

Утверждаю

Директор ГБОУ СОШ пос. Черновский

Чигарева А.А.

ГР №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 1 до 3 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	160	1,65	2,96	20,91	117		199
	Кофейный напиток с молоком	160	2,5	2,13	11,34	75	1,05	414
	Бутерброд с маслом и повидлом	35	1,58	2,5	17,54	99	0,06	2
<b>итого</b>		<b>355</b>	<b>5,73</b>	<b>7,59</b>	<b>49,79</b>	<b>291</b>	<b>1,11</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	30	0,36	1,42	2,31	23	2,25	57
	Борщ со сметаной	150	1,09	2,95	7,65	62	6,17	63
	Каша гречневая с маслом	110	6,29	4,24	28,25	176		179
	Тефтели	60	4,44	4,92	5,86	86	0,43	303
	Компот из сухофруктов (курага, чернослив, шиповник, сухофрукты)	150	0,33	0,015	20,83	85	0,3	394
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,1	4,83	24		
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66		
	<b>итого</b>		<b>548</b>	<b>15,81</b>	<b>14,105</b>	<b>82,42</b>	<b>522</b>	<b>9,15</b>
<b>Полдник</b>	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63		227
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,1	4,83	24		
	Кисломолочный продукт (снежок, ряженка, йогурт)	150	4,35	3,75	6,3	76	0,45	420
<b>итого</b>		<b>200</b>	<b>10,22</b>	<b>8,45</b>	<b>11,41</b>	<b>163</b>	<b>0,45</b>	
<b>Ужин</b>	Винегрет овощной	100	1,37	6,18	8,44	95	10,25	46
	Котлеты картофельные	105	7,29	10,69	21,44	198	18,2	150
	Чай с лимоном	190	0,12	0,02	9,84	40	2,73	412
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,1	4,83	24		
<b>итого</b>		<b>405</b>	<b>9,57</b>	<b>16,99</b>	<b>44,55</b>	<b>357</b>	<b>31,18</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1668</b>	<b>42,13</b>	<b>47,135</b>	<b>204,33</b>	<b>1401</b>	<b>45,09</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	160	2,4	3,82	21,04	128		199
	Какао с молоком	160	3,36	2,9	13,82	95	1,28	416
	Бутерброд с сыром	30	3,34	4,23	9,7	90	0,06	3
<b>итого</b>		<b>350</b>	<b>9,1</b>	<b>10,95</b>	<b>44,56</b>	<b>313</b>	<b>1,34</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	30	0,43	1,83	2,51	28	2,85	34
	Суп картофельный с крупой (рис)	150	1,18	1,64	8,75	54	4,95	86
	Макаронник с печенью	125	12,18	15,61	37,22	296	5	309
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,91	73	1,29	390
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,1	4,83	24		
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66		
<b>итого</b>		<b>503</b>	<b>17,21</b>	<b>19,76</b>	<b>83,91</b>	<b>541</b>	<b>14,09</b>	
<b>Полдник</b>	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	26,15	141		449
	Кисломолочный продукт (снежок, йогурт, ряженка)	150	4,35	3,75	6,3	76	0,45	420
<b>итого</b>		<b>200</b>	<b>8,23</b>	<b>6,11</b>	<b>32,45</b>	<b>217</b>	<b>0,45</b>	
<b>Ужин</b>	Салат из картофеля с зеленым горошком	120	2,36	6,29	11,73	113	18,98	26
	Рыба, запеченная в омлете	80	12,7	3,63	2,57	94	0,17	263
	Чай с сахаром	187	0,05	0,01	8,33	33	0,02	411
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47		
<b>итого</b>		<b>407</b>	<b>16,69</b>	<b>10,13</b>	<b>32,29</b>	<b>287</b>	<b>19,17</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1560</b>	<b>51,63</b>	<b>47,35</b>	<b>203,01</b>	<b>1402</b>	<b>45,05</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	155	4,46	4,04	14,6	113	0,71	100
	Чай с молоком	165	2,58	2,2	11,69	77	1,08	413
	Бутерброд с маслом	30	1,84	5,66	10,97	102		1
<b>итого</b>		<b>350</b>	<b>8,88</b>	<b>11,9</b>	<b>37,26</b>	<b>292</b>	<b>1,79</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	30	0,39	1,24	2,15	21	1,31	56
	Щи со сметаной	150	1,04	2,93	5,09	51	11,08	73
	Картофельное пюре	110	2,25	3,52	14,99	101	13,32	339
	Котлета из говядины	60	9,32	7,07	9,64	139	0,09	299
	Компот из сухофруктов (курага, чернослив, сухофрукты, шиповник)	150	0,33	0,015	20,83	85	0,3	394
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,1	4,83	24		
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66		
<b>итого</b>		<b>548</b>	<b>16,63</b>	<b>15,335</b>	<b>70,22</b>	<b>487</b>	<b>26,1</b>	
<b>Полдник</b>	Ватрушка с повидлом	65	4,14	2,77	40,97	206	0,07	441
	Кисломолочный продукт (ряженка, снежок, йогурт)	150	4,35	3,75	6,3	76	0,45	420
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	10	386
<b>итого</b>		<b>315</b>	<b>8,89</b>	<b>6,92</b>	<b>57,07</b>	<b>326</b>	<b>10,52</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	105	15,47	10,44	12,88	235	0,2	250
	Кисель из ягод (черная, красная смородина, вишня, клюква)	180	0,13	0,04	24,73	100	1,65	396
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47		
<b>итого</b>		<b>405</b>	<b>18,75</b>	<b>15,86</b>	<b>66,93</b>	<b>514</b>	<b>10,49</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1778</b>	<b>53,95</b>	<b>50,015</b>	<b>247,64</b>	<b>1687</b>	<b>52,1</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	160	3,46	4,57	24,7	154		199
	Кофейный напиток с молоком	160	2,5	2,13	11,34	75	1,05	414
	Бутерброд с маслом и сыром	35	3,68	5,35	11,32	108	0,05	3
<b>итого</b>		<b>355</b>	<b>9,64</b>	<b>12,05</b>	<b>47,36</b>	<b>337</b>	<b>1,1</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	30	0,42	1,52	2,71	26	9,74	21
	Суп картофельный с гренками	150	1,41	1,7	9,98	61	7,2	83
	Птица, тушенная с овощами	180	9,09	13,5	36,49	281	7,34	319
	Компот из сухофруктов (курага, чернослив, сухофрукты, шиповник)	150	0,33	0,015	20,83	85	0,3	394
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66		
<b>итого</b>		<b>728</b>	<b>13,76</b>	<b>17,195</b>	<b>82,7</b>	<b>519</b>	<b>24,58</b>	
<b>Полдник</b>	Кондитерка (печенье, вафли, пряник)	25	1,72	4,15	14,67	105	0,38	
	Кисломолочный продукт (снежок, ряженка, йогурт)	175	5,08	4,38	7,35	89	0,53	420
<b>итого</b>		<b>200</b>	<b>6,8</b>	<b>8,53</b>	<b>22,02</b>	<b>194</b>	<b>0,91</b>	
<b>Ужин</b>	Картофель в молоке	120	2,7	5,48	14,64	119	12,58	137
	Биточки рыбные со сметанным соусом	75	10,03	3,53	7,49	101	0,33	271
	Чай с лимоном	190	0,12	0,02	9,84	40	2,73	412
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47		
<b>итого</b>		<b>405</b>	<b>14,43</b>	<b>9,23</b>	<b>41,63</b>	<b>307</b>	<b>15,64</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1788</b>	<b>45,03</b>	<b>47,405</b>	<b>203,51</b>	<b>1401</b>	<b>52,23</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	160	2,85	5,01	19,23	133		199
	Какао с молоком	160	3,36	2,9	13,82	95	1,28	416
	Бутерброд с маслом	30	1,84	5,66	10,97	102		1
<b>итого</b>		<b>350</b>	<b>8,05</b>	<b>13,57</b>	<b>44,02</b>	<b>330</b>	<b>1,28</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	30	0,5	1,25	2,46	23	2,94	35
	Суп с клецками	150	1,26	2,02	7,28	52	3,45	91
	Ленивые голубцы со сметанным соусом	135	11,94	10,66	47,92	285	27,36	315
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,91	73	1,29	390
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66		
<b>итого</b>		<b>503</b>	<b>16,33</b>	<b>14,51</b>	<b>88,26</b>	<b>499</b>	<b>35,04</b>	
<b>Полдник</b>	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63		227
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,1	4,83	24		
	Кисломолочный продукт (снежок, ряженка, йогурт)	150	4,35	3,75	6,3	76	0,45	420
<b>итого</b>		<b>200</b>	<b>10,22</b>	<b>8,45</b>	<b>11,41</b>	<b>163</b>	<b>0,45</b>	
<b>Ужин</b>	Салат из моркови	100	1,25	0,001	11,61	52	4,8	42
	Сырники из творога со сгущенным молоком	85	15,81	10,76	9,15	197	0,22	245
	Чай с сахаром	187	0,05	0,01	8,33	33	0,02	411
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71		
<b>итого</b>		<b>402</b>	<b>19,48</b>	<b>11,071</b>	<b>43,58</b>	<b>353</b>	<b>5,04</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1615</b>	<b>54,88</b>	<b>47,601</b>	<b>203,43</b>	<b>1413</b>	<b>45,01</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)	155	3,73	3,94	13,04	103	0,71	101
	Кофейный напиток с молоком	170	2,66	2,26	12,05	80	1,12	414
	Бутерброд с маслом	30	1,84	5,66	10,97	102		1
<b>итого</b>		<b>355</b>	<b>8,23</b>	<b>11,86</b>	<b>36,06</b>	<b>285</b>	<b>1,83</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	30	0,36	1,42	2,31	23	2,25	57
	Борщ со сметаной	150	1,09	2,95	7,65	62	6,17	63
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,03	3,09	19,34	121		219
	Биточки из говядины	60	9,32	7,07	9,64	139	0,09	299
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,91	73	1,29	390
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,1	4,83	24		
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66		
<b>итого</b>		<b>548</b>	<b>18,22</b>	<b>15,21</b>	<b>74,37</b>	<b>508</b>	<b>9,8</b>	
<b>Полдник</b>	Кондитерка (печенье, вафли, пряник)	25	1,72	4,15	14,67	105	0,38	
	Кисломолочный продукт (снежок, йогурт, ряженка)	150	4,35	3,75	6,3	76	0,45	420
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	10	386
<b>итого</b>		<b>275</b>	<b>6,47</b>	<b>8,3</b>	<b>30,77</b>	<b>225</b>	<b>10,83</b>	
<b>Ужин</b>	Винегрет овощной	120	1,64	7,41	10,13	114	14,58	46
	Омлет	85	7,52	13,46	5,51	157	3,15	229
	Кисель из ягод (вишня, клюква, черная, красная смородина)	180	0,13	0,04	24,73	100	1,65	396
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47		
<b>итого</b>		<b>405</b>	<b>10,87</b>	<b>21,11</b>	<b>50,03</b>	<b>418</b>	<b>19,38</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1743</b>	<b>44,59</b>	<b>56,48</b>	<b>207,39</b>	<b>1504</b>	<b>45,04</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	160	2,4	3,82	21,04	128		199
	Какао с молоком	160	3,36	2,9	13,82	95	1,28	416
	Бутерброд с маслом и сыром	35	3,34	4,23	9,7	90	0,06	3
<b>итого</b>		<b>355</b>	<b>9,1</b>	<b>10,95</b>	<b>44,56</b>	<b>313</b>	<b>1,34</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	30	0,42	1,52	2,71	26	9,74	21
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	150	3,29	3,16	9,79	81	3,49	87
	Запеканка из печени с рисом	155	19,21	16,65	21,19	230	9	311
	Компот из сухофруктов (курага, чернослив, сухофрукты, шиповник)	150	0,33	0,015	20,83	85	0,3	394
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,1	4,83	24		
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66		
<b>итого</b>		<b>533</b>	<b>26,55</b>	<b>21,905</b>	<b>72,04</b>	<b>512</b>	<b>22,53</b>	
<b>Полдник</b>	Ватрушка с повидлом	65	4,14	2,77	40,97	206	0,07	441
	Кисломолочный продукт (снежок, ряженка, йогурт)	150	4,35	3,75	6,3	76	0,45	420
<b>итого</b>		<b>215</b>	<b>8,49</b>	<b>6,52</b>	<b>47,27</b>	<b>282</b>	<b>0,52</b>	
<b>Ужин</b>	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	110	14,53	339
	Пудинг рыбный	75	9,51	4,32	6,21	102	0,22	285
	Чай с лимоном	190	0,12	0,02	9,84	40	2,73	412
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	36		
<b>итого</b>		<b>400</b>	<b>13,27</b>	<b>8,33</b>	<b>39,65</b>	<b>288</b>	<b>17,48</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1603</b>	<b>57,81</b>	<b>48,105</b>	<b>213,32</b>	<b>1439</b>	<b>51,87</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>2 неделя 8 день</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая молочная	160	1,65	2,96	20,91	117		199
	Чай с молоком	160	2,5	2,13	11,34	75	1,05	413
	Бутерброд с маслом и повидлом	35	1,58	2,5	17,54	99	0,06	2
<b>итого</b>		<b>355</b>	<b>5,73</b>	<b>7,59</b>	<b>49,79</b>	<b>291</b>	<b>1,11</b>	
<b>2 завтрак</b>	Сок	<b>160</b>	<b>0,8</b>		<b>16,16</b>	<b>68</b>	<b>3,2</b>	418
<b>Обед</b>	Икра свекольная	30	0,7	1,38	3,7	30	2,02	55
	Суп картофельный с гренками	150	1,41	1,7	9,98	61	7,2	83
	Капуста тушеная	110	2,27	3,56	10,37	83	18,88	354
	Котлета из говядины	60	9,32	7,07	9,64	139	0,09	299
	Компот из свежих ягод (красная, черная смородина, вишня, клюква)	150	0,23	0,09	16,61	68	19,35	393
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66		
<b>итого</b>		<b>538</b>	<b>16,44</b>	<b>14,26</b>	<b>62,99</b>	<b>447</b>	<b>47,54</b>	
<b>Полдник</b>	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	26,15	141		449
	Кисломолочный продукт (снежок, йогурт, ряженка)	150	4,35	3,75	6,3	76	0,45	420
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	10	386
<b>итого</b>		<b>300</b>	<b>8,63</b>	<b>6,51</b>	<b>42,25</b>	<b>261</b>	<b>10,45</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	85	15,1	18,29	15,62	216	0,2	251
	Чай с сахаром	187	0,05	0,01	8,33	33	0,02	411
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47		
<b>итого</b>		<b>402</b>	<b>18,36</b>	<b>18,75</b>	<b>54,44</b>	<b>388</b>	<b>5,08</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1755</b>	<b>49,96</b>	<b>47,11</b>	<b>225,63</b>	<b>1455</b>	<b>67,38</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	160	3,46	4,57	24,7	154		199
	Кофейный напиток с молоком	160	2,5	2,13	11,34	75	1,05	414
	Бутерброд с сыром	30	3,34	4,23	9,7	90	0,06	3
<b>итого</b>		<b>350</b>	<b>9,3</b>	<b>10,93</b>	<b>45,74</b>	<b>319</b>	<b>1,11</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	30	0,39	1,24	2,15	21	1,31	56
	Щи со сметанной	150	1,04	2,93	5,09	51	11,08	73
	Каша рисовая с маслом	110	2,64	2,95	27,48	147		179
	Суфле куриное	60	9,34	9,21	1,84	128	0,02	327
	Компот из сухофруктов (курага, чернослив, сухофрукты, шиповник)	150	0,33	0,015	20,83	85	0,3	394
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66		
<b>итого</b>		<b>538</b>	<b>16,25</b>	<b>16,805</b>	<b>70,08</b>	<b>498</b>	<b>12,71</b>	
<b>Полдник</b>	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63		227
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,1	4,83	24		
	Кисломолочный продукт (снежок, йогурт, ряженка)	150	4,35	3,75	6,3	76	0,45	420
<b>итого</b>		<b>200</b>	<b>10,22</b>	<b>8,45</b>	<b>11,41</b>	<b>163</b>	<b>0,45</b>	
<b>Ужин</b>	Картофель тушеный в соусе	120	2,58	9,49	17,01	152	16,91	144
	Шницель рыбный	60	8,98	2,68	5,84	83	2,23	274
	Кисель из ягод (черная, красная смородина, вишня, клюква)	180	0,13	0,04	24,73	100	1,65	396
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94		
<b>итого</b>		<b>400</b>	<b>14,85</b>	<b>12,61</b>	<b>66,9</b>	<b>429</b>	<b>20,79</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1588</b>	<b>51,02</b>	<b>49,195</b>	<b>203,93</b>	<b>1453</b>	<b>45,06</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	160	2,85	5,01	19,23	133		199
	Какао с молоком	160	3,36	2,9	13,82	95	1,28	416
	Бутерброд с маслом	30	1,84	5,66	10,97	102		1
<b>итого</b>		<b>350</b>	<b>8,05</b>	<b>13,57</b>	<b>44,02</b>	<b>330</b>	<b>1,28</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	30	0,43	1,83	2,51	28	2,85	34
	Суп с клецками	150	1,26	2,02	7,28	52	3,45	91
	Запеканка картофельная с печенью	125	7,64	3,91	20,36	147	18,59	308
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,91	73	1,29	390
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,1	4,83	24		
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66		
<b>итого</b>		<b>503</b>	<b>12,75</b>	<b>8,44</b>	<b>65,58</b>	<b>390</b>	<b>26,18</b>	
<b>Полдник</b>	Ватрушка с повидлом	65	4,14	2,77	40,97	206	0,07	441
	Кисломолочный продукт (снежок, йогурт, ряженка)	150	4,35	3,75	6,3	76	0,45	420
<b>итого</b>		<b>215</b>	<b>8,49</b>	<b>6,52</b>	<b>47,27</b>	<b>282</b>	<b>0,52</b>	
<b>Ужин</b>	Салат из моркови	40	0,5	0,04	4,65	21	1,92	42
	Пудинг из творога с яблоками	150	19,27	18,6	10,6	314	9,6	254
	Чай с лимоном	190	0,12	0,02	9,84	40	2,73	412
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47		
<b>итого</b>		<b>400</b>	<b>21,47</b>	<b>18,86</b>	<b>34,75</b>	<b>422</b>	<b>14,25</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1628</b>	<b>51,56</b>	<b>47,39</b>	<b>207,78</b>	<b>1492</b>	<b>45,43</b>	
<b>Итого за весь период</b>		<b>16726</b>	<b>502,56</b>	<b>487,786</b>	<b>2119,97</b>	<b>14647</b>	<b>494,26</b>	

<b>Среднее значение за период</b>		1672,6	50,256	48,7786	211,997	1464,7	49,426	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>			13,72	29,97	57,89			