



# ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(со свежими овощами)

для детей дошкольного возраста 3-7 лет при 24-часовом пребывании

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 1</b>								
<b>День 1</b>								
<b>Завтрак</b>	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ) №94	180	4,3	4,4	15,0	118,0	94	2011
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180	2,7	2,3	14,0	87,6	394	2011
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	30/10	2,4	7,5	15,2	145,8	1	2011
<b>Итого за завтрак</b>		<b>400</b>	<b>9,4</b>	<b>14,2</b>	<b>44,2</b>	<b>351,4</b>		
<b>2 Завтрак</b>	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>17,7</b>	<b>75,1</b>		
<b>Обед</b>	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №20	50	0,8	2,4	4,5	44,1	20	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №82	180	2,1	2,0	14,5	85,0	82	2011
	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ №305	70	11,5	11,6	11,5	197,9	305	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	130	2,7	3,9	18,5	124,4	321	2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180	0	0	14	55,8	376	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46		
<b>Итого за обед</b>		<b>670</b>	<b>21,2</b>	<b>20,4</b>	<b>89,7</b>	<b>634,8</b>		
<b>Полдник</b>	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,0	3,9	28,9	166,7	467	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0,1	0	25,7	102,6	383	2011
<b>Итого за полдник</b>		<b>230</b>	<b>4,1</b>	<b>3,9</b>	<b>54,6</b>	<b>269,3</b>		
<b>Ужин</b>	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ №276	180	21,4	20,0	18,7	345,1	276	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	180/10	0,1	0	9,8	39,4	392	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7		
<b>Итого за ужин</b>		<b>410</b>	<b>24,6</b>	<b>20,2</b>	<b>48,6</b>	<b>479,2</b>		
<b>Ужин 2</b>	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	180	5	4,4	7	92,5	401	2011
<b>Итого за 2 ужин</b>		<b>180</b>	<b>5</b>	<b>4,4</b>	<b>7</b>	<b>92,5</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>65,2</b>	<b>63,3</b>	<b>261,8</b>	<b>1902,3</b>		

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 1</b>								
<b>День 2</b>								
<b>Завтрак</b>	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215	150	15,2	18,9	2,9	249,1	215	2011
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	180	5	4,4	8,3	94,3	400	2011
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4		
<b>Итого за завтрак</b>	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>21,7</b>	<b>23,9</b>	<b>21,5</b>	<b>395,8</b>		
<b>2 Завтрак</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	150	0,6	0,6	14,3	68,4	368	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,3</b>	<b>68,4</b>		
<b>Обед</b>	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	50	0,7	2,9	4,1	45,6	33	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ №80	180	1,6	1,9	12,2	73,0	80	2011
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ №298	140/30	12,8	12,3	12,0	217,6	298	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0,1	0	25,7	102,6	383	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46		
<b>Итого за обед</b>		<b>650</b>	<b>20,0</b>	<b>17,6</b>	<b>84,9</b>	<b>586,8</b>		
<b>Полдник</b>	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1		
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	180/10	0,1	0	9,8	39,4	392	2011
<b>Итого за полдник</b>		<b>220</b>	<b>2,4</b>	<b>2,9</b>	<b>32,1</b>	<b>164,5</b>		
<b>Ужин</b>	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ №240	150	20,7	15,9	21,0	323,3	240	2011
	СОУС МОЛОЧНЫЙ №350	30	0,6	1,6	2,2	26,9	350	2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	180	2,8	2,2	15,4	92,9	395	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46		
<b>Итого за ужин</b>		<b>380</b>	<b>25,6</b>	<b>19,8</b>	<b>48,3</b>	<b>489,1</b>		
<b>Ужин 2</b>	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	180	5	4,4	7	92,5	401	2011
<b>Итого за 2 ужин</b>		<b>180</b>	<b>5</b>	<b>4,4</b>	<b>7</b>	<b>92,5</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>75,3</b>	<b>69,2</b>	<b>208,1</b>	<b>1797,1</b>		

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 1</b>								
<b>День 3</b>								
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) №185	150	6,0	3,4	26,1	159,5	185	2011
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	180	3,6	2,9	14,9	101,4	397	2011
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4		
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45	5,5	5	0,3	68,6	213	2011
<b>Итого за завтрак</b>		<b>395</b>	<b>16,6</b>	<b>11,9</b>	<b>51,6</b>	<b>381,9</b>		
<b>2 Завтрак</b>	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>17,7</b>	<b>75,1</b>		
<b>Обед</b>	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4	0,1	1,3	7,0		
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ №57	180/10	1,7	5,1	9,2	94,3	57	2011
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №282	70	11,6	11,7	11,0	198,2	282	2011
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	130	7,0	4,7	31,9	203,0	166	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0	10,0	41,7	393	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46		
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
<b>Итого за обед</b>		<b>677</b>	<b>23,7</b>	<b>21,9</b>	<b>81,2</b>	<b>630,5</b>		
<b>Полдник</b>	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1		
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180	2,7	2,3	14,0	87,6	394	2011
<b>Итого за полдник</b>		<b>210</b>	<b>5,0</b>	<b>5,2</b>	<b>36,3</b>	<b>212,7</b>		
<b>Ужин</b>	ФРИКАДЕЛЬКИ "ВКУСНЯШКА" ТТК № 32	140	19,6	29,0	19,6	418,3	ТТК № 32	
	СОУС МОЛОЧНЫЙ №350	50	1,0	2,5	3,5	43,9	350	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46		
<b>Итого за ужин</b>		<b>390</b>	<b>22,2</b>	<b>31,7</b>	<b>53,7</b>	<b>594,2</b>		
<b>Ужин 2</b>	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	180	5	4,4	7	92,5	401	2011
<b>Итого за 2 ужин</b>		<b>180</b>	<b>5</b>	<b>4,4</b>	<b>7</b>	<b>92,5</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>73,4</b>	<b>75,3</b>	<b>247,5</b>	<b>1986,9</b>		

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 1</b>								
<b>День 4</b>								
<b>Завтрак</b>	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) №94	180	5,3	4,8	15,1	125,3	94	2011
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180	2,7	2,3	14,0	87,6	394	2011
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	40/5/15	6,4	8,1	19,5	182,3	3	2011
<b>Итого за завтрак</b>		<b>420</b>	<b>14,4</b>	<b>15,2</b>	<b>48,6</b>	<b>395,2</b>		
<b>2 Завтрак</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	150	0,6	0,6	14,3	68,4	368	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,3</b>	<b>68,4</b>		
<b>Обед</b>	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	60	0,7	0,1	2,3	14,4		
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67	180	1,3	3,6	6,4	64,5	67	2011
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №304	150	28,9	31,2	24,8	499,1	304	2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	200	0	0	15,5	61,9	376	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1	0,1	6,4	30,6		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46		
<b>Итого за обед</b>		<b>625</b>	<b>33,4</b>	<b>35,0</b>	<b>64,2</b>	<b>710,2</b>		
<b>Полдник</b>	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473	50	4,0	3,0	29,6	160,7	473	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0,1	0	25,7	102,6	383	2011
<b>Итого за полдник</b>		<b>230</b>	<b>4,1</b>	<b>3,0</b>	<b>55,3</b>	<b>263,3</b>		
<b>Ужин</b>	ЗАПЕКАНКА ИЗ МАКАРОН С ТВОРОГОМ №211	150	10,8	9,9	32,9	269,8	211	2011
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	60	1,1	2,3	6,7	52,3	351	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0	10,0	41,7	393	2011
<b>Итого за ужин</b>		<b>407</b>	<b>12,1</b>	<b>12,2</b>	<b>49,6</b>	<b>363,8</b>		
<b>Ужин 2</b>	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	180	5	4,4	7	92,5	401	2011
<b>Итого за 2 ужин</b>		<b>180</b>	<b>5</b>	<b>4,4</b>	<b>7</b>	<b>92,5</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>69,6</b>	<b>70,4</b>	<b>239,0</b>	<b>1893,4</b>		

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 1 День 5</b>								
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) №185	180	7,8	5,5	29,0	197,6	185	2011
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	30/10	2,4	7,5	15,2	145,8	1	2011
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	180	5	4,4	8,3	94,3	400	2011
<b>Итого за завтрак</b>		<b>400</b>	<b>15,2</b>	<b>17,4</b>	<b>52,5</b>	<b>437,7</b>		
<b>2 Завтрак</b>	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>17,7</b>	<b>75,1</b>		
<b>Обед</b>	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №20	50	0,8	2,4	4,5	44,1	20	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА М/Б №77	180	2,3	2,1	13,9	85,2	77	2011
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ №276	150	17,8	16,7	15,6	287,3	276	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0,1	0	25,7	102,6	383	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46		
<b>Итого за обед</b>		<b>600</b>	<b>23,8</b>	<b>21,5</b>	<b>77,9</b>	<b>606,0</b>		
<b>Полдник</b>	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1		
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	180	3,5	2,9	14,9	100,8	397	2011
<b>Итого за полдник</b>		<b>210</b>	<b>5,8</b>	<b>5,8</b>	<b>37,2</b>	<b>225,9</b>		
<b>Ужин</b>	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1	4,5	3,9	59,5		
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ №255	70/5	9,5	6,9	6,8	135,8	255	2011
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РИСОВАЯ) №166	130	3,3	3,4	34,4	185,8	166	2011
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180	0,6	0,3	18,1	88,3	398	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4		
<b>Итого за ужин</b>		<b>455</b>	<b>15,9</b>	<b>15,2</b>	<b>73,2</b>	<b>516,8</b>		
<b>Ужин 2</b>	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	180	5	4,4	7	92,5	401	2011
<b>Итого за 2 ужин</b>		<b>180</b>	<b>5</b>	<b>4,4</b>	<b>7</b>	<b>92,5</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>66,6</b>	<b>64,5</b>	<b>265,5</b>	<b>1954,0</b>		

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 2 День 6</b>								
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) №185	180	7,3	4,2	31,4	191,3	185	2011
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	180	5	4,4	8,3	94,3	400	2011
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6		
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3	0	36,4	7	2011
<b>Итого за завтрак</b>		<b>400</b>	<b>16,9</b>	<b>12,5</b>	<b>55,1</b>	<b>400,6</b>		
<b>2 Завтрак</b>	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	110	0,7	0,5	31,9	137,0	388	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>110</b>	<b>0,7</b>	<b>0,5</b>	<b>31,9</b>	<b>137,0</b>		
<b>Обед</b>	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4	0,1	1,3	7,0		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ СО СМЕТАНОЙ №85	200/20/10	2,1	4,6	12,1	102,7	85	2011
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ №298	140/50	13,2	13,1	13,4	234,6	298	2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	200	0	0	15,5	61,9	376	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8		
<b>Итого за обед</b>		<b>770</b>	<b>22,7</b>	<b>18,5</b>	<b>87,4</b>	<b>622,5</b>		
<b>Полдник</b>	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ №458	75	5,0	2,8	52,7	256,4	458	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	180/10	0,1	0	9,8	39,4	392	2011
<b>Итого за полдник</b>		<b>265</b>	<b>5,1</b>	<b>2,8</b>	<b>62,5</b>	<b>295,8</b>		
<b>Ужин</b>	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ №249	70	11,3	4,4	2,1	97,5	249	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	130	2,7	3,9	18,5	124,4	321	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0	10,0	41,7	393	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,2	19,5	91,9		
<b>Итого за ужин</b>		<b>437</b>	<b>17,2</b>	<b>8,5</b>	<b>50,1</b>	<b>355,5</b>		
<b>Ужин 2</b>	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	180	5	4,4	7	92,5	401	2011
<b>Итого за 2 ужин</b>		<b>180</b>	<b>5</b>	<b>4,4</b>	<b>7</b>	<b>92,5</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>67,6</b>	<b>47,2</b>	<b>294,0</b>	<b>1903,9</b>		

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 2 День 7</b>								
<b>Завтрак</b>	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1	4,5	3,9	59,5		
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215	150	15,2	18,8	2,9	248,3	215	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0	9,8	39,4	392	2011
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6		
<b>Итого за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>18,6</b>	<b>24,2</b>	<b>32,0</b>	<b>425,8</b>		
<b>2 Завтрак</b>	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>17,7</b>	<b>75,1</b>		
<b>Обед</b>	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	50	0,6	0,1	1,9	12,0		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ №83	180/25	6,6	6,3	12,8	134,6	83	2011
	МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №292	150	14,8	7,6	31,5	272,6	292	2011
	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,4	1,4	1,8	22,9	348	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6		
<b>Итого за обед</b>		<b>655</b>	<b>25,1</b>	<b>15,8</b>	<b>85,2</b>	<b>604,5</b>		
<b>Полдник</b>	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83,4		
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180	0,6	0,3	18,1	88,3	398	2011
<b>Итого за полдник</b>		<b>200</b>	<b>2,1</b>	<b>2,3</b>	<b>33,0</b>	<b>171,7</b>		
<b>Ужин</b>	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ №238	150	18,2	15,4	35,8	358,2	238	2011
	СОУС МОЛОЧНЫЙ №350	50	1,0	2,5	3,6	44,4	350	2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	180	2,8	2,2	15,4	92,9	395	2011
<b>Итого за ужин</b>		<b>380</b>	<b>22,0</b>	<b>20,1</b>	<b>54,8</b>	<b>495,5</b>		
<b>Ужин 2</b>	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	180	5	4,4	7	92,5	401	2011
<b>Итого за 2 ужин</b>		<b>180</b>	<b>5</b>	<b>4,4</b>	<b>7</b>	<b>92,5</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>73,7</b>	<b>67,0</b>	<b>229,7</b>	<b>1865,1</b>		

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 2 День 8</b>								
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) №185	180/5	7,8	5,5	29,0	197,6	185	2011
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	180	3,6	3,0	15,0	101,9	397	2011
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4		
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45	5,5	5	0,3	68,6	213	2011
<b>Итого за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>18,4</b>	<b>14,1</b>	<b>54,6</b>	<b>420,5</b>		
<b>2 Завтрак</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	150	0,6	0,6	14,3	68,4	368	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,3</b>	<b>68,4</b>		
<b>Обед</b>	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №20	50	0,8	2,4	4,5	44,1	20	2011
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ №67	180/5	1,4	4,4	6,6	74,5	67	2011
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) №286	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	286	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	130	2,7	3,9	18,5	124,4	321	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0	10,0	41,7	393	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,6	0,2	17,1	80,4		
<b>Итого за обед</b>		<b>727</b>	<b>20,0</b>	<b>23,6</b>	<b>80,4</b>	<b>631,6</b>		
<b>Полдник</b>	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50	3,5	5,3	26,8	168,9	478	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0	9,8	39,4	392	2011
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>3,6</b>	<b>5,3</b>	<b>36,6</b>	<b>208,3</b>		
<b>Ужин</b>	СИЧЕНИКИ "РЯБУШКА" ТТК № 34	120	16,1	23,4	19,1	351,5	ТТК № 34	
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №355	30	0,5	1,1	2,3	24,4	355	2011
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180	0,6	0,3	18,1	88,3	398	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71		
<b>Итого за ужин</b>		<b>360</b>	<b>19,5</b>	<b>25,0</b>	<b>54,6</b>	<b>535,2</b>		
<b>Ужин 2</b>	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	180	5	4,4	7	92,5	401	2011
<b>Итого за 2 ужин</b>		<b>180</b>	<b>5</b>	<b>4,4</b>	<b>7</b>	<b>92,5</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>67,1</b>	<b>73,0</b>	<b>247,5</b>	<b>1956,5</b>		

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 2 День 9</b>								
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) №185	180	8,3	4,2	35,7	213,4	185	2011
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	180	5	4,4	8,3	94,3	400	2011
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6		
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10	2,3	3	0	36,4	7	2011
<b>Итого за завтрак</b>		<b>400</b>	<b>17,9</b>	<b>12,5</b>	<b>59,4</b>	<b>422,7</b>		
<b>2 Завтрак</b>	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>17,7</b>	<b>75,1</b>		
<b>Обед</b>	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	50	0,7	2,9	4,1	45,6	33	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57	180	1,4	3,6	8,8	74,3	57	2011
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ №294	150/5	19,6	11,4	16,9	276,9	294	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0,1	0	25,7	102,6	383	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4		
<b>Итого за обед</b>		<b>635</b>	<b>26,6</b>	<b>18,4</b>	<b>86,7</b>	<b>648,8</b>		
<b>Полдник</b>	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,0	3,9	28,9	166,7	467	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	180/10	0,1	0	9,8	39,4	392	2011
<b>Итого за полдник</b>		<b>240</b>	<b>4,1</b>	<b>3,9</b>	<b>38,7</b>	<b>206,1</b>		
<b>Ужин</b>	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ №212	150	13,5	7,9	31,7	254,3	212	2011
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	50	0,9	1,8	5,6	43,7	351	2011
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180	0,6	0,3	18,1	88,3	398	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4		
<b>Итого за ужин</b>		<b>400</b>	<b>16,5</b>	<b>10,1</b>	<b>65,4</b>	<b>433,7</b>		
<b>Ужин 2</b>	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	180	5	4,4	7	92,5	401	2011
<b>Итого за 2 ужин</b>		<b>180</b>	<b>5</b>	<b>4,4</b>	<b>7</b>	<b>92,5</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>71,0</b>	<b>49,5</b>	<b>274,9</b>	<b>1878,9</b>		

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 2 День 10</b>								
<b>Завтрак</b>	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1	4,5	3,9	59,5		
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215	150	15,2	18,8	2,9	248,3	215	2011
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	200	3,0	2,5	15,6	97,3	394	2011
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6		
<b>Итого за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>21,5</b>	<b>26,7</b>	<b>37,8</b>	<b>483,7</b>		
<b>2 Завтрак</b>	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>17,7</b>	<b>75,1</b>		
<b>Обед</b>	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4	0,1	1,3	7,0		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА К/Б №82	180	2,7	2,0	15,2	90,0	82	2011
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ №302	150	14,4	13,6	14,7	241,5	302	2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	200	0	0	15,1	60,3	376	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8		
<b>Итого за обед</b>		<b>670</b>	<b>23,8</b>	<b>16,4</b>	<b>87,2</b>	<b>594,7</b>		
<b>Полдник</b>	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1		
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200	3,1	2,4	17,1	103,1	395	2011
<b>Итого за полдник</b>		<b>230</b>	<b>5,4</b>	<b>5,3</b>	<b>39,4</b>	<b>228,2</b>		
<b>Ужин</b>	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №282	70/5	11,6	15,2	11,0	234,5	282	2011
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	150	8,1	2	36,8	198,1	166	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0	9,8	39,4	392	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4		
<b>Итого за ужин</b>		<b>445</b>	<b>21,3</b>	<b>17,3</b>	<b>67,6</b>	<b>519,4</b>		
<b>Ужин 2</b>	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	180	5	4,4	7	92,5	401	2011
<b>Итого за 2 ужин</b>		<b>180</b>	<b>5</b>	<b>4,4</b>	<b>7</b>	<b>92,5</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>77,9</b>	<b>70,3</b>	<b>256,7</b>	<b>1993,6</b>		

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 3</b>								
<b>День 11</b>								
<b>Завтрак</b>	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (РИСОВОЙ) №94	180	4,3	4,4	15,0	118,0	94	2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	180	2,8	2,2	15,4	92,9	395	2011
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	35/10	2,8	7,5	17,7	157,7	1	2011
<b>Итого за завтрак</b>		<b>405</b>	<b>9,9</b>	<b>14,1</b>	<b>48,1</b>	<b>368,6</b>		
<b>2 Завтрак</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	150	0,6	0,6	14,3	68,4	368	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,3</b>	<b>68,4</b>		
<b>Обед</b>	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	50	0,6	0,1	1,9	12,0		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ №77	180	1,8	2,0	13,9	81,5	77	2011
	МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №292	150	15,1	7,9	31,5	276,3	292	2011
	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,4	1,4	2,0	24,5	348	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71		
<b>Итого за обед</b>		<b>670</b>	<b>23,6</b>	<b>12,0</b>	<b>105,8</b>	<b>648,1</b>		
<b>Полдник</b>	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,0	3,9	28,9	166,7	467	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0,1	0	25,7	102,6	383	2011
<b>Итого за полдник</b>		<b>230</b>	<b>4,1</b>	<b>3,9</b>	<b>54,6</b>	<b>269,3</b>		
<b>Ужин</b>	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54	60	1,3	2,9	6,6	59,9	54	2011
	БИТОЧКИ "КУЗИНА ЗАБАВА" ТТК № 33	70	8,6	15,8	8,7	211,7	ТТК № 33	
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №355	50	0,9	1,8	3,6	40,5	355	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0	10,0	41,7	393	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7		
<b>Итого за ужин</b>		<b>417</b>	<b>14,1</b>	<b>20,7</b>	<b>49,0</b>	<b>448,5</b>		
<b>Ужин 2</b>	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	180	5	4,4	7	92,5	401	2011
<b>Итого за 2 ужин</b>		<b>180</b>	<b>5</b>	<b>4,4</b>	<b>7</b>	<b>92,5</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>57,3</b>	<b>55,7</b>	<b>278,8</b>	<b>1895,4</b>		

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 3 День 12</b>								
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ) №185	180/5	7,3	4,2	30,9	189,4	185	2011
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ №213	45	5,5	5	0,3	68,6	213	2011
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	180	5	4,4	8,3	94,3	400	2011
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4		
<b>Итого за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>19,3</b>	<b>14,2</b>	<b>49,8</b>	<b>404,7</b>		
<b>2 Завтрак</b>	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	110	0,7	0,5	31,9	137,0	388	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>110</b>	<b>0,7</b>	<b>0,5</b>	<b>31,9</b>	<b>137,0</b>		
<b>Обед</b>	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	50	0,7	2,9	4,1	45,6	33	2011
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67	180	1,3	3,6	6,4	64,5	67	2011
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №282	70	11,6	11,7	11,0	198,2	282	2011
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	130	7,0	4,7	31,9	203,0	166	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0,1	0	25,7	102,6	383	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102		
<b>Итого за обед</b>		<b>660</b>	<b>24,0</b>	<b>23,3</b>	<b>100,3</b>	<b>715,9</b>		
<b>Полдник</b>	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83,4		
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0	9,8	39,4	392	2011
<b>Итого за полдник</b>		<b>220</b>	<b>1,6</b>	<b>2</b>	<b>24,7</b>	<b>122,8</b>		
<b>Ужин</b>	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ №188	150	5,7	4,5	42,3	235,4	188	2011
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	50	0,9	1,8	5,6	43,7	351	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0	10,0	41,7	393	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9		
<b>Итого за ужин</b>		<b>427</b>	<b>9,0</b>	<b>6,5</b>	<b>72,5</b>	<b>389,7</b>		
<b>Ужин 2</b>	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	180	5	4,4	7	92,5	401	2011
<b>Итого за 2 ужин</b>		<b>180</b>	<b>5</b>	<b>4,4</b>	<b>7</b>	<b>92,5</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>59,6</b>	<b>50,9</b>	<b>286,2</b>	<b>1862,6</b>		

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 3 День 13</b>								
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) №185	180	8,3	4,2	35,7	213,4	185	2011
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180	2,7	2,3	14,0	87,6	394	2011
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	30/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2	2011
<b>Итого за завтрак</b>		<b>415</b>	<b>13,3</b>	<b>10,2</b>	<b>77,1</b>	<b>457,7</b>		
<b>2 Завтрак</b>	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>17,7</b>	<b>75,1</b>		
<b>Обед</b>	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4	0,1	1,3	7,0		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №82	180	2,1	2,0	14,5	85,0	82	2011
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) №286	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	286	2011
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336	130	2,9	4,9	12,5	106,9	336	2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180	0	0	14	55,8	376	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9		
<b>Итого за обед</b>		<b>720</b>	<b>21,2</b>	<b>20,0</b>	<b>88,7</b>	<b>630,4</b>		
<b>Полдник</b>	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50	3,5	5,3	26,8	168,9	478	2011
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180	0,6	0,3	18,1	88,3	398	2011
<b>Итого за полдник</b>		<b>230</b>	<b>4,1</b>	<b>5,6</b>	<b>44,9</b>	<b>257,2</b>		
<b>Ужин</b>	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268	70	11,8	6,6	3,1	122,9	268	2011
	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №151	150	3,2	4,7	18,3	134,2	151	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0	9,8	39,4	392	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71		
<b>Итого за ужин</b>		<b>450</b>	<b>17,4</b>	<b>11,5</b>	<b>46,3</b>	<b>367,5</b>		
<b>Ужин 2</b>	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	180	5	4,4	7	92,5	401	2011
<b>Итого за 2 ужин</b>		<b>180</b>	<b>5</b>	<b>4,4</b>	<b>7</b>	<b>92,5</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>61,9</b>	<b>51,9</b>	<b>281,7</b>	<b>1880,4</b>		

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 3</b>								
<b>День 14</b>								
<b>Завтрак</b>	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1	4,5	3,9	59,5		
	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ №208	150	7,3	9,3	29,3	235,6	208	2011
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	200	3,9	3,3	16,7	113,2	397	2011
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4		
<b>Итого за завтрак</b>		<b>420</b>	<b>13,7</b>	<b>17,7</b>	<b>60,2</b>	<b>460,7</b>		
<b>2 Завтрак</b>	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>17,7</b>	<b>75,1</b>		
<b>Обед</b>	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	50	0,6	0,1	1,9	12,0		
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б №57	180	2,0	3,7	8,8	78,5	57	2011
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ №276	150	17,8	16,7	15,6	287,3	276	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46		
<b>Итого за обед</b>		<b>600</b>	<b>23,3</b>	<b>20,8</b>	<b>64,7</b>	<b>545,4</b>		
<b>Полдник</b>	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,0	3,9	28,9	166,7	467	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0	9,8	39,4	392	2011
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>4,1</b>	<b>3,9</b>	<b>38,7</b>	<b>206,1</b>		
<b>Ужин</b>	ФРИКАДЕЛЬКИ "ВКУСНЯШКА" ТТК № 32	140	19,6	29,0	19,6	418,3	ТТК № 32	
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №355	50	0,9	1,8	3,6	40,5	355	2011
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180	0,6	0,3	18,1	88,3	398	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71		
<b>Итого за ужин</b>		<b>400</b>	<b>23,4</b>	<b>31,3</b>	<b>56,4</b>	<b>618,1</b>		
<b>Ужин 2</b>	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	180	5	4,4	7	92,5	401	2011
<b>Итого за 2 ужин</b>		<b>180</b>	<b>5</b>	<b>4,4</b>	<b>7</b>	<b>92,5</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>70,4</b>	<b>78,3</b>	<b>244,7</b>	<b>1997,9</b>		

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 3 День 15</b>								
<b>Завтрак</b>	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) №94	180	5,3	4,8	15,1	125,3	94	2011
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10	2,2	2,9	0	35,3	7	2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	180	2,8	2,2	15,4	92,9	395	2011
	БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8		
<b>Итого за завтрак</b>		<b>410</b>	<b>13,3</b>	<b>11,1</b>	<b>51,1</b>	<b>358,3</b>		
<b>2 Завтрак</b>	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	130	0,8	0,6	37,8	161,9	388	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>130</b>	<b>0,8</b>	<b>0,6</b>	<b>37,8</b>	<b>161,9</b>		
<b>Обед</b>	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1	4,5	3,9	59,5		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ НА К/Б №80	180	2,2	1,9	12,9	78,0	80	2011
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ №302	150	14,4	13,6	14,7	241,5	302	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0,1	0	25,7	102,6	383	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46		
<b>Итого за обед</b>		<b>630</b>	<b>22,5</b>	<b>20,5</b>	<b>88,1</b>	<b>629,6</b>		
<b>Полдник</b>	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50	3,5	5,3	26,8	168,9	478	2011
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180	2,7	2,3	14,0	87,6	394	2011
<b>Итого за полдник</b>		<b>230</b>	<b>6,2</b>	<b>7,6</b>	<b>40,8</b>	<b>256,5</b>		
<b>Ужин</b>	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ №298	140/30	12,8	12,3	12,0	217,6	298	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0	10,0	41,7	393	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71		
<b>Итого за ужин</b>		<b>397</b>	<b>15,3</b>	<b>12,5</b>	<b>37,1</b>	<b>330,3</b>		
<b>Ужин 2</b>	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	180	5	4,4	7	92,5	401	2011
<b>Итого за 2 ужин</b>		<b>180</b>	<b>5</b>	<b>4,4</b>	<b>7</b>	<b>92,5</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>63,1</b>	<b>56,7</b>	<b>261,9</b>	<b>1829,1</b>		

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 4 День 16</b>								
<b>Завтрак</b>	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) №94	180	5,3	4,8	15,1	125,3	94	2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200	3,1	2,4	17,1	103,1	395	2011
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2	30/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2	2011
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4		
<b>Итого за завтрак</b>		<b>455</b>	<b>12,2</b>	<b>11,5</b>	<b>69,9</b>	<b>437,5</b>		
<b>2 Завтрак</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	150	0,6	0,6	14,3	68,4	368	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,3</b>	<b>68,4</b>		
<b>Обед</b>	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4	0,1	1,3	7,0		
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА К/Б №67	180	2,0	3,6	7,2	70,2	67	2011
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №304	150	28,9	31,2	24,8	499,1	304	2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180	0	0	14	55,8	376	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6		
<b>Итого за обед</b>		<b>600</b>	<b>33,9</b>	<b>35,3</b>	<b>63,9</b>	<b>713,2</b>		
<b>Полдник</b>	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,0	3,9	28,9	166,7	467	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0,1	0	25,7	102,6	383	2011
<b>Итого за полдник</b>		<b>230</b>	<b>4,1</b>	<b>3,9</b>	<b>54,6</b>	<b>269,3</b>		
<b>Ужин</b>	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268	70	11,8	6,6	3,1	122,9	268	2011
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	150	2,8	5,9	14,9	134,6	344	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0	9,8	39,4	392	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4		
<b>Итого за ужин</b>		<b>440</b>	<b>16,2</b>	<b>12,6</b>	<b>37,8</b>	<b>344,3</b>		
<b>Ужин 2</b>	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	180	5	4,4	7	92,5	401	2011
<b>Итого за 2 ужин</b>		<b>180</b>	<b>5</b>	<b>4,4</b>	<b>7</b>	<b>92,5</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>72,0</b>	<b>68,3</b>	<b>247,5</b>	<b>1925,2</b>		

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 4</b>								
<b>День 17</b>								
<b>Завтрак</b>	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ) №94	180	4,3	4,4	15,0	118,0	94	2011
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180	2,7	2,3	14,0	87,6	394	2011
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	30/5/10	4,4	6,7	14,6	141,6	3	2011
<b>Итого за завтрак</b>		<b>405</b>	<b>11,4</b>	<b>13,4</b>	<b>43,6</b>	<b>347,2</b>		
<b>2 Завтрак</b>	СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>17,7</b>	<b>75,1</b>		
<b>Обед</b>	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №20	50	0,8	2,4	4,5	44,1	20	2011
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ №56	180/5	1,3	4,3	7,1	75,4	56	2011
	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ №288	70/30	11,5	13,1	8,3	203,3	288	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	130	4,9	4,4	31,1	188,4	205	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0,1	0	25,7	102,6	383	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6		
<b>Итого за обед</b>		<b>685</b>	<b>21,2</b>	<b>24,6</b>	<b>93,7</b>	<b>695,4</b>		
<b>Полдник</b>	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1		
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0	9,8	39,4	392	2011
<b>Итого за полдник</b>		<b>230</b>	<b>2,4</b>	<b>2,9</b>	<b>32,1</b>	<b>164,5</b>		
<b>Ужин</b>	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА №237	150	26,9	18,2	25,8	387,0	237	2011
	СОУС МОЛОЧНЫЙ №350	50	1,0	2,5	3,5	43,3	350	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0	10,0	41,7	393	2011
<b>Итого за ужин</b>		<b>397</b>	<b>28,1</b>	<b>20,7</b>	<b>39,3</b>	<b>472,0</b>		
<b>Ужин 2</b>	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	180	5	4,4	7	92,5	401	2011
<b>Итого за 2 ужин</b>		<b>180</b>	<b>5</b>	<b>4,4</b>	<b>7</b>	<b>92,5</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>69,0</b>	<b>66,2</b>	<b>233,4</b>	<b>1846,7</b>		

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 4 День 18</b>								
<b>Завтрак</b>	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) №185	180/5	7,8	5,5	28,5	195,7	185	2011
	КАКАО С МОЛОКОМ №397	180	3,6	3,0	15,0	101,9	397	2011
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3	0	36,4	7	2011
	БАТОН	25	1,9	0,7	12,9	65,5		
<b>Итого за завтрак</b>		<b>400</b>	<b>15,6</b>	<b>12,2</b>	<b>56,4</b>	<b>399,5</b>		
<b>2 Завтрак</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	150	0,6	0,6	14,3	68,4	368	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,3</b>	<b>68,4</b>		
<b>Обед</b>	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	50	0,6	0,1	1,9	12,0		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) №81	180	4,1	3,8	13,6	106,1	81	2011
	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) №286	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	286	2011
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	130	7,0	4,7	31,9	203,0	166	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2		
<b>Итого за обед</b>		<b>670</b>	<b>24,1</b>	<b>21,3</b>	<b>91,3</b>	<b>668,4</b>		
<b>Полдник</b>	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50	3,5	5,3	26,8	168,9	478	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0	10,0	41,7	393	2011
<b>Итого за полдник</b>		<b>247</b>	<b>3,7</b>	<b>5,3</b>	<b>36,8</b>	<b>210,6</b>		
<b>Ужин</b>	БИТОЧКИ "КУЗИНА ЗАБАВА" ТТК № 33	70	8,6	15,8	8,7	211,7	ТТК № 33	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	130	2,7	3,9	18,5	124,4	321	2011
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180	0,6	0,3	18,1	88,3	398	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4		
<b>Итого за ужин</b>		<b>400</b>	<b>13,4</b>	<b>20,1</b>	<b>55,3</b>	<b>471,8</b>		
<b>Ужин 2</b>	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	180	5	4,4	7	92,5	401	2011
<b>Итого за 2 ужин</b>		<b>180</b>	<b>5</b>	<b>4,4</b>	<b>7</b>	<b>92,5</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>62,4</b>	<b>63,9</b>	<b>261,1</b>	<b>1911,2</b>		

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Неделя 4 День 19</b>								
<b>Завтрак</b>	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №93	180	5,2	4,3	17,5	131,1	93	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0	10,0	41,7	393	2011
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	40/5/15	6,4	8,1	19,5	182,3	3	2011
<b>Итого за завтрак</b>		<b>437</b>	<b>11,8</b>	<b>12,4</b>	<b>47,0</b>	<b>355,1</b>		
<b>2 Завтрак</b>	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	399	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>17,7</b>	<b>75,1</b>		
<b>Обед</b>	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4	0,1	1,3	7,0		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ №80	180	1,6	1,9	12,2	73,0	80	2011
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №282	70	11,6	11,7	11,0	198,2	282	2011
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	130	2,4	5,1	12,9	116,8	344	2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	180	0	0	14	55,8	376	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6		
<b>Итого за обед</b>		<b>650</b>	<b>18,6</b>	<b>19,2</b>	<b>68,0</b>	<b>531,9</b>		
<b>Полдник</b>	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ №470	50	3,4	5,6	27,3	180,2	470	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0,1	0	25,7	102,6	383	2011
<b>Итого за полдник</b>		<b>230</b>	<b>3,5</b>	<b>5,6</b>	<b>53,0</b>	<b>282,8</b>		
<b>Ужин</b>	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) №235	150	23,4	16,1	34,7	386,7	235	2011
	СОУС МОЛОЧНЫЙ №350	50	1,0	2,5	3,6	44,4	350	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0	9,8	39,4	392	2011
<b>Итого за ужин</b>		<b>400</b>	<b>24,5</b>	<b>18,6</b>	<b>48,1</b>	<b>470,5</b>		
<b>Ужин 2</b>	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	180	5	4,4	7	92,5	401	2011
<b>Итого за 2 ужин</b>		<b>180</b>	<b>5</b>	<b>4,4</b>	<b>7</b>	<b>92,5</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>64,3</b>	<b>60,4</b>	<b>240,8</b>	<b>1807,9</b>		

Неделя 4 День 20	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>								
	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) №185	150	7,0	3,5	29,3	176,4	185	2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	200	3,1	2,4	17,1	103,1	395	2011
	БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131		
<b>Итого за завтрак</b>		<b>400</b>	<b>13,9</b>	<b>7,4</b>	<b>72,1</b>	<b>410,5</b>		
<b>2 Завтрак</b>	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	150	0,6	0,6	14,3	68,4	368	2011
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,3</b>	<b>68,4</b>		
<b>Обед</b>	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1	4,5	3,9	59,5		
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57	180	1,4	3,6	8,8	74,3	57	2011
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №291	150	10,0	6,8	25,3	215,8	291	2011
	СОУС МОЛОЧНЫЙ №350	50	1,0	2,7	3,9	47,2	350	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	180	0,1	0	25,7	102,6	383	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6		
<b>Итого за обед</b>		<b>650</b>	<b>16,1</b>	<b>18,0</b>	<b>84,6</b>	<b>581,0</b>		
<b>Полдник</b>	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180	2,7	2,3	14,0	87,6	394	2011
	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1		
<b>Итого за полдник</b>		<b>210</b>	<b>5,0</b>	<b>5,2</b>	<b>36,3</b>	<b>212,7</b>		
<b>Ужин</b>	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	50	0,6	0,1	1,9	12,0		
	СИЧЕНИКИ "РЯБУШКА" ТТК № 34	120	16,1	23,4	19,1	351,5	ТТК № 34	
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №355	50	0,9	1,8	3,6	40,5	355	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №392	190/10	0,1	0	9,8	39,4	392	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71		
<b>Итого за ужин</b>		<b>450</b>	<b>20,0</b>	<b>25,4</b>	<b>48,8</b>	<b>509,2</b>		
<b>Ужин 2</b>	КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	180	5	4,4	7	92,5	401	2011
<b>Итого за 2 ужин</b>		<b>180</b>	<b>5</b>	<b>4,4</b>	<b>7</b>	<b>92,5</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>60,6</b>	<b>61,0</b>	<b>263,1</b>	<b>1874,3</b>		

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	б	ж	уг	ккал
<b>Итого за период</b>	<b>1 348,0</b>	<b>1 263,0</b>	<b>5 123,9</b>	<b>37 962,4</b>
<b>Среднее значение за период</b>	<b>67,4</b>	<b>63,2</b>	<b>256,2</b>	<b>1898,1</b>