

Приказ № 197 от « 12 » нояб 2022 г.

МДОУ «Детский сад №23 с. Таврово»

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий
Н. И. Тарасова



Перспективное меню на зимний период для детей 1-3 года

34	Салат из соленых огурцов с луком			40	0,34	2,04	1,04	23,92	0,006	0,006	2,22	9,31	0,24
	Огурцы соленые	44,5	35										
	Масса припущенных сол. огурцов	-	32,4										
	Лук репчатый	7,5	6										
	Масло растительное	2	2										
	Хлеб ржаной			40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,06	0,03	-	15,67	1,3
394	Компот из сухофруктов			150	0,33	0,02	20,32	85	0,00	0,00	0,3	23,83	0,93
	Фрукты смешанные (смесь)	15	37,5										
	Сахар	12	12										
	Вода	152,3	152,3										
	ИТОГО			580	25,62	10,28	61,95	446,34	0,30	0,33	13,92	89,71	6,12
Уплотнённый полдник													
261	Рыба тушённая с овощами			60									
	Рыба	40	37		6,56	3,06	1,54	60	0,04	0,05	1,73	20,3	0,34
	Вода	13	13										
	Морковь	21	17										
	Лук	8	7										
	Масло растительное	3	3										
332	Рис отварной			120	2,92	4,3	29,34	167,76	0,02	0,015	-	1,09	0,42
	Крупа рис	43	43										
	Масло сливочное	5,4	5,4										
	вода	240	240										
	Хлеб пшенич. (батон)			30	2,37	0,3	14,49	71	0,048	0,018		6,9	0,6
	Кондитерское изделие			30									
	Печенье, пряник, зефир	30 30 30	30 30 3										
411	Чай с сахаром			150	0,04	0,01	6,99	28		0,00	0,02	8,0	0,19
	Чай-заварка	0,8	0,8										
	Сахар	7	7										
	вода	130	130										
	Фрукты свежие			95									
	ИТОГО			488	11,89	7,67	52,36	326,76	0,108	0,533	1,73	36,49	1,55
	Соль за день			3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ			1498	48,59	31,99	185,8	1232,1	0,68	1,03	18,64	252,94	11,3

	Хлеб пшеничный	11	11										
	Молоко	14	14										
	Лук репчатый	10	8										
	Масло сливочное (для смазки)	4	4										
21	Салат из капусты белокочанной			40	0,56	2,03	3,45	34,36	0,01	0,02	13,98	17,86	0,22
	Капуста белокочанная	39	31										
	Лук репчатый	5	4										
	Вода кипяченая	3,88	3,88										
	Сахар	2	2										
	Масло растительное	2	2										
	Хлеб ржаной			40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,06	0,03	-	15,67	1,3
394	Компот из сухофруктов			150	0,33	0,02	20,32	85	0,00	0,00	0,3	23,83	0,93
	Фрукты смешанные (смесь)	15	37,5										
	Сахар	12	12										
	Вода	152,3	152,3										
	ИТОГО			590	20,77	16,68	79,01	552,74	0,32	0,2	18,46	99,26	5,67
Уплотнённый полдник													
	Хлеб пшенич. (батон)			30	2,37	0,3	14,49	71	0,048	0,018		6,9	0,6
243/ 244	Вареники ленивые с маслом или сахаром			65	8,91	7,89	9,21	144	0,03	0,13	0,12	57,5	0,35
	Творог	54	53										
	Мука пшеничная	7	7										
	Сахар	4	4										
	Яйца	0,25	0,25										
	Масло сливочное	5	5										
372	Соус сметанный			25	0,35	1,24	1,46	18,52	0,0	0,00	0,00	6,82	0,05
	сметана	6	6										
	Мука пшеничная	2	2										
	Вода	19	19										
419	Молоко кипяченное или йогурт			150	4,58	4,08	7,58	85	0,06	0,24	2,05	189,6	0,16
	молоко	158	150	150	4,35	3,75	6,30	63,33	0,04	0,19	0,45	186,0	0,15
	йогурт	155	150										
	Фрукты свежие			95									
	ИТОГО			368	16,21	13,51	32,74	318,52	0,408	0,388	2,17	261,02	1,16
					15,94	9,74	34,73	283,85	0,118	0,338	0,57	256,72	1,15
	Соль на день			3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ			1 403	45,86	40,86	158,15	1180,11	0,84	0,80	23,46	599,69	9,55
					45,59	37,09	160,14	1145,44	0,55	0,75	21,86	595,39	9,54

394	Компот из сухофруктов			150	0,33	0,02	20,32	85	0,00	0,00	0,3	23,83	0,93
	Фрукты смешанные (смесь)	15	37,5										
	Сахар	12	12										
	Вода	152,3	152,3										
	Хлеб ржаной			40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,06	0,03	-	15,67	1,3
	ИТОГО			570	21,03	9,91	70,59	501,2	0,17	0,13	7,03	81,37	4,52
Уплотнённый полдник													
23	Салат из картофеля с солеными огурцами			100	1,36	5,21	8,57	86,6	0,06	0,05	12,00	21,30	0,73
	Картофель	55	40										
	Морковь	26	20										
	Огурцы соленые	38	30										
	Лук репчатый	6	5										
	Масло растительное	5	5										
227	Яйцо отварное			40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,18		22	1,00
	Яйцо	1	40										
	Хлеб пшенич. (батон)			30	2,37	0,3	14,49	71	0,048	0,018		6,9	0,6
436/ 441/ 501	Ватрушка с творогом/повидлом			60	7,9 3,84	4,72 2,6	25,16 38,03	171,14 193,4	0,07 0,07	0,1 0,03	0,1 0,07	25,16 13,44	0,78 0,93
	Мука пшеничная	38,5	38,5										
	Сахар	2	2										
	Масло сливочное	2	2										
	Яйца	0,25	0,25										
	Дрожжи	1,5	1,5										
	Вода или молоко	15,5	15,5										
	Фарш творожный :			25									
	Творог	22,9	22,65										
	Яйца		0,25										
	Сахар		1										
	Мука пшеничная или повидло		15	15									
413	Чай с молоком			150	2,65	2,33	11,31	77	0,04	0,14	1,19	112,0	0,28
	Чай-заварка	0,8/20	0,8/20										
	Сахар	7	7										
	Молоко	92	90										
	Вода	40	40										
	Фрукты свежие			95									
	Соль на день			3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0
	ИТОГО			518	19,36 15,3	17,16 15,04	59,81 72,68	468,74 491,00	0,25 0,25	0,48 0,42	13,29 13,26	187,56 175,84	3,39 3,54
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ			1 518	50,12 46,06	40,83 38,71	169,61 182,48	1332,94 1355,20	0,59 0,59	0,94 0,94	24,21 24,18	522,97 511,25	10,75 10,90

29	Салат из свеклы с черносливом			40	0,63	2,07	7,86	52,6	0,001	0,02	3,45	16,88	0,64
	Свекла	42	34										
	Чернослив	4	4										
	Масло растительное	2	2										
	Хлеб ржаной			40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,06	0,03	-	15,67	1,3
396	Кисель			150	-	-	8,33	3,16	-	-	-	0,2	0,03
	Кисель концентрат	20	20										
	Вода	140	140										
	ИТОГО			590	21,41	16,60	80,56	528,44	0,37	0,25	6,59	72,11	6,64
Уплотнённый полдник													
	Хлеб пшенич. (батон)			30	2,37	0,3	14,49	71	0,048	0,018		6,9	0,6
251	Запеканка из творога			150	25,5	18,08	25,73	370,5	0,08	0,4	0,36	221,0	1,04
	Творог	140,7	138										
	Крупа манная	9	9										
	Сахар	8	8										
	Яйца	1/10	4										
	Масло сливочное	6	6										
	Сметана	6	6										
369	Соус молочный (сладкий)			15	0,58	1,36	3,98	30,45	0,0	0,02	0,09	18,81	0,05
	Молоко	15	15										
	Масло сливочное	1,35	1,35										
	Мука пшеничная	1,35	1,35										
	Вода	15	15										
	Сахар	2,4	2,4										
420	Кефир			150	4,35	3,75	6,0	102	0,06	0,26	1,05	180,0	0,15
	Кефир	155	150										
	Фрукты свежие			95									
	Кондитерское изделие			30									
	ИТОГО			473	32,80	23,19	50,20	573,95	0,188	0,698	1,5	426,71	1,84
	Соль на день			3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ			1508	64,89	52,48	168,57	1453,69	0,70	1,27	11,83	815,54	10,88

	Салат из квашеной капусты			40	0,52	2,47	7,00	36,84	0,04	0,01	8,55	35,50	0,69
	Лук репчатый	10	5										
	Капуста квашеная	30	28										
	Масло растительное	4	4										
	Хлеб ржаной			40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,06	0,03	-	15,67	1,3
392	Лимонный напиток			150	0,33	0,08	25,49	104,00			9,68	17,64	0,18
	Лимоны	56	37										
	Сахар	22	22										
	Цедра	3	3										
	Вода	95	95										
	ИТОГО			590	17,86	11,96	84,85	464,9	0,32	0,139	38,47	127,05	4,09
Уплотнённый полдник													
227/34	Яицо вареное			40	5,47	7,21	2,82	63	0,03	0,19	0,01	34,1	1,09
	Яйца	1 шт	40										
	Салат из свеклы			40	0,57	2,44	3,34	37,56	0,01	0,02	3,8	14,06	0,53
	Свекла	63	47										
	Масло растительное	3	3										
	Крендель сахарный			50	3,54	6,57	27,87	185	0,06	0,05		9,7	0,64
443	Мука	28	28										
	Сахар	8	8										
	Масло сливочное	7	7										
	Яйца	0,25	0,25										
	Дрожжи	2	2										
	Вода для замеса	10	10										
	Масло растит. для смазки листов	0,3	0,3										
	Яйца для смазки кренделя		40										
	Хлеб пшенич. (батон)			30	2,37	0,3	14,49	71	0,048	0,018		6,9	0,6
419	Молоко кипяченое или йогурт			150	4,58	4,08	7,58	85	0,06	0,24	2,05	189,6	0,16
	молоко	158	150	150	4,35	3,75	6,30	63,33	0,04	0,19	0,45	186,0	0,15
	Фрукты свежие			95									
	Соль на день			3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0
	ИТОГО			408	16,53	20,60	56,10	441,56	0,208	0,518	5,86	254,56	3,02
					16,30	20,27	54,82	419,89	0,188	0,468	4,26	244,06	3,01
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ			1428	44,35	46,74	197,81	1303,46	0,73	0,90	47,54	520,65	11,94
					44,12	46,41	196,53	1281,79	0,71	0,85	45,94	510,15	11,93

Шестой день: понедельник вторая неделя

№ рецеп.	Название блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак													
330	Каша рассыпчатая гречневая			130	7,45	5,28	33,48	211,25	0,18	0,09	-	12,84	3,95
	Масло сливочное	4	4										
	Сахар	4	4										
	Гречка	40	40										
	Вода	120	120										
1	Бутерброд с маслом			30/5	2,14	6,60	12,81	119	0,04	0,03	-	8,14	0,54
	Масло сливочное	5	5										
	Хлеб пшеничный	30	30										
414	Кофейный напиток с молоком			150	2,34	2,00	10,63	70,00	0,03	0,11	0,98	94,3	0,10
	Кофейн напит.	2	2										
	Сахар	7	7										
	Молоко	75	75										
	Вода	90	90										
	ИТОГО			310	11,93	13,88	56,92	400,25	0,25	0,23	0,98	115,28	4,59
Второй завтрак													
418	Сок	100	100	100			10,15	43	0,0134	0,0134	2,01	7	1,4
Обед													
88	Суп картофельный с макаронными изделиями			180	1,9	2,04	12,34	77,64	0,08	0,04	5,94	17,71	0,78
	Картофель	72	54										
	Вермишель	7	7										
	Морковь	9	7										
	Лук	9	7										
	Масло растител.	2	2										
	Вода	126	126										
284	Суфле из рыбы			60/5	10,40	4,83	2,44	95	0,04	0,09	0,50	32,9	0,48
	Минтай	58	52										
	Масло растительное	2	2										
	Яйца	1	1										
	Масло сливочное	5	5										
331	Каша вязкая (рисовая)			130	2,22	3,61	23,02	133,51	0,01	0,01	-	3,57	0,32
	Рис	30	30										
	Вода	113	110										
	Масло сливочное	4	4										
	Хлеб ржаной			40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,06	0,03	-	15,67	1,3

394	Компот из сухофруктов			150	0,33	0,02	20,32	85	0,00	0,00	0,3	23,83	0,93
	Фрукты смешанные (смесь)	15	37,5										
	Сахар	12	12										
	Вода	152,3	152,3										
394	Компот из сухофруктов			150	0,33	0,02	20,32	85	0,00	0,00	0,3	23,83	0,93
	ИТОГО			560	17,82	11,00	91,80	545,75	0,19	0,17	7,04	117,51	4,74
Уплотнённый полдник													
362/366	Рагу овощное			150	2,69	6,07	15,84	128,85	0,07	0,07	12,84	44,74	1,26
	Картофель	64	48										
	Морковь	30	16										
	Лук репчатый	14	6										
	Капуста белокочанная	37	27										
	Масло сливочное	6	6										
	Сахар	1	1										
Соус № 366	40	40											
	Хлеб пшенич. (батон)			30	2,37	0,3	14,49	71	0,048	0,018		6,9	0,6
436/437	Пирожки с повидлом			50	2,88	1,17	27,78	133	0,05	0,03	0,02	9,7	0,68
	Мука пшеничная	38,5	38,5										
	Сахар	2	2										
	Масло сливочное	2	2										
	Яйца	0,25	0,25										
	Дрожжи	1,5	1,5										
	Вода или молоко	15,5	15,5										
	Повидло	15	15										
	Мука на подпыл	10	10										
	Масло растительное для смазки	1	1										
Яйца для смазки пирожков	2 шт	80											
412	Чай с лимоном			150/3,5/7	0,07	0,01	7,10	29	0,00	0,00	1,19	9,4	0,21
	Чай-заварка	1/20	1/20										
	Сахар	7	7										
	Вода	130	130										
	Лимон	4	3,5										
	Фрукты свежие			95									
	Соль на день			3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0
	ИТОГО				8,01	7,55	65,21	361,85	0,168	0,118	14,05	70,94	2,75
				478									
	ИТОГО ЗА 6 ДЕНЬ			1 448	37,76	32,43	224,08	1 350,85	0,62	0,53	24,08	310,73	13,48

179	Каша рассыпчатая пшениная			130	5,74	3,93	33,00	190,8	0,17	0,001		14,83	1,38
	Масло сливочное	4	4										
	Пшено	40	40										
	вода	125	125										
36	Салат из свеклы с яблоком			40	0,44	2,06	4,57	38,68	0,001	0,01	3,73	11,61	0,60
	Свекла	50	40										
	Яблоко	15	11										
	Масло растительное	2	2										
	Хлеб ржаной			40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,06	0,03	-	15,67	1,3
394	Компот из сухофруктов			150	0,33	0,02	20,32	85	0,00	0,00	0,3	23,83	0,93
	Фрукты смешанные (смесь)	15	37,5										
	Сахар	12	12										
	Вода	152,3	152,3										
	ИТОГО			600	24,02	17,93	82,77	592,65	0,33	0,191	15,27	181,84	6,16
Уплотнённый полдник													
	Кондитерское изделие			30									
	Печенье,	30	30										
	пряник,	30	30										
	зефир	30	3										
249	Пудинг творожный			85	12,86	9,14	20,68	215,9	0,05	0,18	0,17	110,5	0,81
	Творог	65	64										
	Крупа манная	7	7										
	Яйца	0,25	0,25										
	Сахар	7	7										
	Изюм	9	9										
	Масло сливочное	3	3										
	Сухари	3	3										
	Сметана	3	3										
369	Соус молочный (сладкий)			15	1,16	2,71	8	60,9	0,02	0,04	0,2	37,62	0,1
	Молоко	7,5	7,5										
	Масло сливочное	0,75	0,75										
	Мука пшеничная	0,75	0,75										
	Вода	7,5	7,5										
	Сахар	0,2	0,2										
419	Молоко кипяченое или йогурт			150	4,58	4,08	7,58	85	0,06	0,24	2,05	189,6	0,16
				150	4,35	3,75	6,30	63,33	0,04	0,19	0,45	186,0	0,15
	молоко	158	150										
	Фрукты свежие			95									
	Соль на день			3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0
419	Молоко кипяченое или йогурт			150	4,58	4,08	7,58	85	0,06	0,24	2,05	189,6	0,16
				150	4,35	3,75	6,30	63,33	0,04	0,19	0,45	186,0	0,15
	ИТОГО			528	23,18	20,01	43,84	446,8	0,19	0,7	4,47	527,52	1,23
					22,72	19,35	41,28	403,46	0,15	0,6	1,27	520,12	1,21
	ИТОГО ЗА 7 ДЕНЬ			1573	59,39	51,44	178,4	1419,35	0,68	1,24	23,7	1048,37	10,29
					58,93	50,78	175,84	1376,01	0,81	1,14	20,5	1040,97	10,27

Восьмой день: среда вторая неделя

№ рецеп.	Название блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)				Энергетическая ценность (кал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак													
219	Макароны отварные с маслом			130	4,76	3,65	22,85	143,41	0,05	0,02		4,19	0,95
	Макароны	45,5	45,5										
	вода	-	273										
	Масло сливочное	5	5										
1	Бутерброд с маслом			30/5	2,14	6,60	12,81	119	0,04	0,03	-	8,14	0,54
	Масло сливочное	5	5										
	Хлеб пшеничный	30	30										
414	Кофейный напиток с молоком			150	2,34	2,00	10,63	70,00	0,03	0,11	0,98	94,3	0,10
	Кофейн напит.	2	2										
	Сахар	7	7										
	Молоко	75	75										
	ИТОГО			310	9,24	12,25	46,29	332,41	0,12	0,16	0,98	106,63	1,59
Второй завтрак													
418	Сок	100	100	100			10,15	43	0,0134	0,0134	2,01	7	1,4
Обед													
86	Суп картофельный с крупой (рисовой)			180	1,42	1,96	10,49	65,34	0,06	0,04	5,94	16,59	0,63
	Картофель	72	54										
	Морковь	9	7										
	Лук репчатый	8	7										
	рис	3	3										
	Масло растительное	2	2										
	Бульон или вода	135	135										
339	Пюре картофельное			120	2,45	3,8	16,35	109,8	0,11	0,08	14,52	29,58	0,80
	Картофель	137	107										
	Масло сливочное	4	4										
	молоко	19	18										
299	Шницели рубленые			60	9,32	7,07	9,64	139	0,06	0,10	0,09	26,1	0,90
	Говядина (котлетное мясо)	60	44										
	Хлеб пшеничный	11	11										
	Вода	14	14										
	Масло сливочное	4	4										
	Помидоры консервированные	44	40	40				41,6					
396	Кисель			150	-	-	8,33	3,16	-	-	-	0,2	0,03
	Хлеб ржаной			40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,06	0,03	-	15,67	1,3

				610	15,83	13,31	58,17	428,5	0,29	0,25	20,55	88,14	3,66
	ИТОГО												
Уплотнённый полдник													
	Омлет с овощами			120	7,51	17,11	2,95	192	0,05	0,33	3,6	85,29	1,66
234	Яйца	1 шт	40										
	Молоко	20	20										
	Морковь	26	20										
	Молоко	9	9										
	Лук	9	7										
	Капуста свежая	20	20/13										
	Масло сливочное	9	9										
57	Икра кабачковая			40	0,48	1,89	3,08	31	0,01	0,02	3	16	0,28
	Икра кабачковая	42	40										
452	Булочка домашняя			50	3,64	6,26	26,96	179	0,06	0,03		9,9	0,65
	Мука	27,4	27,4										
	Сахар	5,5	5,5										
	Масло сливочное	6,2	6,2										
	Яйцо	1/20	2,0										
	Дрожжи	0,2	0,2										
	вода	14,2	14,2										
	Сахар для отделки	1,6	1,6										
	Мука на подпыл	1,4	1,4										
	Масло растительное для смазки листов	0,3	0,3										
	Яйца для смазки	2 шт	80										
413	Чай с молоком			150	2,65	2,33	11,31	77	0,04	0,14	1,19	112,0	0,28
	Чай-заварка	0,8/20	0,8/20										
	Сахар	7	7										
	Молоко	92	90										
	Вода	40	40										
	Фрукты свежие			95									
	Соль на день			3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0
	ИТОГО			458	14,28	27,59	44,3	479	0,16	0,52	7,79	223,39	2,87
	ИТОГО ЗА 8 ДЕНЬ			1478	39,35	53,15	158,91	1282,91	0,46	0,78	31,33	425,16	9,52

	Масло сливочное (для смазки листа и сбрызгивания)	4	4										
	Сыр (посыпка котлет)	3,3	3										
331	Каша вязкая (пшениая)			120	3,34	4,00	19,15	126	0,09	0,01	-	8,77	0,78
	пшено	27	27										
	Вода	98	95										
	Масло сливочное	4	4										
36	Салат из свеклы с яблоками			40	0,44	2,06	4,57	38,68	0,008	0,01	3,72	11,61	0,60
	Свекла	34	27										
	Яблоки	12	10										
	Сахар	1	1										
	Масло растительное	2	2										
394	Компот из сухофруктов			150	0,33	0,02	20,32	85	0,00	0,00	0,3	23,83	0,93
	Фрукты смешанные (смесь)	15	37,5										
	Сахар	12	12										
	Вода	152,3	152,3										
	Хлеб ржаной			40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,06	0,03	-	15,67	1,3
	ИТОГО			590	15,34	20,74	69,28	319,28	0,15	0,3	17,51	132,97	4,94
Уплотнённый полдник													
245/ 372	Сырники из творога с соусом сметанным			50	18,69	12,67	11,40	234	0,07	0,27	0,25	155,8	0,77
	Творог	51	50										
	Мука	6	6										
	Яйца	1/20	2										
	Масло растительное	2	2										
	Соус сметанный			25	0,42	1,5	1,8	22,2	0,006	0,02	0,009	8,2	0,06
	сметана	20	20										
	Мука пшеничная	2	2										
	Вода	9	5										
	Хлеб пшенич. (батон)			30	2,37	0,3	14,49	71	0,048	0,018		6,9	0,6
420	Кефир			150	4,35	3,75	6,0	75	0,06	0,26	1,05	180,0	0,15
	Кефир	155	150										
	Фрукты свежие			95									
	Соль на день			3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0
	ИТОГО			353	26,03	18,22	33,69	402,2	0,18	0,56	1,30	350,9	1,58
	ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ			1388	53,58	53,00	156,63	1113,86	0,48	1,24	22,95	852,09	9,17

	Вода	152,3	152,3										
	ИТОГО			520	12,24	7,89	58,84	428,16	0,28	0,16	12,35	89,88	4,08
Уплотнённый полдник													
354	Капуста тушенная			120	2,47	3,88	11,31	90,12	0,03	0,04	20,59	66,54	0,96
	Капуста свежая	172	137										
	Масло растительное	4	4										
	Морковь	3	2										
	Лук репчатый	5	4										
227	Яицо вареное			40	5,47	7,21	2,82	63	0,03	0,19	0,01	34,1	1,09
	Яйца	1 шт	40										
	Хлеб пшенич. (батон)			30	2,37	0,3	14,49	71	0,048	0,018		6,9	0,6
	Кондитерское изделие			30									
419	Молоко кипяченое или йогурт			150	4,58	4,08	7,58	85	0,06	0,24	2,05	189,6	0,16
				150	4,35	3,75	6,30	63,33	0,04	0,19	0,45	186,0	0,15
	Фрукты свежие			95									
	Соль на день			3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0
	ИТОГО			468	14,89	15,47	36,2	372,45	0,16	0,48	22,65	297,34	2,81
					14,66	15,14	34,92	350,78	0,14	0,43	21,05	293,74	2,8
	ИТОГО ЗА 10 ДЕНЬ			1418	36,76	36,86	144,88	1161,71	0,61	0,96	38,89	638,5	9,64
					36,53	36,53	143,6	1140,04	0,59	0,91	37,29	634,9	9,63