

УТВЕРЖДЕНО

Приказом заведующего
МДОБУ "Детский сад № 20"
приказ от "10" июля 2023 г. №31

**Десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 1,5 до 3 лет, в соответствии с физиологическими нормами
потребления продуктов питания.**

№ рецептуры или технологическо й карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетичес кая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
1 день											
Завтрак											
184	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	150/5	4.6	6.2	20.7	157	0.06	0.06	0.1	105.9	1
19	Чай с сахаром	150	1.13	0.98	16.8	80.25	0.015	0.007	0	45.75	0.75
1	Печенье	30	0	18.6	85	0.03	0.02	0	8.7	0.63	0.48
			5.73	25.78	122.5	237.28	0.095	0.067	8.8	152.28	2.23
2 завтрак											
к/к	Фрукт	100	0.1	0.1	4.12	18.8	0.02	0.02	3	7.2	1.38
			0.1	0.1	4.12	18.8	0.02	0.02	3	7.2	1.38
Обед											
2;16	Салат "Свеколка" с яйцом	60		6.8	122.1	0.02	0.01	3.2	28.8	1.14	0.21
26	Суп картофельный с бобовыми	150/5	7.4	7.3	9	67.4	0.38	0.03	8.25	39	0.98
94	пшеница	70/5		8.62	200.45	0.05	0.03	4	48	1.1	0.42
9	шпоре картофельное	150		17.66	122.67	0.14	0.08	1.2	47	1.1	1.18
402	компот из с/х	150	0.13	0	18.6	73.37	0.018	0	4.86	10.8	0.72
к/к	Хлеб ржано- пшеничный	35	1.98	0.72	20.04	104.4	0.07	0.03	0	11.6	1.44

			9.51	41.1	492.86	245.38	0.588	8.46	136.91	64.74	4.95
Уплотненный полдник											
214	омлет натуральный	150	10.3	23.7	5.2	275.4	0.07	0.04	0.5	108	3
19	чай с сахаром	180	1.13	0.98	16.8	80.25	0.015	0.007	0	45.75	0.75
6	Батон	40	0	20.6	104.1	0.04	0.01	0	7.6	0.48	0
			11.43	45.28	126.10	355.69	0.10	0.05	8.10	154.23	3.75
	Итого за день		26.77	112.26	745.58	857.15	0.80	8.59	156.81	378.45	12.31
	среднедневная сбалансированность		0.1	0.6	4						

УТВЕРЖДЕНО

Приказом заведующего
МДОБУ "Детский сад № 20"
приказ от "10" июля 2023 г. №31

Десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 1,5 до 3 лет, в соответствии с физиологическими нормами

№ рецептуры или технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
2 день											
Завтрак											
184	Каша рисовая вязкая	120/5	4.48	5.12	19.84	143.2	0.08	0.06	0.72	75.65	1.5
19	чай с сахаром	150	1.13	0.98	16.8	80.25	0.015	0.007	0	45.75	0.75
7	Бутерброд с маслом	40	3	1.16	20.56	104.8	0.04	0.01	0	7.6	0.48
			8.61	7.26	57.2	328.25	0.135	0.077	0.72	129	2.73
2 завтрак											
к/к	фрукт	100	0.43	0	5.86	24.8	0.03	0.04	6.75	5.4	0.405
			0.43	0	5.86	24.8	0.03	0.04	6.75	5.4	0.405

Завтрак											
184	Каша овсяная "геркулес"	130/5	16.5	20.3	1.95	250.3	0.065	0.038	0.98	105	2.8
19	Чай с сахаром	150	1.13	0.98	16.8	80.25	0.015	0.007	0	45.75	0.75
7	Бутерброд с маслом	40	3	1.16	20.56	104.8	0.04	0.01	0	7.6	0.48
			20.63	22.44	39.31	435.35	0.12	0.055	0.98	158.35	4.03
2 завтрак											
к/к	фрукт	100	0.43	0	5.86	24.8	0.03	0.04	6.75	5.4	0.405
			0.43	0	5.86	24.8	0.03	0.04	6.75	5.4	0.405
Обед											
100	Суп картофельный с макаронными изделиями	150/5	1.26	0.6	5.53	37	0.024	0.012	15	30.6	0.525
231	Рыба тушеная	40	5.9	4.5	5.5	86	0.052	0.026	1.3	26	1.3
9	Картофельное пюре	100	2.5	4.32	16.2	112.8	0.09	0.05	3.33	31.3	0.73
35	Салат из белокачанной капусты	35	0.28	4.04	0.92	41.2	0.009	0.009	2.45	5.95	0.18
402	Компот из смеси сухофруктов с вит. «С»	170	0.88	0	22.92	91.3	0.02	0.01	0	21	0.7
к/к	Хлеб ржано- пшеничный	35	1.98	0.72	20.04	104.4	0.07	0.03	0	11.6	1.44
			12.8	14.18	71.11	472.7	0.265	0.137	22.08	126.45	4.875
Уплотненный полдник											
224	блодо из творога	70/15	8.95	9.45	13.02	189	0.047	0.02	0.78	123.67	0.62
6	Батон «Нарезной»	30	2.25	1.1	19.28	98.25	0.025	0.00625	0	4.75	0.3
19	Чай с сахаром	150	1.13	0.98	16.8	80.25	0.015	0.007	0	45.75	0.75
			12.33	11.53	49.1	367.5	0.087	0.03325	0.78	174.17	1.67
	Итого за день		46.19	48.15	165.38	1300.35	0.502	0.26525	30.59	464.37	10.98
	среднедневная сбалансированность		1.1	1.2	4						

УТВЕРЖДЕНО

Приказом заведующего

МДОБУ "Детский сад № 20"

приказ от "10" июля 2023 г. №31

Десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 1,5 до 3 лет, в соответствии с физиологическими нормами

№ рецептуры или технологическо й карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетичес кая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
4 день											
Завтрак											
184	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным	150/5	5.6	6.9	24.4	183	0.12	0.075	0.99	110	2
433	Какао с молоком	150	2.18	1.88	18.6	100.5	0.03	0.015	0.75	90.75	0.75
3	Бутерброд с сыром	40	3	1.16	20.56	104.8	0.04	0.01	0	7.6	0.48
			10.78	9.94	63.56	388.3	0.19	0.1	1.74	208.35	3.23
2 завтрак											
к/к	фрукт	100	0.43	0	5.86	24.8	0.03	0.04	6.75	5.4	0.405
			0.43	0	5.86	24.8	0.03	0.04	6.75	5.4	0.405
Обед											
11	Салат витаминный	30	0.24	3.03	4.56	55.2	0.01	0.005	2.1	14.4	0.57
90	Рассольник	150/10	8.54	6.08	13.57	83.4	0.078	0.048	7.2	15	0.72
272	Котлета	70/30	13.9	7.8	4.1	103	0.04	0.02	2	16.67	0.47
338	Рагу овощное/	150	3.4	6.7	13.1	128	0.58	0.03	11	44	1.1
402	Компот из с/ф	150	0.75	0.15	14.85	64.5	0.02	0.01	3	10.5	2.1
к/к	Хлеб ржано- пшеничный	35	1.98	0.72	20.04	104.4	0.07	0.03	0	11.6	1.44
			28.81	24.48	70.22	538.5	0.798	0.143	25.3	112.17	6.4
Уплотненный полдник											

445	Оладьи	100	7.4	8.94	46.6	278.5	0.15	0.1	1.5	95	2.5
19	Чай с сахаром	150	1.13	0.98	16.8	80.25	0.015	0.007	0	45.75	0.75
			8.53	9.92	63.4	358.75	0.165	0.107	1.5	140.75	3.25
	Итого за день		48.55	44.34	203.04	1310.35	1.183	0.39	35.29	466.67	13.285
	среднедневная сбалансированность		1.0	0.9	4						

УТВЕРЖДЕНО

Приказом заведующего
МДОБУ "Детский сад № 20"
приказ от "10" июля 2023 г. №31

Десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 1,5 до 3 лет, в соответствии с физиологическими нормами

№ рецептуры или технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
	5 день										
	Завтрак										
190	Каша "дружба" молочная с маслом сливочным	150/5	6.8	7.1	26.9	199	0.14	0.075	0.99	96.97	3
19	Чай с сахаром	150	1.13	0.98	16.8	80.25	0.015	0.007	0	45.75	0.75
7	Бутерброд с маслом	30	3	1.16	20.56	104.8	0.04	0.01	0	7.6	0.48
			10.93	9.24	64.26	384.05	0.195	0.092	0.99	150.32	4.23
	2 завтрак										
к/к	сок	100	0.43	0	5.86	24.8	0.03	0.04	6.75	5.4	0.405
			0.43	0	5.86	24.8	0.03	0.04	6.75	5.4	0.405
	Обед										
17	Салат из белокочанной капусты	40	0.4	2.8	4.18	43.6	0.013	0.067	2.8	19.2	0.76
98	Суп рыбный	150/5	3.2	4.2	12.32	71.1	0.054	0.03	4.8	20.4	0.6

125	Картофельное пюре с морковью	200	15.5	25.5	17.9	354.7	0.13	0.1	6.67	28	2.25
402	Компот из с/ф	150	0.53	0.08	27.75	113.25	0.015	0.05	0	20	0.2
56	Рулет мясной	70/30	13.9	7.8	4.1	103	0.04	0.02	2	16.67	0.47
к/к	Хлеб ржано- пшеничный	40	2.2	0.8	22.27	116	0.08	0.03	0	12.89	1.6
			35.73	41.18	88.52	801.65	0.332	0.297	16.27	117.16	5.88
Уплотненный полдник											
249,451,453,	выпечка	100	6.6	12.4	55.8	360		0.01	0	7.5	0.5
19	Чай с сахаром	150	1.13	0.98	16.8	80.25	0.015	0.007	0	45.75	0.75
			7.73	13.38	72.6	440.25	0.015	0.017	0	53.25	1.25
	Итого за день		54.82	63.8	231.24	1650.75	0.572	0.446	24.01	326.13	11.765
	среднедневная сбалансированность		0.9	1.1	4						

УТВЕРЖДЕНО

Приказом заведующего
МДОБУ "Детский сад № 20"
приказ от "10" июля 2023 г. №31

Десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 1,5 до 3 лет, в соответствии с физиологическими нормами

№ рецептуры или технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
6 день											
Завтрак 1											
184	Каша ячневая	110	10.51	11.69	13.87	244.2	0.065	0.035	0	84.2	3.4
432	Какао с молоком	150	2.18	1.88	18.6	100.5	0.03	0.015	0.75	90.75	0.75
1,19,20	Вафли/печенье/пряник	30	3	1.16	20.56	104.8	0.04	0.01	0	7.6	0.48
			15.69	14.73	53.03	449.5	0.135	0.06	0.75	182.55	4.63
2 завтрак											
к/к	Фрукт	100	0.43	0	5.86	24.8	0.03	0.04	6.75	5.4	0.405

			0.43	0	5.86	24.8	0.03	0.04	6.75	5.4	0.405
	Обед										
84	Щи с курой	150	2.03	4.2	12.26	78.9	0.048	0.03	0.6	89.4	0.9
272	Биточки мясные	55	10.7	15.9	7.1	218	0.04	0.03	1	14	2
337	Салат из моркови с яблоками	100	1.27	2.9	3.7	56.7	0.05	0.03	4	30.67	0.6
338	Тушеные овощи	200	15.5	25.5	17.9	354.7	0.13	0.1	6.67	28	2.25
402	Компот из с/ф	150	0.75	0.15	14.85	64.5	0.02	0.01	3	10.5	2.1
к/к	Хлеб ржано- пшеничный	35	1.98	0.72	20.04	104.4	0.07	0.03	0	11.6	1.44
			32.23	49.37	75.85	877.2	0.358	0.23	15.27	184.17	9.29
	Уплотненный полдник										
444	Оладьи	100	2.08	3.6	17.58	94	0.09	0.05	3.33	31.3	0.73
19	Чай с сахаром	150	1.13	0.98	16.8	80.25	0.015	0.007	0	45.75	0.75
			3.21	4.58	34.38	174.25	0.105	0.057	3.33	77.05	1.48
	Итого за день		51.56	68.68	169.12	1525.75	0.628	0.387	26.1	449.17	15.805
	среднедневная сбалансированность		1.2	1.6	4						

УТВЕРЖДЕНО

Приказом заведующего
МДОБУ "Детский сад № 20"
приказ от "10" июля 2023 г. №31

Десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 1,5 до 3 лет, в соответствии с физиологическими нормами

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)	Энергетическая	Витамины мг	Минеральные вещества, мг
-------------	--------------------------------	------------------	----------------------	----------------	-------------	--------------------------

№ рецептуры или технологическо й карты			Б	Ж	У	ценность (ккал)					
							В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
7 день											
Завтрак											
184	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	150/5	5.6	6.9	24.4	183	0.12	0.04	85.6	85.6	1.68
19	Чай с сахаром	150	1.13	0.98	16.8	80.25	0.015	0.007	0	45.75	0.75
7	Бутерброд с маслом	30	3	1.16	20.56	104.8	0.04	0.01	0	7.6	0.48
			9.73	9.04	61.76	368.05	0.175	0.057	85.6	138.95	2.91
2 завтрак											
к/к	фрукт	100	0.43	0	5.86	24.8	0.03	0.04	6.75	5.4	0.405
			0.43	0	5.86	24.8	0.03	0.04	6.75	5.4	0.405
Обед											
2	Салат свеклока	30	0.56	5.71	0.85	61.04	0.018	0.018	8	4.5	0.27
27	Суп картофельный с фрикадельками	150/5	1.4	3	9	67.4	0.03	0.024	6.6	31.2	0.78
306	голубцы ленивые	150	4.1	5.85	13.35	117	0.05	0.03	2.67	28.8	0.73
402	Компот изс/ф с витамином «С»	150	0.4	0.08	21.1	87	0.02	0.01	0	12.8	0.48
к/к	Хлеб ржано- пшеничный	35	1.98	0.72	20.04	104.4	0.07	0.03	0	11.6	1.44
			8.44	15.36	64.34	436.84	0.188	0.112	17.27	88.9	3.7
Уплотненный полдник											
123	Картофель отварной	160/5	9.1	15.1	34.69	312.3	0.05	0.03	0	92	0.8
19	Чай с сахаром	150	1.13	0.98	16.8	80.25	0.015	0.007	0	45.75	0.75
1,19,20	Печенье/вафли/пряник	30	3	1.16	20.56	104.8	0.04	0.01	0	7.6	0.48
57	рыба отварная	55	10.7	15.9	7.1	218	0.04	0.03	1	14	2
			23.93	33.14	79.15	715.35	0.145	0.077	1	159.35	4.03
	Итого за день		42.53	57.54	211.11	1545.04	0.538	0.286	110.62	392.6	11.045
	среднедневная сбалансированность		0.8	1.1	4						

УТВЕРЖДЕНО

Приказом заведующего
МДОБУ "Детский сад № 20"
приказ от "10" июля 2023 г. №31

Десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 1,5 до 3 лет, в соответствии с физиологическими нормами

№ рецептуры или технологическо й карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетичес кая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
8 день											
Завтрак 1											
112	Каша вермишелеваямолочная жидкая с маслом сливочным	150/5	5.6	6.9	24.4	183	0.12	0.04	85.6	85.6	1.68
19	Чай с сахаром	150	1.13	0.98	16.8	80.25	0.015	0.007	0	45.75	0.75
3	Бутерброд с сыром	30	3	1.16	20.56	104.8	0.04	0.01	0	7.6	0.48
			9.73	9.04	61.76	368.05	0.175	0.057	85.6	138.95	2.91
2 завтрак											
к/к	Фрукт	100	0.43	0	5.86	24.8	0.03	0.04	6.75	5.4	0.405
			0.43	0	5.86	24.8	0.03	0.04	6.75	5.4	0.405
Обед											
11	Салат витаминный	45	1.68	3.24	4.04	52	0.03	0.013	3.15	21.6	0.86
26	Суп картофельный с бобовыми	150/ 10	2.6	1.4	21.81	124	0.096	0.06	3.6	30	1.14
94	Биточки мясные	100	7.5	18.4	12.4	342	0.28	0.2	34	12	8
323.18	рис/греча	150	3.4	5.7	14	124	0.09	0.06	19	64	1.1
402	Компот из С/ф	150	0.75	0.15	14.85	64.5	0.02	0.01	3	10.5	2.1
к/к	Хлеб ржано- пшеничный	35	1.98	0.72	20.04	104.4	0.07	0.03	0	11.6	1.44
			17.91	29.61	87.14	810.9	0.586	0.373	62.75	149.7	14.64
Уплотненный полдник											
19,224,258	блюдо из творога	100	6.25	4.2	0	63.5	0.06	0.05	0	174	0.9
19	Чай с сахаром	150	1.13	0.98	16.8	80.25	0.015	0.007	0	45.75	0.75

			7.38	5.18	16.8	143.75	0.075	0.057	0	219.75	1.65
	Итого за день		35.45	43.83	171.56	1347.5	0.866	0.527	155.1	513.8	19.605
	среднедневная сбалансированность		0.8	1.0	4						

УТВЕРЖДЕНО

Приказом заведующего
МДОБУ "Детский сад № 20"
приказ от "10" июля 2023 г. №31

Десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 1,5 до 3 лет, в соответствии с физиологическими нормами

№ рецептуры или технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
9 день											
Завтрак 1											
189	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	150/3	3.9	6.3	21.6	159	0.04	0.02	0.99	107.00	0.99
19	Чай с сахаром	150	1.13	0.98	16.8	80.25	0.015	0.007	0	45.75	0.75
7	Бутерброд с маслом	30	3	1.16	20.56	104.8	0.04	0.01	0	7.6	0.48
			8.03	8.44	58.96	344.05	0.093	0.037	0.99	160.35	2.22
2 завтрак											
к/к	фрукт	100	0.43	0	5.86	24.8	0.03	0.04	6.75	5.4	0.405
			0.43	0	5.86	24.8	0.03	0.04	6.75	5.4	0.405
Обед											
20	Салат "Степной"	40	0.4	2.8	4.18	43.6	0.1	0.0067	2.8	19.2	0.76
112	Суп молочный	150/5	1.92	3.42	8.58	73.2	0.68	0.038	6	25.5	0.75
125	Картофельное пюре с морковью	200	15.5	25.5	17.9	354.7	0.13	0.1	6.67	28	2.25
94	Шницель	70/5	10	8.62	200.45	0.05	0.03	4	48	1.1	

402	Компот из с/ф	150	0	0	23.6	105.4	0.0075	0.006	1.5	3.75	0.3
к/к	Хлеб ржано- пшеничный	35	1.98	0.72	20.04	104.4	0.07	0.03	0	11.6	1.44
			29.8	41.06	274.75	681.35	1.0175	4.1807	64.97	89.15	5.5
Уплотненный полдник											
134	овощи тушеные	200	5.08	13.85	29.38	261.54	0.16	0.08	14	38	2
19	Чай с сахаром	150	1.13	0.98	16.8	80.25	0.015	0.007	0	45.75	0.75
			6.21	14.83	46.18	341.79	0.175	0.087	14	83.75	2.75
	Итого за день		44.47	64.33	385.75	1391.99	1.3155	4.3447	86.71	338.65	10.875
	среднедневная сбалансированность		0.5	0.7	4						

УТВЕРЖДЕНО

Приказом заведующего
МДОБУ "Детский сад № 20"
приказ от "10" июля 2023 г. №31

Десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 1,5 до 3 лет, в соответствии с физиологическими нормами

№ рецептуры или технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
10 день											
Завтрак											
189	Каша кукурузная молочная жидкая с маслом сливочным	150/5	5.1	7.5	18.9	163	0.08	0.07	0.8	105	1
19	Чай с сахаром	150	1.13	0.98	16.8	80.25	0.015	0.007	0	45.75	0.75
7	Бутерброд с маслом	30	3	1.16	20.56	104.8	0.04	0.01	0	7.6	0.48
			9.23	9.64	56.26	348.05	0.135	0.087	0.8	158.35	2.23

2 завтрак											
к/к	сок	100	0.43	0	5.86	24.8	0.03	0.04	6.75	5.4	0.405
			0.43	0	5.86	24.8	0.03	0.04	6.75	5.4	0.405
Обед											
35	Огурец свежий/Салат из свежих овощей с маслом растительным*	30	0.26	0.04	0.77	4.4	0.009	0.009	2.45	5.95	0.18
101	Суп с макаронными изделиями и картофелем	150	2.34	1.68	15.4	70.2	0.05	0.06	3.6	13.2	0.54
315	Биточки рубленные из птицы запеченные	50	3.7	3.9	5.5	102	0.04	0.03	8	39	1
335	Картофельное пюре	150	3.73	4.48	24.3	169.2	0.09	0.05	3.33	31.3	0.73
402	Компот из с/ф	150	0.75	0.15	18.85	64.5	0.02	0.01	3	10.5	2.1
к/к	Хлеб ржано- пшеничный	40	2.2	0.8	22.27	116	0.08	0.03	0	12.89	1.6
			12.98	11.05	87.09	526.3	0.289	0.189	20.38	112.84	6.15
Уплотненный полдник											
16	Яйцо сваренное вкрутую	50/25	3.35	5.2	15.85	141.5	0.035	0.02	0.5	75	0.5
19	Чай с сахаром	150	1.13	0.98	16.8	80.25	0.015	0.007	0	45.75	0.75
249,451,453,	выпечка	100	6.6	12.4	55.8	360					
			11.08	18.58	88.45	581.75	0.05	0.027	0.5	120.75	1.25
	Итого за день		33.72	39.27	237.66	1480.9	0.504	0.343	28.43	397.34	10.035
	среднедневная сбалансированность		0.6	0.7	4						
	Средняя сбалансированность за 10 дней		1	1	4						
	Итого за 10 дней		424.87	583.44	2896.42	13623.46					
	В среднем за 1 день		42.487	58.344	289.642	1362.346					

* С учетом сезонных овощей

УТВЕРЖДЕНО
 Приказом заведующего
 МДОБУ "Детский сад № 20"приказ
 от "09" января 2020 г. №11

2 день													
Завтрак													
184	Каша рисовая вязкая	120/5	3.71	4.48	0	5.12	19.84	143.2	0.08	0.06	0.72	75.65	1.5
19	чай с сахаром	150	0.63	0.1	0	0	9.7	37	0	0	0	5	1
7	Бутерброд с маслом	40	2.2	3	0	1.16	20.56	104.8	0.04	0.01	0	7.6	0.48
			6.54	7.58	0	6.28	50.1	285	0.12	0.07	0.72	88.25	2.98
Обед													
76	Борщ с курой с капустой и картофелем	150	1.97	2.6	0.3	0.4	10.9	64.2	0.066	0.054	4.8	13.8	0.6
71	Салат из моркови с яблоками	65/40	13.38	12.42	0	12.48	7.67	211.9	0.29	0.23	36	15	10
331	Макаронные изделия	100	4.08	2.27	0	4.47	8.73	85.33	0.58	0.03	11	44	1.1
375	Бефстроганов	70				8.62	200.45	0.05	0.03	4	48	1.1	0.42
402	Компот из с/ф	150	7.51	0.75	0	0.15	14.85	64.5	0.02	0.01	3	10.5	2.1
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	35	1.23	1.98	0	0.72	20.04	104.4	0.07	0.03	0	11.6	1.44
			28.17	20.02	0.3	26.84	262.64	530.38	1.056	4.354	102.8	96	15.66
Полдник													
к/к	Яблоко	40	2.29	0.16		0.16	3.92	18.8	0.01	0.01	4	6.4	0.88
			2.29	0.16	0	0.16	3.92	18.8	0.01	0.01	4	6.4	0.88
Ужин													
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	35	1.23	1.98	0	0.72	20.04	104.4	0.07	0.03	0	11.6	1.44
8	Овощи вареные	150/15	15.42	8.64	0	5.44	13.44	145.6	0.03	0.015	0	87	0.6
19	Чай с сахаром	150	8.59	0.08		0.08	18.68	77.25	0.008	0.004	3	3	0
			24.01	8.72	0	5.52	32.12	222.85	0.038	0.019	3	90	0.6
	Итого за день		#REF!	18.73	0	16.43	94.87	611.98	0.748	0.129	18.72	228.65	5.56
	среднедневная сбалансированность			0.8		0.7	4						