

УТВЕРЖДЕНО

приказом ДОУ № 14

от *10.12.2020* № *254*

*[Signature]*  
Н.Е.Дубовых



## МЕНЮ

для детей от 3-х до 7-ми лет

Муниципального автономного дошкольного образовательного

учреждения детского сада №14 г. Липецка

(с 12-ти часовым пребыванием)

на 2021 год

стоимостью – 112 рублей в день

## I ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
			белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	рецептуры
<b>ЗАВТРАК</b>								
1	Печенье со сливочным маслом	60 / 4	4.24	5.7	56.19	235.48	0	10
2	Каша гречневая с маслом и сахаром	160	4.22	4.58	35.16	197.23	0.73	165
3	Яйцо	20	2.54	2.3	0.14	31.5	0	213
4	Чай с вареньем	180\15	0.054	0.018	8.388	33.6	0.018	392
<b>ИТОГО</b>			<b>11.054</b>	<b>12.598</b>	<b>99.878</b>	<b>497.81</b>	<b>0.748</b>	
2-й завтрак - Сок яблочный		150	0.75	0	15.15	64	3	399
<b>ОБЕД</b>								
1	Салат из свежей капусты	100	1.41	5.08	8.65	85.84	14.95	20
2	Суп картофельный с бобовыми, гречками и зеленью	250/15/1	6.96	5.58	27.53	188.48	5.82	81/115
3	Сосиски отварные	68	7.7	16.73	0.28	182	0	275
4	Пюре картофельное	120	2.44	4.2	16.36	109.8	14.5	321
5	Компот из сухофруктов	180	0.396	0.018	24.984	101.7	0.36	376
6	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.5	0.6	20.15	96.5	0	
<b>ИТОГО</b>			<b>22.406</b>	<b>32.208</b>	<b>97.954</b>	<b>764.32</b>	<b>35.63</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>								
1	Ряженка 4%	150	3.48	3	5.04	60.8	0.36	401
2	Булочка ванильная	50	3.95	4.06	27.24	161		467
<b>ИТОГО</b>			<b>7.43</b>	<b>7.06</b>	<b>32.28</b>	<b>221.8</b>	<b>0.36</b>	
<b>УЖИН</b>								
1	Голубцы ленивые в соусе сметанном	160/50	15.03	11.59	23.57	258.72	10.72	298/355
2	Кофейный напиток с молоком	180	2.8	2.39	12.76	84	1.17	395
3	пряник	30	1.98	1.68	22.08	106.2	0	
4	Батон йодированный	30	2.25	0.87	15.15	78.9	0.01	
<b>ИТОГО</b>			<b>22.06</b>	<b>16.53</b>	<b>73.56</b>	<b>527.82</b>	<b>11.9</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>2023</b>	<b>63.70</b>	<b>68.396</b>	<b>318.82</b>	<b>2075.75</b>	<b>51.638</b>	

**2 ДЕНЬ**

	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
			белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	рецептуры
<b>ЗАВТРАК</b>								
1	Бутерброд с маслом и сыром	30/4/10	4.62	6.72	14.23	135.9	0.07	3
2	Каша манная с маслом и сахаром	210	6	8.2	29.3	215	0.22	185
3	Зефир	25	0.25	0	20.38	77.5	0	
4	Чай с сахаром и лимоном	180\10\7	0.126	0.018	10.206	41	2.82	393
	<b>ИТОГО</b>		<b>10.996</b>	<b>14.938</b>	<b>74.116</b>	<b>469.4</b>	<b>3.11</b>	
	<b>2-й завтрак - Банан</b>	100	0.9	0.3	12.6	57	6	368
<b>ОБЕД</b>								
1	Икра кабачковая( промышленного производства)	50	0.6	3.5	3.7	48.5	2	
2	Суп - лапша домашняя с зеленью	250/1	4.79	5.88	24.12	168.46	0.5	118/86
3	Котлета рубленая из птицы	70	10.99	11.25	11.64	191.33	0.58	305
4	Рис отварной	100	2.434	3.583	24.456	139.8	0	315
5	Соус томатный	50	0.58	2.1	4	37.25	1.19	348
6	Компот из апельсинов	180	0.396	0.09	30.6	124.74	11.61	374
7	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.5	0.6	20.15	96.5	0	
	<b>ИТОГО</b>		<b>23.29</b>	<b>27.003</b>	<b>118.666</b>	<b>806.58</b>	<b>15.88</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>								
1	Кефир 3.2%	150	3.48	3	5.04	60.8	0.36	401
	<b>ИТОГО</b>		<b>3.48</b>	<b>3</b>	<b>5.04</b>	<b>60.8</b>	<b>0.36</b>	
<b>УЖИН</b>								
1	Шницель рыбный натуральный	80	11.98	3.58	7.78	110.7	2.44	258
2	Винегрет овощной	100	1.35	6.16	7.69	91.6	13.25	45
3	Кисель плодово-ягодный	180	0.07	0	15.3	59		648 сб 2004г ред Лапшиной
4	Батон йодированный	30	2.25	0.87	15.15	78.9	0.01	
	<b>ИТОГО</b>		<b>15.65</b>	<b>10.61</b>	<b>45.92</b>	<b>340.2</b>	<b>15.7</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1866</b>	<b>54.316</b>	<b>55.851</b>	<b>256.34</b>	<b>1733.98</b>	<b>41.05</b>	

### 3 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
			белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	рецептуры
<b>ЗАВТРАК</b>								
1	Каша пшеничная с маслом и сахаром	210	5.7	1.62	0.84	172.26	0	168
2	пряник	60	3.96	3.36	44.16	212.4	0	
3	Чай с сахаром	180\10	0.054	0.018	8.388	33.606	0.018	392
	<b>ИТОГО</b>		<b>9.714</b>	<b>4.998</b>	<b>53.388</b>	<b>418.266</b>	<b>0.018</b>	
	2-й завтрак - яблоко	100	0.35	0.35	8.62	38.72	8.8	368
<b>ОБЕД</b>								
1	Салат из свеклы с сыром	50	2.35	4.75	3.56	66.4	4.1	31
2	Щи из свежей капусты со сметаной на м/б с зеленью	250/5/1	1.75	4.88	8.48	84.75	18.48	67
3	Жаркое по домашнему	40\100	9.72	4.49	8.64	95.79	3.39	276
4	Компот из свежих фруктов	180	0.144	0.144	21.49	87.84	1.548	372
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.5	0.6	20.15	96.5	0	
	<b>ИТОГО</b>		<b>17.464</b>	<b>14.864</b>	<b>62.32</b>	<b>431.28</b>	<b>27.518</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>								
1	Йогурт 2,5%, сухарик детский	150/20	3.48	3	5.04	60.8	0.36	401
	<b>ИТОГО</b>		<b>3.48</b>	<b>3</b>	<b>5.04</b>	<b>60.8</b>	<b>0.36</b>	
<b>УЖИН</b>								
1	Салат из моркови с яблоками	100	0.86	5.22	7.87	81.9	6.95	40
2	Запеканка из творога	75	13.16	9.04	12.86	185.25	0.18	237
3	Соус молочный сладкий	50	0.97	2.26	6.63	50.75	0.16	351
4	Какао с молоком	180	3.78	3.258	15.552	106.8	1.44	397
	<b>ИТОГО</b>		<b>17.91</b>	<b>14.558</b>	<b>35.042</b>	<b>342.8</b>	<b>1.78</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1810</b>	<b>48.92</b>	<b>37.77</b>	<b>164.41</b>	<b>1291.87</b>	<b>38.476</b>	

## 4 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамин С, мг	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
<b>ЗАВТРАК</b>								
1	Бутерброд с маслом и сыром	30/4/10	4.62	6.72	14.23	135.9	0.07	3
2	Омлет натуральный с маслом	80/3	7.056	13.58	1.35	156.3	0.12	223/215
3	Чай с сахаром и лимоном	180\10\7	0.126	0.018	10.206	41	2.82	393
	<b>ИТОГО</b>		<b>11.802</b>	<b>20.318</b>	<b>25.786</b>	<b>333.2</b>	<b>3.01</b>	
	2-й завтрак - Апельсин или мандарин	120	0.18	0.82	7.49	24.83	35.44	368
<b>ОБЕД</b>								
1	Икра свекольная	100	1.76	3.45	9.24	75.08	5.04	54
2	Суп с клёцками и зеленью	250\20\1	2.05	3.1	12.58	86.5	5.75	85
3	Запеканка картофельная с печенью	160	11.89	8.78	27.23	236	14	291
4	Соус сметанный	50	0.88	2.5	3.5	40.05	0.67	355
5	Соф грушевый	180	0.9	0	18.18	76.8	3.6	399
6	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.5	0.6	20.15	96.5	0	
	<b>ИТОГО</b>		<b>20.98</b>	<b>18.43</b>	<b>90.88</b>	<b>610.93</b>	<b>29.06</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>								
1	Простокваша 3.2%	150	3.48	3	5.04	60.8	0.36	401
2	Сушки	30	3.3	0.4	21.9	99	0	
	<b>ИТОГО</b>		<b>6.78</b>	<b>3.4</b>	<b>26.94</b>	<b>159.8</b>	<b>0.36</b>	
<b>УЖИН</b>								
1	Рыба тушеная с овощами	80	8.74	4.08	2.06	80	2.3	247
2	Картофель отварной с маслом	75	1.43	2.16	11.49	71.17	10.5	318
3	Кофейный напиток с молоком	180	2.8	2.39	12.76	84	1.17	395
4	Батон йодированный	30	2.25	0.87	15.15	78.9	0.01	
	<b>ИТОГО</b>		<b>15.22</b>	<b>9.5</b>	<b>41.46</b>	<b>314.07</b>	<b>13.98</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1799</b>	<b>54.962</b>	<b>52.468</b>	<b>192.56</b>	<b>1442.83</b>	<b>81.85</b>	

**5 ДЕНЬ**

	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
			белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	рецептуры
<b>ЗАВТРАК</b>								
1	Бутерброд с маслом и сыром	30/4/10	4.62	6.72	14.23	135.9	0.07	3
2	Суп молочный с макаронами	200	6.04	5.6	18.24	147.6	0.92	93
3	Чай с молоком	180	3.186	2.79	13.572	92.394	1.422	394
	<b>ИТОГО</b>		<b>13.846</b>	<b>15.11</b>	<b>46.042</b>	<b>375.894</b>	<b>2.412</b>	
	2-й завтрак - Сок абрикосовый	150	0.75	0	15.15	64	3	399
<b>ОБЕД</b>								
1	Салат из квашеной капусты	50	0.8	5	1.79	55.3	27.475	28
2	Борщ с картофелем, сметаной и зеленью	250/5/1	2.05	5	14.1	49.4	8.8	58
3	Котлета мясная	75	11.63	8.82	12.05	173.75	0.11	282
4	Пюре картофельное	120	2.44	4.2	16.36	109.8	14.5	321
5	Компот из кураги	180	0.396	0.018	24.984	101.7	0.36	376
6	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.5	0.6	20.15	96.5	0	
	<b>ИТОГО</b>		<b>20.816</b>	<b>23.638</b>	<b>89.434</b>	<b>586.45</b>	<b>51.245</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>								
1	Йогурт 2.5% , булочка российская	150/60	8.56	8.56	39.63	268.96	0.45	401/474
	<b>ИТОГО</b>		<b>8.56</b>	<b>8.56</b>	<b>39.63</b>	<b>268.96</b>	<b>0.45</b>	
<b>УЖИН</b>								
1	Салат из моркови	50	0.63	0.005	5.8	26.15	2.4	41
2	Пудинг из творога с яблоками	100	13.6	10.66	14.63	209	1.33	240
3	Джем	30	0.1	0	13.6	53		
4	Какао с молоком	180	3.78	3.258	15.552	106.794	1.44	397
	<b>ИТОГО</b>		<b>18.11</b>	<b>13.923</b>	<b>49.582</b>	<b>394.944</b>	<b>5.17</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1874</b>	<b>62.082</b>	<b>61.231</b>	<b>239.84</b>	<b>1690.25</b>	<b>62.277</b>	

## 6 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
			белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	рецептуры
<b>ЗАВТРАК</b>								
1	Печенье со сливочным маслом	60 / 4	4.24	5.7	56.19	235.48	0	10
2	Макароны отварные с маслом	150	5.49	4.21	26.37	165.48		205
3	Мармелад	20	0.02	0	15.88	64.2	0.4	
4	Чай с лимоном и сахаром	180/7/10	0.126	0.018	10.206	41	2.82	393
	<b>ИТОГО</b>		<b>9.876</b>	<b>9.928</b>	<b>108.646</b>	<b>506.16</b>	<b>3.22</b>	
	2-й завтрак - Сок яблочный	150	0.75	0	15.15	64	3	399
<b>ОБЕД</b>								
1	Салат из свежей капусты	50	0.705	2.54	4.32	43	7.48	20
2	Суп с рыбными консервами и зеленью	250/1	8.6	8.4	14.33	167.25	9.1	87
3	Шницель мясной с маслом	80\5	9.31	7.06	9.64	139	0.09	282
4	Пюре картофельное	120	2.44	4.2	16.36	109.8	14.5	321
5	Компот из свежих фруктов	180	0.144	0.144	21.491	87.84	1.548	372
6	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.5	0.6	20.15	96.5	0	
	<b>ИТОГО</b>		<b>24.699</b>	<b>22.944</b>	<b>86.291</b>	<b>643.39</b>	<b>32.718</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>								
1	Ряженка 4%	150	4.35	3.75	6.32	75.96	0.45	401
2	Булочка веснушка	50	3.95	4.06	27.24	161	0	473
	<b>ИТОГО</b>		<b>8.3</b>	<b>7.81</b>	<b>33.56</b>	<b>236.96</b>	<b>0.45</b>	
<b>УЖИН</b>								
1	Салат из моркови с яблоками	100	0.86	5.22	7.87	81.9	6.95	40
2	Пудинг из творога с рисом	100	14.73	9.94	18.93	224	0.19	236
3	соус молочный сладкий	50	0.97	2.26	6.63	50.75	0.16	351
4	Какао с молоком	180	3.78	3.258	15.552	106.794	1.44	397
	<b>ИТОГО</b>		<b>20.34</b>	<b>20.678</b>	<b>48.982</b>	<b>463.444</b>	<b>8.74</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1946</b>	<b>63.965</b>	<b>61.36</b>	<b>292.63</b>	<b>1913.95</b>	<b>48.128</b>	

## 7 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
<b>ЗАВТРАК</b>								
1	Бутерброд с маслом и сыром	30/4/10	4.62	6.72	14.23	135.9	0.07	3
2	Каша манная с маслом и сахаром	210	4.54	0.44	0.14	144.18	0	168
3	Чай с сахаром	180/10	0.054	0.018	8.388	33.606	0.018	392
4	Зефир	25	0.25	0	20.38	77.5	0	
	<b>ИТОГО</b>		<b>9.214</b>	<b>7.178</b>	<b>22.758</b>	<b>313.686</b>	<b>0.088</b>	
	2-й завтрак - Банан	100	0.9	0.3	12.6	57	6	368
<b>ОБЕД</b>								
1	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1.67	4.18	8.2	77.1	9.8	34
2	Суп-рассольник со сметаной и зеленью	250/5/1	1.98	5.13	16.6	123.01	7.55	76
3	Суфле куриное	58	8.68	9.07	1.61	122.96	0.02	1827
4	Рагу овощное	120	2.256	4.88	11.41	98.64	8.136	342
5	Компот из сухофруктов	180	0.396	0.018	24.984	101.7	0.36	376
6	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.5	0.6	20.15	96.5	0	
	<b>ИТОГО</b>		<b>18.482</b>	<b>23.878</b>	<b>82.954</b>	<b>619.91</b>	<b>25.866</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>								
1	Кефир 3.2%	150	4.35	3.75	6.32	75.96	0.45	401
	<b>ИТОГО</b>		<b>4.35</b>	<b>3.75</b>	<b>6.32</b>	<b>75.96</b>	<b>0.45</b>	
<b>УЖИН</b>								
1	Рыба, запеченая в омлете	60	10.64	2.77	1.75	74	0.62	249
2	Картофель отварной с маслом	75	1.43	2.16	11.49	71.17	10.5	318
3	Кофейный напиток с молоком	180	2.8	2.39	12.76	84	1.17	395
4	Батон йодированный	30	2.25	0.87	15.15	78.9	0.01	
	<b>ИТОГО</b>		<b>17.12</b>	<b>8.19</b>	<b>41.15</b>	<b>308.07</b>	<b>12.3</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1827</b>	<b>50.066</b>	<b>43.296</b>	<b>165.78</b>	<b>1374.6</b>	<b>44.704</b>	



## 8 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
<b>ЗАВТРАК</b>								
1	вафли	30	0.96	0.84	24.03	102.6	0.51	
2	Каша геркулесовая с маслом и сахаром	210	5.36	2.96	0.44	147.72	0	168
3	Чай с лимоном и сахаром	180/7/10	0.126	0.018	10.206	41	2.82	393
	<b>ИТОГО</b>		<b>6.446</b>	<b>3.818</b>	<b>34.676</b>	<b>291.32</b>	<b>3.33</b>	
	2-й завтрак -Яблоко	100	0.35	0.35	8.62	38.72	8.8	368
<b>ОБЕД</b>								
1	Винегрет овощной	100	1.35	6.16	7.69	91.6	13.25	45
2	Суп из овощей со сметаной и зеленью	250/5/1	1.73	4.88	12.05	123.01	14.25	135 сб 2004г. Ред Липшиной
3	Бефстроганов из отварного мяса	40\50	10.99	8.81	2.326	132.45	0.085	278
4	макароны отварные	100	3.66	2.8	17.58	110.32		205
5	Сок персиковый	180	0.9	0	18.18	76.8	3.6	399
6	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.5	0.6	20.15	96.5	0	
	<b>ИТОГО</b>		<b>22.13</b>	<b>23.25</b>	<b>77.976</b>	<b>630.68</b>	<b>31.185</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>								
1	Йогурт 2,5%	150	3.48	3	5.04	60.8	0.36	401
	<b>ИТОГО</b>		<b>3.48</b>	<b>3</b>	<b>5.04</b>	<b>60.8</b>	<b>0.36</b>	
<b>УЖИН</b>								
1	Салат из моркови	100	1.25	0.1	11.61	52.3	4.8	41
2	Сырники из творога	100	18.69	12.67	11.4	234	0.25	231
3	Повидло	30	0.97	2.26	6.63	50.75	0.16	
4	Кисель плодово-ягодный	180	0.07	0	15.3	59	0	648 сб 2004г. Ред Липшиной
	<b>ИТОГО</b>		<b>20.98</b>	<b>15.03</b>	<b>44.94</b>	<b>396.05</b>	<b>5.21</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1872</b>	<b>53.386</b>	<b>45.448</b>	<b>171.25</b>	<b>1417.57</b>	<b>48.885</b>	

## 9 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамин С, мг	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
<b>ЗАВТРАК</b>								
1	Бутерброд с маслом	30/5	2.4	6.61	12.8	119	0	1
2	Омлет натуральный с маслом	80/3	7.056	13.58	1.35	156.3	0.12	215
3	Какао с молоком	180	3.78	3.258	15.552	106.794	1.44	397
	<b>ИТОГО</b>		<b>13.236</b>	<b>23.448</b>	<b>29.702</b>	<b>382.094</b>	<b>1.56</b>	
	2-й завтрак - Апельсин /сок	100/120	0.75	0.69	18.36	84.2	29.53	368
<b>ОБЕД</b>								
1	Сельдь с луком и маслом растительным	35/10/2	10.2	4.36	4	74.4	0.2	8
2	Борщ со сметаной и зеленью	250/5/1	2.05	5	14.1	109.37	8.8	58
3	Тефтели мясные в соусе томатном	80\50	4.65	6.62	9.15	114.75	1.42	287/348
4	Пюре картофельное	120	2.44	4.2	16.36	109.8	14.5	321
5	Напиток из шиповника	180	0.51	0.25	17.1	73.2	40	398
6	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.5	0.6	20.15	96.5	0	
	<b>ИТОГО</b>		<b>23.35</b>	<b>21.03</b>	<b>80.86</b>	<b>578.02</b>	<b>64.92</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>								
1	Простокваша 3,2%	150	3.48	3	5.04	60.8	0.36	401
2	Пирожки печёные с яблоками	50	9.2	4.75	30.17	202	0.05	453\454
	<b>ИТОГО</b>		<b>12.68</b>	<b>7.75</b>	<b>35.21</b>	<b>262.8</b>	<b>0.41</b>	
<b>УЖИН</b>								
1	Пудинг рыбный запеченный	55	6.87	3.05	4.14	71.5	0.34	269
2	Капуста тушеная	100	2.07	3.24	9.43	75.1	7.16	336
3	Чай с вареньем	180\15	0.054	0.018	8.388	33.606	0.018	392
4	Батон йодированный	30	2.25	0.87	15.15	78.9	0.01	
	<b>ИТОГО</b>		<b>11.244</b>	<b>7.178</b>	<b>37.108</b>	<b>259.106</b>	<b>7.528</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1880</b>	<b>61.26</b>	<b>60.096</b>	<b>201.24</b>	<b>1566.22</b>	<b>103.95</b>	

## 10 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
<b>ЗАВТРАК</b>								
1	Бутерброд с маслом и сыром	30/4/10	4.62	6.72	14.23	135.9	0.07	3
2	Каша рисовая с маслом и сахаром	210	5.7	1.62	0.84	172.26	0	168
3	Кофейный напиток с молоком	180	2.8	2.39	12.76	84	1.17	395
	<b>ИТОГО</b>		<b>13.12</b>	<b>10.73</b>	<b>27.83</b>	<b>392.16</b>	<b>1.24</b>	
	2-й завтрак- Сок яблочный	150	0.75	0	15.15	64	3	399
<b>ОБЕД</b>								
1	Салат из картофеля с зеленым горошком	50	0.985	2.62	4.89	47.1	7.83	25
2	Суп с макаронными изделиями и зеленью	250/1	2.7	2.83	17.15	104.75	8.25	82
3	Плов из говядины	40\100	8.1	8.15	17.1	175.5	0.38	443 сб.2004 ред.Лапшиной
5	Компот из сушеных фруктов	180	0.396	0.018	24.984	101.7	0.36	376
6	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	16.7	87	0	
	<b>ИТОГО</b>		<b>15.481</b>	<b>14.218</b>	<b>80.824</b>	<b>516.05</b>	<b>16.82</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>								
1	Йогурт 2,5%	150	3.48	3	5.04	60.8	0.36	401
2	Сдоба обыкновенная (плюшка)	50	4.36	3.13	28.97	170	0	466
	<b>ИТОГО</b>		<b>7.84</b>	<b>6.13</b>	<b>34.01</b>	<b>230.8</b>	<b>0.36</b>	
<b>УЖИН</b>								
1	Оладьи из творога	100	13.98	9.71	22.42	233	0.3	239
2	соус сметанный	50	1.41	5	5.87	74.1	0.04	354
3	Кисель из кураги	180	0.81	0.054	25.72	106.56	0.54	380
	<b>ИТОГО</b>		<b>16.2</b>	<b>14.764</b>	<b>54.01</b>	<b>413.66</b>	<b>0.88</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1784</b>	<b>53.4</b>	<b>45.8</b>	<b>211.8</b>	<b>1616.7</b>	<b>22.3</b>	
<i>среднее значение за весь период</i>			<i>57</i>	<i>55</i>	<i>221</i>	<i>1612</i>	<i>54.326</i>	

## 10 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
			белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	рецептуры
<b>З А В Т Р А К</b>								
1	Бутерброд с маслом и сыром	30/4/10	4,62	6,72	14,23	135,9	0,07	3
2	Каша пшенная с маслом и сахаром	210	5,7	1,62	0,84	172,26	0	168
3	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,39	12,76	84	1,17	395
4	яйцо вареное	1шт	5,05	4,6	0,28	63	0	213
	<b>ИТОГО</b>		<b>18,17</b>	<b>15,33</b>	<b>28,11</b>	<b>455,16</b>	<b>1,24</b>	
	2-й завтрак - яблоко , кисель плодоягодный	100/150	0,4	0,4	46,3	179,16	4,2	385, 648 сб 2004г ред Лапшиной
<b>О Б Е Д</b>								
1	Икра свекольная	60	1,175	2,3	6,165	50,05	3,36	54
2	Суп с макаронными изделиями и зеленью	200/1	2,7	2,83	17,15	104,75	8,25	82
3	запеканка из печени с рисом	165	20,4	8,4	22,6	252,3	9,5	294
4	соус сметанный	75	1,3	3,7	2,3	80,1	1,2	355
5	Компот из кураги	180	0,396	0,018	24,984	101,7	0,36	376
6	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	87	0	
	<b>ИТОГО</b>		<b>29,271</b>	<b>17,848</b>	<b>89,899</b>	<b>675,9</b>	<b>22,67</b>	
<b>П О Л Д Н И К</b>								
1	Йогурт 2,5%	175	4,06	3,5	5,9	70,9	0,36	401
2	Булочка российская	50	4,36	3,13	28,97	170	0	466
	<b>ИТОГО</b>		<b>8,42</b>	<b>6,63</b>	<b>34,87</b>	<b>240,9</b>	<b>0,36</b>	
<b>У Ж И Н</b>								
1	Пудинг из творога с яблоками	100	13,6	10,66	14,63	209	1,33	240
2	Повидло	30	0,1	0	13,6	53	0	351
3	Чай с молоком	180	3,19	2,79	13,57	93,39	1,42	394
4	Салат из моркови с сахаром	50	0,63	0,005	5,8	26,15	2,4	41
	<b>ИТОГО</b>		<b>17,52</b>	<b>13,455</b>	<b>47,6</b>	<b>381,54</b>	<b>2,75</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>2040</b>	<b>73,8</b>	<b>53,7</b>	<b>246,8</b>	<b>1932,7</b>	<b>31,2</b>	
<i>среднее значение за весь период</i>		<b>1926</b>	<b>72</b>	<b>63</b>	<b>243</b>	<b>1848</b>	<b>48,693</b>	