

**Утверждаю:**  
Заведующий МБДОУ д/с №47

\_\_\_\_\_ Е.В. Пескова

# **Основное десятидневное меню**

**питания детей с 1,5 до 3 лет с 12-часовым пребыванием**

**в 2021-2023г.**

**муниципального бюджетного дошкольного**

**образовательного учреждения детский сад №47**

**Сборник технических нормативов-Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях /Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельян - М.: ДеЛи плюс,2016.**

<b>Понедельник</b>	<b>1 неделя</b>						
	Возрастная категория: с 1,5 до 3 лет						
<b>День:1</b>	<b>Наименования блюда</b>	<b>Выход, г</b>	<b>Белки, г</b>	<b>Жиры, г.</b>	<b>Углеводы, г</b>	<b>ЭЦ, ккал</b>	<b>№ рецептур</b>
			всего	всего			
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным	160	3,62	4,51	22,26	145	<b>182</b>
	Чай с сахаром	150	0,05	0,016	8,32	33,33	<b>411</b>
	Бутерброды с сыром	30/10	4,85	6,14	14,1	131	<b>3</b>
	<b>Итого за прием</b>	<b>350</b>	<b>8,52</b>	<b>10,66</b>	<b>44,68</b>	<b>309,33</b>	
<b>10:00</b>	Сок яблочный	90	0,45	0,09	10,08	40,5	<b>418</b>
	<b>Итого за прием</b>	<b>90</b>	<b>0,45</b>	<b>0,09</b>	<b>10,08</b>	<b>40,5</b>	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с бобовыми (Фасоль)	180	5,73	0,696	18,88	114,8	<b>93</b>
	Котлеты рыбные любительские	60	7,21	2,77	6,51	99	<b>272</b>
	Каша ячневая рассыпчатая	130	4,83	4,48	31,19	172,39	<b>330</b>
	Компот из сушеных фруктов	180	0,33	0,02	20,83	85	<b>394</b>
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,66	
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,24	35,5	
	<b>Итого за прием</b>	<b>585</b>	<b>20,6</b>	<b>8,356</b>	<b>91,33</b>	<b>541,35</b>	
<b>Полдник</b>	Булочка домашняя	50	3,0	6,05	22,46	157,5	<b>452</b>
	Кефир	150	4,35	3,75	6,3	76	<b>420</b>
	<b>Итого за прием</b>	<b>200</b>	<b>7,35</b>	<b>9,8</b>	<b>28,76</b>	<b>233,5</b>	
<b>Ужин</b>	Суп молочный с гречневой крупой	180	3,95	5,38	13,96	125,5	<b>101</b>
	Чай с повидлом	150/20	0,15	0,015	9,26	38	<b>411</b>
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,66	
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,24	35,5	
	<b>Итого за прием</b>	<b>445</b>	<b>8,18</b>	<b>6,56</b>	<b>39,96</b>	<b>274,37</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1670</b>	<b>45,1</b>	<b>35,46</b>	<b>214,81</b>	<b>1399,00</b>	
	<b>Рекомендуется</b>		<b>42</b>	<b>47</b>	<b>203</b>	<b>1400</b>	
	<b>Отклонения</b>		<b>+3,1</b>	<b>-11,54</b>	<b>-7,73</b>	<b>-1,0</b>	



Среда	1 неделя						
	Возрастная категория: с 1,5 до 3 лет						
День:3	Наименования блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г.	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ рецептур
			всего	всего			
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с ячневой крупой	180	5,0	4,64	15,61	128	<b>101</b>
	Чай с молоком	150	2,22	1,95	10,6	74,2	<b>413</b>
	Бутерброды с сыром	30/10	4,85	6,76	14,82	131	<b>3</b>
	<b>Итого за прием</b>	<b>370</b>	<b>12,07</b>	<b>13,35</b>	<b>41,03</b>	<b>333,2</b>	
<b>10:00</b>	Сок вишневый	90	0,63	0,18	10,26	45	<b>418</b>
	<b>Итого за прием</b>	<b>90</b>	<b>0,63</b>	<b>0,18</b>	<b>10,26</b>	<b>45</b>	
<b>Обед</b>							
	Борщ с картофелем	180	1,43	3,0	22,28	83,8	<b>64</b>
	Котлеты рубленые	60	8,29	6,82	15,04	122	<b>299</b>
	Макаронные изделия отварные	130	5,2	3,56	26,81	157	<b>335</b>
	Чай с джемом	180/15	0,12	0,015	8,75	39,00	<b>411</b>
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,66	
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,24	35,5	
	<b>Итого за прием</b>	<b>600</b>	<b>17,54</b>	<b>13,78</b>	<b>86,8</b>	<b>472,0</b>	
<b>Полдник</b>	Пирожки печеные из дрожжевого теста	50/20	2,8	2,35	28,6	107	<b>437/500</b>
	Ряженка	150	4,35	3,62	7,13	76,5	<b>395</b>
	<b>Итого за прием</b>	<b>220</b>	<b>7,15</b>	<b>5,97</b>	<b>35,73</b>	<b>183,5</b>	
<b>Ужин</b>	Рагу из овощей	105	1,26	10,00	8,92	133	<b>148</b>
	Кофейный напиток	150	2,56	2,17	12,92	82	<b>414</b>
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,66	
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,24	35,5	
	<b>Итого за прием</b>	<b>330</b>	<b>6,32</b>	<b>12,56</b>	<b>35,76</b>	<b>285</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1610</b>	<b>43,71</b>	<b>45,84</b>	<b>209,58</b>	<b>1318,9</b>	
	<b>Рекомендуется</b>		<b>42</b>	<b>47</b>	<b>203</b>	<b>1400</b>	
	<b>Отклонения</b>		<b>+1,71</b>	<b>-1,16</b>	<b>+6,58</b>	<b>-81,1</b>	

Четверг	1 неделя						
	Возрастная категория: с 1,5 до 3 лет						
День:4	Наименования блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г.	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ рецептур
			всего	всего			
Завтрак	Суп молочный манный	180	4,68	4,56	13,3	111,7	99
	Чай с сахаром	150	0,05	0,016	8,32	33,33	411
	Бутерброды с маслом сливочным	30/5	2,14	6,6	12,79	119	1
	<b>Итого за прием</b>	<b>365</b>	<b>6,87</b>	<b>11,17</b>	<b>34,41</b>	<b>264,03</b>	
10:00	Сок яблочный	90	0,45	0,09	10,08	40,5	418
	<b>Итого за прием</b>	<b>90</b>	<b>0,45</b>	<b>0,09</b>	<b>10,08</b>	<b>40,5</b>	
Обед	Суп-лапша домашняя	180	6,18	6,05	20,31	120,5	94,119
	Курица, тушеная в соусе с овощами	180	10,08	6,24	28,09	189	319,373
	Компот из сушеных фруктов	180	0,33	0,02	20,83	85	394
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,66	
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,24	35,5	
	<b>Итого за прием</b>	<b>585</b>	<b>9,09</b>	<b>12,7</b>	<b>83,15</b>	<b>464,66</b>	
Полдник	Пудинг из творога с рисом	75	9,05	7,45	14,2	168	250/368
	Какао с молоком	150	3,05	2,65	13,18	90,8	416
	<b>Итого за прием</b>	<b>225</b>	<b>12,1</b>	<b>10,1</b>	<b>27,38</b>	<b>258,8</b>	
Ужин							
	Суфле из рыбы	65	8,21	6,12	2,89	109,00	284
	Пюре картофельное	100	2,66	4,72	19,5	121,0	339
	Чай с повидлом	150/20	0,15	0,015	9,26	38	390
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,66	
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,24	35,5	
	<b>Итого за прием</b>	<b>370</b>	<b>13,52</b>	<b>11,24</b>	<b>45,57</b>	<b>338,16</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1635</b>	<b>42,03</b>	<b>45,3</b>	<b>200,59</b>	<b>1366,15</b>		
	<b>Рекомендуется</b>		<b>42</b>	<b>47</b>	<b>203</b>	<b>1400</b>	
	<b>Отклонения</b>		<b>+0,03</b>	<b>-1,7</b>	<b>-2,41</b>	<b>-33,85</b>	

Пятница	1 неделя						
	Возрастная категория: с 1,5 до 3 лет						
День:5	Наименования блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г.	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ рецептур
			всего	всего			
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,17	4,68	16,95	113	<b>101</b>
	Кофейный напиток с молоком	150	2,37	2,0	12,00	75,85	<b>414</b>
	Бутерброды с маслом сливочным	30/5	2,14	6,6	12,79	119	<b>1</b>
	<b>Итого за прием</b>	<b>365</b>	<b>9,68</b>	<b>13,28</b>	<b>41,74</b>	<b>307,85</b>	
<b>10:00</b>	Мандарины свежие	100	0,8	0,2	7,5	38	
	<b>Итого за прием</b>	<b>100</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>7,5</b>	<b>38</b>	
<b>Обед</b>	Рассольник ленинградский	180	1,51	3,68	21,95	187	<b>82</b>
	Тефтели из печени с рисом	70	8,38	8,48	24,52	163	<b>301/372</b>
	Овощи отварные с маслом	130	1,72	3,38	10,76	73,4	<b>338</b>
	Чай заварка	180	0,36	0,09	0,07	2,54	<b>410</b>
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,66	
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,24	35,5	
	<b>Итого за прием</b>	<b>595</b>	<b>14,47</b>	<b>16,02</b>	<b>71,22</b>	<b>496,1</b>	
	<b>Полдник</b>	Пряник	35	1,45	1,05	19	135
	Кисель молочный	150	3,17	2,82	22,9	85,8	<b>402</b>
	<b>Итого за прием</b>	<b>185</b>	<b>4,62</b>	<b>3,87</b>	<b>41,9</b>	<b>220,8</b>	
<b>Ужин</b>	Омлет натуральный	80	7,52	13,46	1,51	187	<b>229</b>
	Икра кабачковая	50	0,6	2,35	3,85	28	<b>57</b>
	Сок томатный	150	0,64	0,44	5,3	25,5	<b>418</b>
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,66	
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,24	35,5	
	<b>Итого за прием</b>	<b>315</b>	<b>11,26</b>	<b>16,64</b>	<b>24,58</b>	<b>310,66</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1560</b>	<b>40,83</b>	<b>50,0</b>	<b>187,0</b>	<b>1373,4</b>	
	<b>Рекомендуется</b>		<b>42</b>	<b>47</b>	<b>203</b>	<b>1400</b>	
	<b>Отклонения</b>		<b>-1,17</b>	<b>+3,0</b>	<b>-16,0</b>	<b>-26,59</b>	

Понедельник	2 неделя						
	Возрастная категория: с 1,5 до 3 лет						
День:1	Наименования блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г.	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ рецептур
			всего	всего			
<b>Завтрак</b>	Каша овсяная вязкая с маслом сливочным	160	3,62	4,51	22,26	165	<b>182</b>
	Чай с лимоном	150/10	0,08	0,02	9,99	50	<b>411</b>
	Бутерброды с сыром	30/10	4,85	6,76	14,82	131	<b>3</b>
	<b>Итого за прием</b>	<b>425</b>	<b>8,55</b>	<b>11,29</b>	<b>47,07</b>	<b>326</b>	
<b>10:00</b>	Сок яблочный	100	0,5	0,1	11,2	45	
	<b>Итого за прием</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>11,2</b>	<b>45</b>	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с бобовыми (Горох)	180	5,15	3,62	17,00	94,32	<b>93</b>
	Рыба, тушеная с овощами	80	7,66	9,85	2,20	94	<b>261</b>
	Картофель отварной	130	2,5	5,78	20,14	184,0	<b>336</b>
	Компот из сушеных фруктов	180	0,33	0,02	20,83	85	<b>394</b>
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,66	
	Хлеб ржаной	15	1,18	0,15	7,24	35,5	
	<b>Итого за прием</b>	<b>605</b>	<b>18,14</b>	<b>19,66</b>	<b>74,1</b>	<b>527,48</b>	
<b>Полдник</b>	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом	50/20	2,68	3,18	24,78	122	<b>437</b>
	Ряженка	150	4,35	3,62	7,13	76,5	<b>395</b>
	<b>Итого за прием</b>	<b>220</b>	<b>7,03</b>	<b>5,8</b>	<b>31,91</b>	<b>198,5</b>	
<b>Ужин</b>	Суп молочный с пшеном	180	3,95	5,38	13,96	125,5	101
	Кофейный напиток с молоком	150	2,37	2,0	12,00	75,85	414
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,66	
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,24	35,5	
	<b>Итого за прием</b>	<b>365</b>	<b>8,82</b>	<b>7,77</b>	<b>39,88</b>	<b>271,51</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1715</b>	<b>43,04</b>	<b>45,62</b>	<b>204,16</b>	<b>1388,5</b>	
	<b>Рекомендуется</b>		<b>42</b>	<b>47</b>	<b>203</b>	<b>1400</b>	
	<b>Отклонения</b>		<b>+1,04</b>	<b>-1,38</b>	<b>+1,16</b>	<b>-11,5</b>	

<b>Вторник</b>	<b>2 неделя</b>						
	Возрастная категория: с 1,5 до 3 лет						
<b>День:2</b>	<b>Наименования блюда</b>	<b>Выход, г</b>	<b>Белки, г</b>	<b>Жиры, г.</b>	<b>Углеводы, г</b>	<b>ЭЦ, ккал</b>	<b>№ рецептур</b>
			всего	всего			
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с перловой крупой	180	3,95	5,28	13,76	123,5	<b>101</b>
	Чай с молоком	150	2,22	1,95	10,6	74,2	<b>413</b>
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,14	6,6	12,79	119	<b>1</b>
	<b>Итого за прием</b>	<b>365</b>	<b>8,31</b>	<b>13,83</b>	<b>37,15</b>	<b>316,7</b>	
<b>10:00</b>	Апельсины свежие	100	0,94	0,12	11,75	47	
	<b>Итого за прием</b>	<b>100</b>	<b>0,94</b>	<b>0,12</b>	<b>11,75</b>	<b>47</b>	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	180	1,51	3,88	22,95	187	<b>88</b>
	Голубцы ленивые	120	10,61	7,81	12,04	164	<b>315</b>
	Соус сметанный с томатом и луком	20	0,38	2,17	1,59	18,5	<b>375</b>
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	79,0	<b>390</b>
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,66	
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,24	35,5	
	<b>Итого за прием</b>	<b>535</b>	<b>15,14</b>	<b>14,39</b>	<b>71,99</b>	<b>518,66</b>	
<b>Полдник</b>	Запеканка из творога	75	7,05	6,4	13,2	114	<b>251</b>
	Соус яблочный	20	0,015	0,018	4,8	18,8	<b>380</b>
	Кисель из повидла	150	0,07	0	13,23	62	<b>401</b>
	<b>Итого за прием</b>	<b>245</b>	<b>7,13</b>	<b>6,4</b>	<b>31,23</b>	<b>194,8</b>	
<b>Ужин</b>	Каша пшеничная жидкая с маслом	160	2,12	4,17	25,88	122	<b>199</b>
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	69	<b>416</b>
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,66	
	Бутерброд с повидлом	25/30	2,49	3,93	7,56	106	<b>2</b>
	<b>Итого за прием</b>	<b>385</b>	<b>9,08</b>	<b>11,06</b>	<b>53,08</b>	<b>331,66</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1630</b>	<b>40,6</b>	<b>45,8</b>	<b>205,2</b>	<b>1408,8</b>	
	<b>Рекомендуется</b>		<b>42</b>	<b>47</b>	<b>203</b>	<b>1400</b>	
			<b>-1,4</b>	<b>-1,2</b>	<b>+2,2</b>	<b>+8,8</b>	



Среда	2 неделя						
	Возрастная категория: с 1,5 до 3 лет						
День:3	Наименования блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г.	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ рецептур
			всего	всего			
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с крупой кукурузной	180	3,95	5,28	13,76	123,5	<b>101</b>
	Чай с джемом	150/20	0,15	1,15	9,26	38	<b>411</b>
	Бутерброды с сыром	30/10	4,85	6,76	14,82	131	<b>3</b>
	<b>Итого за прием</b>	<b>390</b>	<b>8,95</b>	<b>12,05</b>	<b>37,84</b>	<b>292,5</b>	
<b>10:00</b>	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,0	
	<b>Итого за прием</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44,0</b>	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с пшеничной крупой	180	1,36	2,0	22,08	124,2	<b>86</b>
	Гуляш из отварной говядины	60	1,22	10,21	3,46	151	<b>293</b>
	Каша рассыпчатая гречневая	130	2,2	4,65	34,0	165	<b>330</b>
	Чай	180	0,1	0	0	1	<b>410</b>
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,66	
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,24	35,5	
	<b>Итого за прием</b>	<b>585</b>	<b>17,38</b>	<b>17,25</b>	<b>73,46</b>	<b>511,36</b>	
<b>Полдник</b>	Ватрушка с творогом	50/20	3,67	2,77	19,79	142,4	<b>441/501</b>
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	78,58	85	<b>419</b>
	<b>Итого за прием</b>	<b>220</b>	<b>8,25</b>	<b>6,85</b>	<b>23,37</b>	<b>207,4</b>	
<b>Ужин</b>	Котлеты из овощей	160	3,22	7,68	30,45	180	<b>158/372</b>
	Кофейный напиток	150	2,56	2,17	12,92	82	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,66	
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,24	35,5	
	<b>Итого за прием</b>	<b>345</b>	<b>8,28</b>	<b>10,24</b>	<b>57,29</b>	<b>332,16</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1640</b>	<b>43,26</b>	<b>46,79</b>	<b>201,76</b>	<b>1387,2</b>	
	<b>Рекомендуется</b>		<b>42</b>	<b>47</b>	<b>203</b>	<b>1400</b>	
	<b>Отклонения</b>		<b>+1,26</b>	<b>-0,21</b>	<b>-1,24</b>	<b>-12,8</b>	

	<b>2 неделя</b>						
<b>Четверг</b>	Возрастная категория: с 1,5 до 3 лет						
<b>День:4</b>	<b>Наименования блюда</b>	<b>Выход, г</b>	<b>Белки, г</b>	<b>Жиры, г.</b>	<b>Углеводы, г</b>	<b>ЭЦ, ккал</b>	<b>№ рецептур</b>
			всего	всего			
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с хлопьями овсяными «Геркулес»	180	3,95	5,28	13,76	123,5	<b>101</b>
	Чай с сахаром	150	0,05	0,016	8,32	33,33	<b>411</b>
	Бутерброды с маслом сливочным	30/5	2,14	6,6	12,79	119	<b>1</b>
	<b>Итого за прием</b>	<b>365</b>	<b>6,14</b>	<b>11,9</b>	<b>34,87</b>	<b>275,83</b>	
<b>10:00</b>	Сок вишневый	100	0,7	0,20	11,4	50	<b>418</b>
	<b>Итого за прием</b>	<b>100</b>	<b>0,7</b>	<b>0,20</b>	<b>11,4</b>	<b>50</b>	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с клецками	180	4,18	6,05	20,31	120,5	<b>91/128</b>
	Плов из курицы	160	8,0	14,78	29,76	304	<b>321</b>
	Компот из сушеных фруктов	180	0,33	0,02	20,83	85	<b>394</b>
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,66	
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,24	35,5	
	<b>Итого за прием</b>	<b>555</b>	<b>16,01</b>	<b>21,24</b>	<b>84,82</b>	<b>579,66</b>	
<b>Полдник</b>	Вареники ленивые	65	6,87	4,45	13,94	131	<b>244</b>
	Кофейный напиток с молоком	150	2,56	2,17	12,92	82	414
	<b>Итого за прием</b>	<b>215</b>	<b>9,43</b>	<b>6,62</b>	<b>26,86</b>	<b>213</b>	
<b>Ужин</b>	Капуста тушеная	130	2,96	2,846	13,31	68	<b>355</b>
	Рыба запеченная в молочном соусе	60	9,5	3,55	2,367	89	<b>265</b>
	Чай с лимоном	150/10	0,08	0,02	9,99	50	<b>411</b>
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,66	
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,24	35,5	
	<b>Итого за прием</b>	<b>385</b>	<b>15,04</b>	<b>6,8</b>	<b>39,58</b>	<b>277,16</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1620</b>	<b>47,32</b>	<b>46,76</b>	<b>197,53</b>	<b>1395,65</b>	
	<b>Рекомендуется</b>		<b>42</b>	<b>47</b>	<b>203</b>	<b>1400</b>	
	<b>Отклонения</b>		<b>+5,47</b>	<b>-0,24</b>	<b>-5,47</b>	<b>-4,35</b>	

Пятница	2 неделя						
	Возрастная категория: с 1,5 до 3 лет						
День:5	Наименования блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г.	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ рецептур
			всего	всего			
Завтрак	Суп молочный с пшеничной крупой	180	3,75	5,16	13,46	121,5	101
	Кофейный напиток	150	2,56	2,17	12,92	82	
	Бутерброды с маслом сливочным	30/5	2,14	6,6	12,79	119	1
	<b>Итого за прием</b>	<b>365</b>	<b>8,45</b>	<b>13,93</b>	<b>39,17</b>	<b>322,5</b>	
10:00	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,8	44,0	
	<b>Итого за прием</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,8</b>	<b>44,0</b>	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,16	2,8	5,26	58,8	73
	Запеканка картофельная с печенью	160	7,64	3,91	24,13	184	308
	Соус сметанный томатный	20	0,53	1,51	2,12	24,27	373
	Чай заварка	180	0,26	0,07	0,07	2,54	410
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	5,28	29,0	
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,24	35,5	
	<b>Итого за прием</b>	<b>575</b>	<b>12,09</b>	<b>8,68</b>	<b>44,1</b>	<b>334,11</b>	
Полдник	Печенье	35	2,62	3,43	26,04	145,9	
	Кефир	150	4,35	3,75	6,3	76	420
	<b>Итого за прием</b>	<b>185</b>	<b>6,97</b>	<b>7,18</b>	<b>32,34</b>	<b>221,9</b>	
Ужин	Омлет с рисом	65	4,91	9,96	14,9	173	235
	Котлеты свекольные	155	4,72	7,38	32,6	172	154/368
	Сок томатный	150	3,15	3,0	7,95	84	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,66	
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,24	35,5	
	<b>Итого за прием</b>	<b>405</b>	<b>15,28</b>	<b>20,73</b>	<b>69,37</b>	<b>499,16</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1630</b>	<b>43,19</b>	<b>50,92</b>	<b>194,78</b>	<b>1421,67</b>	
	<b>Рекомендуется</b>		<b>42</b>	<b>47</b>	<b>203</b>	<b>1400</b>	
	<b>Отклонения</b>		<b>+1,19</b>	<b>+3,92</b>	<b>-8,22</b>	<b>+21,67</b>	