

« Утверждаю»

Начальник Управления образования

администрации Нерчинский район»

И.В.Орасва



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 1,6 до 3 лет

МУНИЦИПАЛЬНЫХ БЮДЖЕТНЫХ ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ

УЧРЕЖДЕНИЙ МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА «НЕРЧИНСКИЙ РАЙОН»

1 день-ПОНЕДЕЛЬНИК

Сезон: круглогодичный

Возраст: от 1,6 до 3 лет

№ рецепту ры			Пищевые вещества								
			белки	жиры	углеводы		Мин.вещества		витамины		
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции				Энергети ческая ценность (ккал)	Ca	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК										
134	Каша пшенная молочная с изюмом	150	8,76	7,6	19,3	176	73,39	0,65	0,00771	0,1	0,53
1	Бутерброд с маслом сливочным	35/5	2,06	3,85	10,995	85,4	7,9	0,52	0,0305	0,022	0
132	Чай с сахаром	160	0	0	8,9	30,86	12,54	0,046	0	0,016	0
	ИТОГО:	350	10,82	11,45	39,195	292,26	93,83	1,216	0,03821	0,138	0,53
	НАПИТОК										
638,702	Витаминный	100	0,09	0,01	13,73	47,29	11,15	0,09	0,13	0,13	12,75
	ИТОГО	100	0,09	0,01	13,73	47,29	11,15	0,09	0,13	0,13	12,75
	ОБЕД										
56	Щи на костном бульоне	150	1,69	2,9	4,7	60,8	63,2	0,51	0,026	0,016	10,77
161	Котлета мясная	50	8,02	10,04	6,52	145,4	24,0	1,32	0,08939	0,086	0,97
84	Гарнир перловый	60	3,08	3,28	1,54	102,0	30,5	0,4	0,01	0,217	0,20
34	Томатный соус	5,0	0,084	0,279	0,52	5,017	7,4	0	0	0	0,115
376	Компот сухофрукты	150	0,3	0,01	23,4	98,0	34,52	1,12	0,002	0,005	0,3
34	Хлеб пшеничный	35	3,04	0,67	19,9	98,1	12,5	0,73	0,043	0,009	
	ИТОГО	450	16,214	17,179	55,68	509,317	172,12	5,09	0,17039	0,247	12,355

	ПОЛДНИК										
34	Сок натуральный	160	0,55	0,00	13,21	53,86	30,54	1,01	0,01	0,01	2,01
609	печенье	40	3,5	3,881	40,81	190,0					
	ИТОГО	200	5,25	3,881	54,02	243,86	30,54	1,01	0,01	0,01	2,01
	УЖИН										
206	Картофельное пюре	150	4,416	4,21	12,035	108,613	44,85	0,438	0,3554	0,249	16,685
202	Рыба отварная в сметанном соусе	60	5,84	10,04	8,52	115,4	31,97	1,6	0,066	0,09	0,67
34	Хлеб пшеничный	35	2,03	0,23	10,92	52,4	5,0	0,51	0,03	0,02	0
132	Чай с сахаром	155	0	0	8,9	30,86	10,54	0,046	0	0,016	0
	ИТОГО:	400	12,286	14,48	40,375	307,273	92,36	2,594	0,4514	0,375	17,355
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1500	42	47	203	1400	400	10	0,8	0,9	45

2 день-ВТОРНИК

Сезон: круглогодичный

Возраст: от 1,6 до 3 лет

№ рецептуры			Пищевые вещества				Минеральные вещества		витамины		
			белки	Жиры	углеводы		Са	Fe	В1	В2	С
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции				Энергетич еская ценность (ккал)					
	ЗАВТРАК										
190 (84)	Каша «Ассорти»	150	7,979	5,6	19,3	160,556	73,39	0,65	0,079	0,1	4,05
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	20/5/10	3,271	8,38	15,66	105,7	32,548	0,9	0,11	0,06	0,31
132	Чай с сахаром	165	0	0	8,98	35,91	19,68	0,036	0	0,018	0
	ИТОГО:	350	11,25	13,98	44,24	302,166	125,618	0,936	0,189	0,178	4,36
	НАПИТОК										
638,702	Витаминный	100	0,09	0,01	13,73	47,29	11,15	0,09	0,13	0,13	12,75
	ИТОГО	100	0,09	0,01	13,73	47,29	11,15	0,09	0,13	0,13	12,75
	ОБЕД										
76	Рассольник ленинградский со сметаной	150	5,15	5,02	23,14	154,61	13,466	0,742	0,087	0,046	8,15
174	Тефтели мясо- крупяные (ЁЖИКИ)	95	10,02	10,401	21,565	172,48	19,84	2,03	0,051	0,104	4,26
20	Салат из свежих	20	0,47	2,1	1,511	48,46	8,54	0,567	0,02	0,01	10,2

	помидоров с луком										
376	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,01	23,4	98,0	32,52	1,12	0,002	0,008	0,3
3,4	Хлеб пшеничный	35	2,03	0,23	10,92	52,4	5,0	0,51	0,03	0,02	0
	ИТОГО	450	17,97	17,761	80,536	525,95	79,366	4,969	0,19	0,188	22,91
	ПОЛДНИК										
338	яблоко	30	0,5	4,5	3,182	37,1	10,3	0,1	0	0,152	1,43
34	вафля	20	1,0	4,929	19,8	104,2		1,016	0,131		0,94
391	чай	150	0,36	0	0,072	50,4	17,8	1,49	0,01	0,048	0,48
	ИТОГО	200	1,86	9,429	23,054	191,7	28,1	2,606	0,141	0,2	2,85
	УЖИН										
93	Суп молочный вермишелевый	200	18,,8	5,6	21,54	199,884	131,086	0,69	0,12	0,166	2,13
34	Хлеб пшеничный	35	2,03	0,23	10,92	52,4	5,0	0,51	0,03	0,02	0
132	Чай с сахаром	165	0	0	8,98	34,91	19,68	0,036	0	0,018	0
	ИТОГО:	400	10,83	5,83	41,44	332,894	155,766	1,399	0,15	0,204	2,13
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1500-	42	47	203	1400	400	10	0,8	0,9	45

3 день-СРЕДА

Сезон: круглогодичный

Возраст: от 1,6 до 3 лет

№№ рецепту ры			Пищевые вещества								
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	белки	жиры	углеводы	Энергетич еская ценность (ккал)	Мин.вещества		витамины		
							Ca	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК										
204	Вермишель отварная с маслом	70	4,544	6,7	10,0	91,3	18,5	0,242			
209	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,5	63	15,8	0,003			
2	Бутерброд с повидлом	30/10	2,326	5,64	10,11	94,35	100,739	0,168	0,017	0,101	0
391	Чай	160		0	8,98	34,91	19,68	0,036	0	0,018	0
10	Салат из зеленого горошка с луком репчатым	40	2,1	0,2	6,5	19,95	24,0	0,7	0,011	0,05	10
	ИТОГО:	350	14,064	17,14	36,09	303,51	178,719	1,149	0,028	0,169	10
	НАПИТОК										
638,70 2	Витаминный	100	0,09	0,01	13,73	47,29	11,15	0,09	0,13	0,13	12,75
	ИТОГО	100	0,09	0,01	13,73	47,29	11,15	0,09	0,13	0,13	12,75
	ОБЕД										
140	Суп с домашней лапшой	150	5,15	5,02	13,14	154,61	13,466	1,892	0,027	0,046	7,55
291	Картофельная запеканка с мясом	90	10,13	9,5	20,07	237	98,045	1,804	0,087	0,061	3,8
33	Салат из свеклы	25	0,52	5,04	3,31	67,48	0,02	0,933	0,03	0,106	8,,84
376	Компот сухофрукты	150	0,48	0	25,8	90	49,14	0,01	0	0	0,4

34	Хлеб пшеничный	35	2,03	0,23	10,92	52,4	5,0	0,51	0,03	0,02	0
	ИТОГО	450	18,31	19,79	73,24	601,49	135,671	5,149	0,174	0,233	20,59
	ПОЛДНИК										
132	Чай с сахаром	160	0	0	8,98	35,91	19,68	0,036	0	0,018	0
609	рогалик	40	1,716	1,43	33,09	193,669	30,10	1,8	0,388	0,083	0,8
	ИТОГО	200	1,716	1,43	42,07	229,579	49,78	1,836	0,388	0,101	0,8
	УЖИН										
377	Голубцы ленивые	200	5,82	8,4	17,97	129,821		1,23	0,05	0,229	0,86
34	Хлеб пшеничный	35	2,03	0,23	10,92	52,4	5,0	0,51	0,03	0,02	0
132	Чай с сахаром	165	0	0	8,98	35,91	19,68	0,036	0	0,018	0
	ИТОГО:	400	7,85	8,63	37,87	218,131	24,68	1,776	0,08	0,267	0,86
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1500	42	47	203	1400	400	10	0,8	0,9	45

4 день-ЧЕТВЕРГ

Сезон: круглогодичный

Возраст: от 1,6 до 3 лет

[illegible]

132	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	35,91	19,68	0,036	0	0,018	0
609	печенье	50	3,5	3,88	40,64	230,2	0		0,013		
	ИТОГО	200	3,5	3,88	49,62	266,11	19,68		0,013	0,018	0
	УЖИН										
117	Лапшевик с творогом и сгущенным молоком	190	11,03	9,3	21,53	95,28	47,52	1	0	0,089	0,54
34	Хлеб пшеничный	35	2,03	0,23	10,92	52,4	5,0	0,51	0,03	0,02	0
132	Чай с сахаром	175	0	0	8,98	35,91	19,68	0,036	0	0,018	0
	ИТОГО:	400	13,06	9,53	41,43	183,59	79,7	1,766	0,03	0,127	0,54
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1500	42	47	203	1400	400	10	0,8	0,9	45

5 день-ПЯТНИЦА

Сезон: круглогодичный

Возраст: от 1,6 до 3 лет

[illegible]

	ПОЛДНИК										
132	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	35,91	19,68	0,036	0	0,018	0
603	пряник	50	3,5	3,88	40,64	230,2	0		0,013		
	ИТОГО	200	3,5	3,88	49,62	266,11	19,68		0,013	0,018	0
	УЖИН										
318	Картофель отварной	190	6,73	2,8	20,7	95,28	42,52	1	0	0,089	0,54
34	Хлеб пшеничный	35	2,03	0,23	10,92	52,4	5,0	0,51	0,03	0,02	0
132	Чай с сахаром	155	0	0	8,9	30,86	12,54	0,046	0	0,016	0
24	Сельдь с луком репчатым	20	4,3	6,5	0,91	5,05	19,64	0,21	0	0,002	1
	ИТОГО:	400	13,06	9,53	41,43	183,59	79,7	1,766	0,03	0,127	0,54
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1500	42	47	203	1400	400	10	0,8	0,9	45

6 день-ПОНЕДЕЛЬНИК

Сезон: круглогодичный

Возраст: от 1,6 до 3 лет

№№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества								
			белки	жиры	углево ды	Энергети ческая ценность (ккал)	Мин.вещества		витамины		
							Ca	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК										
199	Каша ячневая молочная	150	2,18	4,5	10,54	181	14	0,748	0,251	0,25	1,13
3	Бутерброд с повидлом	20/5	2,47	9,38	8,66	85,7	16	0,9	0,021	0,09	0,31
132	Чай с сахаром	175	3,8	1,75	18,7	65,75	15,44	0,49	0	0,005	5,4
	ИТОГО:	350	8,45	15,63	37,9	332,45	45,44	2,138	0,272	0,345	6,84
	НАПИТОК										
638,702	Витаминный	100	0,09	0,01	13,73	47,29	11,15	0,09	0,13	0,13	12,75
	ИТОГО	100	0,09	0,01	13,73	47,29	11,15	0,09	0,13	0,13	12,75
	ОБЕД										
65	Свекольник со сметаной	120	2,98	5,88	15,99	102,84	55,404	1,23	0,103	0,02	1,81
303	Рис отварной	70	2,71	6,33	13,09	83,19	31,,6	0,98	0,04		
91	Бефстроганов из печени,(мяса)	50	5,09	9,742	19,79	225,82	88,44	2,26	0,04	0,025	6,48
73	Соус сметанный	10	0,45	0,04	0,93	37,05	13,65	0,10	0,01	0,079	1,32
41	Салат из моркови	15	0,62	0,02	0,31	47,48	0,02	1,938	0,028	0,116	4,3
376	Компот сухофрукты	150	0,48	0,01	17,4	110,0	38,52	1,22	0,02	0,005	0,4
34	Хлеб пшеничный	35	2,03	0,23	10,92	52,4	5,0	0,51	0,03	0,02	0

	ИТОГО	450	14,35	22,252	78,43	658,78	232,634	1,766	0,272	0,265	14,31
	ПОЛДНИК										
244	кисель	150	0,4	0,018	21,47	102,72	39,11	1,13	0,04	0,06	
609	Батон нарезной	50	0,90	0,80	12,50	64,80	6,50	0,50	0	0	0
	ИТОГО	200	1,3	0,818	33,97	167,52	45,61	1,63	0,04	0,06	0
	УЖИН										
206	Макароны отварные с сыром	185	15,16	5,02	17,14	58,17	40,466	1,892	0,027	0,046	7,55
34	Хлеб пшеничный	35	2,03	0,23	10,92	52,4	5,0	0,51	0,03	0,02	0
132	Чай с сахаром	180	0	0	8,98	35,91	19,68	0,036	0	0,018	0
53	Икра кабачковая	15	0,62	3,04	1,93	47,48	0,02	1,938	0,029	0,016	3,55
	ИТОГО:	400	17,81	8,29	38,97	193,96	65,166	4,376	0,086	0,1	11,1
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1500	42 да	47	203	1400	400	10	0,8	0,9	45

7 день-ВТОРНИК

Сезон: круглогодичный

Возраст: от 1,6 до 3 лет

[illegible]

132	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	35,91	19,68	0,036	0	0,018	0
609	печенье	50	4,5	3,88	22,807	204,2					
	ИТОГО УЖИН	200	4,5	3,88	31,787	240,11	19,68	0,036	0	0,018	0
84	Плов фруктовый	165	5,951	5,35	14,54	184,803	5	4,82	0,247	0,236	
234	Соус молочный сладкий	30	9,099	5,2	0,03	99,0	7	0,22	0	0,05	5,915
34	Хлеб пшеничный	40	2,13	0,33	13,92	68,7	9	0,51	0,03	0,02	0
132	Чай с сахаром	165	0	0	8,98	35,91	19,68	0,036	0	0,018	0
	ИТОГО:	400	17,18	10,88	37,47	388,413	40,68	5,586	0,277	0,324	5,915
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1500	42	47	203	1400	400	10	0,8	0,9	45

8 день-СРЕДА

Сезон: круглогодичный

Возраст: от 1,6 до 3 лет

№№ рецепт уры			Пищевые вещества								
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	белки	жиры	углеводы	Энергетич еская ценность (ккал)	Мин.вещества		витамины		
							Ca	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК										
29	Каша геркулесовая молочная	150	5,8	7,99	19,99	206,2	54,37	0,9	0,10	0,1086	0,84
3	Бутерброд с джемом	20/5	3,47	3,32	8,66	77,2	11,07	1,168	0	0,0655	0,
132	Чай с молоком	170	0	0	8,98	35,91	19,68	0,036	0	0,013	
	ИТОГО:	350	9,27	11,31	37,63	319,31	85,12	2,104	0,10	0,1871	0,84
	НАПИТОК										
638,702	Витаминный	100	0,09	0,01	13,73	47,29	11,15	0,09	0,13	0,13	12,75
	ИТОГО	100	0,09	0,01	13,73	47,29	11,15	0,09	0,13	0,13	12,75
	ОБЕД										
80	Суп картофельный с крупой	150	6,98	9,88	22,595	122,84	80,95	0,96	0,093	0,141	6,25
64	Овощи тушеные с мясом	110	4,849	4,4	20,13	139,32	72,48	1,2	0,1	0,11	7
376	Компот сухофрукты	150	0,4	0,01	27,4	110,0	38,52	1,22	0,002	0,005	0,4
34	Хлеб пшеничный	40	2,13	0,33	13,92	68,7	9	0,73	0,03	0,02	0
	ИТОГО	450	14,359	14,62	84,045	440,86	200,,95	4,11	0,225	0,276	13,65
	ПОЛДНИК										
132	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	35,91	19,68	0,036	0	0,018	0

9	Булочка сдобная	50	4,5	5,88	22,807	195,2	11,,32	0,7	0,05	0,2509	0,02
	ИТОГО	200	4,5	5,88	31,787	231,11	31,0	0,736	0,05	0,2689	0,02
	УЖИН										
117	Запеканка из творога с рисом (пшено, манка)	165	10,751	12,65	8,708	221,12	46,1	0,7			
234	Соус молочный сладкий	20	1,0	2,3	7,2	52	1	1,714	0,265		17,74
34	Хлеб пшеничный	35	2,03	0,23	10,92	52,4	5,0	0,51	0,03	0,02	0
132	Чай с сахаром	180	0	0	8,98	35,91	19,68	0,036	0	0,018	0
	ИТОГО:	400	13,781	15,18	35,808	361,43	71,78	2,96	0,295	0,038	17,74
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1500	42	47	203	1400	400	10	0,8	0,9	45

Сезон: круглогодичный

Возраст: от 1,6до 3 лет

№№ рецеп туры			Пищевые вещества								
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	белки	жиры	углеводы	Энергети ческая ценность (ккал)	Мин.вещества		витамины		
							Ca	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК										
190 (84)	Каша «Ассорти»	150	3,979	5,6	19,3	109,556	93,39	0,65	0,079	0,1	4,05
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	20/5/10	3,271	8,38	9,66	125,7	27,54	0,9	0,11	0,06	0,21
132	Чай с сахаром	165	0	0	8,98	35,91	19,68	0,036	0	0,018	0
	ИТОГО:	350	7,25	13,98	37,94	271,166	140,61	0,936	0,189	0,105	4,26
	НАПИТОК										
638, 702	Витаминный	100	0,09	0,01	13,73	47,29	11,15	0,09	0,13	0,13	12,75
	ИТОГО	100	0,09	0,01	13,73	47,29	11,15	0,09	0,13	0,13	12,75
	ОБЕД										
67	Щи на костном бульоне	150	1,19	3,0	5,6	90,281	3,29	0,742	0,087	0,036	11,57
12	Салат из кукурузы с луком репчатым	15	4,3	6,5	15,51	107,34	1,05	2,03	0,051		1,044
304	Плов с мясом птицы	100	10,95	5,35	24,54	174,803	10,73	0,567	0,02	0,06	2,5
376	Компот сухофрукты	150	0,4	0,01	27,4	110,0	38,52	1,12	0,002	0,005	0,4
34	Хлеб пшеничный	35	2,03	0,23	10,92	52,4	5,0	0,51	0,03	0,009	
	ИТОГО	450	18,87	15,09	83,97	534,824	58,59	4,969	0,19	0,11	15,514

	ПОЛДНИК										
400	Молоко	160	4,22	3,5	7,646	153,2	51,97	0,2	0,131	0,28	2,34
02025	сухарик	40	1,28	0,14	5,854	70,4	5	0,03	0,03	0,01	0
	ИТОГО	200	5,5	3,64	13,5	223,6	56,97	0,23	0,161	0,29	2,34
	УЖИН										
215	Омлет на натуральном молоке	150	6,81	13,6	14,96	144,81	108,00	1,742	0,10	0,227	0,636
609	Банан	65	1,45	0,45	19,0	90,0		0,34			9,5
34	Хлеб пшеничный	35	2,03	0,23	10,92	52,4	5,0	0,51	0,03	0,02	0
132	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	35,91	19,68	0,036	0	0,018	0
	ИТОГО:	400	10,29	14,28	53,86	352,373	132,68	2,628	0,13	0,265	10,136
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1500	42	47	203	1400	400	10	0,8	0,9	45

10 день-ПЯТНИЦА

Сезон: круглогодичный

Возраст: от 1,6 до 3 лет

№рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Мин.вещества		витамины		
			белки	жиры	углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК										
199	Каша ячневая молочная	155	6,56	6,15	19,64	115,97	100,36	0,8	0,09	0,19	1,11
3	Бутерброд с маслом	20/5	1,47	9,38	8,66	105,7	41,38	0,8	0,010	0,08	1,21
132	Чай с молоком	170	0	0	8,98	35,91	19,68	0,036	0	0,02	
	ИТОГО:	350	8,03	15,53	37,28	257,58	161,42	1,636	0,1	0,29	2,32
	НАПИТОК										
638,702	Витаминный	100	0,09	0,01	13,73	47,29	11,15	0,09	0,13	0,13	12,75
	ИТОГО	100	0,09	0,01	13,73	47,29	11,15	0,09	0,13	0,13	12,75
	ОБЕД										
21	Суп гороховый с гречками	150	2,50	3,06	9,036	125,10	11,8		0,118		8,17
50	пельмени	110	19,01	20,273	40,34	414,27	44,18	2,0	0,33	0,25	10,54
376	Компот сухофрукты	150	0,4	0,01	27,4	110,0	38,52	1,02	0,002	0,005	0,4
34	Хлеб пшеничный	40	2,13	0,33	13,92	68,7	9	0,73	0,03	0,02	0
	ИТОГО	450	24,04	23,675	90,696	718,07	103,5	3,75	0,48	0,264	19,11
	ПОЛДНИК										
648	кисель	150	0,3	0,015	15,82	102,72	19,11	1,0	0,02	0,06	0,36
454	Пирожок с капустой	50	3,0	2,02	14,25	98,6	37,82	2,288			3,68
	ИТОГО	200	3,3	2,015	30,07	201,32	56,93	3,288	0,02	0,06	4,04
	УЖИН										
10	Суп рыбный	165	4,00	1,04	9,66	50,33	34,02	0,47	0,04	0,04	3,21

34	яблоко	30	0,5	4,5	3,182	37,1	10,3	0,22	0	0,078	1,43
34	Хлеб пшеничный	35	2,03	0,23	10,92	52,4	5,0	0,51	0,03	0,02	0
132	Чай с сахаром	170	0	0	8,98	35,91	17,68	0,036	0	0,018	0
	ИТОГО:	400	6,54	5,77	31,224	175,74	67,0	1,236	0,07	0,156	6,78
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1500	42	47	203	1400	400	10	0,8	0,9	45

СРЕДА

Сезон: круглогодичный

Возраст: от 1,6 до 3 лет

№№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества								
			белки	жиры	углевод ы	Энергети ческая ценность (ккал)	Мин.вещества		витамины		
							Ca	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК										
204	Вермишель отварная с маслом	70	4,544	6,7	10,0	91,3	18,5	0,242			
209	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,5	63	15,8	0,003			
2	Бутерброд с повидлом	30/10	2,326	5,64	10,11	94,35	100,739	0,168	0,017	0,101	0
391	Чай	160		0	8,98	34,91	19,68	0,036	0	0,018	0
10	Салат из зеленого горошка с луком репчатым	40	2,1	0,2	6,5	19,95	24,0	0,7	0,011	0,05	10
	ИТОГО:	350	14,064	17,14	36,09	303,51	178,719	1,149	0,028	0,169	10
	НАПИТОК										
638,702	Витаминный	100	0,09	0,01	13,73	47,29	11,15	0,09	0,13	0,13	12,75
	ИТОГО	100	0,09	0,01	13,73	47,29	11,15	0,09	0,13	0,13	12,75
	ОБЕД										
140	Суп с домашней лапшой	150	5,15	5,02	13,14	154,61	13,466	1,892	0,027	0,046	7,55
291	Картофельная запеканка с мясом	90	10,13	9,5	20,07	237	98,045	1,804	0,087	0,061	3,8
33	Салат из свеклы	25	0,52	5,04	3,31	67,48	0,02	0,933	0,03	0,106	8,,84
376	Компот сухофрукты	150	0,48	0	25,8	90	49,14	0,01	0	0	0,4

