



04-24

Утверждено:

О.М. Потаниникова
Приказ № 58 от 25.03.14

Детский сад общеразвивающего вида №2 «Медвежонок»
Примерное 10-ти дневное меню с 10,5 часовым пребыванием

I день: вводный		Несла: первая										
№	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг		
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe	
Завтрак												
189	Каша овсяная «Геркулес» жидкая	200/5	6,73	9,9	24,93	215,16	0,13	-	1,32	154,44	2,64	
	Овсяные хлопья «Геркулес»-30,4											
	Молоко-104,5											
	Сахар - 4											
	Масло сливочное-5											
430	Чай сладкий с лимоном	200	0,22	4,06	13,3	52,58	-	-	4,06	15,16	0,58	
	чай-0,6											
	сахар-12											
	лимон-10											
10	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0,6	0,04	-	10,4	0,64	
96	Масло сливочное	5	0,05	4,15	0,05	37,5	-	-	-	0,5	-	
	Итого:		10,04	18,47	58,18	395,64	0,73	0,04	5,38	180,3	3,86	
II завтрак												
	Сек яблочный	150	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	-	3	10,5	2,1	
Обед												
92	Суп картофельный с клецками	250/10	6,77	4,03	19,97	121,68	0,15	0,03	12,48	27,5	1,67	
	мисо - 15					21,6						
	картофель - 188,33											
	лук -12											
	морковь- 13,33											
	масло сливочное- 3											
	клецки											
	мука - 3,1											
	масло сливочное -0,3											
	яйцо куриное - 0,02шт											
451	Ветчина (колбасы) из мяса говяжьего вареные	80/40	11,36	11,12	5,2	166,4	-	0,08	-	8,16	0,64	
91/6	мисо- 81,5											
	хлеб - 12											
	масло сливочное - 4											
	с подливой		0,82	6,03	6,29	108,98	0,033	0,023	4,58	17,17	0,604	

	лук-15		0,25	-	1,43	32,25	0,007	0,003	1,5	4,65	0,12	
	морковь -20		0,26	0,02	1,4	6,6	0,012	0,014	1,0	10,2	0,24	
	масло растительное-6		-	5,97	-	53,94	-	-	-	-	-	
	томатная паста-8		-	-	1,26	6,32	0,004	0,002	2,08	-	-	
	мука- 3		0,31	0,04	2,2	9,87	0,01	0,004	0	0,72	0,06	
125	Картофельное пюре с морковью	150	3,01	5,78	18,88	139,24	0,13	-	5,31	43,07	1,18	
	картофель - 176,5											
	морковь - 38,4											
	молоко - 19,4											
	масло сливочное - 2,9											
44	Кисель яблочный - ягодный	260	0,1	0,1	27,9	113	0,01	-	2	5	0,4	
	Кисель(концентрат) на глюкозных экстрактах - 24											
	сахар -10											
10	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,6	0,09	0,06	-	15,6	0,096	
	Итого:		26,62	27,6	108,06	806,5	0,413	0,193	24,37	116,5	4,59	
Подник - улотный												
491	Булочка «Веснушка»	120	8,64	7,2	65,28	364,8	0,16	-	-	21,6	0,96	
	молоко -34,4											
	мука- 85,8											
	яйцо-0,04											
	сахар-8,6											
	дрожжи-2,6											
	масло растительное - 1,2											
	масло сливочное - 8,6											
	изюм - 4,2											
433	Каша на молоке	200	2,9	2,5	24,8	134	0,04	-	1	121	1	
	молоко- 100											
	каша-4											
	сахар- 20											
13	Яблоко	85	0,3	0,3	8,3	40	-	-	8,5	13,6	1,9	
	яблоко- 96,6											
	Итого:		11,84	10	98,38	538,8	0,2		9,5	156,2	3,86	
Итого за I день:												

II день: вторник		Завтрак				II завтрак					
№ рец.	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		B ₁	B ₂	C	Ca	Fe
492	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,7	4,9	21,7	155	0,08	-	1	149	1,5
	вермишель- 20										
	молоко-125										
	масло сливочное-2										
	сахар-2										
432	Кофейный напиток на молоке	200	1,5	1,3	22,4	107	0,02	-	1	61	1
	молоко -50										
	кофейный напиток-8										
	сахар-20										
2	Хлеб	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0,04	-	10,4	0,064
96	Масло сливочное	5	0,05	4,15	0,05	37,5	-	-	-	0,5	-
44	Сыр Российский	16	3,45	4,45	-	54,5	0,01	-	-	132	0,15
	Итого:		13,74	15,16	64,93	444,4	0,265	1,061	9,67	352,9	0,767
492	Сок фруктовый или овощной	150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	0,015	3	16,5	2,1
114	Борщ из свежей капусты с картофелем	250/5	5,99	5,23	11,93	98,9	0,06	0,03	11,22	45,36	1,75
	мисо- 15					21,6					
	картофель - 33,33										
	капуста-25										
	лук -12										
	морковь- 13,33										
	свекла-53,33										
	томатная паста-3										
	масло сливочное-5										
	сахар - 3										
418	Паштет с мясом	200	14,8	16,6	36,8	348	-	0,2	1	21,4	2,3

	мясо- 86,96											
	рис-48											
	лук-14,32											
	морковь- 30											
402	Компот из сухофруктов	200	0,36	0,1	31,7	131	0,02	-	-	21	0,7	
	сухофрукты-20											
	сахар-24											
10	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,6	0,09	0,06	-	15,6	0,096	
	Итого:		23,71	22,47	110,25	733,1	0,17	0,11	13,22	104,36	4,746	
Подник - улотный												
239	Котлета рыбная рубленая запеченная	70	9,3	6,8	10,5	139,6	0,1	-	0,1	18,5	0,9	
	рыба -51,79											
	хлеб-12,6											
	молоко-18,2											
	сухари панировочные - 7											
	масло растительное-5,6											
338	Овощи тушеные	100	3,4	5,7	14	124	0,09	-	19	64	1,1	
	морковь -44											
	картофель -51,67											
	капуста- 42											
366	Соус молочный	50										
	молоко -25											
	масло сливочное-3											
	мука-3											
	сахар -0,5											
430	Чай сладкий с лимоном	200	0,22	4,06	13,3	52,58	-	-	4,06	15,16	0,58	
	чай-0,6											
	сахар-12											
	лимон-10											
2	Хлеб	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0,04	-	10,4	0,064	
	Итого:		15,96	16,93	57,68	409,58	0,44	0,04	23,16	108,5	2,644	
	Итого за II день:		54,16	54,71	247,11	1656,08	0,89	1,226	49,05	576,26	10,257	

III день: срез

[illegible]

10	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,6	0,09	0,06	-	15,6	0,096
	Итого:		34,94	30,945	94,52	806,23	0,435	0,165	21,376	94,57	5,876
			Подлинк - уполномоченный								
44	Блинчики	100	4,67	2,51	71,7	185,45	0,09	0,05	-	19,64	2
	молоко - 104										
	мука-41,6										
	яйцо-8,3										
	сахар-2,5										
	масло растительное - 2										
133	Какао на молоке	200	2,9	2,5	24,8	134	0,04	-	1	121	1
	молоко- 100										
	какао-4										
	сахар-20										
44	Банан	90	1,4	0,5	18,9	86,4	-	-	0	7,2	0,5
	банан - 128,6										
	Итого:		8,97	5,51	115,4	405,85	0,13	0,05	1	147,84	3,5
	Итого за III день:		50,47	51,375	298,17	1740,12	0,725	0,255	26,696	413,26	14,01

[illegible]

Масло раст. 22,4										
Вода из бутили										
198-131										
Соль, г/шт. 1/1,2										
Рыб. асметтан	120,39	9,19	8,15	6,19	134,32	64,02	0,87	0,06	10,9	
TK 2035 от 2011	100,49	12,59	11,82	8,81	194,22	92,83	1,27	0,09	16	
Мясной переиз										
140726										
Муча 4/3										
Масло раст. 4/5										
Масло готоводобы										
9338										
Капусты белокоч.										
99122										
Масло слив 5/6										
Масло тушеной										
капусты 30/90										
Док. раст. 43/37										
Масло раст. 3/10										
Масло подсолнеч										
духа 18/24										
Соеус										
Мука 4,5/5										
Вода 45/50										
Сметана 19/20										
Соев. сметанный										
60/90										
Сир 3/5										
Яйца 1,3/3										
Д. Кислот. кисло-	150	0,31	0,1	22,75	89,42	3,23	0,61	0,01	2,55	
молочный	200	0,34	0,13	20,31	115,05	6,37	0,78	0,01	1,36	
Водень готоводобы										
молочный 19/24										
Салат-листья 7,5/10										
Д. Кислот. лимонный										
1/1,3										
Хлеб ржаной	45	2,97	0,34	15,03	78,20	15,15	1,36	0,06	0,03	
50		3,3	0,6	16,7	86,89	17,5	1,93	0,09	0	
									0	
Хлеб пшенич.	20	0	0	0	47,6	0	0	0	0	
Итого за проект		156,719,75	3,24	78,61	497,65	114,36	4,5	0,24	0,18	24,71

[illegible]

V день: пятница

Носила: пераки

№ рек.	Применение наименование блюда	Масса грамм	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		B ₁	B ₂	C	Ca	Fe
Завтрак											
446	Каши гречневая молочная с маслом сливочным крупа гречневая -40 молоко -80 масло сливочное-4 сахар-6	200	6	5,2	33,6	198	0,2	0,2	0,4	116,2	0,8
432	Каши с молоком молоко -100 каши-4 сахар-20	200	2,9	2,5	24,8	134	0,04	-	1	121	1
42	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,4	-	-	-	5,8	0,4
2	Хлеб	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0,04	-	10,4	0,064
96	Масло сливочное	5	0,05	4,15	0,05	37,5	-	-	-	0,5	-
	Итого		13,85	14,21	93,23	541,3	0,3	0,24	1,4	253,9	2,264
Поздний завтрак											
442	Сок яблочный	150	0,75	6,15	14,85	64,3	0,02	-	3	10,5	2,1
Обед											
91	Рисовый суп с говядиной со сметаной мясо-15 пюре -5 картофель -115,34 лук -6 морковь -13,33 масло сливочное-5 пюре -17 сметана -10	250/10	5,84	5,52	18,47	121,68	0,1	0,03	8,32	27,5	1,46
						21,6					
19/8	Зразы картофельные с мясом говядиной мясо-85,6 картофель -241,3 яйца -4 лук-16,7 мука-12	200	15,6	11,8	35,2	302	0,2	0,2	3	32,4	3

444	масло растительное-5,5 Кисель плодово-ягодный Кисель(концентрат) на глюкозных экстрактах -24 сахар-10	200	0,1	0,1	27,9	113	0,01	-	2	5	0,4
40	Хлеб пшеничный Итого:	60	4,56	0,54	29,82	135,6	0,09	0,06	-	15,6	0,096
			27	17,96	111,39	693,88	0,4	0,29	13,32	80,5	5,452
Полдник - фруктовый											
46	Пудинг маняный крупа манная -38,25 молоко -37,5 сахар-7,5 яйцо -15 сметана -4,5 масло сливочное-7,5 сухари панировочные-4,5	150	6,5	8,16	33,15	235,83	0,045	0,12	0,12	63,8	0,78
430	Чай сладкий с лимоном чай-0,6 сахар-12 лимон-10	200	0,22	4,06	13,3	52,58	-	-	4,06	15,16	0,58
2	Хлеб	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0,04	-	10,4	0,064
5	Апельсин	85	0,8	0,2	6,9	36,6	-	-	51	28,9	0,3
	Итого:		10,56	12,78	73,23	415,41	0,105	0,16	55,18	118,26	1,724
	Итого за V день:		52,16	45,1	292,7	1715,09	0,825	0,69	72,9	463,16	11,54

№ п.п.		УТ завтрак: понедельник	Порция: 100г			Энергетическая ценность (ккал)		Витамины мг			Максимальные в-ва, мг	
№ реп.		Прим. пищи, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества (г)				B ₁	B ₂	C	Ca	Fe
				Б	Ж	У						
Завтрак												
184		Каши гречневая каша крупа гречневая -50,3 молоко -95,2 масло сливочное- 5 сахар-2	200/5	8,98	9,37	35,51	262,68	0,18	-	1,32	128,64	3,96
138		Чай сладкий с молоком чай-0,6 сахар-7 молоко-100	200	3,12	3,24	17,7	109,28	0,02	0,14	0,66	128,1	0,64
2		Хлеб	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0,04	-	10,4	0,064
96		Масло сливочное	5	0,05	4,15	0,05	37,5	-	-	-	0,5	-
14		Сыр Российский	16	3,45	4,45	-	54,5	0,01	-	-	132	0,15
		Итого		18,64	21,57	73,14	554,16	0,27	0,18	1,98	399,94	4,814
Поздний завтрак												
442		Сок фруктовый или яблочный	150	0,75	6,15	15,15	69	0,015	0,015	3	10,5	2,1
Обед												
134		Шн из свежей капусты со сметаной мясо- 15 капуста-88 лук -12 морковь- 13,33 томатная паста-0,8 масло сливочное-5 мука - 3 сметана-20	250/20	6,16	5,48	5,62	74,52	0,05	0,03	21,6	46,56	1,18
							21,6					
239		Котлеты рыбные любительские минтай - 78,5 хлеб - 8 лук-10 морковь-15 молоко-10	100	22,38	3,11	5,96	136,63	0,03	0,19	0,62	61,82	0,59

344	масло сливочное-3 яйцо-4 масло растительное-6 Суп сметанный мука-1,6 сметана-5,2	20	0,28	0,8	1,28	13,6	-	-	-	4,8	0,03
33	Макаронные изделия отварные рошки-34 масло сливочное-3,33	100	3,5	2,5	22,7	125	-	-	-	8,5	0,5
402	Компот из сухофруктов сухофрукты-20 сахар-24	200	0,36	0,1	31,7	131	0,02	-	-	21	0,7
40	Хлеб пшеничный Итого:	60	4,56	0,54	29,82	135,6	0,09	0,06	-	15,6	0,096
			37,21	13,07	97,08	637,95	0,28	0,28	22,22	158,58	3,096
Полдник - фруктовый											
454	Пирожки печеные с повидлом мука-68,6 повидло-70 молоко-31,6 Яйцо-0,08 сахар-4,4 масло сливочное-2 дрожжи-2	160	8	3,4	95,4	445,2	0,2	-	0,2	13,4	0,7
432	Кофейный напиток на молоке молоко-50 кофейный напиток-8 сахар-20 Итого:	200	1,5	1,3	22,4	107	0,02	-	1	61	1
			9,5	4,7	117,8	552,2	0,22	-	1,2	74,4	1,07
	Итого за VI день:		66,1	39,47	303,52	1813,51	0,785	0,475	28,4	642,52	11,08

VII день: вторник		Неделя: вторая											
№	Присл. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг			
рек.			Б	Ж	У		B ₁	B ₂	C	Ca	Fe		
Завтрак													
183	Каши рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	5,15	8,32	28,51	209,88	0,05	-	1,32	141,24	1,32		
	крупы рисовая -29,7												
	молоко -101,9												
	масло сливочное-5												
	сахар-3,9												
433	Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134	0,04	-	1	121	1		
	молоко-100												
	какао-4												
	сахар-20												
2	Хлеб	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0,04	-	10,4	0,064		
96	Масло сливочное	5	0,05	4,15	0,05	37,5	-	-	-	0,5	-		
44	Сыр Российский	16	3,45	4,45	-	54,5	0,01	-	-	132	0,15		
	Итого:		14,59	19,78	73,24	526,28	0,16	0,04	2,32	405,14	2,534		
Обед													
462	Сок яблочный	150	0,75	0,15	14,95	64,5	0,02	-	3	10,5	2,1		
43	Суп рыбный	250	15,95	3,25	11,53	131,8	0,1	0,125	9,4	60,81	0,855		
	рыба минтай -49,5												
	картофель - 15												
	лук -12,5												
	морковь - 20					22,44							
	масло сливочное-3												
	пищевое - 5												
97	Запеканка картофельная с отварным мясом	200	16,98	16,7	14,56	303,88	0,14	0,22	8,7	71,84	2,88		
	мясо-83												
	лук-12												
	яйцо -10												
	картофель - 170												
	масло растительное-4												
	масло сливочное - 8												
	молоко - 64												
444	Кисель яблочный - яблочный	200	0,1	0,1	27,9	113	0,01	-	2	5	0,4		

VIII день: среда		Неделя: вторая									
№	Присл. пищи, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		B ₁	B ₂	C	Ca	Fe
Завтрак											
183	Каши рисовая жидкая	200/5	7,39	9,11	32,21	241,56	0,16	-	1,32	145,2	2,64
	Пшеница-39,7										
	молоко-100,5										
	сахар-4										
	масло сливочное-5										
434	Кофейный напиток на молоке	200	1,5	1,3	22,4	107	0,02	-	1	61	1
	молоко-50										
	кофейный напиток-4										
	сахар-20										
2	Хлеб	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0,04	-	10,4	0,064
96	Масло сливочное	5	0,05	4,15	0,05	37,5	-	-	-	0,5	-
44	Сыр Российский	16	3,45	4,45	-	54,5	0,01	-	-	132	0,15
	Итого:		15,43	19,77	74,54	530,96	0,25	0,04	2,32	349,1	3,704
Обед											
442	Сок фруктовый или овощной	150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	0,015	3	10,5	2,1
442	Салатник со сметаной	250/6	5,28	5,78	17,25	115	0,01	0,03	6,75	41,25	1,67
	мясо-15					21,6					
	сметана-82,88										
	картофель - 58,38										
	лук -13,38										
	морковь- 12,5										
	масло растительное-5										
	сахар - 1,25										
	сметана-6,25										
499	Пельмени мясные	200									
	3. Лепешки голубцы с мясом	250	6	9	19,3	20,5	27,4	256,5	21	16,76	0,84
	мясо		30	70							
	капуста белокочанная		195	140							
	лук		4	4							
	лук репчатый		12	10							
	морковь		13	10							
	масло сливочное		2	2							
436	масло растительное		2	2						26,79	1,66

	Кисель(концентрат) на плодовых экстрактах - 24										
10	свар-10										
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,6	0,09	0,06	-	15,6	0,096
	Итого:		37,59	20,59	83,81	706,72	0,34	0,405	20,1	133,25	4,231
Подник - уплотненный											
211	Макароны, запеченные с сыром	170	9,3	15,46	35,5	319,64	0,07	-	-	120,52	1,05
	макароны -57,5										
	сыр - 14,4										
	масло сливочное-6,5										
	Чай сладкий с молоком	200	3,12	3,24	17,7	109,28	0,02	0,14	0,66	128,1	0,64
	чай-0,6										
	сахар-7										
	молоко-100										
2	Хлеб	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0,04	-	10,4	0,064
49	Банан	90	1,4	0,5	18,9	86,4	-	-	0	7,2	0,5
	банан - 128,6										
	Итого:		11,46	19,56	91,98	605,72	0,15	0,18	0,66	266,22	2,254
	Итого за VI День:		64,39	60,08	263,88	1903,22	0,67	0,625	26,08	795,11	11,12

	яйцо -6										
402	Компот из сухофруктов	200	0,36	0,1	31,7	131	0,02	-	-	21	0,7
	сухофрукты-20										
	сахар-24										
10	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,6	0,09	0,06	-	15,6	0,096
	Итого:		29,92	13,07	155,65	817,4	0,4	0,27	6,96	121,4	4,966
Подник - уплотненный											
65	Запеканка рисовая с изюмом	150	5,87	6,29	38,31	238,4	0,045	0,135	5,175	107,03	0,915
	рис - 33,75										
	изюм - 7,95										
	сахар-6										
	масло сливочное-3										
	яйцо-7,5										
	молоко-75										
	сметана - 2,25										
	сухари панировочные - 3										
480	Чай сладкий с лимоном	200	0,22	4,06	13,3	52,58	-	-	4,06	15,16	0,58
	чай-0,6										
	сахар-12										
	лимон-10										
2	Хлеб	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0,04	-	10,4	0,064
	Итого:		9,13	10,71	71,41	381,38	0,105	0,175	9,253	132,59	1,559
	Итого за VIII день:		55,23	43,3	317,1	1798,74	0,77	0,5	21,533	613,59	12,329

IX день: четверг

Неделя: вторая

№ п/п			Наименование блюда			Масса порции			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)			Витамины мг			Минеральные и-ва, мг														
									Б			Ж			У			B ₁			B ₂			C			Ca			Fe		
Завтрак																																
4/4	Каши кукурузная: молочная с маслом сливочным	200	4,4	6	22,4	158	-	0,2	0,6	125,4	0,4																					
	крупа кукурузная -20																															
	молоко -114																															
	масло сливочное-4																															
	сахар-4																															
430	Чай сладкий с лимоном	200	0,22	4,06	13,3	52,58	-	-	4,06	15,16	0,58																					
	чай-0,6																															
	сахар-12																															
	лимон-10																															
2	Хлеб	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0,04	-	10,4	0,064																					
96	Масло сливочное	5	0,05	4,15	0,05	37,5	-	-	-	0,5	-																					
	Итого:		7,71	14,57	55,63	338,48	0,06	0,24	4,66	151,46	1,044																					
Поздний завтрак																																
442	Сок яблочный	150	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	-	3	10,5	2,1																					
Обед																																
09	Суп картофельный с горохом и грибами	250/10	9,69	5,73	19,34	146,64	0,18	0,03	6,24	53,5	2,4																					
	мясо -12																															
	картофель - 76,92																															
	лук -12																															
	морковь - 13,33																															
	масло сливочное-5																															
	горох -20																															
	хлеб-10																															
483	Тестис из говядины	80	12,5	10,8	4,87	168,98	0,56	0,12	0,96	10,98	2,05																					
(23)	мясо -80																															
	хлеб - 12																															
	лук-12																															
	яйцо - 4																															
	масло сливочное - 2,4																															

	с подливой		0,82	6,03	6,29	108,98	0,033	0,023	4,58	17,17	0,604
	лук-15		0,25	-	1,43	32,25	0,007	0,003	1,5	4,65	0,12
	морковь -20		0,26	0,02	1,4	6,6	0,012	0,014	1,0	10,2	0,24
	масло растительное-6		-	5,97	-	53,94	-	-	-	-	-
	томатная паста-8		-	-	1,26	6,32	0,004	0,002	2,08	-	-
	мука-3		0,31	0,04	2,2	9,87	0,01	0,004	0	0,72	0,06
355	Пюре картофельное	150	3,1	5,4	20,3	141	0,14	-	5	47	1,1
	картофель - 213,33 молоко - 24										
441	Кисель плодово- ягодный Кисель(концентрат) на плодовых экстрактах - 24	200	0,1	0,1	27,9	113	0,01	-	2	5	0,4
	сахар -10		4,56	0,54	29,82	135,6	0,09	0,06	-	15,6	0,096
10	Хлеб пшеничный	60	30,77	28,6	108,52	835,8	1,013	0,233	18,78	149,25	6,65
Подъемник - углеводный											
224	Запеканка из творога со сгущенным молоком творог - 75,7 масло растительное-2,1 крупа манная - 5,3 сахар - 5,3 яйцо (шт) - 0,05 сухари панировочные - 3,2 сметана - 3,2	80/25	18,62	9,52	16,94	232,4	0,06	-	-	161	0,84
	молоко сгущенное - 25										
433	Какао с молоком молоко- 100 какао-4 сахар-20	200	2,9	2,5	24,8	134	0,04	-	1	121	1
2	Хлеб	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0,04	-	10,4	0,064
13	Яблоко	85	0,3	0,3	8,3	40	-	-	-	8,5	1,9
	яблоко- 96,6		24,86	12,68	69,92	496,8	0,16	0,04	9,5	306	3,804
Итого:			64,09	56	248,92	1735,58	1,253	0,513	35,94	617,21	13,598
Итого IX за день:											

X день: пятница

Неделя: третья

Х делов питания		№ п. у	
-----------------	--	---	--

	морковь-24										
	масло растительное-5										
	томатная паста-4										
31	Рис отварной	180	4,37	6,44	44,03	251,64	0,36	0,18	-	1,64	0,63
	рис - 64,26										
402	Компот из сухофруктов сухофрукты-20 сахар -24	200	0,36	0,1	31,7	131	0,02	-	-	21	0,7
10	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,6	0,09	0,06	-	15,6	0,096
Итого:			43,065	20,85	141,42	965,56	0,959	0,639	70,43	195,86	8,029
Подъемник - углеводный											
343	Оладьи картофельные картофель - 100 мука -2 масло растительное-4	100	2,6	4	21,5	127	0,1	0,1	10	12,9	1
430	Чай с сахаром чай-0,8 сахар-11,3	150	0,15	0,08	11,25	45	-	-	-	3,75	0,75
5	Апельсин апельсин - 121,4	85	0,8	0,2	6,9	36,6	-	-	-	51	28,9
Итого:			3,55	4,28	39,65	205,6	0,1	0,1	61	45,55	2,05
Итого за X день:			63,365	44,02	293,55	1857,34	1,344	0,794	136,95	562,89	16,683