

УТВЕРЖДАЮ
Заведующая МДОУ
«Новомичуринский д/с №2»
И.И. Шестерова
/Шестерова Л.И./
«28 августа» 2011 г.



**Двухнедельное меню
для организации питания детей в возрасте от 1 года до 7 лет
с 12 часовым пребыванием детей. Разработано на основе
сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей
в дошкольных организациях под редакцией М.П.Могильного.**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность(ккал)		№ Рец.
				Белки		Жиры		Углеводы		1-3 л	3-7 л	
		1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л			
День 1												
Завтрак:												
	Молочная овсяная каша (вязкая)	150	200	5.18	5.29	7.55	8.76	15.60	19.32	104.60	129.60	168
	Бутерброд со слив. маслом	30/10	30/10	2.45	2.45	7.55	7.55	14.62	14.62	136.00	136.00	1
	Чай с молоком	170	200	2.67	2.96	2.34	2.60	14.31	15.90	89.00	98.80	394
Итого за завтрак:		320.00	440.00	10.30	10.70	17.44	18.91	44.53	49.84	329.60	364.40	
Обед:		360										
	Икра кабачковая	40	60	0.36	0.54	1.88	2.82	2.37	3.87	27.80	41.70	53
	Суп картоф. с клецками	150	200	0.91	1.34	2.48	3.80	10.00	14.50	62.20	86.50	85
	Голубцы ленивые	150	220	9.61	10.91	10.40	14.45	17.04	24.26	164.00	226.00	298
	Сок	150	180	3.00	4.00	0.00	0.00	17.25	23.00	69.00	92.00	
	Хлеб ржаной	40	50	2.8	3.50	0.46	0.56	16.00	20.00	80.00	100.00	-
Итого за обед:		530.00	710.00	16.68	20.29	15.22	21.63	62.66	85.63	403.00	546.20	
Полдник:												
	Булочка "Веснушка"	50	70	3.87	4.03	3.34	3.67	30.57	31.57	151.00	172.00	473
	Ряженка	150	190	4.35	5.80	3.75	5.00	6.30	8.35	76.00	102.20	-
Итого за полдник:		200.00	260.00	8.22	9.83	7.09	8.67	36.87	39.92	227.00	274.20	
Ужин:												
	Запеканка из творога	130	150	6.24	12.76	9.05	12.87	13.19	20.87	304.20	381.00	237
	Кисель	150	200	0.1	0.10	0.00	0.00	21.90	29.20	82.80	110.40	
	Хлеб пшеничный	30	50	2.2	3.70	0.80	1.40	15.10	25.30	78.90	131.50	
	Груша свежая	95	100	0.35	0.40	0.26	0.30	7.21	10.30	32.00	46.00	-
Итого за ужин:		405	500	8.89	16.96	10.11	14.57	57.4	85.67	497.9	668.9	
Итого за день:		1455.00	1910.00	44.09	57.78	49.86	63.78	201.46	261.06	1457.50	1853.70	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность(ккал)		№ Рец.
				Белки		Жиры		Углеводы		1-3 л	3-7 л	
		1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л			
День 2												
Завтрак:												
	Каша пшенная с изюмом	150	200	6.83	7.80	6.51	8.56	24.80	28.00	108.90	139.20	177
	Бутерброд с сыром	30/10/5	30/15/5	4.73	6.68	6.88	8.45	14.56	19.39	139.00	180.00	3
	Кофейный напиток с молоком	170	200	2.85	3.16	2.41	2.67	14.36	15.95	91.00	101.10	395
Итого за завтрак:		365.00	450.00	14.41	17.64	15.80	19.68	53.72	63.34	338.90	420.30	
Обед:												
	Салат из горошка зелёного конс.	30	50	0.89	1.19	1.56	2.07	1.87	2.50	23.00	26.40	10
	Борщ с капустой и картофелем	150	200	1.16	1.81	2.12	3.90	8.16	12.70	55.60	78.50	57
	Макаронник с мясом в смет. соусе	180	220	13.47	16.60	10.10	13.12	30.50	36.80	303.00	447.00	292
	Компот из сухофруктов	150	200	0.33	0.44	0.01	0.02	20.80	27.76	84.75	113.00	376
	Хлеб ржаной	40	50	2.80	3.50	0.46	0.56	16.00	20.00	80.00	100.00	-
Итого за обед:		550.00	720.00	18.65	23.54	14.25	19.67	77.33	99.76	546.35	764.90	
Полдник:												
	Халы	50	60	2,0	2.40	1.00	1.20	31.20	31.90	109.00	129.00	-
	Кефир	150	190	4.35	5.80	3.75	5.00	6.00	8.00	75.00	100.00	-
Итого за полдник:		200	250	#VALUE!	8.2	4.75	6.2	37.2	39.9	184	229	
Ужин:												
	Драчена	65	85	5.42	7.52	7.77	9.45	3.96	5.05	134.00	131.00	228
	Икра морковная	80	80	1.11	1.11	3.84	3.84	5.95	5.95	56.07	56.07	54
	Чай с повидлом	150	180	0.00	0.12	0.01	0.02	7.81	9.76	32.00	40.00	392
	Хлеб пшеничный	30	50	2.20	3.70	0.80	1.40	15.10	25.30	78.90	131.50	-
	Яблоко свежее	95	100	0.37	0.40	0.28	0.40	6.86	9.80	31.00	44.00	-
Итого за ужин:		420.00	495.00	9.10	12.85	12.70	15.11	39.68	55.86	331.97	402.57	
Итого за день:		1535	1915	#VALUE!	62.23	47.5	60.66	207.93	258.86	1401.22	1816.77	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность(ккал)		№ Рец.
				Белки		Жиры		Углеводы		1-3 л	3-7 л	
		1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л			
День 3												
Завтрак:												
	Суп молочный с макаронными изд.	150	200	2.67	3.23	6.69	7.20	9.95	12.83	130.70	145.20	93
	Бутерброд с повидлом	30/20	30/25	2.43	2.49	3.57	3.93	25.05	27.56	141.81	156.00	2
	Какао с молоком	170	200	3.67	4.07	3.19	3.54	15.82	17.57	107.00	118.80	397
Итого за завтрак:		360.00	455.00	8.77	9.79	13.45	14.67	50.82	57.96	379.51	420.00	
Обед:												
	Салат из свеклы	30	60	0.61	0.85	3.00	3.65	3.00	4.01	42.95	56.34	33
	Щи по-уральски	160	200	1.29	2.02	3.05	4.93	4.70	8.05	42.32	57.75	72
	Гуляш из отварного мяса	60	80	4.71	5.30	9.20	13.00	1.98	2.62	81.50	106.00	277
	Каша рисовая рассыпчатая	110	130	4.10	5.45	3.65	5.87	19.10	20.90	110.20	132.00	313
	Хлеб ржаной	40	50	2.80	3.50	0.46	0.56	16.00	20.00	80.00	100.00	-
	Компот из изюма	150	200	0,33	0.44	0.01	0.02	20.80	27.76	84.75	113.00	376
Итого за обед:		550.00	720.00	13.51	17.56	19.37	28.03	65.58	83.34	441.72	565.09	
Полдник:												
	Печенье	25	40	1.85	2.40	0.87	1.20	20.90	30.90	105.56	167.00	-
	йогурт	180	200	4.50	6.00	0.15	0.20	5.70	7.60	45.00	60.00	
Итого за полдник:		205.00	240.00	6.35	8.40	1.02	1.40	26.60	38.50	150.56	227.00	
Ужин:												
	Рыба тушёная с овощами	60	80	5.54	7.26	6.69	9.05	1.34	2.00	49.00	69.00	247
	Картофель отварной	120	130	2.04	2.65	4.60	4.60	14.40	16.87	161.80	181.80	318
	Чай с лимоном	150	200	0.07	0.12	0.01	0.02	7.10	10.20	29.00	41.00	393
	Хлеб пшеничный	30	50	2.20	3.70	0.80	1.40	15.10	25.30	78.90	131.50	-
	Банан	95	100	1.05	1.50	0.35	0.50	14.70	21.00	66.00	95.00	
Итого за ужин:		455.00	560.00	10.90	15.23	12.45	15.57	52.64	75.37	384.70	518.30	
Итого за день:		1,570.00	1,975.00	39.53	50.98	46.29	59.67	195.64	255.17	1,356.49	1,730.39	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность(ккал)		№ Рец.
				Белки		Жиры		Углеводы				
		1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	
День 4												
Завтрак:												
	Молочная манная каша	150	200	2.90	2.40	3.00	5.00	14.40	16.17	95.60	120.80	168
	Бутерброд со слив. маслом	30/10	30/10	2.45	2.45	7.55	7.55	14.62	14.62	136.00	136.00	1
	Чай с молоком	170	200	2.67	2.96	2.34	2.60	14.31	15.90	89.00	98.80	394
	Итого за завтрак:	360.00	440.00	8.02	7.81	12.89	15.15	43.33	46.69	320.60	355.60	
Обед:												
	Салат из белокочанной капусты	40	60	0.70	0.75	2.10	2.30	3.32	3.45	43.00	52.30	20
	Суп картофельный с бобовыми	160	200	3.51	5.49	3.38	5.27	10.44	16.32	86.24	134.70	81
	Котлета рубленая из кур запеченная в соусе	60	80	7.34	9.48	7.21	8.99	1.84	2.45	103.00	128.00	307
	Пюре картофельное	110	130	1.12	1.59	1.98	2.00	12.26	16.35	89.90	90.30	321
	Сок	150	180	3.00	4.00	0.00	0.00	17.25	23.00	69.00	92.00	
	Хлеб ржаной	40	50	2.80	3.50	0.46	0.56	16.00	20.00	80.00	100.00	-
	Итого за обед:	520.00	640.00	17.77	24.06	13.03	16.82	57.79	78.12	428.14	545.00	
Полдник:												
	Вафли	25	40	1.85	2.40	0.87	1.20	20.90	30.90	99.56	167.00	-
	Чай с повидлом	180	200	0.00	0.12	0.01	0.02	7.81	9.76	32.00	40.00	392
	Итого за полдник:	205.00	240.00	1.85	2.52	0.88	1.22	28.71	40.66	131.56	207.00	
Ужин:												
	Вареники ленивые	150	200	13.50	15.81	15.20	19.27	21.30	28.33	300.30	443.00	230
	Кефир	150	180	4.35	5.80	3.75	5.00	6.00	8.00	75.00	100.00	-
	Хлеб пшеничный	30	50	2.20	3.70	0.80	1.40	15.10	25.30	78.90	131.50	-
	Груша свежая	95	100	0.28	0.40	0.21	0.30	7.21	10.30	32.00	46.00	-
	Итого за ужин:	425.00	530.00	20.33	25.71	19.96	25.97	49.61	71.93	486.20	720.50	
	Итого за день:	1,510.00	1,850.00	47.97	60.10	46.76	59.16	179.44	237.40	1,366.50	1,828.10	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность(ккал)		№ Рец.
				Белки		Жиры		Углеводы		1-3 л	3-7 л	
		1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л			
День 5												
Завтрак:												
	Каша вязкая рисовая молочная	150	200	3.37	4.97	4.83	5.65	36.60	43.13	260.70	297.00	168
	Сыр (порциями)	10	15	2.50	3.70	3.24	4.72	0.00	0.00	39.60	57.60	7
	Хлеб пшеничный	30	30	2.37	3.17	0.30	0.40	14.49	19.33	69.90	93.33	-
	Кофейный напиток с молоком	170	200	2.85	3.16	2.41	2.67	14.36	15.95	91.00	101.10	395
Итого за завтрак:		360.00	445.00	11.09	15.00	10.78	13.44	65.45	78.41	461.20	549.03	
Обед:												
	Икра кабачковая	40	60	0.36	0.54	1.88	2.82	2.37	3.87	27.80	41.70	53
	Суп с рыбными консервами	150	200	3.50	5.09	3.37	5.40	7.17	10.30	89.00	118.20	87
	Сосиска отварная	60	80	6.60	8.80	10.30	13.10	0.24	0.32	117.00	138.00	275
	Каша гречневая рас.	110	130	5.10	6.87	2.65	3.87	18.10	21.90	116.20	135.00	313
	Лимонный напиток	150	200	0.51	0.67	0.21	0.27	14.23	20.70	61.00	87.70	436
	Хлеб ржаной	40	50	2.80	3.50	0.46	0.56	16.00	20.00	80.00	100.00	-
Итого за обед:		550.00	720.00	18.87	25.47	18.87	26.02	58.11	77.09	491.00	620.60	
Полдник:												
	Слойка с повидлом	50	75	3.87	4.03	3.34	3.67	30.57	30.57	151.00	172.00	463
	Снежок	150	190	3.75	5.00	4.05	5.40	16.20	21.60	118.50	158.00	
Итого за полдник:		200.00	265.00	7.62	9.03	7.39	9.07	46.77	52.17	269.50	330.00	
Ужин:												
	Яйцо варёное	40	40	2.54	2.54	2.30	2.30	0.14	0.14	31.50	31.50	213
	Рагу овощные	100	110	1.58	1.74	5.32	6.14	12.39	14.29	74.00	91.40	342
	Чай	150	200	0.04	0.05	0.01	0.01	6.99	9.32	28.00	37.30	391
	Банан	95	100	1.05	1.50	0.35	0.50	14.70	21.00	66.00	95.00	
	Хлеб пшеничный	30	50	2.20	3.70	0.80	1.40	15.10	25.30	78.90	131.50	-
Итого за ужин:		415.00	500.00	7.41	9.53	8.78	10.35	49.32	70.05	278.40	386.70	
Итого за день:		1,525.00	1,930.00	44.99	59.03	45.82	58.88	219.65	277.72	1,500.10	1,886.33	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность(ккал)		№ Рец.
				Белки		Жиры		Углеводы		1-3 л	3-7 л	
		1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л			
День 6												
Завтрак:												
	Каша пшеничная с изюмом	150	200	6.83	7.80	6.51	8.56	24.80	28.00	108.90	139.20	177
	Бутерброд с сыром	30/10/5	30/15/5	4.73	6.68	6.88	8.45	14.56	19.39	139.00	180.00	3
	Какао с молоком	170	200	3.67	4.07	3.19	3.54	15.82	17.57	107.00	118.80	397
Итого за завтрак:		365.00	450.00	15.23	18.55	16.58	20.55	55.18	64.96	354.90	438.00	
Обед:												
	Сол. огурец	30	50	0.19	0.21	0.00	0.00	0.27	0.39	2.05	2.45	
	Суп с картофельный с рисов.кр	160	200	1.26	1.97	1.74	2.73	7.33	10.58	48.08	66.75	80
	Биточки рубл. из говядины	60	80	7.32	9.40	5.07	6.42	9.64	12.80	123.00	128.30	282
	Капуста тушёная	110	150	2.71	3.13	4.98	5.56	5.46	7.38	85.00	119.00	132
	Компот из сухофруктов	150	200	0.33	0.44	0.01	0.02	20.80	27.76	84.75	113.00	376
	Хлеб ржаной	40	50	2.80	3.50	0.46	0.56	16.00	20.00	80.00	100.00	-
Итого за обед:		550.00	730.00	14.61	18.65	12.26	15.29	59.50	78.91	422.88	529.50	
Полдник:												
	Печенье	25	40	1.85	2.40	0.87	1.20	20.90	25.90	99.56	167.00	-
	Кефир	180	200	4.35	5.80	3.75	5.00	6.00	8.00	75.00	100.00	-
Итого за полдник:		205.00	240.00	6.20	8.20	4.62	6.20	26.90	33.90	174.56	267.00	
Ужин:												
	Запеканка рисовая (манная, пшеничная) в соусе	150	200	4.02	5.71	9.93	12.58	45.02	54.88	326.00	380.00	188
	Чай	150	200	0.04	0.05	0.01	0.01	6.99	9.32	28.00	37.30	391
	Яблоко свежее	95	100	0.28	0.40	0.28	0.40	6.86	9.80	31.00	44.00	-
	Хлеб пшеничный	30	50	2.20	3.70	0.80	1.40	15.10	25.30	78.90	131.50	-
Итого за ужин:		425.00	550.00	6.54	9.86	11.02	14.39	73.97	99.30	463.90	592.80	
Итого за день:		1,545.00	1,970.00	42.58	55.26	44.48	56.43	215.55	277.07	1,416.24	1,827.30	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность(ккал)		№ Рец.
				Белки		Жиры		Углеводы				
		1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	
День 7												
Завтрак:												
	Молочная овсяная каша (вязкая)	150	200	5.18	5.29	7.55	8.76	15.60	19.32	104.60	129.60	168
	Бутерброд со слив. маслом	30/10	30/10	2.45	2.45	7.55	7.55	14.62	14.62	136.00	136.00	1
	Чай с молоком	170	200	2.67	2.96	2.34	2.60	14.31	15.90	89.00	98.80	394
Итого за завтрак:		360.00	440.00	10.30	10.70	17.44	18.91	44.53	49.84	329.60	364.40	
Обед:												
	Салат из репчатого лука	40	60	1.39	1.66	1.47	2.61	2.11	3.67	36.84	55.26	11
	Борщ с капустой и картофелем	150	200	1.30	2.04	2.20	3.00	5.02	8.10	50.24	62.10	58
	Котлеты рубленые из кур запеченая в соусе	60	80	7.32	9.40	5.07	6.42	9.64	12.80	103.00	128.30	307
	Макаронные изделия отварн.	110	130	2.45	3.61	0.49	0.65	12.68	13.91	93.06	124.08	204
	Сок	150	180	3.00	4.00	0.00	0.00	17.25	23.00	69.00	92.00	
	Хлеб ржаной	40	50	2.80	3.50	0.46	0.56	16.00	20.00	80.00	100.00	-
Итого за обед:		550.00	700.00	18.26	24.21	9.69	13.24	62.70	81.48	432.14	561.74	
Полдник:												
	Пряник	25	40	1.85	2.40	0.87	1.20	20.90	30.90	99.56	167.00	-
	Кисель	180	200	0.10	0.10	0.00	0.00	21.90	29.20	82.80	110.40	
Итого за полдник:		205.00	240.00	1.95	2.50	0.87	1.20	42.80	60.10	182.36	277.40	
Ужин:												
	Сырники с морковью	150	200	8.13	10.18	15.32	20.10	21.68	27.24	267.50	338.00	233
	Ряженка	150	180	4.35	5.80	3.75	5.00	6.30	8.35	76.00	102.20	-
	Хлеб пшеничный	30	50	2.20	3.70	0.80	1.40	15.10	25.30	78.90	131.50	
	Банан	95	100	1.05	1.50	0.35	0.50	14.70	21.00	66.00	95.00	
Итого за ужин:		425.00	530.00	15.73	21.18	20.22	27.00	57.78	81.89	488.40	666.70	
Итого за день:		1,540.00	1,910.00	46.24	58.59	48.22	60.35	207.81	273.31	1,432.50	1,870.24	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность(ккал)		№ Рец.
				Белки		Жиры		Углеводы				
		1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	
День 8												
Завтрак:												
	Молочная манная каша	150	200	4.90	5.50	4.50	5.00	18.40	23.10	118.60	131.80	168
	Бутерброд с повидлом	30/20	30/25	2.43	2.49	3.57	3.93	25.05	27.56	141.81	156.00	2
	Кофейный напиток с молоком	170	200	2.85	3.16	2.41	2.67	14.36	15.95	91.00	101.10	395
Итого за завтрак:		370.00	455.00	10.18	11.15	10.48	11.60	57.81	66.61	351.41	388.90	
Обед:												
	Салат из белокач. капусты	40	60	0.70	0.84	2.53	3.04	5.50	7.90	43.70	52.44	20
	Рассольник ленинградский	150	200	1.04	2.00	3.27	5.11	13.61	19.59	77.28	120.70	76
	Жаркое по-домашнему	170	220	16.80	21.53	4.33	6.49	18.50	26.95	205.00	265.00	276
	Лимонный напиток	150	200	0.51	0.67	0.21	0.27	14.23	20.70	61.00	87.70	436
	Хлеб ржаной	40	50	2.80	3.50	0.46	0.56	16.00	20.00	80.00	100.00	-
Итого за обед:		550.00	730.00	21.85	28.54	10.80	15.47	67.84	95.14	466.98	625.84	
Полдник:												
	Крендель сахарный	50	60	1.54	1.54	6.57	6.57	30.87	28.87	185.00	185.00	460
	Чай с джемом	160	200	0.09	0.12	0.01	0.02	7.81	9.76	32.00	40.00	392
Итого за полдник:		210.00	260.00	1.63	1.66	6.58	6.59	38.68	38.63	217.00	225.00	
Ужин:												
	Омлет с сыром	130	150	6.55	7.69	15.84	19.80	1.31	1.64	182.10	227.60	216
	Снежок	150	180	3.75	5.00	4.05	5.40	16.20	21.60	118.50	158.00	
	Груша свежая	95	100	0.28	0.40	0.21	0.30	7.21	10.30	32.00	46.00	-
	Хлеб пшеничный	30	50	2.20	3.70	0.80	1.40	15.10	25.30	78.90	131.50	-
Итого за ужин:		405.00	480.00	12.78	16.79	20.90	26.90	39.82	58.84	411.50	563.10	
Итого за день:		1,535.00	1,925.00	46.44	58.14	48.76	60.56	204.15	259.22	1,446.89	1,802.84	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность(ккал)		№ Рец.
				Белки		Жиры		Углеводы		1-3 л	3-7 л	
		1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л			
День 9												
Завтрак:												
	Суп молочный с гречневой крупой	150	200	5.17	5.75	5.69	7.20	16.95	18.83	130.70	145.20	94
	Хлеб пшеничный	30	30	2.37	3.17	0.30	0.40	14.49	19.33	69.90	93.33	-
	Сыр	10	15	2.50	3.70	3.24	4.72	0.00	0.00	39.60	57.60	7
	Какао с молоком	170	200	3.67	4.07	3.19	3.54	15.82	17.57	107.00	118.80	397
Итого за завтрак:		360.00	445.00	13.71	16.69	12.42	15.86	47.26	55.73	347.20	414.93	
Обед:												
	Салат из свеклы	40	60	0.71	0.85	3.04	3.65	4.18	5.01	46.95	56.34	33
	Щи из св. капусты с картофелем	150	200	1.11	1.74	4.12	6.88	5.42	8.48	54.24	87.75	67
	Каша пшённая вязкая	110	140	2.51	4.17	5.12	5.90	14.36	23.90	94.50	157.50	314
	Рулет мясной с луком и яйцом	60	80	5.46	6.98	7.15	8.11	5.87	8.04	109.00	145.00	295
	Компот из изюма	150	200	0,33	0.44	0.01	0.02	20.80	27.76	84.75	113.00	376
	Хлеб ржаной	40	50	2.80	3.50	0.46	0.56	16.00	20.00	80.00	100.00	-
Итого за обед:		550.00	730.00	12.59	17.68	19.90	25.12	66.63	93.19	469.44	659.59	
Полдник:												
	Вафли	25	40	1.85	2.40	0.87	1.20	20.90	30.90	99.56	167.00	-
	Ряженка	180	200	4.35	5.80	3.75	5.00	6.30	8.35	76.00	102.20	-
Итого за полдник:		205.00	240.00	6.20	8.20	4.62	6.20	27.20	39.25	175.56	269.20	
Ужин:												
	Котлета рыбная любительская	60	80	6.25	8.16	2.69	3.90	4.68	5.84	84.00	116.00	256
	Пюре картофельное	120	150	2.26	2.98	6.12	7.12	21.80	21.80	146.40	146.40	321
	Чай с лимоном	150	200	0.07	0.12	0.01	0.02	7.10	10.20	29.00	41.00	393
	Яблоко свежее	95	100	0.28	0.40	0.28	0.40	6.86	9.80	31.00	44.00	-
	Хлеб пшеничный	30	50	2.20	3.70	0.80	1.40	15.10	25.30	78.90	131.50	-
Итого за ужин:		455.00	580.00	11.06	15.36	9.90	12.84	55.54	72.94	369.30	478.90	
Итого за день:		1,570.00	1,995.00	43.56	57.93	46.84	60.02	196.63	261.11	1,361.50	1,822.62	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность(ккал)		№ Рец.
				Белки		Жиры		Углеводы		1-3 л	3-7 л	
		1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л			
День10												
Завтрак:												
	Каша из смеси круп с черносливом	150	200	4.12	5.38	7.70	9.94	25.99	29.21	191.00	240.00	178
	Бутерброд со слив. маслом	30/10	30/10	2.45	2.45	7.55	7.55	14.62	14.62	136.00	136.00	1
	Чай с молоком	170	200	2.67	2.96	2.34	2.60	14.31	15.90	89.00	98.80	394
Итого за завтрак:		360.00	440.00	9.24	10.79	17.59	20.09	54.92	59.73	416.00	474.80	
Обед:												
	Икра кабачковая	40	60	0.36	0.54	1.88	2.82	2.37	3.55	27.80	41.70	53
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	200	1.41	2.21	3.24	5.98	7.63	11.90	65.44	102.20	82
	Суфле из печени	60	80	7.46	9.98	6.15	8.11	5.87	8.04	109.00	145.00	35
	Каша гречневая рассыпчатая	110	130	4.10	4.99	3.65	4.87	23.10	30.90	146.20	135.00	313
	Сок	150	200	3.00	4.00	0.00	0.00	17.25	23.00	69.00	92.00	-
	Хлеб ржаной	40	50	2.80	3.50	0.46	0.56	16.00	20.00	80.00	100.00	-
Итого за обед:		550.00	720.00	19.13	25.22	15.38	22.34	72.22	97.39	497.44	615.90	
Полдник:												
	Ватрушка с творогом	50	75	3.64	3.80	2.50	2.70	21.50	23.50	134.70	169.00	458
	Йогурт	160	190	4.50	6.00	0.15	0.20	5.70	7.60	45.00	60.00	-
Итого за полдник:		210.00	265.00	8.14	9.80	2.65	2.90	27.20	31.10	179.70	229.00	
Ужин:												
	Винегрет овощной	110	130	2.04	2.32	9.26	10.50	8.66	9.34	112.20	121.10	45
	Яйцо варёное	40	40	2.54	2.54	2.30	2.30	0.14	0.14	31.50	31.50	213
	Хлеб пшеничный	30	50	2.20	3.70	0.80	1.40	15.10	25.30	78.90	131.50	-
	Чай	150	200	0.04	0.05	0.01	0.01	6.99	9.32	28.00	37.30	391
	Банан	95	100	1.05	1.50	0.35	0.50	14.70	21.00	66.00	95.00	-
Итого за ужин:		425.00	520.00	7.87	10.11	12.72	14.71	45.59	65.10	316.60	416.40	
Итого за день:		1,545.00	1,945.00	44.38	55.92	48.34	60.04	199.93	253.32	1,409.74	1,736.10	
Итого за весь период:				#VALUE!	575.96	472.87	599.55	2,028.19	2,614.24	14,148.68	18,174.39	
Среднее значение за период:				#VALUE!	57.60	47.29	59.96	202.82	261.42	1,414.87	1,817.44	