

## Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День: 1

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				№ рецептуры
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
<b>ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК</b>													
<i>Каша "Дружба" молочная с сахаром и маслом сливочным</i>	200/5/5	237	7.520	7.080	22.720	0.114	0.520	40.000	131.960	177.901	34.312	0.946	182
<i>Чай черный с сахаром</i>	180	38	0.060	0.020	9.460	0.000	0.030	0.000	0.318	0.012	0.009	0.001	411
<i>Бутерброды с маслом сливочным</i>	30/10	136	2.450	7.550	14.620	0.050	0.000	20.000	9.300	11.250	2.100	0.620	1
<b>Всего в завтрак</b>	<b>430</b>	<b>411</b>	<b>10.030</b>	<b>14.650</b>	<b>46.800</b>	<b>0.164</b>	<b>0.550</b>	<b>60.000</b>	<b>141.578</b>	<b>189.163</b>	<b>36.421</b>	<b>1.567</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>													
<i>Напиток (сок) фруктовый или нарезка фруктовая</i>	100	53	0.500	0.000	12.700	0.010	4.000	0.000	7.000	7.000	4.000	1.900	
<b>Всего в завтрак</b>	<b>100</b>	<b>53</b>	<b>0.500</b>	<b>0.000</b>	<b>12.700</b>	<b>0.010</b>	<b>4.000</b>	<b>0.000</b>	<b>7.000</b>	<b>7.000</b>	<b>4.000</b>	<b>1.900</b>	
<b>ОБЕД</b>													
<i>Икра кабачковая</i>	30	23	0.360	1.416	2.316	0.007	2.880	0.000	13.038	11.766	4.770	0.223	54
<i>Суп картофельный с горохом</i>	200	107	6.390	4.210	11.050	0.226	4.650	0.000	33.228	80.195	32.296	0.681	83
<i>Сосиски отварные</i>	50	164	7.550	17.550	0.250	0.090	0.000	20.000	18.500	81.000	10.000	0.900	291
<i>Макаронные изделия отварные с маслом</i>	150/5	171	5.680	4.360	25.250	0.090	0.000	20.000	11.175	47.175	8.400	0.850	335
<i>Компот из свежей вишни</i>	180	89	0.290	0.070	21.780	0.011	2.320	0.038	14.600	11.400	9.880	0.190	390
<i>Хлеб пшеничный</i>	35	82	2.765	0.350	16.905	0.056	0.000	0.000	8.050	30.450	11.550	0.700	0
<i>Хлеб ржаной</i>	30	63	1.980	0.360	10.020	0.027	0.000	0.000	5.400	27.600	6.000	0.870	0
<b>Всего в обед</b>	<b>680</b>	<b>699</b>	<b>25.015</b>	<b>28.316</b>	<b>87.571</b>	<b>0.507</b>	<b>9.850</b>	<b>40.038</b>	<b>103.991</b>	<b>289.586</b>	<b>82.896</b>	<b>4.414</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>													
<i>Булочка "Дорожная"</i>	50	181	3.390	6.980	26.070	0.060	0.000	0.000	9.300	32.100	13.100	0.600	453
<i>Сок фруктовый</i>	200	85	1.000	0.000	20.195	0.027	3.999	0.000	13.997	13.997	7.998	2.799	418
<b>Всего в полдник</b>	<b>250</b>	<b>266</b>	<b>4.390</b>	<b>6.980</b>	<b>46.265</b>	<b>0.087</b>	<b>3.999</b>	<b>0.000</b>	<b>23.297</b>	<b>46.097</b>	<b>21.098</b>	<b>3.399</b>	
<b>УЖИН</b>													
<i>Картофель запеченный в сметанном соусе с сыром</i>	200	196	6.789	9.133	22.811	0.241	5.722	45.333	45.678	157.199	49.558	1.900	163
<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	200	133	0.662	0.090	32.014	0.012	0.726	0.000	32.480	23.440	17.460	0.698	394
<i>Хлеб пшеничный</i>	50	118	3.958	0.501	24.198	0.080	0.000	0.000	11.523	43.587	16.533	1.002	0
<b>Всего в ужин</b>	<b>450</b>	<b>446</b>	<b>11.409</b>	<b>9.724</b>	<b>79.023</b>	<b>0.333</b>	<b>6.448</b>	<b>45.333</b>	<b>89.681</b>	<b>224.226</b>	<b>83.551</b>	<b>3.600</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1910</b>	<b>1876</b>	<b>51.344</b>	<b>59.670</b>	<b>272.359</b>	<b>1.101</b>	<b>24.847</b>	<b>145.371</b>	<b>365.546</b>	<b>756.071</b>	<b>227.966</b>	<b>14.880</b>	

## Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День: 2

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				№ рецептуры
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>													
<i>Каша гречневая молочная с сахаром и маслом сливочным</i>	200/5/5	294	11.080	9.620	40.850	0.240	2.180	52.000	206.054	296.325	122.466	3.529	182
<i>Какао с молоком и сахаром</i>	180	107	3.670	3.190	15.820	0.024	1.430	22.000	135.960	113.200	23.900	0.500	416
<i>Бутерброды с маслом сливочным</i>	30/10	136	2.450	7.550	14.620	0.050	0.000	20.000	9.300	11.250	2.100	0.620	1
<b>Всего в завтрак</b>	<b>430</b>	<b>537</b>	<b>17.200</b>	<b>20.360</b>	<b>71.290</b>	<b>0.314</b>	<b>3.610</b>	<b>94.000</b>	<b>351.314</b>	<b>420.775</b>	<b>148.466</b>	<b>4.649</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>													
<i>Напиток (сок) фруктовый или нарезка фруктовая</i>	100	53	0.500	0.000	12.700	0.010	4.000	0.000	7.000	7.000	4.000	1.900	
<b>Всего в завтрак</b>	<b>100</b>	<b>53</b>	<b>0.500</b>	<b>0.000</b>	<b>12.700</b>	<b>0.010</b>	<b>4.000</b>	<b>0.000</b>	<b>7.000</b>	<b>7.000</b>	<b>4.000</b>	<b>1.900</b>	
<b>ОБЕД</b>													
<i>Огурец свежий</i>	20	2	0.16008	0.02001	0.34017	0.004002	0.70035	0.00	4.6023	4.8024	2.8014	0.12006	71
<i>Борщ со свежей капустой и картофелем (со сметаной и зеленью)</i>	200/5	85	1.590	4.510	9.640	0.067	6.590	5.000	45.754	55.520	26.120	1.205	63
<i>Фрикадельки мясные в соусе</i>	60/60	164	9.780	9.850	8.960	0.076	0.530	20.700	53.760	157.790	21.066	1.662	305
<i>Рис отварной</i>	150	210	3.651	5.375	36.684	0.026	0.000	27.000	1.365	60.945	16.335	0.527	332
<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	180	102	0.400	0.020	24.990	0.004	0.360	0.000	20.412	13.860	5.400	13.860	394
<i>Хлеб пшеничный</i>	35	82	2.765	0.350	16.905	0.056	0.000	0.000	8.050	30.450	11.550	0.700	
<i>Хлеб ржаной</i>	30	52	1.980	0.360	10.020	0.027	0.000	0.000	5.400	27.600	6.000	0.870	
<b>Всего в обед</b>	<b>740</b>	<b>697</b>	<b>20.326</b>	<b>20.485</b>	<b>107.539</b>	<b>0.260</b>	<b>8.180</b>	<b>52.700</b>	<b>139.343</b>	<b>350.967</b>	<b>89.272</b>	<b>18.944</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>													
<i>Бутерброд с повидлом или сгущенным молоком</i>	55	156	2.490	3.930	27.560	0.050	0.100	0.000	10.900	0.000	0.000	0.870	2
<i>Чай черный с сахаром</i>	200	42	0.067	0.022	10.507	0.000	0.033	0.000	0.353	0.013	0.010	0.001	411
<b>Всего в полдник</b>	<b>255</b>	<b>198</b>	<b>2.557</b>	<b>3.952</b>	<b>38.067</b>	<b>0.050</b>	<b>0.133</b>	<b>0.000</b>	<b>11.253</b>	<b>0.013</b>	<b>0.010</b>	<b>0.871</b>	
<b>УЖИН</b>													
<i>Запеканка из творога</i>	200	496	35.150	24.148	34.369	0.100	0.481	90.180	295.189	469.537	48.525	1.383	251
<i>Соус молочный (сладкий)</i>	50	50	0.967	2.268	6.637	0.007	0.167	14.007	31.331	25.373	3.862	0.057	369
<i>Кисель из смеси свежих ягод</i>	200	108	0.110	0.040	16.916	0.002	3.050	0.000	13.840	9.480	2.720	0.206	396
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	71	2.370	0.300	14.490	0.048	0.000	0.000	6.900	26.100	9.900	0.600	0.00
<b>Всего в ужин</b>	<b>480</b>	<b>725</b>	<b>38.597</b>	<b>26.756</b>	<b>72.411</b>	<b>0.157</b>	<b>3.698</b>	<b>104.187</b>	<b>347.260</b>	<b>530.490</b>	<b>65.007</b>	<b>2.245</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>2005</b>	<b>2210</b>	<b>79.180</b>	<b>71.553</b>	<b>302.007</b>	<b>0.790</b>	<b>19.621</b>	<b>250.887</b>	<b>856.170</b>	<b>1309.246</b>	<b>306.755</b>	<b>28.609</b>	

## Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День: 3

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				№ рецептуры
			Б	Ж	У	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>													
<i>Каша манная молочная с сахаром и маслом сливочным</i>	200/5/5	288	8.390	8.410	43.520	0.086	2.180	52.000	204.854	184.725	30.386	0.619	182
<i>Кофейный напиток с молоком и сахаром</i>	180	91	2.850	2.410	14.360	0.019	1.170	18.003	110.682	83.016	12.900	0.099	414
<i>Бутерброды с маслом сливочным</i>	30/10	136	2.450	7.550	14.620	0.050	0.000	20.000	9.300	11.250	2.100	0.620	1
<b>Всего в завтрак</b>	<b>430</b>	<b>515</b>	<b>13.690</b>	<b>18.370</b>	<b>72.500</b>	<b>0.155</b>	<b>3.350</b>	<b>90.003</b>	<b>324.836</b>	<b>278.991</b>	<b>45.386</b>	<b>1.338</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>													
<i>Напиток (сок) фруктовый или нарезка фруктовая</i>	100	53	0.500	0.000	12.700	0.010	4.000	0.000	7.000	7.000	4.000	1.900	
<b>Всего в завтрак</b>	<b>100</b>	<b>53</b>	<b>0.500</b>	<b>0.000</b>	<b>12.700</b>	<b>0.010</b>	<b>4.000</b>	<b>0.000</b>	<b>7.000</b>	<b>7.000</b>	<b>4.000</b>	<b>1.900</b>	
<b>ОБЕД</b>													
<i>Салат из кукурузы</i>	30	30	0.860	1.850	2.410	0.030	2.790	0.000	5.600	17.330	5.860	0.200	12
<i>Суп с рыбными консервами</i>	200	134	6.880	6.720	11.470	0.171	7.290	21.600	29.360	128.744	35.142	0.933	95
<i>Капуста тушеная</i>	150	138	3.060	5.520	11.835	0.045	25.620	0.000	88.125	61.035	31.275	1.245	143
<i>Котлеты рубленые из курицы</i>	80	219	8.573	9.867	13.307	0.089	0.667	111.067	51.360	256.347	29.760	2.385	322
<i>Напиток из плодов шиповника</i>	180	79	0.610	0.250	18.670	0.013	90.000	0.000	11.100	3.060	3.060	0.540	399
<i>Хлеб пшеничный</i>	35	82	2.765	0.350	16.905	0.056	0.000	0.000	8.050	30.450	11.550	0.700	
<i>Хлеб ржаной</i>	30	52	1.980	0.360	10.020	0.027	0.000	0.000	5.400	27.600	6.000	0.870	
<b>Всего в обед</b>	<b>705</b>	<b>734</b>	<b>24.728</b>	<b>24.917</b>	<b>84.617</b>	<b>0.431</b>	<b>126.367</b>	<b>132.667</b>	<b>198.995</b>	<b>524.566</b>	<b>122.647</b>	<b>6.873</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>													
<i>Пряники</i>	50	147	1.994	2.108	34.218	0.050	0.000	28.056	8.567	30.411	10.321	0.618	489
<i>Кисломолочный продукт Ряженка</i>	150	76	4.350	3.750	6.300	0.030	0.450	30.000	186.000	138.000	21.000	0.150	420
<b>Всего в полдник</b>	<b>200</b>	<b>223</b>	<b>6.344</b>	<b>5.858</b>	<b>40.518</b>	<b>0.080</b>	<b>0.450</b>	<b>58.056</b>	<b>194.567</b>	<b>168.411</b>	<b>31.321</b>	<b>0.768</b>	
<b>УЖИН</b>													
<i>Салат из горошка зеленого консервированного</i>	30	25	0.894	1.554	1.878	0.149	3.300	0.175	11.080	68.398	15.695	0.315	10
<i>Омлет натуральный</i>	100	83	9.758	12.379	1.847	0.054	0.181	227.198	72.160	158.043	11.297	1.847	229
<i>Чай черный с сахаром</i>	180	38	0.060	0.020	9.460	0.000	0.030	0.000	0.318	0.012	0.009	0.001	411
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	70	2.380	0.300	14.500	0.033	0.000	0.000	6.000	19.500	4.200	0.330	0
<i>Фрукт сезонный</i>	140	62	0.560	0.560	13.720	0.042	14.000	0.000	22.400	15.400	12.600	3.080	386
<b>Всего в ужин</b>	<b>480</b>	<b>278</b>	<b>13.652</b>	<b>14.813</b>	<b>41.405</b>	<b>0.278</b>	<b>17.511</b>	<b>227.373</b>	<b>111.958</b>	<b>261.353</b>	<b>43.801</b>	<b>5.573</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1915</b>	<b>1803</b>	<b>58.914</b>	<b>63.958</b>	<b>251.740</b>	<b>0.954</b>	<b>151.678</b>	<b>508.099</b>	<b>837.356</b>	<b>1240.321</b>	<b>247.155</b>	<b>16.452</b>	

## Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День: 4

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				№ рецептуры
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>													
<i>Суп молочный с макаронными изделиями с сахаром и маслом сливочным</i>	200/5/5	135	5.750	5.210	18.840	0.055	0.910	36.000	172.968	141.920	22.160	0.400	100
<i>Чай черный с молоком и сахаром</i>	180	89	2.670	2.340	14.310	0.018	1.200	18.400	111.638	83.732	12.889	0.093	413
<i>Бутерброды с маслом сливочным и сыром</i>	30/5/10	138	5.168	6.578	14.543	0.037	0.068	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	3
<b>Всего в завтрак</b>	<b>435</b>	<b>362</b>	<b>13.588</b>	<b>14.128</b>	<b>47.693</b>	<b>0.110</b>	<b>2.178</b>	<b>54.400</b>	<b>284.606</b>	<b>225.652</b>	<b>35.049</b>	<b>0.493</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>													
<i>Напиток (сок) фруктовый или нарезка фруктовая</i>	100	53	0.500	0.000	12.700	0.010	4.000	0.000	7.000	7.000	4.000	1.900	
<b>Всего в завтрак</b>	<b>100</b>	<b>53</b>	<b>0.500</b>	<b>0.000</b>	<b>12.700</b>	<b>0.010</b>	<b>4.000</b>	<b>0.000</b>	<b>7.000</b>	<b>7.000</b>	<b>4.000</b>	<b>1.900</b>	
<b>ОБЕД</b>													
<i>Салат из свеклы с яблоками</i>	30	5.34	0.17565	0.03	1.0929	0.00495	3.3705	0	4.92	4.383	2.6175	0.19275	36
<i>Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной и зеленью)</i>	200/5	79	1.680	4.900	7.120	0.076	11.060	7.000	48.805	54.913	24.267	1.982	73
<i>Каша рассыпчатая перловая с маслом сливочным</i>	150	174	4.457	4.340	28.689	0.041	0.000	21.000	19.275	154.905	18.990	0.866	330
<i>Гуляш из отварного мяса</i>	60/60	179	12.420	15.410	3.960	0.040	0.600	16.000	29.200	124.200	27.200	1.150	293
<i>Компот из кураги</i>	180	102	0.390	0.020	24.390	0.018	0.360	0.000	29.100	26.280	18.900	0.576	394
<i>Хлеб пшеничный</i>	35	82	2.765	0.350	16.905	0.056	0.000	0.000	8.050	30.450	11.550	0.700	
<i>Хлеб ржаной</i>	30	52	1.980	0.360	10.020	0.027	0.000	0.000	5.400	27.600	6.000	0.870	
<b>Всего в обед</b>	<b>750</b>	<b>673</b>	<b>23.867</b>	<b>25.410</b>	<b>92.177</b>	<b>0.262</b>	<b>15.391</b>	<b>44.000</b>	<b>144.750</b>	<b>422.731</b>	<b>109.525</b>	<b>6.336</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>													
<i>Булочка "Российская"</i>	60	193	4.220	4.810	30.310	0.070	0.010	0.000	16.400	0.000	0.000	0.740	457
<i>Сок фруктовый</i>	200	85	1.000	0.000	20.195	0.027	3.999	0.000	13.997	13.997	7.998	2.799	418
<b>Всего в полдник</b>	<b>260</b>	<b>278</b>	<b>5.220</b>	<b>4.810</b>	<b>50.505</b>	<b>0.097</b>	<b>4.009</b>	<b>0.000</b>	<b>30.397</b>	<b>13.997</b>	<b>7.998</b>	<b>3.539</b>	
<b>УЖИН</b>													
<i>Суфле из рыбы</i>	80	129	10.610	7.320	3.290	0.080	0.140	34.000	40.900	174.200	22.300	0.740	284
<i>Картофель отварной с маслом сливочным</i>	150	123	2.861	7.318	21.014	0.240	21.000	21.000	21.255	117.546	45.989	1.810	136
<i>Компот из смеси свежей ягоды</i>	180	82	0.270	0.110	19.940	0.008	23.220	0.028	10.454	9.088	8.537	0.358	393
<i>Хлеб пшеничный</i>	50	118	3.958	0.501	24.198	0.080	0.000	0.000	11.523	43.587	16.533	1.002	0.00
<b>Всего в ужин</b>	<b>460</b>	<b>452</b>	<b>17.699</b>	<b>15.249</b>	<b>68.442</b>	<b>0.408</b>	<b>44.360</b>	<b>55.028</b>	<b>84.132</b>	<b>344.421</b>	<b>93.359</b>	<b>3.910</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>2005</b>	<b>1818</b>	<b>60.874</b>	<b>59.597</b>	<b>271.517</b>	<b>0.887</b>	<b>69.938</b>	<b>153.428</b>	<b>550.885</b>	<b>1013.801</b>	<b>249.931</b>	<b>16.179</b>	

## Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День: 5

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				№ рецептуры
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>													
<i>Каша пшеничная молочная с сахаром и маслом сливочным</i>	200/5/5	167	3.590	4.900	30.260	0.150	0.000	23.000	13.100	94.000	32.900	1.100	199
<i>Какао с молоком и сахаром</i>	180	107	3.670	3.190	15.820	0.024	1.430	22.000	135.960	113.200	23.900	0.500	416
<i>Бутерброды с маслом сливочным</i>	30/10	136	2.450	7.550	14.620	0.050	0.000	20.000	9.300	11.250	2.100	0.620	1
<b>Всего в завтрак</b>	<b>430</b>	<b>410</b>	<b>9.710</b>	<b>15.640</b>	<b>60.700</b>	<b>0.224</b>	<b>1.430</b>	<b>65.000</b>	<b>158.360</b>	<b>218.450</b>	<b>58.900</b>	<b>2.220</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>													
<i>Напиток (сок) фруктовый или нарезка фруктовая</i>	100	53	0.500	0.000	12.700	0.010	4.000	0.000	7.000	7.000	4.000	1.900	
<b>Всего в завтрак</b>	<b>100</b>	<b>53</b>	<b>0.500</b>	<b>0.000</b>	<b>12.700</b>	<b>0.010</b>	<b>4.000</b>	<b>0.000</b>	<b>7.000</b>	<b>7.000</b>	<b>4.000</b>	<b>1.900</b>	
<b>ОБЕД</b>													
<i>Салат из соленых огурцов с луком</i>	30	18	0.258	1.53	0.78	0.013	1.668	0	12.58	11.308	5.234	0.257	20
<i>Суп из овощей</i>	200	76	1.270	3.990	7.318	0.058	8.300	0.000	27.880	39.420	16.600	0.620	99
<i>Плов из птицы</i>	160	236	9.250	11.780	22.760	0.142	0.410	147.900	43.840	359.790	41.540	3.386	321
<i>Компот из яблок с вишней</i>	180	88	0.140	0.140	21.490	0.012	1.550	0.000	7.078	4.495	3.677	0.899	390
<i>Хлеб пшеничный</i>	35	82	2.765	0.350	16.905	0.056	0.000	0.000	8.050	30.450	11.550	0.700	
<i>Хлеб ржаной</i>	30	52	1.980	0.360	10.020	0.027	0.000	0.000	5.400	27.600	6.000	0.870	
<b>Всего в обед</b>	<b>635</b>	<b>552</b>	<b>15.663</b>	<b>18.150</b>	<b>79.273</b>	<b>0.308</b>	<b>11.928</b>	<b>147.900</b>	<b>104.828</b>	<b>473.063</b>	<b>84.601</b>	<b>6.732</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>													
<i>Булочка "Школьная"</i>	60	172	5.010	1.920	33.570	0.090	0.000	0.000	13.500	46.100	19.400	0.880	455
<i>Кисломолочный продукт Кефир</i>	200	100	5.799	4.999	7.998	0.080	1.400	0.000	239.940	179.955	27.993	0.200	420
<b>Всего в полдник</b>	<b>260</b>	<b>272</b>	<b>10.809</b>	<b>6.919</b>	<b>41.568</b>	<b>0.170</b>	<b>1.400</b>	<b>0.000</b>	<b>253.440</b>	<b>226.055</b>	<b>47.393</b>	<b>1.080</b>	
<b>УЖИН</b>													
<i>Пудинг из творога</i>	200	410	20.28	21.47	48.55	0.13	0.39	136.00	259.80	381.40	45.80	1.94	249
<i>Соус молочный (сладкий)</i>	50	50	0.97	2.27	6.64	0.01	0.17	14.01	31.33	25.37	3.86	0.06	369
<i>Чай черный с сахаром и лимоном</i>	180	41	0.12	0.02	10.20	0.00	2.63	0.00	3.52	1.77	0.97	0.05	412
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	71	2.370	0.300	14.490	0.048	0.000	0.000	6.900	26.100	9.900	0.600	0.00
<b>Всего в ужин</b>	<b>460</b>	<b>572</b>	<b>23.737</b>	<b>24.054</b>	<b>79.872</b>	<b>0.187</b>	<b>3.182</b>	<b>150.007</b>	<b>301.549</b>	<b>434.645</b>	<b>60.531</b>	<b>2.646</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1885</b>	<b>1859</b>	<b>60.419</b>	<b>64.763</b>	<b>274.113</b>	<b>0.899</b>	<b>21.940</b>	<b>362.907</b>	<b>825.177</b>	<b>1359.213</b>	<b>255.425</b>	<b>14.578</b>	

## Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День: 6

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				№ рецептуры
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>													
<i>Каша рисовая молочная с сахаром и маслом сливочным</i>	200/5/5	288	7.960	8.410	41.040	0.025	2.180	52.000	199.574	213.325	25.986	0.619	182
<i>Чай черный с сахаром</i>	180	38	0.060	0.020	9.460	0.000	0.030	0.000	0.318	0.012	0.009	0.001	411
<i>Бутерброды с маслом сливочным</i>	30/10	136	2.450	7.550	14.620	0.050	0.000	20.000	9.300	11.250	2.100	0.620	1
<b>Всего в завтрак</b>	<b>430</b>	<b>462</b>	<b>10.470</b>	<b>15.980</b>	<b>65.120</b>	<b>0.075</b>	<b>2.210</b>	<b>72.000</b>	<b>209.192</b>	<b>224.587</b>	<b>28.095</b>	<b>1.240</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>													
<i>Напиток (сок) фруктовый или нарезка фруктовая</i>	100	53	0.500	0.000	12.700	0.010	4.000	0.000	7.000	7.000	4.000	1.900	
<b>Всего в завтрак</b>	<b>100</b>	<b>53</b>	<b>0.500</b>	<b>0.000</b>	<b>12.700</b>	<b>0.010</b>	<b>4.000</b>	<b>0.000</b>	<b>7.000</b>	<b>7.000</b>	<b>4.000</b>	<b>1.900</b>	
<b>ОБЕД</b>													
<i>Салат из моркови</i>	30	16	0.374	0.029	3.484	0.017	7.986	0.00	7.986	16.11	10.989	0.214	42
<i>Суп картофельный с крупой пшеничной</i>	200	86	2.030	2.050	14.930	0.128	5.280	0.000	20.132	66.828	26.480	0.994	86
<i>Шницели рубленые</i>	80	165	11.427	9.427	12.853	0.068	0.120	25.067	34.000	178.520	22.267	1.791	299
<i>Пюре гороховое</i>	150	150	22.300	3.500	16.800	0.649	0.000	20.000	65.280	164.220	63.360	0.010	199
<i>Компот из смеси свежей ягоды</i>	180	82	0.270	0.110	17.940	0.008	23.220	0.028	10.454	9.088	8.537	0.358	393
<i>Хлеб пшеничный</i>	35	82	2.765	0.350	16.905	0.056	0.000	0.000	8.050	30.450	11.550	0.700	
<i>Хлеб ржаной</i>	30	52	1.980	0.360	10.020	0.027	0.000	0.000	5.400	27.600	6.000	0.870	
<b>Всего в обед</b>	<b>705</b>	<b>633</b>	<b>41.146</b>	<b>15.826</b>	<b>92.932</b>	<b>0.953</b>	<b>36.606</b>	<b>45.095</b>	<b>151.302</b>	<b>492.816</b>	<b>149.183</b>	<b>4.937</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>													
<i>Булочка "Дорожная"</i>	50	181	3.390	6.980	26.070	0.060	0.000	0.000	9.300	32.100	13.100	0.600	453
<i>Сок фруктовый</i>	200	136	0.600	0.400	32.592	0.040	3.999	0.000	39.990	23.994	17.996	0.800	418
<b>Всего в полдник</b>	<b>250</b>	<b>317</b>	<b>3.990</b>	<b>7.380</b>	<b>58.662</b>	<b>0.100</b>	<b>3.999</b>	<b>0.000</b>	<b>49.290</b>	<b>56.094</b>	<b>31.096</b>	<b>1.400</b>	
<b>УЖИН</b>													
<i>Рагу из овощей (с соусом томатным)</i>	200/5	220	3.029	14.548	19.098	0.093	11.467	41.000	43.513	81.735	36.768	1.296	148
<i>Яйцо вареное</i>	20	32	2.550	2.300	0.150	0.035	0.000	125.000	27.500	96.000	6.000	1.250	227
<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	200	133	0.662	0.090	32.014	0.012	0.726	0.000	32.480	23.440	17.460	0.698	394
<i>Хлеб пшеничный</i>	50	118	3.958	0.501	24.198	0.080	0.000	0.000	11.523	43.587	16.533	1.002	0
<b>Всего в ужин</b>	<b>475</b>	<b>502</b>	<b>10.199</b>	<b>17.439</b>	<b>75.460</b>	<b>0.220</b>	<b>12.193</b>	<b>166.000</b>	<b>115.016</b>	<b>244.762</b>	<b>76.761</b>	<b>4.246</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1960</b>	<b>1967</b>	<b>66.304</b>	<b>56.625</b>	<b>304.874</b>	<b>1.358</b>	<b>59.008</b>	<b>283.095</b>	<b>531.800</b>	<b>1025.259</b>	<b>289.134</b>	<b>13.723</b>	

## Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День: 7

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				№ рецептуры
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>													
<i>Каши пшеничная молочная с сахаром и маслом сливочным</i>	200/5/5	304	10.300	8.570	46.330	0.175	2.180	52.000	216.054	285.325	52.466	2.529	182
<i>Кофейный напиток с молоком и сахаром</i>	180	91	2.850	2.410	14.360	0.019	1.170	18.003	110.682	83.016	12.900	0.099	414
<i>Бутерброды с маслом сливочным и сыром</i>	30/5/10	138	5.168	6.578	14.543	0.037	0.068	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	3
<b>Всего в завтрак</b>	<b>435</b>	<b>533</b>	<b>18.318</b>	<b>17.558</b>	<b>75.233</b>	<b>0.231</b>	<b>3.418</b>	<b>70.003</b>	<b>326.736</b>	<b>368.341</b>	<b>65.366</b>	<b>2.628</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>													
<i>Напиток (сок) фруктовый или нарезка фруктовая</i>	100	53	0.500	0.000	12.700	0.010	4.000	0.000	7.000	7.000	4.000	1.900	
<b>Всего в завтрак</b>	<b>100</b>	<b>53</b>	<b>0.500</b>	<b>0.000</b>	<b>12.700</b>	<b>0.010</b>	<b>4.000</b>	<b>0.000</b>	<b>7.000</b>	<b>7.000</b>	<b>4.000</b>	<b>1.900</b>	
<b>ОБЕД</b>													
<i>Огурец свежий</i>	20	2	0.160	0.170	0.340	0.004	0.700	0.000	4.602	4.802	2.801	0.120	71
<i>Борщ со свежей капустой и картофелем (со сметаной и зеленью)</i>	200/5	85	1.590	4.510	9.640	0.067	6.590	5.000	45.754	55.520	26.120	1.205	63
<i>Макаронные изделия отварные с маслом сливочным</i>	130	143	4.764	3.657	22.855	0.075	0.000	16.774	9.373	39.566	7.045	0.713	335
<i>Оладьи из печени</i>	55	164	9.340	11.280	3.820	0.130	47.630	3963.000	12.010	136.510	9.220	7.010	0
<i>Соус сметанный</i>	30	24	0.529	1.499	2.107	0.008	0.401	10.140	8.772	8.814	2.937	0.119	373
<i>Напиток из плодов шиповника</i>	180	79	0.610	0.250	18.670	0.013	90.000	0.000	11.100	3.060	3.060	0.540	399
<i>Хлеб пшеничный</i>	35	82	2.765	0.350	16.905	0.056	0.000	0.000	8.050	30.450	11.550	0.700	
<i>Хлеб ржаной</i>	30	52	1.980	0.360	10.020	0.027	0.000	0.000	5.400	27.600	6.000	0.870	
<b>Всего в обед</b>	<b>685</b>	<b>632</b>	<b>21.738</b>	<b>22.076</b>	<b>84.357</b>	<b>0.380</b>	<b>145.321</b>	<b>3994.914</b>	<b>105.061</b>	<b>306.323</b>	<b>68.734</b>	<b>11.277</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>													
<i>Булочка домашняя</i>	50	179	3.640	6.260	26.960	0.015	0.000	0.024	23.132	58.181	8.289	0.798	452
<i>Чай черный с сахаром</i>	200	42	0.067	0.022	10.507	0.000	0.033	0.000	0.353	0.013	0.010	0.001	411
<b>Всего в полдник</b>	<b>250</b>	<b>221</b>	<b>3.707</b>	<b>6.282</b>	<b>37.467</b>	<b>0.015</b>	<b>0.033</b>	<b>0.024</b>	<b>23.485</b>	<b>58.194</b>	<b>8.299</b>	<b>0.799</b>	
<b>УЖИН</b>													
<i>Пудинг из творога</i>	200	383	20.710	16.140	36.500	0.097	0.290	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	249
<i>Соус молочный (сладкий)</i>	50	30	0.580	1.360	3.980	0.004	0.100	8.400	18.789	15.216	2.316	0.034	369
<i>Кисель из вишни</i>	200	100	0.130	0.036	24.728	0.004	1.647	0.000	12.582	8.154	3.744	0.124	396
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	71	2.370	0.300	14.490	0.048	0.000	0.000	6.900	26.100	9.900	0.600	0
<b>Всего в ужин</b>	<b>480</b>	<b>583</b>	<b>23.790</b>	<b>17.836</b>	<b>79.698</b>	<b>0.153</b>	<b>2.037</b>	<b>8.400</b>	<b>38.271</b>	<b>49.470</b>	<b>15.960</b>	<b>0.758</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1950</b>	<b>2022</b>	<b>68.052</b>	<b>63.752</b>	<b>289.455</b>	<b>0.789</b>	<b>154.810</b>	<b>4073.341</b>	<b>500.553</b>	<b>789.328</b>	<b>162.359</b>	<b>17.362</b>	



## Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День: 8

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				№ рецептуры
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>													
<i>Каша манная молочная с сахаром и маслом сливочным</i>	200/5/5	288	9.390	8.410	43.520	0.086	2.180	52.000	204.854	184.725	30.386	0.619	182
<i>Какао с молоком и сахаром</i>	180	107	3.670	3.190	15.820	0.024	1.430	22.000	135.960	113.200	23.900	0.500	416
<i>Бутерброды с маслом сливочным</i>	30/10	136	2.450	7.550	14.620	0.050	0.000	20.000	9.300	11.250	2.100	0.620	1
<b>Всего в завтрак</b>	<b>430</b>	<b>531</b>	<b>15.510</b>	<b>19.150</b>	<b>73.960</b>	<b>0.160</b>	<b>3.610</b>	<b>94.000</b>	<b>350.114</b>	<b>309.175</b>	<b>56.386</b>	<b>1.739</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>													
<i>Напиток (сок) фруктовый или нарезка фруктовая</i>	100	53	0.500	0.000	12.700	0.010	4.000	0.000	7.000	7.000	4.000	1.900	
<b>Всего в завтрак</b>	<b>100</b>	<b>53</b>	<b>0.500</b>	<b>0.000</b>	<b>12.700</b>	<b>0.010</b>	<b>4.000</b>	<b>0.000</b>	<b>7.000</b>	<b>7.000</b>	<b>4.000</b>	<b>1.900</b>	
<b>ОБЕД</b>													
<i>Салат из свеклы</i>	30	28.2	0.426	1.824	2.508	0.007	2.85	0	13.498	15.722	8.026	0.511	34
<i>Суп картофельный с мучными клецками</i>	200	115	2.846	6.674	11.034	0.084	4.600	16.840	26.720	57.780	20.280	0.000	91
<i>Птица тушеная в соусе с овощами</i>	150/30	281	17.180	19.410	5.280	0.375	0.015	66.000	55.950	161.250	21.900	1.635	318
<i>Компот из кураги</i>	180	102	0.390	0.020	21.390	0.018	0.360	0.000	29.100	26.280	18.900	0.576	394
<i>Хлеб пшеничный</i>	35	82	2.765	0.350	16.905	0.056	0.000	0.000	8.050	30.450	11.550	0.700	
<i>Хлеб ржаной</i>	30	52	1.980	0.360	10.020	0.027	0.000	0.000	5.400	27.600	6.000	0.870	0
<b>Всего в обед</b>	<b>655</b>	<b>660</b>	<b>25.587</b>	<b>28.638</b>	<b>67.137</b>	<b>0.567</b>	<b>7.825</b>	<b>82.840</b>	<b>138.718</b>	<b>319.082</b>	<b>86.656</b>	<b>4.292</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>													
<i>Фрукт сезонный</i>	140	62	0.560	0.560	13.720	0.042	14.000	0.000	22.400	15.400	12.600	3.080	386
<i>Булочка "Школьная"</i>	50	172	5.010	1.920	33.570	0.090	0.000	0.000	13.500	46.100	19.400	0.880	455
<i>Кисломолочный продукт Снежок</i>	150	59	2.100	1.875	8.250	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	420
<b>Всего в полдник</b>	<b>340</b>	<b>292</b>	<b>7.670</b>	<b>4.355</b>	<b>55.540</b>	<b>0.132</b>	<b>14.000</b>	<b>0.000</b>	<b>35.900</b>	<b>61.500</b>	<b>32.000</b>	<b>3.960</b>	
<b>УЖИН</b>													
<i>Фрикадельки рыбные тушеные с томатным соусом</i>	60/20	58	7.010	0.870	5.430	0.060	0.460	3.000	17.600	104.100	17.700	0.530	277
<i>Рис отварной</i>	150	210	3.651	5.375	36.684	0.026	0.000	27.000	1.365	60.945	16.335	0.527	332
<i>Чай черный с сахаром</i>	200	42	0.067	0.022	10.507	0.000	0.033	0.000	0.353	0.013	0.010	0.001	411
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	70	2.380	0.300	14.500	0.033	0.000	0.000	6.000	19.500	4.200	0.330	
<b>Всего в ужин</b>	<b>380</b>	<b>380</b>	<b>13.108</b>	<b>6.567</b>	<b>67.121</b>	<b>0.119</b>	<b>0.493</b>	<b>30.000</b>	<b>25.318</b>	<b>184.558</b>	<b>38.245</b>	<b>1.388</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1905</b>	<b>1916</b>	<b>62.375</b>	<b>58.710</b>	<b>276.458</b>	<b>0.988</b>	<b>29.928</b>	<b>206.840</b>	<b>557.050</b>	<b>881.315</b>	<b>217.287</b>	<b>13.279</b>	



## Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День: 9

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				№ рецептуры
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>													
<i>Каша молочная "Геркулес" с сахаром и маслом сливочным</i>	200/5/5	265	9.420	10.490	33.290	0.169	2.530	57.000	242.944	275.035	67.246	1.164	199
<i>Чай черный с молоком и сахаром</i>	180	89	2.670	2.340	14.310	0.018	1.200	18.400	111.638	83.732	12.889	0.093	413
<i>Бутерброды с маслом сливочным</i>	30/10	136	2.450	7.550	14.620	0.050	0.000	20.000	9.300	11.250	2.100	0.620	1
<b>Всего в завтрак</b>	<b>430</b>	<b>490</b>	<b>14.540</b>	<b>20.380</b>	<b>62.220</b>	<b>0.237</b>	<b>3.730</b>	<b>95.400</b>	<b>363.882</b>	<b>370.017</b>	<b>82.235</b>	<b>1.877</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>													
<i>Напиток (сок) фруктовый или нарезка фруктовая</i>	100	53	0.500	0.000	12.700	0.010	4.000	0.000	7.000	7.000	4.000	1.900	
<b>Всего в завтрак</b>	<b>100</b>	<b>53</b>	<b>0.500</b>	<b>0.000</b>	<b>12.700</b>	<b>0.010</b>	<b>4.000</b>	<b>0.000</b>	<b>7.000</b>	<b>7.000</b>	<b>4.000</b>	<b>1.900</b>	
<b>ОБЕД</b>													
<i>Винегрет</i>	30	28	0.408	1.854	2.532	0.024	3.078	0.000	11.791	17.344	7.798	0.338	46
<i>Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной и зеленью)</i>	200/5	79	1.680	4.900	7.120	0.076	11.060	7.000	48.805	54.913	24.267	1.982	73
<i>Тефтели мясные в соусе</i>	60/60	159	8.180	9.400	10.340	0.071	0.460	32.000	45.175	175.640	21.461	1.847	304
<i>Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным</i>	130	211	7.453	5.278	33.523	0.262	0.000	17.333	14.354	182.328	121.404	4.083	330
<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	180	102	0.400	0.020	24.990	0.004	0.360	0.000	20.412	13.860	5.400	13.860	394
<i>Хлеб пшеничный</i>	35	82	2.765	0.350	16.905	0.056	0.000	0.000	8.050	30.450	11.550	0.700	
<i>Хлеб ржаной</i>	30	52	1.980	0.360	10.020	0.027	0.000	0.000	5.400	27.600	6.000	0.870	
<b>Всего в обед</b>	<b>730</b>	<b>713</b>	<b>22.866</b>	<b>22.162</b>	<b>105.430</b>	<b>0.520</b>	<b>14.958</b>	<b>56.333</b>	<b>153.987</b>	<b>502.135</b>	<b>197.880</b>	<b>23.680</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>													
<i>Печенье</i>	50	174	3.240	6.160	25.840	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0
<i>Сок фруктовый</i>	200	85	1.000	0.000	20.195	0.027	3.999	0.000	13.997	13.997	7.998	2.799	418
<b>Всего в полдник</b>	<b>250</b>	<b>259</b>	<b>4.240</b>	<b>6.160</b>	<b>46.035</b>	<b>0.027</b>	<b>3.999</b>	<b>0.000</b>	<b>13.997</b>	<b>13.997</b>	<b>7.998</b>	<b>2.799</b>	
<b>УЖИН</b>													
<i>Запеканка из творога</i>	200	496	35.150	24.148	34.369	0.100	0.481	90.180	295.189	469.537	48.525	1.383	251
<i>Соус молочный (сладкий)</i>	50	50	0.967	2.268	6.637	0.007	0.167	14.007	31.331	25.373	3.862	0.057	369
<i>Компот из яблок с вишней</i>	200	98	0.156	0.156	23.875	0.013	1.722	0.000	7.864	4.994	4.085	0.999	390
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	71	2.370	0.300	14.490	0.048	0.000	0.000	6.900	26.100	9.900	0.600	0
<b>Всего в ужин</b>	<b>480</b>	<b>714</b>	<b>38.643</b>	<b>26.872</b>	<b>79.371</b>	<b>0.168</b>	<b>2.370</b>	<b>104.187</b>	<b>341.284</b>	<b>526.004</b>	<b>66.372</b>	<b>3.038</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1990</b>	<b>2230</b>	<b>80.789</b>	<b>75.574</b>	<b>305.756</b>	<b>0.962</b>	<b>29.057</b>	<b>255.920</b>	<b>880.149</b>	<b>1419.152</b>	<b>358.485</b>	<b>33.295</b>	

## Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День: 10

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				№ рецептуры
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>													
<i>Каша ячневая молочная с сахаром и маслом сливочным</i>	200/5/5	279	9.260	8.540	41.250	0.143	2.180	52.000	212.774	298.245	44.466	0.971	182
<i>Кофейный напиток с молоком и сахаром</i>	180	91	2.850	2.410	14.360	0.019	1.170	18.003	110.682	83.016	12.900	0.099	414
<i>Бутерброды с маслом сливочным</i>	30/10	136	2.450	7.550	14.620	0.050	0.000	20.000	9.300	11.250	2.100	0.620	1
<b>Всего в завтрак</b>	<b>430</b>	<b>506</b>	<b>14.560</b>	<b>18.500</b>	<b>70.230</b>	<b>0.212</b>	<b>3.350</b>	<b>90.003</b>	<b>332.756</b>	<b>392.511</b>	<b>59.466</b>	<b>1.690</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>													
<i>Напиток (сок) фруктовый или нарезка фруктовая</i>	100	53	0.500	0.000	12.700	0.010	4.000	0.000	7.000	7.000	4.000	1.900	
<b>Всего в завтрак</b>	<b>100</b>	<b>53</b>	<b>0.500</b>	<b>0.000</b>	<b>12.700</b>	<b>0.010</b>	<b>4.000</b>	<b>0.000</b>	<b>7.000</b>	<b>7.000</b>	<b>4.000</b>	<b>1.900</b>	
<b>ОБЕД</b>													
<i>Салат из горошка зеленого консервированного</i>	30	25	0.894	1.554	1.878	0.149	3.300	0.175	11.080	68.398	15.695	0.315	10
<i>Рассольник "Ленинградский" (с перловой крупой со сметаной)</i>	200/5	99	1.850	4.660	12.490	0.050	5.370	5.000	17.510	73.950	26.606	0.680	79
<i>Рыба запеченая в омлете</i>	80	141	19.050	5.450	3.860	0.176	0.480	0.000	66.600	0.000	0.000	1.580	263
<i>Пюре картофельное</i>	150	137	3.060	4.800	20.440	0.210	18.160	25.740	47.037	122.322	42.648	1.573	339
<i>Компот из смеси свежей ягоды</i>	180	82	0.270	0.110	19.940	0.008	23.220	0.028	10.454	9.088	8.537	0.358	393
<i>Хлеб пшеничный</i>	35	82	2.765	0.350	16.905	0.056	0.000	0.000	8.050	30.450	11.550	0.700	
<i>Хлеб ржаной</i>	30	52	1.980	0.360	10.020	0.027	0.000	0.000	5.400	27.600	6.000	0.870	
<b>Всего в обед</b>	<b>710</b>	<b>618</b>	<b>29.869</b>	<b>17.284</b>	<b>85.533</b>	<b>0.676</b>	<b>50.530</b>	<b>30.943</b>	<b>166.131</b>	<b>331.808</b>	<b>111.036</b>	<b>6.076</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>													
<i>Булочка "Российская"</i>	60	193	4.220	4.810	33.310	0.070	0.010	0.000	16.400	0.000	0.000	0.740	457
<i>Кисломолочный подукт Варенец</i>	200	101	5.799	4.999	8.398	0.040	0.600	39.990	247.938	183.954	27.993	0.200	420
<b>Всего в полдник</b>	<b>260</b>	<b>294</b>	<b>10.019</b>	<b>9.809</b>	<b>41.708</b>	<b>0.110</b>	<b>0.610</b>	<b>39.990</b>	<b>264.338</b>	<b>183.954</b>	<b>27.993</b>	<b>0.940</b>	
<b>УЖИН</b>													
<i>Макароны отварные, с сыром</i>	200	291	12.38	13.34	30.27	0.07	0.19	95.98	139.43	146.63	33.19	1.52	220
<i>Чай черный с сахаром и лимоном</i>	200	57	4.51	1.14	7.71	0.01	3.67	0.01	112.55	185.54	99.08	18.42	412
<i>Хлеб пшеничный</i>	50	118	3.96	0.50	24.20	0.08	0.00	0.00	11.52	43.59	16.53	1.00	0.00
<b>Всего в ужин</b>	<b>450</b>	<b>465</b>	<b>20.851</b>	<b>14.984</b>	<b>62.181</b>	<b>0.157</b>	<b>3.857</b>	<b>95.986</b>	<b>263.505</b>	<b>375.757</b>	<b>148.805</b>	<b>20.942</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1950</b>	<b>1937</b>	<b>75.799</b>	<b>60.577</b>	<b>272.352</b>	<b>1.165</b>	<b>62.346</b>	<b>256.922</b>	<b>1033.730</b>	<b>1291.030</b>	<b>351.300</b>	<b>31.548</b>	
<b>ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ</b>	<b>19475</b>	<b>19637</b>	<b>664.049</b>	<b>634.779</b>	<b>2820.632</b>	<b>9.893</b>	<b>623.173</b>	<b>6496.811</b>	<b>6938.416</b>	<b>11084.736</b>	<b>2665.795</b>	<b>199.903</b>	
<b>Среднее значение за период</b>	<b>1948</b>	<b>1964</b>	<b>66</b>	<b>63</b>	<b>282</b>	<b>1</b>	<b>62</b>	<b>650</b>	<b>694</b>	<b>1108</b>	<b>267</b>	<b>20</b>	