,4	101,52	122,5	5,1	6,21
Полдник																					
Салат из отварных овощей	131	100	120	0,49	1,72	1,5	9,13	0,6	2,1	2,1	12,8	0,05	0,07	0,04	0,05	1,32	0,76	16,5	21,92	0,72	0,96
Хлеб пшеничный		30	40	2,37	0,72	14,49	71	3,16	0,9	19,32	94,67	0,048	0,064	0,018	0,024	0	0	6,9	9,2	0,6	0,8
Блинчик с повидлом	71	50/20	100/30	5,9	9,81	24,21	205,37	7,66	10,8	29,98	262,73	0,1	0,2	0,14	0,28	0	0	63	126	0,8	1,6
Чай с сахаром	32	150	180	0,9	0	6,5	36,5	1,1	0	8,6	43,8			0,002	0,002	0,02	0,024	8	9,6	0,19	0,23
		350	470	9,66	10,81	46,7	322	12,42	13,8	60,0	414	0,098	0,134	0,06	0,076	1,34	0,784	31,4	40,7	1,51	1,99
Всего за день				34,1	38,9	172,2	1167,00	43,93	48,4	218,6	1483,8	2,598	2,739	1,711	1,845	39,7	44,8	457,1	565,2	20,2	22,2

5 день

наименование	№ карты	выход блюд		ясли				сад				витамины				минеральные в-ва							
		ясли	сад	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал	ясли	сад	В1	В2	С	ясли	сад	ясли	сад	Ca	Fe	
																							ясли
Завтрак																							
Каша молочная	10	150	200	3,92	3,06	16,13	147,5	5,22	4,65	22,82	155,4	0,105	0,14	0,026	0,035	0	0	17,93	23,9	1,16	1,55		
пшеничная		30\5	40\5	2,05	3,5	11,0	63,7	3,18	4,5	14	207,3	0,08	0,1	0,06	0,08	0,19	0,23	143,2	184,2	0,61	0,79		
Хлеб пшеничный, слив.масло	27	150	180	2,9	3,4	15,5	82,8	3,51	4,05	20,6	109,4	0,059	0,07	0,27	0,32	0,3	0,36	171	205	0,63	0,76		
		335	425	8,87	9,96	42,63	294,0	11,91	13,2	57,42	396,0	0,215	0,276	0,199	0,25	1,17	1,41	255,43	321,3	1,88	2,46		
Второй завтрак																							
Йогурт питьевой	120	100	100	3,2	2,4	4,5	52	3,2	2,4	4,5	52	2	2	8,3	8,3	0,7	0,7	12,0	12	0,6	0,6		
		100	100	3,2	2,4	4,5	52	3,2	2,4	4,5	52	2	2	8,3	8,3	0,7	0,7	12,0	12	0,6	0,6		
Обед																							
Св.огурец в нарезке	73	30	40	0,24	0,03	0,75	4,2	0,32	0,04	1	5,6	0,009	0,012	0,012	0,016	3	4	6,9	9,2	0,18	0,24		
Суп с фрикадельками	17	180	200	4,08	5,41	11,94	106,9	4,53	6,71	16,27	119,97	0,09	0,1	0,09	0,1	7,2	8	0,54	0,6	1,26	1,4		
Беф-строганов из печени	134	80	100	5,01	6	15,9	143	7,36	8,22	21,54	178,9	0,04	0,056	0,075	0,105	0,4	0,56	19,0	26,6	0,95	1,33		
Макаронь отварные	47	100	120	2,4	5	19	98	2,88	6	23,8	128,6	0,04	0,048	0,01	0,012	0	0	8,0	9,6	0,5	0,6		
Хлеб ржаной		40	50	2,64	0,48	13,36	69,3	3,3	0,6	16,7	86,7	0,072	0,09	0,032	0,04	0	0	14,0	17,5	1,56	1,95		
Сок		150	180	0,75	0	12,15	82,65	1	0	14,58	99,18	0,015	0,018	0,015	0,018	3	3,6	10,5	12,6	2,1	2,52		
		580	690	15,12	16,92	73,1	504,00	19,4	21,6	93,89	619	0,5	0,63	1,43	1,85	17,43	22,4	125,65	162,0	10,3	12,1		
Полдник																							
Икра овощная	69	50	70	0,9	3,04	4,93	43,15	1,26	4,26	5,8	45,1	0,013	0,018	0,013	0,015	35	49	9,13	12,78	0,3	0,42		
Омлет натуральный	143	120	150	3,13	4,95	12,85	107,55	3,9	7,1	15,06	124,4	0,065	0,08	0,43	0,54	0,18	0,23	85,66	107,1	2,18	2,7		
Хлеб пшеничный		30	40	2,37	0,72	14,49	71	3,16	0,9	19,32	94,67	0,048	0,064	0,018	0,024	0	0	6,9	9,2	0,6	0,8		
Чай с лимоном	37	150	180	2	0,9	11,7	86,3	2,7	1,2	19,5	115,0	0,02	0,03	0,09	0,12	0,39	0,52	79,5	106	0,1	0,13		
		350	440	8,4	9,61	44,0	308	12,02	12	59,6	379	0,168	0,208	0,129	0,011	3,75	4,5	113,4	124,8	2,55	3,14		
Всего за день				35,59	38,9	164,2	1158,00	46,53	49,2	215,4	1446,0	0,926	1,179	1,794	2,163	30,1	30,3	518,8	640,2	16,7	19,98		

6 день

наименование	№ карты	выход блюд		ясли				сад				витамины				минеральные в-ва							
		ясли		Б		Ж		У		Ккал		Ккал		В1		В2		С		Са		Fe	
		ясли	сад	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Каша молочная манная	4	150	200	4,55	5	17,9	130	5,1	7,1	22,9	173,6	0,06	0,08	0,075	0,1	2,1	2,8	55,5	74	0,45	0,6		
Хлеб пшеничный, слив.масло	55	30\5	40\5	2,05	3,5	11,0	63,7	3,18	4,5	14	79,3	0,08	0,1	0,06	0,08	0,19	0,23	143,2	184,2	0,61	0,79		
Чай с лимоном	37	150	180	2	0,9	11,7	86,3	2,7	1,2	19,5	115,0	0,02	0,03	0,09	0,12	0,39	0,52	79,5	106	0,1	0,13		
		335	425	8,6	9,4	40,6	280,0	10,98	12,8	56,4	367,9	0,116	0,158	0,133	0,18	2,15	2,864	140,2	191,1	1,25	1,87		
Второй завтрак																							
Йогурт питьевой	120	100	100	3,2	2,4	4,5	52	3,2	2,4	4,5	52	2	2	8,3	8,3	0,7	0,7	12,0	12	0,6	0,6		
		100	100	3,2	2,4	4,5	52	3,2	2,4	4,5	52	2	2	8,3	8,3	0,7	0,7	12,0	12	0,6	0,6		
Обед																							
С-т из морской капусты с морковью	108	30	40	0,15	0,03	1,02	4,2	0,2	0,04	1,36	5,6	0,005	0,005	0,01	0,01	7,5	7,5	5	5	0,4	0,4		
Суп крестьянский со сметаной	139	180\8	200\10	3,27	5,61	5,32	135,7	3,96	7,9	5,91	170,8	0,09	0,1	0,072	0,08	9,18	10,2	19,8	22	0,9	1		
Жаркое из говядины по-домашнему	21	150	180	8,49	10,38	33,1	213	11,34	12,46	43,73	265,6	0,05	0,07	0,1	0,14	3,8	5,32	11,3	15,8	1,65	2,31		
Хлеб ржаной	35	40	50	2,64	0,48	13,36	69,3	3,3	0,6	16,7	86,7	0,072	0,09	0,032	0,04	0	0	14,0	17,5	1,56	1,95		
Компот с/ф		150	180	0,15	0	17,5	68	0,2	0	23,3	90,7	0,007	0,008	0,008	0,01	1,94	2,33	17,4	20,88	0,2	0,24		
				14,7	16,5	70,3	490,20	19	21	91	619,4	0,264	0,321	0,232	0,292	22,42	25,4	75,5	90,8	5,21	6,5		
Полдник																							
Салат из отварного яйца и конс.кукурузы	61	50	70	3,1	2,6	0,28	38,75	4,34	3,64	0,39	54,2	1,1	1,5	6	8,4	0	0	1,38	1,9	3,5	4,9		
Хлеб пшеничный	127	20	30	1,58	0,45	9,7	47,34	2,37	0,68	14,55	71	0,032	0,048	0,012	0,018	0	0	4,6	6,9	0,4	0,6		
Пирог рыбный порционный	32	100	120	3,2	6,75	24,4	157,51	3,65	7,63	28,6	192	0,66	0,89	0,003	0,004	0,03	0,011	20,7	22,4	0,95	1		
Чай с сахаром		150	180	0,9	0	6,5	36,5	1,1	0	8,6	43,8	0	0	0,002	0,002	0,02	0,024	8	9,6	0,19	0,23		
Всего за день				8,78	9,8	40,9	280,1	11,46	12	52,1	361	0,17	0,206	0,158	0,199	1,05	1,246	126,2	159,0	2,134	2,507		
				35,28	38,1	156,3	1102,30	44,64	48,2	204,0	1400,3	0,56	0,695	0,533	0,685	27,7	31,5	369,6	470,3	10,9	13,28		

7 День

наименование	№ карты	выход блюд		ясли						сад			витамины						минеральные в-ва			
		ясли	сад	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал	В1		В2		С		Са	Fe			
												ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			ясли	сад	ясли
Завтрак																						
Каша пшеничная "Янтарная"	179	150	200	4,51	4,57	21,37	162,8	5,91	6,3	30,7	227,8	0,108	0,144	0,06	0,08	0,12	8,7	11,6	2,37	3,16		
Хлеб пшеничный, слив.масло	55	30\5	40\5	2,05	3,5	11,0	63,7	3,18	4,5	14	79,3	0,08	0,1	0,06	0,08	0,19	143,2	184,2	0,61	0,79		
Напиток кофейный	42	150	180	2,34	2	10,63	70	2,81	2,4	12,76	84	0,03	0,036	0,113	0,136	0,98	94,3	113,2	0,1	0,12		
				8,9	10	42,63	296,5	11,9	13,2	57,42	391,1	0,194	0,258	0,229	0,29	1,01	1,22	179,7	232,3	3,17	4,32	
Второй завтрак																						
сок фруктовый		100	100	0,5	0	8,1	55,1	0,5	0	8,1	55,1	0,01	0,01	0,01	0,01	2,0	2,0	7,0	7	1,4	1,4	
				0,5	0	8,1	55,1	0,5	0	8,1	55,1	0,01	0,01	0,01	0,01	2,0	2,0	7,0	7	1,4	1,4	
Обед																						
Салат из капусты	56	50	50	0,58	0,1	2,35	14	0,58	0,1	2,35	14,0	1	1	1,9	1,9	33	2,4	2,4	1,65	1,65		
Суп картофельный с клецками	16	180	200	3,27	4,12	9,94	98,0	4,53	5,15	11,04	113	0,18	0,2	0,18	0,2	7,2	144,54	160,6	2,34	2,6		
Котлета куриная рубленая с молочным соусом	94/115	50\30	70\50	4,35	5,45	15,9	123,6	5,82	8,1	20,32	168,7	0,058	0,088	0,136	0,204	0,4	0,6	0,9	1,3	3,44	5,16	
Рис припущенный	70	100	120	3,7	6,1	12,6	117,1	4,4	7,3	17,64	156,9	2	2,4	11	13	0,1	0,12	0,6	0,7	5,6	6,7	
Хлеб ржаной	51	40	50	2,64	0,48	13,36	69,3	3,3	0,6	16,7	86,7	0,072	0,09	0,032	0,04	0	14,0	17,5	1,56	1,95		
Напиток лимонный		150	180	0,2	0,2	16,9	68	0,27	0,27	23,3	90,7	0,75	0,9	1,8	2,16	180	1,05	1,26	1,8	2,16		
				14,74	16,45	71,05	490,00	18,9	21	91,35	630	0,408	0,494	0,407	0,513	23,04	25,6	205,84	234,1	8,2	10,66	
Полдник																						
Запеканка творожно-морковная со сгущ.молоком	41	120\30	150\40	6,33	9,62	23,71	200,5	7,9	12,7	29,48	257,58	0,05	0,07	0,04	0,05	1,32	0,76	16,5	21,92	0,72	0,96	
Батон		30	40	2,37	0,72	14,49	71	3,16	0,96	19,32	94,67	0,048	0,064	0,018	0,024			6,9	9,2	0,6	0,8	
Чай с сахаром	32	150	180	0,9	0	6,5	36,5	1,1	0	8,6	43,8			0,002	0,002	0,02	0,024	8	9,6	0,19	0,23	
				9,6	10,34	44,7	308	12,16	12,7	57,4	396,05	0,05	0,07	0,043	0,054	1,35	0,771	24,7	31,8	0,97	1,26	
				33,74	36,8	166,5	1149,60	43,46	46,9	214,3	1472,3	0,732	0,917	0,884	1,077	40,7	45,9	546,2	636,6	13,3	17,42	

8 день

наименование	№ карты	выход блюд		ясли				сад				витамины				минеральные в-ва									
		ясли		Б		Ж		У		Ккал		Ккал		У		В1		В2		С		Са		Fe	
		ясли	сад	Б	Ж	У	Ккал	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Завтрак																									
Суп молочный гречневый	3	150	200	3,9	3,41	14,79	154,2	4,8	4,9	17,4	190,3	0,065	0,08	0,43	0,54	0,18	0,23	85,66	107,1	2,18	2,7				
Хлеб пшеничный, слив.масло, сыр	54	30\5\1	40\5\1	3,9	6,5	14,0	81,5	5,2	7,7	18,8	108,7	0,056	0,078	0,056	0,078	0,03	0,04	76,7	107,5	0,7	1,04				
Чай с сахаром	32	5	5	2	0,9	17,9	86,3	2,7	1,2	23,8	115,0	0,02	0,03	0,09	0,12	0,39	0,52	79,5	106	0,1	0,13				
		150	180	9,8	10,81	46,69	322,0	12,7	13,8	60	414,0	0,175	0,216	0,603	0,76	1,35	1,64	323,16	404,5	2,89	3,61				
Второй завтрак																									
Йогурт питьевой	120	100	100	3,2	2,4	4,5	52	3,2	2,4	4,5	52	2	2	8,3	8,3	0,7	0,7	12,0	12	0,6	0,6				
				3,2	2,4	4,5	52	3,2	2,4	4,5	52	2	2	8,3	8,3	0,7	0,7	12,0	12	0,6	0,6				
Обед																									
Св.томат в нарезке	74	30	40	0,27	0,06	0,81	5,4	0,27	0,06	0,81	5,4	0,011	0,011	0,005	0,005	4,11	4,11	3	3	0,081	0,081				
Борщ со сметаной	15	180/8	200/10	3,37	4,12	12,95	118,1	4,02	4,7	15,39	137,2	0,036	0,04	0,014	0,016	2,34	2,6	11,16	12,4	0,36	0,4				
Котлета рыбная в слив.соусе	22/128	50\30	70\50	4,9	7,9	16,55	134,2	6,59	10,57	24,97	187,9	0,1	0,14	0,05	0,07	0,4	0,56	47,9	67,0	1,35	1,89				
Гарнир перловый	72	100	120	2,85	3,95	14,9	116,4	3,42	5,44	17,88	139,8	0,04	0,048	0,2	0,24	3,2	3,84	8,7	10,4	1,4	1,68				
Хлеб ржаной		40	50	2,64	0,48	13,36	69,3	3,3	0,6	16,7	86,7	0,072	0,09	0,032	0,04	0	0	14,0	17,5	1,56	1,95				
Компот из изюма	35	150	180	1,02	0	13,5	48	1,3	0	15,6	73	0,007	0,008	0,008	0,01	1,94	2,33	17,4	20,88	0,2	0,24				
				15,05	16,51	72,07	491,40	18,9	21,37	91,35	630	0,274	0,345	0,314	0,386	14,73	16,2	103,16	133,2	5,005	6,295				
Полдник																									
Св.огурец	73	30	40	0,24	0,03	0,75	4,2	0,32	0,04	1	5,6	0,009	0,012	0,012	0,016	3	4	6,9	9,2	0,18	0,24				
Омлет натуральный с зеленым горошком	38	120/20	150/30	7,72	10,97	24,91	234,5	9,77	14,02	29,14	289,73	0,065	0,08	0,43	0,54	0,18	0,23	85,66	107,1	2,18	2,7				
Хлеб пшеничный		30	40	2,37	0,72	14,49	71	3,16	0,9	19,32	94,67	0,048	0,064	0,018	0,024	0	0	6,9	9,2	0,6	0,8				
Чай б/сахара	32	150	180	0	0	0,45	1,8	0	0	0,54	2,2	0,3	0,36	3,15	3,78	0,6	0,72	3,45	4,14	27	32,4				
Мармелад		20	30	0,17	0,03	10,2	38,5	0,25	0,042	15,3	57,8			0,22	0,33			0,5	0,75	1,56	2,34				
				10,5	11,75	50,8	350	13,5	15	65,3	450	0,266	0,371	0,25	0,347	20,43	25,85	174,6	244,3	12,31	19,05				
Всего за день				38,55	41,5	174,1	1215,40	48,3	52,6	221,2	1546,0	0,796	1,023	1,430	1,804	47,4	54,8	823,9	1046,0	22,5	31,27				

10 день

наименование	№ карты	выход блюд		ясли						сад						витамины						минеральные в-ва									
		ясли		Б		Ж		У		Ккал		Б		Ж		У		Ккал		B1		B2		C		Са		Fe			
		ясли	сад	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
Каша молочная "Дружба"	1	150	200	4,5	4,37	18,97	146,9	5,5	5,5	25,44	196,7	0,15	0,2	0,15	0,2	0,9	1,2	117,45	156,6	0,15	0,2	0,15	0,2	0,9	1,2	117,45	156,6	1,2	1,6		
Хлеб пшеничный, слив.масло	55	305	405	2,05	3,5	11,0	63,7	3,18	4,5	14	79,3	0,08	0,1	0,06	0,08	0,19	0,23	143,2	184,2	0,08	0,1	0,06	0,08	0,19	0,23	143,2	184,2	0,61	0,79		
Напиток кофейный	42	150	180	2,34	2	10,63	70	2,81	2,4	12,76	84	0,03	0,036	0,113	0,136	0,98	1,18	94,3	113,16	0,03	0,036	0,113	0,136	0,98	1,18	94,3	113,16	0,1	0,12		
				8,89	9,87	40,6	280,6	11,49	12,4	52,2	360,0	0,245	0,318	0,27	0,35	1,54	1,97	310,15	400,2	0,245	0,318	0,27	0,35	1,54	1,97	310,15	400,2	2,41	3,11		
Мандарин	65	100	100	0,9	0,2	8,1	43	0,9	0,2	8,1	43	0,04	0,04	0,03	0,03	60,0	60,0	34,0	34,0	0,04	0,04	0,03	0,03	60,0	60,0	34,0	34,0	0,3	0,3		
				0,9	0,2	8,1	43	0,9	0,2	8,1	43	0,04	0,04	0,03	0,03	60,0	60,0	34,0	34,0	0,04	0,04	0,03	0,03	60,0	60,0	34,0	34,0	0,3	0,3		
Салат из отв. моркови с зеленым горошком	145	30	40	0,43	1,8	2,5	2,51	0,57	2,4	3,3	3,40	0,011	0,015	0,023	0,031	5,7	7,6	21,1	28,13	0,011	0,015	0,023	0,031	5,7	7,6	21,1	28,13	0,8	1,07		
Свекольник со сметаной	14	180/8	200/10	3,67	4,22	9,79	118,1	4,02	5,1	10,88	140,95	0,036	0,04	0,014	0,016	2,34	2,6	11,16	12,4	0,036	0,04	0,014	0,016	2,34	2,6	11,16	12,4	0,36	0,4		
Запеканка из сметаны	114/53	50/30	70/50	5,71	6,13	8,9	121,59	7,48	8,59	15,67	179,0	0,04	0,056	0,075	0,105	0,4	0,56	19,0	26,6	0,04	0,056	0,075	0,105	0,4	0,56	19,0	26,6	0,95	1,33		
печени с соусом сметанно-томатным																															
Макароны отварные	47	100	120	2,4	5	19	98	2,88	6	23,8	128,6	0,04	0,048	0,01	0,012	0	0	8,0	9,6	0,04	0,048	0,01	0,012	0	0	8,0	9,6	0,5	0,6		
Хлеб ржаной	35	40	50	2,64	0,48	13,36	69,3	3,3	0,6	16,7	86,7	0,072	0,09	0,032	0,04	0	0	14,0	17,5	0,072	0,09	0,032	0,04	0	0	14,0	17,5	1,56	1,95		
Компот из вишни		150	180	0,15	0,06	17,5	74	0,2	0,072	23,3	90,7	0,007	0,008	0,008	0,01	1,94	2,33	17,4	20,88	0,007	0,008	0,008	0,01	1,94	2,33	17,4	20,88	0,2	0,24		
				15	17,69	71,05	483,50	18,45	22,76	93,65	629,3	0,235	0,175	0,176	0,208	17,27	20,5	53,44	65,9	0,235	0,175	0,176	0,208	17,27	20,5	53,44	65,9	3,8	4,57		
Суп рыбный	20	150	200	4,35	5,75	6,3	109,1	5,22	7,66	7,56	145,47	0,03	0,036	0,195	0,351	0,45	0,54	186	223,2	0,03	0,036	0,195	0,351	0,45	0,54	186	223,2	0,15	0,18		
Хлеб пшеничный		30	40	2,37	0,72	14,49	71	3,16	0,9	19,32	94,67	0,048	0,064	0,018	0,024	0	0	6,9	9,2	0,048	0,064	0,018	0,024	0	0	6,9	9,2	0,6	0,8		
Ватрушка с творогом и бананом	86	50	70	1,2	3,4	15,34	163,9	2,96	4,04	19,32	195,66	0,33	0,46	0,002	0,002	0,015	0,021	10,4	14,5	0,33	0,46	0,002	0,002	0,015	0,021	10,4	14,5	0,48	0,67		
Чай с сахаром	32	150	180	0,9	0	6,5	36,5	1,1	0	8,6	43,8	0	0	0,002	0,002	0,02	0,024	8	9,6	0	0	0,002	0,002	0,02	0,024	8	9,6	0,19	0,23		
всего за день				8,82	9,87	42,6	380,5	11,34	12,6	54,8	479,6	0,146	0,189	0,549	0,698	35,57	42,75	181,2	233,3	0,146	0,189	0,549	0,698	35,57	42,75	181,2	233,3	3,18	3,99		
Итого за весь период				33,61	37,6	162,40	1187,60	43,20	48	208,80	1511,9	0,67	0,72	1,03	1,29	114,4	125,2	578,8	733,40	0,67	0,72	1,03	1,29	114,4	125,2	578,8	733,40	9,69	11,97		
среднее значение за период				350,95	386,9	1674,40	11695,00	451,87	492,6	2149,80	14843,1	10,63	13,75	11,80	15,40	373,6	470,1	518,9	610,80	115,13	148,43	1,06	1,38	1,18	1,54	37,4	47,0	51,9	61,10	11,50	16,2
содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности				35,10	38,7	167,43	1169,50	45,19	49,26	214,98	1484,3	1,06	1,38	1,18	1,54	37,4	47,0	51,9	61,10	11,50	14,84	1,06	1,38	1,18	1,54	37,4	47,0	51,9	61,10	11,50	16,2

11 день

наименование	№ карты	выход блюд		ясли				сад				витамины						минеральные в-ва						
		ясли		Б		Ж		У		Ккал		У		Ж		Я		С		Са		Fe		
		ясли	сад	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал	У	Ж	Я	С	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак																								
Каша молочная "Боярская"		150	180	4,1	2,4	20,4	130,6	5,43	3,1	31,7	161,0	0,15	0,2	0,15	0,2	0,15	0,2	0,9	1,2	117,5	156,6	1,2	1,6	
Хлеб пшеничный, слив.масло, сыр		0	0																					
Чай		150	180	0,9	0	6,5	36,5	1,1	0	8,6	43,8				0,002	0,002		0,02	0,024	8	9,6	0,19	0,23	
				8,9	8,9	40,9	248,6	11,79	12,2	59,1	318,9	0,206	0,278	0,208	0,28	0,95	1,264	0,95	1,264	202,2	273,7	2,09	2,87	
Второй завтрак																								
Сок		100	100	0,5		8,1	55,1	0,5		8,1	55,1	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	2,0	2,0	7,0	7	1,4	1,4	
				0,5		8,1	55,1	0,5		8,1	55,1	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	2,0	2,0	7,0	7	1,4	1,4	
Обед																								
Салат свекольный		30	30	0,43	1,8	2,5	2,51	0,43	1,8	2,5	2,51	0,011	0,011	0,023	0,023	0,023	0,023	5,7	5,7	21,1	21,1	0,8	0,8	
Суп овощной со сметаной		150/8	180/10	3,52	3,3	11,3	125,7	5,7	3,96	12,7	140,1	0,044	0,053	0,059	0,07	1,35	3,42			19,5	23,4	1,335	1,602	
Азу по-татарски		140	160	8,82	5,6	14,28	144,2	10,08	6,4	16,32	164,8	0,098	0,112	0,126	0,144	5,32	6,08			20,8	23,8	1,68	1,92	
Хлеб ржаной		40	50	2,64	0,48	13,36	69,3	3,3	0,6	16,7	86,7	0,072	0,09	0,032	0,04	0	0			14,0	17,5	1,56	1,95	
Компот с/ф		150	180	0,15	0,06	17,5	74	0,2	0,072	23,3	90,7	0,007	0,008	0,008	0,01	1,94	2,33			17,4	20,88	0,2	0,24	
				15,56	11,24	58,94	415,71	19,71	12,83	71,43	484,81	0,232	0,274	0,248	0,287	14,31	17,5	92,8	106,7	5,575	6,512	106,7	5,575	6,512
Полдник																								
Кефир		180	200	5,22	4,5	7,2	95,4	5,8	5	8	106	0,072	0,08	0,306	0,34	1,26	1,4			216	240	0,18	0,2	
				5,22	4,5	7,2	95,4	5,8	5	8	106	0,072	0,08	0,306	0,34	1,26	1,4			216	240	0,18	0,2	
Ужин																								
Сырники запеченные с повидлом		180/40	200/50	11,12	11,93	43,42	339	12,5	13,8	52,39	407,5	0,06	0,08	0,05	0,05	1,53	1,74			19,1	23,83	0,83	1,04	
Яблоко		50	70	0,2	0,2	4,9	23,5	0,28	0,28	6,86	32,9	0,015	0,021	0,01	0,014	5	7			8	11,2	1,1	1,54	
Чай с лимоном		150	180	2	0,9	17,9	86,3	2,7	1,2	23,8	115,0	0,02	0,03	0,09	0,12	0,39	0,52			79,5	106	0,1	0,13	
				13,32	13,03	66,2	448,8	15,48	15,28	83,1	555,4	0,095	0,131	0,15	0,184	6,92	9,26			106,6	141,0	2,03	2,71	
Всего за день				43,5	37,7	181,3	1263,61	53,28	45,3	229,7	1520,2	0,615	0,773	0,922	1,101	25,4	31,4			624,6	768,4	11,3	13,69	

13 день

наименование	№ карты	выход блюд		ясли						сад			витамины						минеральные в-ва					
		ясли		Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал	В1		В2		С		Са		Fe				
		ясли	сад									ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
Завтрак																								
Икра кабачковая		50	60	0,95	4,45	3,85	1,14	5,35	4,62	71,4	0,01	0,012	0,025	0,03	3,5	4,2	20,5	24,6	0,35	0,42				
Омлет		120	150	3,9	4,1	18,2	4,8	4,9	24,2	183,3	0,065	0,08	0,43	0,54	0,18	0,23	85,66	107,1	2,18	2,7				
натуральный Хлеб		30\5	40\5	1,9	3,5	11,0	3,18	4,5	14	97,3	0,08	0,1	0,06	0,08	0,19	0,23	143,2	184,2	0,61	0,79				
пшеничный,																								
слив.масло																								
Напиток		150	180	2,34	2	10,63	2,81	2,4	12,76	84	0,03	0,036	0,113	0,136	0,98	1,18	94,3	113,2	0,1	0,12				
кофейный				9,09	14,05	57,73	11,93	17,2	55,58	436,0	0,185	0,228	0,628	0,79	4,85	5,84	343,66	429,1	3,24	4,03				
Второй завтрак																								
Мандарин		100	100	0,9	0,2	8,1	0,9	0,2	8,1	43	0,04	0,04	0,03	0,03	60,0	60,0	34,0	34	0,3	0,3				
				0,9	0,2	8,1	0,9	0,2	8,1	43	0,04	0,04	0,03	0,03	60,0	60,0	34,0	34	0,3	0,3				
Обед																								
Св.томат		40	50	0,36	0,08	1,08	7,2	0,45	0,1	1,35	9,0	0,015	0,019	0,008	0,01	5,48	6,85	4	5	0,108	0,135			
Борщ со		180/8	200/10	3,8	2,9	4,3	57,7	4,2	3,2	4,8	64,1	0,02	0,022	0,09	0,1	4,9	5,4	18,6	20,7	48,9	54,3			
сметаной		50	70	4,57	9,56	15,9	143,8	7,1	11,4	21,3	191,3	0,04	0,056	0,075	0,105	0,4	0,56	19,0	26,6	0,95	1,33			
Беф-строганов		100	120	5,7	6,1	22,9	154,7	6,84	7,32	27,48	232,1	0,03	0,025	0,2	0,24	0,1	0,12	6,0	7,2	1	1,2			
из печени																								
Рис																								
припушенный		40	50	2,64	0,48	13,36	69,3	3,3	0,6	16,7	86,7	0,072	0,09	0,032	0,04	0	0	14,0	17,5	1,56	1,95			
Хлеб ржаной		150	180	0,15	0,06	17,5	74	0,2	0,072	23,3	90,7	0,007	0,008	0,008	0,01	1,94	2,33	17,4	20,88	0,2	0,24			
Компот с/ф				14,72	13,74	72,06	479,85	18,35	18,38	89,65	603,1	0,5	0,63	1,43	1,85	17,43	22,4	125,65	162,0	10,3	12,1			
Полдник																								
Чай		150	180	0,04	0,01	6,99	0,048	0,012	8,39									8	9,6	0,19	0,23			
Печенье		30	40	1,41	6,93	19,41	146,7	1,88	9,24	25,88	195,6	0,05	0,07	0,04	0,05			27	36	3,55	4,74			
творожное				1,45	6,94	26,4	146,7	1,928	9,252	34,3	195,6	0,05	0,07	0,042	0,052	0,02	0,024	35,0	45,6	3,74	4,97			
Ужин																								
Овощи тушеные в сметанном соусе		150	180	1,5	7,05	8,85	103,5	1,8	8,46	10,62	124,2	0,045	0,054	0,06	0,072	16,2	19,44	40,5	48,6	0,75	0,9			
Хлеб		30	40	2,37	0,72	14,49	71	3,16	0,9	19,32	94,67	0,048	0,064	0,018	0,024			6,9	9,2	0,6	0,8			
пшеничный		150	180	1,02	0	13,2	47,3	1,2	0	15,6	63	0,001	0,002	0,003	0,004	0,058	0,07	7,8	9,4	0,22	0,26			
Кисель плодово-ягодный				4,89	7,77	36,5	221,8	6,16	9,36	45,5	281,87	0,094	0,12	0,081	0,1	16,26	19,51	55,2	68,8	1,57	1,96			

14 день

наименование	№ карты	выход блюд				ясли				сад				витамины				минеральные в-ва					
		ясли		сад		Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал	B1		B2		C		Ca		Fe	
		ясли	сад	ясли	сад									ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Завтрак																							
Каша молочная "Янтарная"		150	180	5,7	4,8	15,5	139,9	6,8	5,76	18,6	168,0	0,135	0,162	0,135	0,162	1,8	2,16	106,65	128	1,35	1,62		
Хлеб пшеничный, слив.масло, сыр		30\5\1	40\5\1																				
Какао		0	5	3,9	6,5	14,0	81,5	5,26	9,1	18,8	114,1	0,056	0,078	0,056	0,078	0,03	0,04	76,7	107,5	0,7	1,04		
		150	180	2,9	3,4	15,5	82,8	3,51	4,05	20,6	109,4	0,059	0,07	0,27	0,32	0,3	0,36	171	205	0,63	0,76		
		12,5	14,7	45	304,2	15,57	18,9	58	391,5	0,25	0,31	0,461	0,56	2,56	2,56	2,56	2,56	354,35	440,5	2,68	3,42		
Второй завтрак																							
Банан		100	100	1,5	0,5	21	96	1,5	0,5	21	96	0,04	0,04	0,05	0,05	10,0	10,0	8,0	8	0,6	0,6		
		1,5	0,5	21	96	1,5	0,5	21	96	0,04	0,04	0,05	0,05	10,0	10,0	10,0	10,0	8,0	8	0,6	0,6		
Обед																							
Св.огурец		40	50	0,32	0,04	1	5,6	0,4	0,05	1,25	7,0	0,012	0,015	0,016	0,02	4	5	9,2	11,5	0,24	0,3		
Лепша домашняя с курой		180	200	2,16	5,12	10,62	86,0	2,4	7,3	11,8	95,6	0,036	0,04	0,036	0,04	1,44	1,6	14,58	16,2	0,36	0,4		
Запеканка куриная		50	70	14,5	1,5	0	75,5	20,3	2,1	0	105,7	0,021	0,029	0,06	0,08	0	0	6,5	9,1	0,44	0,62		
Капуста тушеная		100	120	2	3,3	9,2	75	2,4	3,96	11,04	90,0	0,03	0,036	0,03	0,036	17	20,4	58,0	69,6	0,8	0,96		
Хлеб ржаной		40	50	2,64	0,48	13,36	69,3	3,3	0,6	16,7	86,7	0,072	0,09	0,032	0,04	0	0	14,0	17,5	1,56	1,95		
Компот из изюма		150	180	0,15	0,06	17,5	74	0,2	0,072	23,3	90,7	0,007	0,008	0,008	0,01	1,94	2,33	17,4	20,88	0,2	0,24		
		21,77	10,5	51,68	385,40	29	14,08	64,09	475,7	0,178	0,218	0,182	0,226	24,38	29,3	24,38	29,3	119,68	144,8	3,6	4,47		
Полдник																							
Чай		150	180	0,9	0	6,5	36,5	1,1	0	8,6	43,8			0,002	0,002	0,02	0,024	8	9,6	0,19	0,23		
Мармелад		30	30	0,03	0	23,82	96,3	0,03	0	23,82	96,3	0,003	0,003	0,009	0,009	0,63	0,63	4,5	4,5	0,12	0,12		
				0,93	0	30,3	132,8	1,13	0	32,4	140,1	0,003	0,003	0,011	0,011	0,083	0,654	12,5	14,1	0,31	0,35		
Ужин																							
Запеканка творожная с соусом		200\50	250\70	11,12	11,93	43,42	339	12,5	13,8	52,39	407,5	0,06	0,08	0,05	0,05	1,53	1,74	19,1	23,83	0,83	1,04		
Молочным Чай		150	180	0,9	0	6,5	36,5	1,1	0	8,6	43,8			0,002	0,002	0,02	0,024	8	9,6	0,19	0,23		
				12,02	11,93	49,9	375,5	13,6	13,8	61,0	451,3	0,06	0,08	0,052	0,052	1,55	1,764	27,1	33,4	1,02	1,27		
Всего за день				48,72	37,7	197,9	1293,40	60,8	47,3	236,5	1554,6	0,531	0,651	0,756	0,899	52,0	44,3	521,6	640,8	8,2	10,11		