



Утверждаю
Заведующий МБДОУ «Лукоморье»
Луцкий А.С.

**Примерное циклическое десятидневное меню
на осеннее - зимний период
для организации питания детей с 3 до 7 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 3-7 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	150	5,65	4,76	34,65	203,78	0	219
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	0,88	1,40	14,40	75,16	0,16	415
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	50/7	3,54	5,46	17,20	133,13	0	1
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		400	10,07	11,62	66,25	412,07	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)	30	0,00	1,80	0,60	18,58	0	6.02
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	200	11,48	12,74	7,56	191,34	24,5	1.26
ОБЕД	Котлеты, биточки, шницели рубленые	80	12,10	9,57	5,58	156,9	0	2.09
ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	120	5,93	3,79	30,74	187,09	0	219
ОБЕД	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,68	91,04	180	398
ОБЕД	Соус белый основной	20	0,75	1,27	0,80	17,59	0,096	5.1
ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5	0	1
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		680	34,82	29,92	88,11	780,04	204,596	
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	70	5,68	1,11	43,93	208,38	0,259	469
ПОЛДНИК	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом,	200	0,06	0,00	12,72	51,4	0,04	392
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		270	5,74	1,11	56,65	259,78	0,299	
УЖИН	Суп с рыбными консервами	250	2,33	3,20	16,55	134,67	15,6	1.17
УЖИН	Чай заварка	200	0,00	0,00	0,00	0,02	0	395
УЖИН	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	0	700
УЖИН	Мармелад	30	0,03	0,00	23,82	96,3	0	36
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		530	5,66	3,80	57,07	317,99	15,6	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1980	56,35	46,56	279,76	1816,88	220,655	
День 2								
ЗАВТРАК	Каша вязкая (геркулес)	200	2,50	4,70	17,18	160,86	0	268.3
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром	50/7/6	4,30	4,93	13,53	116,04	0,004	4.3
ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,12	0,00	12,50	52,04	2,88	393
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		450	6,92	9,63	43,21	328,94	2,884	
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	60	0,89	3,09	10,52	46,91	5,118	6.06
ОБЕД	Суп картофельный с крупой	200	6,14	5,72	16,70	163,04	13,56	1.11
ОБЕД	Голубцы ленивые	80	8,57	10,38	11,16	173,03	20	2.14
ОБЕД	Пюре картофельное	120	2,64	3,92	17,69	117	20,772	220
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	180	0,14	0,00	20,90	82,48	0	3.5
ОБЕД	Соус сметанный	20	0,29	0,77	1,23	13,11	0,02	5.5
ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5	0	701
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		710	22,62	24,38	102,35	713,07	59,47	
ПОЛДНИК	Сухарь сдобный	50	4,49	2,96	34,88	186,1	0	34
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108	2,6	400
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		250	10,29	7,96	44,48	294,1	2,6	
УЖИН	Вареники ленивые (отварные)	120	15,25	8,80	13,06	190,02	0	230
УЖИН	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом,	200	0,06	0,00	12,72	51,4	0,04	392
УЖИН	Груши	100	0,40	0,30	10,30	46	5	81
УЖИН	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	0	700
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		470	19,01	11,07	56,86	374,42	5,04	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1980	59,40	55,74	254,79	1771,53	69,994	
День 3								
ЗАВТРАК	Каша вязкая (рис)	200	1,54	4,06	12,52	92,86	0	268.1
ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	4,08	3,38	17,20	116,78	1,58	397
ЗАВТРАК	Бутерброды с повидлом	50/5/15	3,28	3,98	15,98	113,85	0	4.2
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		450	8,90	11,42	45,70	323,49	1,58	
ЗАВТРАК 2	Ряженка 2,5%	180	5,22	4,50	7,56	97,2	0,54	401.3
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		180	5,22	4,50	7,56	97,2	0,54	
ОБЕД	Салат из картофеля с солеными огурцами	60	0,78	3,12	5,05	51,99	6,3	6.01
ОБЕД	Суп-лапша домашняя	200	9,32	5,26	11,48	130,34	1,02	1.16

ОБЕД	Птица отварная	80	44,55	22,99	0,42	186,84	0,248	2.40
ОБЕД	Капуста тушеная	120	2,57	4,34	10,62	93,43	62,484	336
ОБЕД	Компот из плодов консервированных	180	0,14	0,00	27,31	110,75	0	3.7
ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5	0	701
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		690	61,31	36,21	79,03	690,85	70,052	
ПОЛДНИК	"Гребешок" из дрожжевого теста	70	5,49	2,91	34,84	186,8	0	462
ПОЛДНИК	Чай с лимоном	200	0,12	0,00	12,50	52,04	2,88	393
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		270	5,61	2,91	47,34	238,84	2,88	
УЖИН	Суп картофельный с бобовыми	250	8,38	7,86	15,74	168,8	9,66	1.12
УЖИН	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом,	200	0,06	0,00	12,72	51,4	0,04	392
УЖИН	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	0	700
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		500	11,74	8,46	45,16	307,2	9,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2090	92,78	63,50	224,79	1690,58	84,752	
Доп. 4								
ЗАВТРАК	Каша вязкая(ячка)	200	6,56	7,70	25,50	198,56	2,02	268.0
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	3,54	3,00	10,98	87,02	1,56	3.00
ЗАВТРАК	Бутерброды пикантные (горячие)	50/7/6	5,20	5,64	17,99	144,12	0,004	4.4
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		450	15,30	16,34	54,47	429,7	3,584	
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	30	0,40	1,85	2,34	27,87	2,85	62
ОБЕД	Борщ с фасолью и картофелем	200	12,84	12,88	12,80	219,12	8,9	1.5
ОБЕД	Котлеты или биточки рыбные запеченные	80	11,28	3,64	7,79	109,54	0,416	2.35
ОБЕД	Макаронные изделия отварные	120	0,04	3,05	0,06	87,73	0	218
ОБЕД	Кисель из плодов и ягод	180	0,00	0,00	14,62	58,45	0	3.22
ОБЕД	Соус сметанный	20	0,29	0,77	1,23	13,11	0,02	5.5
ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5	0	701
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		680	28,80	22,69	62,99	645,79	12,186	
ПОЛДНИК	Печенье	50	3,75	5,90	37,45	208,55	0	31
ПОЛДНИК	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом,	200	0,06	0,00	12,72	51,4	0,04	392
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		250	3,81	5,90	50,17	259,95	0,04	
УЖИН	Омлет натуральный	120	11,80	19,76	2,32	224,53	0,42	215

УЖИН	Чай с лимоном	200	0,12	0,00	12,50	52,04	2,88	393
УЖИН	Апельсин	100	0,90	0,20	19,07	91	60	82
УЖИН	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	0	700
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		470	16,12	20,56	50,59	454,57	63,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1950	64,79	67,49	228,71	1845,01	79,11	

День 5

ЗАВТРАК	Каша вязкая кукурузная	200	4,66	0,68	0,66	189,2	2,02	268.8
ЗАВТРАК	Чай с молоком	200	2,94	2,50	17,58	105,34	1,32	394
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	50/7	3,54	5,46	17,20	133,13	0	1
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		450	11,14	8,64	35,44	427,67	3,34	
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	60	1,04	0,07	9,92	45,5	3,042	6.09
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	200	10,18	9,66	11,50	173,82	8,72	1.15
ОБЕД	Оладьи из печени по-кунцевски	80	14,83	10,32	13,71	207,72	21,56	2.15
ОБЕД	Картофель отварной	120	2,36	3,23	18,65	113,03	17,016	225
ОБЕД	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1,06	1,46	17,14	0,13	5.2
ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5	0	701
ОБЕД	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,68	91,04	180	398
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		710	33,39	25,09	98,07	765,75	230,468	
ПОЛДНИК	Творожники песочные	70	1,81	3,87	13,85	98,34	0,077	453
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108	2,6	400
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		270	7,61	8,87	23,45	206,34	2,677	
УЖИН	Суп картофельный с крупой	250	6,14	7,72	16,70	143,04	13,56	1.11
УЖИН	Чай заварка	200	0,00	0,00	0,00	0,02	0	395
УЖИН	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	0	700
УЖИН	Конфеты	30	0,45	2,16	24,54	119,7	0	33
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		530	9,89	10,48	57,94	349,76	13,56	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2060	62,09	54,19	226,58	1796,52	250,045	

День 6

ЗАВТРАК	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,41	4,74	38,43	233,87	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	50	3,95	0,50	24,15	117,5	0	701
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		420	13,28	7,58	77,04	439,4	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	60	1,76	3,11	3,71	49,77	5,7	68
ОБЕД	Рассольник ленинградский	200	6,08	7,90	13,92	171,74	13,78	1.8
ОБЕД	Тефтели мясные (2-й вариант)	80	5,70	7,22	5,26	139,04	0,792	2.11
ОБЕД	Капуста тушеная	120	2,57	4,34	10,62	93,43	62,484	336
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	180	0,14	0,00	20,90	82,48	0	3.9
ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5	0	701
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		690	20,20	23,07	78,56	653,96	82,756	
ПОЛДНИК	Пирог открытый	70	4,38	2,30	29,06	154,22	0	459
ПОЛДНИК	Чай с лимоном	200	0,12	0,00	12,50	52,04	2,88	393
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		270	4,50	2,30	41,56	206,26	2,88	
УЖИН	Рагу из овощей	250	3,08	7,45	19,35	210,02	32,975	237
УЖИН	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом,	200	0,06	0,00	12,72	51,4	0,04	392
УЖИН	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	0	700
УЖИН	Сельдь с/с	30	1,31	0,15	0,00	6,6	0	704
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		530	7,75	8,20	48,77	355,02	33,015	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2010	44,53	39,92	257,78	1715,64	118,811	
Ден. 7								
ЗАНТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	10,84	9,60	26,50	157,84	3,9	1.18
ЗАНТРАК	Какао с молоком	200	4,08	3,38	17,20	116,78	1,58	397
ЗАНТРАК	Бутерброд с сыром	50/7/6	4,30	4,93	13,93	116,04	0	701
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		450	18,87	13,48	67,85	390,66	5,48	
ЗАНТРАК 2	Снежок 2,5%	180	4,86	4,50	19,44	142,2	0	401.5
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		180	4,86	4,50	19,44	142,2	0	
ОБЕД	Салат из свеклы с сыром	60	3,07	5,46	4,59	79,15	5,112	6.05
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	200	11,48	12,74	7,56	171,34	24,5	1.26
ОБЕД	Котлеты, биточки, шницели рубленые	80	12,10	9,57	5,58	156,9	0	2.09
ОБЕД	Каша рассыпчатая перловая	120	3,46	2,41	27,49	125,64	0	213
ОБЕД	Компот из яблок с лимоном	180	0,47	0,38	45,13	110,22	0	3.9
ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5	0	701
ОБЕД	Соус белый основной	20	0,75	1,27	0,80	17,59	0,096	5.1
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		710	34,95	31,95	91,07	778,34	29,708	
ПОЛДНИК	Пряник	50	2,40	1,40	38,85	147,9	0	32

ПОЛДНИК	Чай с молоком	200	2,94	2,50	17,58	105,34	1,32	394
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		250	5,34	3,90	56,43	253,24	1,32	
УЖИН	Запеканка из творога	120	15,25	10,80	13,06	190,02	0,42	237
УЖИН	Чай с лимоном	200	0,12	0,00	12,50	52,04	2,88	393
УЖИН	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	0	700
УЖИН	Соус молочный (сладкий)	30	0,59	1,37	4,08	31,11	0,195	5.3
УЖИН	Груши	100	0,40	0,30	10,30	46	5	81
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		500	19,66	13,07	56,64	426,17	8,495	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2090	81,75	69,90	301,88	1990,61	45,003	
День II								
ЗАВТРАК	Каша вязкая (манная)	200	2,10	3,74	14,18	138,86	0	268.4
ЗАВТРАК	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом,	200	0,06	0,00	12,72	51,4	0,04	392
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	50/7	3,54	5,46	17,20	133,13	0	1
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		450	5,70	9,20	44,10	323,39	0,04	
ЗАВТРАК 2	Кефир 2,5%	180	5,22	4,50	7,20	95,4	1,26	401
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		180	5,22	4,50	7,20	95,4	1,26	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	60	0,94	3,05	5,71	54,65	21,906	60
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	200	10,18	9,66	11,50	173,82	8,72	1.15
ОБЕД	Сосиски, сардельки отварные	70	7,70	16,73	0,28	182	0	2.04
ОБЕД	Пюре картофельное	120	2,64	3,92	17,69	117	20,772	220
ОБЕД	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,68	91,04	180	398
ОБЕД	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1,06	1,46	17,14	0,13	5.2
ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5	0	701
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		700	26,44	35,17	79,47	753,15	231,528	
ПОЛДНИК	Крендель сахарный	70	4,96	9,51	42,88	176,69	0	460
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108	2,6	400
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		270	10,76	14,51	52,48	284,69	2,6	
УЖИН	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	6,63	5,58	16,38	182,6	19,775	1.14
УЖИН	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом,	200	0,06	0,00	12,72	51,4	0,04	392
УЖИН	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	0	700
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		500	9,99	6,18	45,80	321	19,815	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2100	60,93	66,39	226,47	1777,63	255,243	
День 9								
ЗАВТРАК	Каша вязкая (пшеничная крупа)	200	3,24	3,74	14,06	139,36	0	268.5
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	3,54	3,00	10,98	87,02	1,56	3.00
ЗАВТРАК	Бутерброды с повидлом	50/5/15	3,28	3,98	15,98	113,85	0	4.2
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		450	10,06	10,72	41,02	340,23	1,56	
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	60	0,96	3,13	5,61	54,66	6,75	69
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	11,36	12,72	9,94	199,88	15,3	1.2
ОБЕД	Рыба, запеченная с морковью	80	9,50	5,54	3,31	101,36	1,68	2.34
ОБЕД	Рис отварной	120	2,92	4,30	29,34	167,76	0	332
ОБЕД	Кисель из кураги	180	0,81	0,05	25,72	106,56	0,432	380
ОБЕД	Соус белый основной	20	0,75	1,27	0,80	17,59	0,096	5.1
ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5	0	701
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		710	30,25	27,51	98,87	765,31	24,258	
ПОЛДНИК	Вафли	50	1,60	1,40	40,55	171,05	0,3	30
ПОЛДНИК	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом,	200	0,06	0,00	12,72	51,4	0,04	392
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		250	1,66	1,40	53,27	222,45	0,34	
УЖИН	Лапшевник с творогом	120	7,08	5,27	4,92	135,23	0,192	2.5
УЖИН	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом,	200	0,06	0,00	12,72	51,4	0,04	392
УЖИН	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	44	10	80
УЖИН	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	0	700
УЖИН	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1,06	1,46	17,14	0,13	5.2
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		490	11,26	7,33	45,60	334,77	10,362	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2000	53,93	56,16	250,16	1717,7	36,52	
День 10								
ЗАВТРАК	Каша жидкая пшено	200	4,56	1,28	32,84	161,32	0	199
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром	50/7/6	4,30	4,93	13,53	116,04	0,004	4.3
ЗАВТРАК	Кашло с молоком	200	4,08	3,38	17,20	116,78	1,58	397
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		450	12,94	9,59	63,57	394,14	1,584	
ЗАВТРАК 2	Роженка 2,5%	180	5,22	4,50	7,56	97,2	0,54	401.3

ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		180	5,22	4,50	7,56	97,2	0,54	
обед	Салат из моркови и яблок	60	0,52	3,13	4,72	50,23	4,17	61
обед	Суп картофельный с бобовыми	200	8,38	7,86	15,74	168,8	9,66	1.12
обед	Котлеты рубленые из птицы	80	19,86	4,63	6,29	121,08	0	2.43
обед	Капуста тушеная	120	2,57	4,34	10,62	93,43	62,484	336
обед	Компот из сушеных фруктов	180	0,14	0,00	20,90	82,48	0	3.5
обед	Соус молочный (для запекания овощей, мяса, рыбы)	20	0,55	1,87	2,05	27,29	0,13	5.4
обед	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5	0	701
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		710	35,97	22,33	84,47	660,81	76,444	
полдник	Коржики молочные	70	4,74	4,94	34,97	173,08	0,091	496
полдник	Чай с молоком	200	2,94	2,50	17,58	105,34	1,32	394
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		270	7,68	7,44	52,55	278,42	1,411	
ужин	Омлет натуральный	120	11,80	19,76	2,32	224,53	0,42	215
ужин	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом,	200	0,06	0,00	12,72	51,4	0,04	392
ужин	Мандарин	100	0,80	0,20	20,47	85	38	83
ужин	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	0	700
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		470	15,96	18,56	52,21	447,93	38,46	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2080	70,38	69,97	260,36	1878,5	118,439	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		20240	639,93	563,30	2497,43	18000,6	1278,572	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		2024	63,99	56,33	249,74	18000,6	127,8572	
Поддержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности			14,29	30,03	55,78	18000,6	28,56	