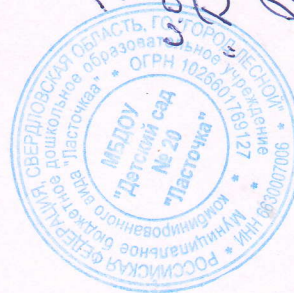


Вторая неделя

| День недели | Прем. пищи    | наименование блюда                   | вес блюда |      | белки  |        | жиры   |        | углеводы |          | энергетическая ценность |          |
|-------------|---------------|--------------------------------------|-----------|------|--------|--------|--------|--------|----------|----------|-------------------------|----------|
|             |               |                                      | ясли      | д/с  | ясли   | д/с    | ясли   | д/с    | ясли     | д/с      | ясли                    | д/с      |
|             |               |                                      |           |      |        |        |        |        |          |          |                         |          |
| ПОНЕДЕЛЬНИК | ЗАВТРАК       | Каша /Дружба                         | 150       | 200  | 4,95   | 5,978  | 5,12   | 7,428  | 21,99    | 24,767   | 157,7                   | 184,58   |
|             |               | Какао на молоке                      | 150       | 200  | 3,602  | 4,404  | 4,015  | 4,83   | 5,919    | 50,112   | 73,1                    | 137,42   |
|             |               | Масло сливочное                      | 3         | 5    | 0,024  | 0,04   | 2,175  | 3,625  | 0,04     | 0,067    | 19,8                    | 33       |
|             |               | Багон                                | 20        | 30   | 1,5    | 2,25   | 0,58   | 0,77   | 10,104   | 15,156   | 52,6                    | 78,9     |
|             | ИТОГО завтрак |                                      | 323       | 435  | 10,076 | 12,672 | 11,89  | 16,653 | 38,053   | 90,102   | 303,2                   | 433,9    |
|             | РАК           | Фрукты свежие - яблоки               | 108       | 114  | 0,432  | 0,456  | 0,432  | 0,456  | 10,584   | 11,172   | 48,6                    | 51,3     |
|             |               | ИТОГО второй завтрак                 | 108       | 114  | 0,432  | 0,456  | 0,432  | 0,456  | 10,584   | 11,172   | 48,6                    | 51,3     |
|             | ОБЕД          | Суп овощной вегетарианский           | 200       | 200  | 1,274  | 1,274  | 0,252  | 0,252  | 8,487    | 8,487    | 73,98                   | 73,98    |
|             |               | Колбаса рыбная минтай                | 50        | 70   | 7,46   | 11,91  | 4,17   | 5,44   | 7,945    | 10,45    | 97,92                   | 144,87   |
|             |               | Соус томатный                        | 30        | 50   | 0,484  | 0,806  | 1,16   | 1,933  | 1,628    | 2,713    | 20,9                    | 34,83    |
|             |               | Пюре картофельное                    | 80        | 100  | 1,792  | 2,22   | 3,78   | 4,721  | 10,773   | 13,302   | 86,04                   | 106,75   |
|             |               | Компот из кураги                     | 150       | 200  | 0,528  | 0,66   | 0      | 0      | 17,6     | 24,495   | 70,59                   | 97,95    |
|             |               | Хлеб пшеничный                       | 20        | 30   | 1,64   | 2,46   | 0,232  | 0,348  | 9,556    | 14,334   | 47,8                    | 71,7     |
|             |               | Хлеб дарницкий                       | 40        | 50   | 2,808  | 3,51   | 0,436  | 0,545  | 18,52    | 23,15    | 86,4                    | 108      |
|             |               | ИТОГО обед                           | 570       | 700  | 15,986 | 22,84  | 10,03  | 13,239 | 74,509   | 96,931   | 483,63                  | 638,08   |
|             | ИТОГО полдник | Запеканка из творога с манной крупой | 150       | 200  | 4,5    | 6      | 3,75   | 5      | 6        | 8        | 76,5                    | 102      |
|             |               | ИТОГО ужин                           | 150       | 200  | 4,5    | 6      | 3,75   | 5      | 6        | 8        | 76,5                    | 102      |
|             | УЖИН          | Запеканка из творога с манной крупой | 110       | 130  | 13,524 | 17,06  | 19,538 | 23,548 | 17,884   | 23,8453  | 298,78                  | 320,04   |
|             |               | Сладкий подлив на повидле            | 30        | 50   | 0,026  | 0,043  | 0      | 0      | 11,377   | 18,96    | 44,04                   | 73,4     |
|             |               | Чай с сахаром                        | 150       | 200  | 0,06   | 0,06   | 0,015  | 0,015  | 7,996    | 7,996    | 31,138                  | 41,517   |
|             |               | Хлеб пшеничный                       | 20        | 20   | 1,64   | 1,64   | 0,232  | 0,232  | 9,556    | 9,556    | 47,8                    | 47,8     |
|             | ИТОГО ужин    |                                      | 310       | 400  | 15,25  | 18,803 | 19,785 | 23,795 | 46,813   | 60,3573  | 421,758                 | 482,757  |
|             | ВСЕГО за день |                                      | 1461      | 1849 | 46,244 | 60,771 | 45,887 | 59,143 | 175,959  | 266,5623 | 1333,688                | 1708,037 |



Иммутирую.

со введённого МБДОУ  
Детский сад № 20 "Ласточка"

Афанасий / О.А. Колосовская /



| День недели   | прием пищи            | наименование блюда               | вес блюда                                                   |        | белки  |        |        |         | пищевые вещества |          |           |          | энергетическая ценность |     |      | № рецептуры |
|---------------|-----------------------|----------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------|--------|--------|--------|---------|------------------|----------|-----------|----------|-------------------------|-----|------|-------------|
|               |                       |                                  | ясли                                                        | д/с    | ясли   | д/с    | ясли   | д/с     | ясли             | д/с      | жир       |          | углеводы                |     |      |             |
|               |                       |                                  |                                                             |        |        |        |        |         |                  |          | ясли      | д/с      | ясли                    | д/с | ясли |             |
| ВТОРНИК       | ЗАВТРАК               | Каша гречневая                   | 150                                                         | 200    | 6,814  | 8,02   | 7,16   | 9,415   | 26,665           | 30,737   | 197,93    | 263,9066 |                         |     |      |             |
|               |                       | Кофейный напиток на молоке       | 150                                                         | 200    | 3,51   | 4,478  | 3,876  | 5,088   | 13,702           | 20,035   | 101,01    | 138      |                         |     |      |             |
|               |                       | Батон                            | 20                                                          | 30     | 1,5    | 2,25   | 0,58   | 0,77    | 10,104           | 15,156   | 52,6      | 78,9     |                         |     |      |             |
|               | ИТОГО завтрак         | 320                              | 430                                                         | 11,824 | 14,748 | 11,616 | 15,273 | 50,471  | 65,928           | 351,54   | 480,8066  |          |                         |     |      |             |
|               |                       | Сок                              | 150                                                         | 150    | 0,4    | 0,4    | 0      | 0       | 11,7             | 11,7     | 50        | 50       |                         |     |      |             |
|               | ИТОГО второй завтрак  | 150                              | 150                                                         | 0,4    | 0,4    | 0      | 0      | 11,7    | 11,7             | 50       | 50        |          |                         |     |      |             |
|               |                       | ОБЕД                             | Щи из свежей капусты на мясо-костном бульоне с томат-пастой | 150    | 200    | 4,103  | 5,47   | 5,179   | 6,905            | 3,428    | 4,57      | 74,498   | 99,33                   |     |      |             |
|               | Жаркое по-домашнему   |                                  | 150                                                         | 200    | 8,363  | 11,15  | 7,718  | 10,29   | 22,115           | 29,48    | 195,2     | 260,26   |                         |     |      |             |
|               | Свекла отварная       |                                  | 30                                                          | 40     | 0,6    | 0,8    | 0,04   | 0,053   | 3,44             | 4,5      | 15,9      | 21,2     |                         |     |      |             |
|               | Компот из сухих яблок |                                  | 150                                                         | 200    | 0,072  | 4,8    | 0      | 0       | 17,61            | 36,81    | 66,58     | 140,65   |                         |     |      |             |
|               | Хлеб пшеничный        |                                  | 20                                                          | 30     | 1,64   | 2,46   | 0,232  | 0,348   | 9,556            | 14,334   | 47,8      | 71,7     |                         |     |      |             |
|               | Хлеб дарницкий        |                                  | 40                                                          | 50     | 2,808  | 3,51   | 0,436  | 0,545   | 18,52            | 23,15    | 86,4      | 108      |                         |     |      |             |
|               | ИТОГО обед            | 540                              | 720                                                         | 17,586 | 28,19  | 13,605 | 18,141 | 74,669  | 112,844          | 486,378  | 701,14    |          |                         |     |      |             |
|               |                       | ПОЛДНИК                          | Напиток из шиповника                                        | 150    | 200    | 0,08   | 0,08   | 0       | 0                | 18,24    | 23,23     | 69,78    | 88,48                   |     |      |             |
|               | Печенье               |                                  | 20                                                          | 20     | 1,5    | 1,5    | 1,96   | 1,96    | 14,88            | 14,88    | 83,4      | 125,1    |                         |     |      |             |
|               | ИТОГО полдник         | 170                              | 220                                                         | 0,08   | 1,58   | 1,96   | 1,96   | 33,12   | 38,11            | 153,18   | 213,58    |          |                         |     |      |             |
|               |                       | УЖИН                             | Соте из рыбы                                                | 100    | 110    | 10,45  | 11,335 | 5,44    | 7,249            | 7,72     | 8,343     | 121,6    | 144,9                   |     |      |             |
|               | Соус молочный         |                                  | 30                                                          | 50     | 1,146  | 1,732  | 2,528  | 2,982   | 2,956            | 4,51     | 39,04     | 55       |                         |     |      |             |
|               | ИТОГО ужин            | Зеленый горошек консервированный | 50                                                          | 50     | 1,47   | 1,47   | 0,094  | 0,094   | 2,96             | 2,96     | 18,6      | 18,6     |                         |     |      |             |
|               |                       | Чай с сахаром и лимоном          | 150                                                         | 200    | 0,19   | 0,21   | 0,033  | 0,031   | 10,3             | 18,288   | 44,43     | 63,536   |                         |     |      |             |
|               |                       | Хлеб пшеничный                   | 20                                                          | 20     | 1,64   | 1,64   | 0,232  | 0,232   | 9,556            | 9,556    | 47,8      | 47,8     |                         |     |      |             |
|               |                       | ИТОГО ужин                       | 350                                                         | 430    | 14,896 | 16,387 | 8,327  | 10,588  | 33,492           | 43,657   | 271,47    | 329,836  |                         |     |      |             |
| ВСЕГО за день |                       | 1530                             | 1950                                                        | 44,786 | 61,305 | 35,508 | 45,962 | 203,452 | 272,239          | 1312,568 | 1775,3626 |          |                         |     |      |             |



| День недели | прием пищи    | наименование блюда                                          | вес блюда |      | белки  |        |        |        | пищевые вещества |         |          |          | энергетическая ценность |  | № рецептуры |
|-------------|---------------|-------------------------------------------------------------|-----------|------|--------|--------|--------|--------|------------------|---------|----------|----------|-------------------------|--|-------------|
|             |               |                                                             | ясли      | д/с  | ясли   | д/с    | жиры   |        | углеводы         |         | ясли     | д/с      |                         |  |             |
|             |               |                                                             |           |      |        |        | ясли   | д/с    | ясли             | д/с     |          |          |                         |  |             |
| СРЕДА       | ЗАВТРАК       | Каша пшеничная                                              | 150       | 200  | 5,56   | 7,115  | 4,751  | 9,25   | 22,79            | 28,732  | 165      | 226      |                         |  |             |
|             |               | Какао на молоке                                             | 150       | 200  | 3,602  | 4,404  | 4,015  | 4,83   | 5,919            | 50,112  | 73,1     | 137,42   |                         |  |             |
|             |               | Батон                                                       | 20        | 30   | 1,5    | 2,25   | 0,58   | 0,77   | 10,104           | 15,156  | 52,6     | 78,9     |                         |  |             |
|             | ИТОГО завтрак |                                                             | 320       | 430  | 10,662 | 13,769 | 9,346  | 14,85  | 38,813           | 94      | 290,7    | 442,32   |                         |  |             |
|             | 2-ой ЗАВТРАК  | Фрукты свежие – бананы                                      | 108       | 114  | 1,62   | 1,026  | 0      | 0      | 22,68            | 27,588  | 103,68   | 114,4    |                         |  |             |
|             |               | ИТОГО второй завтрак                                        | 108       | 114  | 1,62   | 1,026  | 0      | 0      | 22,68            | 27,588  | 103,68   | 114,4    |                         |  |             |
|             | ОБЕД          | Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне | 150       | 200  | 0,65   | 0,756  | 1,65   | 2,475  | 5,683            | 6,487   | 39,149   | 50,07    |                         |  |             |
|             |               | Котлета из кури                                             | 60        | 70   | 8,215  | 8,617  | 8,175  | 10,9   | 7,792            | 10,831  | 157,362  | 165,77   |                         |  |             |
|             |               | Капуста тушёная                                             | 110       | 130  | 2,933  | 3,46   | 5,971  | 7,056  | 11,922           | 14,08   | 113,03   | 133,5    |                         |  |             |
|             |               | Компот из сухофруктов                                       | 150       | 200  | 0,321  | 0,384  | 0      | 0      | 15,21            | 23,13   | 59,61    | 88,86    |                         |  |             |
|             |               | Хлеб пшеничный                                              | 20        | 30   | 1,64   | 2,46   | 0,232  | 0,348  | 9,556            | 14,334  | 47,8     | 71,7     |                         |  |             |
|             |               | Хлеб дарницкий                                              | 40        | 50   | 2,808  | 3,51   | 0,436  | 0,545  | 18,52            | 23,15   | 86,4     | 108      |                         |  |             |
|             |               | ИТОГО обед                                                  | 530       | 680  | 16,567 | 19,187 | 16,464 | 21,324 | 68,683           | 92,012  | 503,351  | 617,9    |                         |  |             |
|             | ПОЛДНИК       | Снежок                                                      | 150       | 200  | 4,5    | 6      | 3,75   | 5      | 16,5             | 22      | 118,5    | 158      |                         |  |             |
|             |               | ИТОГО полдник                                               | 150       | 200  | 4,5    | 6      | 3,75   | 5      | 16,5             | 22      | 118,5    | 158      |                         |  |             |
|             | УЖИН          | Запеканка из творога с рисом                                | 110       | 130  | 13,396 | 16,66  | 19,548 | 23,548 | 18,82            | 20,543  | 302,2    | 357,94   |                         |  |             |
|             |               | Сладкий подлив на повидле                                   | 30        | 50   | 0,026  | 0,043  | 0      | 0      | 11,377           | 18,96   | 44,04    | 73,4     |                         |  |             |
|             |               | Чай с сахаром                                               | 150       | 200  | 0,06   | 0,06   | 0,015  | 0,015  | 7,996            | 7,996   | 31,138   | 41,517   |                         |  |             |
|             |               | Хлеб пшеничный                                              | 20        | 20   | 1,64   | 1,64   | 0,232  | 0,232  | 9,556            | 9,556   | 47,8     | 47,8     |                         |  |             |
|             | ИТОГО ужин    |                                                             | 310       | 400  | 15,122 | 18,403 | 19,795 | 23,795 | 47,749           | 57,055  | 425,178  | 520,657  |                         |  |             |
|             | ВСЕГО за день |                                                             | 1418      | 1824 | 48,471 | 58,385 | 49,355 | 64,969 | 194,425          | 292,655 | 1441,409 | 1853,277 |                         |  |             |



| День недели | прием пищи                 | наименование блюда         | вес блюда                               |         | белки   |        |         |         | жиры    |          |          |         | углеводы |     | энергетическая ценность |  | № рецептуры |
|-------------|----------------------------|----------------------------|-----------------------------------------|---------|---------|--------|---------|---------|---------|----------|----------|---------|----------|-----|-------------------------|--|-------------|
|             |                            |                            | ясли                                    | д/с     | ясли    | д/с    | ясли    | д/с     | ясли    | д/с      | ясли     | д/с     | ясли     | д/с |                         |  |             |
|             |                            |                            |                                         |         |         |        |         |         |         |          |          |         |          |     |                         |  |             |
| ЧЕТВЕРГ     | ЗАВТРАК                    | Суп молочный с вермишелью  | 150                                     | 200     | 5,212   | 5,978  | 5,975   | 7,428   | 21,573  | 24,767   | 459,61   | 184,58  |          |     |                         |  |             |
|             |                            | Кофейный напиток на молоке | 150                                     | 200     | 3,51    | 4,478  | 3,876   | 5,088   | 13,702  | 20,035   | 101,01   | 138     |          |     |                         |  |             |
|             |                            | Яйцо вареное               | 0                                       | 40      | 0       | 5,772  | 0       | 5,226   | 0       | 0,317    | 0        | 71,415  |          |     |                         |  |             |
|             |                            | Батон                      | 20                                      | 30      | 1,5     | 2,25   | 0,58    | 0,77    | 10,104  | 15,156   | 52,6     | 78,9    |          |     |                         |  |             |
|             | ИТОГО завтрак              | 320                        | 470                                     | 10,222  | 18,478  | 10,431 | 18,512  | 45,379  | 60,275  | 313,22   | 472,895  |         |          |     |                         |  |             |
|             |                            | Чай профилактический       | 100                                     | 100     | 0,22    | 0,22   | 0,05    | 0,05    | 0,004   | 0,004    | 0,14     | 0,14    |          |     |                         |  |             |
|             | ИТОГО второй завтрак       | 100                        | 100                                     | 0,22    | 0,22    | 0,05   | 0,05    | 0,004   | 0,004   | 0,14     | 0,14     |         |          |     |                         |  |             |
|             |                            | ОБЕД                       | Суп крестьянский на мясокостном бульоне | 150     | 200     | 4,2725 | 5,69    | 5,231   | 6,97    | 5,94     | 7,92     | 84,549  | 112,732  |     |                         |  |             |
|             | Котлеты мясные             |                            | 60                                      | 70      | 7,932   | 10,026 | 7,673   | 8,802   | 9,144   | 9,046    | 135,12   | 156,12  |          |     |                         |  |             |
|             | Каша гречневая рассыпчатая |                            | 80                                      | 100     | 3,812   | 4,765  | 3,89    | 4,8625  | 18,683  | 23,358   | 126,94   | 158,675 |          |     |                         |  |             |
|             | Соус молочный              |                            | 30                                      | 50      | 1,146   | 1,732  | 2,528   | 2,982   | 2,956   | 4,51     | 39,04    | 55      |          |     |                         |  |             |
|             | Компот из свежих яблок     |                            | 150                                     | 200     | 0,087   | 0,108  | 0,083   | 0       | 15,585  | 18,129   | 63,4     | 69,6    |          |     |                         |  |             |
|             | Хлеб пшеничный             |                            | 20                                      | 30      | 1,64    | 2,46   | 0,232   | 0,348   | 9,556   | 14,334   | 47,8     | 71,7    |          |     |                         |  |             |
|             | Хлеб дарницкий             |                            | 40                                      | 50      | 2,808   | 3,51   | 0,436   | 0,545   | 18,52   | 23,15    | 86,4     | 108     |          |     |                         |  |             |
|             | ИТОГО обед                 |                            | 530                                     | 700     | 21,6975 | 28,291 | 20,073  | 24,5095 | 80,384  | 100,447  | 583,249  | 731,827 |          |     |                         |  |             |
|             | ПОЛДНИК                    | Кисель на соке             | 150                                     | 200     | 0,325   | 0,507  | 0       | 0       | 23,39   | 29,74    | 97,9     | 119,62  |          |     |                         |  |             |
|             |                            |                            |                                         |         |         |        |         |         |         |          |          |         |          |     |                         |  |             |
|             | ИТОГО полдник              |                            |                                         |         |         |        |         |         |         |          |          |         |          |     |                         |  |             |
|             |                            | УЖИН                       | Суфле из печени с рисом                 | 170     | 220     | 1,58   | 1,58    | 1,96    | 1,96    | 18,24    | 33,12    | 153,18  | 88,48    |     |                         |  |             |
|             |                            |                            | Морковь тушёная                         | 75      | 95      | 6,2    | 7,85    | 36,1    | 45,7    | 8,1      | 10,26    | 126,12  | 213,58   |     |                         |  |             |
|             |                            |                            | Чай с сахаром и лимоном                 | 110     | 110     | 1,63   | 1,63    | 5,909   | 5,909   | 10,799   | 10,799   | 100,84  | 100,84   |     |                         |  |             |
|             |                            |                            | Хлеб пшеничный                          | 150     | 200     | 0,19   | 0,21    | 0,033   | 0,031   | 10,3     | 18,288   | 44,43   | 63,536   |     |                         |  |             |
|             |                            | ИТОГО ужин                 | 355                                     | 425     | 9,66    | 11,33  | 42,274  | 51,872  | 38,755  | 48,903   | 319,19   | 425,756 |          |     |                         |  |             |
|             | ВСЕГО за день              | 1475                       | 1915                                    | 43,3795 | 59,899  | 74,788 | 96,9035 | 182,762 | 242,749 | 1368,979 | 1719,098 |         |          |     |                         |  |             |



| день недели   | прием пищи    | наименование блюда   | вес блюда                                            |                  | белки  |        |          |         | жиры    |          |          |         | углеводы |         | энергетическая ценность |  | № рецептуры |
|---------------|---------------|----------------------|------------------------------------------------------|------------------|--------|--------|----------|---------|---------|----------|----------|---------|----------|---------|-------------------------|--|-------------|
|               |               |                      | ясли                                                 | д/с              | ясли   | д/с    | ясли     | д/с     | ясли    | д/с      | ясли     | д/с     | ясли     | д/с     |                         |  |             |
|               |               |                      |                                                      |                  |        |        |          |         |         |          |          |         |          |         |                         |  |             |
| ПЯТНИЦА       | ЗАВТРАК       | Каша рисовая         | 150                                                  | 200              | 5,06   | 5,563  | 6,53     | 6,554   | 25,42   | 27,9     | 180,18   | 199     |          |         |                         |  |             |
|               |               | Какао на молоке      | 150                                                  | 200              | 3,602  | 4,404  | 4,015    | 4,83    | 5,919   | 50,112   | 73,1     | 137,42  |          |         |                         |  |             |
|               |               | Батон                | 20                                                   | 30               | 1,5    | 2,25   | 0,58     | 0,77    | 10,104  | 15,156   | 52,6     | 78,9    |          |         |                         |  |             |
|               |               | Сыр                  | 16                                                   | 21               | 3,9    | 5,11   | 4,02     | 5,27    | 0,3     | 0,393    | 52,8     | 69,3    |          |         |                         |  |             |
|               | ИТОГО завтрак |                      | 336                                                  | 451              | 14,062 | 17,327 | 15,145   | 17,424  | 41,743  | 93,561   | 358,68   | 484,62  |          |         |                         |  |             |
|               | 2-ой завтрак  | Сок                  | 150                                                  | 150              | 0,4    | 0,4    | 0        | 0       | 11,7    | 11,7     | 50       | 50      |          |         |                         |  |             |
|               |               | ИТОГО второй завтрак |                                                      | 150              | 150    | 0,4    | 0,4      | 0       | 0       | 11,7     | 11,7     | 50      | 50       |         |                         |  |             |
|               | ОБЕД          |                      | Суп картофельный с горохом на курином бульоне        | 150              | 200    | 7,416  | 9,892    | 2,511   | 3,348   | 10,809   | 14,412   | 98,376  | 131,168  |         |                         |  |             |
|               |               |                      | Котлета из курицы/Кура запеченная с луком и морковью | 60               | 65     | 8,215  | 8,617    | 8,175   | 7,756   | 7,792    | 10,831   | 157,362 | 165,77   |         |                         |  |             |
|               |               |                      | Соус томатно-молочный                                | 30               | 50     | 0,817  | 1,269    | 1,59    | 3,168   | 2,567    | 3,897    | 35      | 49,23    |         |                         |  |             |
|               |               |                      | Рожки отварные                                       | 80               | 90     | 2,6    | 3,043    | 2,44    | 3,974   | 16,54    | 21,849   | 102,7   | 129,94   |         |                         |  |             |
|               |               |                      | Компот из сухих груш                                 | 150              | 200    | 0,225  | 0,3      | 0       | 0       | 15,075   | 20,1     | 60,75   | 81       |         |                         |  |             |
|               |               |                      | Хлеб пшеничный                                       | 20               | 30     | 1,64   | 2,46     | 0,232   | 0,348   | 9,556    | 14,334   | 47,8    | 71,7     |         |                         |  |             |
|               |               |                      | Хлеб дарницкий                                       | 40               | 50     | 2,808  | 3,51     | 0,436   | 0,545   | 18,52    | 23,15    | 86,4    | 108      |         |                         |  |             |
|               |               |                      | ИТОГО обед                                           |                  | 530    | 685    | 23,721   | 29,091  | 15,384  | 7767,383 | 80,859   | 108,573 | 588,388  | 736,808 |                         |  |             |
|               |               |                      | ПОЛДНИК                                              | Кефир без сахара | 150    | 200    | 4,5      | 6       | 3,75    | 5        | 6        | 8       | 76,5     | 102     |                         |  |             |
|               |               |                      |                                                      | Печенье          | 20     | 20     | 1,5      | 1,5     | 1,96    | 1,96     | 14,88    | 14,88   | 83,4     | 125,1   |                         |  |             |
|               | ИТОГО полдник |                      | 170                                                  | 220              | 6      | 7,5    | 5,71     | 6,96    | 20,88   | 22,88    | 159,9    | 227,1   |          |         |                         |  |             |
|               | УЖИН          |                      | Овощи тушеные со свеклой                             | 200              | 200    | 3,487  | 3,487    | 7,521   | 7,521   | 22,805   | 22,805   | 168,54  | 168,54   |         |                         |  |             |
|               |               |                      | Чай с сахаром                                        | 150              | 200    | 0,06   | 0,06     | 0,015   | 0,015   | 7,996    | 7,996    | 31,138  | 41,517   |         |                         |  |             |
|               |               |                      | Хлеб пшеничный                                       | 20               | 20     | 1,64   | 1,64     | 0,232   | 0,232   | 9,556    | 9,556    | 47,8    | 47,8     |         |                         |  |             |
|               |               |                      | ИТОГО ужин                                           |                  | 370    | 420    | 5,187    | 5,187   | 7,768   | 7,768    | 40,357   | 40,357  | 247,478  | 247,478 |                         |  |             |
| ВСЕГО за день |               | 1556                 | 1926                                                 | 49,37            | 59,505 | 44,007 | 7799,535 | 195,539 | 277,071 | 1404,446 | 1746,006 |         |          |         |                         |  |             |