

ЧАСТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 230 ОТКРЫТОЕ АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО «РОССИЙСКИЕ ЖЕЛЕЗНЫЕ ДОРОГИ»

УТВЕРЖДАЮ
заведующий «Детский сад № 230 ОАО «РЖД»

Л.В. Федорова

« 01 »

09

20

21 г.

Ассортимент блюд
примерного 10 – дневного

МЕНЮ

для детей от 3 до 7 лет
(с 12-ти часовым пребыванием)

г. Северобайкальск

ПОНЕДЕЛЬНИК, первая неделя

Наименование блюд	Выход	Пищевая ценность			Экк ккал	Витамин С	№ рецепт
		белки	жиры	углеводы			
		граммы					
1 ЗАВТРАК							
<i>Каша геркулес-гречневая с молоком</i>	200	6.75	7.92	29.26	212	0.52	№ 185
<i>Яйцо отварное</i>	1 шт\40	5.17	4.68	0.29	63	0.0	№ 213
<i>Чай с лимоном</i>	180/7	0.16	0.03	13.68	53	2.57	№ 391/393
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2.22	0.87	15.42	70	0.01	№ 108 шк
<i>Масло сливочное</i>	6	0.05	4.35	0.01	40	0.0	№ 6
ИТОГО:	463	14.35	17.85	58.63	438	3.1	--
2 ЗАВТРАК							
<i>Сок яблочный</i>	150	0.75	0.0	0.15	69	3	№ 399
ОБЕД							
<i>Суп гороховый</i>	250	13.11	7.27	29.7	237	12.9	№ 81
<i>Колбаса отварная</i>	60	6.21	11.81	0.2	132	0.0	№ 9
<i>Картофельное пюре</i>	120	2.66	3.82	18.42	119	21.78	№ 321
<i>Салат из моркови и яблок</i>	60	0.52	3.13	4.71	50	5.81	№ 40
<i>Компот из кураги</i>	200	0.7	0.05	23.12	94	0.54	№ 376
<i>Хлеб отрубной</i>	30	2.28	0.24	14.58	71	0.0	№ 1/110 шк
ИТОГО:	710	25.48	26.32	90.73	703	41.03	--
ПОЛДНИК							
<i>Молоко</i>	100	2.8	3.2	4.8	58	1.6	№ 400
<i>Пирожок с яблоками</i>	50	3.81	5.36	26.3	167	2.57	№ 453/454
ИТОГО:	150	6.6	8.5	31.1	22.5	4.25	--
УЖИН							
<i>Биточки паровые говяжьи</i>	60	10.95	6.79	7.36	133	0.58	№ 289
<i>Макаронные отварные с маслом</i>	120	4.74	4.29	28.73	173	0.0	№ 205
<i>Чай с сахаром</i>	180	0.4	0.1	10.06	38	0.2	№ 392
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1.48	0.58	10.28	47	0.0	№ 108 шк
ИТОГО:	380	17.57	11.67	56.43	391	0.78	--
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1853	64.75	64.34	237.04	1624.5	52.26	--

ВТОРНИК, первая неделя

Наименование блюд	Выход	Пищевая ценность			эц ккал	Витамин С	№ рецепт
		белки	жиры	углеводы			
граммы							
1 ЗАВТРАК							
<i>Бутерброд с маслом слив и сыром</i>	20/4/10	3.83	6.41	10.28	109	0.16	№ 1/3
<i>Каша молочная овсяная</i>	200	6.6	9.23	23.42	204	0.72	№ 168
<i>Кофейный напиток на молоке</i>	180	2.88	2.74	13.91	89	0.40	№ 395
ИТОГО:	414	13.3	18.38	47.61	402	1.28	--
2 ЗАВТРАК							
<i>Сок виноградный</i>	150	0.75	0.0	0.15	69	3	№ 399
ОБЕД							
<i>Салат из огурцов свежих</i>	60	0.48	3.66	1.55	40	5.96	13
<i>Суп картофельный с вермишелью</i>	250	6.52	3.18	20.57	137	17.36	№ 82
<i>Котлеты из говядины</i>	70	10.99	8.7	8.78	154	0.41	№ 282
<i>Рагу из овощей</i>	120	1.96	8.68	12.83	138	20.35	№ 196 шк
<i>Компот из сухофруктов</i>	200	0.4	0.0	24.85	100	0.92	№ 376
<i>Хлеб отрубной</i>	30	2.28	0.24	14.58	71	0.0	№ 110 шк
ИТОГО:	730	22.63	24.46	83.16	640	44.65	--
ПОЛДНИК							
<i>Молоко кипяченое</i>	150	4.2	3.75	7.05	87	1.95	№ 400
<i>Батон</i>	30	2.4	0.3	14.94	78	0.0	№ 108 шк
<i>Мармелад</i>	15	0.0	0.0	11.1	45	0.0	
ИТОГО:	195	6.6	4.05	33.9	210	1.95	--
УЖИН							
<i>Рыба, запеченная с овощами</i>	180	14.09	16.03	21.73	287	55.26	№ 267
<i>Яблоко</i>	150	0.6	0.6	14.7	67	24.75	№ 368
<i>Чай с сахаром</i>	180	0.4	0.1	10.06	38	0.2	№ 392
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2.22	0.87	15.42	70	0.0	№ 108 шк
ИТОГО:	540	17.31	17.6	61.91	462	80.2	--
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	2029	60.5	64.5	226	1783	131.08	--

СРЕДА, первая неделя

Наименование блюд	Выход	Пищевая ценность			эц ккал	Витамин С	№ рецепт
		белки	жиры	углеводы			
		граммы					
1 ЗАВТРАК							
<i>Масло сливочное</i>	6	0.05	4.35	0.01	40	0.0	№ 6
<i>Каша жидкая пшеничная</i>	200	5.87	7.61	26.33	198	0.52	№ 185
<i>Какао с молоком</i>	200	3.39	3.8	19.87	117	0.6	№ 397
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2.22	0.87	15.42	70	0.0	№ 108 ШК
ИТОГО:	436	11.53	16.63	61.63	425	1.12	--
2 ЗАВТРАК							
<i>Сок вишневый</i>	150	0.75	0.0	0.15	69	3	№ 399
ОБЕД							
<i>Салат из свежих помидор</i>	60	0.58	3.09	2.27	41	11.82	№ 14
<i>Щи из свежей капусты со сметаной</i>	250	4.1	8.24	11.2	136	11.27	№ 67
<i>Мясо, тушеное с овощами в соусе</i>	170	12.27	12.48	17.75	234	22.88	№ 274
<i>Компот из сухофруктов</i>	200	0.7	0.05	23.12	94	0.54	№ 376
<i>Хлеб отрубной</i>	50	3.8	0.4	24.3	119	0.0	№ 1/110 ШК
ИТОГО	730	21.45	24.26	78.65	624	46.51	--
ПОЛДНИК							
<i>Банан</i>	130	1.06	0.0	17.42	72	8.78	№ 368
<i>Йогурт</i>	125	3.6	2.06	17.12	113	0.0	№ 517 ШК
ИТОГО:	265	4.12	2.06	35.54	186	8.78	--
УЖИН							
<i>Пудинг из творога запеченный</i>	140	14.84	13.96	30.07	307	0.03	№ 235
<i>Кисель молочный</i>	180	3.85	4.63	27.75	161	0.79	№ 384
ИТОГО:	320	18.69	18.32	57.82	468	0.82	--
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1891	56.54	61.27	233.79	1704	60.2	--

ЧЕТВЕРГ, первая неделя

Наименование блюд	Выход	Пищевая ценность			ЭЦ ккал	Витамин С	№ рецепт
		белки	жиры	углеводы			
		граммы					
1 ЗАВТРАК							
<i>Масло сливочное</i>	6	0.05	4.35	0.01	40	0.0	№ 6
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1.48	0.58	10.28	47	0.0	№ 108 ШК
<i>Омлет натуральный</i>	100	0.06	15.49	1.61	183	0.13	№ 215
<i>Кофейный напиток на молоке</i>	180	2.88	2.74	13.91	89	0.40	№ 395
<i>Яблоко</i>	150	0.6	0.6	14.7	67	24.75	№ 368
ИТОГО:	456	5.07	23.76	40.51	426	25.44	--
2 ЗАВТРАК							
<i>Сок яблочный</i>	150	0.75	0.0	0.15	69	3.0	№ 399
ОБЕД							
<i>Зеленый горошек консервированный</i>	50	1.48	2.59	3.11	42	11.96	№ 10
<i>Суп картофельный с вермишелью</i>	250	4.38	3.54	18.19	121	13.48	№ 82
<i>Запеканка картофельная с мясом</i>	160	13.06	11.14	25.01	252	30.49	№ 291
<i>Соус сметанный</i>	30	0.43	2.28	1.84	30	0.06	№ 354
<i>Компот из кураги</i>	200	0.7	0.05	23.12	94	0.54	№ 376
<i>Хлеб отрубной</i>	30	2.28	0.24	14.58	71	0.0	№ 1/110 ШК
ИТОГО:	720	22.33	19.84	85.85	610	56.53	--
ПОЛДНИК							
<i>Молоко кипяченое</i>	180	5.40	4.5	8.46	104	2.34	№ 400
<i>Пряник</i>	30	1.67	3.3	18.97	111	0.07	№ 589 ШК
ИТОГО:	210	7.01	7.8	27.43	215	2.41	--
УЖИН							
<i>Голубцы ленивые</i>	200	15.77	8.08	11.76	184	44.93	№ 298
<i>Икра кабачковая</i>	60	1.14	5.84	4.62	51	5.76	№ 298
<i>Кисель из шиповника</i>	180	0.3	0.0	37.35	129	1.8	№ 381
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2.22	0.87	15.42	70	0.0	№ 108 ШК
ИТОГО:	470	19.4	14.79	69.15	434	52.49	--
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	2006	54.56	66.19	223.09	1754	139.87	--

ПЯТНИЦА, первая неделя

Наименование блюд	Выход	Пищевая ценность			эц ккал	Витамин С	№ рецепт
		белки	жиры	углеводы			
		граммы					
1 ЗАВТРАК							
<i>Каша молочная «Дружба»</i>	200	5.2	7.27	27.46	198	0.56	№ 185
<i>Какао с молоком</i>	200	3.39	3.8	19.87	117	0.6	№ 397
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2.22	0.87	15.42	70	0.0	№ 108 шк
<i>Масло сливочное</i>	6	0.05	4.35	0.01	40	0.0	№ 6
ИТОГО:	436	10.86	16.29	61.76	425	1.16	--
2 ЗАВТРАК							
<i>Сок виноградный</i>	150	0.75	0.0	0.15	69	3	№ 399
ОБЕД							
<i>Суп овощной</i>	250	5.35	6.88	11.72	130	22.96	№ 135
<i>Тефтели рыбные</i>	70	9.95	4.5	7.46	107	1.3	№ 260
<i>Картофельное пюре</i>	150	3.18	4.88	22.2	147	26.34	№ 321
<i>Соус сметанный</i>	30	0.43	2.28	1.84	30	0.06	№ 354
<i>Икра свекольная</i>	60	0.65	5.51	13.95	104	4.76	№ 54
<i>Компот из вишни</i>	180	0.11	0.0	15.67	61	1.35	№ 376
<i>Хлеб отрубной</i>	30	2.28	0.24	14.58	71	0.0	№ 1/110 шк
ИТОГО:	770	22.65	25.29	87.42	650	56.77	--
ПОЛДНИК							
<i>Йогурт</i>	125	3.6	2.06	17.12	113	0.0	№ 517 шк
<i>Ватрушка с повидлом</i>	35	2.89	6.99	22.56	162	0.06	№ 463
ИТОГО:	160	6.49	9.05	39.68	175	0.06	--
УЖИН							
<i>Пудинг творожный запеченный</i>	140	14.84	13.96	30.07	307	0.03	№ 235
<i>Соус сладкий</i>	50	0.98	2.53	6.73	52	0.15	№ 351
<i>Чай с сахаром</i>	180	0.4	0.1	10.06	38	0.2	№ 392
<i>Батон</i>	30	2.22	0.87	15.42	70	0.0	№ 1
ИТОГО:	400	18.44	17.46	62.28	467	0.38	--
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1916	59.2	68.09	251.29	1786	58.27	--

ПОНЕДЕЛЬНИК, вторая неделя

Наименование блюд	Выход	Пищевая ценность			эц ккал	Витамин С	№ рецепт
		белки	жиры	углеводы			
		граммы					
1 ЗАВТРАК							
<i>Яйцо отварное</i>	1 шт\40	5.17	4.68	0.29	63	0.0	№ 213
<i>Вермишель молочная</i>	200	6.76	9.83	23.92	204	1.02	№ 93
<i>Чай с лимоном</i>	180/7	0.16	0.03	13.68	53	2.57	№ 391/393
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2.22	0.87	15.42	70	0.0	№ 108 ШК
<i>Масло сливочное</i>	6	0.05	4.35	0.01	40	0.0	№ 6
<i>Джем</i>	15	0.07	0.0	10.32	39	0.03	№392
Итого:	478	7.67	9.93	39.72	469	2.6	--
2 ЗАВТРАК							
<i>Сок вишневый</i>	150	0.75	0.0	0.15	69	3.0	№ 399
ОБЕД							
<i>Салат «Бурячок»</i>	60	0.85	3.93	5.76	61	8.05	№ 34
<i>Суп картофельный с крупой (пшеничный)</i>	250	7.1	3.42	23.01	161	21.75	№ 80
<i>Шницели мясной</i>	70	10.34	8.44	4.26	134	0.41	№ 282
<i>Капуста тушеная</i>	120	2.97	3.17	12.71	90	61.36	№ 132
<i>Соус основной</i>	20	0.31	1.1	2.3	21	1.01	№ 347
<i>Компот из свежих яблок</i>	200	0.12	0.12	22.98	90	5.08	№ 373
<i>Хлеб отрубной</i>	30	2.28	0.24	14.58	71	0.0	№ 1/110 ШК
ИТОГО:	750	26.97	20.42	85.6	628	97.66	--
ПОЛДНИК							
<i>Детское питание «Агуша»</i>	115	0.6	0.51	0.8	60	0.01	№ 517 ШК
<i>Печенье</i>	20	1.52	0.16	9.72	73	0.0	№ 590 ШК
<i>Банан</i>	100	1.5	0.5	21	96	10	№ 368
ИТОГО:	235	3.62	1.17	31.52	229	10.01	--
УЖИН							
<i>Каша гречневая рассыпчатая с маслом</i>	150	8.55	6.64	45.91	265	0.0	№ 165
<i>Молоко кипяченое</i>	200	5.8	7.0	9.4	116	1.2	№ 400
<i>Сдоба обыкновенная (плюшка)</i>	50	4.31	2.53	29.94	158	0.0	№ 466
ИТОГО:	370	18.66	16.17	85.25	539	1.2	--
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1983	57.7	48.0	242.24	1934	114.47	--

ВТОРНИК, вторая неделя

Наименование блюд	Выход	Пищевая ценность			эц ккал	Витамин С	№ рецепт
		белки	жиры	углеводы			
		граммы					
1 ЗАВТРАК							
<i>Каша манная с морковью на молоке</i>	200	6.41	7.05	31.763	220	1.76	№ 173
<i>Чай с лимоном</i>	180/7	0.16	0.03	13.68	53	2.57	№ 391/393
<i>Батон</i>	30	2.22	0.87	15.42	70	0.0	№ 1
<i>Масло сливочное</i>	6	0.05	4.35	0.01	40	0.0	№ 6
<i>Сыр</i>	10	2.25	2.84	0.0	35	0.16	7
ИТОГО:	433	11.09	15.14	60.87	418	4.49	--
2 ЗАВТРАК							
<i>Фрукты (груша)</i>	150	0.6	0.6	14.7	67	24.75	№ 368
ОБЕД							
<i>Салат из свежих помидор и огурцов</i>	60	0.67	3.08	2.56	41	11.33	№ 15
<i>Рассольник домашний со сметаной</i>	250	5.45	8.81	13.86	158	27	№ 75
<i>Биточки из говядины</i>	70	11.16	8.07	4.93	143	0.41	№ 282
<i>Рис отварной</i>	120	3.62	3.55	36.44	196	0.0	№ 315
<i>Компот из сухофруктов</i>	200	0.4	0.0	24.85	100	0.92	№ 376
<i>Соус сметанный</i>	20	0.28	1.52	1.2	20	0.04	№ 354
<i>Хлеб отрубной</i>	30	2.28	0.24	14.58	71	0.0	№ 1/110 шк
ИТОГО:	750	23.86	25.27	98.42	729	99.68	--
ПОЛДНИК							
<i>Молоко кипяченое</i>	180	5.40	4.5	8.46	104	2.34	№ 400
<i>Ватрушка с повидлом</i>	35	2.89	6.99	22.56	162	0.06	№ 463
ИТОГО:	215	8.29	11.49	31	268	2.4	--
УЖИН							
<i>Рыба, запеченная с морковью</i>	89	10.42	6.93	0.41	106	0.97	№ 253
<i>Картофель отварной</i>	120	2.42	4.38	19.38	127	23.76	№ 318
<i>Икра кабачковая</i>	60	1.14	5.84	4.62	51	5.76	№ 115 шк
<i>Кисель из кураги</i>	180	0.3	0.0	37.35	129	108	№ 380
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1.48	0.58	10.28	47	0.0	№ 108 шк
ИТОГО:	469	15.86	17.73	72.04	460	138.49	--
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	2017	60	70.3	276.16	1993	209.8	--

СРЕДА, вторая неделя

Наименование блюд	Выход	Пищевая ценность			эц ккал	Витамин С	№ рецепт
		белки	жиры	углеводы			
1 ЗАВТРАК							
<i>Каша "Ячневая"</i>	200	6.69	10.4	31.1	248	4.35	№ 180
<i>Яйцо отварное</i>	1 шт/40	5.17	4.68	0.29	63	0.0	№ 213
<i>Кофейный напиток на молоке</i>	180	2.88	2.74	13.91	89	0.40	№ 395
<i>Масло сливочное</i>	6	0.05	4.35	0.01	40	0.0	№ 6
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1.48	0.58	10.28	47	0.0	№ 108 шк
ИТОГО:	476	16.72	22.75	55.59	487	4.75	--
2 ЗАВТРАК							
<i>Сок яблочный</i>	150	0.75	0.0	0.15	69	3.0	№ 399
ОБЕД							
<i>Суп свекольник</i>	250	5.75	8.98	17.62	171	14.08	№ 131 шк
<i>Гуляш из отварной говядины</i>	60	13.12	8.78	3.77	148	2.16	№ 277
<i>Макаронны отварные</i>	120	4.74	4.2	28.73	173	0.0	№ 204/205
<i>Салат из огурцов свежих</i>	60	0.48	3.66	1.55	40	5.96	№ 13
<i>Компот из кураги</i>	200	0.7	0.05	23.12	94	0.54	№ 376
<i>Хлеб отрубной</i>	50	3.8	0.4	24.3	119	0.0	№ 1/110 шк
ИТОГО:	740	28.59	25.66	99.09	745	22.74	--
ПОЛДНИК							
<i>Детское питание «Агуша»</i>	115	0.6	0.51	0.8	60	0.01	№ 517 шк
<i>Вафли</i>	30	0.84	0.99	23.19	106	0.12	№ 588 шк
ИТОГО:	145	1.44	1.5	23.99	166	0.13	--
УЖИН							
<i>Пудинг творожный запеченный</i>	140	14.84	13.96	30.07	307	0.03	№ 235
<i>Джем</i>	15	0.07	0.0	10.32	39	0.03	№ 392
<i>Фрукты (банан)</i>	130	1.06	0.0	17.42	72	8.78	№ 368
<i>Чай с сахаром</i>	180	0.4	0.1	10.06	38	0.2	№ 392
ИТОГО:	465	16.37	14.06	67.87	456	9.04	--
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1976	73.87	63.97	246.69	1923	39.66	--

ЧЕТВЕРГ, вторая неделя

Наименование блюд	Выход	Пищевая ценность			эц ккал	Витамин С	№ рецепт
		белки	жиры	углеводы			
		граммы					
1 ЗАВТРАК							
<i>Каша рисовая молочная</i>	200	4.86	2.7	28.47	196	0.64	№ 185
<i>Чай с лимоном</i>	180/7	0.16	0.03	13.68	53	2.57	№ 391/393
<i>Хлеб пшеничный</i>	50	3.7	1.45	25.7	117	0.0	№ 108 шк
<i>Масло сливочное</i>	6	0.05	4.35	0.01	40	0.0	№ 6
<i>Сыр</i>	10	2.25	2.84	0.0	35	0.16	7
ИТОГО:	453	11.02	11.37	67.86	441	3.37	--
2 ЗАВТРАК							
<i>Сок виноградный</i>	150	0.75	0.0	0.15	69	3	№ 399
ОБЕД							
<i>Щи с картофелем и свежей капустой</i>	250	4.1	8.24	11.2	136	33.27	№ 67
<i>Запеканка картофельная с печенью</i>	160	12.12	8.78	27.47	237	43.01	№ 291
<i>Салат из моркови и яблок</i>	60	0.52	3.13	4.71	50	5.81	№ 40
<i>Соус основной</i>	20	0.31	1.1	2.3	21	1.01	№ 347
<i>Компот из вишни</i>	180	0.11	0.0	15.67	61	1.35	№ 376
<i>Хлеб отрубной</i>	50	3.8	0.4	24.3	119	0.0	№ 1/110 шк
ИТОГО:	720	20.96	21.65	85.65	624	87.45	--
ПОЛДНИК							
<i>Молоко кипяченое</i>	150	4.2	3.75	7.05	87	1.95	№ 400
<i>Пряник</i>	30	1.67	3.3	18.9	111	0.07	№ 589 шк
ИТОГО:	180	5.87	7.05	25.95	197	2.02	--
УЖИН							
<i>Котлеты из рыбы любительские</i>	80	18.53	11.54	9.74	215	2.34	№ 256
<i>Каша перловая рассыпчатая</i>	100	3.01	1.26	16.27	64	0.41	№ 165
<i>Кисель из шиповника</i>	180	0.3	0.0	37.35	129	1.8	№ 381
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1.48	0.58	10.28	47	0.0	№ 108 шк
ИТОГО:	138	23.32	13.38	73.64	455	4.55	--
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1641	61.92	53.45	226.3	1785	100.39	--

ПЯТНИЦА, вторая неделя

Наименование блюд	Выход	Пищевая ценность			эц ккал	Витамин С	№ рецепт
		белки	жиры	углеводы			
		граммы					
1 ЗАВТРАК							
<i>Каша геркулес-гречневая с молоком</i>	200	6.75	7.92	29.26	212	0.52	№ 185
<i>Яйцо отварное</i>	1 шт/40	5.17	4.68	0.29	63	0.0	№ 213
<i>Чай с лимоном</i>	180/7	0.16	0.03	13.68	53	2.57	№ 391/393
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2.22	0.87	15.42	70	0.01	№ 108 ШК
<i>Масло сливочное</i>	6	0.05	4.35	0.01	40	0.0	№ 6
ИТОГО:	463	14.35	17.85	58.66	438	3.1	--
2 ЗАВТРАК							
<i>Сок вишневый</i>	150	0.75	0.0	0.15	69	3	№ 399
ОБЕД							
<i>Борщ с картофелем и капустой</i>	250	3.35	10.18	12.73	153	17.85	№ 57
<i>Плов</i>	180	14.22	11.73	43.6	339	3.86	№ 370 ШК
<i>Салат из свежих помидор</i>	50	0.58	3.09	2.27	41	11.82	№ 15
<i>Компот из свежих яблок</i>	200	0.12	0.12	22.98	90	5.08	№ 373
<i>Хлеб отрубной</i>	50	3.8	0.4	24.3	119	0.0	№ 1/110 ШК
ИТОГО:	730	22.07	25.52	108.58	742	38.61	--
ПОЛДНИК							
<i>Банан</i>	130	1.06	0.0	17.42	72	8.78	№ 368
<i>Йогурт</i>	125	3.6	2.06	17.12	113	0.0	№ 517 ШК
ИТОГО:	255	4.66	2.06	34.54	183	8.78	--
УЖИН							
<i>Омлет натуральный с сыром</i>	100	9.06	15.49	1.61	183	0.13	№ 223
<i>Зеленый горошек консервированный</i>	50	1.48	2.59	3.11	42	11.96	№ 10
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1.48	0.58	10.28	47	0.0	№ 108 ШК
<i>Чай с лимоном</i>	180/7	0.16	0.03	13.68	53	2.57	№ 391/393
<i>Пряник</i>	30	1.67	3.3	18.97	111	0.07	№ 589
ИТОГО:	387	4.85	21.99	47.65	436	14.73	--
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1985	46.7	67.4	249.58	1868	68.22	--

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА 10 ДНЕЙ

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ	Витамин С
			Б	Ж	У		
1	Понедельник	1853	64.75	64.34	237.04	1624.5	52.26
2	Вторник	2029	60.5	64.5	226	1783	131.08
3	Среда	1891	56.54	61.27	233.79	1704	60.2
4	Четверг	2006	54.56	66.19	223.09	1754	139.87
5	Пятница	1916	59.2	68.09	251.29	1786	58.27
	<i>Всего</i>	9795	295.55	324.39	1171.21	8651.5	441.68
	<i>Среднее</i>	1967	59.11	64.87	234.42	1730.3	88.33
6	Понедельник	1983	57.7	48.0	242.24	1934	114.47
7	Вторник	2017	60	70.3	276.16	1993	209.8
8	Среда	1976	73.87	63.97	246.69	1923	39.66
9	Четверг	1641	61.92	53.45	226.3	1785	100.39
10	Пятница	2015	48.96	67.66	264.16	1939	68.22
	<i>Всего</i>	9602	300.17	303.14	1240.9	9503	532.54
	<i>Среднее</i>	1920.4	60.0	60.6	248.18	1900.6	106.5
	Итого среднее:	1938.7	60.0	62.7	241.3	1815.5	97.4