



**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЕТСКИХ ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ГОРОДА-КУРОРТА ЖЕЗКАЗГАНСКАЯ  
Для детей 3—7 лет в ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 2017 г. (сад)**

Утверждаю:  
Руководитель  
образовательного учреждения  
города-курорта Жезказганская  
Ф.И.О. заведующей

№ рецепт.	Выход блюда	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)							
			Белки	Жиры	Углеводы		В <sub>1</sub>	С	А (мкг)	Са	Р	Mg	Fe				
		<b>1 ДЕНЬ</b>															
		<b>ЗАВТРАК</b>															
14	10	Масло сливочное	0,1	5,4	0,1	50	0,0	0,0	29,6	1,4	2,2	0,0	0,0				
181	200/5	Каша жидкая молочная из манной крупы	5,0	3,9	33,4	192	0,04	0,6	18,3	111,7	105,7	16,3	0,2				
377	200/15/7	Чай с лимоном	1,1	1,2	13,3	68	0,0	0,5	7,9	52,8	38,9	9,5	0,7				
	30	Хлеб пшеничный	2,4	0,3	12,6	63	0,02	0,0	0,0	6,0	20,1	4,2	0,2				
		<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>															
			8,6	10,8	59,4	373,0	0,1	1,1	55,8	171,9	166,9	30,0	1,1				
	150	Сок или нектар фруктовый	0,6	0,1	22,8	108	0,07	72	0	32,4	23,4	19,8	0,54				
		<b>ОБЕД</b>															
102	200	Суп картофельный с горохом	4,1	4,3	19,1	131	0,05	0,32	2,1	26,4	104,8	15,2	1,02				
268	70	Пшениель припущенный	9,4	12,3	14,0	206	0,08	1,7	1,1	41,8	203,3	36,1	1,5				
482	130	Калуга тушеная	2,4	4,2	10,8	92	0,040	20,4	0,0	69,6	48,0	24,0	1,0				
342	180	Компот из свежих фруктов	0,1	0,0	26,0	105	0,02	4,86	0	10,8	3,6	3,6	0,72				
	40/30	Хлеб ржаной / хлеб пшеничный	5,1	0,9	39,6	194	0,1	0,0	0,0	37,7	126,1	37,3	3,1				
			17,0	17,4	109,5	836	0,39	100,39	3,20	186,30	485,80	116,20	7,30				
		<b>ПОЛДНИК</b>															
224	130	Запеканка из творога с морковью	24,5	21,7	22,4	386,4	0,07	0,47	28	158,7	256,7	32,7	0,7				
	40	Ягода протертая/повидло фруктовое	0,8	1,7	5,5	41	0,01	0	16,0	25,6	20	3,6	0,1				
376	180/14	Чай с сахаром	0,1	0,0	11,3	45	0,0	0,0	0,1	10,0	6,7	5,0	0,1				
	20	Хлеб пшеничный	1,6	0,2	8,4	42	0,01	0,0	0,0	4,0	13,4	2,8	0,2				
			27,0	23,6	47,6	514,4	0,1	0,5	44,1	198,3	296,8	44,1	1,1				
		<b>УЖИН</b>															
	1 шт.	Вафли	1,2	1,2	32,0	166	0,024	0	2,4	3,2	16,9	2,4	0,2				
385	150	Молоко кипяченое	4,4	5,0	7,4	92	0,06	1,95	30,0	180	135	21	0,2				
			5,6	6,2	39,4	258,0	0,1	2,0	32,4	183,2	151,9	23,4	0,4				
		<b>Всего за день</b>	58,8	58,1	278,7	2089	0,69	175,92	135,49	772,10	1124,74	233,53	10,32				



<b>2 ДЕНЬ</b>													
<b>ЗАВТРАК</b>													
204	180	Макаронны с сырอม	14,0	22,4	52,0	452,0	0	0,08	184,00	52,0	192,0	146,0	18,0
379	180	Кофейный напиток	3,2	2,4	25,5	137	0,03	0,5	0,0	30,6	46,8	0,0	0,0
	30	Хлеб пшеничный	2,4	0,3	12,6	63	0,02	0,0	0,0	6,0	20,1	4,2	0,2
			<b>19,6</b>	<b>25,1</b>	<b>90,1</b>	<b>652</b>	<b>0,04</b>	<b>0,53</b>	<b>184,00</b>	<b>88,60</b>	<b>258,90</b>	<b>150,20</b>	<b>18,20</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>													
385	150	Молоко кипяченое	4,4	5,0	7,4	92	0,06	1,95	30,0	180	135	21	0,2
<b>ОБЕД</b>													
84	200/5	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	2,6	5,0	17,0	108	0,04	9,3	0,0	48,6	164	26	1,3
279	80/5	Суфле из печени	12,1	7,3	10,1	163	0,22	27,25	8,2	48	276	64	4,1
128	130	Картофельное пюре	3,0	6,6	25,0	171	0,15	5,6	4,0	40	84	30	1,0
349	180	Компот из смеси сухофруктов	0,1	0,0	19,6	79	0,02	4,9	0,0	10,8	3,6	3,6	0,7
	40/30	Хлеб ржаной / хлеб пшеничный	5,1	0,9	39,6	194	0,1	0,0	0,0	37,7	126,1	37,3	3,1
			<b>22,9</b>	<b>19,8</b>	<b>111,3</b>	<b>715</b>	<b>0,56</b>	<b>47,01</b>	<b>12,20</b>	<b>185,10</b>	<b>653,70</b>	<b>160,90</b>	<b>10,22</b>
<b>ПОЛДНИК</b>													
17/4	200/4	Каша молочная ассорти (рис и кукуруза)	6,0	3,9	34,9	198	0,1	1,3	20,3	133,1	226,7	62	1,1
377	200/15/7	Чай с лимоном	1,1	1,2	13,3	68	0,0	0,5	7,9	52,8	38,9	9,5	0,7
	20	Хлеб пшеничный	2,4	0,4	12,6	61	0,01	0,0	0,0	6,0	20,0	4,2	0,3
			<b>3,5</b>	<b>1,6</b>	<b>25,9</b>	<b>129,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,5</b>	<b>7,9</b>	<b>58,8</b>	<b>58,9</b>	<b>13,7</b>	<b>1,0</b>
<b>УЖИН</b>													
	1 шт.	Печенье	3,2	4,8	27,4	166	0,01	0,0	4,4	14,6	42,0	9,6	1,2
386	150	Кефир	5,2	5,0	24,4	168	0,06	3,2	40,0	218	170	26	0,2
			<b>8,4</b>	<b>9,8</b>	<b>51,8</b>	<b>334</b>	<b>0,07</b>	<b>3,20</b>	<b>44,40</b>	<b>232,60</b>	<b>212,00</b>	<b>35,60</b>	<b>1,40</b>
		Всего за день	<b>58,8</b>	<b>61,3</b>	<b>286,5</b>	<b>1922,0</b>	<b>0,7</b>	<b>53,2</b>	<b>278,5</b>	<b>745,1</b>	<b>1318,5</b>	<b>381,4</b>	<b>30,9</b>
<b>3 ДЕНЬ</b>													
<b>ЗАВТРАК</b>													
131	60	Горошек консервированный	2,4	3,4	5,0	60	0,10	8,0	0,0	16,0	49,6	16,8	0,56
31	100	Икра кабачковая	3,9	5,1	16,3	133	0,050	25,5	0,0	87,0	60,0	30,0	1,2
210	58	Омлет натуральный	5,3	5,6	10,7	140	0,025	0	105,0	27	96,5	5,5	1,1
376	180/14	Чай с сахаром	0,1	0,0	11,3	45	0,0	0,0	0,1	10,0	6,7	5,0	0,1
	30	Хлеб пшеничный	1,6	0,2	8,4	42	0,01	0,0	0,0	4,0	13,4	2,8	0,2
			<b>10,9</b>	<b>10,9</b>	<b>46,7</b>	<b>360,0</b>	<b>0,1</b>	<b>25,5</b>	<b>105,1</b>	<b>128,0</b>	<b>176,6</b>	<b>43,3</b>	<b>2,5</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>													
	80	Фрукты свежие (яблоки)	1,2	0,5	16,8	78	0,03	8	0,0	6,4	22,4	33,6	0,5
<b>ОБЕД</b>													
151	200	Суп-лапша домашняя	3,1	1,4	13,2	69	0,06	5,2	102	24	114,3	13,1	0,58
292	70/150	Птица, тушенная в соусе с овощами	16,2	23,5	3,2	290	0,06	0,6	10,0	53	132	28	1,4
342	180	Компот из свежих фруктов	0,1	0,0	26,0	105	0,02	4,86	0	10,8	3,6	3,6	0,72
	40/30	Хлеб ржаной / хлеб пшеничный	5,1	0,9	39,6	194	0,1	0,0	0,0	37,7	126,1	37,3	3,1
			<b>24,5</b>	<b>25,8</b>	<b>82,0</b>	<b>658,0</b>	<b>0,3</b>	<b>10,7</b>	<b>112,0</b>	<b>125,5</b>	<b>376,0</b>	<b>82,0</b>	<b>5,8</b>



<b>ПОЛДНИК</b>													
190	150/100	Пудинг манннй с киселем	4,3	3,8	32,5	181	0,04	0,6	18,3	111,7	105,7	16,3	0,2
382	180	Какао с молоком	3,4	2,9	24,0	136	0,02	0,5	9,0	112,6	104,6	27,9	0,9
	20	Хлеб пшеничный	1,6	0,2	8,4	42	0,01	0,0	0,0	4,0	13,4	2,8	0,2
		<b>УЖИН</b>	9,3	6,9	64,9	359	0,07	1,14	27,30	228,30	223,70	47,00	1,30
	1 шт.	Вафли	1,2	1,2	32,0	166	0,024	0	2,4	3,2	16,9	2,4	0,2
385	150	Молоко кипяченое	4,4	5,0	7,4	92	0,06	1,95	30,0	180	135	21	0,2
		<b>Всего за день</b>	5,6	6,2	39,4	258	0,08	1,95	32,40	183,20	151,90	23,40	0,35
		<b>4 ДЕНЬ</b>	51,5	50,3	249,8	1712,9	0,5	47,3	276,8	671,4	950,6	229,3	10,4
<b>ЗАВТРАК</b>													
15	10	Сыр Российский	2,5	3,0	0,0	40	0	0,1	178,8	97,7	55,0	3,8	0,1
262	200/4	Каша жидкая молочная с крупой (пшенной)	5,3	4,8	32,5	181	0,04	0,6	18,3	111,7	105,7	16,3	0,2
377	200/15/7	Чай с лимоном	1,1	1,2	13,3	68	0,0	0,5	7,9	52,8	38,9	9,5	0,7
	30	Хлеб пшеничный	2,4	0,3	12,6	63	0,02	0,0	0,0	6,0	20,1	4,2	0,2
		<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>	11,3	9,3	58,4	352,0	0,1	1,2	205,0	268,2	219,7	33,8	1,2
388	180	Напиток из плодов шиповника	0,6	0,0	31,7	129	0,02	4,86	256	10,8	3,6	3,6	0,72
<b>ОБЕД</b>													
96	200	Рассольник Ленинградский	1,6	4,1	16,5	109	0,08	9,5	3,8	36	154,4	26,4	0,8
298	200/10	Голубцы ленивые со сметаной	17,7	11,4	25,1	273	0,1	25	4,1	75	174,23	23,2	2
349	180	Компот из смеси сухофруктов	0,1	0,0	19,6	79	0,02	4,9	0,0	10,8	3,6	3,6	0,7
	40/30	Хлеб ржаной / хлеб пшеничный	5,1	0,9	39,6	194	0,1	0,0	0,0	37,7	126,1	37,3	3,1
		<b>ПОЛДНИК</b>	24,5	16,4	100,8	655	0,33	39,36	7,90	159,50	458,33	90,50	6,62
390	70	Колгета рыбная любительская	8,4	4,2	6,6	105	0,09	3,56	20,9	82,6	146,8	41,2	3,6
128	130	Картофельное пюре	3,0	6,6	25,0	171	0,15	5,6	4,0	40	84	30	1,0
376	180/14	Чай с сахаром	0,1	0,0	11,3	45	0,0	0,0	0,1	10,0	6,7	5,0	0,1
	20	Хлеб пшеничный	1,6	0,2	8,4	42	0,01	0,0	0,0	4,0	13,4	2,8	0,2
		<b>УЖИН</b>	13,1	11,0	51,3	363	0,25	9,16	24,97	136,60	250,87	79,00	4,87
	1 шт.	Печенье	3,2	4,8	27,4	166	0,01	0,0	4,4	14,6	42,0	9,6	1,2
	150	Сок или нектар фруктовый	0,6	0,1	22,8	108	0,07	72	0	32,4	23,4	19,8	0,54
		<b>Всего за день</b>	3,8	4,9	50,2	274	0,08	72,00	4,40	47,00	65,40	29,40	1,74
			53,3	41,6	292,4	1773	0,73	126,59	498,29	622,10	997,87	236,33	15,14



<b>5 ДЕНЬ</b>													
<b>ЗАВТРАК</b>													
204	180	Вермишель с сыром	16,0	22,4	52,0	452,0	0	0,08	184,00	52,0	192,0	146,0	18,0
379	180	Кофейный напиток	3,2	2,4	25,5	137	0,03	0,5	0,0	30,6	46,8	0,0	0,0
	30	Хлеб пшеничный	2,4	0,3	12,6	63	0,02	0,0	0,0	6,0	20,1	4,2	0,2
			<b>21,6</b>	<b>25,1</b>	<b>90,1</b>	<b>652</b>	<b>0,04</b>	<b>0,53</b>	<b>184,00</b>	<b>88,60</b>	<b>258,90</b>	<b>150,20</b>	<b>18,20</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>													
385	150	Молоко кипяченое	4,4	5,0	7,4	92	0,06	1,95	30,0	180	135	21	0,2
<b>ОБЕД</b>													
88	200/5	Щи из капусты свежей (со сметаной)	1,5	3,9	12,2	90	0,04	8,7	4,8	46,4	160	24	1,1
291	200	Плов из птицы	18,4	7,0	29,5	255	0,007	0	17,0	43	182	41,57	1,9
	180	Сок или нектар фруктовый	0,6	0,1	22,8	108	0,07	72	0	32,4	23,4	19,8	0,54
	40/30	Хлеб ржаной / хлеб пшеничный	5,1	0,9	39,6	194	0,1	0,0	0,0	37,7	126,1	37,3	3,1
			<b>25,6</b>	<b>11,9</b>	<b>104,1</b>	<b>646,8</b>	<b>0,2</b>	<b>80,7</b>	<b>21,8</b>	<b>159,5</b>	<b>491,5</b>	<b>122,7</b>	<b>6,6</b>
<b>ПОЛДНИК</b>													
262	200/4	Каша жидкая молочная с крупой (пшеничной)	5,3	3,8	32,5	181	0,04	0,6	18,3	111,7	105,7	16,3	0,2
378	110/40/11	Чай с молоком	1,1	1,2	13,3	68	0,0	0,5	7,9	52,8	38,9	9,5	0,7
	20	Хлеб пшеничный	1,6	0,2	8,4	42	0,01	0,0	0,0	4,0	13,4	2,8	0,2
			<b>8,0</b>	<b>5,2</b>	<b>54,2</b>	<b>291</b>	<b>0,05</b>	<b>1,11</b>	<b>26,22</b>	<b>168,50</b>	<b>157,97</b>	<b>28,63</b>	<b>1,06</b>
<b>УЖИН</b>													
	1 шт.	Вафли	1,2	1,2	32,0	166	0,024	0	2,4	3,2	16,9	2,4	0,2
386	150	Кефир	5,2	5,0	24,4	188	0,06	3,2	40,0	218	170	26	0,2
			<b>6,4</b>	<b>6,2</b>	<b>56,4</b>	<b>334</b>	<b>0,08</b>	<b>3,20</b>	<b>42,40</b>	<b>221,20</b>	<b>186,90</b>	<b>28,40</b>	<b>0,40</b>
		<b>Всего за день</b>	<b>66,0</b>	<b>53,4</b>	<b>312,2</b>	<b>2015,8</b>	<b>0,5</b>	<b>87,5</b>	<b>304,4</b>	<b>817,8</b>	<b>1230,3</b>	<b>350,9</b>	<b>26,5</b>
<b>6 ДЕНЬ</b>													
<b>ЗАВТРАК</b>													
210	58	Омлет натуральный	5,3	5,6	10,7	140	0,025	0	105,0	27	96,5	5,5	1,1
131	60	Горошек консервированный	2,4	3,4	5,0	60	0,10	8,0	0,0	16,0	49,6	16,8	0,56
31	100	Икра кабачковая	3,9	5,1	16,3	133	0,050	25,5	0,0	87,0	60,0	30,0	1,2
377	200/15/7	Чай с лимоном	1,1	1,2	13,3	68	0,0	0,5	7,9	52,8	38,9	9,5	0,7
	30	Хлеб пшеничный	1,6	0,2	8,4	42	0,01	0,0	0,0	4,0	13,4	2,8	0,2
			<b>14,3</b>	<b>15,5</b>	<b>53,7</b>	<b>443</b>	<b>0,19</b>	<b>34,01</b>	<b>112,92</b>	<b>186,80</b>	<b>258,37</b>	<b>64,63</b>	<b>3,67</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>													
386	150	Кефир	5,2	5,0	24,4	168	0,06	3,2	40,0	218	170	26	0,2
<b>ОБЕД</b>													
101	200	Суп картофельный с крупой (рисовой)	2,1	3,1	18,9	109	0,03	10	3,1	44	148	18,4	0,7
472	60/5	Пудинг из говядины	13,1	12	4,8	181	0,19	5,7	54	9,8	191,8	14	3,99
128	130	Картофельное пюре	3,0	6,6	25,0	171	0,15	5,6	4,0	40	84	30	1,0
349	180	Компот из смеси сухофруктов	0,1	0,0	19,6	79	0,02	4,9	0,0	10,8	3,6	3,6	0,7
	40/30	Хлеб ржаной / хлеб пшеничный	5,1	0,9	39,6	194	0,1	0,0	0,0	37,7	126,1	37,3	3,1



<b>8 ДЕНЬ</b>													
<b>ЗАВТРАК</b>													
14	10	Масло сливочное	0,1	5,4	0,1	50	0,0	0,0	29,6	1,4	2,2	0,0	0,0
120	200/5	Суп молочный с вермишелью с сахаром	3,4	3,8	26,6	124	0,04	0,6	18,3	111,7	105,7	16,3	0,2
379	180	Кофейный напиток	3,2	2,4	25,5	137	0,03	0,5	0,0	30,6	46,8	0,0	0,0
	30	Хлеб пшеничный	2,4	0,4	12,6	61	0,01	0,0	0,0	6,0	20,0	4,2	0,3
		<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>	<b>9,1</b>	<b>6,6</b>	<b>64,7</b>	<b>322,0</b>	<b>0,1</b>	<b>1,1</b>	<b>18,3</b>	<b>148,3</b>	<b>172,5</b>	<b>20,5</b>	<b>0,5</b>
	80	Фрукты свежие (бананы/апельсины)	1,1	0,4	14,7	67	0,028	7	0,0	5,6	19,6	29,4	0,4
		<b>ОБЕД</b>											
102	200	Суп картофельный с горохом	4,1	4,3	19,1	131	0,05	0,32	4,1	26,4	104,8	15,2	0,73
295	70	Коллета рубленая из птицы	9,6	4,8	7,5	120	0,1	4,1	23,9	94,4	167,8	47,1	4,1
482	130	Капустга тушеная	2,4	4,2	10,8	92	0,040	20,4	0,0	69,6	48,0	24,0	1,0
349	180	Компот из смеси сухофруктов	0,1	0,0	19,6	79	0,02	4,9	0,0	10,8	3,6	3,6	0,7
	40/30	Хлеб ржаной / хлеб пшеничный	5,1	0,9	39,6	194	0,1	0,0	0,0	37,7	126,1	37,3	3,1
		<b>ПОЛДНИК</b>	<b>21,3</b>	<b>14,2</b>	<b>96,6</b>	<b>616</b>	<b>0,34</b>	<b>29,68</b>	<b>28,00</b>	<b>238,90</b>	<b>450,30</b>	<b>127,20</b>	<b>9,61</b>
210	58	Омлет натуральный	5,3	5,6	10,7	140	0,025	0	105,0	27	96,5	5,5	1,1
482	100	Икра свекольная	3,9	5,1	16,3	133	0,050	25,5	0,0	87,0	60,0	30,0	1,2
377	200/15/7	Чай с лимоном	1,1	1,2	13,3	68	0,0	0,5	7,9	52,8	38,9	9,5	3,77
	20	Хлеб пшеничный	1,6	0,2	8,4	42	0,01	0,0	0,0	4,0	13,4	2,8	0,2
		<b>УЖИН</b>	<b>11,9</b>	<b>12,1</b>	<b>48,7</b>	<b>383</b>	<b>0,09</b>	<b>26,01</b>	<b>112,92</b>	<b>170,80</b>	<b>208,77</b>	<b>47,83</b>	<b>379,45</b>
	1 шт.	Печенье	3,2	4,8	27,4	166	0,01	0,0	4,4	14,6	42,0	9,6	1,2
	150	Сок или нектар фруктовый	0,6	0,1	22,8	108	0,07	72	0	32,4	23,4	19,8	0,54
		<b>Всего за день</b>	<b>3,8</b>	<b>4,9</b>	<b>50,2</b>	<b>274,0</b>	<b>0,07</b>	<b>72,0</b>	<b>4,4</b>	<b>47,0</b>	<b>65,4</b>	<b>29,4</b>	<b>1,7</b>
		<b>9 ДЕНЬ</b>	<b>47,2</b>	<b>38,2</b>	<b>274,9</b>	<b>1662</b>	<b>0,6</b>	<b>135,7</b>	<b>163,6</b>	<b>610,6</b>	<b>916,6</b>	<b>254,3</b>	<b>391,7</b>
		<b>ЗАВТРАК</b>											
362	120	Пудинг из творога (запеченный)	16,3	14,7	31,3	340	0,08	0,5	230	170	275	35	0,8
	30	Яблога протерга/повидло фруктовое	0,8	1,7	5,5	41	0,01	0	16,0	25,6	20	3,6	0,1
376	180/14	Чай с сахаром	0,1	0,0	11,3	45	0,0	0,0	0,1	10,0	6,7	5,0	0,1
	30	Хлеб пшеничный	1,6	0,2	8,4	42	0,01	0,0	0,0	4,0	13,4	2,8	0,2
		<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>	<b>18,8</b>	<b>16,6</b>	<b>56,5</b>	<b>468</b>	<b>0,10</b>	<b>0,50</b>	<b>246,07</b>	<b>209,60</b>	<b>315,07</b>	<b>46,40</b>	<b>1,17</b>
386	150	Кефир	5,2	5,0	24,4	168	0,06	3,2	40,0	218	170	26	0,2
		<b>ОБЕД</b>											
82	200/5	Борщ с картофелем и капустой (со сметаной)	1,5	3,9	12,2	90	0,04	8,7	0,0	46,4	160	82	200
268	70	Биточки припущенные	8,7	14,1	16,0	235	0,09	1,9	6,7	47,8	232,3	41,3	1,7
255	130	Гречка рассыпчатая	5,6	1,8	43,8	230	0,13	0,0	39,0	18,0	108,0	73,5	2,4



342	180	Компот из свежих фруктов	0,1	0,0	26,0	105	0,02	4,86	0	10,8	3,6	3,6	0,72
	40/30	Хлеб ржаной / хлеб пшеничный	5,1	0,9	39,6	194	0,1	0,0	0,0	37,7	126,1	37,3	3,1
			21,0	20,7	137,6	854	0,41	15,46	45,70	160,70	630,00	155,70	207,90
		<b>ПОЛДНИК</b>											
175	200/4	Каша вязкая молочная из риса и пшена («Дружба»)	4,0	3,9	34,9	198	0,1	1,3	20,3	133,1	226,7	62	1,1
382	180	Какао с молоком	2,4	2,9	24,0	136	0,02	0,5	9,0	112,6	104,6	27,9	0,9
	20	Хлеб пшеничный	1,6	0,2	8,4	42	0,01	0,0	0,0	4,0	13,4	2,8	0,2
			8,0	7,0	67,3	376	0,13	1,84	29,30	249,70	344,70	92,70	2,20
		<b>УЖИН</b>											
	1 шт.	Вафли	1,2	1,2	32,0	166	0,024	0	2,4	3,2	16,9	2,4	0,2
385	150	Молоко кипяченое	4,4	5,0	7,4	92	0,06	1,95	30,0	180	135	21	0,2
			5,6	6,2	39,4	258	0,08	1,95	32,40	183,20	151,90	23,40	0,35
		<b>Всего за день</b>	58,6	55,5	325,2	2124	0,8	23,0	393,5	1021,2	1611,7	344,2	211,8
		<b>10 ДЕНЬ</b>											
		<b>ЗАВТРАК</b>											
15	10	Сыр Российский	2,5	3,0	0,0	40	0	0,1	178,8	97,7	55,0	3,8	0,1
262	200/4	Каша жидкая молочная пшеничная	5,0	3,9	34,9	198	0,1	1,3	20,3	133,1	226,7	62	1,1
377	200/15/7	Чай с лимоном	1,1	1,2	13,3	68	0,0	0,5	7,9	52,8	38,9	9,5	0,7
	30	Хлеб пшеничный	1,6	0,2	8,4	42	0,01	0,0	0,0	4,0	13,4	2,8	0,2
			10,2	8,3	56,6	348,0	0,1	1,9	207,0	287,6	334,0	78,1	2,1
		<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
	150	Сок или нектар фруктовый	0,6	0,1	22,8	108	0,07	72	0	32,4	23,4	19,8	0,54
		<b>ОБЕД</b>											
108	200	Суп картофельный с клецками	1,4	4,0	12,0	87	0,08	8	3,1	78,4	160,8	32	0,8
299	80	Суфле из птицы	10,2	23,5	3,2	290	0,06	0,6	0,1	53	132	28	1,4
140	130	Свекла, тушенная в сметанном соусе	2,4	6,3	16,5	132	0,032	1,8	1,2	75	120	45	2,3
349	180	Компот из смеси сухофруктов	0,1	0,0	19,6	79	0,02	4,9	0,0	10,8	3,6	3,6	0,7
	40/30	Хлеб ржаной / хлеб пшеничный	5,1	0,9	39,6	194	0,1	0,0	0,0	37,7	126,1	37,3	3,1
			19,2	34,7	90,9	782	0,32	15,26	4,44	254,90	542,50	145,90	8,27
		<b>ПОЛДНИК</b>											
235	70	Шницель рыбный	6,3	10,5	6,5	152	0,07	1,72	18,4	65,54	112,7	34,3	1,1
128	130	Картофельное пюре	3,0	6,6	25,0	171	0,15	5,6	4,0	40	84	30	1,0
376	180/14	Чай с сахаром	0,1	0,0	11,3	45	0,0	0,0	0,1	10,0	6,7	5,0	0,1
	20	Хлеб пшеничный	1,6	0,2	8,4	42	0,01	0,0	0,0	4,0	13,4	2,8	0,2
			11,0	17,3	51,2	410	0,23	7,32	22,45	119,54	216,77	72,10	2,32
		<b>УЖИН</b>											
	1 шт.	Печенье	3,2	4,8	27,4	166	0,01	0,0	4,4	14,6	42,0	9,6	1,2
386	150	Кефир	4,2	5,0	24,4	168	0,06	3,2	40,0	218	170	26	0,2
			7,4	9,8	51,8	334	0,07	3,20	44,40	232,60	212,00	35,60	1,40
		<b>Всего за день:</b>	48,4	87,4	210,8	1502	0,64	19,75	296,31	759,28	979,51	257,93	8,12
		<b>Итого, средние показатели за 10 дней:</b>	56,8	55,6	281,8	1875	0,68	75,41	326,64	780,34	1161,02	284,21	73,39

Инженер по питанию