

№ рецеп- туры	Наименование блюда	Масса порций (1-3 г.)	Пищевые вещества (г)			(ккал)	Масса порций (3-7 л.)	Пищевые вещества (г)			(ккал)
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
Завтрак:											
206	Макароны с сыром	150	9.29	10.01	22.71	218	200	11.17	10.28	31.78	264
	Печенье	20	0.73	4	9	76.33	25	0.98	5.42	12	101.78
393	Чай с сахаром и лимоном	180	0.04	0.01	6.99	28	200	0.12	0	14.01	53.72
399	II завтрак: Сок фруктовый	150	0.75	0	15.15	64	180	0.9	0	18.18	76
	Итого завтрак:	485	10.81	14.02	53.85	386.33	605	13.17	15.7	75.97	495.5
Обед:											
57	Борщ со свежей капустой	150	1.21	3.27	8.49	68.3	200	2.45	3.92	10.01	82
247	Рыба тушеная с овощами	60	5.74	2.89	1.54	55	80	7.66	3.85	2.2	74
318	Картофель отварной	110	2.11	3.19	17	105	130	2.72	4.11	21.9	135
	Огурец свежий	30	0.24	0.03	0.84	4.5	50	0.4	0.05	1.4	7.5
	Хлеб ржаной	40	3.4	1.32	17	103.6	50	4.25	1.65	21.25	129.5
1	Хлеб пшеничный	30	0.6	0.6	14.7	67.5	40	0.6	0.6	14.7	67.5
376	Компот из сухофруктов	150	0.36	0.01	23.14	94.1	180	0.4	0.01	25.24	102.7
	Итого обед:	570	13.66	11.31	82.71	498	730	18.48	14.19	96.7	598.2
Уплотненный полдник:											
94	Суп молочный гречневый	150	6.85	7.68	31.26	216.85	200	8.14	10.39	36.11	271.66
469	Булочка по-домашнему	70	3.64	6.26	26.96	179	80	3.64	6.26	14.36	179
395	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2	10.63	70	180	2.85	2.41	14.36	91
	Итого полдник:	370	12.83	15.94	68.85	465.85	460	14.63	19.06	28.72	541.66
	Итого за день:	1425	37.3	41.27	205.41	1350.18	1795	46.28	48.95	201.39	1635.36

день: ВТОРОЙ (ВТОРНИК)

неделя: ПЕРВАЯ

№ рецеп- туры	Наименование блюда	Масса порций (1-3 г.)	Пищевые вещества (г)			(ккал)	Масса порций (3-7л.)	Пищевые вещества (г)			(ккал)
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
Завтрак:											
237	Творожная запеканка со сгущенным молоком	110/20	17.54	12.05	17.15	247	150/20	26.31	18.08	25.73	371
1	Хлеб (батон) с маслом	30 5	1.83	5.66	10.96	102	40/5	2.45	7.55	14.62	136
395	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2	10.63	70	180	2.85	2.41	14.36	91
368	II завтрак: фрукты свежие	95	0.36	0.36	9.3	41.8	100	0.4	0.4	9.8	44
	Итого завтрак:	410	22.07	20.07	48.04	460.8	495	32.01	28.44	64.51	642
Обед:											
109	Бульон из курицы с гренкой и яйцом	150	5	2.55	13.69	93.01	220	9	4.63	16.68	144.2
304	Плов из курицы	160	16	14.78	26.76	304	210	21.47	19.69	35.69	406
	Помидор свежий	30	0.33	0.06	1.14	7.2	50	0.55	0.1	1.9	12
1	Хлеб ржаной	40	3.4	1.32	17	103.6	50	4.25	1.65	21.25	129.5
378	Кисель из ягод	150	0.11	0.03	20.8	83.9	180	0.13	0.03	24.9	100.7
	Итого обед:	530	24.84	18.74	79.39	591.71	710	35.4	26.1	100.42	792.4
Уплотненный полдник:											
94	Суп молочный пшениый	150	11.85	9.55	22.51	221.85	200	20.47	36.47	26.09	329.24
454	Пирожок с повидлом	60	6.13	4.8	27.23	194.31	80	7.53	5.41	34.66	239.01
393	Чай с сахаром и лимоном	180	0.04	0.01	6.99	28	200	0.12	0	14.01	53.72
	Итого полдник:	390	18.02	14.36	56.73	444.16	480	28.12	41.88	74.76	621.97
	Итого за день:	1330	64.93	53.17	184.16	1496.67	1685	95.53	96.42	239.69	2056.37

день: ТРЕТИЙ (СРЕДА)

неделя: ПЕРВАЯ

№ рецеп- туры	Наименование блюда	Масса порций (1-3 г.)	Пищевые вещества (г)			(ккал)	Масса порций (3-7л.)	Пищевые вещества (г)			(ккал)
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
Завтрак:											
94	Каша молочная манная	150	3.94	3.84	12.43	100	200	4.73	4.61	14.92	120
1	Хлеб (батон) с маслом	30 5	1.83	5.66	10.96	102	40/5	2.45	7.55	14.62	136
	Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89	180	3.67	3.19	15.82	107
399	II завтрак: Сок фруктовый	150	0.75	0	15.15	64	180	0.9	0	18.18	76
	Итого завтрак:	450	9.67	12.22	51.5	355	565	11.75	15.35	63.54	439
Обед:											
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	4.42	3.45	10.29	90	200	5.3	4.14	12.35	108
299	Перец фаршированный мясом и рисом	130	9.24	5.6	9.28	124	160	12.38	7.49	12.46	167
	Сметанно-томатный соус	30	0.53	1.5	2.11	24.03	40	0.7	1.2	2.81	32.04
	Яйца, запиченные в сметане	60	3.03	4.76	2.68	66	80	5.47	7.21	2.82	98
	Помидор свежий	30	0.33	0.06	1.14	7.2	50	0.55	0.1	1.9	12
1	Хлеб пшеничный	30	0.6	0.6	14.7	67.5	40	0.6	0.6	14.7	67.5
	Хлеб ржаной	40	3.4	1.32	17	103.6	50	4.25	1.65	21.25	129.5
376	Компот из сухофруктов	150	0.36	0.01	23.14	94.1	180	0.4	0.01	25.24	102.7
	Итого обед:	620	21.91	17.3	80.34	576.43	800	29.65	22.4	93.53	716.74
Уплотненный полдник:											
261	Котлета рыбная	60	7.98	4.72	3.12	87	80	10.59	6.47	4.17	117
33	Салат-гарнир из свеклы	110	1.08	5.64	7.1	83.52	130	1.35	7.05	8.88	104.4
	Хлеб пшеничный	40	3.4	1.32	17	103.6	50	4.25	1.65	21.25	129.5
393	Чай с сахаром и лимоном	180	0.04	0.01	6.99	28					
	Напиток шиповника						200	0.12	0	14.01	53.72
368	Фрукты свежие	95	0.36	0.36	9.3	41.8	100	0.4	0.4	9.8	44
	Итого полдник:	390	12.86	12.05	43.51	343.92	460	16.71	15.57	58.11	448.62

	Итого за день:	1460	44.44	41.57	175.35	1275.35	1825	58.11	53.32	215.18	1604.36
--	----------------	------	-------	-------	--------	---------	------	-------	-------	--------	---------

день: ЧЕТВЁРТЫЙ (ЧЕТВЕРГ)

неделя: ПЕРВАЯ

№ рецеп- туры	Наименование блюда	Масса порций (1-3 г.)	Пищевые вещества (г)			(ккал)	Масса порций (3-7л.)	Пищевые вещества (г)			(ккал)
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
Завтрак:											
215	Омлет	130	15.18	25.83	2.01	224.07	155	18.1	30.8	2.4	268
	Салат из кукурузы	40	1.15	2.47	3.22	39.72	60	1.73	3.71	4.82	59.58
1	Хлеб (батон) с маслом и сыром	30/5/10	4.73	6.88	14.56	139	40/5/15	6.68	8.45	19.39	180
393	Чай с сахаром и лимоном	180	0.04	0.01	6.99	28	200	0.12	0	14.01	53.72
368	II завтрак: фрукты свежие	95	0.36	0.36	9.3	41.8	100	0.4	0.4	9.8	44
	Итого завтрак:	460	21.46	35.55	36.08	472.59	545	27.03	43.36	50.42	605.3
Обед:											
	Суп гороховый с гречками	150	3.1	3.2	9.78	80.7	200	4	4.2	12.91	106.6
282	Шницель рубленый в сметанном соусе	60/15	9.33	7.07	9.64	139	80/30	12.44	9.24	12.56	183
	Каша вязкая пшеничная	125	4.8	0.68	25.95	129.25	155	5.96	0.85	38.18	160.3
20	Салат из свежей капусты с овощами	40	0.56	2.03	3.45	34.36	60	0.88	3.17	5.4	53.68
1	Хлеб ржаной	40	3.4	1.32	17	103.6	50	4.25	1.65	21.25	129.5
372	Компот из ягод	150	0.36	0.01	23.14	94.1	180	0.4	0.01	25.24	102.7
	Итого обед:	505	21.55	14.31	88.96	581.01	645	27.93	19.12	115.54	735.78
Уплотненный полдник:											
241	Твороженный зразы с изюмом и сгущенным молоком	100/20	14.87	10.18	31.38	277	150/20	22.26	15.74	46.72	420
	Печенье	20	0.73	4	9	76.33	25	0.98	5.42	12	101.78
401	Кефир	150	4.05	3.75	16.2	118.5	180	4.86	4.5	19.4	142.2
	Итого полдник:	290	19.65	17.93	56.58	471.83	375	28.1	25.66	78.12	663.98
	Итого за день:	1255	62.66	67.79	181.62	1525.43	1565	83.06	88.14	244.08	2005.06

день: ПЯТЫЙ (ПЯТНИЦА)

неделя: ПЕРВАЯ

№ рецеп- туры	Наименование блюда	Масса порций (1-3 г.)	Пищевые вещества (г)			(ккал)	Масса порций (3-7л.)	Пищевые вещества (г)			(ккал)
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
Завтрак:											
94	Суп молочный "Дружба"	150	6.85	7.68	31.26	216.85	200	8.14	10.39	36.11	271.66
1	Хлеб (батон) с маслом и сыром	30/5/10	4.73	6.88	14.56	139	40/5/15	6.68	8.45	19.39	180
395	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2	10.63	70	180	2.85	2.41	14.36	91
399	II завтрак: Сок фруктовый	150	0.75	0	15.15	64	180	0.9	0	18.18	76
	Итого завтрак:	495	14.67	16.56	71.6	489.85	620	18.57	21.25	88.04	618.66
Обед:											
85	Суп с клецками	150	1.37	2.06	8.38	57.66	180	1.64	2.48	10.06	69.2
343	Рагу овощное с мясом	165	7	6.7	14.56	145.2	220	9	8.9	19.4	193.9
1	Хлеб пшеничный	30	0.6	0.6	14.7	67.5	40	0.6	0.6	14.7	67.5
	Хлеб ржаной	40	3.4	1.32	17	103.6	50	4.25	1.65	21.25	129.5
372	Компот из ягод	150	0.36	0.01	23.14	94.1	180	0.4	0.01	25.24	102.7
	Итого обед:	535	12.73	10.69	77.78	468.06	670	15.89	13.64	90.65	562.8
Уплотненный полдник:											
215	Омлет	130	15.18	25.83	2.01	224.07	155	18.1	30.8	2.4	268
341	Кабачки тушенные в сметане	60	0.57	2.69	3.66	41.1	100	0.95	4.49	6.09	68.5
	Хлеб пшеничный	30	0.6	0.6	14.7	67.5	40	0.6	0.6	14.7	67.5
	Печенье	20	0.73	4	9	76.33	25	0.98	5.42	12	101.78
393	Чай с сахаром и лимоном	180	0.04	0.01	6.99	28	200	0.12	0	14.01	53.72
	Итого полдник:	420	17.12	33.13	36.36	437	520	20.75	41.31	49.2	559.5
	Итого за день:	1450	44.52	60.38	185.74	1394.91	1810	55.21	76.2	227.89	1740.96

день: ШЕСТОЙ (ПОНЕДЕЛЬНИК)
неделя: ВТОРАЯ

Утверждаю
Заведующий МБДОУ 45 "Искорка"
_____ И.Ю. Чернова

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ЛЕТНИЙ ПЕРИОД 2026г.

№ рецеп- туры	Наименование блюда	Масса порций (1-3 г.)	Пищевые вещества (г)			(ккал)	Масса порций (3-7л.)	Пищевые вещества (г)			(ккал)
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
Завтрак:											
	Каша рисовая с овощами	145	6.18	4.88	35	209	185	8.5	5.49	48.21	276
	Яйцо отварное	40	5.08	4.6	0.28	63	40	5.08	4.6	0.28	63
	Икра кабачковая	50	2.27	3.55	15.14	101	80	2.91	4.57	19.46	130
1	Хлеб (батон) с маслом	30 5	1.83	5.66	10.96	102	40/5	2.45	7.55	14.62	136
392	Чай с сахаром и лимоном	150	0.04	0.01	6.99	28	180	0.12	0	14.01	53.72
368	II завтрак: фрукты свежие	95	0.36	0.36	9.3	41.8	100	0.4	0.4	9.8	44
	Итого завтрак:	520	15.76	19.06	77.67	544.8	630	19.46	22.61	106.38	702.72
Обед:											
	Суп картофельный с крупой	150	1.31	1.7	8.57	54.9	200	1.74	2.27	11.43	73.2
268	Суфле из рыбы	60	9.54	5.31	2.44	96	80	12.61	7.32	3.29	129
321	Картофельное пюре	110	2.27	3.55	15.14	101.6	130	2.91	4.57	19.46	130.7
	Помидор свежий	30	0.33	0.06	1.14	7.2	50	0.55	0.1	1.9	12
1	Хлеб пшеничный	30	0.6	0.6	14.7	67.5	40	0.6	0.6	14.7	67.5
	Хлеб ржаной	40	3.4	1.32	17	103.6	50	4.25	1.65	21.25	129.5
372	Компот из ягод	150	0.36	0.01	23.14	94.1	180	0.4	0.01	25.24	102.7
	Итого обед:	570	17.81	12.55	82.13	524.9	730	23.06	16.52	97.27	644.6
Уплотненный полдник:											
94	Суп молочный пшеничный	150	4.21	3.91	13.9	107.7	200	5.56	5.16	18.35	142.2
474	Булочка российская	50	3.51	4.01	27.76	160.8	60	4.22	4.81	33.31	193
397	Какао с молоком	180	3.15	2.72	12.96	89	200	3.67	3.19	15.82	107
	Итого полдник:	380	10.87	10.64	54.62	357.5	460	13.45	13.16	67.48	442.2

	Итого за день:	1470	44.44	42.25	214.42	1427.2	1820	55.97	52.29	271.13	1789.52
--	----------------	------	-------	-------	--------	--------	------	-------	-------	--------	---------

день: СЕДЬМОЙ (ВТОРНИК)

неделя: ВТОРАЯ

№ рецеп- туры	Наименование блюда	Масса порций (1-3 г.)	Пищевые вещества (г)			(ккал)	Масса порций (3-7л.)	Пищевые вещества (г)			(ккал)
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
Завтрак:											
94	Суп молочный геркулесовый	150	4.48	4.49	13.58	112	200	5.92	5.93	17.92	148.8
1	Хлеб (батон) с маслом и сыром	30/5/10	4.73	6.88	14.56	139	40/5/15	6.68	8.45	19.39	180
392	Чай с сахаром и лимоном	150	0.04	0.01	6.99	28	180	0.12	0	14.01	53.72
399	II завтрак: Сок фруктовый	150	0.75	0	15.15	64	180	0.9	0	18.18	76
	Итого завтрак:	440	10	11.38	50.28	343	540	13.62	14.38	69.5	458.52
Обед:											
68	Свекольник со сметаной и яйцом	180	1.63	3.97	7.91	71.94	200	2.15	5.24	8.79	84.8
277	Гуляш из отварного мяса	60	9.33	6.93	9.42	137.25	80	12.44	9.24	12.56	183
354	Соус сметанно-томатный	60	0.8	3.12	3.6	46.3	80	1.1	3.9	4.6	59.2
	Макароны отварные с маслом	125	4.8	0.68	25.95	129.25	155	5.96	0.85	38.18	160.3
	Огурец свежий	30	0.24	0.03	0.84	4.5	50	0.4	0.05	1.4	7.5
1	Хлеб пшеничный	30	0.6	0.6	14.7	67.5	40	0.6	0.6	14.7	67.5
	Хлеб ржаной	40	3.4	1.32	17	103.6	50	4.25	1.65	21.25	129.5
378	Кисель из ягод	150	0.11	0.03	20.8	83.9	180	0.13	0.03	24.9	100.7
	Итого обед:	675	20.91	16.68	100.22	644.24	835	27.03	21.56	126.38	792.5
Уплотненный полдник:											
229	Вареники ленивые	130	15.55	8.7	33.28	184.41	160	20.48	11.17	26.43	287.68
368	Фрукты свежие	95	0.36	0.36	9.3	41.8	100	0.4	0.4	9.8	44
401	Кефир	150	4.05	3.75	16.2	118.5	180	4.86	4.5	19.4	142.2
	Итого полдник:	375	19.96	12.81	58.78	344.71	440	25.74	16.07	55.63	473.88
	Итого за день:	1490	50.87	40.87	209.28	1331.95	1815	66.39	52.01	251.51	1724.9

	Суп домашняя лапша	150	1.33	3.04	7.15	61.35	200	2.59	4.05	9.54	81.8
	Макаронные изделия	125	4.8	0.68	25.95	129.25	155	5.96	0.85	38.18	160.3
287	Тефтеля мясная	60	9.33	6.93	9.42	137.25	80	12.44	9.24	12.56	183
354	Соус сметанно-томатный	60	0.8	3.12	3.6	46.3	80	1.1	3.9	4.6	59.2
314	Каша вязкая перловая	120	2.6	3.65	18.7	118	150	3	4.2	21.5	136

день: ВОСЬМОЙ (СРЕДА)
неделя: ВТОРАЯ

№ рецеп- туры	Наименование блюда	Масса порций (1-3 г.)	Пищевые вещества (г)			(ккал)	Масса порций (3-7л.)	Пищевые вещества (г)			(ккал)
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
Завтрак:											
	Суп молочный рисовый	150	11.85	9.55	22.51	221.85	200	20.47	36.47	26.09	329.24
1	Хлеб (батон) с маслом	30 5	1.83	5.66	10.96	102	40/5	2.45	7.55	14.62	136
395	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2	10.63	70	180	2.85	2.41	14.36	91
368	II завтрак: фрукты свежие	95	0.36	0.36	9.3	41.8	100	0.4	0.4	9.8	44
	Итого завтрак:	395	16.38	17.57	53.4	435.65	480	26.17	46.83	64.87	600.24
Обед:											
106	Суп овощной	180	7.08	5	9.9	109.5	200	6	4	8	100.5
303	Птица тушенная с морковью и луком	210	14.62	13.24	12.19	226	280	19.47	17.42	16.06	299
165	Каша вязкая пшеничная" Артек"	110	7.49	5.06	33.68	209	130	8.86	5.98	39.81	248
	Помидор свежий	30	0.33	0.06	1.14	7.2	50	0.55	0.1	1.9	12
1	Хлеб пшеничный	30	0.6	0.6	14.7	67.5	40	0.6	0.6	14.7	67.5
	Хлеб ржаной	40	3.4	1.32	17	103.6	50	4.25	1.65	21.25	129.5
399	Сок фруктовый	150	0.75	0	15.15	64	180	0.9	0	18.18	76
	Итого обед:	750	34.27	25.28	103.76	786.8	930	40.63	29.75	119.9	932.5
Уплотненный полдник:											
272	Биточки из рыбы	60	36.57	6.72	5.45	229	80	49.81	9.31	7.11	311
53	Икра кабачковая тушенная	40	0.4	1.9	2.4	28	60	0.6	2.8	3.6	42
	Хлеб пшеничный	30	3.8	1.5	25.7	131	40	4.5	1.8	37.3	171.5
393	Чай с сахаром и лимоном	180	0.04	0.01	6.99	28					
	Напиток шиповника						200	0.12	0	14.01	53.72
	Вафли	20	0.55	0.65	15.45	70.8	30	0.8	1	23.2	106.2
	Итого полдник:	330	41.36	10.78	55.99	486.8	410	55.83	14.91	85.22	684.42
	Итого за день:	1475	92.01	53.63	213.15	1709.25	1820	122.63	91.49	269.99	2217.16

| |

день: ДЕВЯТЫЙ (ЧЕТВЕРГ)
неделя: ВТОРАЯ

№ рецеп- туры	Наименование блюда	Масса порций (1-3 г.)	Пищевые вещества (г)			(ккал)	Масса порций (3-7л.)	Пищевые вещества (г)			(ккал)
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
Завтрак:											
94	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.52	4.15	12.94	107.27	200	5.97	5.47	17.08	141.6
1	Хлеб (батон) с маслом и сыром	30/5/10	4.73	6.88	14.56	139	40/5/15	6.68	8.45	19.39	180
	Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89	180	3.67	3.19	15.82	107
399	II завтрак: Сок фруктовый	150	0.75	0	15.15	64	180	0.9	0	18.18	76
	Итого завтрак:	450	13.15	13.75	55.61	399.27	560	17.22	17.11	70.47	504.6
Обед:											
74	Рассольник на мясном бульоне	180	1.62	3.94	5.42	63.6	200	2.15	5.25	7.23	84.8
	Жаркое по-домашнему	150	11.6	8.94	13.07	179	230	15.56	11.39	16.7	232
20	Салат из свежей капусты с овощами	40	0.56	2.03	3.45	34.36	60	0.88	3.17	5.4	53.68
1	Хлеб ржаной	40	3.4	1.32	17	103.6	50	4.25	1.65	21.25	129.5
	Хлеб пшеничный	30	0.6	0.6	14.7	67.5	40	0.6	0.6	14.7	67.5
372	Компот из свежих фруктов	150	0.36	0.01	23.14	94.1	180	0.4	0.01	25.24	102.7
	Итого обед:	590	18.14	16.84	76.78	542.16	760	23.84	22.07	90.52	670.18
Уплотненный полдник:											
237	Твороженная запеканка со сгущенным молоком	110/20	17.54	12.05	17.15	247	150/20	26.31	18.08	25.73	371
	Фрукты свежие	95	0.36	0.36	9.3	41.8	100	0.4	0.4	9.8	44
401	Кефир	150	4.05	3.75	16.2	118.5	180	4.86	4.5	19.4	142.2
	Итого полдник:	375	21.95	16.16	42.65	407.3	450	31.57	22.98	54.93	557.2
	Итого за день:	1415	53.24	46.75	175.04	1348.73	1770	72.63	62.16	215.92	1731.98

день: ДЕСЯТЫЙ (ПЯТНИЦА)
неделя: ВТОРАЯ

№ рецеп- туры	Наименование блюда	Масса порций (1-3 г.)	Пищевые вещества (г)			(ккал)	Масса порций (3-7л.)	Пищевые вещества (г)			(ккал)
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
Завтрак:											
215	Драчена	65	6.42	8.77	3.96	120	85	8.52	11.69	5.05	160
	Салат из кукурузы	40	1.15	2.47	3.22	39.72	60	1.73	3.71	4.82	59.58
1	Хлеб (батон) с маслом и сыром	30/5/10	4.73	6.88	14.56	139	40/5/15	6.68	8.45	19.39	180
395	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2	10.63	70	180	2.85	2.41	14.36	91
368	II завтрак: йогурт	150	4.05	3.75	16.2	118.5	180	4.86	4.5	19.4	142.2
	Печенье	20	0.73	4	9	76.33	25	0.98	5.42	12	101.78
	Итого завтрак:	495	19.42	27.87	57.57	563.55	530	25.62	36.18	75.02	734.56
Обед:											
114	Суп с рыбными фрикадельками	150	3.17	0.56	0.67	20.45	200	4.19	0.74	0.88	27
290	Оладьи из печени	60	14.45	5.71	0.69	112	80	18.81	6.19	0.88	134
165	Каша гречневая	125	7.49	5.06	33.68	209	155	8.86	5.98	39.81	248
	Салат из свеклы с зел.горошком	40	0.67	1.67	3.28	30.84	60	1	2.5	4.92	46.26
1	Хлеб ржаной	40	3.4	1.32	17	103.6	50	4.25	1.65	21.25	129.5
	Хлеб пшеничный	30	0.6	0.6	14.7	67.5	40	0.6	0.6	14.7	67.5
376	Компот из сухофруктов	150	0.36	0.01	23.14	94.1	180	0.4	0.01	25.24	102.7
	Итого обед:	595	30.14	14.93	93.16	637.49	765	38.11	17.67	107.68	754.96
Уплотненный полдник:											
260	Тефтели рыбные паровые	60	7.33	1.13	5.98	63	80	9.65	1.49	7.83	83
321	Картофельное пюре	110	2.27	3.55	15.14	101.6	130	2.91	4.57	19.46	130.7
	Хлеб пшеничный	30	3.8	1.5	25.7	131	40	4.5	1.8	37.3	171.5
	Огурец свежий	30	0.24	0.03	0.84	4.5	50	0.4	0.05	1.4	7.5
393	Чай с сахаром и лимоном	180	0.04	0.01	6.99	28	200	0.12	0	14.01	53.72
	Итого полдник:	410	13.68	6.22	54.65	328.1	500	17.58	7.91	80	446.42
	Итого за день:	1500	63.24	49.02	205.38	1529.14	1795	81.31	61.76	262.7	1935.94