

## Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 6</b>							
завтрак	<b>Суп молочный с макаронными изделиями (1/2)</b>	<b>200</b>	4.5	3.7	21.7	135.4	<b>548</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	2.4	0.4	12.6	60.9	
	<b>Масло сливочное</b>	<b>5</b>	0.1	3.6	0.1	33.1	
	<b>Какао с молоком (1/2)</b>	<b>180</b>	2.8	2.5	10.5	74.7	<b>1221</b>
итого за завтрак		<b>415</b>	<b>9.8</b>	<b>10.2</b>	<b>49.1</b>	<b>304.1</b>	
	<b>Сок яблочный</b>	<b>100</b>	0.5	0.1	10.1	46.0	
итого		<b>100</b>	<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>10.1</b>	<b>46.0</b>	
обед	<b>Суп картофельный с бобовыми (горох)</b>	<b>200</b>	2.0	4.0	11.0	87.0	<b>206</b>
	<b>Шницель рыбный натуральный</b>	<b>80</b>	12.3	4.8	7.3	120.3	<b>511</b>
	<b>Рагу из овощей</b>	<b>130</b>	2.7	3.8	17.3	110.8	<b>445</b>
	<b>Соус томатный</b>	<b>30</b>	0.4	2.7	1.8	33.1	<b>1029</b>
	<b>Хлеб Российский</b>	<b>50</b>	3.3	0.5	20.1	95.0	
	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	<b>180</b>	0.4	0.1	12.4	49.4	<b>1113</b>

итого за обед		<b>630</b>	<b>22.9</b>	<b>14.7</b>	<b>60.55</b>	<b>456.7</b>	
уплотненны й полдник	<b>Плов из птицы</b>	<b>210</b>	14.0	11.9	31.5	280.8	<b>8932</b>
	<b>Помидоры свежие</b>	<b>40</b>	0.2		1.7	7.6	
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	2.4	0.4	12.6	60.9	
	<b>Чай</b>	<b>180</b>			7.1	26.49	<b>1203</b>
итого за полдник		<b>460</b>	<b>16.6</b>	<b>12.3</b>	<b>52.9</b>	<b>375.79</b>	
ужин ужин	<b>Молоко кипяченое</b>	<b>200</b>	5.6	5.0	9.4	106.0	<b>1226</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	1.6	0.2	8.4	40.6	
	<b>Повидло</b>	<b>20</b>	0.1	-	13.0	49.0	
итого за ужин		<b>240</b>	<b>7.3</b>	<b>5.2</b>	<b>30.8</b>	<b>195.6</b>	
Итого за день:		<b>1885</b>	<b>55.3</b>	<b>43.7</b>	<b>212.8</b>	<b>1417.09</b>	
<b>День 7 Сад</b>							

завтрак	<b>Каша молочная манная жидкая</b>	<b>180</b>	7.9	9.5	21.7	240.7	<b>548</b>
	<b>Повидло</b>	<b>20</b>	0.1	-	13.0	49.0	
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	3.2	0.5	16.8	76.0	
	<b>Чай</b>	<b>150</b>			6.1	22.6	<b>1203</b>
итого за завтрак		<b>390</b>	<b>11.2</b>	<b>10.0</b>	<b>57.6</b>	<b>388.3</b>	
	<b>Сок яблочный</b>	<b>100</b>	0.5	0.1	10.1	46.0	
итого		<b>100</b>	<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>10.1</b>	<b>46.0</b>	
обед	<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b>	<b>200</b>	1.4	4.0	8.3	73.1	<b>187</b>
	<b>Сметана</b>	<b>10</b>	0.3	1.5	0.4	16.0	
	<b>Котлета рубленая из птицы</b>	<b>80</b>	12.9	9.5	12.9	186.9	<b>667</b>
	<b>Пюре картофельное</b>	<b>120</b>	2.7	3.8	20.4	122.1	<b>429</b>
	<b>Хлеб Российский</b>	<b>50</b>	3.3	0.5	24.7	0.11	
	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	<b>150</b>	0.4	0.1	10.7	43.0	<b>1113</b>
итого за обед		<b>610</b>	<b>21.0</b>	<b>19.4</b>	<b>77.4</b>	<b>441.21</b>	
уплотненны й полдник	<b>Макароны запечённые с яйцом</b>	<b>180</b>	10.1	7.5	33.8	237.7	<b>569</b>
	<b>Огурцы свежие</b>	<b>50</b>	0.35		0.9	4.2	

	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	3.2	0.5	16.8	81.2	
	<b>Кофейный напиток с молоком 1/2</b>	<b>180</b>	2.6	2.3	10.24	73.1	<b>1221</b>
Итого за полдник		<b>450</b>	<b>16.25</b>	<b>10.3</b>	<b>61.74</b>	<b>396.2</b>	
ужин	<b>Кефир</b>	<b>200</b>	5.6	6.4	8.2	118.0	
	<b>Печенье</b>	<b>42</b>	4.2	2.1	16.8	157.8	
Итого за ужин		<b>242</b>	<b>9.8</b>	<b>8.5</b>	<b>25.0</b>	<b>275.8</b>	
Итого за день:		<b>1792</b>	<b>58.75</b>	<b>48.3</b>	<b>231.84</b>	<b>1547.51</b>	
Среднее значение за период:							
<b>День 8 Сад</b>							
завтрак	<b>Каша молочная пшеничная жидкая (1/2)</b>	<b>180</b>	5.6	5.9	26.2	179	<b>385</b>

	<b>Масло сливочное</b>	<b>5</b>	0.1	3.6	0.1	33.1	
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	3.2	0.5	16.8	81.2	
	<b>Какао с молоком (1/2)</b>	<b>180</b>	2.8	2.5	10.5	74.7	<b>1221</b>
итого за завтрак		<b>405</b>	<b>11.7</b>	<b>12.5</b>	<b>53.6</b>	<b>368.0</b>	
	<b>Сок яблочный</b>	<b>100</b>	0.5	0.1	10.1	46.0	
итого		<b>100</b>	<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>10.1</b>	<b>46.0</b>	
обед	<b>Борщ Украинский</b>	<b>200</b>	1.9	2.6	14.3	86.1	<b>278</b>
	<b>Сметана</b>	<b>7</b>	0.2	1.1	0.3	11.2	
	<b>Биточки рубленый из птицы</b>	<b>80</b>	12.1	8.7	7.2	155.1	
	<b>Свекла тушёная</b>	<b>120</b>	2.5	3.8	14.6	100.0	<b>442</b>
	<b>Огурцы свежие</b>	<b>30</b>	0.3		0.8	3.8	
	<b>Хлеб Российский</b>	<b>50</b>	3.3	0.5	20.1	95.0	
	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	<b>150</b>	0.4	0.1	10.7	43.0	
итого за обед		<b>637</b>	<b>20.7</b>	<b>16.8</b>	<b>68.0</b>	<b>494.2</b>	
уплотненный полдник	<b>Омлет натуральный</b>	<b>110</b>	11.1	13.6	2.1	174.6	<b>588</b>
	<b>Икра кабачковая</b>	<b>120</b>	2.1	6.4	12.5	122.1	<b>119</b>
	<b>Помидоры свежие</b>	<b>30</b>	0.2		1.3	5.7	
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	1,6	0.2	8.4	40.6	

	<b>Чай</b>	<b>180</b>			7.1	26.49	<b>1203</b>
Итого за полдник		<b>460</b>	<b>15.0</b>	<b>20.2</b>	<b>31.4</b>	<b>361.79</b>	
ужин	<b>Молоко кипяченое</b>	<b>200</b>	6.3	5.3	9.9	111.3	<b>1226</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	2.4	0.4	12.6	60.9	
	<b>Повидло</b>	<b>20</b>	0.1		13.0	49.0	
Итого за ужин		<b>240</b>	<b>8.8</b>	<b>5.7</b>	<b>35.5</b>	<b>221.2</b>	
Итого за день:		<b>1842</b>	<b>56.7</b>	<b>55.3</b>	<b>198.6</b>	<b>1491.28</b>	
Среднее значение за период:							
<b>День 9 Сад</b>							
завтрак	<b>Каша молочная «Геркулес» жидкая</b>	<b>180</b>	8.4	11.0	28.7	245.7	<b>548</b>
	<b>Масло сливочное</b>	<b>5</b>	0.1	3.6	0.1	33.1	

	<b>Кофейный напиток с молоком 1/2</b>	<b>180</b>	2.6	2.3	10.24	73.1	<b>1221</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	3.2	0.5	16.8	81.2	
итого за завтрак		<b>405</b>	<b>14.3</b>	<b>17.4</b>	<b>55.84</b>	<b>433.1</b>	
	<b>Сок яблочный</b>	<b>100</b>	0.5	0.1	10.1	46.0	
итого за сок		<b>100</b>	<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>10.1</b>	<b>46.0</b>	
обед	<b>Суп картофельный с мясными фрикадельками</b>	<b>250</b>	12.0	10.6	22.2	224.8	<b>303</b>
	<b>Фрикадельки мясные</b>	<b>35</b>	9.6	6.3	0.3	95.8	<b>276</b>
	<b>Птица, тушенная в соусе с овощами</b>	<b>160</b>	10.8	9.8	24.8	225.1	<b>909</b>
	<b>Соус красный основной</b>	<b>30</b>	0.3	0.4	2.5	14.8	<b>10</b>
	<b>Огурцы свежие</b>	<b>30</b>	0.25		0.7	3.4	
	<b>Хлеб Российский</b>	<b>50</b>	3.3	0.5	20.1	95.0	
	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	<b>150</b>	0.4	0.1	10.7	43.0	
итого за обед		<b>705</b>	<b>36.65</b>	<b>27.7</b>	<b>81.3</b>	<b>701.9</b>	
уплотненный полдник	<b>Пудинг из творога с рисом</b>	<b>200</b>	30.8	7.8	33.3	321.2	<b>236</b>
	<b>Соус молочный сладкий</b>	<b>30</b>	0.9	1.8	4.8	38.8	<b>1041</b>

	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	3.2	0.5	16.8	81.2	
	<b>Чай</b>	<b>150</b>			6.1	22.6	<b>1203</b>
Итого за полдник		<b>450</b>	<b>34.9</b>	<b>10.1</b>	<b>61.0</b>	<b>463.8</b>	
ужин	<b>Кофейный напиток без молока</b>	<b>180</b>	0.1		6.0	25.4	<b>1221</b>
	<b>Печенье</b>	<b>42</b>	4.2	2.1	16.8	157.8	
Итого за ужин		<b>222</b>	<b>4.3</b>	<b>2.1</b>	<b>22.8</b>	<b>183.2</b>	
Итого за день:		<b>1882</b>	<b>90.65</b>	<b>57.4</b>	<b>231.14</b>	<b>1828.0</b>	
Среднее значение за период:							
<b>День 10 Сад</b>							
завтрак	<b>Омлет натуральный</b>	<b>110</b>	11.1	13.6	2.1	174.6	<b>588</b>
	<b>Свёкла тушённая</b>	<b>50</b>	1.3	1.4	7.3	46.7	<b>442</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	3.2	0.5	16.8	81.2	



	<b>Масло сливочное</b>	<b>5</b>	0.1	3.6	0.1	33.1	
	<b>Какао с молоком (1/2)</b>	<b>200</b>	3.1	2.7	20.6	84.1	<b>1221</b>
итого за завтрак		<b>405</b>	<b>18.8</b>	<b>21.8</b>	<b>46.9</b>	<b>419.7</b>	
	<b>Сок яблочный</b>	<b>100</b>	0.5	0.1	10.1	46.0	
итого		<b>100</b>	<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>10.1</b>	<b>46.0</b>	
обед	<b>Борщ Сибирский</b>	<b>200</b>	3.3	3.3	13.0	92.1	<b>177</b>
	<b>Сметана</b>	<b>10</b>	0.3	1.5	0.4	16.0	
	<b>Рагу из птицы</b>	<b>42/180</b>	13.4	10.3	24.5	238.2	<b>642</b>
	<b>Соус красный основной</b>	<b>30</b>	0.3	0.4	2.5	14.8	<b>1011</b>
	<b>Помидоры свежие</b>	<b>30</b>	0.2		1.3	7.6	
	<b>Хлеб Российский</b>	<b>50</b>	3.3	0.5	20.1	95.0	
	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	<b>150</b>	0.4	0.1	10.7	43.0	<b>1113</b>
итого за обед		<b>650</b>	<b>21.2</b>	<b>16.1</b>	<b>72.5</b>	<b>506.7</b>	
уплотненный полдник	<b>Фрикадельки рыбные в томатном соусе</b>	<b>100</b>	13.1	2.0	7.8	100.5	<b>517</b>
	<b>Соус томатный</b>	<b>30</b>	0.532	1.62	2.24	25.7	<b>1029</b>
	<b>Капуста тушеная</b>	<b>120</b>	2.8	3.6	11.7	88.7	<b>440</b>
	<b>Чай</b>	<b>180</b>			7.1	26.49	
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	3.2	0.5	16.8	81.2	

Итого за полдник		<b>460</b>	<b>19.632</b>	<b>7.72</b>	<b>45.64</b>	<b>222.09</b>	
ужин	<b>Кефир</b>	<b>200</b>	5.6	6.4	8.2	118.0	
	<b>Печенье</b>	<b>42</b>	4.2	2.1	16.8	157.8	
Итого за ужин		<b>242</b>	<b>9.8</b>	<b>8.5</b>	<b>25.0</b>	<b>275,8</b>	
Итого за день:		<b>1857</b>	<b>69.932</b>	<b>54.22</b>	<b>200.14</b>	<b>1470.29</b>	
Среднее значение за период:							

**Сад**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
завтрак	<b>Суп молочный с крупой гречка (1/2)</b>	<b>200</b>	4.8	4,4	22.6	145.0	<b>548</b>
	<b>Яйцо отварное (1/2)</b>	<b>20</b>	2.5	2.3	0.15	31.4	<b>424</b>
	<b>Масло сливочное</b>	<b>5</b>	0.1	3.6	0.1	33.1	
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	2,4	0.4	12.6	60.9	
	<b>Кофейный напиток с молоком (1/2)</b>	<b>150</b>	2.2	1.9	8.53	60.5	1221
итого за завтрак		<b>405</b>	<b>12.0</b>	<b>12.6</b>	<b>43.98</b>	<b>330.9</b>	
	<b>Сок яблочный</b>	<b>100</b>	0.5	0.1	10.1	46.0	
итого		<b>100</b>	<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>10.1</b>	<b>46.0</b>	
обед	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями</b>	<b>200</b>	2.4	2.6	19.1	104.2	<b>307</b>
	<b>Рагу из птицы</b>	<b>42/180</b>	13.4	10.3	24.5	238.2	<b>642</b>
	<b>Соус красный основной</b>	<b>20</b>	0.3	0.4	2.5	14.8	<b>1011</b>
	<b>Огурцы свежие</b>	<b>20</b>	0.2		0.6	3.0	
	<b>Хлеб Российский</b>	<b>50</b>	3.3	0.5	20.1	95.0	
	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	<b>150</b>	0.4	0.1	10.7	43.0	<b>1113</b>

итого за обед		<b>620</b>	<b>20.6</b>	<b>13.9</b>	<b>77.3</b>	<b>500.9</b>	
уплотненный полдник	<b>Шницель рыбный натуральный</b>	<b>90</b>	12.3	4.8	7.3	120.3	<b>511</b>
	<b>Капуста тушёная</b>	<b>120</b>	3.4	4.5	14.5	111.0	<b>440</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	3.2	0.5	16.8	81.2	
	<b>Чай</b>	<b>200</b>			8.1	30.2	<b>1203</b>
итого за полдник		<b>450</b>	<b>18.5</b>	<b>9.8</b>	<b>47.0</b>	<b>341.9</b>	
ужин	<b>Молоко кипячёное</b>	<b>200</b>	6,0	5.0	9.4	106.0	<b>1226</b>
	<b>Печенье</b>	<b>42</b>	4,2	2,1	16,8	157,8	
итого за ужин		<b>242</b>	<b>10.2</b>	<b>7.1</b>	<b>26.2</b>	<b>263.8</b>	
Итого за день:		<b>1817</b>	<b>61.8</b>	<b>43.5</b>	<b>204.58</b>	<b>1483.5</b>	
Среднее значение за период:							

День 2 Сад							
	<b>Пудинг из творога с рисом</b>	<b>150</b>	23.0	5.9	24.9	241.4	<b>236</b>
	<b>Соус молочный сладкий</b>	<b>20</b>	0.7	1.2	3.2	25.5	1041
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	3.2	0.5	16.8	81.2	
	<b>Повидло</b>	<b>20</b>	0.1		13.0	49.0	
	<b>Чай</b>	<b>180</b>			7.1	26.49	<b>1203</b>
итого за завтрак		<b>410</b>	<b>27.0</b>	<b>7.6</b>	<b>65.0</b>	<b>423.59</b>	
	<b>Сок яблочный</b>	<b>100</b>	0.5	0.1	10.1	46.0	
итого		<b>100</b>	<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>10.1</b>	<b>46.0</b>	
обед	<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b>	<b>200</b>	1.5	4.0	8.7	75.0	<b>187</b>
	<b>Сметана</b>	<b>10</b>	0.3	1.5	0.4	16.0	
	<b>Биточки рубленые из птицы</b>	<b>80</b>	12.2	8.7	7.2	155.1	<b>671</b>
	<b>Свёкла тушёная</b>	<b>100</b>	2.1	3.3	12.1	83.6	<b>442</b>
	<b>Каша рассыпчатая гречневая</b>	<b>50</b>	3.0	1.3	16.3	85.6	
	<b>Хлеб Российский</b>	<b>50</b>	3.3	0.5	20.1	95.0	
	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	<b>150</b>	0.4	0.1	10.7	43	<b>1113</b>
итого за обед		<b>640</b>	<b>22.8</b>	<b>19.4</b>	<b>75.5</b>	<b>553.3</b>	
уплотненный	<b>Омлет натуральный</b>	<b>80</b>	8.2	10.1	1.5	129.7	<b>588</b>

полдник	<b>Пюре картофельное</b>	<b>120</b>	2.7	3.8	20.4	122.1	<b>429</b>
	<b>Огурцы свежие</b>	<b>30</b>	0.25		0.7	3.4	
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	3.2	0.5	16.8	81.2	
	<b>Какао с молоком (1/2)</b>	<b>180</b>	2.8	2.5	10.5	74.7	<b>1221</b>
итого за полдник		<b>450</b>	<b>17.15</b>	<b>19.6</b>	<b>49.9</b>	<b>411.1</b>	
ужин	<b>Кефир</b>	<b>200</b>	5.6	6.4	8.2	118.0	
	<b>Печенье</b>	<b>42</b>	4,2	2,1	16,8	157,8	
итого за ужин		<b>242</b>	<b>9.8</b>	<b>8.5</b>	<b>25.0</b>	<b>275.8</b>	
Итого за день:		<b>1842</b>	<b>77.25</b>	<b>52.5</b>	<b>225.5</b>	<b>1709.79</b>	
Среднее значение за период:							

День 3 Сад							
завтрак	<b>Каша молочная пшённая жидкая</b>	<b>200</b>	8.7	10.8	22.4	65.0	<b>548</b>
	<b>Масло сливочное</b>	<b>5</b>	0.1	3.6	0.1	33.1	
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	1.6	0.2	8.4	40.6	
	<b>Кофейный напиток с молоком (1/2)</b>	<b>180</b>	2.6	2.3	10.24	73.1	<b>1221</b>
итого за завтрак		<b>405</b>	<b>13.0</b>	<b>16.9</b>	<b>41.14</b>	<b>211.8</b>	
	<b>Сок яблочный</b>	<b>100</b>	0.5	0.1	10.1	46.0	
итого		<b>100</b>	<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>10.1</b>	<b>46.0</b>	
обед	<b>Суп картофельный с бобовыми (горох)</b>	<b>200</b>	5.0	4.3	20.1	133.6	<b>206</b>
	<b>Сметана</b>	<b>10</b>	0.3	1.5	0.4	16.0	
	<b>Голубцы ленивые</b>	<b>200</b>	19.6	14.6	30.3	317.5	<b>298</b>
	<b>Соус сметанный</b>	<b>30</b>	0.4	2.2	2.0	29.4	
	<b>Хлеб Российский</b>	<b>40</b>	2.6	0.4	16.0	76.0	
	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	<b>180</b>	0.4	0.1	12.4	49.4	<b>1113</b>
итого за обед		<b>660</b>	<b>28.3</b>	<b>23.1</b>	<b>81.2</b>	<b>621.9</b>	
уплотненный полдник	<b>Фрикадельки рыбные в томатном соусе</b>	<b>100</b>	13.1	2.0	7.8	100.5	<b>517</b>
	<b>Картофель отварной</b>	<b>120</b>	2.4	3.4	23.5	129.3	<b>296</b>
	<b>Соус томатный</b>	<b>30</b>	0.53	1.62	2.24	25.7	<b>1029</b>

	<b>Помидоры соленые</b>	<b>30</b>	0.2		1.3	5.7	
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	1.6	0.2	8.4	40.6	
	<b>Чай</b>	<b>150</b>			6.1	22.6	<b>1203</b>
итого за полдник		<b>450</b>	<b>20.83</b>	<b>7.42</b>	<b>53.34</b>	<b>352.7</b>	
ужин	<b>Молоко кипячёное</b>	<b>200</b>	6,0	5.0	9.4	106.0	<b>1226</b>
	<b>Повидло</b>	<b>20</b>	0.1		13.0	49.0	
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	2.4	0.4	12.6	60.9	
итого за ужин		<b>250</b>	<b>8.5</b>	<b>5.4</b>	<b>35.0</b>	<b>215.9</b>	
Итого за день:		<b>1865</b>	<b>68.04</b>	<b>52.6</b> <b>3</b>	<b>216.78</b>	<b>1265.0</b>	
Среднее значение за период							



День 4 Сад							
завтрак	<b>Каша рисовая молочная жидкая (1/2)</b>	<b>180</b>	4.4	6.6	27.6	187.7	<b>548</b>
	<b>Яйцо отварное (1/2)</b>	<b>20</b>	2.5	2.3	0.15	31.4	<b>424</b>
	<b>Масло сливочное</b>	<b>5</b>	0.1	3.6	0.1	33.1	
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	2.4	0.4	12.6	60.9	
	<b>Какао с молоком 1/2</b>	<b>180</b>	2.8	2.5	10.5	74.7	<b>1221</b>
итого за завтрак		<b>415</b>	<b>12.2</b>	<b>15.4</b>	<b>50.95</b>	<b>387.8</b>	
	<b>Сок яблочный</b>	<b>100</b>	0.5	0.1	10.1	46.0	
итого		<b>100</b>	<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>10.1</b>	<b>46.0</b>	
обед	<b>Борщ сибирский</b>	<b>200</b>	3.3	3.3	13.0	92.1	<b>177</b>
	<b>Сметана</b>	<b>10</b>	0.3	1.5	0.4	16.0	
	<b>Птица, тушеная в соусе с овощами</b>	<b>200</b>	11.1	12.1	30.8	281.7	<b>909</b>
	<b>Соус красный основной</b>	<b>30</b>	0.3	0.4	2.5	14.8	<b>1011</b>
	<b>Огурцы свежие</b>	<b>30</b>	0.25		0.7	3.4	
	<b>Хлеб Российский</b>	<b>40</b>	2.6	0.4	16.0	76.0	
	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	<b>150</b>	0.4	0.1	10.7	43.0	<b>1113</b>
итого за обед		<b>660</b>	<b>18.25</b>	<b>17.8</b>	<b>74.1</b>	<b>527.0</b>	
уплотненный	<b>Макароны,</b>	<b>205</b>	18.5	10.3	39.7	330.3	<b>212</b>

полдник	<b>запеченные с творогом</b>						
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	3.2	0.5	16.8	81.2	
	<b>Повидло</b>	<b>20</b>	0.1		13.0	49.0	
	<b>Чай</b>	<b>180</b>			7.1	26.49	<b>1203</b>
итого за полдник		<b>445</b>	<b>21.8</b>	<b>10.8</b>	<b>76.6</b>	<b>486.99</b>	
ужин	<b>Кефир</b>	<b>200</b>	5.6	6.4	8.2	118.0	
	<b>Печенье</b>	<b>42</b>	4,2	2,1	16,8	157,8	
итого за ужин		<b>242</b>	<b>9,8</b>	<b>8.5</b>	<b>25.0</b>	<b>275.8</b>	
Итого за день:		<b>1862</b>	<b>62.55</b>	<b>52.6</b>	<b>236.75</b>	<b>1723.59</b>	
Среднее значение за период:							

<b>День 5 Сад</b>							
завтрак	<b>Каша молочная манная жидкая (1/2)</b>	<b>180</b>	5.6	6.5	29.2	190.7	<b>548</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	3,2	0.5	16.8	81.2	
	<b>Масло сливочное</b>	<b>5</b>	0.1	3.6	0.1	33.1	
	<b>Кофейный напиток с молоком (1/2)</b>	<b>180</b>	2.6	2.3	10.24	73.1	<b>1221</b>
итого за завтрак		<b>405</b>	<b>11.5</b>	<b>12.9</b>	<b>56.34</b>	<b>378.1</b>	
	<b>Сок яблочный</b>	<b>100</b>	0.5	0.1	10.1	46.0	
итого		<b>100</b>	<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>10.1</b>	<b>46.0</b>	
обед	<b>Борщ с картофелем</b>	<b>200</b>	2.0	3.6	15.1	97.9	<b>263</b>
	<b>Сметана</b>	<b>7</b>	0.2	1.1	0.3	11.2	
	<b>Биточки рубленые из птицы</b>	<b>80</b>	17.3	13.1	16.4	248.5	<b>841</b>
	<b>Пюре картофельное</b>	<b>120</b>	2.7	3.8	20.4	122.1	<b>429</b>
	<b>Помидоры свежие</b>	<b>30</b>	0.2		1.3	5.7	
	<b>Хлеб Российский</b>	<b>50</b>	3.3	0.5	20.1	95.0	
	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	<b>150</b>	0.4	0.1	10.7	43.0	<b>1113</b>
итого за обед		<b>637</b>	<b>26.1</b>	<b>22.2</b>	<b>84.3</b>	<b>623.4</b>	
уплотненный полдник	<b>Шницель рыбный натуральный</b>	<b>80</b>	12.3	4.8	7.3	120.3	<b>511</b>

	<b>Омлет натуральный</b>	<b>80</b>	8.2	10.1	1.5	129.7	<b>588</b>
	<b>Икра кабачковая</b>	<b>100</b>	1.7	5.3	10.4	95.5	<b>119</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	3.2	0.5	16.8	81.2	
	<b>Чай</b>	<b>150</b>			6.1	22.6	<b>1203</b>
итого за полдник		<b>450</b>	<b>26.1</b>	<b>18.4</b>	<b>41.3</b>	<b>427.4</b>	
ужин	<b>Кофейный напиток (без молока)</b>	<b>200</b>	0.1		7.0	29.6	<b>1221</b>
	<b>Печенье</b>	<b>42</b>	4,2	2,1	16,8	157,8	
итого за ужин		<b>242</b>	<b>4.3</b>	<b>2.1</b>	<b>23.8</b>	<b>187.4</b>	
Итого за день:		<b>1834</b>	<b>67.8</b>	<b>58.0</b>	<b>201.64</b>	<b>1684.2</b>	
Среднее значение за период:							

## Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры			
			Белки	Жиры	Углеводы					
<b>Неделя 2 День 6</b>										
завтрак	<b>Суп молочный с макаронами (1/2)</b>	<b>150</b>	5.4	5.3	21.1	151.2	<b>548</b>			
	<b>Масло сливочное</b>	<b>5</b>	0.1	3.6	0.1	33.1		4.6	0.3	63.0
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	1.6	0.2	8.4	40.6		3.6	0.1	33.1
	<b>Какао с молоком ( 1/2)</b>	<b>180</b>	2.8	2.5	10.5	74.7	<b>1221</b>	0.2	8.4	40.6
итого за завтрак		<b>355</b>	<b>9.9</b>	<b>11.6</b>	<b>40.1</b>	<b>299.6</b>		2.1	13.8	81.0
	<b>Сок яблочный</b>	<b>100</b>	0.5	0.1	10.1	46.0				
итого		<b>100</b>	<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>10.1</b>	<b>46.0</b>				
обед	<b>Суп картофельный с бобовыми (горох)</b>	<b>150</b>	3,6	3,1	13,3	92,9	<b>206</b>			
	<b>Шницель рыбный натуральный</b>	<b>60</b>	9.2	3.6	5.5	89.7	<b>511</b>			
	<b>Рагу из овощей</b>	<b>100</b>	2.1	2.0	13.5	78.2				
	<b>Соус томатный</b>	<b>20</b>	0.3	1.0	1.9	18.7	<b>1029</b>			

	<b>Хлеб Российский</b>	<b>40</b>	2.6	0.4	16.0	76.0	
	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	<b>150</b>	0.4	0.1	10.7	43.0	<b>1113</b>
итого за обед		<b>520</b>	<b>14.6</b>	<b>10. 2</b>	<b>60.9</b>	<b>398.5</b>	
уплотне нный полдник	<b>Плов из птицы</b>	<b>180</b>	11.9	10. 2	27,3	242.0	<b>893-2</b>
	<b>Помидоры свежие</b>	<b>20</b>	0.1		0.8	3.8	
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	1.6	0.2	8.4	40.6	
	<b>Чай</b>	<b>180</b>			7.1	26.49	<b>1203</b>
итого за полдник		<b>400</b>	<b>13.6</b>	<b>10. 4</b>	<b>43.6</b>	<b>312.8 9</b>	
ужин	<b>Молоко кипячёное</b>	<b>180</b>	5.0	4.5	8.5	95.4	<b>1226</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	1.6	0.2	8.4	40.6	
	<b>Повидло</b>	<b>10</b>			6.5	24.5	
итого за ужин		<b>210</b>	<b>6.6</b>	<b>4.7</b>	<b>23.4</b>	<b>160.5</b>	
Итого за день:		<b>1585</b>	<b>45.2</b>	<b>37. 0</b>	<b>178. 1</b>	<b>1217. 49</b>	

День 7 Ясли							
завтрак	<b>Каша молочная манная жидкая</b>	<b>150</b>	6.6	7.5	26.9	196.5	<b>548</b>
	<b>Повидло</b>	<b>20</b>	0.1	-	13.0	49.0	
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	2.4	0.4	12.6	60.9	
	<b>Чай</b>	<b>150</b>			6.1	22.6	<b>1203</b>
итого за завтрак		<b>350</b>	<b>9.1</b>	<b>7.9</b>	<b>45.7</b>	<b>329.0</b>	
	<b>Сок яблочный</b>	<b>100</b>	0.5	0.1	10.1	46.0	
итого		<b>100</b>	<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>10.1</b>	<b>46.0</b>	
обед	<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b>	<b>150</b>	1.1	3.0	6.1	54.9	<b>187</b>
	<b>Сметана</b>	<b>7</b>	0.2	1.1	0.3	11.2	
	<b>Котлеты рубленые из</b>	<b>60</b>	9.7	7.3	9.7	141.9	<b>667</b>

	<b>птицы</b>						
	<b>Пюре картофельное</b>	<b>100</b>	2.3	2.9	17.0	99.6	<b>429</b>
	<b>Хлеб Российский</b>	<b>40</b>	2.6	0.4	16.0	76.0	
	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	<b>150</b>	0.4		13.7	54.2	<b>1113</b>
итого за обед		<b>507</b>	<b>16.3</b>	<b>14.7</b>	<b>62.0</b>	<b>437.8</b>	
уплотненный полдник	<b>Макаронны, запечённые с яйцом</b>	<b>150</b>	8.6	6.5	28.1	198.1	
	<b>Огурцы свежие</b>	<b>40</b>	0.3		0.8	3.8	
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	2.4	0.4	12.6	60.9	
	<b>Кофейный напиток с молоком 1/2</b>	<b>180</b>	2.6	2.3	10.2 4	73.1	
итого за полдник		<b>400</b>	<b>13.9</b>	<b>9.2</b>	<b>51.7 4</b>	<b>335.6</b>	
ужин	<b>Кефир</b>	<b>180</b>	5.4	4,5	7,2	92.3	
	<b>Печенье</b>	<b>42</b>	4.2	2.1	16.8	157.8	
итого за ужин		<b>222</b>	<b>9.6</b>	<b>6.6</b>	<b>24.0</b>	<b>249.6</b>	
Итого за день:		<b>1579</b>	<b>49.4</b>	<b>38.5</b>	<b>193.54</b>	<b>1397.5</b>	
Среднее значение за период:							



<b>День 8</b> <b>Ясли</b>							
завтрак	<b>Каша молочная пшённная жидкая (1/2)</b>	<b>150</b>	4.7	5.5	22	155.1	<b>385</b>
	<b>Масло сливочное</b>	<b>5</b>	0.1	3.6	0.1	33.1	
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	1.6	0.2	8.4	40.6	
	<b>Какао с молоком (1/2)</b>	<b>180</b>	2,8	2,5	10,5	74,7	<b>1221</b>
итого за завтрак		<b>355</b>	<b>9.2</b>	<b>11. 8</b>	<b>41.0</b>	<b>303.5</b>	
	<b>Сок яблочный</b>	<b>100</b>	0.5	0.1	10.1	46.0	

итого		<b>100</b>	<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>10.1</b>	<b>46.0</b>	
обед	<b>Борщ Украинский</b>	<b>150</b>	1.5	2.0	10.9	65.8	<b>278</b>
	<b>Сметана</b>	<b>7</b>	0.2	1.1	0.3	11.2	
	<b>Биточки рубленые из птицы</b>	<b>60</b>	9.2	6.7	5.4	118.1	
	<b>Свекла тушёная</b>	<b>70</b>	2.1	3.3	12.1	83.6	<b>442</b>
	<b>Огурцы свежие</b>	<b>20</b>	0.2		0.6	3.0	
	<b>Хлеб Российский</b>	<b>40</b>	2.6	0.4	16.0	76.0	
	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	<b>150</b>	0.4	0.1	10.7	43.0	
итого за обед		<b>497</b>	<b>16.2</b>	<b>13.6</b>	<b>56.0</b>	<b>400.7</b>	
уплотненный полдник	<b>Омлет натуральный</b>	<b>80</b>	8.2	10.1	1.5	129.7	<b>588</b>
	<b>Икра кабачковая</b>	<b>100</b>	1.7	5.3	10.4	95.5	<b>119</b>
	<b>Помидоры свежие</b>	<b>20</b>	0.1		0.8	3.8	
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	1.6	0.2	8.4	40.6	
	<b>Чай</b>	<b>180</b>			7.1	26.49	<b>1203</b>
итого за		<b>400</b>	<b>11.6</b>	<b>15.</b>	<b>28.2</b>	<b>696.3</b>	

полдник				<b>6</b>		<b>9</b>	
ужин	<b>Молоко кипяченое</b>	<b>180</b>	5.0	4.5	8.5	95.4	<b>1226</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	1.6	0.2	8.4	40.6	
	<b>Повидло</b>	<b>10</b>			6.5	24.5	
итого за ужин		<b>210</b>	<b>6.6</b>	<b>4.7</b>	<b>23.4</b>	<b>160.5</b>	
Итого за день:		<b>1562</b>	<b>44.1</b>	<b>47. 8</b>	<b>158. 7</b>	<b>1607. 09</b>	
Среднее значени е за период:							
<b>День 9 Ясли</b>							
завтрак	<b>Каша молочная «Геркулес»</b>	<b>150</b>	6.8	7.9	24.3	192.0	<b>548</b>

	<b>жидкая</b>						
	<b>Масло сливочное</b>	<b>5</b>	<b>0.1</b>	<b>3.6</b>	<b>0.1</b>	<b>33.1</b>	
	<b>Кофейный напиток с молоком 1/2</b>	<b>180</b>	<b>2.6</b>	<b>2.3</b>	<b>10.2</b> <b>4</b>	<b>73.1</b>	<b>1221</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>2.4</b>	<b>0.4</b>	<b>12.6</b>	<b>60.9</b>	
итого за завтрак		<b>365</b>	<b>11.9</b>	<b>14.2</b>	<b>47.2</b> <b>4</b>	<b>359.1</b>	
	<b>Сок яблочный</b>	<b>100</b>	<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>10.1</b>	<b>46.0</b>	
итого		<b>100</b>	<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>10.1</b>	<b>46.0</b>	
обед	<b>Суп картофельный с мясными фрикадельками</b>	<b>150</b>	<b>7.3</b>	<b>6.9</b>	<b>13.4</b>	<b>138.4</b>	<b>303</b>
	<b>Фрикадельки мясные</b>	<b>25</b>	<b>5.5</b>	<b>3.8</b>	<b>0.2</b>	<b>55.1</b>	<b>276</b>
	<b>Птица, тушенная в соусе с овощами</b>	<b>160</b>	<b>10.8</b>	<b>9.8</b>	<b>24.8</b>	<b>225.1</b>	<b>909</b>
	<b>Соус красный основной</b>	<b>20</b>	<b>0.2</b>	<b>0.3</b>	<b>1.5</b>	<b>9.5</b>	<b>1011</b>
	<b>Огурцы свежие</b>	<b>20</b>	<b>0.2</b>		<b>0.6</b>	<b>3.0</b>	
	<b>Хлеб Российский</b>	<b>40</b>	<b>2.6</b>	<b>0.4</b>	<b>16.0</b>	<b>76.0</b>	
	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	<b>150</b>	<b>0.4</b>	<b>0.1</b>	<b>10.7</b>	<b>43.0</b>	

итого за обед		<b>565</b>	<b>27.0</b>	<b>21. 5</b>	<b>67.2</b>	<b>550.1</b>	
уплотне нный полдник	<b>Пудинг из творога с рисом</b>	<b>150</b>	23.0	5.9	24.9	241.4	<b>236</b>
	<b>Соус молочный сладкий</b>	<b>30</b>	0.9	1.8	4.8	38.8	<b>1041</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	2.4	0.4	12.6	60.9	
	<b>Чай</b>	<b>180</b>			7.1	26.49	<b>1203</b>
итого за полдник		<b>390</b>	<b>26.3</b>	<b>8.1</b>	<b>49.4</b>	<b>367.5 9</b>	
ужин	<b>Кофейный напиток без молока</b>	<b>180</b>	0.1		6.0	25.4	
	<b>Печенье</b>	<b>42</b>	4.2	2.1	16.8	157.8	
итого за ужин		<b>222</b>	<b>4.3</b>	<b>2.1</b>	<b>22.8</b>	<b>183.2</b>	
Итого за день:		<b>1642</b>	<b>70.0</b>	<b>45. 8</b>	<b>196. 74</b>	<b>1505. 99</b>	
Среднее значени е за период:							

<b>День 10</b> <b>Ясли</b>							
завтрак	<b>Омлет натуральный</b>	<b>80</b>	8.2	10. 1	1.5	129.7	<b>588</b>
	<b>Свёкла тушённая</b>	<b>50</b>	1.3	1.4	7.3	46.7	<b>442</b>
	<b>Масло сливочное</b>	<b>5</b>	0.1	3.6	0.1	33.1	
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	2.4	0.4	12.6	60.9	
	<b>Какао с молоком 1/2</b>	<b>180</b>	2.8	2.5	10.5	74.7	<b>1221</b>
итого за завтрак		<b>345</b>	<b>14.8</b>	<b>18. 0</b>	<b>32.0</b>	<b>345.1</b>	
	<b>Сок яблочный</b>	<b>100</b>	0.5	0.1	10.1	46.0	
итого		<b>100</b>	<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>10.1</b>	<b>46.0</b>	
обед	<b>Борщ Сибирский</b>	<b>150</b>	2.4	3.1	9.6	74.8	<b>177</b>
	<b>Сметана</b>	<b>7</b>	0.2	1.1	0.3	11.2	
	<b>Рагу из птицы</b>	<b>37/1 60</b>	14.3	11. 2	13.3	208.7	<b>841</b>
	<b>Соус красный основной</b>	<b>20</b>	0.2	0.3	1.5	9.5	<b>1011</b>

	<b>Помидоры свежие</b>	<b>20</b>	0.1		0.8	3.8	
	<b>Хлеб Российский</b>	<b>40</b>	2.6	0.4	16.0	76.0	
	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	<b>150</b>	0.4	0.1	10.7	43.0	<b>1113</b>
итого за обед		<b>547</b>	<b>20.2</b>	<b>16.2</b>	<b>52.2</b>	<b>427.0</b>	
уплотненный полдник	<b>Фрикадельки рыбные в томатном соусе</b>	<b>80</b>	10.5	1.6	6.3	80.4	<b>517</b>
	<b>Соус томатный</b>	<b>20</b>	0.328	1.11	1.03	17.2	<b>1029</b>
	<b>Капуста тушеная</b>	<b>100</b>	2.4	3.0	9.6	73.6	<b>440</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	2.4	0.4	12.6	60.9	
	<b>Чай</b>	<b>180</b>			7.1	26.49	<b>1203</b>
итого за полдник		<b>410</b>	<b>15.628</b>	<b>6.11</b>	<b>36.63</b>	<b>258.59</b>	
ужин	<b>Кефир</b>	<b>180</b>	5.4	4,5	7,2	91.8	
	<b>Печенье</b>	<b>42</b>	4.2	2.1	16.8	157.8	
итого за ужин		<b>222</b>	<b>9.6</b>	<b>6.6</b>	<b>24.0</b>	<b>249.6</b>	
Итого за день:		<b>1624</b>	<b>59.638</b>	<b>43.51</b>	<b>150.63</b>	<b>1326.29</b>	
Среднее значение за период:							





## Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
завтрак	<b>Суп молочный с крупой гречка (1/2)</b>	<b>150</b>	3.6	3.7	16.7	111.2	<b>548</b>
	<b>Яйцо отварное(1/2)</b>	<b>20</b>	2.5	2.3	0.15	31.4	
	<b>Масло сливочное</b>	<b>5</b>	0.1	3.6	0.1	33.1	
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	2.4	0.4	12.6	60.9	
	<b>Кофейный напиток с молоком (1/2)</b>	<b>150</b>	2.2	1.9	8.53	60.5	1221
итого за завтрак		<b>355</b>	<b>10.8</b>	<b>11.9</b>	<b>38.08</b>	<b>264.0</b>	
	<b>Сок яблочный</b>	<b>100</b>	0.5	0.1	10.1	46.0	
ИТОГО		<b>100</b>	<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>10.1</b>	<b>46.0</b>	
обед	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями</b>	<b>150</b>	1.7	2.1	14.4	80.0	<b>307</b>
	<b>Рагу из птицы</b>	<b>37/160</b>	11.8	9.1	19.8	204.5	<b>642</b>
	<b>Соус красный основной</b>	<b>20</b>	0.2	0.3	1.5	9.5	<b>1011</b>
	<b>Огурцы свежие</b>	<b>20</b>	0.2		0.6	3.0	
	<b>Хлеб Российский</b>	<b>40</b>	2.6	0.4	16.0	76.0	
	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	<b>150</b>	0.4	0.1	10.7	43.0	<b>1113</b>
итого за обед		<b>540</b>	<b>16.9</b>	<b>12.0</b>	<b>63.0</b>	<b>416.0</b>	

уплотненный полдник	<b>Шницель рыбный натуральный</b>	<b>70</b>	10.9	4.4	6,7	109	<b>511</b>
	<b>Капуста тушёная</b>	<b>120</b>	2.8	3.6	11.7	88.7	<b>440</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	2.4	0.4	12.6	60.9	
	<b>Чай</b>	<b>180</b>			7.1	26.49	<b>1203</b>
итого за полдник		<b>400</b>	<b>16.1</b>	<b>8.4</b>	<b>38.1</b>	<b>285.07</b>	
ужин	<b>Молоко кипячёное</b>	<b>180</b>	5	4.5	8.5	95.4	
	<b>Печенье</b>	<b>42</b>	4,2	2,1	16,8	157,8	
итого за ужин		<b>222</b>	<b>9.2</b>	<b>6.6</b>	<b>25.3</b>	<b>253.2</b>	
Итого за день:		<b>1617</b>	<b>53.5</b>	<b>39.0</b>	<b>174.58</b>	<b>1218.99</b>	
Среднее значение за период:							

<b>День 2 Ясли</b>							
завтрак	<b>Пудинг из творога с рисом</b>	<b>100</b>	15.4	4.0	16.5	160.6	<b>236</b>
	<b>Соус молочный сладкий</b>	<b>20</b>	0.7	1.2	3.2	25.5	1041
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	2.4	0.4	12.6	60.9	
	<b>Повидло</b>	<b>20</b>	0.1		13.0	49.0	
	<b>Чай</b>	<b>180</b>			7.1	26.49	<b>1203</b>
итого за завтрак		<b>350</b>	<b>18.6</b>	<b>5.6</b>	<b>52.4</b>	<b>322.49</b>	
	<b>Сок яблочный</b>	<b>100</b>	0.5	0.1	10.1	46.0	
итого		<b>100</b>	<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>10.1</b>	<b>46.0</b>	
обед	<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b>	<b>150</b>	1.2	3.0	6.4	56.3	<b>187</b>
	<b>Сметана</b>	<b>7</b>	0.2	1.1	0.3	11.2	
	<b>Биточки рубленые из птицы</b>	<b>60</b>	9.1	6.7	5.4	118.1	<b>671</b>
	<b>Свёкла тушёная</b>	<b>70</b>	1.4	2.3	7.9	55.4	<b>442</b>
	<b>Каша рассыпчатая гречневая</b>	<b>50</b>	3.0	1.3	16.3	85.6	
	<b>Хлеб Российский</b>	<b>40</b>	2.6	0.4	16.0	76.0	
	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	<b>150</b>	0.4	0.1	10.7	43.0	<b>1113</b>
итого за обед		<b>527</b>	<b>17.9</b>	<b>14.9</b>	<b>63.0</b>	<b>445.6</b>	
	<b>Омлет натуральный</b>	<b>70</b>	7.2	8.8	1.3	113.2	<b>588</b>

	<b>Пюре картофельное</b>	<b>100</b>	2.3	2.9	17	99.6	<b>429</b>
	<b>Огурцы свежие</b>	<b>20</b>	0.2		0.6	3.0	
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	2.4	0.4	12.6	60.9	
	<b>Какао с молоком (1/2)</b>	<b>180</b>	2.8	2.5	10.5	74.7	<b>1221</b>
итого за полдник		<b>400</b>	<b>14.9</b>	<b>14.6</b>	<b>42.0</b>	<b>351.4</b>	
ужин	<b>Кефир</b>	<b>180</b>	5.4	4.5	7.2	91.8	<b>1227</b>
	<b>Печенье</b>	<b>42</b>	4,2	2,1	16,8	157,8	
итого за ужин		<b>222</b>	<b>9.6</b>	<b>6.6</b>	<b>24.0</b>	<b>249.6</b>	
Итого за день:		<b>1599</b>	<b>61.5</b>	<b>41.8</b>	<b>191.5</b>	<b>1415.09</b>	
Среднее значение за период:							

<b>День 3 Ясли</b>							
завтрак	<b>Каша молочная пшённая жидкая</b>	<b>150</b>	6.8	7.4	25.6	194.8	<b>548</b>
	<b>Масло сливочное</b>	<b>5</b>	0.1	3.6	0.1	33.1	
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	1.6	0.2	8.4	40.6	
	<b>Кофейный напиток с молоком (1/2)</b>	<b>180</b>	2.6	2.3	10.24	73.1	<b>1221</b>
итого за завтрак		<b>355</b>	<b>11.1</b>	<b>13.5</b>	<b>44.34</b>	<b>341.6</b>	
	<b>Сок яблочный</b>	<b>100</b>	0.5	0.1	10.1	46.0	
итого		<b>100</b>	<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>10.1</b>	<b>46.0</b>	
обед	<b>Суп картофельный с бобовыми (горох)</b>	<b>150</b>	3.6	3.1	13.3	92.9	<b>206</b>
	<b>Сметана</b>	<b>7</b>	0.2	1.1	0.3	11.2	
	<b>Голубцы ленивые</b>	<b>150</b>	14.8	11.4	22.8	247.7	<b>298</b>
	<b>Соус сметанный</b>	<b>20</b>	0.3	1.5	1.3	19.5	
	<b>Хлеб Российский</b>	<b>40</b>	2.6	0.4	16.0	76.0	
	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	<b>150</b>	0.4	0.1	10.7	43.0	
итого за обед		<b>517</b>	<b>21.9</b>	<b>17.6</b>	<b>64.4</b>	<b>490.3</b>	
	<b>Фрикадельки рыбные в томатном</b>	<b>80</b>	10.5	1.6	6.3	80.4	<b>517</b>

	<b>соусе</b>						
	<b>Картофель отварной</b>	<b>100</b>	2.0	2.9	19.6	107.5	<b>296</b>
	<b>Соус томатный</b>	<b>20</b>	0.3	1.1	1.03	17.2	<b>1029</b>
	<b>Помидоры свежие</b>	<b>30</b>	0.2		1.3	5.7	
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	1.6	0.2	8.4	40.6	
	<b>Чай</b>	<b>150</b>			6.1	22.6	<b>1203</b>
итого за полдник		<b>400</b>	<b>14.6</b>	<b>5.8</b>	<b>42.73</b>	<b>274.0</b>	
ужин	<b>Молоко кипячёное</b>	<b>180</b>	5	4.5	8.5	95.4	<b>1226</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	1.6	0.2	8.4	40.6	
	<b>Повидло</b>	<b>10</b>			6.5	24.5	
итого за ужин		<b>210</b>	<b>6.6</b>	<b>4.7</b>	<b>23.4</b>	<b>160.5</b>	
Итого за день:		<b>1582</b>	<b>54.7</b>	<b>41.7</b>	<b>184.97</b>	<b>1312.4</b>	
Среднее значение за период:							

<b>День 4 Ясли</b>							
завтрак	<b>Каша рисовая молочная жидкая</b>	<b>150</b>	3.6	5.6	23.1	152.5	<b>548</b>
	<b>Яйцо отварное (1/2)</b>	<b>20</b>	2.5	2.3	0.15	31.4	<b>424</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	2.4	0.4	12,6	60.9	
	<b>Масло сливочное</b>	<b>5</b>	0.1	3.6	0.1	33.1	
	<b>Какао с молоком 1/2</b>	<b>150</b>	2.3	2.1	8.8	62.3	<b>1221</b>
итого за завтрак		<b>355</b>	<b>10.9</b>	<b>14.0</b>	<b>44.75</b>	<b>340.2</b>	
	<b>Сок яблочный</b>	<b>100</b>	0.5	0.1	10.1	46.0	
итого		<b>100</b>	<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>10.1</b>	<b>46.0</b>	
обед	<b>Борщ сибирский</b>	<b>150</b>	2.4	3.1	9.6	74.8	<b>177</b>
	<b>Сметана</b>	<b>7</b>	0.2	1.1	0.3	11.2	
	<b>Птица, тушеная в соусе с овощами</b>	<b>160</b>	10.8	9.8	24.8	225.1	<b>909</b>
	<b>Соус красный основной</b>	<b>20</b>	0.2	0.3	1.5	9.5	<b>1011</b>
	<b>Огурцы свежие</b>	<b>20</b>	0.2		0.6	3.0	
	<b>Хлеб Российский</b>	<b>40</b>	2.6	0.4	16.0	76.0	
	<b>Компот из смеси</b>	<b>150</b>	0.4	0.1	10.7	43.0	<b>1113</b>

	<b>сухофруктов</b>						
итого за обед		<b>540</b>	<b>16.8</b>	<b>14.8</b>	<b>63.5</b>	<b>443.4</b>	
уплотненный полдник	<b>Макароны, запеченные с творогом</b>	<b>155</b>	13.3	7.5	33.4	261.5	<b>212</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	2.4	0.4	12.6	60.9	
	<b>Повидло</b>	<b>20</b>	0.1		13.0	49.0	
	<b>Чай</b>	<b>180</b>			7.1	26.49	<b>1203</b>
итого за полдник		<b>385</b>	<b>15.8</b>	<b>7.9</b>	<b>66.1</b>	<b>397.89</b>	
ужин	<b>Кефир</b>	<b>180</b>	5.4	4.5	7.2	91.8	<b>1227</b>
	<b>Печенье</b>	<b>42</b>	4,2	2,1	16,8	157,8	
итого за ужин		<b>222</b>	<b>9.6</b>	<b>6.6</b>	<b>24.0</b>	<b>249.6</b>	
Итого за день:		<b>1609</b>	<b>53.6</b>	<b>43.4</b>	<b>208.45</b>	<b>1476.29</b>	
Среднее значение за период							



<b>День 5 Ясли</b>							
завтрак	<b>Каша молочная манная жидкая(1/2)</b>	<b>150</b>	4.7	5.0	24.5	156.3	<b>548</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	2.4	0.4	12.6	60.9	
	<b>Масло сливочное</b>	<b>5</b>	0.1	3.6	0.1	33.1	
	<b>Кофейный напиток с молоком (1/2)</b>	<b>150</b>	2.2	1.9	8.53	60.5	<b>1221</b>
итого за завтрак		<b>335</b>	<b>9.4</b>	<b>10.9</b>	<b>45.73</b>	<b>310.8</b>	
	<b>Сок яблочный</b>	<b>100</b>	0.5	0.1	10.1	46.0	
итого		<b>100</b>	<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>10.1</b>	<b>46.0</b>	
обед	<b>Борщ с картофелем</b>	<b>150</b>	1.4	2.2	10.5	69.0	<b>263</b>
	<b>Сметана</b>	<b>7</b>	0.2	1.1	0.3	11.2	
	<b>Биточки рубленые из птицы</b>	<b>60</b>	14.3	11.2	13.3	208.7	<b>841</b>
	<b>Пюре картофельное</b>	<b>100</b>	2.3	2.9	17.0	99.6	<b>429</b>
	<b>Помидоры свежие</b>	<b>20</b>	0.1		0.8	3.8	

	<b>Хлеб Российский</b>	<b>40</b>	2.6	0.4	16.0	76.0	
	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	<b>150</b>	0.4	0.1	13.7	54.2	<b>1113</b>
итого за обед		<b>527</b>	<b>21.3</b>	<b>17.9</b>	<b>71.6</b>	<b>522.5</b>	
полдник	<b>Шницель рыбный натуральный</b>	<b>70</b>	10.9	4.4	6,7	109	<b>511</b>
	<b>Омлет натуральный</b>	<b>55</b>	5.5	6.8	1.0	87.4	<b>588</b>
	<b>Икра кабачковая</b>	<b>100</b>	1.7	5.3	10.4	95.5	<b>119</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	2.4	0.4	12.6	60.9	
	<b>Чай</b>	<b>150</b>			6.1	22.6	<b>1203</b>
итого за полдник		<b>405</b>	<b>20.5</b>	<b>16.9</b>	<b>36.8</b>	<b>375.4</b>	
ужин	<b>Кофейный напиток (без молока)</b>	<b>180</b>	0.15		9.05	36.7	<b>1221</b>
	<b>Печенье</b>	<b>42</b>	4,2	2,1	16,8	157,8	
итого за ужин		<b>222</b>	<b>4.35</b>	<b>2.1</b>	<b>25.85</b>	<b>194.5</b>	
Итого за день:		<b>1589</b>	<b>56.15</b>	<b>214.9</b> <b>3</b>	<b>177.98</b>	<b>1448.2</b>	
Среднее значение за период:							