

«СОГЛАСОВАНО»

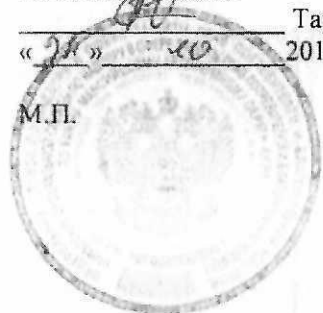
Отдел по г. Ханты-Мансийску и Ханты-Мансийскому району Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по ХМАО-Югре

Начальник отдела:

Тарада С.В.

« 21 » 10 2019 год

М.П.



«УТВЕРЖДАЮ»

Комитет по образованию администрации Ханты-Мансийского района

Председатель комитета:

Конкина Т.В.

« 21 » 10 2019 год

М.П.



ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

**для организации питания детей от 3 до 7-ми лет,
посещающих дошкольные образовательные учреждения**

Ханты-Мансийского района

в осенне-зимний период

Неделя: первая
 День: понедельник

13

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда Гр.	Пищевые вещества			Энерге- тическ ая ценнос ть Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
107	Каша молочная манная с маслом.	250	7,23	9,12	33,4	236,4	0,06	0,02	1,69	156,8	0,1
286	Кофейный напиток	200	2,9	3,08	15,04	97,78	0,04	0,15	1,3	6120,2	0,09
377	Хлеб пшеничный с маслом и сыром.	40/6/10	5,6	7,02	19,25	169	0,07	0,05	0,16	109,92	0,9
	Итого:		15,73	19,22	67,69	503,18	0,17	0,22	3,15	503,18	386,92
Второй завтрак											
	Сок	100	0	0	11,2	45,5	0,03	0,02	13	16	2,2
	Итого:		0	0	11,2	45,5	0,03	0,02	13	16	2,2
Обед											
30	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,61	2,5	1,8	30,6	0,01	0,02	9	6	0,36
51	Суп крестьянский со сметаной	250/8	1,97	4,94	13,62	92,56	1,25	0,75	16,02	32,2	0,71
181	Жаркое по домашнему	260	11,04	11,02	26,15	275,8	0,19	0,1	42,95	48,35	4,28
	Хлеб пшеничный	25	2	0,25	12	56,75	0,04	0,01	0	5,75	0,5
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,5	119,5	0,04	0,01	0	9	1,45
283	Компот из сухофруктов	200	0,3	0	19,5	78,5	0	0	1,5	4,4	0,13
	Итого:		18,92	19,21	95,57	653,71	1,53	0,89	66,57	105,7	7,43
Полдник											
	Печенье	35	2,45	3,5	26,6	35	0,03	0,02	0	10,15	0,73
	Бифидок	180	5,4	5,4	7,2	104,4	0,05	0,3	1,26	216	0,18
	Яблоко	100	0,3	0	10	41	0,03	0,002	13	16	2,2
	Итого:		8,15	8,9	43,8	180,4	0,11	0,34	14,26	242,15	3,11
Ужин											
154	Сырники творожные со сладким молочным соусом	210/50	21,2	18,85	37,69	393	0,09	0,04	1,08	205,2	0,8
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	16,8	79,45	0,05	0,02	0	8,05	0,7
276	Компот из свежих ягод	200	0,12	0	16,94	68,2	0,06	0,06	3,16	3,4	0,21
	Итого:		24,12	19,2	71,43	540,65	0,2	0,12	4,24	216,65	1,71
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		66,92	66,53	289,6	1923,4	2,04	1,59	101,2	967,42	15,54
				9				2			

Неделя первая

День: вторник

14

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Вы ход Гр.	Пищевые вещества			Энерге тическ ая ценнос ть Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
112	Каша пшенная маслом	250	7,86	9,72	30,4	199,5	0,17	0,03	1,7	164,9	0,9
296	Чай с молоком	200	2,38	2,4	14,02	85,43	0,03	0,12	1	96,2	0,08
380	Хлеб пшеничный с маслом	40/ 6	3,26	5,32	19,25	135,3	0,07	0	0	9,92	0,81
	Итого:		13,5	17,44	63,67	420,23	0,27	0,15	2,7	271,02	1,79
Второй завтрак											
	Сок	100	0,5	0	13	55	0,2	0,04	4	20	0,2
	Итого:		0,5	0	13	55	0,2	0,04	4	20	0,2
Обед											
9	Салат из моркови с маслом растительным	60	0,55	4	3,3	11,22	0,05	0,01	2,8	0,05	0,4
37	Борщ со сметаной	250 /8	8,24	7,62	11,1	164	0	0,03	2,32	40,7	1,38
189	Котлета из говядины	80	12,4	8,16	8,92	183,77	0,01	0,11	1,06	38	2,79
227	Макаронный гарнир	150	5,03	4,52	35	224,2	0,1	0,02	0	12,4	0,96
265	Соус томатный	30	0,41	2,48	3,47	37,62	0,003	0,001	0	1,44	0,08
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	0	20,9	84,2	0,02	0,04	0,8	32,2	0,67
	Хлеб пшеничный	25	2	0,25	12	56,75	0,04	0,01	0	5,75	0,5
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,5	119,5	0,04	0,01	0	9	1,45
	Итого:		32,67	27,53	117,1 9	881,26	0,263	0,231	6,98	139,54	8,23
Полдник											
335	Пирожок с яблоком печеный	80	3,59	7,5	27,8	188,2	0,06	0,06	5,07	1,8	0,58
288	Молоко	200	5,6	6	4,4	106	0,08	0,3	2,6	240	0,12
	Итого:		9,19	13,5	32,2	294,2	0,14	0,36	7,67	241,8	0,7
Ужин											
92	Овощное рагу	250	8,01	6,99	26,1	165,13	0,47	0,25	38,77	114,3	2,5
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	16,8	79,45	0,05	0,02	0	8,05	0,7
294	Чай с лимоном	200	0,27	0	10,25	40,66	0	0	2,8	3	0,07
	Итого:		11,08	7,34	53,15	285,24	125,35	3,27	0,52	0,27	41,57
	Итого за день:		66,94	65,81	279,2 1	1935,9 3	1,213	1,051	62,92	797,71	14,19

Неделя первая
День: среда

15

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход Гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
109	Каша Геркулес молочная с маслом	250	4,01	4,25	12,52	98,2	0,08	0,02	0,67	74	0,5
269	Какао с молоком	200	3,8	3,85	15,05	114,05	0,04	0,17	1,3	122,95	0,83
380	Хлеб пшеничный с маслом	40/6	3,26	5,32	19,25	135,3	0,07	0,	0	9,92	0,81
	Итого:		11,07	13,42	46,82	347,55	0,19	0,19	1,97	206,87	2,14
Второй завтрак											
	Сок	100	0,5	0	13	55	0,02	0,04	4	20	0,2
	Итого:		0,5	0	13	55	0,02	0,04	4	20	0,2
Обед											
2	Салат Витаминный(капуста, яблоко, морковь, масло растительное)	60	0,72	3,09	6,53	36	0,01	0,02	16,42	25,69	0,61
45	Суп гороховый	250	5,52	3,68	15,14	111,4	0,01	0,02	16,42	66,3	1,4
174	Рыбные тефтели с томатным соусом	80/30	11,6	6,86	10,93	136,86	0,19	0,17	0,13	39,74	4,87
241	Картофельное пюре	150	3,28	4,78	22,13	140,12	0,19	0,055	0,55	74,48	1,29
276	Кисель из свежих ягод	200	0,07	0	23,5	73,14	0	0	3,3	5,68	0,16
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,5	119,5	0,04	0,01	0	9	1,45
	Хлеб пшеничный	25	2	0,25	12	56,75	0,04	0,01	0	5,75	0,5
	Итого:		26,19	19,16	112,73	673,77	0,87	0,65	60,5	226,64	10,28
Полдник											
327	Оладьи со сгущенным молоком	50	2,48	0,8	16,88	135,6	0,032	0,016	0	3,6	0,24
	Бифидок	200	5,4	5,4	7,2	104,4	0,05	0,3	1,26	216	0,18
	Итого:		7,88	6,2	24,02	140	0,082	0,316	1,26	219,6	0,42
Ужин											
13	Салат из моркови с изюмом	70	0,71	0	15,74	54,25	0,01	0	6,21	12,42	1,52
141	Запеканка творожная	180	18,35	16,23	35,41	348	0,27	0,51	0,99	198,36	1,12
289	Напиток из шиповника	200	0,32	0	11,9	47,6	0,01	0,06	130	5,8	2,23
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	16,8	79,45	0,05	0,02	0	8,05	0,7
	Итого:		22,18	16,58	79,85	529,3	0,34	0,59	137,2	224,63	5,57
	Итого за день:		67,6	65,06	282,35	1898,71	1,48	1,77	204,93	897,44	18,58

Неделя: первая

День: четверг

№

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход Гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
221	Каша пшеничная	250	6,28	9,72	30,04	196,03	0,15	0,05	1,69	150,7	0,9
286	Кофейный напиток с молоком	200	2,9	3,08	15,04	97,78	0,04	0,15	1,3	120,2	0,09
380	Хлеб пшеничный с маслом	40/6	3,26	5,32	19,25	135,3	0,07	0,	0	9,92	0,81
	Итого:		12,44	18,12	64,69	429,11	0,26	0,2	2,99	280,82	1,8
Второй завтрак											
	Сок	100	0,5	0	13	55	0,02	0,04	4	20	0,2
	Итого:		0,5	0	13	55	0,02	0,04	4	20	0,2
Обед											
23	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,87	4	1,7	38,45	0,12	0,06	10,5	11,6	0,44
63	Щи со сметаной	250/8	5,38	5,87	11,21	92,57	5,27	1,09	30,5	57,22	1,1
198	Рулет из говядины, яйцом	80/30	16,85	8,71	10,68	203,73	0,083	0,19	0,8	20,71	3,29
230	Горошек зеленый консервированный отварной в молочном соусе	150	3,35	3,3	80,8	75,13	0,2	0,1	0	10,6	3,35
282	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,3	0	19,5	78,5	0	0	1,5	4,4	0,13
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,5	119,5	0,04	0,01	0	9	1,45
	Хлеб пшеничный	25	2	0,25	12	56,75	0,04	0,01	0	5,75	0,5
	Итого:		32,92	25,93	108,63	794,86	5,753	1,46	43,3	119,28	10,26
Полдник											
318	Коржик	80	4,59	7,5	30,29	208,2	0,06	0,03	0,07	17,21	0,58
288	Молоко	200	5,6	6	9,4	116	0,08	0,3	2,6	240	0,12
	Груша	100	3	0	10	41	0,03	0,02	13	10	2,2
	Итого:		10,49	13,5	49,69	365,2	0,17	0,35	15,67	273,21	2,9
Ужин											
81	Котлета картофельная с соусом	200/50	6,7	10,22	49,6	193,2	0,38	0,24	60	57,42	3
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	16,8	79,45	0,05	0,02	0	8,05	0,7
299	Чай	200	0,4	0	16,8	77,18	0	0	0	0,4	0,06
	Итого:		9,9	10,57	79,4	349,83	0,43	0,26	60	65,87	3,76
	Итого за день:		66,25	68,12	315,41	1994	6,633	2,31	125,96	759,18	18,92

Неделя: первая

День: пятница

№

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход Гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
53	Молочная вермишель с маслом	250	6,5	7,16	25,5	187,1	0,12	0,25	2,79	184,2	0,43
296	Чай с молоком	200	2,38	2,4	14,02	85,43	0,03	0,12	1	96,2	0,08
376	Хлеб пшеничный с сыром	40/ 6/1 0	5,6	7,02	19,25	169	0,07	0,05	0,16	109,92	0,9
	Итого:		14,5 4	17,48	58,77	441,51	0,22	0,42	3,99	390,3	1,41
Второй завтрак											
	Сок	100	0,5	0	13	55	0,02	0,04	4	20	0,2
	Итого:		0,5	0	13	55	0,02	0,04	4	20	0,2
Обед											
29	Салат из свеклы с яблоками	60	0,96	4,09	4,73	68	0,02	0,02	6,24	15,77	0,73
41	Рассольник со сметаной	250 /8	5,82	5,78	13,8	145,66	0,06	0,03	14,57	23,26	1,57
185	Запеканка картофельная с мясом.	230 /30	18,7 8	18,22	43	438	0,52	0,9	72,62	113,3	7,6
	Хлеб пшеничный	25	2	0,25	12	56,75	0,04	0,01	0	5,75	0,5
	Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	11,5	58,2	0,02	0	0	4,5	0,72
284	Компот из яблок с лимоном	200	0,16	0	13,38	52,69	0	0	6,96	8,12	0,77
	Итого:		29,2 2	28,59	98,41	819,3	0,66	0,96	100,3 9	170,7	11,89
Полдник											
381	Хлеб с джемом	55/ 25	4,45	3,5	26,6	35	0,03	0,02	0	10,15	0,43
299	Чай	200	5,58	6,38	9,38	117,3	0,08	0,309	1,37	253,2	0,12
	Итого:		10,0 3	9,88	36	151	0,11	0,31	1,37	263,35	0,55
Ужин											
132	Омлет натуральный	100	9,25	11,55	2,4	150,6	0,05 3	0,36	0,17	75,8	1,85
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,94	3,09	5,03	59	0,02	0,02	16,32	23,84	0,64
	Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	11,5	58,2	0,02	0	0	4,5	0,72
283	Компот из сухофруктов	200	0,3	0	19,5	77,17	0	0	1,5	4,4	0,13
	Итого:		11,9 9	14,84	38,43	344,97	0,09 3	0,38	17,99	108,54	3,34
	Итого за день:		66,2 8	70,79	244,6 1	1811,78	2,11	2,15	127,7 4	952,89	17,39

Итого:		11,4	11,1	91,16	797,98	0,19	0,48	0,8	224,5	2,27
---------------	--	------	------	-------	--------	------	------	-----	-------	------

Неделя: вторая

День: вторник

7

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Вых од Гр.	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност ь Ккал	Витамины, мг			Минеральн ые вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
139	Отварное яйцо ½ шт	20	2,5	2,3	0,14	31,4	0,015	0,08	0	11	0,5
107	Каша манная с маслом	250	5,78	7,3	26,7	189,1	0,05	0,02	1,4	124,8	0,08
376	Хлеб пшеничный с сыром	40/10	5,66	7,92	19,25	128,98	0,07	0,05	0,16	109,9 2	0,9
269	Какао	200	3,8	3,85	15,05	11,05	0,04	0,17	1,3	122,9 5	0,83
	Итого:		17,7 4	21,3 7	61,14	463,53	0,175	0,32	2,86	368,6 7	2,31
Второй завтрак											
	Сок	100	0,5	0	13	55	0,02	0,04	4	20	0,2
	Итого:		0,5	0	13	55	0,02	0,04	4	20	0,2
Обед											
16	Салат из свежих огурцов	60	0,78	2,5	1,86	12	0,03	0,03	19,25	10,75	0,5
43	Свекольник со сметаной	250/8	7,32	5,96	13,14	122,79	0,3	1,12	18,97	64,08	2,35
199	Суфле мясное	80/30	14,2	10,1 7	1,82	164,25	0	0,16	1,06	41,93	3,26
235	Тушеная капуста	150	3,05	6	11,72	115,27	0,07	0,09	98,05	115,7 3	1,54
274	Кисель плодово- ягодный	200	0,17	0	23,5	93,14	0	0	3,3	5,68	0,16
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,5	119,5	0,04	0,01	0	9	1,45
	Хлеб пшеничный	25	2	0,25	12	56,75	0,04	0,01	0	5,75	0,5
	Итого:		30,5 2	25,3 8	86,54	683,7	0,48	1,42	140,6 3	252,9 2	9,76
Полдник											
312	Булочка Домашняя	80	5,14	5,68	34,1	251,54	0,09	0,07	0,39	47,47	0,71
288	Молоко	200	5,6	6	9,4	116	0,08	0,3	2,6	240	0,12
	Итого:		10,7 4	11,6 8	43,5	367,54	0,17	0,37	2,99	287,4 7	0,83
Ужин											
	Плов	250	3,55	3,72	56,93	221,3	0,11	0,03	1,69	81,77	0,63
284	Компот из яблок с лимоном	200	1,04	0	20,9	84,2	0,02	0,04	9,8	32,2	0,67
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	16,8	79,45	0,05	0,02	0	8,05	0,7
	Итого:		7,39	4,07	94,63	384,95	0,18	0,09	11,49	122,0 2	2
	Итого за день:		66,8 9	62,5	298,8 1	1954,72	1,025	2,24	161,9 7	1051, 08	15,1

Неделя: вторая

День: среда

?

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Вых од Гр.	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност ь Ккал	Витамины, мг			Минеральн ые вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
104	Каша гречневая на молоке с маслом	250	6,4	8,95	27,65	215,85	0,29	0,28	2,08	158,2 2	2,8
286	Кофейный напиток с молоком	200	2,9	3,8	15,04	97,78	0,04	0,15	1,3	120,2	0,09
380	Хлеб пшеничный с маслом	40/6	3,26	5,32	19,25	135,3	0,07	0,	0	9,92	0,81
	Итого:		12,5 6	18,0 7	61,94	448,93	0,4	0,43	3,38	288,3 4	3,7
Второй завтрак											
	Сок	100	0,5	0	13	55	0,02	0,04	4	20	0,2
	Итого:		0,5	0	13	55	0,02	0,04	4	20	0,2
Обед											
11	Салат из моркови и яблока	60	0,63	0,1	6,04	28	0,02,	0,03	7,52	26,27	0,66
44	Суп овощной	250	4,28	7,9	5,03	93,09	0,18	1,02	22,53	35,64	1,49
178	Голубцы ленивые в сметано-томатном соусе	80/30	8,32	5,36	6,27	107,52	0,11	0,14	37,53	37,42	2,05
227	Макаронный гарнир	150	5,03	4,6	38,5	199	0,04	0,01	0	4,6	0,5
	Хлеб пшеничный	25	2	0,25	12	56,75	0,04	0,01	0	5,75	0,5
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,5	119,5	0,04	0,01	0	9	1,45
278	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,3	0	17,53	70,5	0	0	1,5	4,4	0,13
	Итого:		23,5 6	18,7 1	107,8 7	674,36	0,43	1,22	69,08	123,0 8	6,78
Полдник											
	Вафли	35	2,05	10,5	22,75	188,7	0,01	0	0	3,3	0,21
	Бифидок	200	5,4	5,4	7,2	104,4	0,05	0,3	1,26	216	0,61
	Груша	100	3	0	10	41	0,03	0,02	13	10	2,2
	Итого:		10,4 5	15,9	29,95	334,1	0,08	0,32	6,26	238,3	2,69
Ужин											
79	Зразы картофельные с овощами	250	8,82	13,2 7	42,58	325	0,47	0,25	38,77	114,3	2,5
299	Чай	200	0,4	0	16,8	77,18	0	0	0	0,4	0,06
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	16,8	79,45	0,05	0,02	0	8,05	0,7
	Итого:		12,0 2	13,6 2	76,18	481,63	122,55	3,23	0,52	0,27	38,77
	Итого за день:		59,0 9	66,3	288,9 4	1994,02	1,45	2,28	121,4 9	792,2 7	16,6

Неделя: вторая

День: четверг

9

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Вы ход Гр.	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност ь Ккал	Витамины, мг			Минеральн ые вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
115	Каша ячневая	250	6,23	7,88	28,26	221,75	0,2	0,05	1,69	157,48	1,25
296	Чай с молоком	200	2,38	2,4	14,02	85,43	0,03	0,12	1	96,2	0,08
376	Хлеб пшеничный с сыром	40/ 10	5,6	7,02	19,25	169	0,07	0,05	0,16	109,92	0,9
	Итого:		14,27	18,2	61,53	476,16	0,3	0,22	2,89	363,6	1,83
Второй завтрак											
	Сок	100	0,5	0	13	55	0,02	0,04	4	20	0,2
	Итого:		0,5	0	13	55	0,02	0,04	4	20	0,2
Обед											
13	Салат из моркови с изюмом	60	0,72	0,01	14,46	52,52	0	0	9	2	0,48
63	Щи со сметаной	250/ 8	2,38	6,55	11,21	95,57	5,27	1,09	30,5	57,22	1,16
201	Тефтели мясные	80/ 30	12,64	9,62	11,2	179,56	0	0,09	1,83	26,41	2,42
219	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,9	5,82	45	14,4	0,17	0,16	25,14	75,77	1,4
283	Компот из сухофруктов	200	0,3	4,82	2,25	14,4	0,17	0,16	25,14	4,4	0,13
	Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	11,5	58,2	0,02	0	0	4,5	0,72
	Хлеб пшеничный	25	2	0,25	12	56,75	0,04	0,01	0	5,75	0,5
	Итого:		27,44	27,32	107,62	471,4	5,52	1,36	67,97	180,55	7,54
Полдник											
302	Блинчики с вареньем, джемом.	100	4,59	3,5	32,29	183,2	0,06	0,03	0,07	17,21	0,58
288	Молоко	200	5,6	6	9,4	116	0,08	0,3	2,6	240	0,12
	Мандарины	100	3	0	10	41	0,02	0,02	5	19	2,3
	Итого:		13,19	9,5	51,69	345,2	0,16	0,08	7,67	276,21	3
Ужин											
132	Омлет	120	9,38	11,46	3,45	151,44	0,06	0,35	0,78	105,36	1,53
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	16,8	79,45	0,05	0,02	0	8,05	0,7
276	Кисель из свежих ягод	200	0,1	0	21,14	63,29	0	0	3,3	5,68	0,16
1	Винегрет	130	1,94	5	10,5	111,8	0,08	0,07	15,55	43,4	1,31
	Итого:		14,22	16,81	51,89	405,98	0,19	0,44	19,63	162,49	3,7
	Итого за день:		69,55	71,83	285,73	1748,74	6,19	2,14	102,16	1002,85	16,27

Неделя: вторая

День: пятница

10

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Выход Гр.	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност ь	Витамины, мг			Минеральн ые вещества, мг	
			Б	Ж	У		Ккал	В1	В2	С	Са
Завтрак											
112	Каша пшеничная	250	6,28	9,72	30,4	196,03	0,15	0,05	1,69	150,7	0,9
286	Кофейный напиток с молоком	200	2,9	3,8	15,04	97,78	0,04	0,15	1,3	120,2	0,09
380	Хлеб пшеничный с маслом	40/6	3,26	5,32	19,25	135,3	0,07	0,	0	9,92	0,81
	Итого:		12,4 4	17,1 2	63,07	429,11	0,26	0,2	2,99	280,8 2	1,8
Второй завтрак											
	Сок	100	0,5	0	13	55	0,02	0,04	4	20	0,2
	Итого:		0,5	0	13	55	0,02	0,04	4	20	0,2
Обед											
18	Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,61	4	2,29	59,19	0,01	0,02	6,1	22,8	0,85
41	Рассольник со сметаной	250/8	5,82	5,78	13,8	145,66	0,06	0,03	14,57	23,26	1,57
161	Рыбная котлета под белым соусом	80/30	11,4 7	4,86	9,76	106,86	0,19	0,17	2,13	35,71	1,77
239	Отварной картофель с маслом	150	2,83	4,1	28,04	63,89	0,24	0,14	40	20,6	1,81
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,5	119,5	0,04	0,01	0	9	1,45
	Хлеб пшеничный	25	2	0,25	12	56,75	0,04	0,01	0	5,75	0,5
	Компот из кураги	200	0,86	0	19,5	78,5	0	0	1,5	4,4	0,13
	Итого:		26,5 9	19,4 9	107,8 9	630,35	0,58	0,38	64,3	121,5 2	8,08
Полдник											
	Печенье	35	5,6	8	26,6	135	0,03	0,02	0	10,15	0,73
288	Молоко	200	5,6	6	9,4	116	0,08	0,03	2,6	240	0,12
	Итого:		11,2	14	36	251	0,11	0,05	2,6	250,1 5	0,85
Ужин											
152	Пудинг из творога с рисом	200	15,3	5,81	29,31	202	0,12	0,2	26,4	21,87	2,51
289	Компот из шиповника	200	0,32	0	11,9	47,6	0,01	0,06	130	5,82	2,23
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	16,8	79,45	0,05	0,02	0	8,05	0,7
	Итого:		18,4 2	6,16	58,01	329,05	0,18	0,28	156,4	35,72	5,44
	Итого за день:		69,1 5	56,7 7	277,9 7	1694,51	1,15	0,95	230,2 9	708,2 1	16,37