

Разработано:

АО «Комбинат школьного  
питания «Огонёк»

Генеральный директор

«  
Комбинат школьного питания  
«Огонёк»  
Производственный отдел  
Для документов  
ИДН 56101077285  
АО «Комбинат школьного питания «Огонёк»  
2023г.  
Н.А. Затонский  
»



Согласовано:

МДОУУ №222

Заведующий

Н.Н. Бычкова

«  
МДОУУ №222  
»  
2023г.



**АО «Комбинат школьного питания «Огонёк»**

**Примерный 10-дневный рацион питания для  
детей в дошкольных образовательных организациях  
г. Оренбурга на летний период**

**3-7 лет**

**с 10.07.2023г.**

Идентификационный номер 233/23/эде

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

Рацион: Сад Июль 2023г (№144,222)

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Сад 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
380,21	Бутерброд с маслом	5/20	1,55	3,79	9,85	80	0,37		0,02	0,25	5,2	13,95	2,95	0,23
93,12	Суп молочный с вермишелью	180	5,25	4,64	7,52	133,5	0,19	1,26	0,04	0,26	157,49	113,88	20,57	0,37
379,17	Цикорий с молоком	200	3,03	2,51	18,63	109,2	0,03	1	0,12	0,21	129,89	111,83	29,37	0,87
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>405</b>	<b>9,83</b>	<b>10,94</b>	<b>36</b>	<b>#VALUE!</b>	<b>0,59</b>	<b>2,26</b>	<b>0,18</b>	<b>0,72</b>	<b>292,58</b>	<b>239,66</b>	<b>52,89</b>	<b>1,47</b>
<b>Завтрак2</b>														
399,12	Сок фруктовый	100			10	45	0,02	4			20	18	10	0,2
<b>Итого за Завтрак2</b>		<b>100</b>			<b>10</b>	<b>45</b>	<b>0,02</b>	<b>4</b>			<b>20</b>	<b>18</b>	<b>10</b>	<b>0,2</b>
<b>Обед</b>														
4,05	Салат из белокочанной капусты с маслом	50	0,9	2,5	3,7	40,9	0,02	30,03	1,5	0,05	24,95	15,69	8,06	0,31
42,22	Рассольник ленинградский	180	3,62	8,14	23,31	107,7	0,08	12,06		0,19	23,67	52,67	39,18	0,73
271,34	Котлета мясная	70	9,69	12,6	7,32	197,8	0,06	0,8	2,32	2,08	14,61	77,03	13,15	1,29
166,12	Рис с овощами	130	2,25	5,63	19,15	156	0,05	4,2		0,27	22	79,79	31,13	0,76
398,12	Напиток из шиповника	180	0,61	0,18	18,11	74,9	0,01	0,15	0,45	0,09	18,43	12,15	11,39	0,37
108,13	Хлеб пшеничный.	20	1,52	0,24	9,54	42,6	0,02			0,22	4	13	2,8	0,22
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	1,54	0,16	9,8	48,2	0,04	0,01			5,08		7,3	0,49
<b>Итого за Обед</b>		<b>650</b>	<b>20,13</b>	<b>29,45</b>	<b>90,93</b>	<b>#VALUE!</b>	<b>0,28</b>	<b>47,25</b>	<b>4,27</b>	<b>2,9</b>	<b>112,74</b>	<b>250,33</b>	<b>113,01</b>	<b>4,17</b>
<b>Полдник</b>														
589,22	Пряник	50	2,5	1,5	38	175,5								
394,12	Чай с молоком	200	2,9	2,5	15,91	97,8	0,03	1,11	0,58	0,2	130,22	99,16	19,89	1,04
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>5,4</b>	<b>4</b>	<b>53,91</b>	<b>#VALUE!</b>	<b>0,03</b>	<b>1,11</b>	<b>0,58</b>	<b>0,2</b>	<b>130,22</b>	<b>99,16</b>	<b>19,89</b>	<b>1,04</b>
<b>Ужин</b>														
210,23	Гуляш из филе кур	70	12,27	9,98	3,68	108,6	0,06	3,26	0,03	0,05	22,63	11,34	17,44	1,01
129,08	Гороховое пюре	130	14,98	3,8	34,49	232	0,89		1,32	0,35	69,68	148,7	58,95	4,59
392,12	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11	44,4		0,11	0,56		14,72	9,16	6,89	0,94
108,13	Хлеб пшеничный.	50	3,8	0,6	23,85	106,5	0,06			0,55	10	32,5	7	0,55
<b>Итого за Ужин</b>		<b>450</b>	<b>31,12</b>	<b>14,4</b>	<b>73,02</b>	<b>#VALUE!</b>	<b>1,01</b>	<b>3,37</b>	<b>1,91</b>	<b>0,95</b>	<b>117,03</b>	<b>201,7</b>	<b>90,28</b>	<b>7,09</b>
<b>Итого за день</b>			<b>66,48</b>	<b>58,79</b>	<b>263,86</b>	<b>#VALUE!</b>	<b>1,93</b>	<b>57,99</b>	<b>6,94</b>	<b>4,77</b>	<b>672,57</b>	<b>808,85</b>	<b>286,07</b>	<b>13,97</b>



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Сад Июль 2023г (№144,222)

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Сад 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
382,21	Бутерброд с повидлом	10/20	1,54	0,18	15,68	70,8	0,02	0,05		0,22	5,4	13,9	3,5	0,35
185,22	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	180/3	5,3	6,36	24,14	260	0,33	0,91	0,03	0,26	120,49	134,11	31,8	0,72
382,17	Какао с молоком.	190	3,68	2,95	23,56	137,6	0,03	0,95	0,13	0,2	123,95	110,39	30,5	0,99
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>403</b>	<b>10,52</b>	<b>9,49</b>	<b>63,38</b>	<b>#VALUE!</b>	<b>0,38</b>	<b>1,91</b>	<b>0,16</b>	<b>0,68</b>	<b>249,84</b>	<b>258,4</b>	<b>65,8</b>	<b>2,06</b>
<b>Завтрак2</b>														
399,12	Сок фруктовый	100			10	45	0,02	4			20	18	10	0,2
<b>Итого за Завтрак2</b>		<b>100</b>			<b>10</b>	<b>45</b>	<b>0,02</b>	<b>4</b>			<b>20</b>	<b>18</b>	<b>10</b>	<b>0,2</b>
<b>Обед</b>														
12,02	Салат из кукурузы	50	1		5,5	25	0,09			2,08	7,3	140,53	48,53	0,2
56,05	Суп с домашней лапшой	180	1,51	7,2	5,76	93,6	0,01	1,08		0,03	14,84	8,68	5,68	0,13
492,22	Плов из филе птицы	150	13,64	12,38	32,63	274,2	0,09	2,61	0,03	0,25	27,1	86,09	41,65	1,36
376,12	Компот из сухофруктов	180	0,31	0,08	24,01	101,7	0,01	0,38	0,45	0,1	18,67	12,18	11,44	0,38
108,13	Хлеб пшеничный.	20	1,52	0,24	9,54	42,6	0,02			0,22	4	13	2,8	0,22
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	1,54	0,16	9,8	48,2	0,04	0,01			5,08		7,3	0,49
<b>Итого за Обед</b>		<b>600</b>	<b>19,52</b>	<b>20,06</b>	<b>87,24</b>	<b>#VALUE!</b>	<b>0,26</b>	<b>4,08</b>	<b>0,48</b>	<b>2,68</b>	<b>76,99</b>	<b>260,48</b>	<b>117,4</b>	<b>2,78</b>
<b>Полдник</b>														
312,08	Булочка Домашняя	100	7,2	11,78	0,06	380,3	0,7		0,06	2,16	21,12	70,66	14,4	1,28
400,12	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	79,9	0,04	1,5	0,03	0,3	180	135	21	0,15
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>11,55</b>	<b>15,53</b>	<b>7,26</b>	<b>#VALUE!</b>	<b>0,74</b>	<b>1,5</b>	<b>0,09</b>	<b>2,46</b>	<b>201,12</b>	<b>205,66</b>	<b>35,4</b>	<b>1,43</b>
<b>Ужин</b>														
754,1	Овощи тушеные в сметанном соусе	200	4,76	13,17	15,63	202,4	0,14	55,98	2,02	0,43	86,79	110,53	69,2	1,53
300,06	Чай с вареньем клубничным	200			15	57,5		0,1	0,5		14,05	8,24	6,4	0,84
108,13	Хлеб пшеничный.	50	3,8	0,6	23,85	106,5	0,06			0,55	10	32,5	7	0,55
<b>Итого за Ужин</b>		<b>450</b>	<b>8,56</b>	<b>13,77</b>	<b>54,48</b>	<b>#VALUE!</b>	<b>0,2</b>	<b>56,08</b>	<b>2,52</b>	<b>0,98</b>	<b>110,84</b>	<b>151,27</b>	<b>82,6</b>	<b>2,92</b>
<b>Итого за день</b>			<b>50,15</b>	<b>58,85</b>	<b>222,36</b>	<b>#VALUE!</b>	<b>1,6</b>	<b>67,57</b>	<b>3,25</b>	<b>6,8</b>	<b>658,79</b>	<b>893,81</b>	<b>311,2</b>	<b>9,39</b>



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Сад Июль 2023г (№144,222)

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Сад 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
382,07	Бутерброд с вареньем	10/20	1,54	0,18	15,68	70,8	0,02	0,05		0,22	5,4	13,9	3,5	0,35
185,01	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	180/3	7,1	6,7	26,1	217,74	0,25	0,9	1,83	1,28	118,34	126,92	22,41	0,49
394,12	Чай с молоком	190	2,76	2,38	15,12	92,9	0,03	1,06	0,55	0,19	123,71	94,2	18,89	0,99
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>403</b>	<b>11,4</b>	<b>9,26</b>	<b>56,9</b>	<b>#VALUE!</b>	<b>0,3</b>	<b>2,01</b>	<b>2,38</b>	<b>1,69</b>	<b>247,45</b>	<b>235,02</b>	<b>44,8</b>	<b>1,83</b>
<b>Завтрак2</b>														
399,12	Сок фруктовый	100			10	45	0,02	4			20	18	10	0,2
<b>Итого за Завтрак2</b>		<b>100</b>			<b>10</b>	<b>45</b>	<b>0,02</b>	<b>4</b>			<b>20</b>	<b>18</b>	<b>10</b>	<b>0,2</b>
<b>Обед</b>														
35,03	Салат из свеклы с яблоками	50	1,24	5	13,06	102,2	0,02	9,2		0,12	39,89	33,81	17,65	1,58
67,12	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,32	3,69	6,92	66,2	0,05	27,48	1,08	0,13	37,38	34,75	24,98	0,6
271,17	Котлета домашняя с соусом	80	6,79	9,95	8,46	149	0,16	1,4	0,01	0,12	9,03	10,48	4,69	0,3
166,12	Гречка рассыпчатая с овощами	150	4,24	8,17	28,32	198,4	0,57	3	0,02	0,47	27,78	158,03	101,58	3,34
376,12	Компот из изюма	180	0,24		0,02	84,75	0,02				19,24	17,42	7,5	0,44
108,13	Хлеб пшеничный.	20	1,52	0,24	9,54	42,6	0,02			0,22	4	13	2,8	0,22
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	1,54	0,16	9,8	48,2	0,04	0,01			5,08		7,3	0,49
<b>Итого за Обед</b>		<b>680</b>	<b>16,89</b>	<b>27,21</b>	<b>76,12</b>	<b>#VALUE!</b>	<b>0,88</b>	<b>41,09</b>	<b>1,11</b>	<b>1,06</b>	<b>142,4</b>	<b>267,49</b>	<b>166,5</b>	<b>6,97</b>
<b>Полдник</b>														
590,03	Сушки	20	2,2	0,4	14	68								
368,12	Яблоко	100	0,4	0,4	13,81	55	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
392,12	Чай с сахаром	150	0,05	0,02	8,25	33,3		0,08	0,42		11,04	6,87	5,17	0,71
<b>Итого за Полдник</b>		<b>270</b>	<b>2,65</b>	<b>0,82</b>	<b>36,06</b>	<b>#VALUE!</b>	<b>0,03</b>	<b>10,08</b>	<b>0,42</b>	<b>0,2</b>	<b>27,04</b>	<b>17,87</b>	<b>14,17</b>	<b>2,91</b>
<b>Ужин</b>														
333,04	Макароны с сыром	200	8,48	9,44	52,37	328,4	0,6	0,21	0,07	11,28	156,48	139,73	18,59	1,35
274,08	Кисель из к/ц плодового или ягодного	200			19,87	123,9					9,69		2,11	0,03
108,13	Хлеб пшеничный.	50	3,8	0,6	23,85	106,5	0,06			0,55	10	32,5	7	0,55
<b>Итого за Ужин</b>		<b>450</b>	<b>12,28</b>	<b>10,04</b>	<b>96,09</b>	<b>#VALUE!</b>	<b>0,66</b>	<b>0,21</b>	<b>0,07</b>	<b>11,83</b>	<b>176,17</b>	<b>172,23</b>	<b>27,7</b>	<b>1,93</b>
<b>Итого за день</b>			<b>43,22</b>	<b>47,33</b>	<b>275,17</b>	<b>#VALUE!</b>	<b>1,89</b>	<b>57,39</b>	<b>3,98</b>	<b>14,78</b>	<b>613,06</b>	<b>710,61</b>	<b>263,17</b>	<b>13,84</b>



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Сад Июль 2023г (№144,222)

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Сад 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
380,21	Бутерброд с маслом	5/20	1,55	3,79	9,85	80	0,37		0,02	0,25	5,2	13,95	2,95	0,23
91,22	Каша молочная кукурузная	180/3	4,45	4,69	25,35	217,74	0,27	0,9	0,03	0,53	117,62	100,61	17,36	0,34
395,12	Кофейный напиток с молоком	200	3,23	2,5	17,73	106,4	0,12	9,89	0,02	0,2	125,62	90	15,2	0,13
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>408</b>	<b>9,23</b>	<b>10,98</b>	<b>52,93</b>	<b>#VALUE!</b>	<b>0,76</b>	<b>10,79</b>	<b>0,07</b>	<b>0,98</b>	<b>248,44</b>	<b>204,56</b>	<b>35,51</b>	<b>0,7</b>
<b>Завтрак2</b>														
399,12	Сок фруктовый	100			10	45	0,02	4			20	18	10	0,2
<b>Итого за Завтрак2</b>		<b>100</b>			<b>10</b>	<b>45</b>	<b>0,02</b>	<b>4</b>			<b>20</b>	<b>18</b>	<b>10</b>	<b>0,2</b>
<b>Обед</b>														
5,08	Салат из белокочанной капусты с помидором и зеленью	50	0,95	5,12		58,5	0,04	25,75		2,41	14,43	20,78	9,57	0,61
81,12	Суп с бобовыми	180	4,28	3,9	14,81	111,4	0,18	8,37	0,29	0,18	33,37	63,9	39,64	1,5
551,04	Гренки	15	1,8	0,19	11,58	55,5	0,03			0,26	4,73	15,36	3,31	0,26
202,08	Тефтели из говядины с рисом	70	6,41	9,47	6,61	137,3	0,02	2,38	0,01	0,06	14,14	23,49	7,36	0,36
321,12	Картофельное пюре	130	2,84	4,26	19,14	126,3	0,46	22,44	0,03	0,29	41,64	84,79	67,76	1,07
372,12	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	17,03	70	0,01	3,68		0,07	13,01	3,97	4,8	0,84
108,13	Хлеб пшеничный.	20	1,52	0,24	9,54	42,6	0,02			0,22	4	13	2,8	0,22
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	1,54	0,16	9,8	48,2	0,04	0,01			5,08		7,3	0,49
<b>Итого за Обед</b>		<b>665</b>	<b>19,48</b>	<b>23,48</b>	<b>88,51</b>	<b>#VALUE!</b>	<b>0,8</b>	<b>62,63</b>	<b>0,33</b>	<b>3,49</b>	<b>130,4</b>	<b>225,29</b>	<b>142,54</b>	<b>5,35</b>
<b>Полдник</b>														
233,12	Сырники с морковью	50	7,6	7	12,3	147	0,11	57,95	5,02	1,19	63,17	93,56	13,73	0,37
350,12	Соус молочный	20	0,4	1,13		17,5	0,08	0,1	0,01	0,04	13,51	10,27	1,75	0,03
300,39	Чай фруктовый	180	0,54	0,36	6,66	43,7		0,54	0,45	0,01	13,4	7,91	6,17	0,86
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>8,54</b>	<b>8,49</b>	<b>18,96</b>	<b>#VALUE!</b>	<b>0,19</b>	<b>58,59</b>	<b>5,48</b>	<b>1,24</b>	<b>90,08</b>	<b>111,74</b>	<b>21,65</b>	<b>1,26</b>
<b>Ужин</b>														
43,06	Суп молочный с гречкой	200	7,21	10,31	18,93	140,7	0,24	1,4	0,04	0,4	175,21	168,25	48,4	1,09
294,08	Чай с лимоном	200/5	0,05	0,01	15,15	60,8		2,1	0,5	0,01	16,25	9,34	7	0,9
108,13	Хлеб пшеничный.	50	3,8	0,6	23,85	106,5	0,06			0,55	10	32,5	7	0,55
<b>Итого за Ужин</b>		<b>455</b>	<b>11,06</b>	<b>10,92</b>	<b>57,93</b>	<b>#VALUE!</b>	<b>0,3</b>	<b>3,5</b>	<b>0,54</b>	<b>0,96</b>	<b>201,46</b>	<b>210,09</b>	<b>62,4</b>	<b>2,54</b>
<b>Итого за день</b>			<b>48,31</b>	<b>53,87</b>	<b>228,33</b>	<b>#VALUE!</b>	<b>2,07</b>	<b>139,51</b>	<b>6,42</b>	<b>6,67</b>	<b>690,38</b>	<b>769,68</b>	<b>272,1</b>	<b>10,05</b>





## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Сад Июль 2023г (№144,222)

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Сад 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
382,21	Бутерброд с повидлом	10/20	1,54	0,18	15,68	70,8	0,02	0,05		0,22	5,4	13,9	3,5	0,35
84,22	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	180/3	5,15	5,92	24,5	215,24	0,3	0,9	0,03	0,28	118,05	130,24	30,24	0,6
382,17	Какао с молоком	190	3,68	2,95	23,56	137,6	0,03	0,95	0,13	0,2	123,95	110,39	30,5	0,99
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>403</b>	<b>10,37</b>	<b>9,05</b>	<b>63,74</b>	<b>#VALUE!</b>	<b>0,35</b>	<b>1,9</b>	<b>0,16</b>	<b>0,7</b>	<b>247,4</b>	<b>254,53</b>	<b>64,24</b>	<b>1,94</b>
<b>Завтрак2</b>														
399,12	Сок фруктовый	100			10	45	0,02	4			20	18	10	0,2
<b>Итого за Завтрак2</b>		<b>100</b>			<b>10</b>	<b>45</b>	<b>0,02</b>	<b>4</b>			<b>20</b>	<b>18</b>	<b>10</b>	<b>0,2</b>
<b>Обед</b>														
246,08	Огурцы свежие	50	0,4		1,5	7,6	0,02	5		0,05	11,5	21	7	0,3
57,12	Борщ из свежей капусты с картофелем	180	1,45	6,37	8,06	73,8	0,04	16,97	0,43	0,14	36,04	37,22	24,14	0,86
308,22	Фрикадельки из птицы с соусом	80	5,01	2,75	4,81	70,2	0,15	0,9	0,04	0,15	12,3	92,85	13,27	1,38
166,12	Каша пшеничная с овощами	130	6,02	4,84	33,44	201,4	0,1	1,3	4,51	2,77	23,59	125,04	30,67	1,07
376,12	Компот из кураги и изюма	180	0,49	0,06	14,08	101,7	0,02	0,53	0,01	0,41	25,27	18,72	12,26	0,45
108,13	Хлеб пшеничный.	20	1,52	0,24	9,54	42,6	0,02			0,22	4	13	2,8	0,22
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	1,54	0,16	9,8	48,2	0,04	0,01			5,08		7,3	0,49
<b>Итого за Обед</b>		<b>660</b>	<b>16,43</b>	<b>14,42</b>	<b>81,23</b>	<b>#VALUE!</b>	<b>0,39</b>	<b>24,71</b>	<b>4,99</b>	<b>3,74</b>	<b>117,78</b>	<b>307,83</b>	<b>97,44</b>	<b>4,77</b>
<b>Полдник</b>														
421,17	Сдоба обыкновенная	50	3,89	7,73	20,08	149,4				0,02	10,13	4,89	2,51	0,1
394,12	Чай с молоком	200	2,9	2,5	15,91	97,8	0,03	1,11	0,58	0,2	130,22	99,16	19,89	1,04
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>6,79</b>	<b>10,23</b>	<b>35,99</b>	<b>#VALUE!</b>	<b>0,03</b>	<b>1,11</b>	<b>0,58</b>	<b>0,22</b>	<b>140,35</b>	<b>104,05</b>	<b>22,4</b>	<b>1,14</b>
<b>Ужин</b>														
161,08	Котлета из минтая	70	10,4	8,34	6,39	88,4	0,06		0,01	0,84	10,69	10,55	34,76	0,75
344,01	Рагу из овощей	130	2,62	7,2	18,75	150,3	0,29	31,72	0,79	0,29	35,53	65,74	52,08	1,07
392,12	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11	44,4		0,11	0,56		14,72	9,16	6,89	0,94
108,13	Хлеб пшеничный.	50	3,8	0,6	23,85	106,5	0,06			0,55	10	32,5	7	0,55
<b>Итого за Ужин</b>		<b>450</b>	<b>16,89</b>	<b>16,16</b>	<b>59,99</b>	<b>#VALUE!</b>	<b>0,41</b>	<b>31,83</b>	<b>1,36</b>	<b>1,68</b>	<b>70,94</b>	<b>117,95</b>	<b>100,73</b>	<b>3,31</b>
<b>Итого за день</b>			<b>50,48</b>	<b>49,86</b>	<b>250,95</b>	<b>#VALUE!</b>	<b>1,2</b>	<b>63,55</b>	<b>7,09</b>	<b>6,34</b>	<b>596,47</b>	<b>802,36</b>	<b>294,81</b>	<b>11,36</b>



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Сад Июль 2023г (№144,222)

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Сад 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
380,08	Бутерброд с маслом	10/20	1,56	7,83	10,28	117,8	0,72		0,04	0,39	6,2	14,9	2,9	0,26
168,12	Каша молочная гречневая с маслом сливочным	180/3	4,06	6,21	22,35	189,86	0,37	0,9	0,03	0,44	119,23	171,38	73,35	2,14
392,12	Чай с сахаром	190	0,06	0,02	10,45	42,2		0,11	0,53		13,99	8,7	6,54	0,9
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>403</b>	<b>5,68</b>	<b>14,06</b>	<b>43,08</b>	<b>#VALUE!</b>	<b>1,09</b>	<b>1,01</b>	<b>0,6</b>	<b>0,83</b>	<b>139,42</b>	<b>194,98</b>	<b>82,79</b>	<b>3,3</b>
<b>Завтрак2</b>														
399,12	Сок фруктовый	100			10	45	0,02	4			20	18	10	0,2
<b>Итого за Завтрак2</b>		<b>100</b>			<b>10</b>	<b>45</b>	<b>0,02</b>	<b>4</b>			<b>20</b>	<b>18</b>	<b>10</b>	<b>0,2</b>
<b>Обед</b>														
246,08	Помидоры свежие	50	0,55	0,1	2,3	11,5	0,03	12,5		0,35	7	13	10	0,45
82,12	Суп с вермишелью	180	2,09	2,12	10	67,4	0,08	11,88		0,14	23,24	40,81	37,87	0,77
271,07	Шницель домашний с соусом	80	9,98	8,89	8,5	133	0,02	1,4		0,11	8,55	10,1	4,63	0,29
205,12	Макароньы отварные	130	5,46	3,74	36,7	202,3	0,4		0,02	7,44	20,05	45,79	8,61	0,88
376,12	Компот из сухофруктов	180	0,31	0,08	24,01	98	0,01	0,38	0,45	0,1	18,67	12,18	11,44	0,38
108,13	Хлеб пшеничный.	20	1,52	0,24	9,54	42,6	0,02			0,22	4	13	2,8	0,22
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	1,54	0,16	9,8	48,2	0,04	0,01			5,08		7,3	0,49
<b>Итого за Обед</b>		<b>660</b>	<b>21,45</b>	<b>15,33</b>	<b>100,85</b>	<b>#VALUE!</b>	<b>0,6</b>	<b>26,17</b>	<b>0,47</b>	<b>8,36</b>	<b>86,59</b>	<b>134,88</b>	<b>82,65</b>	<b>3,48</b>
<b>Полдник</b>														
590,13	Печенье сахарное	68	5,1	12,92	47,6	326,4	0,06		7,48	2,38	19,72	61,2	13,6	1,42
394,12	Чай с молоком	190	2,76	2,38	15,12	92,9	0,03	1,06	0,55	0,19	123,71	94,2	18,89	0,99
<b>Итого за Полдник</b>		<b>258</b>	<b>7,86</b>	<b>15,3</b>	<b>62,72</b>	<b>#VALUE!</b>	<b>0,09</b>	<b>1,06</b>	<b>8,03</b>	<b>2,57</b>	<b>143,43</b>	<b>155,4</b>	<b>32,49</b>	<b>2,41</b>
<b>Ужин</b>														
753,23	Овощное рагу тушеное в сметане с птицей	200	27,8	12	4,8	244,4	0,31	48,2	1,21	3,99	54,81	102,87	80	1,67
294,08	Чай с лимоном	200/5	0,05	0,01	15,15	60,8		2,1	0,5	0,01	16,25	9,34	7	0,9
108,13	Хлеб пшеничный.	50	3,8	0,6	23,85	106,5	0,06			0,55	10	32,5	7	0,55
<b>Итого за Ужин</b>		<b>455</b>	<b>31,65</b>	<b>12,61</b>	<b>43,8</b>	<b>#VALUE!</b>	<b>0,37</b>	<b>50,3</b>	<b>1,71</b>	<b>4,55</b>	<b>81,06</b>	<b>144,71</b>	<b>94</b>	<b>3,12</b>
<b>Итого за день</b>			<b>66,64</b>	<b>57,3</b>	<b>260,45</b>	<b>#VALUE!</b>	<b>2,17</b>	<b>82,54</b>	<b>10,81</b>	<b>16,31</b>	<b>470,5</b>	<b>647,97</b>	<b>301,93</b>	<b>12,51</b>



## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Сад Июль 2023г (№144,222)

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Сад 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
382,21	Бутерброд с повидлом	10/20	1,54	0,18	15,68	70,8	0,02	0,05		0,22	5,4	13,9	3,5	0,35
185,22	Каша молочная пшенная с маслом сливочным	180/3	5,3	6,36	24,14	274,2	0,33	0,91	0,03	0,26	120,49	134,11	31,8	0,72
382,17	Какао с молоком	190	3,68	2,95	23,56	137,6	0,03	0,95	0,13	0,2	123,95	110,39	30,5	0,99
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>403</b>	<b>10,52</b>	<b>9,49</b>	<b>63,38</b>	<b>#VALUE!</b>	<b>0,38</b>	<b>1,91</b>	<b>0,16</b>	<b>0,68</b>	<b>249,84</b>	<b>258,4</b>	<b>65,8</b>	<b>2,06</b>
<b>Завтрак2</b>														
399,12	Сок фруктовый	100			10	45	0,02	4			20	18	10	0,2
<b>Итого за Завтрак2</b>		<b>100</b>			<b>10</b>	<b>45</b>	<b>0,02</b>	<b>4</b>			<b>20</b>	<b>18</b>	<b>10</b>	<b>0,2</b>
<b>Обед</b>														
17,08	Салат из свежих огурцов с зеленью	50	0,41	2,54		29,5	0,01	4,69		0,05	11,93	19,93	6,63	0,29
67,12	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,47	4,1	7,69	73,5	0,05	30,53	1,2	0,14	41,53	38,61	27,76	0,67
492,22	Плов из филе птицы	150	13,64	12,38	32,63	274,2	0,09	2,61	0,03	0,25	27,1	86,09	41,65	1,36
116,1	Отвар шиповника	180	0,79	0,18	28,73	119,7	0,02	0,2	0,59	0,13	21,87	16,2	14,58	0,5
108,13	Хлеб пшеничный.	20	1,52	0,24	9,54	42,6	0,02			0,22	4	13	2,8	0,22
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	1,54	0,16	9,8	48,2	0,04	0,01			5,08		7,3	0,49
<b>Итого за Обед</b>		<b>620</b>	<b>19,37</b>	<b>19,6</b>	<b>88,39</b>	<b>#VALUE!</b>	<b>0,23</b>	<b>38,04</b>	<b>1,82</b>	<b>0,79</b>	<b>111,51</b>	<b>173,83</b>	<b>100,72</b>	<b>3,53</b>
<b>Полдник</b>														
589,22	Пряник	50	2,5	1,5	38	175,5								
394,12	Чай с молоком	200	2,9	2,5	15,91	97,8	0,03	1,11	0,58	0,2	130,22	99,16	19,89	1,04
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>5,4</b>	<b>4</b>	<b>53,91</b>	<b>#VALUE!</b>	<b>0,03</b>	<b>1,11</b>	<b>0,58</b>	<b>0,2</b>	<b>130,22</b>	<b>99,16</b>	<b>19,89</b>	<b>1,04</b>
<b>Ужин</b>														
40,04	Запеканка "Богатырь" с мясом говядины	70	10,71	11,76	13,23	202,3	0,45	0,15	0,11	1,05	31,86	176,01	22,89	2,45
129,08	Гороховое пюре	130	14,98	3,8	34,49	232	0,89		1,32	0,35	69,68	148,7	58,95	4,59
274,08	Кисель из к/ц плодового или ягодного	200			19,87	123,9					9,69		2,11	0,03
108,13	Хлеб пшеничный.	50	3,8	0,6	23,85	106,5	0,06			0,55	10	32,5	7	0,55
<b>Итого за Ужин</b>		<b>450</b>	<b>29,49</b>	<b>16,16</b>	<b>91,44</b>	<b>#VALUE!</b>	<b>1,4</b>	<b>0,15</b>	<b>1,43</b>	<b>1,95</b>	<b>121,23</b>	<b>357,21</b>	<b>90,95</b>	<b>7,62</b>
<b>Итого за день</b>			<b>64,78</b>	<b>49,25</b>	<b>307,12</b>	<b>#VALUE!</b>	<b>2,06</b>	<b>45,21</b>	<b>3,99</b>	<b>3,62</b>	<b>632,8</b>	<b>906,6</b>	<b>287,36</b>	<b>14,45</b>



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Сад Июль 2023г (№144,222)

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Сад 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
377,22	Бутерброд с сыром и маслом	20/10/8	3,98	8,99	9,65	131,6	0,59	0,16	0,06	0,29	105,92	68,52	7,54	0,3
185,12	Каша молочная манная с маслом сливочным	180/3	4,82	4,69	22,3	256	0,26	0,95	0,03	0,48	123,71	102,14	17,43	0,31
379,17	Цикорий с молоком	180	2,73	2,26	16,77	98,3	0,03	0,9	0,11	0,19	116,9	100,65	26,43	0,78
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>401</b>	<b>11,53</b>	<b>15,94</b>	<b>48,72</b>	<b>#VALUE!</b>	<b>0,88</b>	<b>2,01</b>	<b>0,2</b>	<b>0,96</b>	<b>346,53</b>	<b>271,31</b>	<b>51,4</b>	<b>1,39</b>
<b>Завтрак2</b>														
399,12	Сок фруктовый	100			10	45	0,02	4			20	18	10	0,2
<b>Итого за Завтрак2</b>		<b>100</b>			<b>10</b>	<b>45</b>	<b>0,02</b>	<b>4</b>			<b>20</b>	<b>18</b>	<b>10</b>	<b>0,2</b>
<b>Обед</b>														
1,08	Винегрет овощной	40	0,5	4,06		51,7	0,02	3,93		1,83	10,03	17,99	12,47	0,33
80,12	Суп картофельный с рисом	180	1,58	2,06	12,58	75,2	0,07	11,88		0,15	22,16	46,21	38,52	0,68
161,23	Котлета рыбная	70	10,4	8,34	6,39	88,4	0,06		0,01	0,84	10,69	10,55	34,76	0,75
321,12	Картофельное пюре	130	2,84	4,26	19,14	126,3	0,46	22,44	0,03	0,29	41,64	84,79	67,76	1,07
376,12	Компот из кураги и изюма	180	0,49	0,06	14,08	58,8	0,02	0,53	0,01	0,41	25,27	18,72	12,26	0,45
108,13	Хлеб пшеничный.	20	1,52	0,24	9,54	42,6	0,02			0,22	4	13	2,8	0,22
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	1,54	0,16	9,8	48,2	0,04	0,01			5,08		7,3	0,49
<b>Итого за Обед</b>		<b>640</b>	<b>18,87</b>	<b>19,18</b>	<b>71,53</b>	<b>#VALUE!</b>	<b>0,69</b>	<b>38,79</b>	<b>0,05</b>	<b>3,74</b>	<b>118,87</b>	<b>191,26</b>	<b>175,87</b>	<b>3,99</b>
<b>Полдник</b>														
590,03	Сушки	20	2,2	0,4	14	68								
368,12	Яблоко	100	0,4	0,4	13,81	55	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
300,08	Чай с сахаром	150			11,25	45		0,08	0,38		10,69	6,18	4,8	0,65
<b>Итого за Полдник</b>		<b>270</b>	<b>2,6</b>	<b>0,8</b>	<b>39,06</b>	<b>168</b>	<b>0,03</b>	<b>10,08</b>	<b>0,38</b>	<b>0,2</b>	<b>26,69</b>	<b>17,18</b>	<b>13,8</b>	<b>2,85</b>
<b>Ужин</b>														
333,04	Макароны с сыром	150	6,36	7,08	39,28	246,3	0,45	0,16	0,05	8,46	117,36	104,8	13,94	1,01
300,06	Чай с вареньем клубничным	200			15	57,5		0,1	0,5		14,05	8,24	6,4	0,84
108,13	Хлеб пшеничный.	50	3,8	0,6	23,85	106,5	0,06			0,55	10	32,5	7	0,55
<b>Итого за Ужин</b>		<b>400</b>	<b>10,16</b>	<b>7,68</b>	<b>78,13</b>	<b>#VALUE!</b>	<b>0,51</b>	<b>0,26</b>	<b>0,55</b>	<b>9,01</b>	<b>141,41</b>	<b>145,54</b>	<b>27,34</b>	<b>2,4</b>
<b>Итого за день</b>			<b>43,16</b>	<b>43,6</b>	<b>247,44</b>	<b>#VALUE!</b>	<b>2,13</b>	<b>55,14</b>	<b>1,18</b>	<b>13,91</b>	<b>653,5</b>	<b>643,29</b>	<b>278,41</b>	<b>10,83</b>





## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Сад Июль 2023г (№144,222)

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Сад 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
380,08	Бутерброд с маслом	10/20	1,56	7,83	10,28	117,8	0,72		0,04	0,39	6,2	14,9	2,9	0,26
84,22	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	180/3	5,15	5,92	24,5	215,24	0,3	0,9	0,03	0,28	118,05	130,24	30,24	0,6
394,12	Чай с молоком	190	2,76	2,38	15,12	92,9	0,03	1,06	0,55	0,19	123,71	94,2	18,89	0,99
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>403</b>	<b>9,47</b>	<b>16,13</b>	<b>49,9</b>	<b>#VALUE!</b>	<b>1,05</b>	<b>1,96</b>	<b>0,62</b>	<b>0,86</b>	<b>247,96</b>	<b>239,34</b>	<b>52,03</b>	<b>1,85</b>
<b>Завтрак2</b>														
399,12	Сок фруктовый	100			10	45	0,02	4			20	18	10	0,2
<b>Итого за Завтрак2</b>		<b>100</b>			<b>10</b>	<b>45</b>	<b>0,02</b>	<b>4</b>			<b>20</b>	<b>18</b>	<b>10</b>	<b>0,2</b>
<b>Обед</b>														
246,08	Помидоры свежие	50	0,55	0,1	2,3	11,5	0,03	12,5		0,35	7	13	10	0,45
130,02	Суп картофельный с гречневой крупой	180	2,78	2,59	12,72	75,1	0,08	10,32		0,17	21,58	51,92	43,22	0,92
209,22	Биточки припущенные из птицы	70	14,79	10,66	6,89	142,8	0,06	0,99	0,02	0,14	16,4	9,73	11,68	0,83
129,08	Гороховое пюре	130	14,98	3,8	34,49	232	0,89		1,32	0,35	69,68	148,7	58,95	4,59
372,12	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	17,03	70	0,01	3,68		0,07	13,01	3,97	4,8	0,84
108,13	Хлеб пшеничный.	20	1,52	0,24	9,54	42,6	0,02			0,22	4	13	2,8	0,22
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	1,54	0,16	9,8	48,2	0,04	0,01			5,08		7,3	0,49
<b>Итого за Обед</b>		<b>650</b>	<b>36,3</b>	<b>17,69</b>	<b>92,77</b>	<b>#VALUE!</b>	<b>1,13</b>	<b>27,5</b>	<b>1,34</b>	<b>1,3</b>	<b>136,75</b>	<b>240,32</b>	<b>138,75</b>	<b>8,34</b>
<b>Полдник</b>														
541,13	Ватрушка с творогом	75	10,63	6,85	35,1	246,3	0,02	41	0,04	0,15	43,99	56,65	6,98	0,34
400,12	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	95,9	0,05	1,8	0,04	0,36	216	162	25,2	0,18
<b>Итого за Полдник</b>		<b>255</b>	<b>15,85</b>	<b>11,35</b>	<b>43,74</b>	<b>#VALUE!</b>	<b>0,07</b>	<b>42,8</b>	<b>0,08</b>	<b>0,51</b>	<b>259,99</b>	<b>218,65</b>	<b>32,18</b>	<b>0,52</b>
<b>Ужин</b>														
166,11	Каша "Жемчужная" с птицей	200	12	8,2	29	242	0,44	1,5	0,02	0,78	46,87	211,19	35,93	1,34
392,12	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11	44,4		0,11	0,56		14,72	9,16	6,89	0,94
108,13	Хлеб пшеничный.	50	3,8	0,6	23,85	106,5	0,06			0,55	10	32,5	7	0,55
<b>Итого за Ужин</b>		<b>450</b>	<b>15,87</b>	<b>8,82</b>	<b>63,85</b>	<b>#VALUE!</b>	<b>0,5</b>	<b>1,61</b>	<b>0,58</b>	<b>1,33</b>	<b>71,59</b>	<b>252,85</b>	<b>49,82</b>	<b>2,83</b>
<b>Итого за день</b>			<b>77,49</b>	<b>53,99</b>	<b>260,26</b>	<b>#VALUE!</b>	<b>2,77</b>	<b>77,87</b>	<b>2,62</b>	<b>4</b>	<b>736,29</b>	<b>969,16</b>	<b>282,78</b>	<b>13,74</b>



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Сад Июль 2023г (№144,222)

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Сад 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
382,21	Бутерброд с повидлом	10/20	1,54	0,18	15,68	70,8	0,02	0,05		0,22	5,4	13,9	3,5	0,35
185,22	Каша молочная «Геркулес» с маслом сливочным	180/3	5,27	5,75	23,59	263	0,34	0,9	0,03	0,55	124,43	153,96	41,82	0,91
395,12	Кофейный напиток с молоком	190	3,07	2,38	16,85	101	0,12	9,39	0,02	0,19	119,34	85,5	14,44	0,13
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>403</b>	<b>9,88</b>	<b>8,31</b>	<b>56,12</b>	#VALUE!	<b>0,48</b>	<b>10,34</b>	<b>0,05</b>	<b>0,96</b>	<b>249,17</b>	<b>253,36</b>	<b>59,76</b>	<b>1,39</b>
<b>Завтрак2</b>														
399,12	Сок фруктовый	100			10	45	0,02	4			20	18	10	0,2
<b>Итого за Завтрак2</b>		<b>100</b>			<b>10</b>	<b>45</b>	<b>0,02</b>	<b>4</b>			<b>20</b>	<b>18</b>	<b>10</b>	<b>0,2</b>
<b>Обед</b>														
246,08	Огурцы свежие	50	0,4		1,5	7,6	0,02	5		0,05	11,5	21	7	0,3
131,13	Свекольник	180	1,66	2,74	12,64	81,8	0,31	12,49	0,01	0,17	32,14	47,74	34,02	1,07
271,31	Котлета с мясом	70	6,84	10,53	13	170,8	0,04	1,8		0,21	14,94	23,04	7,43	0,53
348,12	Соус томатный	30	0,26	1,11	2,01	19,1	0,11	0,9	0,01	0,03	2,12	1,65	1,35	0,05
166,12	Каша пшеничная с овощами	130	6,02	4,84	33,44	201,4	0,1	1,3	4,51	2,77	23,59	125,04	30,67	1,07
376,12	Компот из сухофруктов	180	0,31	0,08	24,01	98	0,01	0,38	0,45	0,1	18,67	12,18	11,44	0,38
108,13	Хлеб пшеничный.	20	1,52	0,24	9,54	42,6	0,02			0,22	4	13	2,8	0,22
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	1,54	0,16	9,8	48,2	0,04	0,01			5,08		7,3	0,49
<b>Итого за Обед</b>		<b>680</b>	<b>18,55</b>	<b>19,7</b>	<b>105,94</b>	#VALUE!	<b>0,65</b>	<b>21,88</b>	<b>4,98</b>	<b>3,55</b>	<b>112,04</b>	<b>243,65</b>	<b>102,01</b>	<b>4,11</b>
<b>Полдник</b>														
590,23	Печенье "Мария" (галеты)	60	5,1	3	44,4	228								
274,08	Кисель из к/ц плодового или ягодного	190			18,87	117,7					9,2		2,01	0,03
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>5,1</b>	<b>3</b>	<b>63,27</b>	#VALUE!					<b>9,2</b>		<b>2,01</b>	<b>0,03</b>
<b>Ужин</b>														
38,04	Горошек зеленый	50	1,55		3,25	19,2	0,06	5		0,1	10	31	10,5	0,35
143,22	Омлет с картофелем	150	11,24	12,84	11,59	206,9	0,39	12,44	0,24	0,63	41,37	68,99	47,67	2,41
300,39	Чай фруктовый	200	0,6	0,4	7,4	48,6		0,6	0,5	0,01	14,89	8,79	6,85	0,95
108,13	Хлеб пшеничный.	50	3,8	0,6	23,85	106,5	0,06			0,55	10	32,5	7	0,55
<b>Итого за Ужин</b>		<b>450</b>	<b>17,19</b>	<b>13,84</b>	<b>46,09</b>	#VALUE!	<b>0,51</b>	<b>18,04</b>	<b>0,74</b>	<b>1,29</b>	<b>76,26</b>	<b>141,28</b>	<b>72,02</b>	<b>4,26</b>
<b>Итого за день</b>			<b>50,72</b>	<b>44,85</b>	<b>281,42</b>	#VALUE!	<b>1,66</b>	<b>54,26</b>	<b>5,77</b>	<b>5,8</b>	<b>466,67</b>	<b>656,29</b>	<b>245,8</b>	<b>9,99</b>



<b>Итого за период</b>		561,43	517,69	2597,36	#VALUE!	19,48	701,03	52,05	83	191,07	7808,62	2823,61	120,13
<b>Среднее значение за период</b>		56,1	51,8	259,7	#VALUE!	1,9	70,1	5,2	8,3	619,1	780,9	282,4	12

Составил \_\_\_\_\_ ХусаиноваЕВ

Утвердил \_\_\_\_\_

**М.П.**

