

УТВЕРЖДАЮ:

Директор: Иванов В.М.

Приказ № 72-од от 31.08.2023 г.

## **Двухнедельное меню**

**для дошкольников СП детский сад «Ромашка» государственного бюджетного  
общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы  
«Образовательный центр» с.Четырла муниципального района Шенталинский Самарской  
области на 2023-2024 год в осенне-зимний период, возрастная категория 3 -7 лет**

**Первый день: понедельник**

Название блюда и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
				Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
<b>Завтрак</b>								
<b>Каша манная молочная</b>	<b>200</b>			<b>4,36</b>	<b>9,06</b>	<b>26,73</b>	<b>208,3</b>	1
крупа манная		20	20	0,11	0,14	14,66	65,2	
молоко		150	150	4,2	4,8	7,05	87	
сахар		5	5	0,02	0,0	4,97	18,7	
масло сливочное		5	5	0,03	4,12	0,05	37,4	
<b>Кофейный напиток с молоком</b>	<b>180</b>			<b>1,3</b>	<b>1,3</b>	<b>14</b>	<b>92</b>	10/1
кофейный напиток		2,4	2,4	0,16	0,0	0	0	
молоко		84	84	1,1	1,3	2,1	47,12	
сахар		12	12	0,04	0	11,9	44,88	
вода		114	114					
<b>Хлеб с маслом</b>	<b>30/6</b>			<b>1,56</b>	<b>5,25</b>	<b>16,07</b>	<b>120,9</b>	54
хлеб пшеничный		30	30	1,52	0,3	16,02	76,02	
масло сливочное		6	6	0,04	4,95	0,05	44,88	
<b>Итого</b>	<b>416</b>			<b>7,22</b>	<b>15,61</b>	<b>56,8</b>	<b>421,2</b>	
<b>Обед</b>								
<b>Салат из свежей капусты</b>	<b>50</b>			<b>0,55</b>	<b>0,15</b>	<b>5,48</b>	<b>37,87</b>	63
капуста		<b>56</b>	<b>44</b>	0,55	0,0	2,48	12,37	
масло растительное		2,5	2,5	0,0	0,15	0,0	13,5	
сахар		2,5	2,5	0,0	0,0	3	12	
<b>Суп гороховый</b>	<b>200</b>			<b>3,13</b>	<b>2,99</b>	<b>17,38</b>	<b>107,22</b>	21
горох		11	11	1,39	0,37	8,47	42,83	
картофель		61	37	0,97	0,18	7,93	37,58	
лук		9	7,1	0,09	0,0	0,41	2,02	
морковь		10	8	0,1	0,0	0,41	2,02	
масло сливочное		2,2	2,2	0,0	1,8	0,0	16,29	
сметана		7	7	0,58	0,64	0,16	6,48	

<b>Сосиски</b>	<b>50</b>	69	50	<b>7,41</b>	<b>9,56</b>	<b>0,78</b>	<b>130,28</b>	30
<b>Картофельное пюре</b>	<b>150</b>			<b>5,7</b>	<b>5,24</b>	<b>38,68</b>	<b>224,32</b>	39
картофель		180	125	4,5	0,9	36,72	172,8	
молоко		40	40	1,2	1,04	1,92	21,6	
масло сливочное		4	4	0,0	3,3	0,04	29,92	
<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>180</b>			<b>0,36</b>	<b>0,0</b>	<b>22,36</b>	<b>93,1</b>	15
Смесь сухофруктов		15	15	0,36	0,0	9,5	40,4	
Сахар-песок		13	13	0,0	0,0	12,86	52,7	
<b>Хлеб</b>	<b>50</b>	50	50	<b>3,9</b>	<b>0,4</b>	<b>24,6</b>	<b>117,5</b>	53
<b>Итого</b>	<b>680</b>			<b>21,05</b>	<b>18,34</b>	<b>109,28</b>	<b>710,29</b>	
<b>Полдник</b>								
<b>Блинчики со сгущёнкой</b>	<b>100</b>			<b>6,87</b>	<b>8,10</b>	<b>35,43</b>	<b>241,99</b>	40
мука		44	35	3,39	1,06	23,49	111,76	
молоко		40	78	1,12	1,28	1,88	23,2	
яйцо		1/7	6,7	0,8	0,72	0,02	9,8	
сахар		2,7	2,3	0,0	0,0	2,68	10,75	
масло растительное		3	3	0,0	2,57	0,0	26,97	
масло сливочное		3	3	0,02	2,47	0,03	22,44	
дрожжи сухие		1	1	1,54	-	7,33	37,07	
<b>Сгущёнка</b>	<b>15</b>	15	15	<b>1,05</b>	<b>1,18</b>	<b>1,43</b>	<b>20,25</b>	
<b>Чай полусладкий</b>	<b>150</b>			<b>0,07</b>	<b>0,0</b>	<b>5,25</b>	<b>10,5</b>	11
чай		0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	
сахар		5,7	5,7	0,07	0,0	5,25	10,5	
<b>Яблоки</b>	<b>130</b>	130	130	<b>0,52</b>	<b>0</b>	<b>14,69</b>	<b>59,8</b>	56
<b>Итого</b>	<b>375</b>			<b>8,51</b>	<b>9,28</b>	<b>56,8</b>	<b>332,54</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1491</b>			<b>36,78</b>	<b>43,23</b>	<b>222,88</b>	<b>1464,03</b>	

Второй день: вторник

Название блюда и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
				Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
<b>Завтрак</b>								
<b>Каша овсяная</b>	<b>200</b>			<b>7,6</b>	<b>8,6</b>	<b>28,7</b>	<b>211,14</b>	10
крупя овсяная		20	20	3,2	0,7	16,5	100,1	
молоко		150	150	4,4	3,8	7,2	54	
сахар		5	5	0,0	0,0	5,0	20	
масло сливочное		5	5	0,0	4,1	0,0	37,04	
<b>Какао с молоком</b>	<b>180</b>			<b>43,38</b>	<b>21,18</b>	<b>4,15</b>	<b>54,57</b>	13/1
какао		1,2	1,2	0,3	0,18	0,12	3,48	
молоко		84	84	24,38	21	4,03	42,3	
сахар		12	12	18,7	0,0	0,0	8,79	
<b>Хлеб с сыром</b>	<b>30/10</b>			<b>4,12</b>	<b>2,97</b>	<b>16,02</b>	<b>110,95</b>	55
хлеб пшеничный		30	30	1,52	0,3	16,02	76,02	
сыр		10	10	2,6	2,67	0,0	34,93	
<b>Итого</b>	<b>420</b>			<b>55,1</b>	<b>32,75</b>	<b>48,87</b>	<b>376,66</b>	
<b>Обед</b>								
<b>Салат из отварной свеклы</b>	<b>50</b>			<b>0,7</b>	<b>0,32</b>	<b>2,87</b>	<b>24,12</b>	62
свекла		60	50	0,7	0,12	2,87	15,12	
масло растительное		2	2	0,0	0,1	0,0	9	
<b>Суп из рыбных консервов</b>	<b>200</b>			<b>7,14</b>	<b>4,01</b>	<b>21,36</b>	<b>153,47</b>	29
рыбные консервы		30	30	5,02	0,11	0,0	21,6	
картофель		90	68	1,26	0,0	17,1	75,2	
лук		10	8	0,2	0,0	0,89	4,5	
морковь		10	8	0,2	0,0	0,74	3,5	
крупя рисовая		4	4	0,46	0,11	2,63	13,37	
масло растительное		4	4	0,0	3,79	0,0	35,3	

<b>Гуляш мясной</b>	<b>70</b>			<b>9,82</b>	<b>8,41</b>	<b>1,72</b>	<b>135,63</b>	39
мясо		64	59	9,54	8,19	0,0	111,62	
мука		2	2	0,2	0,04	1,4	6,68	
лук		3,5	2,6	0,04	0,0	0,16	0,79	
морковь		3,5	2,6	0,04	0,0	0,16	0,79	
томатная паста		5	5	-	-	-	-	
масло растительное		3,5	3,5	0,0	0,18	0,0	15,75	
<b>Отварная гречка</b>	<b>130</b>			<b>3,08</b>	<b>4,78</b>	<b>20,99</b>	<b>148,00</b>	45
гречка		35	35	3,06	0,81	20,97	110,9	
масло сливочное		5	5	0,02	3,97	0,02	37,1	
<b>Лимонный напиток</b>	<b>180</b>			<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>13,94</b>	<b>57,76</b>	16
лимон		13,5	13,5	0,0	0,0	0,44	3,76	
сахар		13,5	13,5	0,0	0,0	13,5	54	
<b>Хлеб</b>	<b>50</b>	50	50	<b>3,9</b>	<b>0,4</b>	<b>24,6</b>	<b>117,5</b>	53
<b>Итого</b>	<b>680</b>			<b>24,64</b>	<b>17,92</b>	<b>85,48</b>	<b>636,48</b>	
<b>Оладьи с повидлом</b>	<b>90/15</b>			<b>6,01</b>	<b>16,73</b>	<b>30,71</b>	<b>313,18</b>	41
мука		40	40	2,88	0,32	19,32	93,52	
молоко		40	40	1,4	1,6	2,35	29	
яйцо		1/10	4	1,5	4,6	0,3	62,8	
сахар		3	3	0,0	0,0	3,0	12	
масло растительное		7	7	0,0	7	0	63	
масло сливочное		3	3	0	2,46	0	22,22	
дрожжи		1	1	0,16	0,04	0,12	1,32	
повидло		15	15	0,23	0,75	5,74	30,64	
<b>Чай сладкий</b>	<b>150</b>			<b>0,15</b>	<b>0,0</b>	<b>10,5</b>	<b>21,0</b>	12
чай		0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	
сахар		11,3	11,3	0,15	0,0	10,5	21,0	
<b>Груша</b>	<b>130</b>	130	130	<b>0,52</b>	<b>0,0</b>	<b>13,91</b>	<b>54,6</b>	57
<b>Итого</b>	<b>385</b>			<b>6,68</b>	<b>16,73</b>	<b>55,12</b>	<b>388,78</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1485</b>			<b>83,1</b>	<b>67,4</b>	<b>189,47</b>	<b>1401,92</b>	

## Третий день: среда

Название блюда и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
				Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
<b>Завтрак</b>								
<b>Каша пшенная</b>	<b>200</b>			<b>32,8</b>	<b>30,1</b>	<b>32,9</b>	<b>227,84</b>	4
крупa пшённая		35	35	3,8	1,0	23,1	116,8	
молоко		150	150	29,0	25,0	4,8	54,0	
сахар		5	5	0,0	0,0	5,0	20	
масло сливочное		5	5	0,0	4,1	0,0	37,04	
<b>Чай сладкий</b>	<b>180</b>			<b>0,18</b>	<b>0</b>	<b>12,6</b>	<b>25,2</b>	12
чай		0,6	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0	
сахар		13	13	0,18	0,0	12,6	25,2	
<b>Хлеб с маслом</b>	<b>30/6</b>			<b>1,56</b>	<b>5,25</b>	<b>16,07</b>	<b>120,9</b>	54
хлеб пшеничный		30	30	1,52	0,3	16,02	76,02	30
масло сливочное		6	6	0,04	4,95	0,05	44,88	
<b>Итого</b>	<b>416</b>			<b>34,54</b>	<b>35,35</b>	<b>61,57</b>	<b>373,94</b>	
<b>Обед</b>								
<b>Икра кабачковая</b>	<b>50</b>	50	50	<b>0,92</b>	<b>6,05</b>	<b>7,43</b>	<b>3,72</b>	50
<b>Суп вермишелевый на курином бульоне</b>	<b>200</b>			<b>2,5</b>	<b>3,49</b>	<b>18,63</b>	<b>116,92</b>	30
картофель		80	60	1,28	0,24	10,4	49,28	
лук		10	8	0,1	0,0	0,45	2,25	
морковь		10	8	0,1	0,0	0,45	2,25	
вермишель		8	8	0,88	0,13	7,05	33,8	
масло растительное		2	2	0,0	2,0	0,0	18	
сметана		7	7	0,14	1,12	0,28	11,34	
<b>Отварная курица</b>	<b>70</b>	90	70	<b>13,32</b>	<b>5,16</b>	<b>0,42</b>	<b>101,4</b>	32
<b>Рагу из овощей</b>	<b>130</b>			<b>2,18</b>	<b>0,6</b>	<b>14,04</b>	<b>90,1</b>	58
капуста		64	46	0,64	0,08	2,72	14,48	

масло растительное		4,8	4,8	0,0	0,24	0,0	21,6	
лук		16	12	0,16	0,0	0,72	3,6	
морковь		16	12	0,16	0,0	0,72	3,6	
картофель		76	61	1,22	0,28	9,88	46,82	
<b>Компот из шиповника</b>	<b>180</b>			<b>21,51</b>	<b>0,09</b>	<b>7,83</b>	<b>44,37</b>	17
шиповник		18	18	0,45	0,09	7,83	34,47	
сахар		13,5	13,5	21,06	0,0	0,0	9,9	
<b>Хлеб</b>	<b>50</b>	50	50	<b>3,9</b>	<b>0,4</b>	<b>24,6</b>	<b>117,5</b>	53
<b>Итого</b>	<b>680</b>			<b>44,33</b>	<b>15,79</b>	<b>72,95</b>	<b>474,01</b>	
<b>Полдник</b>								
<b>Творожная запеканка</b>	<b>150</b>			<b>19,1</b>	<b>14,5</b>	<b>11,5</b>	<b>257,14</b>	42
творог		100	100	18,0	9,0	3,0	169,0	
сметана		5	5	0,1	0,8	0,2	8,1	
яйцо		1/4	10	0,5	0,5	0,0	6,3	
сахар		5	5	0,0	0,0	5,0	20,0	
масло сливочное		5	5	0,0	4,1	0,0	37,04	
крупа манная		6	6	0,5	0,1	3,3	16,7	
<b>Кисель</b>	<b>150</b>			<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>13,5</b>	<b>46,5</b>	19
Кисель концентрат		18	18	0,0	0,0	13,5	46,5	
<b>Хлеб</b>	<b>30</b>	30	30	<b>1,52</b>	<b>0,3</b>	<b>16,02</b>	<b>76,02</b>	30
<b>Итого</b>	<b>330</b>			<b>20,62</b>	<b>14,8</b>	<b>41,02</b>	<b>379,66</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1426</b>			<b>99,49</b>	<b>65,94</b>	<b>175,54</b>	<b>1227,61</b>	

Четвертый день: четверг

Название блюда и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
				Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
<b>Завтрак</b>								
<b>Каша рисовая</b>	<b>200</b>			<b>32,8</b>	<b>30,1</b>	<b>32,9</b>	<b>227,84</b>	4
крупя рисовая		30	30	3,8	1,0	23,1	116,8	
молоко		150	150	29,0	25,0	4,8	54,0	
сахар		5	5	0,0	0,0	5,0	20	
масло сливочное		5	5	0,0	4,1	0,0	37,04	
<b>Кофейный напиток сгущенным молоком</b>	<b>180</b>			<b>2,25</b>	<b>2,37</b>	<b>2,85</b>	<b>40,5</b>	14
кофейный напиток		2,0	2,0	0,15	0	0	0	
сгущённое молоко		30	30	2,1	2,37	2,85	40,5	
<b>Хлеб</b>	<b>30</b>	30	30	<b>1,52</b>	<b>0,3</b>	<b>16,02</b>	<b>76,02</b>	30
<b>Итого</b>	<b>410</b>			<b>36,57</b>	<b>32,77</b>	<b>51,77</b>	<b>344,36</b>	
<b>Обед</b>								
<b>Салат из капусты и моркови</b>	<b>50</b>			<b>0,71</b>	<b>2,55</b>	<b>5,78</b>	<b>49,25</b>	62
капуста		53	42	0,64	0	3,02	12,89	
морковь		7	5	0,07	0	0,29	4,11	
сахар		2,5	2,5	0	0	2,47	10,17	
масло растительное		2,5	2,5	0	2,36	0	22,08	
<b>Рассольник</b>	<b>200</b>			<b>1,99</b>	<b>1,21</b>	<b>13,05</b>	<b>87,46</b>	24
картофель		60	45	0,96	0,18	7,8	36,96	
лук		5	4	0,05	0,0	0,22	1,12	
морковь		10	6,5	0,1	0,0	0,45	2,25	
перловка		4	4	0,64	0,16	3,68	18,72	
масло растительное		4	4	0,0	0,2	0,0	18	
огурцы солёные		13	13	0,16	0,03	0,74	3,93	
сметана		10	10	0,08	0,64	0,16	6,48	
<b>Рыба припущенная с овощами</b>	<b>70</b>			<b>13,52</b>	<b>10,09</b>	<b>1,03</b>	<b>149,03</b>	



рыба		93	43	13,29	6,59	0,0	112,37	
масло растительное		3,5	3,5	0,0	3,5	0,0	31,5	
лук		8	7	0,08	0,0	0,36	1,79	
морковь		15	12	0,15	0,0	0,67	3,37	
<b>Картофельное пюре</b>	<b>150</b>			<b>5,7</b>	<b>5,24</b>	<b>38,68</b>	<b>224,32</b>	39
картофель		180	125	4,5	0,9	36,72	172,8	
молоко		40	40	1,2	1,04	1,92	21,6	
масло сливочное		4	4	0,0	3,3	0,04	29,92	
<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>180</b>			<b>0,36</b>	<b>0,0</b>	<b>22,36</b>	<b>93,1</b>	15
Смесь сухофруктов		15	15	0,36	0,0	9,5	40,4	
Сахар-песок		13	13	0,0	0,0	12,86	52,7	
<b>Хлеб</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>3,9</b>	<b>0,4</b>	<b>24,6</b>	<b>117,5</b>	53
<b>Итого</b>	<b>700</b>			<b>26,18</b>	<b>19,49</b>	<b>105,5</b>	<b>720,66</b>	
<b>Полдник</b>								
<b>Отварное яйцо</b>	<b>40</b>	<b>1шт</b>	<b>40</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,8</b>	64
<b>Хлеб с маслом</b>	<b>30/6</b>			<b>1,56</b>	<b>5,25</b>	<b>16,07</b>	<b>120,9</b>	54
хлеб пшеничный		30	30	1,52	0,3	16,02	76,02	
масло сливочное		6	6	0,04	4,95	0,05	44,88	
<b>Чай сладкий</b>	<b>150</b>			<b>0,15</b>	<b>0,0</b>	<b>10,5</b>	<b>21,0</b>	12
чай		0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	
сахар		11,3	11,3	0,15	0,0	10,5	21,0	
<b>Груша</b>	<b>130</b>	<b>130</b>	<b>130</b>	<b>0,52</b>	<b>0,39</b>	<b>13,39</b>	<b>59,8</b>	57
<b>Итого</b>	<b>356</b>			<b>2,33</b>	<b>5,74</b>	<b>39,96</b>	<b>202,5</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1466</b>			<b>65,08</b>	<b>58,00</b>	<b>197,23</b>	<b>1267,52</b>	

Пятый день: пятница

Название блюда и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
				Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
<b>Завтрак</b>								
<b>Каша гречневая</b>	<b>200</b>			<b>32,8</b>	<b>30,1</b>	<b>32,9</b>	<b>227,84</b>	5
крупя гречневая		30	30	3,8	1,0	23,1	116,8	
молоко		150	150	29,0	25,0	4,8	54,0	
сахар		5	5	0,0	0,0	5,0	20	
масло сливочное		5	5	0,0	4,1	0,0	37,04	
<b>Какао с сгущённым молоком</b>	<b>180</b>			<b>2,75</b>	<b>2,94</b>	<b>3,44</b>	<b>50,73</b>	13
Какао		1,2	1,2	0,3	0,18	0,12	3,48	
сгущённое молоко		35	35	2,45	2,76	3,32	47,25	
<b>Хлеб с сыром</b>	<b>30/10</b>			<b>4,88</b>	<b>2,91</b>	<b>14,76</b>	<b>108,34</b>	55
Хлеб		30	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
сыр		10	10	2,6	2,67	0,0	34,93	
<b>Итого</b>	<b>420</b>			<b>40,43</b>	<b>35,85</b>	<b>51,1</b>	<b>386,31</b>	
<b>Обед</b>								
<b>Салат из моркови</b>	<b>50</b>			<b>0,75</b>	<b>2,84</b>	<b>5,67</b>	<b>51,8</b>	
морковь		55	44	0,75	0,09	3,17	16,89	
сахар		3	3	0	0	2,5	10	
масло растительное		3	3	0	2,75	0	25	
<b>Щи со сметаной</b>	<b>200</b>			<b>2,67</b>	<b>8,35</b>	<b>14,93</b>	<b>140,51</b>	32
картофель		60	45	1,28	0,24	10,4	49,28	
лук		10	7,5	0,16	0,0	0,72	3,6	
морковь		10	7,5	0,16	0,0	0,72	3,6	
капуста		60	45	0,64	0,08	2,72	14,48	
масло растительное		4	4	0,0	3,79	0,0	26,5	
сметана		15	15	0,43	4,24	0,37	43,05	
<b>Котлеты мясные</b>	<b>70</b>			<b>12,11</b>	<b>9,64</b>	<b>9,72</b>	<b>186,9</b>	34

мясо		60	45	9,50	2,7	0,0	71,9	
хлеб пшеничный		11	11	0,76	0,07	5,25	25,3	
лук		10	7	0,2	0,0	0,89	4,5	
масло растительное		6	6	0,0	5,69	0,0	52,9	
мука		5	5	0,45	0,04	3,53	16,6	
яйцо		1/10	4	1,2	1,14	0,05	15,7	
<b>Отварной рис</b>	<b>150</b>			<b>3,76</b>	<b>4,65</b>	<b>23,1</b>	<b>149,41</b>	46
рис		35	35	3,76	1,05	23,1	116,73	
масло сливочное		4,4	4,4	0,0	3,6	0,0	32,68	
<b>Соус сметано-томатный</b>	<b>35</b>			<b>0,56</b>	<b>1,26</b>	<b>2,73</b>	<b>27,49</b>	48
сметана		7,7	7,7	0,21	1,19	0,28	12,46	
мука		3,5	3,5	0,35	0,07	2,45	15,03	
томатная паста		5	5	-	-	-	-	
<b>Компот из лимона</b>	<b>180</b>			<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>13,94</b>	<b>57,76</b>	18
лимон		13,5	13,5	0,0	0,0	0,44	3,76	
сахар		13,5	13,5	0,0	0,0	13,5	54	
<b>Хлеб</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>3,9</b>	<b>0,4</b>	<b>24,6</b>	<b>117,5</b>	53
<b>Итого</b>	<b>735</b>			<b>23,75</b>	<b>27,14</b>	<b>94,69</b>	<b>703,88</b>	
<b>Полдник</b>								
<b>Булочка</b>	<b>70</b>			<b>5,3</b>	<b>5,79</b>	<b>28,66</b>	<b>183,83</b>	44
мука		49	49	3,44	0,39	23,17	107,55	
Вода(молоко)		18	18	0,5	0,58	0,85	10,44	
яйцо		1/10	4	1,2	1,14	0,5	15,7	
сахар		4	4	0,0	0,0	4	16	
дрожжи		1	1	0,16	0,04	0,12	1,32	
масло сливочное		2	2	0,0	1,64	0,02	14,82	
масло растительное		2	2	0,0	2	0,0	18	
<b>Кефир</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>4,5</b>	<b>0,15</b>	<b>5,7</b>	<b>45,0</b>	20
<b>Итого</b>	<b>220</b>			<b>9,8</b>	<b>5,94</b>	<b>34,36</b>	<b>228</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1375</b>			<b>73,98</b>	<b>69,03</b>	<b>180,15</b>	<b>1318,79</b>	

Шестой день: понедельник

Название блюда и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
				Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
<b>Завтрак</b>								
<b>Молочная вермишель</b>	<b>200</b>			<b>6,6</b>	<b>8,2</b>	<b>26,3</b>	<b>205,64</b>	6
вермишель		20	20	2,2	0,3	14,1	67,6	
молоко		150	150	4,4	3,8	7,2	81,0	
сахар		5	5	0,0	0,0	5,0	20	
масло сливочное		5	5	0,0	4,1	0,0	37,04	
<b>Кофейный напиток с молоком</b>	<b>180</b>			<b>1,3</b>	<b>1,3</b>	<b>14</b>	<b>92</b>	10/1
кофейный напиток		2,4	2,4	0,16	0	0	0	
молоко		84	84	1,1	1,3	2,1	47,12	
сахар		12	12	0,04	0,0	11,9	44,88	
<b>Хлеб с сыром</b>	<b>30/10</b>			<b>4,88</b>	<b>2,91</b>	<b>14,76</b>	<b>108,34</b>	55
Хлеб		30	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
сыр		10	10	2,6	2,67	0,0	34,93	
<b>Итого</b>	<b>420</b>			<b>12,78</b>	<b>12,41</b>	<b>55,06</b>	<b>405,98</b>	
<b>Обед</b>								
<b>Салат из свежей капусты</b>	<b>50</b>			<b>0,55</b>	<b>0,15</b>	<b>5,48</b>	<b>37,87</b>	
капуста		56	44	0,55	0,0	2,48	12,37	
масло растительное		2,5	2,5	0,0	0,15	0,0	13,5	
сахар		2,5	2,5	0,0	0,0	3	12	
<b>Суп гороховый</b>	<b>200</b>			<b>3,13</b>	<b>2,99</b>	<b>17,38</b>	<b>107,22</b>	21
горох		11	11	1,39	0,37	8,47	42,83	
картофель		61	37	0,97	0,18	7,93	37,58	
лук		9	7,1	0,09	0,0	0,41	2,02	
морковь		10	8	0,1	0,0	0,41	2,02	
масло сливочное		2,2	2,2	0,0	1,8	0,0	16,29	
сметана		7	7	0,58	0,64	0,16	6,48	
<b>Сосиски</b>	<b>50</b>	<b>69</b>	<b>50</b>	<b>7,41</b>	<b>9,56</b>	<b>0,78</b>	<b>130,28</b>	30

<b>Картофельное пюре</b>	<b>150</b>			<b>5,7</b>	<b>5,24</b>	<b>38,68</b>	<b>224,32</b>	39
картофель		180	125	4,5	0,9	36,72	172,8	
молоко		40	40	1,2	1,04	1,92	21,6	
масло сливочное		4	4	0,0	3,3	0,04	29,92	
<b>Компот из шиповника</b>	<b>180</b>			<b>21,51</b>	<b>0,09</b>	<b>7,83</b>	<b>44,37</b>	17
шиповник		18	18	0,45	0,09	7,83	34,47	
сахар		13,5	13,5	21,06	0,0	0,0	9,9	
<b>Хлеб</b>	<b>50</b>	50	50	<b>3,9</b>	<b>0,4</b>	<b>24,6</b>	<b>117,5</b>	53
<b>Итого</b>	<b>680</b>			<b>42,2</b>	<b>18,43</b>	<b>94,75</b>	<b>661,56</b>	
<b>Полдник</b>								
<b>Блинчики со сгущёнкой</b>	<b>100</b>			<b>6,87</b>	<b>8,10</b>	<b>35,43</b>	<b>241,99</b>	40
мука		44	35	3,39	1,06	23,49	111,76	
молоко		40	78	1,12	1,28	1,88	23,2	
яйцо		1/7	6,7	0,8	0,72	0,02	9,8	
сахар		2,7	2,3	0,0	0,0	2,68	10,75	
масло растительное		3	3	0,0	2,57	0,0	26,97	
масло сливочное		3	3	0,02	2,47	0,03	22,44	
дрожжи сухие		1	1	1,54	-	7,33	37,07	
<b>Сгущёнка</b>	<b>15</b>	15	15	<b>1,05</b>	<b>1,18</b>	<b>1,43</b>	<b>20,25</b>	
<b>Чай полусладкий</b>	<b>150</b>			<b>0,07</b>	<b>0,0</b>	<b>5,25</b>	<b>10,5</b>	11
чай		0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	
сахар		5,7	5,7	0,07	0,0	5,25	10,5	
<b>Яблоки</b>	<b>130</b>	130	130	0,52	0	14,69	59,8	56
<b>Итого</b>	<b>375</b>			<b>8,51</b>	<b>9,28</b>	<b>56,8</b>	<b>332,54</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1491</b>			<b>36,78</b>	<b>43,23</b>	<b>222,88</b>	<b>1464,03</b>	

Седьмой день: вторник

Название блюда и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
				Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
<b>Каша манная молочная</b>	<b>200</b>			<b>4,36</b>	<b>9,06</b>	<b>26,73</b>	<b>208,3</b>	<b>1</b>
крупа манная		20	20	0,11	0,14	14,66	65,2	
молоко		150	150	4,2	4,8	7,05	87	
сахар		5	5	0,02	0,0	4,97	18,7	
масло сливочное		5	5	0,03	4,12	0,05	37,4	
<b>Какао с молоком</b>	<b>180</b>			<b>43,38</b>	<b>21,18</b>	<b>4,15</b>	<b>54,57</b>	<b>11</b>
какао		1,2	1,2	0,3	0,18	0,12	0,41	
молоко		84	84	24,36	21	4,03	45,36	
сахар		12	12	18,72	0,0	0,0	8,8	
<b>Хлеб с маслом</b>	<b>30/6</b>			<b>1,56</b>	<b>5,25</b>	<b>16,07</b>	<b>120,9</b>	<b>54</b>
хлеб пшеничный		30	30	1,52	0,3	16,02	76,02	
масло сливочное		6	6	0,04	4,95	0,05	44,88	
<b>Итого</b>	<b>416</b>			<b>49,3</b>	<b>35,49</b>	<b>46,95</b>	<b>383,77</b>	
<b>Обед</b>								
<b>Икра кабачковая</b>	<b>50</b>	50	50	<b>0,92</b>	<b>6,05</b>	<b>7,43</b>	<b>3,72</b>	50
<b>Суп овощной</b>	<b>200</b>			<b>1,86</b>	<b>3,21</b>	<b>10,85</b>	<b>95,64</b>	
картофель		53	40	0,85	0,17	6,89	32,65	
лук		10	8	0,1	0,0	0,5	2,25	
морковь		16	12	0,1	0,0	0,5	2,25	
масло растительное		2	2	0,0	0,2	0,0	18,0	
масло сливочное		2	2	0,02	1,66	0,02	14,96	
горошек консервированный		32	32	0,4	0,08	1,84	9,68	
сметана		7	7	0,19	1,08	0,25	11,33	
капуста		20	16	0,2	0,02	0,85	4,52	
<b>Котлеты мясные</b>	<b>70</b>			<b>10,39</b>	<b>8,78</b>	<b>5,33</b>	<b>158,61</b>	<b>34</b>
мясо		65	48	9,09	7,81	0,0	106,38	
хлеб пшеничный		9	9	0,68	0,22	4,81	22,86	

лук		11	8	0,11	0,0	0,5	2,47	
масло растительное		4	4	0,0	0,2	0,0	18	
молоко(вода)		11	11	0,31	0,35	0,52	6,38	
яйцо		1/10	4	0,2	0,2	0,0	2,52	
<b>Отварные макароны</b>	<b>150</b>			<b>3,88</b>	<b>4,04</b>	<b>24,88</b>	<b>150,98</b>	
макаронные изделия		35	35	3,88	0,44	24,88	118,3	
масло сливочное		4.4	4.4	0,0	3,6	0,0	32,68	
<b>Соус сметано-томатный</b>	<b>35</b>			<b>0,56</b>	<b>1,15</b>	<b>3,0</b>	<b>26,33</b>	<b>48</b>
сметана		7	7	0,19	1,08	0,25	11,33	
мука		3,5	3,5	0,35	0,07	2,45	15,03	
томатная паста		3,5	3,5	0,02	-	0,3	-	
<b>Компот из сухофруктов (витаминизированный)</b>	<b>180</b>			<b>0,28</b>	<b>0,01</b>	<b>21,93</b>	<b>87,08</b>	<b>15</b>
Смесь сухофруктов		14	14	0,25	0,0	6,66	20,67	
Сахар-песок		8	8	0,0	0,0	6,26	23,51	
Аскорбиновая кислота		0,005	0,005	0,03	0,01	9,01	42,9	
<b>Хлеб</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>3,9</b>	<b>0,4</b>	<b>24,6</b>	<b>117,5</b>	<b>53</b>
<b>Итого</b>	<b>735</b>			<b>21,57</b>	<b>16,76</b>	<b>90,46</b>	<b>660,26</b>	
<b>Полдник</b>								
<b>Булочка</b>	<b>70</b>			<b>5,3</b>	<b>5,79</b>	<b>28,66</b>	<b>183,83</b>	<b>44</b>
мука		49	49	3,44	0,39	23,17	107,55	
Вода(молоко)		18	18	0,5	0,58	0,85	10,44	
яйцо		1/10	4	1,2	1,14	0,5	15,7	
сахар		4	4	0,0	0,0	4	16	
дрожжи		1	1	0,16	0,04	0,12	1,32	
масло сливочное		2	2	0,0	1,64	0,02	14,82	
масло растительное		2	2	0,0	2	0,0	18	
<b>Сок яблочный</b>	<b>150</b>	150	150	<b>1,12</b>	<b>0,22</b>	<b>22,28</b>	<b>96,75</b>	<b>23</b>
<b>Итого</b>	<b>220</b>			<b>6,42</b>	<b>6,01</b>	<b>50,94</b>	<b>280,58</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1371</b>			<b>77,29</b>	<b>58,26</b>	<b>188,35</b>	<b>1324,61</b>	

Восьмой день: среда

Название блюда и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
				Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
<b>Завтрак</b>								
<b>Каша Дружба</b>	<b>200</b>			<b>32,2</b>	<b>29,9</b>	<b>29,6</b>	<b>211,04</b>	<b>7</b>
крупя пшённая		10	10	1,6	0,4	9,9	50	
крупя рисовая		15	15	1,6	0,4	9,9	50,0	
молоко		150	150	29,0	25,0	4,8	54,0	
сахар		5	5	0,0	0,0	5,0	20	
масло сливочное		5	5	0,0	4,1	0,0	37,04	
<b>Чай сладкий</b>	<b>180</b>			<b>0,18</b>	<b>0</b>	<b>12,6</b>	<b>25,2</b>	<b>12</b>
чай		0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	
сахар		13	13	0,18	0,0	12,6	25,2	
<b>Хлеб</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>1,52</b>	<b>0,3</b>	<b>16,02</b>	<b>76,02</b>	<b>30</b>
<b>Итого</b>	<b>410</b>			<b>33,9</b>	<b>30,2</b>	<b>58,22</b>	<b>312,26</b>	
<b>Обед</b>								
<b>Салат из моркови</b>	<b>50</b>			<b>0,75</b>	<b>2,84</b>	<b>5,67</b>	<b>51,8</b>	
морковь		55	44	0,75	0,09	3,17	16,89	
сахар		3	3	0	0	2,5	10	
масло растительное		3	3	0	2,75	0	25	
<b>Борщ со сметаной</b>	<b>200</b>			<b>2,2</b>	<b>2,22</b>	<b>13,35</b>	<b>82,34</b>	<b>28</b>
картофель		61	37	0,98	0,24	7,93	37,58	
свекла		61	37	0,61	0,12	2,81	14,76	
лук		8	6,2	0,08	0,0	0,36	1,8	
морковь		16	12	0,08	0,0	0,36	1,8	
капуста		44	42	0,44	0,05	1,87	9,95	
масло сливочное		2,2	2,2	0,01	1,81	0,02	16,45	
томатная паста		5	5	-	-	-	-	
сметана		11	11	0,3	1,7	0,4	17,8	
<b>Гуляш куриный</b>	<b>70</b>			<b>17,35</b>	<b>3,87</b>	<b>2,26</b>	<b>136,75</b>	<b>39/1</b>



филе куриное		79	73	17,02	1,39	0,29	81,53	
масло сливочное		3	3	0,0	2,44	0,0	22,09	
мука		2	2	0,2	0,04	1,39	6,64	
лук		5	4	0,05	0,0	0,22	1,11	
морковь		8	6	0,08	0,0	0,36	1,78	
томатная паста		4	4					
сметана		3	3	0,0	0,26	0,0	23,6	
<b>Отварная гречка</b>	<b>130</b>			<b>5,77</b>	<b>6,52</b>	<b>31,34</b>	<b>199,96</b>	<b>45</b>
гречка		46	46	5,77	1,19	31,28	151,34	
масло сливочное		5	5	0,0	5,33	0,06	48,62	
<b>Лимонный напиток</b>	<b>180</b>			<b>0,0</b>	<b>0</b>	<b>13,94</b>	<b>57,76</b>	<b>16</b>
лимон		13,5	13,5	0,0	0,0	0,44	3,76	
сахар		13,5	13,5	0,0	0,0	13,5	54	
<b>Хлеб</b>	<b>50</b>	50	50	<b>3,9</b>	<b>0,4</b>	<b>24,6</b>	<b>117,5</b>	<b>53</b>
<b>Итого</b>	<b>680</b>			<b>30,14</b>	<b>16,84</b>	<b>92,92</b>	<b>598,03</b>	
<b>Полдник</b>								
<b>Творожная запеканка</b>	<b>150</b>			<b>19,1</b>	<b>14,5</b>	<b>11,5</b>	<b>257,14</b>	<b>42</b>
творог		100	100	18,0	9,0	3,0	169,0	
сметана		5	5	0,1	0,8	0,2	8,1	
яйцо		1/4	10	0,5	0,5	0,0	6,3	
сахар		5	5	0,0	0,0	5,0	20,0	
масло сливочное		5	5	0,0	4,1	0,0	37,04	
крупа манная		6	6	0,5	0,1	3,3	16,7	
<b>Кисель</b>	<b>150</b>			<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>13,5</b>	<b>46,5</b>	<b>19</b>
Кисель концентрат		18	18	0,0	0,0	13,5	46,5	
<b>Хлеб</b>	<b>30</b>	30	30	<b>1,52</b>	<b>0,3</b>	<b>16,02</b>	<b>76,02</b>	<b>30</b>
<b>Итого</b>	<b>330</b>			<b>20,62</b>	<b>14,8</b>	<b>41,02</b>	<b>379,66</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1420</b>			<b>84,66</b>	<b>61,84</b>	<b>192,16</b>	<b>1289,95</b>	

Девятый день: четверг

Название блюда и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
				Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
<b>Завтрак</b>								
<b>Каша пшеничная</b>	<b>200</b>			<b>32,8</b>	<b>30,1</b>	<b>32,9</b>	<b>227,84</b>	<b>8</b>
крупка пшеничная		30	30	3,8	1,0	23,1	116,8	
молоко		150	150	29,0	25,0	4,8	54,0	
сахар		5	5	0,0	0,0	5,0	20	
масло сливочное		5	5	0,0	4,1	0,0	37,04	
<b>Кофейный напиток сгущенным молоком</b>	<b>180</b>			<b>2,25</b>	<b>2,37</b>	<b>3,85</b>	<b>40,5</b>	<b>14</b>
кофейный напиток		2	2	0,15	0	0	0	
сгущённое молоко		30	30	2,1	2,37	2,85	40,5	
<b>Хлеб с сыром</b>	<b>30/10</b>			<b>4,88</b>	<b>2,91</b>	<b>14,76</b>	<b>108,34</b>	<b>55</b>
Хлеб		30	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
сыр		10	10	2,6	2,67	0,0	34,93	
<b>Итого</b>	<b>420</b>			<b>39,93</b>	<b>35,38</b>	<b>50,51</b>	<b>376,68</b>	
<b>Обед</b>								
<b>Салат из отварной свеклы</b>	<b>50</b>			<b>0,7</b>	<b>0,32</b>	<b>2,87</b>	<b>24,12</b>	62
свекла		60	50	0,7	0,12	2,87	15,12	
масло растительное		2	2	0,0	0,1	0,0	9	
<b>Рассольник</b>	<b>200</b>			<b>1,99</b>	<b>1,21</b>	<b>13,05</b>	<b>87,46</b>	24
картофель		60	45	0,96	0,18	7,8	36,96	
лук		5	4	0,05	0,0	0,22	1,12	
морковь		10	6,5	0,1	0,0	0,45	2,25	
перловка		4	4	0,64	0,16	3,68	18,72	
масло растительное		4	4	0,0	0,2	0,0	18	
огурцы солёные		13	13	0,16	0,03	0,74	3,93	
сметана		10	10	0,08	0,64	0,16	6,48	
<b>Котлеты рыбные</b>	<b>70</b>			<b>14,84</b>	<b>15,7</b>	<b>3,71</b>	<b>214,47</b>	<b>41</b>
рыба		87	82	12,96	11,14	0,0	151,73	

лук		18	13	0,18	0,0	0,81	4,05	
яйцо		1/10	4	1,3	1,2	0,1	15,7	
мука		4	4	0,40	0,08	2,8	13,36	
масло сливочное		4	4	0,0	3,28	0,0	29,63	
<b>Картофельное пюре</b>	<b>150</b>			<b>5,7</b>	<b>5,24</b>	<b>38,68</b>	<b>224,32</b>	<b>39</b>
картофель		180	125	4,5	0,9	36,72	172,8	
молоко		40	40	1,2	1,04	1,92	21,6	
масло сливочное		4	4	0,0	3,3	0,04	29,92	
<b>Компот из шиповника</b>	<b>180</b>			<b>21,51</b>	<b>0,09</b>	<b>7,83</b>	<b>44,37</b>	<b>17</b>
шиповник		18	18	0,45	0,09	7,83	34,47	
сахар		13,5	13,5	21,06	0,0	0,0	9,9	
<b>Хлеб</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>3,9</b>	<b>0,4</b>	<b>24,6</b>	<b>117,5</b>	<b>53</b>
<b>Итого</b>	<b>700</b>			<b>48,49</b>	<b>22,79</b>	<b>85,52</b>	<b>720,62</b>	
<b>Полдник</b>								
<b>Омлет</b>	<b>80</b>			<b>16</b>	<b>19,56</b>	<b>2,7</b>	<b>112,02</b>	<b>59</b>
молоко		50	50	14,5	12,5	2,4	27	
яйцо		40	40	1,5	4,6	0,3	62,8	
масло сливочное		3	3	0,0	2,46	0,0	22,22	
<b>Хлеб</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>1,52</b>	<b>0,3</b>	<b>16,02</b>	<b>76,02</b>	<b>30</b>
<b>Чай сладкий</b>	<b>150</b>			<b>0,15</b>	<b>0,0</b>	<b>10,5</b>	<b>21,0</b>	<b>12</b>
чай		0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	
сахар		11,3	11,3	0,15	0,0	10,5	21,0	
<b>Яблоки</b>	<b>130</b>	<b>130</b>	<b>130</b>	<b>0,52</b>	<b>0</b>	<b>14,69</b>	<b>59,8</b>	<b>56</b>
<b>Итого</b>	<b>390</b>			<b>18,04</b>	<b>19,86</b>	<b>43,91</b>	<b>268,84</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1510</b>			<b>106,46</b>	<b>78,03</b>	<b>179,94</b>	<b>1371,51</b>	

Десятый день : пятница

Название блюда и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
				Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
<b>Завтрак</b>								
<b>Каша ячневая</b>	<b>200</b>			<b>32,12</b>	<b>29,49</b>	<b>31,31</b>	<b>207,64</b>	<b>9</b>
крупя ячневая		30	30	3,12	0,39	21,51	96,60	
молоко		150	150	29,0	25,0	4,8	54,0	
сахар		5	5	0,0	0,0	5,0	20	
масло сливочное		5	5	0,0	4,1	0,0	37,04	
<b>Какао с сгущённым молоком</b>	<b>180</b>			<b>2,6</b>	<b>2,66</b>	<b>3,05</b>	<b>46,3</b>	<b>13</b>
Какао		2	2	0,5	0,3	0,2	5,8	
сгущённое молоко		30	30	2,1	2,36	2,85	40,5	
<b>б с маслом</b>	<b>30/6</b>			<b>1,56</b>	<b>5,25</b>	<b>16,07</b>	<b>120,9</b>	<b>54</b>
хлеб пшеничный	<b>30</b>	30	30	1,52	0,3	16,02	76,02	
масло сливочное		6	6	0,04	4,95	0,05	44,88	
<b>Итого</b>	<b>416</b>			<b>36,43</b>	<b>37,68</b>	<b>50,82</b>	<b>379,27</b>	
<b>Обед</b>								
<b>Салат из свежей капусты и моркови</b>	<b>50</b>			<b>0,71</b>	<b>2,55</b>	<b>5,78</b>	<b>49,25</b>	<b>62</b>
капуста		53	42	0,64	0	3,02	12,89	
морковь		7	5	0,07	0	0,29	4,11	
сахар		2,5	2,5	0	0	2,47	10,17	
масло растительное		2,5	2,5	0	2,36	0	22,08	
<b>Суп крестьянский со сметаной</b>	<b>200</b>			<b>4,87</b>	<b>4,31</b>	<b>37,79</b>	<b>202,95</b>	<b>33</b>
картофель		61	37	3,05	0,15	30,04	126,57	
капуста		30	24	0,3	0,04	0,05	6,79	
лук		8	6,7	0,14	0,0	0,76	3,44	
морковь		9	7	0,21	0,02	1,12	2,64	
пшено		6	6	0,96	0,23	5,54	26,72	
масло сливочное		3	3	0,02	2,47	0,03	22,44	

сметана		8	8	0,19	1,4	0,25	14,35	
<b>Плов из птицы</b>	<b>200</b>			<b>18,32</b>	<b>19,36</b>	<b>22,64</b>	<b>333,95</b>	<b>40/1</b>
курица		80	64	14,56	14,72	0,0	190,4	
масло сливочное		4	4	0,0	3,28	0	29,63	
лук		16	12	0,16	0,0	0,72	3,6	
морковь		16	12	0,16	0,0	0,72	3,6	
растительное масло		4	4	0,0	0,4	0,0	36	
крупа рисовая		32	32	3,44	0,96	21,12	106,72	
<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>180</b>			<b>0,36</b>	<b>0,0</b>	<b>22,36</b>	<b>93,1</b>	<b>15</b>
Смесь сухофруктов		15	15	0,36	0,0	9,5	40,4	
Сахар-песок		13	13	0,0	0,0	12,86	52,7	
<b>Хлеб</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>3,9</b>	<b>0,4</b>	<b>24,6</b>	<b>117,5</b>	<b>53</b>
<b>Итого</b>	<b>680</b>			<b>28,2</b>	<b>26,91</b>	<b>113,06</b>	<b>799,3</b>	
<b>Полдник</b>								
<b>Булочка</b>	<b>70</b>			<b>5,3</b>	<b>5,79</b>	<b>28,66</b>	<b>183,83</b>	44
мука		49	49	3,44	0,39	23,17	107,55	
Вода(молоко)		18	18	0,5	0,58	0,85	10,44	
яйцо		1/10	4	1,2	1,14	0,5	15,7	
сахар		4	4	0,0	0,0	4	16	
дрожжи		1	1	0,16	0,04	0,12	1,32	
масло сливочное		2	2	0,0	1,64	0,02	14,82	
масло растительное		2	2	0,0	2	0,0	18	
<b>Йогурт</b>	<b>150</b>			<b>7,5</b>	<b>2,25</b>	<b>5,25</b>	<b>76,5</b>	<b>19</b>
<b>Итого</b>	<b>220</b>			<b>12,8</b>	<b>8,04</b>	<b>33,94</b>	<b>260,33</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1316</b>			<b>77,43</b>	<b>72,63</b>	<b>197,82</b>	<b>1438,90</b>	
<b>Итого за весь период</b>	<b>14310</b>			<b>761,97</b>	<b>615,28</b>	<b>1935,59</b>	<b>13453,48</b>	
<b>Среднее значение за весь период</b>	<b>1431</b>			<b>76,19</b>	<b>61,53</b>	<b>193,56</b>	<b>1345,35</b>	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов за период в % от калорийности</b>				<b>5,66%</b>	<b>4,57%</b>	<b>14,38%</b>		

