

1 день

Прием пищи, наименование блюда	сад				ясли					
	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У			Б	Ж	У	
Завтрак										
Каша пшеничная молочная	200	7.0	8.4	29.8	222.4	150	5.1	6.2	22.5	166.4
Какао напиток витамин.	180	2.5	2.8	14.6	94.6					
Какао с молоком						180	4.9	5.2	16.0	131.3
Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.6	20	1.5	0.6	10.3	52.4
		11.8	12.1	59.8	395.6		11.5	12.0	48.8	350.1
II Завтрак										
Фрукты	100	1.5	0.5	21.0	96.0	100	1.5	0.5	20.4	93.1
Обед										
Икра кабачковая	50	1	4.5	3.9	59.5	40	0.8	3.6	3.1	47.6
Щи из св. капусты с картофелем со сметаной	190	2.2	5.2	14.9	106.9	170	2	4.6	10.7	95.9
Тефтели из мяса с рисом с соусом сметанным	60/25	7.6	12.9	6	173.1	40/20	5.6	9.3	5.4	124.9
Каша гречневая рассыпчатая	130	7.4	5.4	39.4	210.9	110	6.2	4.5	28.2	178.8
Сок фруктовый	200	1	0.2	19.8	85.9	150	0.8	0.2	14.9	64.5
Хлеб ржаной	50	3.3	0.4	21.2	102	40	2.6	0.4	17	81.6
Чеснок	2.4	0.1	0	0.6	2.8	2.4	0.1	0	0.6	2.8
		22.6	28.6	105.8	741.1		18.1	22.6	79.9	596.1
Уплотненный полдник										
Салат из свеклы с чесноком и р/м	60	0.8	5.9	4.8	74.9					
Салат из свеклы с р/м						40	0.6	2.3	3.2	36.5
Жаркое по -домашнему	170	17.5	19.2	15.3	303.4	150	15.4	16.8	13.4	267.0
Чай с сахаром с лимоном	180	0.2	0.0	10.0	41.5	170	0.2	0.0	8.7	36.7
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	15.1	71.0	30	2.3	0.2	15.1	71.0
Булочка "Веснушка"	60	4.7	5.6	34.8	208.9	40	3.1	3.8	23.1	139.4
		25.5	30.9	80.0	699.7		21.6	23.1	63.5	550.6
Всего за день:		61.4	72.1	266.6	1932.4		52.7	58.2	212.6	1589.9

2 день

Прием пищи, наименование блюда	сад				ясли					
	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У			Б	Ж	У	
Завтрак										
Каша геркулесовая молочная	200	7.1	9.1	28.7	226.1	150	5.2	6.7	21.7	168.6
Кофейный напиток	180	2.5	2.6	12.1	82.6	175	2.5	2.5	11.8	80.5
Батон нарезной с маслом	30/10/	2.4	8.0	15.5	142.8	20/5/	1.6	4.1	10.4	84.5
		12.0	19.7	56.3	451.5		9.3	13.3	43.9	333.6
II Завтрак										
Молоко кипяченое	180	5.0	5.6	8.2	104.8	150	4.3	4.7	6.9	87.3
Обед										
Салат из кукурузы со свеклой и морковью	60	1.4	5.9	3.7	73.1	40	0.9	3.9	2.6	48.7
Суп картофельный с клецками и говядиной	180	4.9	5.3	9.3	105.3	180	4.9	5.3	9.3	105.3
Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	70	17.5	12.6	8.5	209.9	50	12.3	8.9	4.7	149.6
Пюре картофельное	130	2.7	4.2	18.6	123.2	110	2.3	3.6	15.7	104.9
Компот из сухофруктов	180	0	0	8.1	32.5	150	0	0	6.8	27.1
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	15.1	71	20	1.5	0.1	10	47.4
Хлеб ржаной	50	3.3	0.4	21.2	102	40	2.6	0.4	17	81.6
Чеснок	2.4	0.1	0	0.6	2.8	2.4	0.1	0	0.6	2.8
		32.2	28.6	85.1	719.8		24.6	22.2	66.7	567.4
Уплотненный полдник										
Винегрет овощной	60	0.8	6.1	4.8	77.7	40	0.6	4.0	3.2	51.4
Ленивые голубцы	160	10.2	12.2	14.8	212.8	140	8.9	10.8	13.0	187.1
Чай с медом	200	0.3	0.0	12.0	50.1	180	0.3	0.0	10.9	45.1
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	15.1	71.0	20	1.5	0.1	10.0	47.4
Фрукты	100	1.5	0.5	21.0	96.0	100	1.5	0.5	21.0	96.0
Сдоба обыкновенная	60	5.7	4.0	35.8	200.9	40	3.7	2.8	23.8	134.5
		20.8	23.0	103.5	708.5		16.5	18.2	81.9	561.5
Всего за день:		70.0	76.9	253.1	1984.6		54.7	58.4	199.4	1549.8

3 день

Прием пищи, наименование блюда	сад			Энергетическая	ясли		
	Масса	Пищевые вещества (г)			Масса	Пищевые вещества (г)	

прием пищи, наименование блюда	порции (гр)	сад			ценность (ккал)	порции (гр)	ясли			ценность (ккал)
		Б	Ж	У			Б	Ж	У	
Завтрак										
Суп молочный с макаронными изделиями	200	6.1	5.7	20.0	156.7	150	4.6	4.4	15.0	117.8
Какао с молоком	200	5.5	5.7	17.8	145.7	180	4.9	5.2	16.0	131.3
Батон нарезной с сыром	20/10/	3.7	3.5	10.3	87.7	20/5/	2.7	2.1	10.3	70.6
		15.3	14.9	48.1	390.1		12.2	11.7	41.3	319.7
II Завтрак										
Сок фруктовый	200	1.0	0.2	19.8	85.9	170	0.9	0.2	16.8	73.2
Обед										
Салат овощной с яблоками	50	0.6	2.5	4.4	43.9	40	0.5	1.9	3.6	35
Борщ с капустой и картофелем на мясном б-не со сметаной	190	1.7	4	9.5	83.7	170	1.3	3	8.1	66.8
Плов из отварной птицы	180	23.1	29.9	31.7	487.8	140	18	23.3	24.6	379.6
Компот из кураги	180	0.9	0.1	15.9	68.3	150	0.8	0	13.3	57
Хлеб ржаной	40	2.6	0.4	17	81.6	40	2.6	0.4	17	81.6
Чеснок	2.4	0.1	0	0.6	2.8	2.4	0.1	0	0.6	2.8
		29	36.9	79.1	768.1		23.3	28.6	67.2	622.8
Уплотненный полдник										
Салат "Витаминка" из отв. моркови с апельсинами	60	0.7	2.5	6.3	52.2	40	0.4	1.6	4.4	34.1
Сырники из творога со стуженным молоком	110/20	15.5	11.8	25.8	274.9	110/20	15.5	11.8	25.8	274.9
Кефир	200	6.0	0.2	8.0	62.0	160	4.8	0.2	6.4	49.8
Фрукты	110	0.4	0.3	11.3	51.7	110	0.4	0.3	11.3	51.7
Кондитерское изделие	65	4.9	6.4	48.4	271.1	40	3.0	3.9	29.8	166.8
		27.5	21.2	99.8	711.9		24.1	17.8	77.7	577.3
Всего за день:		72.8	73.2	246.8	1956.0		60.5	58.3	203.0	1593.0

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	сад				Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции (гр)	ясли			Энергетическая ценность (ккал)	
		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)			Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У				Б	Ж	У		
Завтрак												
Запеканка из творога с соусом молочным сладким	120/35	21.6	12.5	23.6	296.8	150/35	19.4	11.5	21.6	269.6		
Кофейный напиток с молоком	200	2.9	2.9	13.5	91.7	180	2.5	2.6	12.1	82.6		
Батон нарезной с джемом	30/15/	2.4	0.9	26.0	119.9	20/10/	1.6	0.6	17.4	79.9		
		26.9	16.3	63.1	508.4		23.5	14.7	51.1	432.1		
II Завтрак												
Молоко кипяченое	200	5.6	6.2	9.1	116.4	150	4.3	4.7	6.9	87.3		
Обед												
Салат из свеклы с конс. огурцами и зел. горошком	50	0.8	2.9	3.4	43.4	40	0.6	2.3	2.8	34.8		
Суп овощной на мясном б-не со сметаной	180	1.5	3.6	6.7	68.8	168	1.3	2.9	5.7	58		
Азу	160	15	18.4	19.8	291.9	130	10.8	13.2	12	210.9		
Компот из яблок и лимонов	180	0.3	0.2	13.8	59.8	150	0.2	0.2	11.6	49.7		
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	15.1	71	20	1.5	0.1	10	47.4		
Хлеб ржаной	50	3.3	0.4	21.2	102	40	2.6	0.4	17	81.6		
Витамин батончик "Виталад"	1 шт.	0.6	3.2	27	139.3	1 шт.	0.6	3.2	27	139.3		
Чеснок	2.4	0.1	0	0.6	2.8	2.4	0.1	0	0.6	2.8		
		23.9	28.9	107.6	779		17.7	22.3	86.7	624.5		
Уплотненный полдник												
Икра морковная	60	0.9	5.0	5.7	71.7	40	0.6	3.3	3.7	48.2		
Суфле из рыбы	70	15.4	14.0	9.3	216.6	60	13.2	11.1	4.8	169.6		
Рагу овощное	130	3.6	4.1	18.6	115.5	120	3.3	3.9	14.2	105.8		
Чай с сахаром	200	0.2	0.0	9.1	37.2	180	0.2	0.0	7.3	29.7		
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	15.1	71.0	20	1.5	0.1	10.0	47.4		
Фрукты	100	0.9	0.2	8.1	43.0	100	0.9	0.2	8.1	43.0		
Булочка "Творожная"	60	5.1	3.0	30.7	130.4	40	3.6	1.9	13.7	86.8		
		28.4	26.5	96.6	685.4		23.3	20.5	61.8	530.5		
Всего за день:		84.8	77.9	276.4	2089.2		68.8	62.2	206.5	1674.4		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	сад			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции (гр)	ясли			Энергетическая ценность (ккал)
		Пищевые вещества (г)					Пищевые вещества (г)			
		Б	Ж	У			Б	Ж	У	
Завтрак										
Макаронные изделия с сыром	190	7.9	9.0	22.9	206.2	150	6.2	7.3	18.1	164.5
Какао напиток витамин. с молоком	200	2.8	3.1	16.2	105.1					
Ряженка						170	5.1	1.7	7.1	68.0
Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.6	30	2.3	0.9	15.4	78.6

		13	13	54.5	389.9		13.6	9.9	40.6	311.1
II Завтрак										
Молоко кипяченое	180	5.0	5.6	8.2	104.8	150	4.3	4.7	6.9	87.3
Обед										
Салат из картофеля с морской капустой и свеклой	60	0.9	3	5.6	53.2	40	0.6	2	3.7	35.6
Суп крестьянский с крупой с мясом и сметаной	190	4.8	5.7	20.5	115.9	180	4.5	5.3	9.9	108.7
Печень по-строгановски с соусом сметанным	50/30	13.5	8.1	2.3	154.7	40/20	6.7	4.3	1.5	81.2
Пюре картофельное	140	2.9	4.7	20	133	110	2.3	3.6	15.7	104.9
Напиток из шиповника	180	0.6	0.3	21.2	100.7	150	0.5	0.2	17.7	83.9
Хлеб ржаной	50	3.3	0.4	21.2	102	40	2.6	0.4	17	81.6
Чеснок	2.4	0.1	0	0.6	2.8	2.4	0.1	0	0.6	2.8
		26.1	22.2	91.4	662.3		17.3	15.8	66.1	498.7
Уплотненный полдник										
Салат "Степной"	60	2.2	6.2	4.7	82.6	40	1.5	4.1	3.1	55.1
Омлет натуральный	150	13.5	17.5	2.7	221.9	130	11.8	15.2	2.3	192.1
Компот из кураги	180	0.9	0.1	15.9	68.3	150	0.8	0.0	13.3	57.0
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	15.1	71.0	20	1.5	0.1	10.0	47.4
Фрукты	100	0.4	0.4	9.8	47.0	100	0.4	0.4	9.8	47.0
Лепешка сметанная	60	5.3	7.5	36.1	236.3	40	3.6	5.0	24.1	157.0
		24.6	31.9	84.3	727.1		19.6	24.8	62.6	555.6
Всего за день:		68.7	72.7	238.4	1884.1		54.8	55.2	176.2	1452.7

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	сад			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции (гр)	ясли			Энергетическая ценность (ккал)
		Пищевые вещества (г)					Пищевые вещества (г)			
		Б	Ж	У			Б	Ж	У	
Завтрак										
Каша рисовая молочная	200	5.5	7.5	32.4	219.7	150	4.1	5.5	24.4	164.3
Кофейный напиток с молоком	200	2.9	2.9	13.5	91.7	180	2.5	2.6	12.1	82.6
Батон нарезной с маслом	30/10/	2.4	8.2	15.5	144.8	20/5/	1.6	4.2	10.4	84.5
		10.8	18.6	61.4	456.2		8.2	12.3	46.9	331.4
II Завтрак										
Молоко кипяченое	180	5.0	5.6	8.2	104.8	150	4.3	4.7	6.9	87.3
Обед										
Огурец консервированный	60	0.5	0.1	1.7	10	40	0.4	0.1	1.4	8
Суп картофельный с рыбной консервой	180	6.7	2.1	11.8	93.2	180	6.7	2.1	11.8	93.2
Биточки мясные с соусом красным	50/30	7.3	12	7.7	169.1	40/20	5.6	9.6	5.9	132.9
Макаронные изделия отварные	150	5.6	3.9	36	201.1	110	4.1	2.8	26.3	147.3
Сок фруктовый	200	1	0.2	19.8	85.9	150	0.9	0.2	18.2	77.4
Хлеб ржаной	40	2.6	0.4	17	81.6	40	2.6	0.4	17	81.6
Чеснок	2.4	0.1	0	0.6	2.8	2.4	0.1	0	0.6	2.8
		23.8	18.7	94.6	643.7		20.4	15.2	81.2	543.2
Уплотненный полдник										
Винегрет овощной с зеленым горошком	60	0.9	2.4	5.3	47.8	40	0.7	1.6	3.6	32.4
Бефстроганов из отварного мяса	70	11.0	10.8	10.7	153.7	50	7.9	7.8	1.7	110.1
Каша гречневая рассыпчатая	130	7.5	5.4	39.4	211.4	110	6.2	4.5	28.2	178.8
Чай с сахаром	200	0.2	0.0	9.1	37.2	150	0.2	0.0	6.9	28.2
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	15.1	71.0	20	1.5	0.1	10.0	47.4
Фрукты	130	0.5	0.4	13.4	61.1	100	0.4	0.3	10.3	47.0
Батон нарезной с джемом	30/10/	2.4	0.9	22.5	106.1	30/10/	2.3	0.9	22.0	103.7
		24.8	20.1	115.5	688.3		19.2	15.2	82.7	547.6
Всего за день:		64.4	63.0	279.7	1893.0		52.1	47.4	217.7	1509.5

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	сад			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции (гр)	ясли			Энергетическая ценность (ккал)
		Пищевые вещества (г)					Пищевые вещества (г)			
		Б	Ж	У			Б	Ж	У	
Завтрак										
Каша манная молочная	200	6.2	7.1	30.9	211.5	150	4.5	5.2	23.1	158.2
Какао напиток витамин.	180	2.5	2.8	14.6	94.6					
Какао с молоком						180	4.9	5.2	16.0	131.3
Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.6	20	1.5	0.6	10.3	52.4
		11	10.8	60.9	384.7		10.9	11.0	49.4	341.9
II Завтрак										
Фрукты	100	1.5	0.5	21.0	96.0	100	1.5	0.5	21.0	96.0
Обед										
Салат из консервированного горошка	60	1.7	3	3.6	48.3	40	1.2	2	2.4	32.2

Свекольник на мясном бульоне со сметаной	190	1.9	4.3	13	103	180	1.7	4	12.4	97.7
Гуляш	70	13.4	15.5	4	208.3	60	11.4	13.2	3.3	178.4
Пюре картофельное	140	3	4.7	20	133.7	110	2.3	3.6	15.7	104.9
Компот из свежих фруктов	180	0.1	0.1	11.5	48.9	150	0.1	0.1	9.6	40.8
Хлеб пшеничный	30	2.2	0.2	15.1	71	20	1.5	0.1	10	47.4
Хлеб ржаной	50	3.3	0.4	21.2	102	40	2.6	0.4	17	81.6
Чеснок	2.4	0.1	0	0.6	2.8	2.4	0.1	0	0.6	2.8
		25.7	28.2	89	718		20.9	23.4	71	585.8
Уплотненный полдник										
Салат из картофеля с консе огурцами и морковью	60	0.8	3.0	5.5	53.2	40	0.5	2.0	3.8	35.4
Тефтели рыбные в соусе томатном	60/20	9.3	8.2	9.1	146.5	40/20	6.2	5.4	6.2	100.1
Рис отварной	130	3.2	4.6	33.4	187.1	110	2.8	3.9	28.3	159.1
Чай с медом	200	0.3	0.0	12.0	50.1	150	0.3	0.0	9.1	37.9
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	15.1	71.0	20	1.5	0.1	10.0	47.4
Ватрушка с джемом	60	3.4	1.5	42.1	173.1	40	2.5	1.4	29.8	139.1
		19.3	17.5	117.2	681.0		13.8	12.8	87.2	519.0
Всего за день:		57.5	57.0	288.1	1879.7		47.1	47.7	228.6	1542.7

8 день

Прием пищи, наименование блюда	сад				Энергетическая ценность (ккал)	ясли				
	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)				Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У			Б	Ж	У	
Завтрак										
Каша пшеничная молочная	180	6.5	8.0	28.3	212.5	150	5.4	6.7	23.7	177.5
Какао с молоком	180	4.9	5.2	16.0	131.3					
Чай с сахаром						180	0.2	0.0	8.4	34.1
Кондитерское изделие	40	3.0	3.9	29.8	166.8	30	2.3	2.9	22.3	125.1
		14.4	17.1	74.1	510.6		7.9	9.6	54.4	336.7
II Завтрак										
Сок фруктовый	200	1.0	0.2	19.8	85.9	180	0.9	0.2	18.2	77.4
Обед										
Салат овощной	50	0.6	2.5	4.4	43.9	40	0.5	1.9	3.6	35
Рассольник "Ленинградский" с мясом и сметаной	200	4.4	5.7	13.1	126.7	180	3.9	4.7	12	111.1
Рулет с яйцом	70	10	8.5	4	134.6	60	8.7	7.3	3.4	115.7
Капуста тушеная	130	3.1	4.7	15.9	100.6	110	2.5	4	9.2	84.1
Напиток из шиповника	200	0.7	0.3	23.7	112	150	0.5	0.2	17.7	83.9
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	15.1	71	20	1.5	0.1	10	47.4
Хлеб ржаной	50	3.3	0.4	21.2	102	40	2.6	0.4	17	81.6
Чеснок	2.4	0.1	0	0.6	2.8	2.4	0.1	0	0.6	2.8
		24.5	22.3	98	693.6		20.3	18.6	73.5	561.6
Уплотненный полдник										
Салат из свеклы с яблоками	60	0.7	3.0	6.7	56.8	40	0.4	1.9	4.4	38.0
Ленивые вареники с соусом молочным сладким	130/30	20.0	15.7	27.2	312.5	100/30	15.5	12.4	18.0	247.4
Ряженка	180	5.4	1.8	7.6	72.0	150	4.5	1.5	6.3	60.0
Фрукты	100	0.4	0.3	10.3	47.0	100	0.4	0.3	10.3	47.0
Пирожок с яблоком	50	3.4	5.4	22.2	150.9	40	2.8	4.4	17.8	120.8
		29.9	26.2	74.0	639.2		23.6	20.5	56.8	513.2
Всего за день:		69.8	65.8	265.9	1929.3		52.7	48.9	202.9	1488.9

9 день

Прием пищи, наименование блюда	сад				Энергетическая ценность (ккал)	ясли				
	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)				Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У			Б	Ж	У	
Завтрак										
Пудинг из творога с рисом с молочным соусом	120/30	18.5	12.7	28.2	306.5	100/30	15.6	11.0	24.2	260.6
Кофейный напиток с молоком	200	2.9	2.9	13.5	91.7	180	2.5	2.6	12.1	82.6
Батон нарезной	20	1.5	0.6	10.3	52.4	20	1.5	0.6	10.3	52.4
		22.9	16.2	52.0	450.6		19.6	14.2	46.6	395.6
II Завтрак										
Фрукты	160	0.6	0.6	15.7	75.2	140	0.6	0.6	13.7	65.8
Обед										
Икра свекольная	60	1.1	3	6.6	57.6	40	0.7	1.9	4.4	38.3
Суп гороховый на мясном бульоне с гречками	180	5.5	3.9	22.3	147.4	180	5.5	3.9	22.3	147.4
Котлета куриная	70	15.7	14.5	8.5	225.8	50	11.3	10.3	6.1	161.4
Пюре картофельное	130	2.7	4.2	18.6	123.2	110	2.3	3.6	15.7	104.9

Кисель из кураги	180	0.9	0.1	32.5	134.7	150	0.8	0	27.2	112.6
Хлеб ржаной	50	3.3	0.4	21.2	102	40	2.6	0.4	17	81.6
Чеснок	2.4	0.1	0	0.6	2.8	2.4	0.1	0	0.6	2.8
		29.3	26.1	110.3	793.5		23.3	20.1	93.3	649
Уплотненный полдник										
Салат из кукурузы с консе фасолью	60	2.3	5.9	7.4	91.7	40	1.7	4.0	4.9	60.9
Рыба запеченная с картофелем по-русски	170	14.1	9.2	27.4	206.6	130	10.8	7.2	12.5	158.5
Чай с сахаром	200	0.2	0.0	9.1	37.2	180	0.2	0.0	8.4	34.1
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	15.1	71.0	30	2.3	0.2	15.1	71.0
Печенье творожное	50	10.2	9.2	27.1	230.6	40	8.1	7.2	21.7	184.2
		29.1	24.5	86.1	637.1		23.1	18.6	62.6	508.7
Всего за день:		81.9	67.4	264.1	1956.4		66.6	53.5	216.2	1619.1

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	сад			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции (гр)	ясли			Энергетическая ценность (ккал)
		Пищевые вещества (г)					Пищевые вещества (г)			
		Б	Ж	У			Б	Ж	У	
Завтрак										
Каша ячневая вязкая молочная	200	6.7	6.9	28.0	202.4	150	5.0	5.2	21.0	151.8
Кофейный напиток	200	2.9	2.9	13.5	91.7	180	2.5	2.6	12.1	82.6
Батон нарезной с джемом	30/10/	2.4	0.9	22.5	106.1	20/10/	1.6	0.6	17.4	79.9
		12.0	10.7	64.0	400.2		9.1	8.4	50.5	314.3
II Завтрак										
Молоко кипяченое	180	5.0	5.6	8.2	104.8	150	4.3	4.7	6.9	87.3
Обед										
Салат из свеклы с морской капустой	60	1	3.7	4.9	56.2	40	0.6	2.4	3.2	37.5
Суп картофельный с мясными фрикадельками	180/16	4.2	4.1	11.7	101	160/13	3.7	3.7	10.4	90.1
Оладьи из печени с соусом сметанным	50/30	6.7	3.3	8.2	93.5	40/20	5.1	2.3	6.3	71.5
Рагу овощное	150	4.1	4.8	24.7	133.4	130	3.5	4.1	15.4	114.6
Сок фруктовый	200	1	0.2	19.8	85.9	180	0.9	0.2	18.2	77.4
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	15.1	71	20	1.5	0.1	10	47.4
Хлеб ржаной	50	3.3	0.4	21.2	102	40	2.6	0.4	17	81.6
Чеснок	2.4	0.1	0	0.6	2.8	2.4	0.1	0	0.6	2.8
		22.7	16.7	106.2	645.8		18	13.2	81.1	522.9
Уплотненный полдник										
Салат "Зимний"	50	1.6	5.1	9.3	89.8	40	1.3	4.0	7.5	71.8
Омлет натуральный с сыром	150	19.8	24.4	3.1	312.8	130	16.9	21.1	2.7	271.5
Компот из свежих фруктов	180	0.1	0.1	11.5	48.9	150	0.1	0.1	9.6	40.8
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	15.1	71.0	20	1.5	0.1	10.0	47.4
Фрукты	100	0.4	0.4	9.8	47.0	100	0.4	0.4	9.8	47.0
Булочка "Ванильная"	50	4.0	3.7	32.5	164.0	40	3.5	3.4	23.5	137.8
		28.2	33.9	81.3	733.5		23.7	29.1	63.1	616.3
Всего за день:		67.9	66.9	259.7	1884.3		55.1	55.4	201.6	1540.8