

«Утверждаю»

Дошкольная группа «Элис»

Керопова У.А.

2023г.



10-дневное цикличное меню группы «Элис»

детей от 3 до 7 лет

Время пребывания детей 13 часов

Источник: «Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях: Методические указания города Москвы» - 2007 год.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/Могильный, Тутельян

Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях



День 5									
ЗАВТРАК	Напиток из плодов шиповника	180	0,54	0,27	24,30		99,9	301	
	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,30	5,10	27,50		178	5/4	
	Слойка	70	9,70	9,90	30,80		254	2	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>450</b>	<b>15,54</b>	<b>15,27</b>	<b>82,60</b>		<b>531,9</b>		
ЗАВТРАК 2	Фрукты	75	0,67	0,08	6,75		33	3	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>75</b>	<b>0,67</b>	<b>0,08</b>	<b>6,75</b>		<b>33</b>		
ОБЕД	Фрикадельки из кур	70	9,52	11,20	5,60		161,47	129	
	Хлеб пшеничный	50	8,69	1,10	53,13		258,5	701,1	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,81	0,04	18,54		80,1	296	
	Суп харчо на мясном бульоне	250	4,23	2,37	15,30		118,42	32	
	Каша кукурузная рассыпчатая	150	4,10	6,78	33,39		210,9	252	
	Винегрет	60	1,20	3,40	2,90		46	11	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>820</b>	<b>28,55</b>	<b>24,89</b>	<b>128,86</b>		<b>875,39</b>		
ПОЛДНИК	Йогурт	180	9,00	5,76	15,30		156,6	536	
	Печенье	70	5,25	6,86	52,08		291,9	609	
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>250</b>	<b>14,25</b>	<b>12,62</b>	<b>67,38</b>		<b>448,5</b>		
УЖИН	Плов из отварной говядины	220	15,58	14,52	42,15		365,2	116	
	Хлеб ржаной	50	3,96	0,72	20,04		104,4	700	
	Огурец свежий	40	0,30	0,00	1,00		5,6	14	
	Чай с сахаром	180	0,13	0,00	5,53		21,6	286	
	Зефир	70	0,56	0,07	55,86		228,2	702	
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>510</b>	<b>16,57</b>	<b>14,59</b>	<b>104,54</b>		<b>620,6</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2105</b>	<b>75,58</b>	<b>67,45</b>	<b>390,13</b>		<b>2509,39</b>		



День 7										
<b>ЗАВТРАК</b>		Чай с лимоном и сахаром	180	0,18	0,00	8,37		34,2	288	
		Каша рисовая молочная жидкая	200	4,88	7,60	30,14		209,76	197	
		Сырники из творога	120	22,43	15,20	13,68		280,8	231	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>500</b>	<b>27,49</b>	<b>22,80</b>	<b>52,19</b>		<b>524,76</b>		
<b>ЗАВТРАК 2</b>		Фрукты	75	0,67	0,08	6,75		33	3	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>			<b>75</b>	<b>0,67</b>	<b>0,08</b>	<b>6,75</b>		<b>33</b>		
<b>ОБЕД</b>		Хлеб пшеничный	50	8,69	1,10	53,13		258,5	701,1	
		Изюм	60	0,66	4,32	2,10		49,8	35	
		Тефтели из говядины	70	7,56	11,90	9,02		173,6	104	
		Каша кукурузная рассыпчатая	150	4,10	6,78	33,39		210,9	252	
		Компот из свежемороженых ягод	180	0,18	0,07	15,68		62,5	123	
		Суп гороховый вегетарианский	250	7,15	0,60	20,15		127,35	35	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>820</b>	<b>28,34</b>	<b>24,77</b>	<b>133,47</b>		<b>882,65</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>		Кисломолочный напиток	180	5,04	5,76	7,38		106,2	119	
		Булочка с творогом	70	7,23	8,12	33,87		236,82	3/12	
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>			<b>250</b>	<b>12,27</b>	<b>13,88</b>	<b>41,25</b>		<b>343,02</b>		
<b>УЖИН</b>		Макаронные изделия отварные	150	5,32	4,07	32,22		189,67	216	
		Чай с сахаром	180	5,04	5,76	7,38		106,2	119	
		Зразы рубленые с яйцом	70	10,08	9,61	5,41		148,4	132	
		Печенье	70	5,25	6,86	52,08		291,9	609	
		Огурец свежий	60	0,70	4,30	1,64		48,8	11	
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>			<b>530</b>	<b>26,39</b>	<b>30,60</b>	<b>98,73</b>		<b>784,97</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>2175</b>	<b>95,16</b>	<b>92,13</b>	<b>332,39</b>		<b>2568,4</b>		



День 3										
<b>ЗАВТРАК</b>		Чай с лимоном и сахаром	180	0,18	0,00	8,37		34,2	288	
		Запеканка из творога	120	19,46	14,04	24,53		303,11	227	
		Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	6,00	5,30	30,70		195	14/4	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>500</b>	<b>25,64</b>	<b>19,34</b>	<b>63,60</b>		<b>532,31</b>		
<b>ЗАВТРАК 2</b>		Фрукты	75	0,67	0,08	6,75		33	3	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>			<b>75</b>	<b>0,67</b>	<b>0,08</b>	<b>6,75</b>		<b>33</b>		
<b>ОБЕД</b>		Гуляш из отварной говядины	70	11,38	11,38	2,22		156,33	95	
		Хлеб пшеничный	50	8,69	1,10	53,13		258,5	701.1	
		Компот из свежемороженых ягод	180	0,18	0,07	15,68		62,5	123	
		Борщ с фасолью и картофелем	250	3,55	5,10	14,52		118,25	63	
		Салат из капусты пекинской, огурцов и зелены	60	0,47	4,27	1,03		44,68	9	
		Каша ячневая рассыпчатая	200	6,44	4,78	40,20		233,18	180	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>870</b>	<b>30,71</b>	<b>26,70</b>	<b>126,78</b>		<b>873,44</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>		Кефир (1 вариант)	180	5,04	0,09	6,57		45,9	281	
		Печенье витаминизированное	70	0,35	0,00	56,00		226,8	3	
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>			<b>250</b>	<b>5,39</b>	<b>0,09</b>	<b>62,57</b>		<b>272,7</b>		
<b>УЖИН</b>		Картофель отварной	200	8,68	6,44	48,20		289,76	178	
		Хлеб	50	0,81	0,04	18,54		80,1	296	
		Голубцы ленивые	107	9,20	12,60	7,00		180	121	
		Пряники детские	70	4,53	5,74	47,82		261,1	493	
		Сок яблочный	180	1,62	0,00	38,34		160,02	6/н	
		Салат из овощей	60	1,56	4,68	1,80		55,8	13	
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>			<b>797</b>	<b>26,40</b>	<b>29,50</b>	<b>161,70</b>		<b>1026,78</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>2492</b>	<b>88,81</b>	<b>75,71</b>	<b>421,40</b>		<b>2738,23</b>		



День 6									
<b>ЗАВТРАК</b>									
	Чай с сахаром	180	0,13	0,00	5,53			21,6	286
	Каша гречневая молочная жидкая	200	6,98	10,42	25,00			222,38	64
	Омлет натуральный	80	7,41	11,74	1,36			140,42	222
	Бутерброд с маслом и сыром	70	9,70	9,90	30,80			254	2
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>									
	<b>ЗАВТРАК 2</b>	<b>75</b>	<b>0,67</b>	<b>0,08</b>	<b>6,75</b>			<b>33,3</b>	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>									
	Картофельное пюре	150	3,10	4,60	20,10			137	141
	Хлеб пшеничный	50	8,69	1,10	53,13			258,5	701,1
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,81	0,04	18,54			80,1	296
	Салат витаминный	60	0,66	6,06	6,36			82,8	5
	Рыба, запеченная в сметанном соусе	70	8,92	4,45	1,69			82,25	252
	Суп с цветной капустой на бульоне из индейки	250	4,30	0,62	10,45			76,5	39
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>									
	<b>ПОЛДНИК</b>	<b>180</b>	<b>4,95</b>	<b>5,04</b>	<b>7,74</b>			<b>95,4</b>	<b>284</b>
	Молоко кипяченое	180	4,95	5,04	7,74			95,4	284
	Блины со сгущенкой	70	7,23	8,12	33,87			236,82	3/12
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>									
	<b>УЖИН</b>	<b>180</b>	<b>4,95</b>	<b>5,04</b>	<b>7,74</b>			<b>95,4</b>	
	Напиток из плодов шиповника	180	0,54	0,27	24,30			99,9	301
	Хлеб ржаной	50	3,96	0,72	20,04			104,4	700
	Плов из птицы	220	22,48	20,64	37,40			425,33	304
	Вафли	70	0,00	0,00	0,00			0	5
	Нарезка из свежих овощей	60	3,64	6,19	7,85			101,44	17
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>									
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>2305</b>	<b>95,63</b>	<b>82,97</b>	<b>330,17</b>			<b>2473,52</b>	



День 8									
ЗАВТРАК	Какао с молоком	180	2,88	2,79	12,15		83,7	18	
	Запеканка из творога	120	19,46	14,04	24,53		303,11	227	
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,40	4,20	15,90		119	77	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>26,74</b>	<b>21,03</b>	<b>52,58</b>		<b>505,81</b>		
ЗАВТРАК 2	Фрукты	75	0,67	0,08	6,75		33	3	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>75</b>	<b>0,67</b>	<b>0,08</b>	<b>6,75</b>		<b>33</b>		
ОБЕД	Каша пшеничная рассыпчатая	200	8,78	4,98	51,70		277,08	177	
	Хлеб пшеничный	50	8,69	1,10	53,13		258,5	701,1	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,81	0,04	18,54		80,1	296	
	Салат из квашеной капусты	60	0,90	3,00	4,80		53	10	
	Борщ на мясном бульоне со сметаной	250	3,85	2,18	6,78		81,23	28	
	Биточки из индейки	70	13,16	11,10	10,64		195,06	106	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>870</b>	<b>36,19</b>	<b>22,40</b>	<b>145,59</b>		<b>944,97</b>	
ПОЛДНИК	Снежок	180	4,59	3,96	17,73		124,65	6/н	
	Пряники детские	70	4,53	5,74	47,82		261,1	493	
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>250</b>	<b>9,12</b>	<b>9,70</b>	<b>65,55</b>		<b>385,75</b>		
УЖИН	Котлеты куриные	220	20,83	26,99	34,76		469,33	133	
	Картофель отварной с маслом и зеленью	150	3,10	4,60	20,10		137	141	
	Огурец соленый	25	0,20	0,00	0,40		3,3	Б/н	
	Сок яблочный	180	1,62	0,00	38,34		160,02	6/н	
	Хлеб ржаной	50	3,96	0,72	20,04		104,4	700	
	Пряники детские	70	4,53	5,74	47,82		261,1	493	
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>555</b>	<b>31,14</b>	<b>33,45</b>	<b>141,36</b>		<b>998,15</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2250</b>	<b>103,86</b>	<b>86,66</b>	<b>411,83</b>		<b>2867,68</b>		



День 9									
ЗАВТРАК	Напиток из плодов шиповника	180	0,54	0,27	24,30	99,9	301		
	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	200	7,40	7,90	29,50	219	6/4		
	Вареники с творогом пенивые	120	10,13	12,41	51,00	356,36	449		
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>18,07</b>	<b>20,58</b>	<b>104,80</b>	<b>675,26</b>			
ЗАВТРАК 2	Фрукты	75	0,67	0,08	6,75	33	3		
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>75</b>	<b>0,67</b>	<b>0,08</b>	<b>6,75</b>	<b>33</b>			
ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	8,69	1,10	53,13	258,5	701,1		
	Салат витаминный с морковью и яблоком	60	0,66	6,06	6,36	82,8	5		
	Суп-лапша на курином бульоне	250	2,37	3,50	13,88	97,5	20/2		
	Гречка отварная	150	3,38	5,49	25,45	188,55	58		
	Компот из свежемороженых ягод	180	0,18	0,07	15,68	62,5	123		
	Оладьи из пшеницы	70	12,60	7,14	4,76	134,4	34/8		
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>820</b>	<b>27,88</b>	<b>23,36</b>	<b>119,26</b>	<b>824,25</b>		
ПОЛДНИК	Кефир (1 вариант)	180	5,04	0,09	6,57	45,9	281		
	Булочка с творогом	70	7,23	8,12	33,87	236,82	3/12		
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>250</b>	<b>12,27</b>	<b>8,21</b>	<b>40,44</b>	<b>282,72</b>			
УЖИН	Овощное ассорти	60	0,90	3,00	4,80	53	10		
	Макаронны отварные с маслом и сыром								
	Хлеб ржаной	50	3,96	0,72	20,04	104,4	700		
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,18	0,00	8,37	34,2	288		
	Печенье	70	5,25	6,86	52,08	291,9	609		
	Биточки куриные	70	6,93	7,63	6,72	123,9	3/9		
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>380</b>	<b>13,26</b>	<b>17,49</b>	<b>71,97</b>	<b>503</b>			
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2025</b>	<b>72,15</b>	<b>69,72</b>	<b>343,22</b>	<b>2318,23</b>			



День 2

<b>ЗАВТРАК</b>	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,22	7,80	35,60	235,12	199
	Напиток из плодов шиповника	180	0,54	0,27	24,30	99,9	301
	Сырники из творога (с вареньем)	120	19,14	3,70	31,54	235,99	129
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>570</b>	<b>29,00</b>	<b>18,34</b>	<b>123,72</b>	<b>765,26</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Яблоко	75	0,38	0,38	7,31	35,25	Б/Н
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>75</b>	<b>0,38</b>	<b>0,38</b>	<b>7,31</b>	<b>35,25</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат витаминный с морковью и яблоком	60	0,66	6,06	6,36	82,8	5
	Суп картофельный с клецками	250	10,00	9,13	11,25	171,25	61
	Котлеты куриные	70	7,56	11,90	9,02	173,6	104
	Хлеб пшеничный	50	8,69	1,10	53,13	258,5	701.1
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,81	0,04	18,54	80,1	296
	Рис отварной с овощами	150	3,38	5,49	25,45	188,55	58
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>820</b>	<b>31,10</b>	<b>33,72</b>	<b>123,75</b>	<b>954,8</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Кисло-молочный напиток	180	5,04	5,76	7,38	106,2	119
	Булочка творожная	70	8,63	9,22	32,67	249,67	2/12
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>250</b>	<b>13,67</b>	<b>14,98</b>	<b>40,05</b>	<b>355,87</b>	
<b>УЖИН</b>	Овощи свежие сезонные	60	0,90	3,00	4,80	53	10
	Хлеб ржаной	50	3,96	0,72	20,04	104,4	700
	Вафли	70	0,00	0,00	0,00	0	5
	Кисель из свежих ягод	180	0,18	0,09	19,35	78,3	518
	Макаронные изделия отварные	150	5,32	4,07	32,22	189,67	216
	Котлеты из индейки	70	15,58	9,95	0,00	162,73	108
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>590</b>	<b>25,94</b>	<b>17,83</b>	<b>76,41</b>	<b>588,1</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2305</b>	<b>100,09</b>	<b>85,25</b>	<b>371,24</b>	<b>2699,28</b>	



День 4										
<b>ЗАВТРАК</b>		Чай с сахаром	180	0,13	0,00	5,53			21,6	286
		Каша овсяная молочная с маслом сливочным	200	7,40	7,90	29,50			219	6/4
		Вареники с творогом ленивые	120	8,65	8,87	52,22			323,64	556
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>500</b>	<b>16,18</b>	<b>16,77</b>	<b>87,25</b>			<b>564,24</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>		Фрукты	75	0,67	0,08	6,75			33	3
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>			<b>75</b>	<b>0,67</b>	<b>0,08</b>	<b>6,75</b>			<b>33</b>	
<b>ОБЕД</b>		Хлеб пшеничный	50	8,69	1,10	53,13			258,5	701.1
		Каша гречневая рассыпчатая	200	10,92	6,82	45,08			288,78	175
		Компот из смеси сухофруктов	180	0,81	0,04	18,54			80,1	296
		Суп гороховый вегетарианский	250	7,15	0,60	20,15			127,35	35
		Оладьи из пчени	70	12,60	7,14	4,76			134,4	34/8
		Салат свекольный	60	0,80	0,06	4,10			20	15
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>870</b>	<b>40,97</b>	<b>15,76</b>	<b>145,76</b>			<b>909,13</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>		Снежок	180	4,59	3,96	17,73			124,65	6/4
		Блины с джемом	70	7,23	8,12	33,87			236,82	3/12
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>			<b>250</b>	<b>11,82</b>	<b>12,08</b>	<b>51,60</b>			<b>361,47</b>	
<b>УЖИН</b>		Каша пшеничная рассыпчатая	200	8,84	4,94	51,94			276,62	177
		Огурец соленый	25	0,20	0,00	0,40			3,3	5/4
		Хлеб ржаной	50	3,96	0,72	20,04			104,4	700
		Печенье витаминизированное	30	0,35	0,00	56,00			226,8	3
		Сок яблочный	180	1,62	0,00	38,34			160,02	6/4
		Котлеты рубленые из птицы	70	7,40	8,20	8,30			139	131
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>			<b>605</b>	<b>22,37</b>	<b>13,86</b>	<b>175,02</b>			<b>910,14</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>2300</b>	<b>92,01</b>	<b>58,55</b>	<b>466,38</b>			<b>2777,98</b>	



## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: **Детский сад**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 1</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,54	8,62	32,40	229,4	274	
	Омлет с цветной капустой	80	5,89	6,61	3,27	96,51	79	
	Бутерброд с сыром и сыром	70	8,75	5,25	25,38	185,5	3	
	Чай с сахаром	180	0,13	0,00	5,53	21,6	286	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>							<b>533,01</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Банан	75	1,12	0,38	15,75	72	Б/Н	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>							<b>72</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп крестьянский со сметаной	250	3,03	2,03	16,50	115,1	37	
	Котлеты или биточки рыбные	70	11,29	8,03	9,61	156,8	82	
	Картофельное пюре	150	3,10	4,60	20,10	137	141	
	Салат из квашеной капусты	60	0,90	3,00	4,80	53	10	
	Хлеб пшеничный	50	8,69	1,10	53,13	258,5	701.1	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,81	0,04	18,54	80,1	296	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>							<b>800,5</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>	Какао с молоком	180	2,88	2,79	12,15	83,7	18
		Кекс "Детский"	70	4,07	12,78	35,01	271,6	489
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>							<b>355,3</b>
<b>УЖИН</b>	Хлеб ржаной	50	3,96	0,72	20,04	104,4	700	
	Плов из птицы	220	22,48	20,64	37,40	425,33	304	
	Огурец свежий	40	0,30	0,00	1,00	5,6	14	
	Сок яблочный	180	1,62	0,00	38,34	160,02	Б/Н	
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>							<b>695,35</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>							<b>2456,16</b>	



День 10										
<b>ЗАВТРАК</b>		Чай с шиповником	180	0,18	0,00	8,37		34,2	288	
		Каша манная молочная	200	4,48	4,48	16,16		122,4	75	
		Слойка	70	9,70	9,90	30,80		254	2	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>450</b>	<b>14,36</b>	<b>14,38</b>	<b>55,33</b>		<b>410,6</b>		
<b>ЗАВТРАК 2</b>		Фрукты	75	0,67	0,08	6,75		33	3	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>			<b>75</b>	<b>0,67</b>	<b>0,08</b>	<b>6,75</b>		<b>33</b>		
<b>ОБЕД</b>		Рассольник со сметаной	250	1,75	3,25	11,75		85	9/2	
		Тефтели куриные	70	7,56	11,90	9,02		173,6	104	
		Каша ячневая рассыпчатая	200	6,44	4,78	40,20		233,18	180	
		Хлеб пшеничный	50	8,69	1,10	53,13		258,5	701,1	
		Компот из яблок и кураги	180	0,27	0,00	16,56		63,9	1/10	
		Винегрет	60	1,60	4,00	2,00		49,8	12	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>870</b>	<b>26,31</b>	<b>25,03</b>	<b>132,66</b>		<b>863,98</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>		Вафли	70	0,00	0,00	0,00		0	5	
		Йогурт	180	9,00	5,76	15,30		156,6	536	
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>			<b>250</b>	<b>9,00</b>	<b>5,76</b>	<b>15,30</b>		<b>156,6</b>		
<b>УЖИН</b>		Гуляш из говядины	220	15,58	14,52	42,15		365,2	116	
		Рис отварной	200	6,44	4,78	40,20		233,18	180	
		Хлеб ржаной	50	3,96	0,72	20,04		104,4	700	
		Какао с молоком	180	2,88	2,79	12,15		83,7	18	
		Овощное ассорти	60	0,80	0,00	3,40		16,8	6	
		Зефир	70	0,56	0,07	55,86		228,2	702	
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>			<b>530</b>	<b>19,82</b>	<b>17,38</b>	<b>113,56</b>		<b>693,9</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>2175</b>	<b>70,16</b>	<b>62,63</b>	<b>323,60</b>		<b>2158,08</b>		
<b>ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:</b>			<b>22307</b>	<b>878,01</b>	<b>757,66</b>	<b>3739,31</b>		<b>25566,95</b>		
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>			<b>2230,7</b>	<b>87,80</b>	<b>75,77</b>	<b>373,93</b>		<b>2556,7</b>		