

10 - дневное меню приготавливаемых блюд для организации питания детей от 1 до 7 лет МБДОУ №61 «Чебурашка»

ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА, Г		ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА, Г						ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)		№ РЕЦЕП ТУРЫ
		1-3 года	3-7лет	Б		Ж		У		1-3 года	3-7лет	
				1-3 года	3-7лет	1-3 года	3-7лет	1-3 года	3-7лет			
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1												
ЗАВТРАК:	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	170	200	6,9	8,7	7	8,3	22,3	28,7	180,8	225,8	458
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	35	1,4	2,2	5,6	6,1	9,2	13,5	93,4	117,1	1
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	180	0	0	0	0	5,8	6,98	23,9	27,9	431
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	345	415	8,3	10,9	12,6	14,4	37,3	49,18	298,1	370,8	
2-Й ЗАВТРАК	ЯБЛОКО	112	113	0,45	0,46	0,45	0,46	10,98	11,1	52,6	52,7	400
	ИТОГО ЗА 2Й ЗАВТРАК	112	113	0,45	0,46	0,45	0,46	10,98	11,1	52,6	52,7	
ОБЕД	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ	35	45	0,7	0,9	1,5	2,9	3,6	4,7	32,1	50,5	50
	СУП РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	180	200	4,6	5,6	5,9	6,9	12,6	17,6	121,9	153,9	75
	КОТЛЕТЫ С ПОДЛИВОЙ	60	70	11,3	12,6	16,9	19,3	5,6	7,6	187,9	221,2	272
	ТУШЕНАЯ КАПУСТА	90	110	2,1	2,4	2,3	3,1	7	8,2	50,9	70,6	331
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	48	2,9	3,6	0,3	0,4	18,7	23,6	89,3	112,8	
	ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ	19	24	1,25	1,65	0,25	0,3	7,55	9,55	38,2	48,25	
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	180	0,4	0,5	0	0	13,7	16,2	50,9	66,5	402
	ИТОГО ЗА ОБЕД	572	677	23,25	27,25	27,15	32,9	68,75	87,45	571,2	723,75	
УПЛОТНЕН НЫЙ ПОЛДНИК	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	80	100	1	1,2	3,8	4,7	6,2	7,7	62,4	78	58
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	130	11,9	13	14,5	15,3	2,5	3,3	171,7	197	214
	ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ	19	24	1,25	1,65	0,25	0,3	7,55	9,55	38,2	48,25	
	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	45	60	5,7	5,6	4,4	6,4	34,4	42,7	185	226	453
	КАКАО С МОЛОКОМ	150	180	4,4	5	3,6	4,2	12,6	14,8	99,3	118,7	433
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	414	494	24,25	26,45	26,55	30,9	63,25	78,05	556,6	667,95	
ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ДЕНЬ		1443	1699	56,25	65,06	66,75	78,66	180,28	225,78	1478,5	1815,2	

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2													
ЗАВТРАК:	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	170	200	5,9	7,5	7,3	7,7	20,2	26,9	171,1	208,3	189	
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	32	45	3	3,7	7	8	9,2	13,5	105,9	134,9	3	
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	180	0	0	0	0	5,98	7,2	25,1	30	432	
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	352	425	8,9	11,2	14,3	15,7	35,38	47,6	302,1	373,2		
2-Й ЗАВТРАК	РЯЖЕНКА	135	150	3,9	4,4	3,25	3,7	5,7	6,3	73	81	435	
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	135	150	3,9	4,4	3,25	3,7	5,7	6,3	73	81		
ОБЕД	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	45	60	1	1,2	2,4	2,4	5,1	5,6	47	50	26	
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	180	200	4,8	5,6	5,7	6,8	11,6	15,1	117,6	144,3	104	
	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ПЕЧЕНИ	60	80	14,4	17,6	7,2	6,5	5,9	7,7	137	162,1	284	
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	70	100	2,9	4,4	2,5	3,4	19,8	29	100,8	148,4	331	
	ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ	38	48	2,5	3,3	0,5	0,6	15,1	19,1	76,4	96,5		
	КИСЕЛЬ ФРУКТОВЫЙ	150	180	0	0	0	0	20,2	23	80,8	91,9	411	
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	543	668	25,6	32,1	18,3	19,7	77,7	99,5	559,6	693,2		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	ЛЕНИВЫЕ ВАРЕНИКИ ОТВАРНЫЕ СО СЛАДКИМ СОУСОМ	135	175	18,1	23,3	12,7	15,7	29,7	37,7	290,5	365,7	161	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	48	2,9	3,6	0,3	0,4	18,7	23,6	89,3	112,8		
	БАНАН	77	80	1,15	1,5	0,3	0,4	16,2	16,8	73,9	76,8	400	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	180	4,3	4,7	3,5	4	13,6	16,6	99,5	122,4	432	
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	405	488	26,45	33,1	16,8	20,5	78,2	94,7	553,2	677,7	
		ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ДЕНЬ	1435	1731	64,85	80,8	52,65	59,6	196,98	248,1	1487,9	1825,1	
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3													
ЗАВТРАК:	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	170	200	6,4	8	7,2	8,6	22,6	26,7	173,7	218,4	189	
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	32	45	3	3,7	7	8	9,2	13,5	105,9	134,9	3	
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	180	0	0	0	0	5,98	7,2	25,1	30	432	
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	352	425	9,4	11,7	14,2	16,6	37,78	47,4	304,7	383,3		
2-Й ЗАВТРАК	БАНАН	77	80	1,15	1,5	0,3	0,4	16,2	16,8	73,9	76,8	400	
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	77	80	1,15	1,5	0,3	0,4	16,2	16,8	73,9	76,8		
ОБЕД	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	45	55	1,2	1,4	2,3	2,9	2,3	2,4	34,3	41,9	40	
	СУП ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ	180	200	6,5	8,9	4,6	5,6	14,5	20,4	125,9	160,7	104	
	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	180	210	14	17,5	15	17,6	31,4	39,1	244	324,5	311	
	ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ	38	48	2,5	3,3	0,5	0,6	15,1	19,1	76,4	96,5		
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	180	0,4	0,5	0	0	13,7	16,2	50,9	66,5	402	
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	593	693	24,6	31,6	22,4	26,7	77	97,2	531,5	690,1		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	90	110	19,4	20,9	3,4	4,2	2,4	2,8	118,5	139,7	98	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	150	3	4,1	3,9	4,9	20,5	28,9	112,2	145,1	125	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	48	2,9	3,6	0,3	0,4	18,7	23,6	89,3	112,8		
	ПРЯНИКИ	23,5	37,5	1,4	2,2	1	1,8	17,7	28,1	86,4	137,3		

	КАКАО С МОЛОКОМ	150	180	4,4	5	3,6	4,2	12,6	14,8	99,3	118,7	433
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	431,5	525,5	31,1	35,8	12,2	15,5	71,9	98,2	505,7	653,6	
ИТОГО ЗА ТРЕТИЙ ДЕНЬ		1453,5	1723,5	66,25	80,6	49,1	59,2	202,88	259,6	1415,8	1803,8	
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4												
ЗАВТРАК:	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	170	200	6,8	8,5	7	8,3	23,8	30,9	186,2	233,7	189
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	35	1,4	2,2	5,6	6,1	9,2	13,5	93,4	117,1	1
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	180	4,3	4,7	3,5	4	13,6	16,6	99,5	112,4	432
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	345	415	12,5	15,4	16,1	18,4	46,6	61	379,1	463,2	
2-Й ЗАВТРАК	КЕФИР С САХАРОМ	140	155	3,9	4,4	3,4	3,8	8,4	10	83,6	95,4	165
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	140	155	3,9	4,4	3,4	3,8	8,4	10	83,6	95,4	
ОБЕД	САЛАТ ВИНЕГРЕТ	50	65	1	1,5	2,3	2,9	4,3	5,7	45,2	58,6	58
	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	180	200	4,7	6,5	5	6	14,2	17,2	113,4	149,1	189
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	165	200	13,1	14,8	16,9	20,2	20,6	22,4	230,4	281,6	299
	ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ	38	48	2,5	3,3	0,5	0,6	15,1	19,1	76,4	96,5	
	КИСЕЛЬ ФРУКТОВЫЙ	150	180	0	0	0	0	20,2	23	80,8	91,9	411
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	583	693	21,3	26,1	24,7	29,7	74,4	87,4	546,2	677,7	
УПЛОТНЕН НЫЙ ПОЛДНИК	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СЛАДКИМ СОУСОМ	120	155	17,2	23	13,6	16,9	24,3	32,2	275,5	350,5	224
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	48	2,9	3,6	0,3	0,4	18,7	23,6	89,3	112,8	
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	180	0	0	0	0	5,98	7,2	25,1	30	432
	ПЕЧЕНЬЕ	23,5	37,5	1,3	2,8	3,2	3,5	16,2	27,4	95	152,6	
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	326,5	420,5	21,4	29,4	17,1	20,8	65,18	90,4	484,9	645,9	
ИТОГО ЗА ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ		1394,5	1683,5	59,1	75,3	61,3	72,7	194,58	248,8	1493,8	1882,2	
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5												
ЗАВТРАК:	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	170	200	6	7,4	6,6	7,7	25	32,6	184,8	230,7	189
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	32	45	3	3,7	7	8	9,2	13,5	105,9	134,9	3
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	180	0	0	0	0	5,98	7,2	25,1	30	432
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	352	425	9	11,1	13,6	15,7	40,18	53,3	315,8	395,6	
2-Й ЗАВТРАК	ЯБЛОКО	112	113	0,45	0,46	0,45	0,46	10,98	11,1	52,6	52,7	400
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	112	113	0,45	0,46	0,45	0,46	10,98	11,1	52,6	52,7	
ОБЕД	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ	50	65	0,9	1,1	2,1	3	5,3	6,7	43,1	58,4	25
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	180	200	4,8	5,6	5,7	6,8	11,6	15,1	117,6	144,3	101
	БИТОЧКИ С ПОДЛИВОЙ	60	70	11,3	12,6	16,9	19,3	5,6	7,6	187,9	221,2	272
	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	70	100	3,1	4,6	3,2	4,1	19,2	28,8	118,2	171,2	134

	ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ	38	48	2,5	3,3	0,5	0,6	15,1	19,1	76,4	96,5	
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	180	0,4	0,5	0	0	13,7	16,2	50,9	66,5	402
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	598	703	23	27,7	28,4	33,8	70,5	93,5	594,1	758,1	
УПЛОТНЕН НЫЙ ПОЛДНИК	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ СЫРОМ	120	130	11,9	14,6	14,5	17,3	2,5	3,3	180,2	214,8	213
	ТУШЕНАЯ КАПУСТА	90	150	2,1	2,4	2,3	3,1	7	8,2	57,8	70,6	346
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	48	2,9	3,6	0,3	0,4	18,7	23,6	89,3	112,8	
	БУЛОЧКА С ИЗЮМОМ	50	60	5,71	5,8	6,04	6,75	31,06	34,13	187	206,5	194
	СОК ФРУКТОВЫЙ	140	140	0	0	0	0	16,1	16,1	64,4	64,4	
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	438	528	22,61	26,4	23,14	27,55	75,36	85,33	578,7	669,1	
ИТОГО ЗА ПЯТЫЙ ДЕНЬ		1500	1769	55,06	65,66	65,59	77,51	197,02	243,23	1541,2	1875,5	
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 6												
ЗАВТРАК:	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	170	200	5,9	7,5	6,6	7,7	20,2	26,9	164,8	208,3	189
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	180	4,3	4,7	3,5	4	13,6	16,6	99,5	122,4	432
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	35	1,4	2,2	5,6	6,1	9,2	13,5	93,4	117,1	1
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	345	415	11,6	14,4	15,7	17,8	43	57	357,7	447,8	
2-Й ЗАВТРАК	ЯБЛОКО	112	113	0,45	0,46	0,45	0,46	10,98	11,1	52,6	52,7	400
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	112	113	0,45	0,46	0,45	0,46	10,98	11,1	52,6	52,7	
ОБЕД	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	45	60	0,8	0,9	2,4	2,9	5	5,2	45,7	52,1	26
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНАМИ	180	200	4,4	5,5	4,5	5	13	17,9	111,1	138,6	101
	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	80	13,2	14,9	13,7	15,1	5,1	6,8	187	222,9	299
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	70	100	3,5	5,3	3,8	5	16	24	112,3	162,4	135
	ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ	38	48	2,5	3,3	0,5	0,6	15,1	19,1	76,4	96,5	
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	180	0,4	0,5	0	0	13,7	16,2	50,9	66,5	402
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	543	668	24,8	30,4	24,9	28,6	67,9	89,2	583,4	739	
УПЛОТНЕН НЫЙ ПОЛДНИК	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	70	90	17,6	20,9	4,5	5,5	5,1	6,2	132,6	164,5	241
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	150	3	4,1	3,9	4,9	20,5	28,9	112,2	145,1	125
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	48	2,9	3,6	0,3	0,4	18,7	23,6	89,3	112,8	
	СОК ФРУКТОВЫЙ	140	140	0	0	0	0	16,1	16,1	64,4	64,4	
	ПЕЧЕНЬЕ	23,5	37,5	1,3	2,8	3,2	3,5	16,2	27,4	95	152,6	453
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	401,5	465,5	24,8	31,4	11,9	14,3	76,6	102,2	493,5	639,4	
ИТОГО ЗА ШЕСТОЙ ДЕНЬ		1401,5	1661,5	61,65	76,66	52,95	61,16	198,48	259,5	1487,2	1878,9	
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 7												
ЗАВТРАК:	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	170	200	6,4	8	7,2	8,6	22,6	26,7	173,7	218,4	189
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	32	45	3	3,7	7	8	9,2	13,5	105,9	134,9	3
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	180	0	0	0	0	5,98	7,2	25,1	30	432
	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	22	22	2,8	2,8	2,5	2,5	0,15	0,15	34,5	34,5	
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	374	447	12,2	14,5	16,7	19,1	37,93	47,55	339,2	417,8	

ЗАВТРАК:	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	170	200	6,9	8,7	7	8,3	22,3	28,7	180,8	225,8	458
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	35	1,4	2,2	5,6	6,1	9,2	13,5	93,4	117,1	1
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	180	0	0	0	0	5,98	7,2	25,1	30	432
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	345	415	8,3	10,9	12,6	14,4	37,48	49,4	299,3	372,9	
2-Й ЗАВТРАК	КЕФИР С САХАРОМ	140	155	3,9	4,4	3,4	3,8	8,4	10	83,6	95,4	165
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	140	155	3,9	4,4	3,4	3,8	8,4	10	83,6	95,4	
ОБЕД	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	45	60	1	1,2	2,4	2,4	5,1	5,6	47	50	26
	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	180	200	4,7	6,5	5	6	14,2	17,2	123,4	149,1	189
	ЖАРКОЕ ИЗ КУРИЦЫ	160	200	13,7	16,5	14,5	17,6	22,1	23,8	247,6	321,6	309
	ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ	38	48	2,5	3,3	0,5	0,6	15,1	19,1	76,4	96,5	
	КИСЕЛЬ ФРУКТОВЫЙ	150	180	0	0	0	0	20,2	23	80,8	91,9	411
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	573	688	21,9	27,5	22,4	26,6	76,7	88,7	575,2	709,1	
УПЛОТНЕН НЫЙ ПОЛДНИК	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ СО СЛАДКИМ СОУСОМ	110	145	15,2	19,1	12,4	14,2	269	34,5	290,2	346,3	221
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	48	2,9	3,6	0,3	0,4	18,7	23,6	89,3	112,8	
	ПРЯНИКИ	23,5	37,5	1,4	2,2	1	1,8	17,7	28,1	86,4	137,3	400
	СОК ФРУКТОВЫЙ	140	140	0	0	0	0	16,1	16,1	64,4	64,4	433
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	311,5	370,5	19,5	24,9	13,7	16,4	321,5	102,3	530,3	660,8	
ЗА ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ		1369,5	1628,5	53,6	67,7	52,1	61,2	444,08	250,4	1488,4	1838,2	
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 10												
ЗАВТРАК:	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	170	200	6,8	8,5	7	8,3	23,8	30,9	186,2	233,7	189
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	35	1,4	2,2	5,1	6,1	9,2	9,2	88,1	117,1	1
	КАКАО С МОЛОКОМ	150	180	4,4	5	3,6	4,2	12,6	14,8	99,3	118,7	433
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	345	415	12,6	15,7	15,7	18,6	45,6	54,9	373,6	469,5	
2-Й ЗАВТРАК	ЯБЛОКО	112	113	0,45	0,46	0,45	0,46	10,98	11,1	52,6	52,7	400
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	112	113	0,45	0,46	0,45	0,46	10,98	11,1	52,6	52,7	
ОБЕД	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ	35	45	0,7	0,9	1,5	2,9	3,6	4,7	32,1	50,5	50
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	180	200	6	9,1	4,2	5,4	14,4	21,1	120,3	169,4	99
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С ПОДЛИВОЙ	150	170	12,6	14,9	19,9	23,2	10,7	12,8	244,3	322,7	272
	ХЛЕБ БОРОДИНСКИЙ	38	48	2,5	3,3	0,5	0,6	15,1	19,1	76,4	96,5	
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	180	0,4	0,5	0	0	13,7	16,2	50,9	66,5	402
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	553	643	22,2	28,7	26,1	32,1	57,5	73,9	524	705,6	
УПЛОТНЕН НЫЙ ПОЛДНИК	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	54	55	8,6	8,6	9	9,6	0,3	0,4	117,3	123,1	107
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	150	3	4,1	3,9	4,9	20,5	28,9	112,2	145,1	125
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	48	2,9	3,6	0,3	0,4	18,7	23,6	89,3	112,8	
	ПИРОЖОК С ПЕЧЕНЬЮ	55	65	8,5	9,7	6	6,1	28	29,6	187	208,2	480
	СОК ФРУКТОВЫЙ	140	140	0	0	0	0	16,1	16,1	64,4	64,4	

ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	417	458	23	26	19,2	21	83,6	98,6	570,2	653,6	
ИТОГО ЗА ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ	1427,00	1629,00	58,25	70,86	61,45	72,16	197,68	238,50	1520,40	1881,40	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД	14261,00	16889,00	604,91	735,84	578,79	678,19	2218,59	2472,51	14959,90	18493,40	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД	1426,10	1688,90	60,49	73,58	57,88	67,82	221,86	247,25	1495,99	1849,34	