

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		365	11,25	12,99	51,73	333,73	
10:00	Фрукты свежие	150	0,48	0,48	11,76	90,1	118
ИТОГО ЗА 10:00		150	0,48	0,48	11,76	90,1	
ОБЕД	Борщ со сметаной	200	8,68	10,08	24,26	157,2	133
	Жаркое по-домашнему	160	8,85	19,71	14,50	310,3	374
	Овощи натуральные	60	0,48	0,06	1,50	14,4	117
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114\1
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0,00	24,30	82,8	527
ИТОГО ЗА ОБЕД		680	24,04	30,69	96,02	722,2	
ПЛОТНЕННЫЙ ПО	Пудинг творожный запеченный	150	20,70	19,70	31,69	357,8	325
	Соус молочный сладкий	50	0,89	2,30	5,70	46,9	449
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	57,6	114\1
	Яйца вареные	50	6,38	5,75	0,38	60,1	306
	Какао с молоком	180	3,35	3,29	17,08	109,57	508
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		450	32,84	31,2	64,69	631,97	
УЖИН 2	Кондитерское изделие	40	2,25	2,94	22,32	92,3	609
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	180	5,22	4,50	7,20	71,7	535
ИТОГО ЗА УЖИН 2		220	7,47	7,44	29,52	164	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1865	76,08	82,8	253,72	1942	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	180	5,58	6,71	27,77	193,86	268
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	78,3	114
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	14,31	71,1	513
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	11,5	9,46	61,76	343,26	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	170	0,75	0,15	15,15	78,4	537
ИТОГО ЗА 10:00		170	0,75	0,15	15,15	78,4	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,28	15,06	176,3	152
	Курица в сметанном соусе	70	5,54	8,77	1,82	176,3	410
	Каша пшеничная вязкая	130	4,99	4,42	27,36	152,28	249
	Овощи натуральные	60	0,48	0,06	1,50	14,4	117
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
	Кисель из яблок сушеных	180	0,25	0,02	23,17	82,1	519
ИТОГО ЗА ОБЕД		690	16,72	16,15	85,61	688,38	
УПЛОТНЕНН	Рыба, тушеная в томате с овощами	80	8,10	4,62	2,67	168,13	349
	Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	172,3	434
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	78,3	114
	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	11,72	20	502
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		430	14,05	10,66	48,24	438,73	
УЖИН 2	Булочка домашняя	80	6,43	8,31	48,38	144,1	583
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	180	5,22	4,50	7,20	71,7	535
ИТОГО ЗА УЖИН 2		260	11,65	12,81	55,58	215,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1950	54,67	49,23	266,34	1764,57	

День 5							
ЗАВТРАК	Каша молочная кукурузная жидкая	180	5,74	6,08	33,46	189,3	271
	Яйца вареные	50	6,38	5,75	0,38	60,1	306
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	78,3	114
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	95,4	534
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		450	20,38	16,65	62,16	423,1	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	170	0,75	0,15	15,15	78,4	537
ИТОГО ЗА 10:00		170	0,75	0,15	15,15	78,4	
ОБЕД	Свекольник	200	1,74	3,56	9,62	149,7	136
	Тефтели из свинины с рисом ("ежики")	70	7,29	17,43	9,32	198,4	395
	Каша гречневая, пшеничная, ячневая, кукурузная вязкая	130	5,81	5,10	26,08	131,6	243
	Овощи натуральные	60	0,48	0,06	1,50	14,4	117
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	15,21	82,8	526
ИТОГО ЗА ОБЕД		690	18,76	26,89	78,43	663,9	
УПЛОТНЕНН	Азу из говядины(сердце говяжье)	180	10,50	8,52	18,55	328,1	370
	Овощи натуральные	60	0,48	0,06	1,50	14,4	117
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	78,3	114
	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	11,72	20	502
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		460	14,2	8,9	51,45	440,8	
УЖИН 2	Пирожки с повидлом	80	4,80	4,26	48,80	190,5	561
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	180	5,22	4,50	7,20	71,7	535
ИТОГО ЗА УЖИН 2		260	10,02	8,76	56	262,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2030	64,11	61,35	263,19	1868,4	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная жидкая	180	7,13	6,48	33,35	193,86	273
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	78,3	114
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	66,2	111
	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	11,72	20	502
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		410	10,4	15,05	64,83	358,36	



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Возрастная категория:  
 Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша гречневая, пшеничная, ячневая, кукурузная вязкая	130	5,81	5,10	26,08	131,6	243
	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	35,1	121
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	78,3	114
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	66,2	111
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	14,31	71,1	513
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>420</b>	<b>12,92</b>	<b>21,44</b>	<b>64,77</b>	<b>382,3</b>	
<b>10:00</b>	Фрукты свежие	150	0,48	0,48	11,76	90,1	118
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>150</b>	<b>0,48</b>	<b>0,48</b>	<b>11,76</b>	<b>90,1</b>	
<b>ОБЕД</b>	Борщ со сметаной	200	1,46	4,00	8,52	157,2	133
	Плов	160	12,80	24,61	29,09	305,3	411
	Овощи натуральные	60	0,48	0,06	1,50	14,4	117
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	170	0,75	0,15	15,15	78,4	537
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>640</b>	<b>18,79</b>	<b>29,42</b>	<b>70,96</b>	<b>642,3</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	Омлет натуральный	100	8,62	13,38	2,31	310,5	307
	Овощи натуральные	60	0,48	0,06	1,50	14,4	117
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	78,3	114
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,18	0,00	11,72	20	503
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>380</b>	<b>12,32</b>	<b>13,76</b>	<b>35,21</b>	<b>423,2</b>	
<b>УЖИН 2</b>	Пирожки печеные из сдобного теста с фаршем	70	4,98	5,52	30,17	143,5	562
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	180	5,22	4,50	7,20	71,7	535
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>		<b>250</b>	<b>10,2</b>	<b>10,02</b>	<b>37,37</b>	<b>215,2</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1840</b>	<b>54,71</b>	<b>75,12</b>	<b>220,07</b>	<b>1753,1</b>	
<b>День 2</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша геркулесовая жидкая	180	6,44	8,46	25,92	159,6	272
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114/1
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	66,2	111
	Сыр твердый	15	3,84	3,92	0,00	51,45	106
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,18	0,00	11,72	20	503
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>415</b>	<b>12,79</b>	<b>20,87</b>	<b>52,48</b>	<b>367,75</b>	
<b>10:00</b>	Соки овощные, фруктовые и ягодные	170	0,75	0,15	15,15	78,4	537
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>170</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>78,4</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с бобовыми	200	1,84	3,40	12,10	145,3	149
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,25	0,23	13,95	28,7	176
	Котлеты, биточки, шницели	80	9,39	19,10	12,78	178,6	386
	Икра свекольная или морковная	130	3,12	9,23	13,52	149,5	124
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
	Компот из плодов шиповника	180	0,45	0,00	24,50	82,1	538
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>660</b>	<b>20,35</b>	<b>32,56</b>	<b>93,55</b>	<b>671,2</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	Рыба, запеченная со взбитым яйцом	80	8,10	4,62	2,67	154,3	344
	Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	172,3	434
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114/1
	Кисель из кураги	180	0,25	0,02	23,17	89,2	521
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>420</b>	<b>13,36</b>	<b>10,6</b>	<b>54,77</b>	<b>486,3</b>	
<b>УЖИН 2</b>	Кондитерское изделие	40	2,25	2,94	22,32	92,3	609
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	180	5,22	4,50	7,20	71,7	535
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>		<b>220</b>	<b>7,47</b>	<b>7,44</b>	<b>29,52</b>	<b>164</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1885</b>	<b>54,72</b>	<b>71,62</b>	<b>245,47</b>	<b>1767,65</b>	
<b>День 3</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Макаронные изделия отварные	130	4,90	0,58	25,17	125,58	297
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114/1
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	66,2	111
	Сыр твердый	15	3,84	3,92	0,00	51,45	106
	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	11,72	20	502



10:00	Плоды свежие	150	0,48	0,48	11,76	90,1	118
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>150</b>	<b>0,48</b>	<b>0,48</b>	<b>11,76</b>	<b>90,1</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп крестьянский с крупой	200	1,70	4,08	11,64	121,9	160
	Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	172,3	434
	Мясо тушеное	70	7,89	17,42	1,40	174,3	369
	Овощи натуральные	60	0,48	0,06	1,50	14,4	117
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
	Кисель из яблок сушеных	180	0,25	0,02	23,17	82,1	519
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>690</b>	<b>16,35</b>	<b>27,9</b>	<b>68,58</b>	<b>652</b>	
<b>УПЛОТНЕНН</b>	Омлет натуральный	100	8,62	13,38	2,31	310,5	307
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	78,3	114
	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	35,1	121
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	95,4	534
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>380</b>	<b>18,02</b>	<b>23,54</b>	<b>35,25</b>	<b>519,3</b>	
<b>УЖИН 2</b>	Булочка молочная с творогом	80	6,81	1,59	41,80	160,1	585
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	180	5,22	4,50	7,20	71,7	535
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>		<b>260</b>	<b>12,03</b>	<b>6,09</b>	<b>49</b>	<b>231,8</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1890</b>	<b>57,28</b>	<b>73,06</b>	<b>229,42</b>	<b>1851,56</b>	
<b>День 7</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша рисовая молочная жидкая	180	4,99	7,76	29,16	147,3	274
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	78,3	114
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	66,2	111
	Сыр твердый	15	3,84	3,92	0,00	51,45	106
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,18	0,00	11,72	20	503
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>425</b>	<b>12,1</b>	<b>20,25</b>	<b>60,64</b>	<b>363,25</b>	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	170	0,75	0,15	15,15	78,4	537
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>170</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>78,4</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с рыбой	200	7,88	3,86	12,12	131,9	156
	Котлеты, биточки, шницели	80	9,39	19,10	12,78	178,6	386
	Капуста тушеная	130	4,81	4,68	5,07	99,3	428
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	78,3	114
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0,00	24,30	82,8	527
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>680</b>	<b>28,87</b>	<b>28,56</b>	<b>90,65</b>	<b>657,9</b>	
<b>УПЛОТНЕНН</b>	Вареники ленивые	150	21,21	16,14	20,51	312,15	331
	Соус молочный сладкий	50	0,89	2,30	5,70	46,9	449
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	14,31	71,1	513
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>380</b>	<b>24,98</b>	<b>20,87</b>	<b>40,52</b>	<b>430,15</b>	
<b>УЖИН 2</b>	Кондитерское изделие	40	2,25	2,94	22,32	92,3	609
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	180	5,22	4,50	7,20	71,7	535
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>		<b>220</b>	<b>7,47</b>	<b>7,44</b>	<b>29,52</b>	<b>164</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1875</b>	<b>74,17</b>	<b>77,27</b>	<b>236,48</b>	<b>1693,7</b>	
<b>День 8</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,13	4,73	17,08	138,9	171
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	78,3	114
	Сыр твердый	15	3,84	3,92	0,00	51,45	106
	Какао с молоком	180	3,35	3,29	17,08	109,57	508
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>415</b>	<b>15,36</b>	<b>12,26</b>	<b>53,84</b>	<b>378,22</b>	
10:00	Плоды свежие	150	0,48	0,48	11,76	90,1	118
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>150</b>	<b>0,48</b>	<b>0,48</b>	<b>11,76</b>	<b>90,1</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с клецками	200	0,88	1,90	6,38	167,8	151
	Каша гречневая, пшеничная, ячневая, кукурузная вязкая	130	5,81	5,10	26,08	131,6	243
	Суфле из птицы	70	10,33	10,32	0,36	157,1	742
	Свекла отварная с растительным маслом	60	0,11	6,82	9,32	30,9	52
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	15,21	82,8	526
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>690</b>	<b>20,57</b>	<b>24,88</b>	<b>74,05</b>	<b>657,2</b>
<b>УПЛОТНЕНН</b>	Котлеты или биточки рыбные	70	9,73	1,47	6,72	178,6	351
	Соус томатный с овощами	20	0,24	0,82	1,49	14,32	463
	Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	172,3	434
	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	35,1	121
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	78,3	114
	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	11,72	20	502
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>500</b>	<b>17,06</b>	<b>13,67</b>	<b>58,4</b>	<b>498,62</b>	
<b>УЖИН 2</b>	"Крендель сахарный"	80	4,85	9,15	41,16	132,9	574
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	180	5,22	4,50	7,20	71,7	535
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>		<b>260</b>	<b>10,07</b>	<b>13,65</b>	<b>48,36</b>	<b>204,6</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2015</b>	<b>63,54</b>	<b>64,94</b>	<b>246,41</b>	<b>1828,74</b>	
<b>День 9</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Голубцы ленивые	180	15,30	14,94	7,20	184,3	377
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	78,3	114
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	66,2	111



	Чай с сахаром и лимоном	180	0,18	0,00	11,72	20	503	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>410</b>	<b>18,57</b>	<b>23,51</b>	<b>38,68</b>	<b>328,8</b>		
10:00	Плоды свежие	150	0,48	0,48	11,76	90,10	118	
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>150</b>	<b>0,48</b>	<b>0,48</b>	<b>11,76</b>	<b>90,1</b>		
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,96	4,70	128,1	144	
	Каша гречневая, пшеничная, ячневая, кукурузная вязкая	130	5,81	5,10	26,08	131,6	243	
	Мясо тушеное	70	7,89	17,42	1,40	174,3	369	
	Овощи натуральные	60	0,48	0,06	1,50	14,4	117	
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,3	114	
	Кисель из кураги	180	0,25	0,02	23,17	82,1	521	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>720</b>	<b>21,41</b>	<b>27,4</b>	<b>88,31</b>	<b>687,8</b>		
УПЛОТНЕНН	Запеканка из творога	150	24,00	25,20	23,90	343,96	319	
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	180	5,22	4,50	7,20	98,2	535	
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>330</b>	<b>29,22</b>	<b>29,7</b>	<b>31,1</b>	<b>442,16</b>		
УЖИН 2	Кондитерское изделие	40	2,25	2,94	22,32	92,3	609	
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	95,4	534	
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>		<b>220</b>	<b>7,47</b>	<b>7,44</b>	<b>30,96</b>	<b>187,7</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1830</b>	<b>77,15</b>	<b>88,53</b>	<b>200,81</b>	<b>1736,56</b>		
<b>День 10</b>								
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	180	5,58	6,71	27,77	193,86	268	
	Яйца вареные	50	6,38	5,75	0,38	60,1	306	
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	66,2	111	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,3	114	
	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	11,72	20	502	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>450</b>	<b>14,47</b>	<b>20,95</b>	<b>54,71</b>	<b>410,46</b>		
10:00	Плоды свежие	150	0,48	0,48	11,76	90,1	118	
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>150</b>	<b>0,48</b>	<b>0,48</b>	<b>11,76</b>	<b>67,8</b>		
ОБЕД	Рассольник	180	1,33	3,65	10,15	180,3	138	
	Котлеты, биточки, шницели	80	9,39	19,10	12,78	178,6	386	
	Каша гречневая, пшеничная, ячневая, кукурузная вязкая	130	5,81	5,10	26,08	131,6	243	
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115	
	Компот из свежих плодов или ягод	180	0,14	0,14	15,21	82,8	526	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>620</b>	<b>19,97</b>	<b>28,59</b>	<b>80,92</b>	<b>660,3</b>	
	УПЛОТНЕНН	Субпродукты в соусе	70	17,01	9,38	2,87	163,8	408
Капуста тушеная		130	4,81	4,68	5,07	99,3	428	
Овощи натуральные		60	0,48	0,06	1,50	14,4	117	
Хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	14,76	70,3	114	
Соки овощные, фруктовые и ягодные		170,00	0,75	0,15	15,15	78,40	537	
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>460</b>	<b>25,33</b>	<b>14,51</b>	<b>39,35</b>	<b>426,2</b>		
УЖИН 2	Кондитерское изделие	40	2,25	2,94	22,32	92,3	609	
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	180	5,22	4,50	7,20	98,2	535	
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>		<b>220</b>	<b>7,47</b>	<b>7,44</b>	<b>29,52</b>	<b>190,5</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1900</b>	<b>67,72</b>	<b>71,97</b>	<b>216,26</b>	<b>1755,26</b>		
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>19080</b>	<b>644,15</b>	<b>715,89</b>	<b>2378,17</b>	<b>17961,54</b>		
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1836</b>	<b>60,13</b>	<b>73,27</b>	<b>230,36</b>	<b>1819</b>		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд составлено на основании сборника "Технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских учреждений" под редакцией :  
Я. Перевалов. Л.С. Коровка. Н.В. Тапешкина. А.С. Гришина. Е.В. Кашина. 2013г.

А.