



НЕДЕЛЯ: первая

ДЕНЬ: понедельник

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 1-3 ( 12ч пребывание детей)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	вит С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша жидкая молочная из ячневой крупы с маслом	153	5,1	5,47	30	189	0	182
	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,58	4,3	9,66	73	0	1
	Чай с сахаром	180/11	0,06	0	9,99	40	0,03	392
	<b>итого</b>	<b>365</b>	<b>6,74</b>	<b>9,77</b>	<b>49,65</b>	<b>302</b>	<b>0,03</b>	
2 завтрак	Снежок	100	3,35	3,8	4	66,5	1,05	251
	<b>итого</b>	<b>465</b>	<b>10,09</b>	<b>13,57</b>	<b>53,65</b>	<b>368,5</b>	<b>1,08</b>	
Обед	Икра кабачковая	30	0,36	1,41	2,31	23	2,88	93
	Суп-харчо	150/8	3,93	4,9	16,84	120,88	7,12	101
	Биточки из птицы	50	7,41	7,72	4,96	119	0,25	306
	Соус молочный	15	0,31	0,79	1,06	13	0,05	350
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	100	5,76	3,85	30,36	179	0	171
	Компот из изюма	150	0,33	0,015	20,82	85	0,3	376
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,1	10,6	50	0	б/н
	Хлеб ржаной	40	1,64	48	13,36	84,32	0	20
	<b>итого</b>	<b>565</b>	<b>21,34</b>	<b>66,785</b>	<b>100,31</b>	<b>674,2</b>	<b>10,55</b>	
Полдник	Пудинг творожный с изюмом	120	18,17	12,9	29,2	306	0,23	66
	Молоко сгущенное	10	0,5	0,6	4	30	0,01	490
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	394
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,1	10,6	50	0	б/н
	<b>итого</b>	<b>300</b>	<b>22,92</b>	<b>15,93</b>	<b>55,11</b>	<b>463</b>	<b>1,43</b>	
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1330</b>	<b>54,35</b>	<b>96,285</b>	<b>209,07</b>	<b>1505,7</b>	<b>13,06</b>	

НЕДЕЛЯ: первая

ДЕНЬ: вторник

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 1-3 ( 12ч пребывание детей)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	вит С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша жидкая молочная из овсянных хлопьев"Геркулес" с мас.	153	5,4	6,37	28,35	192	0	182
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	20/5/4	2,93	5,48	9,66	106	0	3
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
	<b>итого</b>	<b>362</b>	<b>12</b>	<b>15,04</b>	<b>53,83</b>	<b>405</b>	<b>1,43</b>	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0	11,7	47,33	2	з/у
	Фрукты свежие (банан)	50	0,75	0,25	10,5	48	2,01	020
	<b>итого</b>	<b>512</b>	<b>12,5</b>	<b>15,04</b>	<b>65,53</b>	<b>500,33</b>	<b>3,43</b>	
Обед	Икра баклажанная	30	0,54	2,12	3,47	35,1	4,32	126
	Свекольник на курином бульоне	150	1,31	2,67	7,21	58,2	5,51	91
	Суфле из отварного мяса	55	9,88	10,4	1,84	140	0,12	72
	Пюре картофельное	120	2,45	4,2	16,35	113	14,4	321
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,82	85	0,3	376
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,1	10,6	50	0	б/н
	Хлеб ржаной	40	1,64	48	13,36	84,32	0	123
	<b>итого</b>	<b>690</b>	<b>20,35</b>	<b>75,45</b>	<b>89,77</b>	<b>712,62</b>	<b>38,01</b>	
Полдник	Омлет натуральный с маслом	130/5	12,69	22,71	3,14	249,75	0,25	215/11
	Горошек зеленый консервированный(отварной)	30	0,93	0,06	1,95	12	3	4
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,1	10,6	50	0	б/н
	Напиток из чернослива	150	0,8	0,4	8,9	45,32	5,6	6
	<b>итого</b>	<b>335</b>	<b>16,02</b>	<b>23,27</b>	<b>24,59</b>	<b>357,07</b>	<b>8,85</b>	
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1537</b>	<b>48,87</b>	<b>113,76</b>	<b>179,89</b>	<b>1570,02</b>	<b>50,29</b>	

Неделя: Первая

**ДЕНЬ: СРЕДА**

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 1-3 ( 12ч пребывание детей)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	вит С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша жидкая молочная из пшеничной крупы с маслом	153	5,55	5,47	28,8	186	0	182
	Бутерброд с повидлом	20/5	1,54	0,16	13,16	16	0,01	86
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
	<b>итого</b>	<b>358</b>	<b>9,94</b>	<b>8,04</b>	<b>56,32</b>	<b>293</b>	<b>1,18</b>	
2 завтрак	Напиток из шиповника	100	0,34	0,14	9,48	20	25	398
	Пюре фруктовое	50	0,2	0	5,65	23	2	з/у
	<b>итого</b>	<b>508</b>	<b>10,48</b>	<b>8,18</b>	<b>71,45</b>	<b>336</b>	<b>28,18</b>	
Обед	Горошек зеленый консервированный	40	0,62	0,04	1,3	8	2	4
	Рассольник со сметаной	150	1,05	1,95	7,8	51	2,7	9/2
	Макаронные изделия отварные с маслом	110/5	4,14	6,94	19,46	156	0	317
	Котлета рубленая из птицы	50	11,22	2,36	9,33	103	0	305
	Соус молочный	15	0,31	0,79	1,06	13	0,05	350
	Кисель из сока	150	0,22	0	25,89	104	3,3	359/07
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,1	10,6	50	0	б/н
	Хлеб ржаной	40	1,64	48	13,36	84,32	0	123
	<b>итого</b>	<b>580</b>	<b>20,49</b>	<b>59,39</b>	<b>87,74</b>	<b>569,32</b>	<b>8</b>	
Полдник	Плов с фруктами	150	3,5	11,25	38,3	284	1,25	221
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0	6,99	28	0,02	392
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,1	10,6	50	0	б/н
	<b>Итого</b>	<b>327</b>	<b>5,14</b>	<b>11,35</b>	<b>55,89</b>	<b>362</b>	<b>1,27</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1415</b>	<b>36,11</b>	<b>78,92</b>	<b>215,08</b>	<b>1267,32</b>	<b>37,45</b>	

Неделя: Первая

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 1-3 ( 12ч пребывание детей)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	вит С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша жидкая молочная из кукурузной крупы с маслом	153	5,3	5,78	29,5	191	0,4	182
	Бутерброды с маслом сливочным	20/5	2,38	4,1	14,49	105	0	1
	Чай с сахаром и лимоном	180/5	0,16	0	14,4	57	1,98	393
	<b>итого</b>	<b>365</b>	<b>7,84</b>	<b>9,88</b>	<b>58,39</b>	<b>353</b>	<b>2,38</b>	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0	11,7	47,33	2	з/у
	<b>итого</b>	<b>465</b>	<b>8,34</b>	<b>9,88</b>	<b>70,09</b>	<b>400,33</b>	<b>4,38</b>	
Обед	Икра морковная	45	0,69	3,66	4,15	52,5	1,65	75
	Щи на мясокостном бульоне со сметаной	150/9	1,32	1,155	5,535	67,47	14,67	8
	Котлеты рыбные запеченные	50/15	6,68	2,35	4,99	68	0,22	255
	Соус молочный	15	0,31	0,79	1,06	13	0,05	350
	Рис припущенный	110	2,6	3,15	26,9	146,77	0	305
	Напиток из сушеных яблок	150	0,03	0	5,45	34	0,15	388
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,1	10,6	50	0	б/н
	Хлеб ржаной	40	3,9	0,8	26,9	130,4	0	20
	<b>итого</b>	<b>594</b>	<b>17,13</b>	<b>12,005</b>	<b>85,585</b>	<b>562,14</b>	<b>16,74</b>	
Полдник	Вареники ленивые с маслом	150/5	25,11	12,33	24,55	309	0,49	244
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0	6,99	28	0,02	392
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,1	10,6	50	0	б/н
	<b>итого</b>	<b>295</b>	<b>26,75</b>	<b>12,43</b>	<b>42,14</b>	<b>387</b>	<b>0,51</b>	
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1354</b>	<b>52,22</b>	<b>34,315</b>	<b>197,815</b>	<b>1349,47</b>	<b>21,63</b>	

Неделя: Первая

**ДЕНЬ: ПЯТНИЦА**

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 1-3 ( 12ч пребывание детей)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	вит С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная из манной крупы с маслом	153	4,58	4,73	25,13	161	0	181
	Бутерброды с маслом сливочным	20/5	2,38	4,1	14,49	105	0	1
	Чай с сахаром	180/11	0,06	0	9,99	40	0,03	392
	<b>итого</b>	<b>368</b>	<b>7,02</b>	<b>8,83</b>	<b>49,61</b>	<b>306</b>	<b>0,03</b>	
2 завтрак	Напиток из кураги	100	0,1	0	4,41	29,3	0,2	704
	<b>итого</b>	<b>518</b>	<b>7,12</b>	<b>8,83</b>	<b>54,02</b>	<b>358,3</b>	<b>0,23</b>	
Обед	Кукуруза отварная	30	0,6	14,5	2,5	144	2	11
	Солянка из птицы	150	8,8	7,2	1,9	119,4	6,4	158
	Азу	150	13,05	17,25	19,95	287,25	6,645	370
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,82	85	0,3	376
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,1	10,6	50	0	б/н
	Хлеб ржаной	40	1,64	48	13,36	84,32	0	123
	<b>итого</b>	<b>571</b>	<b>26,02</b>	<b>87,07</b>	<b>69,13</b>	<b>769,97</b>	<b>15,345</b>	
Полдник	Крендель сахарный	75	5,31	9,85	41,8	277,5	0,18	415
	Йогурт 2,5%	150	4,2	3,75	16,2	119	1,35	б/н
	<b>итого</b>	<b>225</b>	<b>9,51</b>	<b>13,6</b>	<b>58</b>	<b>396,5</b>	<b>1,53</b>	
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1314</b>	<b>42,65</b>	<b>109,5</b>	<b>181,15</b>	<b>1524,77</b>	<b>17,105</b>	

Неделя: Вторая

День: Понедельник

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 1-3 ( 12ч пребывание детей)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	вит С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша вязкая молочная "Дружба"	150	4,7	5,8	20,8	150,8	1,5	7
	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,58	4,3	9,66	73	0	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
	<b>итого</b>	<b>355</b>	<b>9,13</b>	<b>12,51</b>	<b>44,82</b>	<b>314,8</b>	<b>2,67</b>	
2 завтрак	Йогурт	100	3,35	3,8	4	66,5	1,05	251
	<b>итого</b>	<b>455</b>	<b>12,48</b>	<b>16,31</b>	<b>48,82</b>	<b>381,3</b>	<b>3,72</b>	
Обед	Икра кабачковая	30	0,36	1,41	2,31	23	2,88	93
	Свекольник на курином бульоне	150	1,31	2,67	7,21	58,2	5,51	91
	Биточки из птицы	50	7,41	7,72	4,96	119	0,25	306
	Соус молочный	15	0,31	0,79	1,06	13	0,05	350
	Макаронные изделия отварные	100	1,5	0,2	11,45	53,6	0	317/11
	Компот из изюма	150	0,33	0,015	20,82	85	0,3	376
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,1	10,6	50	0	б/н
	Хлеб ржаной	40	1,64	48	13,36	84,32	0	123
	<b>итого</b>	<b>546</b>	<b>14,15</b>	<b>60,115</b>	<b>70,71</b>	<b>486,12</b>	<b>8,94</b>	
Полдник	Пудинг из творога с яблоками	120	16,33	15,2	22,36	291,6	1,596	240
	Молоко сгущенное	10	0,5	0,6	4	30	0,01	490
	Чай с сахаром и лимоном	150/3	0,13	0	12	48	1,65	393
	<b>итого</b>	<b>288</b>	<b>16,96</b>	<b>15,8</b>	<b>38,36</b>	<b>369,6</b>	<b>3,256</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1289</b>	<b>43,59</b>	<b>92,225</b>	<b>157,89</b>	<b>1237,02</b>	<b>15,916</b>	

Неделя: Вторая

День: Вторник

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 1-3 ( 12ч пребывание детей)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	вит С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша жидкая молочная из кукурузной крупы с маслом	153	5,3	5,78	29,5	191	0	182
	Батон с повидлом	20/5	1,8	0,1	16,7	68	0	3
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
	<b>итого</b>	<b>363</b>	<b>10,77</b>	<b>9,07</b>	<b>62,02</b>	<b>366</b>	<b>1,43</b>	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0	11,7	47,33	2	з/у
	Фрукты свежие (банан)	50	0,75	0,25	10,5	48	2,01	020
	<b>итого</b>	<b>503</b>	<b>11,27</b>	<b>9,07</b>	<b>73,72</b>	<b>480,33</b>	<b>3,43</b>	
Обед	Икра баклажанная	30	0,54	2,12	3,47	35,1	4,32	126
	Суп картофельный с горохом лущеным, с мясом	156	4,99	3,21	11,3	87	3,49	81
	Тефтели из говядины	50	6,41	6,78	5,22	155	0,56	174
	Соус молочный	15	0,31	0,79	1,06	13	0,05	350
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	110	6,61	4,1	28,68	180,99	0	171
	Напиток из кураги	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3	704
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,1	10,6	50	0	б/н
	Хлеб ржаной	40	1,64	48	13,36	84,32	0	123
	<b>итого</b>	<b>571</b>	<b>22,12</b>	<b>64,325</b>	<b>93,45</b>	<b>677,16</b>	<b>8,16</b>	
	Полдник	Макароны отварные с сыром	100	6,19	6,67	15,14	146	0,09
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,1	10,6	50	0	б/н
Напиток из сушеных яблок		150	0,03	0	5,45	34	0,15	388
<b>итого</b>		<b>270</b>	<b>7,82</b>	<b>6,77</b>	<b>31,19</b>	<b>230</b>	<b>0,24</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1344</b>	<b>41,21</b>	<b>80,165</b>	<b>198,36</b>	<b>1387,49</b>	<b>11,83</b>	



Неделя: Вторая

День: Среда

Возр ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 1-3 ( 12ч пребывание детей)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	вит С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	150/3	4,5	5,25	25,13	166	0,43	4
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	20/5/4	2,93	5,48	9,66	106	0	3
	Чай с сахаром	180/11	0,06	0	9,99	40	0,03	392
	<b>итого</b>	<b>362</b>	<b>7,49</b>	<b>10,73</b>	<b>44,78</b>	<b>312</b>	<b>0,46</b>	
2 завтрак	Напиток из шиповника	100	0,34	0,14	9,48	20	25	398
	<b>итого</b>	<b>462</b>	<b>7,83</b>	<b>10,87</b>	<b>54,26</b>	<b>332</b>	<b>25,46</b>	
Обед	Горошек зеленый консервированный	40	0,62	0,04	1,3	8	2	4
	Суп-лапша с курицей	150	5,01	5,5	16,39	134,25	0,88	86
	Котлета рубленая из птицы	50	11,22	2,36	9,33	103	0	305
	Сложный гарнир	110	2,3	4,2	23,3	96,1	11,2	440
	Кисель из сока	150	0,22	0	25,89	104	3,3	359/07
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,1	10,6	50	0	б/н
	Хлеб ржаной	40	1,64	48	13,36	84,32	0	123
		<b>итого</b>	<b>560</b>	<b>22,61</b>	<b>60,2</b>	<b>100,17</b>	<b>579,67</b>	<b>17,38</b>
Полдник	Оладьи с повидлом	120	14,1	16,03	52,15	390,8	0,73	47
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	394
		<b>итого</b>	<b>250</b>	<b>16,75</b>	<b>18,36</b>	<b>63,46</b>	<b>467,8</b>	<b>1,92</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1272</b>	<b>47,19</b>	<b>89,43</b>	<b>217,89</b>	<b>1379,47</b>	<b>44,76</b>	

Неделя : Вторая

День: Четверг

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 1-3 ( 12ч пребывание детей)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	вит С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом	153	5,11	5,87	26,51	179	0	182
	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,58	4,3	9,66	73	0	1
	Чай с сахаром и лимоном	180/5	0,16	0	14,4	57	1,98	393
	<b>итого</b>	<b>358</b>	<b>6,85</b>	<b>10,17</b>	<b>50,57</b>	<b>309</b>	<b>1,98</b>	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0	11,7	47,33	2	з/у
	<b>итого</b>	<b>508</b>	<b>7,35</b>	<b>10,17</b>	<b>62,27</b>	<b>371,33</b>	<b>3,98</b>	
Обед	Икра свекольная	40	0,77	2,43	3,34	46	3,8	17
	Рассольник со сметаной	150	1,05	1,95	7,8	51	2,7	9/2
	Биточки рыбные запеченные с соусом сметанным	50/15	10,74	5,5	6,78	180	1,425	255,354
	Пюре картофельное	120	2,45	4,2	16,35	113	14,4	321
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,82	85	0,3	376
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,1	10,6	50	0	б/н
	Хлеб ржаной	40	3,9	0,8	26,9	130,4	0	20
	<b>итого</b>	<b>590</b>	<b>20,84</b>	<b>15</b>	<b>92,59</b>	<b>655,4</b>	<b>22,625</b>	
Полдник	Омлет натуральный с маслом	130/5	12,69	22,71	3,14	249,75	0,25	215/11
	Горошек зеленый консервированный	30	0,93	0,06	1,95	12	3	4
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,2	40	0	б/н
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0	6,99	28	0,02	392
	<b>итого</b>	<b>292</b>	<b>14,96</b>	<b>22,97</b>	<b>20,28</b>	<b>329,75</b>	<b>3,27</b>	
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1390</b>	<b>43,15</b>	<b>48,14</b>	<b>175,14</b>	<b>1356,48</b>	<b>29,875</b>	

Неделя: Вторая

День: Пятница

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 1-3 ( 12ч пребывание детей)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	вит С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша жидкая молочная из пшениной крупы с маслом	153	5,1	5,5	28,6	184	0	182
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	20/5/4	2,93	5,48	9,66	106	0	3
	Чай с молоком	180	3,19	2,79	16,57	92	1,4	394
	<b>итого</b>	<b>362</b>	<b>11,22</b>	<b>13,77</b>	<b>54,83</b>	<b>382</b>	<b>1,4</b>	
2 завтрак	Напиток из кураги	100	0,1	0	4,41	29,3	0,2	704
	Пюре фруктовое	50	0,2	0	5,65	23	2	з/у
	<b>итого</b>	<b>512</b>	<b>11,52</b>	<b>13,77</b>	<b>64,89</b>	<b>434,3</b>	<b>3,6</b>	
Обед	Кукуруза отварная	30	0,6	14,5	2,5	144	2	11
	Борщ	150/6/4	2,4	3,99	6,5	80,5	5,6	5
	Суфле куриное	60/5	9,88	10,4	1,84	140	0,12	77
	Соус молочный	15	0,31	0,79	1,06	13	0,05	350
	Рис припущенный	110	2,6	3,15	26,9	146,77	0	305
	Напиток из сушеных яблок	150	0,03	0	5,45	34	0,15	388
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,1	10,6	50	0	б/н
	Хлеб ржаной	40	1,64	48	13,36	84,32	0	123
	<b>итого</b>	<b>580</b>	<b>19,06</b>	<b>80,93</b>	<b>68,21</b>	<b>692,59</b>	<b>7,92</b>	
Полдник	Булочка домашняя	100	7,3	12,6	53	371	0	469/11
	Снежок	180	5,22	5,76	7,2	106,2	1,26	393
	<b>итого</b>	<b>280</b>	<b>12,52</b>	<b>18,36</b>	<b>60,2</b>	<b>477,2</b>	<b>1,26</b>	
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1372</b>	<b>43,1</b>	<b>113,06</b>	<b>193,3</b>	<b>1604,09</b>	<b>12,78</b>	

<b>Всего за 10 дней</b>	<b>13617</b>	<b>452,44</b>	<b>855,8</b>	<b>1925,585</b>	<b>14181,83</b>	<b>254,696</b>	
<b>Средняя</b>	<b>1361,7</b>	<b>45,244</b>	<b>85,58</b>	<b>192,5585</b>	<b>1418,18</b>	<b>25,4696</b>	

НЕДЕЛЯ: первая

ДЕНЬ: понедельник

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 3-7 ( с 12ч пребыванием детей)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	вит С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша жидкая молочная из ячневой крупы с маслом	205	6,8	7,17	40	252	0	182
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	3,33	5,74	20,28	147	0	1
	Чай с сахаром	180/11	0,06	0	9,99	40	0,03	0,28
	<b>итого</b>	<b>431</b>	<b>10,19</b>	<b>12,91</b>	<b>70,27</b>	<b>439</b>	<b>0,03</b>	
2 завтрак	Напиток с витаминами	50	0	0	4,75	20	5	17840891-2016
	Фрукты свежие (яблоко)	60	0,24	0,24	6,78	30,24	6	4
	<b>итого</b>	<b>541</b>	<b>10,43</b>	<b>13,15</b>	<b>81,8</b>	<b>489,24</b>	<b>11,03</b>	
Обед	Икра кабачковая	50	0,6	2,35	3,85	38	4,8	93
	Суп-харчо	200/10	3,98	4,95	17,04	122,27	7,2	101
	Биточки из птицы	70	10,3	10,8	6,94	166	0,5	306
	Соус молочный	20	0,62	1,58	2,13	25	0,01	350
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	130	6,86	8,18	35,95	245	0	171
	Компот из изюма	180	0,4	0,018	24,98	102	0,36	376
	Хлеб пшеничный	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0	19
	Хлеб ржаной	30	2,9	0,6	20,2	97,8	0	20
	<b>итого</b>	<b>530</b>	<b>29,48</b>	<b>28,788</b>	<b>136,18</b>	<b>914,48</b>	<b>12,87</b>	
Полдник	Пудинг творожный с изюмом	120	18,17	12,9	29,2	306	0,23	66
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1	66	0,2	490
	Чай с молоком	180	3,19	2,79	16,57	92	1,4	394
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,15	15,9	75	0	б/н
	<b>итого</b>	<b>350</b>	<b>25,2</b>	<b>17,54</b>	<b>72,77</b>	<b>539</b>	<b>1,83</b>	
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1421</b>	<b>65,11</b>	<b>59,478</b>	<b>290,75</b>	<b>1942,72</b>	<b>25,73</b>	

НЕДЕЛЯ: первая

ДЕНЬ: вторник

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 3-7 ( с 12ч пребыванием детей)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	вит С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша жидкая молочная из овсянных хлопьев"Геркулес"с маслом	205	7,2	9,39	37,8	265	0	182
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/5/6	3,73	6,17	14,49	130	0	3
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
	<b>итого</b>	<b>426</b>	<b>14,6</b>	<b>18,75</b>	<b>68,11</b>	<b>502</b>	<b>1,43</b>	
2 завтрак	Напиток с витаминами	50	0	0	4,75	20	5	17840891-2016
	Фрукты свежие(банан)	100	1,5	0,5	21	95	10	368
	<b>итого</b>	<b>576</b>	<b>16,1</b>	<b>19,25</b>	<b>93,86</b>	<b>617</b>	<b>6,43</b>	
Обед	Икра баклажанная	50	0,72	2,83	4,63	46,8	5,76	126
	Свекольник на курином бульоне	200	3,91	4,85	11,22	104	8,23	57/11
	Тефтели из говядины	70	8,98	9,49	7,31	217	0,79	174
	Пюре картофельное	150	3,51	25,06	5,6	261	1,5	12
	Соус молочный	20	0,62	1,58	2,13	25	0,01	350
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,98	102	0,36	376
	Хлеб пшеничный	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0	19
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,3	60	0	б/н
	<b>итого</b>	<b>880</b>	<b>26,21</b>	<b>49,24</b>	<b>105,26</b>	<b>1035,41</b>	<b>20,35</b>	
Полдник	Омлет натуральный с маслом	150	17,5	13,3	45,1	419,2	0,2	210
	Горошек зеленый консервированный(отварной)	50	1,55	0,1	3,25	20	5	4
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,15	15,9	75	0	б/н
	Напиток из чернослива	180	0,9	0,5	9,3	37,77	6,5	6
	<b>итого</b>	<b>415</b>	<b>22,35</b>	<b>14,05</b>	<b>73,55</b>	<b>551,97</b>	<b>11,7</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1871</b>	<b>64,66</b>	<b>82,54</b>	<b>272,67</b>	<b>2204,38</b>	<b>38,48</b>	

НЕДЕЛЯ: первая

ДЕНЬ: СРЕДА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 3-7 ( с 12ч пребыванием детей)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	вит С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша жидкая молочная из пшеничной крупы с маслом	205	7,33	7,17	38,4	248	0	182
	Бутерброд с повидлом	30/8	2,31	0,87	25,82	120,37	0	2
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
	<b>итого</b>	<b>423</b>	<b>10,18</b>	<b>9,58</b>	<b>52,76</b>	<b>431</b>	<b>1,17</b>	
2 завтрак	Напиток с витаминами	50	0	0	4,75	20	5	17840891-2016
	Фрукты свежие(яблоко)	60	0,24	0,24	6,78	30,24	6	4
	<b>итого</b>	<b>533</b>	<b>10,42</b>	<b>9,82</b>	<b>64,29</b>	<b>481,24</b>	<b>12,17</b>	
Обед	Горошек зеленый консервированный	50	1,12	0,92	1,84	20,12	0	244
	Рассольник со сметаной	200	4,4	7,48	20,36	166,36	9,2	9/2
	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,57	8,15	26,52	201	0	317
	Котлета рубленая из птицы	70	15,7	3,3	13	144,2		305
	Соус молочный	20	0,62	1,58	2,13	25	0,01	350
	Кисель из сока	180	0,26	0	31,07	125	3,96	359/07
	Хлеб пшеничный	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0	19
	Хлеб ржаной	30	2,9	0,6	20,2	97,8	0	20
	<b>итого</b>	<b>765</b>	<b>33,77</b>	<b>20,76</b>	<b>138,08</b>	<b>897,89</b>	<b>13,16</b>	
	Полдник	Плов с фруктами	180	4,2	13,5	46	349	1,51
Чай с сахаром		150/7	0,04	0	6,99	28	0,02	392
Хлеб пшеничный		50	3,82	0,31	25,09	118,41	0	19
<b>итого</b>		<b>387</b>	<b>8,06</b>	<b>13,81</b>	<b>78,08</b>	<b>495,41</b>	<b>1,53</b>	
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1685</b>	<b>52,25</b>	<b>44,39</b>	<b>280,45</b>	<b>1874,54</b>	<b>26,86</b>	

НЕДЕЛЯ: первая

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 3-7 ( с 12ч пребыванием детей)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	вит С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша жидкая молочная из кукурузной крупы с маслом	205	6,36	6,94	40,3	249	0,53	182
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	3,33	5,74	20,28	147	0	1
	Чай с сахаром и лимоном	180/5	0,16	0	14,4	57	1,98	393
	<b>итого</b>	<b>431</b>	<b>9,85</b>	<b>12,68</b>	<b>74,98</b>	<b>453</b>	<b>2,51</b>	
2 завтрак	Напиток с витаминами	50	0	0	4,75	20	5	17840891-2016
	Фрукты свежие(яблоко)	60	0,24	0,24	6,78	30,24	6	4
	<b>итого</b>	<b>541</b>	<b>9,85</b>	<b>12,68</b>	<b>79,73</b>	<b>503,24</b>	<b>7,51</b>	
Обед	Икра морковная	60	0,93	4,88	5,53	70	2,2	75
	Щи на мясокостном бульоне со сметаной	200	2,1	1,8	7,2	76,65	18,57	8
	Котлеты рыбные запеченные	70	9,36	3,29	6,99	95	0,31	255
	Соус молочный	20	0,62	1,58	2,13	25	0,01	350
	Рис припущенный	130	3,07	3,7	31,8	173,45	0	305
	Напиток из сушеных яблок	180	0,05	0	8,18	51	0,23	388/07
	Хлеб пшеничный	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0	19
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,3	60	0	б/н
	<b>итого</b>	<b>750</b>	<b>21,28</b>	<b>14,28</b>	<b>97,09</b>	<b>669,51</b>	<b>21,31</b>	
Полдник	Вареники ленивые с маслом	150/5	25,11	12,33	24,55	309	0,49	244
	Чай с сахаром	180/11	0,06	0	9,99	40	0,03	0,28
	Хлеб пшеничный	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0	19
	<b>итого</b>	<b>396</b>	<b>28,99</b>	<b>12,64</b>	<b>59,63</b>	<b>467,41</b>	<b>0,52</b>	
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1687</b>	<b>69,97</b>	<b>52,28</b>	<b>311,43</b>	<b>1640,16</b>	<b>31,85</b>	

НЕДЕЛЯ: первая

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 3-7 ( с 12ч пребыванием детей)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	вит С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная из манной крупы с маслом	205	6	7,2	33,5	223	0	181
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	3,33	5,74	20,28	147	0	1
	Чай с сахаром	180	0,05	0,018	8,39	34	0,018	392
	<b>итого</b>	<b>420</b>	<b>9,38</b>	<b>12,958</b>	<b>62,17</b>	<b>404</b>	<b>0,018</b>	
2 завтрак	Напиток с витаминами	50	0	0	4,75	20	5	17840891-2016
	Фрукты свежие (банан)	100	1,5	0,5	21	95	10	368
	<b>итого</b>	<b>530</b>	<b>9,38</b>	<b>12,958</b>	<b>66,92</b>	<b>519</b>	<b>11,018</b>	
Обед	Кукуруза отварная	50	1,2	29	5	288	4	11
	Солянка из птицы	200	12,6	11,1	3,5	160	6,4	158
	Азу	200	17,4	23	26,6	383	8,86	370
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,98	102	0,36	376
	Хлеб пшеничный	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0	19
	Хлеб ржаной	30	2,9	0,6	20,2	97,8	0	20
	<b>итого</b>	<b>714</b>	<b>38,32</b>	<b>64,03</b>	<b>105,37</b>	<b>1149,21</b>	<b>19,62</b>	
Полдник	Крендель сахарный	75	5,31	9,85	41,8	277,5	0,18	415
	Йогурт 2,5%	150	4,2	3,75	16,2	119	1,35	б/н
	Каша гречневая молочная	150/4	4,67	4,86	20,94	146	0	413
	<b>итого</b>	<b>280</b>	<b>14,18</b>	<b>18,46</b>	<b>78,94</b>	<b>542,5</b>	<b>1,53</b>	
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1524</b>	<b>61,88</b>	<b>95,448</b>	<b>251,23</b>	<b>2210,71</b>	<b>32,168</b>	



НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

ДЕНЬ: понедельник

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 3-7 ( с 12ч пребыванием детей)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	вит С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша вязкая молочная "Дружба"	200	6,2	7,7	27,7	201	1,9	7
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	3,33	5,74	20,28	147	0	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
	<b>итого</b>	<b>420</b>	<b>12,38</b>	<b>15,85</b>	<b>62,34</b>	<b>439</b>	<b>3,07</b>	
2 завтрак	Напиток с витаминами	50	0	0	4,75	20	5	17840891-2016
	Фрукты свежие(яблоко)	60	0,24	0,24	6,78	30,24	6	4
	<b>итого</b>	<b>530</b>	<b>12,62</b>	<b>16,09</b>	<b>73,87</b>	<b>489,24</b>	<b>14,07</b>	
Обед	Икра кабачковая	50	0,6	2,35	3,85	38	4,8	93
	Свекольник на курином бульоне	200	3,91	4,85	11,22	104	8,23	57/11
	Биточки из птицы	70	10,3	10,8	6,94	166	0,5	306
	Соус молочный	20	0,62	1,58	2,13	25	0,01	350
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168	0	317/11
	Компот из изюма	180	0,4	0,018	24,98	102	0,36	376
	Хлеб пшеничный	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0	19
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,3	60	0	б/н
	<b>итого</b>	<b>741</b>	<b>26,5</b>	<b>23,148</b>	<b>110,83</b>	<b>781,41</b>	<b>13,89</b>	
Полдник	Пудинг из творога с яблоками	150	19,05	17,74	26,08	340,2	1,862	240
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1	66	0,2	490
	Чай с сахаром и лимоном	180/5	0,16	0	14,4	57	1,98	393
	<b>итого</b>	<b>355</b>	<b>20,65</b>	<b>19,44</b>	<b>51,58</b>	<b>463,2</b>	<b>4,042</b>	
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1626</b>	<b>59,77</b>	<b>58,678</b>	<b>236,28</b>	<b>1733,85</b>	<b>32,002</b>	

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

ДЕНЬ: ВТОРНИК

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 3-7 (с 12ч пребыванием детей)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	вит С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша жидкая молочная из кукурузной крупы с маслом	205	7,07	8,6	39,33	256	0	182
	Бутерброд с повидлом	30/8	2,31	0,87	25,82	120,37	0	2
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
	<b>итого</b>	<b>430</b>	<b>13,05</b>	<b>12,66</b>	<b>80,97</b>	<b>483,37</b>	<b>1,43</b>	
2 завтрак	Кисель с витаминами "Витошка"	50	0	0	6	23,75	5,25	17840891-2016
	Фрукты свежие(банан)	100	1,5	0,5	21	95	10	368
	<b>итого</b>	<b>580</b>	<b>13,05</b>	<b>12,66</b>	<b>86,97</b>	<b>584,75</b>	<b>6,68</b>	
Обед	Икра баклажанная	50	0,72	2,83	4,63	46,8	5,76	126
	Суп картофельный с горохом лущеным, с мясом	206	6,58	4,23	14,92	123	4,56	81
	Тефтели из говядины	70	8,98	9,49	7,31	217	0,79	174
	Соус молочный	20	0,62	1,58	2,13	25	0,01	350
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,69	7,55	49,8	294	0	165
	Напиток из кураги	180	0,38	0,018	23,9	102	0,35	704
	Хлеб пшеничный	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0	19
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,3	60	0	б/н
	<b>итого</b>	<b>756</b>	<b>29,74</b>	<b>26,308</b>	<b>140,08</b>	<b>986,21</b>	<b>11,47</b>	
Полдник	Макароны отварные с сыром	150	9,39	17,26	22,85	289	0,14	206
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,15	15,9	75	0	б/н
	Напиток из сушеных яблок	180	0,05	0	8,18	51	0,23	388/07
	<b>итого</b>	<b>360</b>	<b>11,84</b>	<b>17,41</b>	<b>46,93</b>	<b>415</b>	<b>0,37</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1696</b>	<b>54,63</b>	<b>56,378</b>	<b>273,98</b>	<b>1985,96</b>	<b>18,52</b>	

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

ДЕНЬ: СРЕДА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 3-7 ( с 12ч пребыванием детей)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	вит С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	200/5	6	7,04	33,2	219	0,56	4
	Бутерброд с маслом сливочным с сыром	30/5/6	3,73	6,17	14,49	130	0	3
	Чай с сахаром	180	0,05	0,018	8,39	34	0,018	392
	<b>итого</b>	<b>426</b>	<b>9,78</b>	<b>13,228</b>	<b>56,08</b>	<b>383</b>	<b>0,578</b>	
2 завтрак	Напиток с витаминами	50	0	0	6	23,75	5,25	17840891-2016
	Фрукты свежие(яблоко)	60	0,24	0,24	6,78	30,24	6	4
	<b>итого</b>	<b>536</b>	<b>10,02</b>	<b>13,468</b>	<b>68,86</b>	<b>436,99</b>	<b>11,828</b>	
Обед	Горошек зеленый консервированный	50	1,12	0,92	1,84	20,12	0	244
	Суп-лапша с курицей	200	6,68	7,33	21,85	179	1,17	86
	Котлета рубленая из птицы	70	15,7	3,3	13	144,2	0	305
	Сложный гарнир	130	2,7	4,9	27,6	113,5	13,3	440
	Кисель из сока	180	0,26	0	31,07	125	3,96	359/07
	Хлеб пшеничный	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0	19
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,3	60	0	б/н
	<b>итого</b>	<b>710</b>	<b>32,23</b>	<b>17,06</b>	<b>132,75</b>	<b>760,23</b>	<b>18,43</b>	
Полдник	Оладьи с повидлом	120	14,1	16,03	52,15	390,8	0,73	47
	Чай с молоком	180	3,19	2,79	16,57	92	1,4	394
	<b>итого</b>	<b>300</b>	<b>17,29</b>	<b>18,82</b>	<b>68,72</b>	<b>482,8</b>	<b>2,13</b>	
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1546</b>	<b>59,54</b>	<b>49,348</b>	<b>270,33</b>	<b>1680,02</b>	<b>32,388</b>	

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 3-7 ( с 12ч пребыванием детей)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	вит С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом	205	6,81	7,86	35,52	240	0	182
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	3,33	5,74	20,28	147	0	1
	Чай с лимоном	180	0,04	0	13,12	54	2	501,504
	<b>итого</b>	<b>420</b>	<b>10,18</b>	<b>13,6</b>	<b>68,92</b>	<b>441</b>	<b>2</b>	
2 завтрак	Кисель с витаминами "Витошка"	50	0	0	6	23,75	5,25	17840891-2016
	Фрукты свежие(яблоко)	60	0,24	0,24	6,78	30,24	6	4
	<b>итого</b>	<b>530</b>	<b>10,18</b>	<b>13,6</b>	<b>74,92</b>	<b>452,99</b>	<b>7,25</b>	
Обед	Икра свекольная	60	0,93	4,88	5,53	70	2,2	75
	Рассольник со сметаной	200	4,4	7,48	20,36	166,36	9,2	9/2
	Биточки рыбные запеченные с соусом сметанным	70/30	15,04	7,77	9,49	212	1,995	255,354
	Пюре картофельное	150	3,12	5,25	18,57	125	18	321
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,98	102	0,36	376
	Хлеб пшеничный	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0	19
	Хлеб ржаной	30	2,9	0,6	20,2	97,8	0	20
	<b>итого</b>	<b>770</b>	<b>30,61</b>	<b>26,31</b>	<b>124,22</b>	<b>891,57</b>	<b>31,755</b>	
Полдник	Омлет натуральный с маслом	150	17,5	13,3	45,1	419,2	0,2	210
	Горошек зеленый консервированный	50	1,12	0,92	1,84	20,12	0	244
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,3	60	0	6/н
	Чай с сахаром	180	0,05	0,018	8,39	34	0,018	392
	<b>итого</b>	<b>410</b>	<b>20,62</b>	<b>14,538</b>	<b>67,63</b>	<b>533,32</b>	<b>0,218</b>	
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1710</b>	<b>61,41</b>	<b>54,448</b>	<b>266,77</b>	<b>1877,88</b>	<b>39,223</b>	

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 3-7 ( с 12ч пребыванием детей)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	вит С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша жидкая молочная из пшениной крупы с маслом	205	6,74	7,27	38,13	245	0	182
	Бутерброды с маслом сливочным и сыром	30/5/6	3,73	6,17	14,49	130	0	3
	Чай с молоком	180	3,19	2,79	16,57	92	1,4	394
	<b>итого</b>	<b>426</b>	<b>13,66</b>	<b>16,23</b>	<b>69,19</b>	<b>467</b>	<b>1,4</b>	
2 завтрак	Напиток с витаминами	50	0	0	6	23,75	5,25	17840891-2016
	Фрукты свежие (банан)	100	1,5	0,5	21	95	10	368г
	<b>итого</b>	<b>576</b>	<b>15,16</b>	<b>16,73</b>	<b>96,19</b>	<b>585,75</b>	<b>16,65</b>	
Обед	Кукуруза отварная	50	1,2	29	5	288	4	11
	Борщ	200/8/5	2,82	4,79	7,83	93,69	7,8	5
	Плов из курицы	200	10,03	10,46	31,57	261	4,02	304
	Напиток из сушеных яблок	180	0,05	0	8,18	51	0,23	388/07
	Хлеб пшеничный	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0	19
	Хлеб ржаной	30	2,9	0,6	20,2	97,8	0	20
	<b>итого</b>	<b>723</b>	<b>20,82</b>	<b>45,16</b>	<b>97,87</b>	<b>909,9</b>	<b>16,05</b>	
Полдник	Булочка домашняя	100	7,5	13	55	383	0	469/11
	Снежок	180	5,22	5,76	7,2	106,2	1,26	393
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0	3
	<b>итого</b>	<b>320</b>	<b>17,82</b>	<b>23,36</b>	<b>62,5</b>	<b>552,2</b>	<b>1,26</b>	
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1619</b>	<b>53,8</b>	<b>85,25</b>	<b>256,56</b>	<b>2047,85</b>	<b>33,96</b>	

<b>ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ</b>	<b>16385</b>	<b>603,02</b>	<b>638,238</b>	<b>2710,45</b>	<b>19198,07</b>	<b>311,181</b>	
<b>СРЕДНЯЯ</b>	<b>1638,5</b>	<b>60,302</b>	<b>63,8238</b>	<b>271,045</b>	<b>1919,807</b>	<b>31,1181</b>	