

Анализ к меню

Перспективное меню-ра

Продукты питания	1 день														Перспективное меню-ра		
	Суп молочный гречневый	Чай с лимоном	Бут с мас.сыр	яблоко	Винегрет	суп гороховый	котлета рыбная	Картофельное пюре	Напиток из шиповника	Хлеб рж.пш	салат из моркови	Какао с молоком	кондит.изд	суп молочный рисовый	чай с лимоном	бут.с мас.	
<b>сады гордские 10,5 ч</b>																	
<b>Выход</b>	<b>200</b>	<b>180/10/7</b>	<b>30/5/10</b>	<b>80</b>	<b>60</b>	<b>200</b>	<b>80</b>	<b>150</b>	<b>180</b>	<b>30/35</b>	<b>60</b>	<b>180</b>	<b>50</b>	<b>200</b>	<b>180/10/7</b>	<b>30/5</b>	
Хлеб пшеничный			30				14			30							30
Хлеб ржаной										35							
Мясо говядина																	
Куры																	
Маргарин																	
Масло сливочное	2		5				4	5						2		5	
Масло растительное					3	4											
Молоко сгущенное																	
Молоко	140						20	23.7				110		140			
Кефир																	
Ряженка																	
Сметана																	
Творог																	
Яйцо																	
Сыр твердый			10.6														
Мука																	
Гречка	16																
Манка																	
Крупа "Артек"																	
Пшено																	
Крупа перловая																	
Рис														12			
Овсянка																	
Горох, фасоль						16.2											
Макаронные изделия																	
Рыба с/м минтай							82										
Крахмал																	
Какао												2					
Кофейный напиток																	
Печенье													50				
Повидло																	
Соль	0.3				0.09		0.3	1						0.3			
Сахар	1.6	10							10		3	10		1.6	10		
Чай		0.3													0.3		
Лавровый лист																	
Дрожжи																	
Томатная паста																	
Картофель						20.6	53.4	171									
Капуста																	
Огурец конс.						22											
Морковь						11	12.8				72						

Лук					10.7	9.6												
Свекла					15													
Икра кабачковая																		
Горошек зеленый																		
помидоры свежие																		
Кабачки																		
Соки																		
Ванильный сахар																		
Сухофрукты																		
Изюм																		
Сухари панировочные																		
Лимон																		8
Бананы																		
Яблоки					114													
Шиповник										18								
консерва рыбная																		
Кислота лимонная																		



**искладка для МКДОУ г. Белогорск**

2 день									3 день							
Щи из свежей капусты	жаркое по-домашнему	Компот из сухофруктов	хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	запеканка творожная со сметаной		МОЛОКО		Суп молочный овсяный	чай с лимоном	бут. с маслом	банан	капуста тушеная	суп картофельный с пшеном	тефтели мясные	хлеб пшеничный
200	180	80/140	180	30	35	100	180		200	180/10/7	30/5	100	150	200	80	30
				30							30					30
					35											51
		130														
			6													6
3								4			2	5		6	2	
								18	189	140						
								4								
								55.1								
						110										
													3			5
								6								
																4
																7
										12						
								0.9								
			0.4					0.2		0.30						0.2
				10				14		1.6	10		4			
											0.3					
0.6			4										5			
2.4			175												80	
37.5													206			
9.5								24					10	10		

7		13											13	9.6	18
	180														
			18												
						4									
	133.6								8			167			
			0.18												



4 день																		
компот из яблок	хлеб ржаной	булочка веснушка	ряженка	каша жидкая молоч.пшеница	бутерброд с маслом	кофейный напиток с молоком	сок	игра кабачковая	борщ с картоф.	каша вязкая пшеничная	Гулииз отв мяс	чай с сахаром	пшен/бород		омлет натур.	чай с сахаром	хлеб пшенич.	Каша жидк пшенич молочн.
180	35	70	180	150/5/5	30/5	180	180	50	200/5	150/5	80/80	180/10	30\35		80\5	180/10	20	150/5/5
					30								30				20	
	35												35					
											129							
		4.5																
				5	5					5					4			5
									4									
				126			90								23			126
			185															
									5									
		1.5													1.5			
		50										4						
										37.5								30
				30														
							2.5											
		0.5		0.2							0.16	0.4			0.4			0.2
18		5		5		10			2				10			10		5
													0.3			0.3		
		0.38																
									2.4		6							
									21.4									
									20									
									12.6		19							





5 день												6 д						
чай с лимоном	бутер с маслом	банан		Рассольник Лен	птица тушенная с овощами	Компот из яблок	хлепш/бород	Печеное яблоко			кондитерское изделие	чай с сахаром	Суп молочный гречневый	Чай с лимоном	бутер. с мас	сок		суп с макар.издел
180/10/7	30/5	100		200	180	180	30/35				50	180/10	200	180/10/7	30/5	180		200
	30						30								30			
							35											
					89													
	5												2		5			
				4														2
													140					
					7.5													
						2												
													16					
				4														
																		8
											50							
						0.2							0.3					0.09
	10						10					10	1.6	10				0.15
	0.3											0.3		0.3				
				80		103												80
				21.8														
				10		40												10











8 день											9 день								
бутерброд с маслом сыром	кофе с молоком	банан	винегрет	борщ со сметаной	котлета рыбная	картофельное пюре	чай с сахаром	хлеб ржаной/пшенич.	пирог с пов	кефир	Суп молоч. с овсяной крупой	бутерброд с маслом	чай с лимоном	сок фруктовый	салат с зелен.горош	картофельн с макарон	тефтеля мясная в см.	каша греч	
30/5/10	180	100	60	200	80	200	180/10	30\35	70	180	200	30/5	180/10/7	150	60	200/5	80/80	150	
30					14			30				30							
								35										51.5	
5					4		7			1.9	2	5					3	5	
			3	4						0.21					1.8				
	90				20			31.6			140								
										185									
					5													20	
										2									
10.6										38.2								11	
																			37.5
																		7	
											12								
					82														
	2.5																		
										23.3									
			0.09	0.2	0.3		1			0.35	0.3					0.16	1		
	10			2				10		2.3	1.6		10						
								0.3					0.3						
										0.28									
				2.4															
			20.6	21.4			2281												
				20															
			22																
			11	12.6															











ИТОГО	цена	сумма		норма	Факт	% выпол.
фактически	январь 2018 г	по меню		10,5 ч		
				За 10 дней		
682.0	25.00	17.05		700	682	97.4
350.0	28.33	9.92		437	385	88.1
421.0	420.00	176.82		530	452	85.3
266.0	107.00	28.46		236	266	112.7
11.5	135.00	1.55				
170.0	520.00	88.40		184	181.9	98.9
51.0	85.00	4.34		96	72.3	75.3
15.0	150.00			0	0	
2420.9	58.00	140.41				
185.0	68.00			3940	2799.1	71.0
185.0	88.00	16.28				
82.5	180.00	14.85		96	72.5	75.5
210.4	260.00	54.70		350	267	76.3
72.8	4.80	0.35		210	160.5	76.4
31.8	520.00	16.54		56	53.8	96.1
151.9	25.00	3.80		254	186.1	73.3
69.5	45.00	3.13				
43.2	38.00	1.64				
67.5	30.00	2.03				
34.0	28.00	0.95		376	387.4	103.0
4.0	27.00	0.11				
97.0	53.00	5.14				
24.0	50.00	1.20				
16.2	30.00	0.49				
59.0	50.00	2.95		105	113.3	107.9
244.7	160.00	39.15		340	244.7	72.0
9.9	100.00	0.99		26	9.9	38.1
4.0	550.00	2.20		5	4	80.0
7.5	480.00	3.60		10	7.5	75.0
100.0	120.00	12.00		175	173.3	99.0
23.3	110.00	2.56		0	0	0.0
13.2	16.00	0.21		50	50	100.0
371.2	35.00	12.99		410	355	86.6
3.9	680.00	2.65		5	3.9	78.0
		0.00				
1.0	300.00	0.29		4	1	25.0
26.4	140.00	3.70				
3510.8	26.00	91.28		1888	1646.8	87.2
342.7	16.00	5.48				
65.8	55.00	3.62		2840	1636.5	57.6
353.0	20.00	7.06				

232.1	19.00	4.41				
132.8	19.00	2.52				
106.0	115.00	12.19				
25.0	110.00	2.75				
0.0		0.00				
0.0		0.00				
690.0	50.00	34.50	875	870	99.4	
0.0	350.00	0.00				
44.0	170.00	7.48	96	71.5	74.5	
2.5	200.00	0.50				
37.0	100.00	3.70				
48.0	109.00	5.23	998	770.9	77.2	
634.6	73.00	46.33				
581.7	64.00	37.23				
25.0	190.00	4.75				
40.0		0.00				
1.4	500.00	0.68				
		941.15				
		93.68				2286.91

Процент выполнения натуральных

Норм — 84.7%

Меню Осень Зима Весна Лето 2026 год с 3 до 7 лет

10,5 ч

Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	Витамин	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С	
1-й день	<b>Завтрак</b>							
	Каша молочная Кукурузная	200	6.21	5.28	27.90	184.0	0.00	4.14
	Какао с молоком	180/10	3.67	3.19	15.82	107	1.43	397
	Хлеб с маслом	30\5	4.73	6.88	14.56	139	0.07	3
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>14.61</b>	<b>15.35</b>	<b>58.28</b>	<b>430.0</b>	<b>1.50</b>	
	<b>2 завтрак</b>							
	Яблоко	100	0.40	0.4	10.00	44.0	10.00	368
	<b>Обед</b>							
	Салат с кукурузы консервированной	60	1.728	3.708	4.824	59.58	0	12
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4.39	4.22	13.06	107.8	4.65	81
	Плов из птицы	210	21.47	19.69	35.69	406.0	1.01	304
	Напиток из плодов шиповника	180	0.61	0.25	18.67	79.0	90.00	398
	Хлеб пшеничный	30	3.11	1.03	14.84	81.0	0	ПР
	Хлеб ржаной	35	2.31	0.42	11.69	60.9	0	ПР
	<b>Итого обед:</b>		<b>35.98</b>	<b>32.01</b>	<b>121.20</b>	<b>917.70</b>	<b>119.87</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Соус молочный сладкий	15	0.29	0.68	1.99	15.0	0.05	351
	Оладьи	100	9.05	11.37	49.10	336.00	0	432
Напиток кисломолочный. Йогурт	180	5.22	4.5	7.20	90	1.26	401	
<b>Итого полдник</b>		<b>14.27</b>	<b>15.87</b>	<b>56.30</b>	<b>426.0</b>	<b>1.29</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>65.26</b>	<b>63.63</b>	<b>245.78</b>	<b>1,817.7</b>	<b>132.66</b>		
2-день	<b>Завтрак</b>							
	Каша молочная Геркулесовая	200	4.56	5.91	26.67	178	0	168
	Чай с сахаром лимон	180/10/8	0.06	0.02	9.99	40	0.03	392
	Хлеб пшеничный с маслом	30\5	2.45	7.55	14.65	136.0	0	1
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>7.07</b>	<b>13.48</b>	<b>51.31</b>	<b>354.00</b>	<b>0.03</b>	
	<b>2 завтрак</b>							
	Сок фруктовый	180	0.54	0.36	29	123	3.60	399
	<b>Обед</b>							
	Суп картофельный рисовый	200	1.58	2.19	11.66	72.6	6.60	80
	Жаркое по-домашнему	220	27.53	7.47	21.95	265.0	8.97	276
	Кисель витаминизированный	180	0.00	0.00	18.00	60.0	0.48	233
	Хлеб пшеничный	30	3.11	1.03	14.84	81.0	0	ПР
	Хлеб ржаной	35	2.31	0.42	11.69	60.9	0.00	ПР
	<b>Итого обед:</b>		<b>34.53</b>	<b>11.11</b>	<b>78.14</b>	<b>540</b>	<b>16.05</b>	
	<b>Полдник</b>							

	Пирожок печёный с яблоком	70	4.45	3.69	20.98	156.30	2.68	132
	Чай с сахаром	180	0.06	0.020	9.99	40.00	0.03	392
	<b>Итого полдник:</b>		<b>1.72</b>	<b>3.73</b>	<b>32.23</b>	<b>212.26</b>	<b>2.71</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>45.36</b>	<b>28.78</b>	<b>201.02</b>	<b>1,276.66</b>	<b>22.39</b>	
3-день	<b>Завтрак</b>							
	Каша молочная рисовая	210	2.17	3.89	27.45	154	0.000	185
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107.0	1.43	397
	Хлеб пшеничный с маслом сыром	30/5/10,6	4.73	6.88	14.56	139.0	0.07	3
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>10.57</b>	<b>13.96</b>	<b>57.83</b>	<b>400.00</b>	<b>1.50</b>	
	<b>2 Звтрак</b>							
	Банан	100	1.50	0.50	21.00	95	10.00	368
	<b>Обед</b>							
	Салат с картофеля с кукурузой	60	3.01	6.32	23.73	164.2	5.77	39
	Суп с рыбной консервой	250	8.6	8.40	14.33	167.25	9.11	87
	Котлета мясная	80	11.92	8.80	11.64	173.0	0.00	282
	Макароны отварные с маслом	155	7.57	4.63	36.31	217.0	0.00	205
	Компот из сухофруктов	180	0.40	0.02	24.98	101.70	0.36	376
	Хлеб пшеничный	30	3.11	1.03	14.84	81.0	0	ПР
	Хлеб ржаной	35	2.31	0.42	11.69	60.9	0	ПР
	<b>Итого обед:</b>		<b>36.92</b>	<b>29.62</b>	<b>137.52</b>	<b>965.07</b>	<b>15.24</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Кондитерское изделие Вафли	50	1.50	0.1	10.00	47.0	0	
Чай с сахаром	180/7	0.06	0.02	9.99	40.0	0.03	392	
<b>Итого полдник:</b>		<b>1.56</b>	<b>0.12</b>	<b>19.99</b>	<b>87.00</b>	<b>0.03</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>50.55</b>	<b>44.20</b>	<b>236.34</b>	<b>1,547.07</b>	<b>26.77</b>		
4-день	<b>Завтрак</b>							
	Каша жидкая молочная пшениная	210	4.59	4.90	31.26	187.00	0	185
	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2.45	7.55	14.65	136.0	0	1
	Чай с сахаром	180/7	0.06	0.02	9.99	40.0	0.03	392
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>7.10</b>	<b>12.47</b>	<b>55.90</b>	<b>363.00</b>	<b>0.03</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат со свеклы зеленым горошком	60	1	2.51	4.92	46.3	6.37	34
	Рассольник Ленинградский	200	1.68	4.09	13.27	96.6	6.03	76
	Каша вязкая Артек с маслом	150/5	4.08	4.08	29.94	173.00	0.00	168
	Гуляш из отварного мяса говядины	160	20.63	16.30	5.24	250.0	1.11	277
	Чай с сахаром	180/7	0.06	0.02	9.99	40	0.03	392
	Хлеб пшеничный	30	3.11	1.03	14.84	81.0	0	ПР
	Хлеб ржаной	35	2.31	0.42	11.69	60.9	0.00	ПР
	<b>Итого обед:</b>		<b>32.87</b>	<b>28.45</b>	<b>89.89</b>	<b>747.76</b>	<b>13.54</b>	
<b>Полдник</b>								
Пицца " Детская"	50	0.03	6.69	13.97	148	0.29	465	

Чай с сахаром	180/10	0.06	0.02	9.99	41	0.03	392
Итого подвник:		0.09	6.71	23.96	189.00	0.32	
Итого за день:		40.06	47.63	169.75	1299.76	13.89	

5-й день	<b>Завтрак</b>							
	Суп молочный гречневый	200	5.97	5.48	17.08	141.6	0.91	185
	Чай с сахаром лимон	180/10/8	0.12	0.02	10.20	41	2.83	393
	Хлеб с маслом	30/5	4.73	6.88	14.56	139.0	0.07	3
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>10.82</b>	<b>12.38</b>	<b>41.84</b>	<b>321.60</b>	<b>3.81</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат с квашеной капусты	100	2.72	8	13.52	137.12	31.71	653
	Суп Лапша домашняя	200	1.77	4.05	9.54	81.80	0.40	86
	Плов из птицы	210	21.47	19.69	35.69	406	1.01	304
	Чай с сахаром	180/7	0.06	0.02	9.99	40.00	0.03	392
	Хлеб пшеничный	30	3.11	1.03	14.84	81.0	0	ПР
	Хлеб ржаной	35	2.31	0.42	11.69	60.9	0	ПР
	<b>Итого обед:</b>		<b>31.44</b>	<b>33.21</b>	<b>95.27</b>	<b>806.82</b>	<b>33.15</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Омлет натуральный	85	7.52	13.46	1.51	157.00	0.15	215
	Хлеб пшеничный	30	3.11	1.03	14.84	81.00	0.00	ПР
	Чай с сахаром	180/7	0.06	0.02	9.99	41	0.03	392
<b>Итого полдник:</b>		<b>3.66</b>	<b>7.07</b>	<b>32.84</b>	<b>210.50</b>	<b>0.03</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>45.92</b>	<b>52.66</b>	<b>169.95</b>	<b>1338.92</b>	<b>36.99</b>		
6-день	<b>Завтрак</b>							
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.75	5.22	18.84	145.2	0.91	93
	Чай с сахаром с лимоном	180/10/7	0.12	0.02	10.20	41	2.83	393
	Хлеб пшеничный с маслом сыром	30/5/10,6	4.73	6.88	14.56	139.0	0	3
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>10.60</b>	<b>12.12</b>	<b>43.60</b>	<b>325.20</b>	<b>3.81</b>	
	<b>2-й завтрак</b>							
	Яблоко	100	0.40	0.40	10	44	10.000	368
	<b>Обед</b>							
	Салат с кукурузы консервированной	60						
	Борщ со сметаной	200	1.45	3.93	10.19	82.00	8.23	57
	Рыба тушенная с овощами	80	7.93	4.55	2.20	81	1.80	247
	Картофельное пюре с маслом	200	4.09	6.40	27.25	183.00	24.21	321
	Чай с сахаром	180/7	0.06	0.02	9.99	40.0	0.03	392
	Хлеб пшеничный	30	3.11	1.03	14.84	81.0	0	ПР
	Хлеб ржаной	35	2.31	0.42	11.69	60.9	0	ПР
	<b>Итого обед:</b>		<b>18.95</b>	<b>16.35</b>	<b>76.16</b>	<b>527.90</b>	<b>34.27</b>	
	<b>Полдник</b>							
Булочка Домашняя	50	3.64	6.26	26.96	179.0	0.00	469	
Молоко кипяченое	180	5.48	4.88	9.07	102.0	2.46	400	
<b>Итого полдник:</b>		<b>9.12</b>	<b>11.14</b>	<b>36.03</b>	<b>281.00</b>	<b>2.46</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>39.07</b>	<b>40.01</b>	<b>165.59</b>	<b>1178.10</b>	<b>50.54</b>		

7 день	<b>Завтрак</b>							
	Каша жидкая молочная Артек	210	4.40	4.06	31.93	182	0	185
	Чай с сахаром лимон	180/10/7	0.12	0.02	10.20	41	2.83	393
	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2.45	7.55	14.62	136.0	0	1
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>6.97</b>	<b>11.63</b>	<b>56.75</b>	<b>359.00</b>	<b>2.83</b>	
	<b>Обед</b>							
	Винегрет	60	0.82	3.7	5.06	56.88	6.15	45
	Рассольник Ленинградский	200	1.68	4.09	13.27	96.60	6.03	76
	Птица порционная	80	12.66	8.16	0.00	124.00	0	300,35
	Макароны отварные с маслом	200/5	7.57	4.63	36.31	217.00	0.00	205
	Компот из свежих яблок	180	0.14	0.14	21.49	87.8	1.55	372
	Хлеб пшеничный	30	3.11	1.03	14.84	81.0	0	ПР
	Хлеб ржаной	35	2.31	0.42	11.69	60.90	0.00	ПР
	<b>Итого обед:</b>		<b>28.29</b>	<b>22.17</b>	<b>102.66</b>	<b>663.28</b>	<b>13.73</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Икра кабачковая Промыш.производства	50	0.45	2.35	2.96	34.8	0	53
	Омлет натуральный	85	7.52	13.46	1.51	157.00	0.15	215
Чай с сахаром	180/7	0.06	0.02	9.99	40	0.03	392	
Хлеб пшеничный	30	3.11	1.03	14.84	81.0	0.00	ПР	
<b>Итого полдник:</b>		<b>11.14</b>	<b>17.06</b>	<b>29.30</b>	<b>312.80</b>	<b>0.18</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>46.4</b>	<b>50.85</b>	<b>188.71</b>	<b>1335.08</b>	<b>6.740</b>		
8-день	<b>Завтрак</b>							
	Каша жидкая молочная рисовая	210	2.17	3.89	27.45	154	0.00	185
	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	4.73	6.88	14.56	139.0	0.07	3
	Чай с сахаром	180/7	0.06	0.02	9.99	40.00	0.03	392
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>6.96</b>	<b>10.79</b>	<b>52</b>	<b>333</b>	<b>0.1</b>	
	<b>2 завтрак</b>							
	Банан	100	1.5	0.50	21.00	95	10	368
	<b>Обед</b>							
	Салат из свеклы с зелёным горошком	60	1.00	2.51	4.92	46.26	6.37	34
	Борщ со сметаной	200/5	1.45	3.93	10.19	82.0	8.23	57
	Котлета рыбная запеченная	80	10.64	3.76	7.67	107.00	0.34	255
	Картофельное пюре	200	4.09	6.40	27.25	183	24.21	321
	Чай с сахаром	180/7	0.06	0.02	9.99	40.0	0	392
	Хлеб пшеничный	30	3.11	1.03	14.84	81.0	0	ПР
	Хлеб ржаной	35	2.31	0.42	11.69	60.90	0.00	ПР
	<b>Итого обед:</b>		<b>22.61</b>	<b>93.31</b>	<b>86.55</b>	<b>600.16</b>	<b>39.15</b>	
	<b>Полдник</b>							
Пирожки с повидлом	88	0.81	0.72	3.82	24.1	0.00	557	
Кефир	180	5.22	4.5	7.20	90.00	1.26	401	
<b>Итого полдник:</b>		<b>6.03</b>	<b>5.22</b>	<b>11.02</b>	<b>114.10</b>	<b>1.26</b>		

9 день	<b>Итого за день:</b>		<b>37.1</b>	<b>109.82</b>	<b>170.57</b>	<b>1142.26</b>	<b>50.510</b>	
	<b>Завтрак</b>							94
	Каша молочная Кукурузная	200	6.21	5.28	27.90	184.0	0.0	4
	Хлеб пшеничный с маслом	30\5	4.73	6.88	14.56	139	0.07	1
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107.00	1.43	397
	<b>Итого завтрак:</b>		14.61	15.35	58.28	430	1.5	
	<b>2-й завтрак</b>							
	Яблоко	100	0.40	0	9.80	44	10.00	368
	<b>Обед</b>							
	Икра кабачковая Промыш.производства	50	0.45	2.35	2.96	34.8	0.00	53
	Суп картофельный с макарон изделия	200	2.15	2.27	13.71	83.8	6.60	82
	Котлета мясная	80	11.92	8.80	11.64	173.0	0.00	282
	Каша гречневая с маслом	150\5\5	4.67	4.86	25.83	166.00	0.00	168
	Компот из сухофруктов	180	0.40	0.02	24.98	101.7	0	376
	Хлеб пшеничный	30	3.11	1.03	14.84	81.0	0	ПР
	Хлеб ржаной	35	2.31	0.42	11.69	60.90	0.00	ПР
	<b>Итого обед:</b>		25.01	19.75	105.65	701.2	6.6	
<b>Полдник</b>								
Запеканка из творога со сгущенкой	160	22.80	15.66	22.3	321.1	0.31	237	
Напиток кисломолочный. Йогурт	180	5.22	4.50	7.56	92.00	0.54	401	
<b>Итого полдник:</b>		28.02	20.16	29.86	413.10	0.85		
10 день	<b>Итого за день:</b>		<b>68.04</b>	<b>55.26</b>	<b>203.59</b>	<b>1588.3</b>	<b>18.950</b>	
	<b>Завтрак</b>							
	Каша молочная манная	200	4.56	5.91	26.67	178	0.00	168
	Чай с сахаром лимон	180\10\7	0.12	0.02	10.20	41	2.83	393
	Хлеб пшеничный с маслом	30\5	2.45	7.55	14.65	136.00	0.00	1
	<b>Итого завтрак:</b>		7.13	13.48	51.52	355	2.83	
	<b>2 завтрак</b>							
	Банан	100	1.50	0.50	21.00	95.0	10	368
	<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с рисовой крупой	200	1.58	2.19	11.66	72.60	7	80
	Макаронник с мясом	165	17.93	11.73	33.34	311.0	0.39	292
	Кисель из плодов шиповника	180	0.22	0.10	24.77	100.8	44	381
	Хлеб пшеничный	30	3.11	1.03	14.84	81.0	0.00	ПР
	Хлеб ржаной	35	2.31	0.42	11.69	60.90	0.00	ПР
	<b>Итого обед:</b>		25.15	15.47	96.3	626.3	51.39	
	<b>Полдник</b>							
	Хлеб пшеничный	30	3.11	1.03	14.84	81.00	0.00	ПР
Икра кабачковая Промыш.производства	50	0.45	2.35	2.96	34.8	0.00	53	
Омлет натуральный	85	7.52	13.46	1.51	157	0.15	215	
Чай с сахаром	180\10	0.06	0.02	9.99	40.00	0.03	392	
<b>Итого полдник:</b>		11.14	16.86	29.3	312.80	0.18		
<b>Итого за день:</b>		<b>44.92</b>	<b>46.31</b>	<b>198.12</b>	<b>1389.1</b>	<b>64.4</b>		