



Утверждено
Заведующий МБДОУ «Лукоморье»
Луцкий А.С.

Handwritten signature

**Примерное циклическое десятидневное меню
на осеннее - зимний период
для организации питания детей с 1,5 до 3 лет
в МБДОУ – «Лукоморье»**

**Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных
организациях/М.П. Могильный, В.А. Тутельян
788 блюд, Могильный, Тутельян, Москва**



УТВЕРЖДАЮ Заведующий МБДОУ
"Лукоморье" Луцкив А.С.

приказ " " 20 ____ №

Категория: Дети 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные с маслом	120	4,52	3,80	27,72	163,02	0	219
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	0,88	1,40	14,40	75,16	0,16	415
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	30/5	2,12	3,28	10,32	79,88	0	1
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		350	7,52	8,48	52,44	318,06	0,16	
ЗАВТРАК 2	Сок яблочный	100	0,06	0,11	11,68	47	0	1
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,06	0,11	11,68	47	0	
Обед	Салат из кукурузы (консервированной)	20	0,00	1,20	0,40	12,38	0	6.02
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	150	8,61	9,55	5,67	143,5	18,375	1.26
Обед	Котлеты, биточки, шницели рубленые	70	10,59	8,37	4,88	137,28	0	2.09
Обед	Каша гречневая рассыпчатая	100	4,94	3,16	25,62	155,91	0	219
Обед	Напиток из плодов шиповника	120	0,41	0,17	12,46	60,7	120	398
Обед	Соус белый основной	10	0,37	0,63	0,40	8,8	0,048	5.1
Обед	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0	701
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		530	27,39	23,42	67,03	589,07	168,423	
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	50	4,06	0,80	31,38	148,84	0,185	469
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом,	180	0,05	0,00	11,45	46,26	0,036	392
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		230	4,11	0,80	42,83	195,1	0,221	
Ужин	Суп с рыбными консервами	200	1,86	2,56	13,24	175,37	12,48	1.17
Ужин	Чай заварка	180	0,00	0,00	0,00	0,02	0	395
Ужин	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	700
Ужин	Мармелад	10	0,01	0,00	7,94	32,1	0	36
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		420	3,85	2,92	31,20	259,69	12,48	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1630	42,93	35,73	205,18	1408,92	181,284	

День 2								
ЗАВТРАК	Каша вязкая (геркулес)	180	2,25	6,23	15,46	158,77	0	268.3
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром	30/5/4	2,58	2,96	8,12	69,63	0,005	4.3
ЗАВТРАК	Чай с лимоном	180	0,11	0,00	11,25	46,84	2,592	393
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		390	4,94	9,19	34,83	275,24	2,597	
ЗАВТРАК 2	Сок виноградный	100	0,56	0,08	14,96	61	0	3
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,56	0,08	14,96	61	0	
ОБЕД	Салат из свеклы с черносливом	30	0,44	1,55	5,26	37,05	2,559	6.06
ОБЕД	Суп картофельный с крупой	150	4,60	4,29	12,53	127,28	10,17	1.11
ОБЕД	Голубцы ленивые	70	7,50	9,08	9,76	151,4	17,5	2.14
ОБЕД	Пюре картофельное	100	2,20	3,27	14,74	97,5	17,31	220
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	120	0,10	0,00	13,93	54,98	0	3.5
ОБЕД	Соус сметанный	10	0,15	0,38	0,61	6,56	0,01	5.5
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0	701
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		540	17,38	18,87	74,80	545,27	47,549	
ПОЛДНИК	Сухарь сдобный	30	2,69	1,78	20,93	91,66	0	34
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	97,2	2,34	400
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		210	7,91	6,28	29,57	188,86	2,34	
УЖИН	Вареники ленивые (отварные)	100	0,04	3,45	0,06	175,02	0	230
УЖИН	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом,	180	0,05	0,00	11,45	46,26	0,036	392
УЖИН	Груши	90	0,36	0,27	9,27	41,4	4,5	81
УЖИН	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	700
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		400	2,43	4,08	30,80	314,88	4,536	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1640	45,26	43,17	186,43	1385,25	57,022	
День 3								
ЗАВТРАК	Каша вязкая (рис)	180	1,39	3,65	11,27	153,57	0	268.1
ЗАВТРАК	Какао с молоком	180	3,67	3,04	15,48	105,1	1,422	397
ЗАВТРАК	Бутерброды с повидлом	30/2/10	1,97	2,39	9,59	68,31	0	4.2
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		390	7,03	9,08	36,34	326,98	1,422	
ЗАВТРАК 2	Ряженка 2,5%	150	4,35	3,75	6,30	81	0,45	401.3
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		150	4,35	3,75	6,30	81	0,45	
ОБЕД	Салат из картофеля с солеными огурцами	30	0,39	1,56	2,52	26	3,15	6.01
ОБЕД	Суп-лапша домашняя	150	6,99	3,95	8,61	97,75	0,765	1.16
ОБЕД	Птица отварная	60	33,41	17,24	0,31	230,13	0,186	2.40
ОБЕД	Капуста тушеная	100	2,14	3,62	8,85	77,86	52,07	336

ОБЕД	Компот из плодов консервированных	120	0,10	0,00	18,20	73,84	0	3,7
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0	701
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		520	45,42	26,67	57,54	576,08	56,171	
ПОЛДНИК	"Гребешок" из дрожжевого теста	50	3,92	2,08	24,89	133,43	0	462
ПОЛДНИК	Чай с лимоном	180	0,11	0,00	11,25	46,84	2,592	393
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		230	4,03	2,08	36,14	180,27	2,592	
УЖИН	Суп картофельный с бобовыми	200	6,29	5,90	11,80	166,6	7,245	1.12
УЖИН	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом,	180	0,05	0,00	11,45	46,26	0,036	392
УЖИН	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	700
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		410	8,32	6,26	33,27	265,06	7,281	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1650	69,15	47,84	169,59	1429,37	67,916	
День 4								
ЗАВТРАК	Каша вязкая(ячка)	180	5,90	6,93	22,95	158,7	1,818	268.0
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	180	3,19	2,70	9,88	78,32	1,404	3.00
ЗАВТРАК	Бутерброды пикантные (горячие)	30/5/4	3,12	3,38	10,79	86,47	0,005	4.4
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		390	12,21	13,01	43,62	323,49	3,227	
ЗАВТРАК 2	Сок абрикосовый	100	0,70	0,20	11,40	55	0	2
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,70	0,20	11,40	55	0	
ОБЕД	Салат из репчатого лука	20	0,27	1,24	1,56	18,58	1,9	62
ОБЕД	Борщ с фасолью и картофелем	150	9,63	9,66	9,60	164,34	6,675	1.5
ОБЕД	Котлеты или биточки рыбные запеченные	70	9,87	3,19	6,82	115,84	0,364	2.35
ОБЕД	Макаронные изделия отварные	100	0,03	2,54	0,05	103,14	0	218
ОБЕД	Кисель из плодов и ягод	150	0,00	0,00	12,18	48,71	0	3.22
ОБЕД	Соус сметанный	10	0,15	0,38	0,61	6,56	0,01	5.5
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0	701
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		530	22,32	17,31	45,31	527,67	8,949	
ПОЛДНИК	Печенье	30	2,25	3,54	22,47	125,13	0	31
ПОЛДНИК	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом,	180	0,05	0,00	11,45	46,26	0,036	392
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		210	2,30	3,54	33,92	171,39	0,036	
УЖИН	Омлет натуральный	100	9,83	16,47	1,93	175,44	0,35	215
УЖИН	Чай с лимоном	180	0,11	0,00	11,25	46,84	2,592	393
УЖИН	Апельсин	100	0,90	0,20	19,07	91	60	82
УЖИН	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	700
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		410	12,82	17,03	42,27	365,48	62,942	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1640	50,35	51,09	176,52	1443,03	75,154	
День 5								
ЗАВТРАК	Каша вязкая кукурузная	180	4,19	0,61	0,59	170,28	1,818	268.8
ЗАВТРАК	Чай с молоком	180	2,65	2,25	15,82	94,81	1,188	394
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	30/5	2,12	3,28	10,32	79,88	0	1
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		390	8,96	6,14	26,73	344,97	3,006	
ЗАВТРАК 2	Сок яблочный	100	0,06	0,11	11,68	47	0	1
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,06	0,11	11,68	47	0	
ОБЕД	Салат из моркови с курагой	30	0,52	0,04	4,96	22,75	1,521	6.09
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	150	7,64	7,24	8,62	130,37	6,54	1.15
ОБЕД	Оладьи из печени по-кунцевски	60	11,12	7,74	10,28	155,79	16,17	2.15
ОБЕД	Картофель отварной	100	2,03	2,94	16,35	100,14	20	218
ОБЕД	Соус молочный (для подачи к блюду)	10	0,21	0,53	0,73	8,57	0,065	5.2
ОБЕД	Напиток из плодов шиповника	120	0,41	0,17	12,46	60,7	150	398
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0	701
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		530	24,40	19,00	71,00	548,82	194,296	
ПОЛДНИК	Творожники песочные	50	1,29	2,77	9,89	70,25	0,055	453
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	97,2	2,34	400
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		230	6,51	7,27	18,53	167,45	2,395	
УЖИН	Суп картофельный с крупой	200	4,60	4,29	12,53	147,28	10,17	1.11
УЖИН	Чай заварка	180	0,00	0,00	0,00	0,02	0	395
УЖИН	Конфеты	20	0,30	1,44	16,36	79,8	0	33
УЖИН	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	700
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		430	6,88	6,09	38,91	279,3	10,17	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1630	46,81	38,61	166,85	1387,54	209,867	
День 6								
ЗАВТРАК	Каша рассыпчатая гречневая	120	5,93	3,79	30,74	187,09	0	218
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	0,88	1,40	14,40	75,16	0,16	415
ЗАВТРАК	Яйцо отварное	20	1,04	0,94	0,06	12,87	0	214.1
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0	701
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		370	10,22	6,43	59,69	345,62	0,16	
ЗАВТРАК 2	Сок виноградный	100	0,56	0,08	14,96	61	0	3
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,56	0,08	14,96	61	0	
ОБЕД	Салат из горошка зеленого консервированного	20	0,59	1,04	1,24	16,59	1,9	68
ОБЕД	Рассольник ленинградский	150	4,56	5,93	10,44	163,81	10,335	1.8

ОБЕД	Тефтели мясные (2-й вариант)	70	4,98	6,32	4,60	125,41	0,693	2.11
ОБЕД	Капуста тушеная	100	2,14	3,62	8,85	77,86	52,07	336
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	120	0,10	0,00	13,93	54,98	0	3.9
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0	701
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		520	14,76	17,21	57,03	522,9	64,998	
ПОЛДНИК	Пирог открытый	50	3,13	1,64	20,75	110,15	0	459
ПОЛДНИК	Чай с лимоном	180	0,11	0,00	11,25	46,84	2,592	393
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		230	3,24	1,64	32,00	156,99	2,592	
УЖИН	Рагу из овощей	200	2,46	5,96	15,48	166,42	26,38	237
УЖИН	Сельдь с/с	20	0,88	0,10	0,00	4,4	0	704
УЖИН	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом,	180	0,05	0,00	11,45	46,26	0,036	392
УЖИН	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	700
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		430	5,37	6,42	36,95	309,28	26,416	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1650	34,15	31,78	200,63	1395,79	94,166	
День 7								
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	180	9,76	8,64	23,85	154,06	3,51	1.18
ЗАВТРАК	Какао с молоком	180	3,67	3,04	15,48	105,1	1,422	397
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром	30/5/4	2,58	2,96	8,12	69,63	0,005	4.3
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		390	16,01	14,64	47,45	328,79	4,937	
ЗАВТРАК 2	Снежок 2,5%	150	4,05	3,75	16,20	118,5	0	401.5
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		150	4,05	3,75	16,20	118,5	0	
ОБЕД	Салат из свеклы с сыром	30	1,54	2,73	2,30	39,58	2,556	6.05
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	150	8,61	9,55	5,67	135,5	18,375	1.26
ОБЕД	Котлеты, биточки, шницели рубленные	70	10,59	8,37	4,88	137,28	0	2.09
ОБЕД	Каша рассыпчатая перловая	100	2,88	2,01	22,91	92,32	0	213
ОБЕД	Компот из яблок с лимоном	150	0,31	0,25	30,08	76,82	9,36	3.8
ОБЕД	Соус белый основной	10	0,37	0,63	0,40	8,8	0,048	5.1
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0	701
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		540	26,75	23,90	88,25	560,8	32,679	
ПОЛДНИК	Пряник	30	1,44	0,84	23,31	80,74	0	32
ПОЛДНИК	Чай с молоком	180	2,65	2,25	15,82	94,81	1,188	394
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		210	4,09	3,09	39,13	175,55	1,188	
УЖИН	Запеканка из творога	100	12,71	9,00	10,88	175,02	0,35	237
УЖИН	Соус молочный (сладкий)	20	0,39	0,91	2,72	20,74	0,13	5.3
УЖИН	Чай с лимоном	180	0,11	0,00	11,25	46,84	2,592	393

УЖИН	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	700
УЖИН	Груши	90	0,36	0,27	9,27	41,4	4,5	81
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		420	15,55	10,54	44,14	336,2	7,572	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1710	66,45	55,92	235,17	1344,84	46,376	
День 8								
ЗАВТРАК	Каша вязкая (манная)	180	1,89	3,37	12,76	138,97	0	268.4
ЗАВТРАК	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом,	180	0,05	0,00	11,45	46,26	0,036	392
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	30/5	2,12	3,28	10,32	79,88	0	1
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		390	6,66	8,90	38,90	265,11	1,188	
ЗАВТРАК 2	Кефир 2,5%	150	4,35	3,75	6,00	79,5	1,05	401
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		150	4,35	3,75	6,00	79,5	1,05	
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	150	7,64	7,24	8,62	130,37	6,54	1.15
ОБЕД	Сосиски, сардельки отварные	50	5,50	11,95	0,20	130,5	0	2.04
ОБЕД	Пюре картофельное	100	2,20	3,27	14,74	97,5	17,31	220
ОБЕД	Напиток из плодов шиповника	120	0,41	0,17	12,46	60,7	120	398
ОБЕД	Соус молочный (для подачи к блюду)	10	0,21	0,53	0,73	8,57	0,065	5.2
ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	0	1
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	30	0,47	1,53	2,86	27,33	10,953	60
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		510	18,11	24,93	52,38	501,97	184,868	
ПОЛДНИК	Крендель сахарный	50	3,54	6,79	30,62	197,63	0	460
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	97,2	2,34	400
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		230	8,76	11,29	39,26	294,83	2,34	
УЖИН	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,30	4,46	13,10	152,67	15,82	1.14
УЖИН	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом,	180	0,05	0,00	11,45	46,26	0,036	392
УЖИН	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	700
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		410	7,33	4,82	34,57	251,13	15,856	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1690	45,21	53,69	171,11	1392,54	205,302	
День 9								
ЗАВТРАК	Каша вязкая (пшеничная крупа)	180	2,92	3,37	12,65	149,42	0	268.5
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	180	3,19	2,70	9,88	78,32	1,404	3.00
ЗАВТРАК	Бутерброды с повидлом	30/2/10	1,97	2,39	9,59	68,31	0	4.2
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		390	8,08	8,46	32,12	296,05	1,404	
ЗАВТРАК 2	Сок абрикосовый	100	0,70	0,20	11,40	55	0	2

ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,70	0,20	11,40	55	0	
ОБЕД	Салат из картофеля с зеленым горошком	30	0,48	1,57	2,81	27,33	3,375	69
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	150	8,52	9,54	7,45	149,91	11,475	1.2
ОБЕД	Рыба, запеченная с морковью	70	8,31	4,84	2,90	88,69	1,47	2.34
ОБЕД	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,45	139,8	0	332
ОБЕД	Кисель из кураги	150	0,67	0,04	21,43	88,8	0,36	380
ОБЕД	Соус белый основной	10	0,37	0,63	0,40	8,8	0,048	5.1
ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	0	1
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		530	22,36	20,40	69,10	550,33	16,728	
ПОЛДНИК	Вафли	30	0,96	0,84	24,33	102,63	0,18	30
ПОЛДНИК	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом,	180	0,05	0,00	11,45	46,26	0,036	392
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		210	1,01	0,84	35,78	148,89	0,216	
УЖИН	Лапшевник с творогом	100	5,90	4,39	4,10	159,36	0,16	2.5
УЖИН	Соус молочный (сладкий)	20	0,39	0,91	2,72	20,74	0,13	5.3
УЖИН	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом,	180	0,05	0,00	11,45	46,26	0,036	392
УЖИН	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	700
УЖИН	Яблоки	80	0,32	0,32	7,84	35,2	8	80
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		410	8,64	5,98	36,13	314,34	8,326	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1640	40,79	35,88	184,53	1346,61	26,674	
День 10								
ЗАВТРАК	Каша жидкая пшено	180	4,10	1,15	29,56	145,19	0	199
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром	30/5/4	2,58	2,96	8,12	69,63	0,005	4.3
ЗАВТРАК	Какао с молоком	180	3,67	3,04	15,48	105,1	1,422	397
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		390	10,35	7,15	53,16	319,92	1,427	
ЗАВТРАК 2	Ряженка 2,5%	150	4,35	3,75	6,30	81	0,45	401.3
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		150	4,35	3,75	6,30	81	0,45	
ОБЕД	Салат из моркови и яблок	30	0,26	1,57	2,36	25,11	2,085	61
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	150	6,29	5,90	11,80	126,6	7,245	1.12
ОБЕД	Котлеты рубленные из птицы	60	14,89	3,47	4,72	109,91	0	2.43
ОБЕД	Капуста тушеная	100	2,14	3,62	8,85	77,86	52,07	336
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	120	0,10	0,00	13,93	54,98	0	3.5
ОБЕД	Соус молочный (для запекания овощей, мяса, рыбы)	10	0,27	0,94	1,02	13,64	0,065	5.4
ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	0	1

ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		520	25,55	15,70	55,82	455,1	61,465	
ОЛДНИК	Коржики молочные	50	3,38	3,53	24,98	145,06	0,065	496
ОЛДНИК	Чай с молоком	180	2,65	2,25	15,82	94,81	1,188	394
ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		230	6,03	5,78	40,80	239,87	1,253	
ИН	Омлет натуральный	100	9,83	16,47	1,93	195,44	0,35	215
ИН	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом,	180	0,05	0,00	11,45	46,26	0,036	392
ИН	Мандарин	90	0,72	0,18	18,42	76,5	34,2	83
ИН	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	700
ТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		400	12,58	17,01	41,82	370,4	34,586	
ТОГО ЗА ДЕНЬ:		1690	58,86	49,39	197,90	1466,21	99,181	
ТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		16570	487,92	486,43	1892,44	14000,1	1062,942	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1657	48,79	48,43	189,24	1400,01	106,2942	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за новый период в % от калорийности			14,24	31,65	55,22	14000,1	31,02	