

Утверждаю  
Директор ГБОУ СОШ пос. Черновский  
Чигарева А.А.  
ИР №1-ОД от «11» января 2021г.



### Примерное 10 дневное меню

государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы имени В.Д.Лёвина пос. Черновский муниципального района Волжский Самарской области структурного подразделения «Детский сад «Кораблик» для детей от 3 до 7 лет

Прием пищи 1 неделя 1 день	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы				
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая молочная	210	2,17	3,89	27,45	154		199	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414	
	Бутерброд с маслом и повидлом	40	1,81	2,86	20,04	113	0,07	2	
<b>итого</b>		<b>430</b>	<b>6,83</b>	<b>9,16</b>	<b>61,85</b>	<b>358</b>	<b>1,24</b>		
<b>2 завтрак</b>	<b>Сок</b>	<b>160</b>	<b>0,8</b>		<b>16,16</b>	<b>68</b>	<b>3,2</b>	<b>418</b>	
<b>Обед</b>	Икра кабачковая	50	0,6	2,35	3,85	39	3,75	57	
	Борщ со сметаной	200	1,45	3,93	10,19	82	8,23	63	
	Каша гречневая с маслом	130	7,43	5,06	33,39	208		179	
	Тефтели	80	5,91	6,55	7,81	134	0,57	303	
	Компот из сухофруктов (курага, чернослив, шиповник, сухофрукты)	180	0,4	0,018	24,99	102	0,36	394	
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,1	4,83	24			
	Хлеб ржаной	48	3,17	0,58	16,03	83			
	<b>итого</b>		<b>698</b>	<b>19,75</b>	<b>18,588</b>	<b>101,09</b>	<b>672</b>	<b>12,91</b>	
	<b>Полдник</b>	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63		227
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47			
	Кисломолочный продукт (снежок, ряженка, йогурт)	190	5,51	4,75	7,98	97	0,57	420	
<b>итого</b>		<b>250</b>	<b>12,17</b>	<b>9,55</b>	<b>17,92</b>	<b>207</b>	<b>0,57</b>		
<b>Ужин</b>	Винегрет овощной	100	1,37	6,18	8,44	95	10,25	46	
	Котлеты картофельные	155	11,86	16,76	35,72	316	19	150	
	Чай с лимоном	197	0,12	0,02	10,2	41	2,83	412	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47			
<b>итого</b>		<b>472</b>	<b>14,93</b>	<b>23,16</b>	<b>64,02</b>	<b>499</b>	<b>32,08</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>2010</b>	<b>54,48</b>	<b>60,458</b>	<b>261,04</b>	<b>1804</b>	<b>50</b>		

Прием пищи  1 неделя 2 день	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>	Каша манная молочная	210	3,18	3,89	26,38	153		199
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	416
	Бутерброд с сыром	35	3,9	4,93	11,31	105	0,06	3
<b>итого</b>		<b>425</b>	<b>10,75</b>	<b>12,01</b>	<b>53,51</b>	<b>365</b>	<b>1,49</b>	
<b>2 завтрак</b>	<b>Фрукт</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	<b>10</b>	<b>386</b>
<b>Обед</b>	Салат из свеклы	50	0,71	3,04	4,18	47	4,75	34
	Суп картофельный с крупой (рис)	200	1,58	2,19	11,66	73	6,6	86
	Макаронник с печенью	165	15,31	22,32	56,01	394	5,57	309
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,49	88	1,55	390
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47		
	Хлеб ржаной	48	3,17	0,58	16,03	83		
<b>итого</b>		<b>663</b>	<b>22,49</b>	<b>28,47</b>	<b>119,03</b>	<b>732</b>	<b>18,47</b>	
<b>Полдник</b>	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	26,15	141		449
	Кисломолочный продукт (снежок, йогурт, ряженка)	200	5,8	5	8,4	102	0,6	420
<b>итого</b>		<b>250</b>	<b>9,68</b>	<b>7,36</b>	<b>34,55</b>	<b>243</b>	<b>0,6</b>	
<b>Ужин</b>	Салат из картофеля с зеленым горошком	130	2,56	6,81	12,71	122	20,36	26
	Рыба, запеченная в омлете	90	14,7	4,92	2,89	185	0,19	263
	Чай с сахаром	190	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94		
<b>итого</b>		<b>450</b>	<b>20,48</b>	<b>12,15</b>	<b>44,91</b>	<b>441</b>	<b>20,58</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1888</b>	<b>63,8</b>	<b>60,39</b>	<b>261,8</b>	<b>1825</b>	<b>51,14</b>	

Прием пищи 1 неделя 3 день	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145	0,91	100
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	413
	Бутерброд с маслом	30	1,84	5,66	10,97	102		1
<b>итого</b>		<b>410</b>	<b>10,26</b>	<b>13,21</b>	<b>44,12</b>	<b>336</b>	<b>2,11</b>	
<b>2 завтрак</b>	Сок	<b>160</b>	<b>0,8</b>		<b>16,16</b>	<b>68</b>	<b>3,2</b>	<b>418</b>
<b>Обед</b>	Икра овощная	50	0,65	2,07	3,58	36	2,18	56
	Щи со сметаной	200	1,39	3,91	6,79	68	14,77	73
	Картофельное пюре	130	2,66	4,16	17,71	119	15,74	339
	Котлета из говядины	80	12,44	9,24	12,56	183	0,12	299
	Компот из сухофруктов (курага, чернослив, сухофрукты, шиповник)	180	0,4	0,018	24,99	102	0,36	394
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47		
	Хлеб ржаной	48	3,17	0,58	16,03	83		
<b>итого</b>		<b>708</b>	<b>22,29</b>	<b>20,178</b>	<b>91,32</b>	<b>638</b>	<b>33,17</b>	
<b>Полдник</b>	Ватрушка с повидлом	65	4,14	2,77	40,97	206	0,07	441
	Кисломолочный продукт (ряженка, снежок, йогурт)	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54	420
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	10	386
<b>итого</b>		<b>345</b>	<b>9,76</b>	<b>7,67</b>	<b>58,33</b>	<b>342</b>	<b>10,61</b>	
<b>Ужин</b>	Салат из свеклы с черносливом	100	1,57	5,18	19,66	132	8,64	29
	Пудинг из творога с рисом	135	19,89	13,96	25,56	302	0,26	250
	Кисель из ягод (черная, красная смородина, вишня, клюква)	200	0,14	0,04	27,48	111	1,83	396
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47		
<b>итого</b>		<b>455</b>	<b>23,18</b>	<b>19,38</b>	<b>82,36</b>	<b>592</b>	<b>10,73</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2078</b>	<b>66,29</b>	<b>60,438</b>	<b>292,29</b>	<b>1976</b>	<b>59,82</b>	

Прием пищи  1 неделя 4 день	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная молочная	210	4,59	4,9	31,26	187		199
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414
	Бутерброд с маслом и сыром	40	4,2	6,12	12,94	124	0,06	3
<b>итого</b>		<b>430</b>	<b>11,64</b>	<b>13,43</b>	<b>58,56</b>	<b>402</b>	<b>1,23</b>	
<b>2 завтрак</b>	Фрукт	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	<b>10</b>	<b>386</b>
<b>Обед</b>	Салат из капусты и моркови	50	0,7	2,54	4,51	44	16,23	21
	Суп картофельный с гренками	200	1,87	2,26	13,31	81	9,6	83
	Птица, тушенная с овощами	200	10,38	16,51	45,51	346	8,03	319
	Компот из сухофруктов (курага, чернослив, сухофрукты, шиповник)	180	0,4	0,018	24,99	102	0,36	394
	Хлеб ржаной	48	3,17	0,58	16,03	83		
<b>итого</b>		<b>678</b>	<b>16,52</b>	<b>21,908</b>	<b>104,35</b>	<b>656</b>	<b>34,22</b>	
<b>Полдник</b>	Кондитерка (печенье, вафли, пряник)	57	3,91	9,46	33,44	239	0,75	
	Кисломолочный продукт (снежок, ряженка, йогурт)	195	5,66	4,88	8,19	100	0,59	420
<b>итого</b>		<b>252</b>	<b>9,57</b>	<b>14,34</b>	<b>41,63</b>	<b>339</b>	<b>1,34</b>	
<b>Ужин</b>	Картофель в молоке	130	2,93	5,94	15,86	129	13,62	137
	Биточки рыбные со сметанным соусом	110	14,7	5,17	10,98	149	0,48	271
	Чай с лимоном	197	0,12	0,02	10,2	41	2,83	412
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47		
<b>итого</b>		<b>457</b>	<b>19,33</b>	<b>11,33</b>	<b>46,7</b>	<b>366</b>	<b>16,93</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1917</b>	<b>57,46</b>	<b>61,408</b>	<b>261,04</b>	<b>1807</b>	<b>63,72</b>	

Прием пищи  1 неделя 5 день	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>	Каша геркулесовая молочная	210	3,79	5,48	23,97	160		199
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	416
	Бутерброд с маслом	30	1,84	5,66	10,97	102		1
<b>итого</b>		<b>420</b>	<b>9,3</b>	<b>14,33</b>	<b>50,76</b>	<b>369</b>	<b>1,43</b>	
<b>2 завтрак</b>	Сок	<b>160</b>	<b>0,8</b>		<b>16,16</b>	<b>68</b>	<b>3,2</b>	<b>418</b>
<b>Обед</b>	Салат из свеклы с зеленым горошком	50	0,83	2,09	4,1	39	4,9	35
	Суп с клецками	200	1,68	2,69	9,71	70	4,6	91
	Ленивые голубцы со сметанным соусом	190	16,77	16,74	71,06	391	28,79	315
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,49	88	1,55	390
	Хлеб ржаной	48	3,17	0,58	16,03	83		
<b>итого</b>		<b>668</b>	<b>22,59</b>	<b>22,24</b>	<b>122,39</b>	<b>671</b>	<b>39,84</b>	
<b>Полдник</b>	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63		227
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71		
	Кисломолочный продукт (снежок, ряженка, йогурт)	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54	420
<b>итого</b>		<b>250</b>	<b>12,67</b>	<b>9,4</b>	<b>22,33</b>	<b>226</b>	<b>0,54</b>	
<b>Ужин</b>	Салат из моркови	110	1,37	0,11	12,78	58	5,28	42
	Сырники из творога со сгущенным молоком	110	20,56	13,94	12,54	297	0,28	245
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	10,52	42	0,03	411
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71		
<b>итого</b>		<b>450</b>	<b>24,36</b>	<b>14,37</b>	<b>50,33</b>	<b>468</b>	<b>5,59</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1948</b>	<b>69,72</b>	<b>60,34</b>	<b>261,97</b>	<b>1802</b>	<b>50,6</b>	

Прием пищи <b>2 неделя 6 день</b>	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с крупой (рис)	200	4,82	5,08	16,83	132	0,91	101
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414
	Бутерброд с маслом	30	1,84	5,66	10,97	102		1
<b>итого</b>		<b>410</b>	<b>9,51</b>	<b>13,15</b>	<b>42,16</b>	<b>325</b>	<b>2,08</b>	
<b>2 завтрак</b>	Сок	<b>160</b>	<b>0,8</b>		<b>16,16</b>	<b>68</b>	<b>3,2</b>	<b>418</b>
<b>Обед</b>	Икра кабачковая	50	0,6	2,35	3,85	39	3,75	57
	Борщ со сметаной	200	1,45	3,93	10,19	82	8,23	63
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,8	3,65	23,03	138		219
	Биточки из говядины	80	12,44	9,24	12,56	183	0,12	299
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,49	88	1,55	390
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47		
	Хлеб ржаной	48	3,17	0,58	16,03	83		
<b>итого</b>		<b>708</b>	<b>24,18</b>	<b>20,09</b>	<b>96,81</b>	<b>660</b>	<b>13,65</b>	
<b>Полдник</b>	Кондитерка (печенье, вафли, пряник)	57	3,91	9,46	33,44	239	0,75	
	Кисломолочный продукт (снежок, йогурт, ряженка)	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54	420
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	10	386
<b>итого</b>		<b>337</b>	<b>9,53</b>	<b>14,36</b>	<b>50,8</b>	<b>375</b>	<b>11,29</b>	
<b>Ужин</b>	Винегрет овощной	150	2,05	9,27	12,66	142	15,38	46
	Омлет	85	7,52	13,46	5,51	157	3,15	229
	Кисель из ягод (вишня, клюква, черная, красная смородина)	200	0,14	0,04	27,48	111	1,83	396
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47		
<b>итого</b>		<b>455</b>	<b>11,29</b>	<b>22,97</b>	<b>55,31</b>	<b>457</b>	<b>20,36</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2070</b>	<b>55,31</b>	<b>70,57</b>	<b>261,24</b>	<b>1885</b>	<b>50,58</b>	

Прием пищи  2 неделя 7 день	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>	Каша манная молочная	210	3,18	3,89	26,38	153		199
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	416
	Бутерброд с маслом и сыром	40	4,2	6,12	12,94	124	0,06	3
<b>итого</b>		<b>430</b>	<b>11,05</b>	<b>13,2</b>	<b>55,14</b>	<b>384</b>	<b>1,49</b>	
<b>2 завтрак</b>	Фрукт	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	<b>10</b>	<b>386</b>
<b>Обед</b>	Салат из капусты и моркови	50	0,7	2,54	4,51	44	16,23	21
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,39	4,22	13,06	108	4,65	87
	Запеканка из печени с рисом	185	23,09	20,39	32,42	331	10,74	311
	Компот из сухофруктов (курага, чернослив, сухофрукты, шиповник)	180	0,4	0,018	24,99	102	0,36	394
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47		
	Хлеб ржаной	48	3,17	0,58	16,03	83		
<b>итого</b>		<b>683</b>	<b>33,33</b>	<b>27,948</b>	<b>100,67</b>	<b>715</b>	<b>31,98</b>	
<b>Полдник</b>	Ватрушка с повидлом	65	4,14	2,77	40,97	206	0,07	441
	Кисломолочный продукт (снежок, ряженка, йогурт)	185	5,37	4,63	7,77	95	0,56	420
<b>итого</b>		<b>250</b>	<b>9,51</b>	<b>7,4</b>	<b>48,74</b>	<b>301</b>	<b>0,63</b>	
<b>Ужин</b>	Пюре картофельное	130	2,66	4,16	17,71	119	15,74	339
	Пудинг рыбный	110	12,94	6,74	9,63	151	0,31	285
	Чай с лимоном	197	0,12	0,02	10,2	41	2,83	412
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47		
<b>итого</b>		<b>457</b>	<b>17,3</b>	<b>11,12</b>	<b>47,2</b>	<b>358</b>	<b>18,88</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1920</b>	<b>71,59</b>	<b>60,068</b>	<b>261,55</b>	<b>1802</b>	<b>62,98</b>	



Прием пищи  2 неделя 8 день	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая молочная	210	2,17	3,89	27,45	154		199
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	413
	Бутерброд с маслом и повидлом	40	1,81	2,86	20,04	113	0,07	2
<b>итого</b>		<b>430</b>	<b>6,65</b>	<b>9,09</b>	<b>61,8</b>	<b>356</b>	<b>1,27</b>	
<b>2 завтрак</b>	Сок	<b>160</b>	<b>0,8</b>		<b>16,16</b>	<b>68</b>	<b>3,2</b>	418
<b>Обед</b>	Икра свекольная	50	1,17	2,3	6,17	50	3,36	55
	Суп картофельный с гренками	200	1,87	2,26	13,31	81	9,6	83
	Капуста тушеная	130	2,68	4,21	12,26	126	22,31	354
	Котлета из говядины	80	12,44	9,24	12,56	183	0,12	299
	Компот из свежих ягод (красная, черная смородина, вишня, клюква)	180	0,27	0,11	19,94	82	23,22	393
	Хлеб ржаной	48	3,17	0,58	16,03	83		
<b>итого</b>		<b>688</b>	<b>21,6</b>	<b>18,7</b>	<b>80,27</b>	<b>605</b>	<b>58,61</b>	
<b>Полдник</b>	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	26,15	141		449
	Кисломолочный продукт (снежок, йогурт, ряженка)	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54	420
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	10	386
<b>итого</b>		<b>330</b>	<b>9,5</b>	<b>7,26</b>	<b>43,51</b>	<b>277</b>	<b>10,54</b>	
<b>Ужин</b>	Салат из моркови с черносливом	110	1,63	0,25	20,83	92	4,86	39
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	110	19,29	25,26	18,87	291	0,26	251
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	10,52	42	0,03	411
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71		
<b>итого</b>		<b>450</b>	<b>23,35</b>	<b>25,83</b>	<b>64,71</b>	<b>496</b>	<b>5,15</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2058</b>	<b>61,9</b>	<b>60,88</b>	<b>266,45</b>	<b>1802</b>	<b>78,77</b>	

Прием пищи  2 неделя 9 день	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная молочная	210	4,59	4,9	31,26	187		199
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414
	Бутерброд с сыром	35	3,9	4,93	11,31	105	0,06	3
<b>итого</b>		<b>425</b>	<b>11,34</b>	<b>12,24</b>	<b>56,93</b>	<b>383</b>	<b>1,23</b>	
<b>2 завтрак</b>	Фрукт	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	<b>10</b>	<b>386</b>
<b>Обед</b>	Икра овощная	50	0,65	2,07	3,58	36	2,18	56
	Щи со сметанной	200	1,39	3,91	6,79	68	14,77	73
	Каша рисовая с маслом	130	3,12	3,49	32,47	174		179
	Суфле куриное	80	12,48	12,59	2,45	173	0,03	327
	Компот из сухофруктов (курага, чернослив,сухофрукты,шиповник)	180	0,4	0,018	24,99	102	0,36	394
	Хлеб ржаной	48	3,17	0,58	16,03	83		
<b>итого</b>		<b>688</b>	<b>21,21</b>	<b>22,658</b>	<b>86,31</b>	<b>636</b>	<b>17,34</b>	
<b>Полдник</b>	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63		227
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71		
	Кисломолочный продукт (снежок, йогурт, ряженка)	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54	420
<b>итого</b>		<b>250</b>	<b>12,67</b>	<b>9,4</b>	<b>22,33</b>	<b>226</b>	<b>0,54</b>	
<b>Ужин</b>	Картофель тушеный в соусе	150	3,22	12,36	40,29	243	16,91	144
	Шницель рыбный	80	12,08	3,92	8,21	116	2,62	274
	Кисель из ягод (черная, красная смородина, вишня, клюква)	200	0,14	0,04	27,48	111	1,83	396
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47		
<b>итого</b>		<b>450</b>	<b>17,02</b>	<b>16,52</b>	<b>85,64</b>	<b>517</b>	<b>21,36</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1913</b>	<b>62,64</b>	<b>61,218</b>	<b>261,01</b>	<b>1806</b>	<b>50,47</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>2 неделя 10 день</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша геркулесовая молочная	210	3,79	5,48	23,97	160		199
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	416
	Бутерброд с маслом	30	1,84	5,66	10,97	102		1
<b>итого</b>		<b>420</b>	<b>9,3</b>	<b>14,33</b>	<b>50,76</b>	<b>369</b>	<b>1,43</b>	
<b>2 завтрак</b>	Сок	<b>160</b>	<b>0,8</b>		<b>16,16</b>	<b>68</b>	<b>3,2</b>	418
<b>Обед</b>	Салат из свеклы	50	0,71	3,04	4,18	47	4,75	34
	Суп с клецками	200	1,68	2,69	9,71	70	4,6	91
	Запеканка картофельная с печенью	165	10,18	6,25	27,33	212	19,6	308
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,49	88	1,55	390
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71		
	Хлеб ржаной	48	3,17	0,58	16,03	83		
<b>итого</b>		<b>673</b>	<b>18,25</b>	<b>13</b>	<b>93,23</b>	<b>571</b>	<b>30,5</b>	
<b>Полдник</b>	Ватрушка с повидлом	65	4,14	2,77	40,97	206	0,07	441
	Кисломолочный продукт (снежок, йогурт, ряженка)	185	5,37	4,63	7,77	95	0,56	420
<b>итого</b>		<b>250</b>	<b>9,51</b>	<b>7,4</b>	<b>48,74</b>	<b>301</b>	<b>0,63</b>	
<b>Ужин</b>	Салат из моркови	60	0,75	0,06	6,97	31	2,88	42
	Пудинг из творога с яблоками	160	21,78	25,02	21,06	348	12,13	254
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,36	42	2,87	412
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71		
<b>итого</b>		<b>450</b>	<b>25,02</b>	<b>25,4</b>	<b>52,88</b>	<b>492</b>	<b>17,88</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1953</b>	<b>62,88</b>	<b>60,13</b>	<b>261,77</b>	<b>1801</b>	<b>53,64</b>	
<b>Итого за весь период</b>		<b>19755</b>	<b>626,07</b>	<b>615,9</b>	<b>2650,16</b>	<b>18310</b>	<b>571,72</b>	

<b>Среднее значение за период</b>		<b>1975,5</b>	<b>62,607</b>	<b>61,59</b>	<b>265,016</b>	<b>1831</b>	<b>57,172</b>	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>			<b>13,68</b>	<b>30,27</b>	<b>57,90</b>			