

УТВЕРЖДАЮ

Заведующая ДОУ №6

\_\_\_\_\_ О.А. Иноземцева

## **МЕНЮ**

### **двухнедельное**

для детей от 3 до 8 лет

муниципальных образовательных учреждений города Липецка,  
реализующих образовательные программы дошкольного образования

с 12-ти часовым пребыванием,

на 2022 год

**стоимость – 122 рубля в день**

1 ДЕНЬ								
	Наименование блюд	ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
	ЗАВТРАК	в граммах	белки	жиры	углеводь	ККАЛ	С	рецептуры
1	Печенье со сливочным маслом	40/5	3	4,54	34,1	159	0	10
2	Каша гречневая с маслом	108	2,81	3,05	23,44	131,48	0,48	165
3	Чай с сахаром	180/10	0,054	0,018	8,388	33,606	0,018	392
	<b>ИТОГО</b>		<b>5,864</b>	<b>7,608</b>	<b>65,93</b>	<b>324,086</b>	<b>0,498</b>	
	<b>2-й завтрак - яблоко</b>	100	0,35	0,35	8,62	38,72	8,8	368
	<b>ОБЕД</b>							
1	Салат из свеклы с сыром	50	2,4	4,75	3,5	66,4	4,1	31
2	Суп картофельный с бобовыми, гренками и зеленью	200/15/1	5,966	4,517	24,311	161,83	4,66	81/115
3	Биточки мясные	60	9,5	6,8	9,5	188	0,09	282
4	Пюре картофельное	120	2,44	4,2	16,36	109,8	14,5	321
5	Компот из сухофруктов	180	0,396	0,018	24,984	101,7	0,36	376
6	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,6	20,15	96,5	0	
	<b>ИТОГО</b>		<b>24,202</b>	<b>20,89</b>	<b>98,8</b>	<b>724,23</b>	<b>23,71</b>	
	<b>ПОЛДНИК</b>							
1	Ряженка	150	3,72	3,2	5,41	65,11	0,4	401
2	Батон йодированный	20	1,5	0,58	10,1	52,6	0,01	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>5,22</b>	<b>3,78</b>	<b>15,51</b>	<b>117,71</b>	<b>0,41</b>	
	<b>УЖИН</b>							
1	Голубцы ленивые	80	7	2,5	5,03	109,33	5,36	298
2	Соус сметанный	50	0,87	2,47	1,53	53,4	0,8	355
3	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,39	12,76	84	1,17	395
4	Батон йодированный	20	1,5	0,58	10,1	52,6	0,01	
	<b>ИТОГО</b>		<b>12,17</b>	<b>7,94</b>	<b>29,42</b>	<b>299,33</b>	<b>7,34</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1699</b>	<b>47,81</b>	<b>40,56</b>	<b>218,3</b>	<b>1504,076</b>	<b>40,76</b>	

## 2 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
			в граммах	белки	жиры			
<b>ЗАВТРАК</b>								
1	Бутерброд с маслом и сыром	25/4/11	1,85	6,3	13,3	111	0,08	3
2	Каша манная с маслом	190	5,4	7,4	26,5	130,3	0,2	185
3	Какао с молоком	180	3,78	3,258	15,552	106,8	1,44	397
	<b>ИТОГО</b>		<b>11,03</b>	<b>16,96</b>	<b>55,352</b>	<b>348,1</b>	<b>1,72</b>	
	<b>2-й завтрак - сок</b>	180	1,26	0	16,38	63	7,2	399
<b>ОБЕД</b>								
1	Салат из свежей капусты	50	0,59	2,32	4,28	43	14,56	20
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	150/1	1,62	1,71	10,29	62,85	4,95	82
3	Плов из отварной птицы	140	14	12,88	23,33	261,99	0,3	304
4	Компот из кураги	180	0,396	0,018	24,984	101,7	0,36	376
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,6	20,15	96,5	0	
	<b>ИТОГО</b>		<b>20,11</b>	<b>17,53</b>	<b>83,034</b>	<b>566,04</b>	<b>20,17</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>								
1	Кефир 3.2%	150	3,48	3	5,06	60,77	0,3	401
2	Батон йодированный	20	1,5	0,58	10,1	52,6	0,01	
	<b>ИТОГО</b>		<b>4,98</b>	<b>3,58</b>	<b>15,16</b>	<b>113,37</b>	<b>0,31</b>	
<b>УЖИН</b>								
1	Шницель рыбный натуральный	70	3,29	11,01	7,1	102	2,24	258
2	Картофель отварной с маслом	75	1,4	2,1	11,5	71,2	10,4	318
3	Чай с вареньем	180/15	3,19	2,79	13,57	93,39	1,42	394
4	Батон йодированный	20	1,5	0,58	10,1	52,6	0,01	
	<b>ИТОГО</b>		<b>9,38</b>	<b>16,48</b>	<b>42,27</b>	<b>319,19</b>	<b>14,07</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1826</b>	<b>46,76</b>	<b>54,55</b>	<b>212,2</b>	<b>1409,70</b>	<b>43,47</b>	

3 ДЕНЬ								
	Наименование блюд	ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
			в граммах	белки	жиры			
	<b>ЗАВТРАК</b>							
1	Каша пшеничная с маслом и сахаром	158	4,275	1,215	0,63	129,195	0	168
2	Вафли	25	0,8	0,7	20	86	0,6	
3	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,126	0,018	10,206	41	2,82	393
	<b>ИТОГО</b>		<b>5,2</b>	<b>1,933</b>	<b>30,84</b>	<b>256,195</b>	<b>3,42</b>	
	<b>2-й завтрак - банан</b>	100	9	0,3	12,16	57	6	368г
	<b>ОБЕД</b>							
1	Салат из квашеной капусты	50	0,8	5	1,79	55,3	24,5	28
2	Суп с рыбными фрикадельками	200/20	12,3	6,03	13,08	151,7	9,42	83/124
3	Жаркое по домашнему	140	9,8	2,5	8,7	97,3	3,5	276
4	Сок	180	0,9	0	18,18	76,8	3,6	399
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,6	20,15	96,5	0	
	<b>ИТОГО</b>		<b>27,3</b>	<b>14,13</b>	<b>61,9</b>	<b>477,6</b>	<b>41,02</b>	
	<b>ПОЛДНИК</b>							
1	Ватрушка с повидлом	75	13,5	7,1	57,8	350,7	0,03	453/458
2	Ряженка	150	3,72	3,2	5,41	65,11	0,4	401
	<b>ИТОГО</b>		<b>17,2</b>	<b>10,3</b>	<b>63,2</b>	<b>415,8</b>	<b>0,43</b>	
	<b>УЖИН</b>							
1	Запеканка из творога	75	13,2	9	12,9	185	0,08	237
2	Соус молочный сладкий	50	0,97	2,26	6,63	50,75	0,16	351
3	Кисель плодово-ягодный	180	0,07	0	15,3	59		648 сб 2004г ред Лапшиной
4	Салат из моркови	50	0,63	0,005	5,8	26,15	2,4	41
	<b>ИТОГО</b>		<b>14,9</b>	<b>11,27</b>	<b>40,63</b>	<b>320,9</b>	<b>0,24</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1635</b>	<b>73,6</b>	<b>37,93</b>	<b>208,7</b>	<b>1527,50</b>	<b>51,11</b>	

## 4 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамины С, мг	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
<b>ЗАВТРАК</b>								
1	Бутерброд с маслом и сыром	25/4/8	1,85	6,3	13,3	111	0,08	3
2	Омлет натуральный с маслом	100/3	8,81	16,9	1,7	195,4	0,15	215
3	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,39	12,76	84	1,17	395
	<b>ИТОГО</b>		<b>13,46</b>	<b>25,59</b>	<b>27,76</b>	<b>390,4</b>	<b>1,4</b>	
	<b>2-й завтрак -апельсин</b>	100	9	0,3	12,16	38	6	368
<b>ОБЕД</b>								
1	Винегрет овощной	50	0,67	3,06	3,75	45,75	6,6	45
2	Суп картофельный с клецками и зеленью	200/20/1	7,64	5	25,8	162,31	11,9	85/120
3	Котлета мясная	60	9,5	6,8	9,5	188	0,09	282
4	Пюре картофельное	120	2,44	4,2	16,36	109,8	14,5	321
5	Компот из свежих фруктов	180	0,144	0,144	21,492	87,84	1,548	372
6	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,6	20,15	96,5	0	
	<b>ИТОГО</b>		<b>23,894</b>	<b>19,8</b>	<b>97,052</b>	<b>690,2</b>	<b>34,64</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>								
1	Булочка ванильная	75	5,9	6,09	40,86	241	0	467
2	Простокваша 3.2%	150	3,5	3	5	60,8	0,3	401
	<b>ИТОГО</b>		<b>9,4</b>	<b>9,06</b>	<b>45,86</b>	<b>301,8</b>	<b>0,3</b>	
<b>УЖИН</b>								
1	Тефтели рыбные в соусе	70/70	6,52	1,73	6,2	66,2	1,08	260/355
2	Капуста тушеная	75	1,55	2,4	7,05	56,3	5,3	336
3	Чай с сахаром	180/10	0,054	0,018	8,388	33,606	0,018	392
4	Булочка ванильная	50	1,5	0,58	10,1	52,6	0,01	
	<b>ИТОГО</b>		<b>9,624</b>	<b>4,728</b>	<b>31,738</b>	<b>208,706</b>	<b>6,408</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1696</b>	<b>65,378</b>	<b>59,48</b>	<b>214,57</b>	<b>1629,11</b>	<b>48,75</b>	

## 5 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
			в граммах	белки	жиры			
<b>ЗАВТРАК</b>								
1	Бутерброд с маслом	25/4	2	5,5	10,6	99	0,04	1
2	Суп молочный с рисом	200	7,55	7	22,8	184,5	1,15	93
3	Яйцо вареное	1/2	2,5	2,3	0,14	31,5	0	213
4	Какао с молоком	180	3,78	3,258	15,552	106,8	1,44	397
	<b>ИТОГО</b>		<b>15,83</b>	<b>18,06</b>	<b>49,09</b>	<b>421,8</b>	<b>2,63</b>	
	<b>2-й завтрак - яблоко печеное</b>	80	0,32	0,32	24,8	104	3,39	385
<b>О Б Е Д</b>								
1	Икра кабачковая	50	0,6	3,5	3,7	48,5	2	
2	Борщ с картофелем, сметаной и зеленью	200/4/1	1,64	4	11,28	87,8	7,04	58
3	Печень тушеная в сметанном соусе	50/50	15,5	6,2	24	124	0,04	439-сб.2004 ред. Лапшиной
4	Макароны отварные	100	4	3	17,6	112,3		317
5	Сок	180	0,9	0	18,18	76,8	3,6	399
6	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,6	20,15	96,5	0	
	<b>ИТОГО</b>		<b>26,14</b>	<b>17,3</b>	<b>94,91</b>	<b>545,9</b>	<b>12,68</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>								
1	Йогурт 2,5%	150	3,5	3	5	60,77	0,3	401
	<b>ИТОГО</b>		<b>3,5</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>60,77</b>	<b>0,3</b>	
<b>У Ж И Н</b>								
1	пудинг из творога	60/15	14,15	5,38	12,17	127	65,73	235
2	Салат из моркови с яблоками	50	0,43	2,61	3,94	40,95	3,48	40
3	Кисель из повидла	180	0,07		20,03	80,46	0,07	383
	<b>ИТОГО</b>		<b>14,65</b>	<b>7,99</b>	<b>36,14</b>	<b>248,41</b>	<b>69,28</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1662</b>	<b>60,44</b>	<b>46,67</b>	<b>209,9</b>	<b>1380,88</b>	<b>88,28</b>	

## 6 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводь			
<b>ЗАВТРАК</b>								
1	Печенье со сливочным маслом	40/5	3	4,54	34,1	159	0	10
2	Макароны отварные с маслом	120	4	3	17,6	112,3		317
3	Чай с сахаром	180/10	0,054	0,018	8,388	33,606	0,018	392
	<b>ИТОГО</b>		<b>7,054</b>	<b>7,558</b>	<b>60,09</b>	<b>304,906</b>	<b>0,018</b>	
	<b>2-й завтрак - Сок яблочный</b>	180	1,26	0	16,38	63	7,2	399
<b>ОБЕД</b>								
1	Салат из свежей капусты	50	0,84	3,05	5,19	51,6	17,47	20
2	Суп с рыбными консервами и зеленью	200/1	6,88	6,72	11,46	237	7,28	87
3	Шницель мясной	70	11	8	11	218,4	0,09	282
4	Пюре картофельное	120	2,44	4,2	16,36	109,8	14,5	321
5	Компот из сухофруктов	180	0,396	0,018	24,984	101,7	0,36	376
6	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,6	20,15	96,5	0	
	<b>ИТОГО</b>		<b>25,06</b>	<b>22,59</b>	<b>89,14</b>	<b>815</b>	<b>39,7</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>								
1	Батон йодированный	20	1,5	0,58	10,1	52,6	0,01	
2	Ряженка	150	3,72	3,2	5,41	65,11	0,4	401
	<b>ИТОГО</b>		<b>5,22</b>	<b>3,78</b>	<b>15,51</b>	<b>117,71</b>	<b>0,41</b>	
<b>УЖИН</b>								
1	Запеканка из творога	75	13,2	9	12,9	185	0,08	237
2	Соус молочный сладкий	50	0,97	2,26	6,63	50,75	0,16	351
3	Какао с молоком	180	3,78	3,258	15,552	106,794	1,44	397
4	Салат из моркови	50	0,63	0,005	5,8	26,15	2,4	41
	<b>ИТОГО</b>		<b>18,58</b>	<b>14,52</b>	<b>40,88</b>	<b>368,694</b>	<b>1,68</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1721</b>	<b>57,17</b>	<b>48,45</b>	<b>222</b>	<b>1669,31</b>	<b>49,008</b>	

## 7 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
			в граммах	белки	жиры			
<b>ЗАВТРАК</b>								
1	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/11	4,62	6,72	14,23	135,9	0,07	3
2	Каша манная с маслом	190	5,4	7,4	26,5	130,3	0,2	185
3	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,39	12,76	84	1,17	395
	<b>ИТОГО</b>		<b>12,82</b>	<b>16,51</b>	<b>53,49</b>	<b>350,2</b>	<b>1,44</b>	
	<b>2-й завтрак - яблоко</b>	100	0,35	0,35	8,62	38,72	8,8	368
<b>ОБЕД</b>								
1	Салат из свеклы с зеленым горошком	50	0,83	2,08	4,2	38,5	4,9	34
2	Суп-рассольник со сметаной и зеленью	200/4/1	16,7	7,52	26,44	93,17	0,7	76/511
3	Суфле из отварной птицы	55	8,23	8,6	1,53	116,6	15	310
4	Рис отварной	120	2,9	4,3	29,3	167,76	0	315
5	Соус томатный	50	0,58	2,1	4	37,25	1,19	348
6	Компот из кураги	180	0,396	0,018	24,984	101,7	0,36	376
7	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,6	20,15	96,5	0	
	<b>ИТОГО</b>		<b>33,14</b>	<b>25,22</b>	<b>110,6</b>	<b>651,48</b>	<b>22,15</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>								
1	Кефир 3.2%	150	3,48	3	5,06	60,77	0,3	401
	<b>ИТОГО</b>		<b>3,48</b>	<b>3</b>	<b>5,06</b>	<b>60,77</b>	<b>0,3</b>	
<b>УЖИН</b>								
1	Рыба запеченая в омлете	80	14,2	3,7	2,3	98,7	0,8	249
2	Картофель отварной с маслом	75	1,4	2,1	11,5	71,2	10,4	318
3	Чай с повидлом	180/15	3,19	2,79	13,57	93,39	1,42	394
4	Батон йодированный	20	1,5	0,58	10,1	52,6	0,01	
	<b>ИТОГО</b>		<b>20,29</b>	<b>9,17</b>	<b>37,47</b>	<b>315,89</b>	<b>12,63</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1821</b>	<b>70,08</b>	<b>54,25</b>	<b>215,2</b>	<b>1417,1</b>	<b>45,32</b>	



## 8 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
<b>ЗАВТРАК</b>								
1	Бутерброд с маслом	25/4	2	5,5	10,6	99	0,04	1
2	Каша геркулесовая с маслом	190	4,9	2,7	0,4	133,6	0	168
3	Чай с сахаром и лимоном	180/10/5	0,126	0,018	10,206	41	2,82	393
	<b>ИТОГО</b>		<b>7,026</b>	<b>8,218</b>	<b>21,21</b>	<b>273,6</b>	<b>2,86</b>	
	<b>2-й завтрак -банан</b>	100	9	0,3	12,16	57	6	368г
<b>ОБЕД</b>								
1	Винегрет овощной	50	0,67	3,06	3,75	45,75	6,6	45
						98,4		135 сб 2004г. Ред Липшиной
2	Суп из овощей со сметаной и зеленью	200/4/1	1,4	3,9	9,4		11,4	
3	Бефстроганов из отварного мяса	40/40	9,7	7,8	2	118	0,06	278
4	Гречка отварная	100	5,7	4,82	27,45	180,3		313
5	Сок	180	0,9	0	18,18	76,8	3,6	399
6	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,6	20,15	96,5	0	
	<b>ИТОГО</b>		<b>21,87</b>	<b>20,18</b>	<b>80,93</b>	<b>615,75</b>	<b>21,66</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>								
1	Йогурт 2,5%	150	3,5	3	5	60,77	0,3	401
2	Ватрушка с повидлом	75	13,5	11,1	57,8	350,7	0,03	453/458
	<b>ИТОГО</b>		<b>17</b>	<b>13,1</b>	<b>62,8</b>	<b>411,47</b>	<b>0,033</b>	
<b>УЖИН</b>								
1	Сырники из творога с морковью	100	14	11,6	21	245	0,73	233
2	Соус молочный сладкий	50	0,97	2,26	6,63	50,75	0,16	351
3	Кисель из джема	180	0,07		20,03	80,46	0,07	383
4	Салат из моркови с яблоками	50	0,43	2,61	3,94	40,95	3,48	40
	<b>ИТОГО</b>		<b>15,47</b>	<b>16,47</b>	<b>51,6</b>	<b>417,16</b>	<b>4,44</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1713</b>	<b>70,37</b>	<b>58,27</b>	<b>228,7</b>	<b>1774,98</b>	<b>34,99</b>	

## 9 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамин С, мг	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводь			
<b>З А В Т Р А К</b>								
1	Бутерброд с маслом и сыром	25/4/8	1,85	6,3	13,3	111	0,08	3
2	Омлет натуральный с маслом	100/3	8,81	16,9	1,7	195,4	0,15	215
3	Какао с молоком	180	3,78	3,258	15,552	106,794	1,44	397
	<b>ИТОГО</b>		<b>14,44</b>	<b>26,46</b>	<b>30,55</b>	<b>413,194</b>	<b>1,67</b>	
	<b>2-й завтрак -апельсин</b>	100	9	0,3	12,16	38	6	368г
<b>О Б Е Д</b>								
1	Икра морковная	50	0,1	1,9	5,1	48	2,75	54
2	Борщ с картофелем, сметаной и зелень	200/4/1	1,64	4	11,28	87,8	7,04	58
3	Тефтели мясные в соусе томатном	70/70	5,1	6,7	8,8	116,5	1,1	287/348
4	Пюре картофельное	120	2,44	4,2	16,36	109,8	14,5	321
5	Компот из сухофруктов	180	0,396	0,018	24,984	101,7	0,36	376
6	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,6	20,15	96,5	0	
	<b>ИТОГО</b>		<b>13,18</b>	<b>17,42</b>	<b>86,67</b>	<b>560,3</b>	<b>25,75</b>	
<b>П О Л Д Н И К</b>								
1	Простокваша 3,2%	150	3,5	3	5	60,8	0,3	401
	<b>ИТОГО</b>		<b>3,5</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>60,8</b>	<b>0,3</b>	
<b>У Ж И Н</b>								
1	Пудинг рыбный запеченный	70	8,75	3,85	5,25	91	0,43	269
2	Капуста тушеная	75	1,55	2,4	7,05	56,3	5,3	336
3	Чай с сахаром	180/10	0,054	0,018	8,388	33,606	0,018	392
4	Батон йодированный	20	1,5	0,58	10,1	52,6	0,01	
	<b>ИТОГО</b>		<b>11,85</b>	<b>6,848</b>	<b>30,79</b>	<b>233,506</b>	<b>5,758</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>160</b>	<b>42,97</b>	<b>53,73</b>	<b>153</b>	<b>1267,8</b>	<b>39,48</b>	

## 10 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
			в граммах	белки	жиры			
<b>ЗАВТРАК</b>								
1	Бутерброд с маслом	25/4	2	5,5	10,6	99	0,04	1
2	Суп молочный пшениый	200	7,55	7	22,8	184,5	1,15	93
3	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,39	12,76	84	1,17	395
4	Пряник	30	1,98	1,68	22,08	106,2	0	
	<b>ИТОГО</b>		<b>14,33</b>	<b>16,57</b>	<b>68,24</b>	<b>473,7</b>	<b>2,36</b>	
	<b>2-й завтрак - яблоко печеное</b>	80	0,32	0,32	24,8	104	3,39	385
<b>ОБЕД</b>								
1	Икра свекольная	50	0,1	1,9	5,1	48	2,75	54
2	Щи со сметаной и зеленью	200/4/1	1,4	3,9	6,8	67,8	14,8	67
3	Макаронник с печенью с маслом	130/3	12,3	7,9	22,5	211	0,3	292
4	Компот из свежих фруктов	180	0,144	0,144	21,492	87,84	1,548	372
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	87	0	
	<b>ИТОГО</b>		<b>17,24</b>	<b>14,44</b>	<b>72,59</b>	<b>501,64</b>	<b>19,4</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>								
1	Йогурт 2,5%	150	3,5	3	5	60,77	0,3	401
2	Булочка ванильная	75	5,9	6,09	40,86	241	0	467
	<b>ИТОГО</b>		<b>9,4</b>	<b>9,09</b>	<b>45,86</b>	<b>301,77</b>	<b>0,3</b>	
<b>УЖИН</b>								
1	Пудинг из творога с рисом	100	14,73	9,93	18,93	224	0,18	236
2	Варенье	30	0,1	0	13,6	53		
3	Кисель плодово-ягодный	180	0,07	0	15,3	59		648 сб 2004г ред Лапшиной
4	Салат из моркови	50	0,63	0,005	5,8	26,15	2,4	41
	<b>ИТОГО</b>		<b>15,53</b>	<b>9,935</b>	<b>53,63</b>	<b>362,15</b>	<b>0,18</b>	
	<b>Всего за день</b>		<b>56,5</b>	<b>50,0</b>	<b>240,3</b>	<b>1639,3</b>	<b>22,2</b>	
<i>среднее значение за весь период</i>		<i>1393</i>	<i>59</i>	<i>53</i>	<i>212</i>	<i>1522</i>	<i>46,34</i>	

Среднее за 10 дней

пищевая ценность			энерг. ценность		Витамин
жиры	белки	углеводы	ККАЛ		С
53	59	212	1522		46,3
		ж	б	у	ккал
норма		60	54	261	1800
отклонения		10%			
		55	61	208	1498