

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 2 «Ивушка»
общеразвивающего вида городского округа город Буй



Е.В. Русакова

**Примерное
десятидневное меню
для организации питания
для детей 3-7 лет**

1 день

	Наименование блюда	масса	белки	жиры	углеводы	энерг.ценность	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
Завтрак I	Макароны с сыром Технологическая карта265 Справочник 1981 г.	200	6,07	7,48	23,98	191,0	112,11	0,66	0,09	0,06	0,16
	Чай сладкий с лимоном Технологическая карта434 Справочник 1981 г.	200	0,26	0,05	15,22	59,0	8,05	0,9	0,0	0,01	2,9
	Печенье	50	2,9	6,0	37,5	208,5	10,0	0,5	0,04	0,04	0,0
ИТОГО		450	9,23	13,53	76,7	458,5	130,16	2,06	0,13	0,11	3,06
Завтрак II	Фрукты	86	1,8	0,15	9,0	42,0	22,0	0,6	0,06	0,06	7,5
Обед	Салат из свеклы с растительным маслом Технологическая карта40 Справочник 1981 г.	60	0,6	3,03	6,4	64,0	28,98	0,95	0,02	0,03	4,79
	Гороховый суп с курой Технологическая карта118 Справочник 1981 г.	250	9,56	5,09	23,91	184,0	43,84	2,02	0,23	0,08	15,25
	Гуляш из печени Технологическая карта155 Справочник 1981 г.	50	10,51	4,95	4,98	110,5	16,93	8,85	0,1	0,18	3,12
	Греча отварная Технологическая карта445 Справочник 1981 г.	150	4,47	12,85	21,9	222,4	11,49	3,11	0,19	0,09	0,00
	Компот из сухофруктов Технологическая карта395 Справочник 1981 г.	200	0,18	-	3,92	16,0	0,24	0,0	0,12	0,12	6,0
	Хлеб ржаной	40	4,0	0,8	21,0	121,0	20	2,4	0,12	0,12	0,0
ИТОГО		750	29,32	23,69	75,71	596,9	101,48	14,93	0,66	0,5	29,16
Полдник	Суп молочный перловый	200	5,43	7,53	28,9	205,2	64,89	0,21	0,03	0,08	0,66

	Технологическая карта127 Справочник 1981 г.										
	Кисломолочный продукт	200	5,0	3,2	8,5	80,7	48,0	-	0,02	0,02	0, 3
	Булка	30	2,5	0,3	15,5	71,0	7,6	0,6	0,07	0,07	0,0
	с маслом	10	0,05	8,25	0,08	74,7	1,2	0,02	0,0	0,0	0,0
ИТОГО		440	12,98	19,28	52,98	431,6	121,69	0,83	0,12	0,17	0,96
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1640	51,53	19,28	56,5	14,87	353,33	17,82	0,91	0,78	60,72

2 день											
	Наименование блюда	масса	белки	жиры	углеводы	энерг.ценность	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
Завтрак I	Каша манная молочная Технологическая карта328 Справочник 1981 г.	200	6,51	8,71	23,63	203,4	66,68	0,21	0,04	0,08	0,66
	Какао на молоке Технологическая карта 426 Справочник 1981 г.	200	4,64	4,96	19,35	144,5	180,0	0,09	0,06	0,22	1,95
	Булка с маслом	30	2,5	0,3	15,5	71,0	7,6	0,6	0,07	0,07	0,0
		10	0,05	8,25	0,08	74,7	1,2	0,02	0,0	0,0	0,0
ИТОГО		440	3,7	22,22	58,56	493,6	255,48	0,92	0,7	0,37	2,61
Завтрак II	Фрукты	86	1,8	0,15	9,0	42,0	22,0	0,6	0,06	0,06	7,5
Обед	Салат из капусты Технологическая карта45 Справочник 1981 г.	50	0,77	3,79	6,47	65	30,9	0,59	0,04	0,03	4,05
	Суп картофельный с рыбой со сметаной Технологическая карта125 Справочник 1981 г.	250	6,15	4,55	11,9	119,4	42,44	0,76	0,08	0,06	30,89
	Плов с мясом Технологическая карта184 Справочник 1981 г.	200	14,3	12,1	43,99	432,7	21,72	2,27	0,12	0,19	2,06
	Компот из сухофруктов Технологическая карта395 Справочник 1981 г.	200	-	-	9,98	27,0	0,2	0,03	0	0	0
	Хлеб ржаной	40	4,0	0,8	21,0	121,0	20	2,4	0,12	0,12	0,0
	ИТОГО	740	28,24	23,92	93,34	765,1	115,26	6,05	0,36	0,46	37
Полдник	Запеканка творожная с молочной подливой Технологическая карта344	200	26,5	26,2	27,3	405,0	254,18	0,72	0,07	0,39	0,77

	Справочник 1981 г.										
	Кисломолочный продукт	200	5,0	3,2	8,5	80,7	48,0	-	0,02	0,02	0, 3
ИТОГО		400	3,5	29,4	35,8	485,7	302,18	0,72	0,09	0,41	0,8
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		580	73,24	75,54	187,7	1744,4	672,89	7,69	0,62	1,24	40,41

3 день											
	Наименование блюда	масса	белки	жиры	углеводы	энерг.ценность	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
Завтрак I	Каша геркулесовая Технологическая карта321 Справочник 1981 г.	200	7,18	9,95	26,82	232,1	70,62	0,83	0,11	0,09	0,61
	Кофе на молоке Технологическая карта422 Справочник 1981 г.	200	1,4	1,6	22,31	105,0	60,4	0,09	0,02	0,07	0,65
	Булка	30	2,5	0,3	15,5	71,0	7,6	0,6	0,07	0,07	0,0
	с маслом	10	0,05	8,25	0,08	74,7	1,2	0,02	0,0	0,0	0,0
ИТОГО		440	11,13	20,1	64,7	482,8	139,82	1,54	0,2	0,23	1,23
Завтрак II	Фрукты	86	1,8	0,15	9,0	42,0	22,0	0,6	0,06	0,06	7,5
Обед	Салат из свежей капусты с морковью Технологическая карта49 Справочник 1981 г.	60	0,96	3,79	5,41	61,3	30,65	0,45	0,02	0,02	15,02
	Щи с курой со сметаной Технологическая карта150 Справочник 1981 г.	250	6,98	2,2	20,3	132,4	28,59	1,37	0,17	0,14	24,3
	Картофельное пюре Технологическая карта443 Справочник 1981 г.	130	3,53	5,1	35,53	207,5	46,33	0,93	0,1	0,08	17,3
	Мясная котлета Технологическая карта167 Справочник 1981 г.	70	11,33	10,33	6,95	171,1	9,06	0,77	0,04	0,07	0,0
	Компот из сухофруктов Технологическая карта395 Справочник 1981 г.	200	0,18	-	3,92	16,0	0,24	0,0	0,12	0,12	6,0
	Хлеб ржаной	40	4,0	0,8	21,0	121,0	20	2,4	0,12	0,12	0,0

ИТОГО		750	26,98	22,22	93,11	709,3	134,87	5,92	0,57	0,55	62,62
Полдник	Капуста под омлетом Технологическая карта82 Справочник 1981г.	200	4,91	6,0	16,37	143,3	169,77	0,81	0,13	0,24	21,37
	Булка	30	8,63	11,9	49,2	343,6	83,29	0,88	0,13	0,15	0,73
	Кисломолочный продукт	200	5,0	3,2	8,5	80,7	48,0	-	0,02	0,02	0,3
ИТОГО		430	18,54	21,1	74,07	567,6	301,06	1,69	0,28	0,41	22,4
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1620	56,65	63,42	231,89	1759,7	566,75	9,15	1,05	1,6	86,25

4 день											
	Наименование блюда	масса	белки	жиры	углеводы	энерг.ценность	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
Завтрак I	Каша пшенная молочная Технологическая карта 323 Справочник 1981 г.	200	7,03	9,1	29,35	222,4	73,48	1,0	0,13	0,1	0,6
	Какао на молоке Технологическая карта426 Справочник 1981 г.	200	4,64	4,96	19,35	144,5	180,0	0,09	0,06	0,22	1,95
	Булка с маслом ,сыром	30	2,5	0,3	15,5	71,0	7,6	0,6	0,07	0,07	0,0
		10	0,05	8,25	0,08	74,7	1,2	0,02	0,0	0,0	0,0
ИТОГО		440	14,22	22,61	64,28	512,6	262,28	1,7	0,26	0,39	2,55
Завтрак II	Фрукты	86	1,8	0,15	9,0	42,0	22,0	0,6	0,06	0,06	7,5
Обед	Суп картофельный - вермишелевый с мясом Технологическая карта 143 Справочник 1981 г.	250	7,54	6,61	16,07	158,3	16,94	3,08	0,08	0,08	1,89
	Капуста тушеная с мясом Технологическая карта288 Справочник 1981 г.	200	10,3	7,61	11,71	173	81,6	1,27	0,07	0,15	46,66
	Компот из сухофруктов Технологическая карта395 Справочник 1981 г.	200	-	-	9,98	27,0	0,2	0,03	0	0	0
	Хлеб ржаной	40	4,0	0,8	21,0	121,0	20	2,4	0,12	0,12	0,0
ИТОГО		690	21,88	5,02	67,76	479,3	118,74	6,78	0,27	0,36	48,55
Полдник	Картофель запеченный в сметане Технологическая карта402 Справочник «Организация питания в ДОУ»	200	3,53	5,1	35,53	207,5	46,33	0,93	0,1	0,08	17,3

	Салат из свеклы с растительным маслом Технологическая карта49	60	0,6	3,03	6,4	64,0	28,98	0,95	0,02	0,03	4,79
	Чай сладкий с лимоном Технологическая карта434 Справочник 1981 г.	200	0,26	0,05	15,22	59,0	8,05	0,9	0,0	0,01	2,9
	Булка	30	2,5	0,3	15,5	71,0	7,6	0,6	0,07	0,07	0,0
	ИТОГО	490	6,89	8,48	72,65	401,5	90,96	3,38	0,9	0,19	24,99
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1620	42,95	46,11	204,72	1393,4	471,98	11,87	0,72	0,94	76,09

5 день											
	Наименование блюда	масса	белки	жиры	углеводы	энерг.ценность	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
Завтрак I	Каша пшеничная молочная Технологическая карта325 Справочник 1981 г.	200	7,82	8,9	32,9	235,9	64,56	0,71	0,11	0,08	0,6
	Кофе на молоке Технологическая карта422 Справочник 1981 г.	200	1,4	1,6	22,31	105,0	60,4	0,09	0,02	0,07	0,65
	Булка с маслом	30	2,5	0,3	15,5	71,0	7,6	0,6	0,07	0,07	0,0
		10	0,05	8,25	0,08	74,7	1,2	0,02	0,0	0,0	0,0
ИТОГО		440	1,77	19,05	70,79	486,6	133,76	1,42	0,2	0,22	1,25
Завтрак II	Фрукты	86	1,8	0,15	9,0	42,0	22,0	0,6	0,06	0,06	7,5
Обед	Салат из свеклы с растительным маслом Технологическая карта40 Справочник 1981 г.	60	0,6	3,03	6,4	64,0	28,98	0,95	0,02	0,03	4,79
	Борщ с курой Технологическая карта 96 Справочник 1981 г.	250	6,15	4,55	11,9	119,4	42,44	0,76	0,08	0,06	30,89
	Овощной гарнир	130	2,06	5,27	-	108,0	42,89	1,2	0,05	0,05	20,46
	Гуляш мясной Технологическая карта317 Справочник 1981 г.	70	8,8	20,2	0	220,8	23,0	1,3	0,16	0,16	0
	Компот из сухофруктов Технологическая карта395 Справочник 1981 г.	200	0,18	-	3,92	16,0	0,24	0,0	0,12	0,12	6,0
	Хлеб ржаной	40	4,0	0,8	21,0	121,0	20	2,4	0,12	0,12	0,0
ИТОГО		750	2,79	33,85	52,22	69,2	157,56	6,6	0,55	0,54	62,14
Полдник	Рыба под омлетом Технологическая	200	16,89	9,59	4,96	198,3	32,4	0,75	0,07	0,11	3,29

	карта97 Справочник 1981 г										
	Сок	200	0,18	-	3,92	16,0	0,24	0,0	0,12	0,12	6,0
	Булка	30	2,5	0,3	15,5	71,0	7,6	0,6	0,07	0,07	0,0
	с сыром	10	2,6	2,7	0,35	35	100	0,09	0	0	0,3
ИТОГО		440	22,17	12,59	24,73	320,3	140,24	1,44	0,26	0,3	0,53
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1630	55,69	65,49	147,74	1498,1	431,56	9,47	1,01	1,06	72,92

6 день											
	Наименование блюда	масса	белки	жиры	углеводы	энерг.ценность	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
Завтрак I	Каша ячневая Технологическая карта325 Справочник 1981 г	200	7,03	9,1	29,35	222,4	73,48	1,0	0,13	0,1	0,6
	Чай сладкий Технологическая карта434 Справочник 1981 г	200	0,26	0,05	15,22	59,0	8,05	0,9	0,0	0,01	2,9
	Печенье	50	2,8	1,82	50,25	222,0	6,5	0,36	0,03	0,03	0
ИТОГО		450	10,09	10,97	94,82	503,4	88,03	2,26	0,6	0,4	3,5
Завтрак II	Фрукты	86	1,8	0,15	9,0	42,0	22,0	0,6	0,06	0,06	7,5
Обед	Салат из свежей капусты с морковью Технологическая карта49 Справочник 1981 г	60	0,96	3,79	5,41	61,3	30,65	0,45	0,02	0,02	15,02
	Рассольник со сметаной с курой Технологическая карта103 Справочник 1981 г	250	6,62	5,55	23,34	177,5	25,95	1,02	0,11	0,07	17,26
	Гуляш из печени Технологическая карта155 Справочник 1981 г	50	10,51	4,95	4,98	110,5	16,93	8,85	0,1	0,18	3,12
	Макароны отварные Технологическая карта265 Справочник 1981 г	150	3,5	0,4	16,8	80,2	0,6	0,5	0,04	0,04	0
	Компот из сухофруктов Технологическая карта395 Справочник 1981 г	200	-	-	9,98	27,0	0,2	0,03	0	0	0
	Хлеб ржаной	40	4,0	0,8	21,0	121,0	20	2,4	0,12	0,12	0,0
ИТОГО		750	25,59	5,48	81,5	577,5	94,33	13,25	0,39	0,43	35,4

Полдник	Суп молочный с клецками Технологическая карта146 Справочник 1981 г	200	2,78	4,59	5,74	77,5	117,63	0,63	0,1	0,19	1,21
	Булка	30	2,5	0,3	15,5	71,0	7,6	0,6	0,07	0,07	0,0
	с маслом	10	0,05	8,25	0,08	74,7	1,2	0,02	0,0	0,0	0,0
	Кисломолочный продукт	200	5,0	3,2	8,5	80,7	48,0	-	0,02	0,02	0, 3
ИТОГО		440	7,55	16,34	29,82	303,9	174,43	1,25	0,19	0,28	1,51
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1640	43,23	42,79	206,15	1384,8	356,79	16,76	0,74	0,85	40,41

7 день											
	Наименование блюда	масса	белки	жиры	углеводы	энерг.ценность	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
Завтрак I	Каша пшенная Технологическая карта323 Справочник 1981 г	200	7,82	8,9	32,9	235,9	64,56	0,71	0,11	0,08	0,6
	Какао на молоке Технологическая карта426 Справочник 1981 г.	200	4,64	4,96	19,35	144,5	180,0	0,09	0,06	0,22	1,95
	Булка	30	2,5	0,3	15,5	71,0	7,6	0,6	0,07	0,07	0,0
	с маслом	10	0,05	8,25	0,08	74,7	1,2	0,02	0,0	0,0	0,0
ИТОГО		440	5,01	22,41	67,83	526,1	253,36	1,42	0,24	0,37	2,55
Завтрак II	Фрукты	86	1,8	0,15	9,0	42,0	22,0	0,6	0,06	0,06	7,5
Обед	Салат из моркови Технологическая карта50 Справочник 1981 г.	60	0,77	3,79	6,47	65	30,9	0,59	0,04	0,03	4,05
	Суп овощной с курой Технологическая карта74 Справочник 1981 г.	250	2,06	5,27	13,01	108,0	42,89	1,2	0,05	0,05	20,46
	Жаркое по –домашнему с курой Технологическая карта158 Справочник 1981 г.	200	12,24	9,98	30,13	267,0	23,85	2,78	0,2	0,24	22,56
	Компот из сухофруктов Технологическая карта395 Справочник 1981 г.	200	0,18	-	3,92	16,0	0,24	0,0	0,12	0,12	6,0
	Хлеб ржаной	40	4,0	0,8	21,0	121,0	20	2,4	0,12	0,12	0,0
ИТОГО		750	25,59	15,48	84,85	512,0	87,3	7,57	0,53	0,6	53,07
Полдник	Запеканка творожная с молочной подливой Технологическая карта344	200	26,62	33,63	35,72	456,0	254,18	0,72	0,07	0,39	0,77

	Справочник 1981 г.										
	Булка	30	2,5	0,3	15,5	71,0	7,6	0,6	0,07	0,07	0,0
	с сыром	10	2,6	2,7	0,35	35	100	0,09	0	0	0,3
	Кисломолочный продукт	200	5,0	3,2	8,5	80,7	48,0	-	0,02	0,02	0, 3
ИТОГО		400	31,62	33,83	44,22	536,7	302,18	0,72	0,09	0,41	0,8
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1590	72,22	71,72	193,9	1574,8	642,84	9,7	0,86	1,38	56,42

8 день											
	Наименование блюда	масса	белки	жиры	углеводы	энерг.ценность	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
Завтрак I	Каша геркулесовая молочная Технологическая карта321 Справочник 1981 г.	200	6,51	8,71	23,63	203,4	66,68	0,21	0,04	0,08	0,66
	Кофе черный на молоке Технологическая карта422 Справочник 1981 г	200	1,4	1,6	22,31	105,0	60,4	0,09	0,02	0,07	0,65
	Булка	30	2,5	0,3	15,5	71,0	7,6	0,6	0,07	0,07	0,0
	с маслом	10	0,05	8,25	0,08	74,7	1,2	0,02	0,0	0,0	0,0
ИТОГО		440	10,46	8,86	61,52	454,1	135,88	0,82	0,13	0,28	8,81
Завтрак II	Фрукты	86	1,8	0,15	9,0	42,0	22,0	0,6	0,06	0,06	7,5
Обед	Салат из белокочанной капусты Технологическая карта45 Справочник 1981 г	60	0,92	3,04	5,42	52,0	30,97	0,37	0,01	0,02	23,08
	Суп с клецками с курой Технологическая карта121 Справочник 1981 г	250	2,78	4,59	5,74	77,5	117,63	0,63	0,1	0,19	1,21
	Котлета мясная Технологическая карта167 Справочник 1981 г	70	9,9	14,7	10,1	219,8	13,28	0,69	0,04	0,07	1,8
	Капуста тушеная Технологическая карта Справочник 1981г	130	10,3	7,61	11,71	173,0	81,6	1,27	0,07	0,15	46,66
	Компот из сухофруктов Технологическая карта288 Справочник 1981 г	200	-	-	9,98	27,0	0,2	0,03	0	0	0
	Хлеб ржаной	40	4,0	0,8	21,0	121,0	20	2,4	0,12	0,12	0,0
	ИТОГО	750	29,7	30,74	63,95	712,3	421,26	5,39	0,4	0,55	72,95

Полдник	Суп молочный перловый Технологическая карта127 Справочник 1981 г	200	5,7	8,0	23,0	193,0	0156,2	0,4	0,1	0,2	1,6
	Кисломолочный продукт	200	5,0	3,2	8,5	80,7	48,	-	0,02	0,02	03
	Булка домашняя Технологическая карта482 Справочник 1981 г	70	4,32	12,7	33,18	231,6	18,23	0,97	0,12	0,05	0,00
ИТОГО		470	15,02	23,9	64,68	505,3	22,43	1,7	0,24	0,27	1,9
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1660	55,18	73,5	190,15	167,7	779,57	7,68	0,77	1,	83,66

9 день											
	Наименование блюда	масса	белки	жиры	углеводы	энерг.ценность	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
Завтрак I	Каша пшеничная Технологическая карта325 Справочник 1981 г	200	7,03	9,1	29,35	222,4	73,48	1,0	0,13	0,1	0,6
	Какао на молоке Технологическая карта426 Справочник 1981 г	200	4,64	4,96	19,35	144,5	180,0	0,09	0,06	0,22	1,95
	Булка с	30	2,5	0,3	15,5	71,0	7,6	0,6	0,07	0,07	0,0
	с маслом	10	0,05	8,25	0,08	74,7	1,2	0,02	0,0	0,0	0,0
ИТОГО		440	14,22	22,68	64,28	512,6	262,28	,7	0,26	0,39	2,55
Завтрак II	Фрукты	86	1,8	0,15	9,0	42,0	22,0	0,6	0,06	0,06	7,5
Обед	Салат из свежих огурцов с растительным маслом Технологическая карта54	60	0,92	3,04	5,42	52	30,97	0,37	0,0	0,02	23,08
	Суп картофельный с мясом Технологическая карта 123 Справочник 1981 г	250	7,54	6,61	16,07	158,3	16,94	3,08	0,08	0,08	1,89
	Голубцы ленивые Технологическая карта 285 Справочник 1981 г	200	15,9	11,02	49,22	452,0	53,7	1,1	0,06	0,11	30,18
	Компот из сухофруктов Технологическая карта395 Справочник 1981 г.	200	0,18	-	3,92	16,0	0,24	0,0	0,12	0,12	6,0
	Хлеб ржаной	40	4,0	0,8	21,0	121,0	20	2,4	0,12	0,12	0,0
ИТОГО		750	28,54	21,47	95,63	799,3	12,85	6,95	0,39	0,45	61,15
Полдник	Гренки в яйце Технологическая карта86	200	11,53	13,76	4,88	195,3	88,88	2,2	0,09	0,41	2,39

	Справочник 1981 г.										
	Сок	200	0,18	-	3,92	16,0	0,24	0	0,12	0,12	6,0
ИТОГО		400	11,71	13,76	8,8	211,3	89,12	2,2	0,21	0,53	8,39
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1590	54,47	57,84	168,7	1523,2	476,25	10,86	0,86	1,37	72,09

10 день											
	Наименование блюда	масса	белки	жиры	углеводы	энерг.ценность	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
Завтрак I	Каша геркулесовая Технологическая карта321 Справочник 1981 г.	200	7,18	9,95	26,82	232,1	70,62	0,83	0,11	0,09	0,61
	Кофе черный на молоке Технологическая карта422 Справочник 1981 г	200	1,4	1,6	22,31	105,0	60,4	0,09	0,02	0,07	0,65
	Булка	30	2,5	0,3	15,5	71,0	7,6	0,6	0,07	0,07	0,0
	с маслом	10	0,05	8,25	0,08	74,7	1,2	0,02	0,0	0,0	0,0
ИТОГО		440	11,08	11,85	64,63	482,8	138,62	1,52	0,2	0,16	1,26
Завтрак II	Фрукты	86	1,8	0,15	9,0	42,0	22,0	0,6	0,06	0,06	7,5
Обед	Салат из свежих помидор с растительным маслом Технологическая карта54	60	0,6	3,03	6,4	64	28,98	0,95	0,02	0,03	4,79
	Свекольник с курой Технологическая карта98 Справочник 1981 г	250	5,98	4,55	12,13	119,8	46,03	1,39	0,08	0,08	19,55
	Рис отварной с подливой Технологическая карта122 Справочник 1981 г.	130	4,47	12,85	21,9	222,4	11,49	3,11	0,19	0,09	0,00
	Рыбная котлета Технологическая карта58 Справочник 1981 г.	70	7,97	5,11	8,49	111,0	30,6	0,76	0,06	0,07	0,61
	Компот из сухофруктов Технологическая карта395 Справочник 1981 г.	200	-	-	9,98	27,0	0,2	0,03	0	0	0
	Хлеб ржаной	40	4,0	0,8	21,0	121,0	20	2,4	0,12	0,12	0,0

ИТОГО		750	23,02	26,34	79,9	544,2	137,3	119,7	6,36	0,47	24,95
Полдник	Овощное рагу с яйцом Технологическая карта59 Справочник 1981 г.	200	3,58	8,79	24,79	240,7	34,78	0,76	0,06	0,05	23,79
	Чай сладкий Технологическая карта434 Справочник 1981 г.	200	0,26	0,05	15,22	59,0	8,05	0,9	0,0	0,01	2,9
	Булка	30	2,5	0,3	15,5	71,0	7,6	0,6	0,07	0,07	0,0
	с сыром	10	2,6	2,7	0,35	35	100	0,09	0	0	0,3
ИТОГО		440	5,36	11,84	55,86	405,7	150,43	2,35	0,13	0,13	26,99
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1630	39,46	50,03	200,39	1432,7	426,35	123,57	6,69	0,76	53,2
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ		1620	54,56	62,19	178,78	1546,98	476,04	101,01	1,42	1,05	64,21