

СОГЛАСОВАНО

Заведующий МБДОУ №16 "Нэфсэт" пгт. Энем

Султан А.А.

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

Барчо Р.Р.

" " "

" " "

Меню
приготавливаемых блюд

Возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
Неделя 1								
День 1								
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	120	9.43	11.46	3.22	154.06	0.756	215
	Икра из кабачков (консервированная)	60	0.6	4.2	4.2	58.2	0	28
	Бутерброды с маслом	30/10	2.5	6.45	14.66	127.09	0	1
	Кофейный напиток с молоком	200	3.46	3.02	17.54	112	1.44	395
ЗАВТРАК 2	Соки фруктовый в ассортименте	95	0.1	0.1	10.83	47.5	0	399
Итого за завтрак		505	16.09	25.23	50.45	498.85	2.196	
ОБЕД	Борщ	200	4.22	6.26	20.48	157.14	77.94	500
	Запеканка картофельная с мясом	230	18.33	18.17	30.8	340.81	35.213	291
	Салат из горошка зеленого консервированного	60	1.76	0	3.71	21.89	5.7	10
	Компот из сушеных фруктов	200	0.04	0	13.58	51.6	0	376
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	0	700
	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.07	58.75	0	701.4
Итого за обед		765	29.63	25.28	97.34	717.19	118.853	
ПОЛДНИК	Кефир	180	5.22	4.5	7.2	95.4	1.26	401
	Яблоки	95	0.38	0.38	9.31	44.65	9.5	368
	Печенье	30	2.25	3.54	22.47	125.13	0	702.1
Итого за полдник		305	7.85	8.42	38.98	265.18	10.76	
УЖИН	Рыба, тушенная с овощами	80	14.46	3.55	2.57	100.28	4.624	247
	Каша вязкая пшеничная соленая	150	6.4	0.41	28.01	134.22	0	168.7
	Салат из кукурузы (консервированной)	60	1.23	0.22	6.25	32.36	2.676	12
	Чай с лимоном	180	0.14	0.04	12.11	47.54	1.494	393
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	0	701
Итого за ужин		500	24.6	4.52	63.43	384.9	8.794	
Цена:								222.00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2075	78.17	63.45	250.2	1866.12	140.603	

СОГЛАСОВАНО

Заведующий МБДОУ №16 "Нэфсэт" пгт. Энем

Султан А.А.

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

Барчо Р.Р.

" " "

" " "

Меню
приготавливаемых блюд

Возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
Неделя 1								
День 2								
ЗАВТРАК	Суп молочный рисовый	200	6.4	7.36	21.04	176.66	2.34	90
	Бутерброды с маслом и сыром	30/11/10	5.14	9.81	14.66	168.59	0.001	3
	Чай с лимоном	180	0.14	0.04	12.11	47.54	1.494	393
ЗАВТРАК 2	Соки фруктовый в ассортименте	95	0.1	0.1	10.83	47.5	0	399
Итого за завтрак		505	11.78	17.31	58.64	440.29	3.835	
ОБЕД	Суп картофельный гороховый	200	5.98	5.4	19.4	150.5	15.3	81
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	80	14.42	14.55	8.43	202.29	1.056	282.1
	Пюре картофельное	150	3.29	2.97	21.79	127.5	25.53	321
	Салат из соленых огурцов с луком	60	0.56	1.27	1.69	21.62	3.618	19
	Компот из сушеных фруктов	200	0.04	0	13.58	51.6	0	376
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	0	700
	Хлеб пшеничный	46	3.63	0.46	22.22	108.1	0	701.1
Итого за обед		786	31.22	25.25	103.81	748.61	45.504	
ПОЛДНИК	Ряженка	180	5.22	4.5	7.56	97.2	0.54	401
	Банан	95	1.42	0.48	19.95	91.2	9.5	368
	Булочка домашняя	60	6.33	6.02	39.19	235.83	0.192	453
Итого за полдник		335	12.97	11	66.7	424.23	10.232	
УЖИН	Вареники ленивые	140	23.37	13.37	22.74	304.07	0.63	230
	Соус сметанный сладкий	40	1.32	1.65	6.1	44.97	0.348	354
	Салат из моркови	60	0.75	0.06	5.17	24.95	2.88	41
	Какао с молоком	200	3.54	2.96	17.4	108.92	1.44	397
Итого за ужин		440	28.98	18.04	51.41	482.91	5.298	
Цена:								222.00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2066	84.95	71.6	280.56	2096.04	64.869	

СОГЛАСОВАНО

Заведующий МБДОУ №16 "Нэфсэт" пгт. Энем

Султан А.А.

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

Барчо Р.Р.

" " "

" " "

Меню
приготавливаемых блюд

Возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Неделя 1								
День 3								
ЗАВТРАК	Суп молочный с гречкой	200	7.16	7.46	22.26	184.98	2.34	94
	Бутерброды с маслом	30/10	2.5	6.45	14.66	127.09	0	1
	Кофейный напиток с молоком	200	3.46	3.02	17.54	112	1.44	395
ЗАВТРАК 2	Соки фруктовый в ассортименте	95	0.1	0.1	10.83	47.5	0	399
Итого за завтрак		525	13.22	17.03	65.29	471.57	3.78	
ОБЕД	Суп-лапша домашняя	200	2.5	6.5	10.38	110.5	10.74	86
	Плов из птицы	220	20.5	20.44	28.53	354.02	5.192	304
	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	2.08	1.33	6.97	47.6	4.68	36
	Компот из сушеных фруктов	200	0.04	0	13.58	51.6	0	376
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	0	700
	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.07	58.75	0	701.4
Итого за обед		755	30.4	29.12	88.23	709.47	20.612	
ПОЛДНИК	Кефир	180	5.22	4.5	7.2	95.4	1.26	401
	Апельсин	95	0.85	0.19	7.7	40.85	57	368
	Вафли	20	0.64	0.56	16.22	68.42	0.12	702.2
Итого за полдник		295	6.71	5.25	31.12	204.67	58.38	
УЖИН	Котлеты, биточки, шницели рыбные натуральные	80	15.98	4.4	7.55	133.5	8.256	258
	Винегрет овощной гарнир	180	3.89	2.7	18.79	116.66	30.33	45
	Чай с лимоном	180	0.14	0.04	12.11	47.54	1.494	393
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	0	701
Итого за ужин		470	22.38	7.44	52.94	368.2	40.08	
Цена:								222.00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2045	72.71	58.84	237.58	1753.91	122.852	

СОГЛАСОВАНО

Заведующий МБДОУ №16 "Нэфсэт" пгт. Энем

Султан А.А.

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

Барчо Р.Р.

" " "

" " "

Меню
приготавливаемых блюд

Возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Неделя 1								
День 4								
ЗАВТРАК	Каша вязкая пшеничная	200	7.86	7.2	32.2	226.18	1.96	168.1
	Бутерброды с маслом и сыром	30/11/10	5.14	9.81	14.66	168.59	0.001	3
	Чай с лимоном	180	0.14	0.04	12.11	47.54	1.494	393
ЗАВТРАК 2	Соки фруктовый в ассортименте	95	0.1	0.1	10.83	47.5	0	399
Итого за завтрак		505	13.24	17.15	69.8	489.81	3.455	
ОБЕД	Борщ	200	4.22	6.26	20.48	157.14	77.94	500
	Тефтели мясные	80	13.09	13.97	4.42	195.54	0.8	287.1
	Икра свекольная	150	2.78	3.18	17.25	109.17	19.5	54
	Компот из сушеных фруктов	200	0.04	0	13.58	51.6	0	376
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	0	700
	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.07	58.75	0	701.4
	Соленый огурец	60	0.48	0.06	1.02	7.8	3	11
Итого за обед		765	25.89	24.32	85.52	667	101.24	
ПОЛДНИК	Ряженка	180	5.22	4.5	7.56	97.2	0.54	401
	Яблоки	95	0.38	0.38	9.31	44.65	9.5	368
	Бутерброды с повидлом	26/10	2.05	0.26	12.92	61.1	0	2
Итого за полдник		301	7.65	5.14	29.79	202.95	10.04	
УЖИН	Запеканка из творога	140	23.28	12.52	22.22	294.14	0.896	237
	Соус сметанный сладкий	40	1.32	1.65	6.1	44.97	0.348	354
	Салат из моркови и яблок	60	0.52	0.14	5.92	28.04	4.17	40
	Какао с молоком	200	3.54	2.96	17.4	108.92	1.44	397
Итого за ужин		440	28.66	17.27	51.64	476.07	6.854	
Цена:								222.00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2011	75.44	63.88	236.75	1835.83	121.589	

СОГЛАСОВАНО

Заведующий МБДОУ №16 "Нэфсэт" пгт. Энем

Султан А.А.

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

Барчо Р.Р.

" " "

" " "

Меню
приготавливаемых блюд

Возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Неделя 1								
День 5								
ЗАВТРАК	Каша вязкая манная	200	8.5	6	40.48	251.12	1.96	168.6
	Бутерброды с маслом	30/10	2.5	6.45	14.66	127.09	0	1
	Кофейный напиток с молоком	200	3.46	3.02	17.54	112	1.44	395
ЗАВТРАК 2	Соки фруктовый в ассортименте	95	0.1	0.1	10.83	47.5	0	399
Итого за завтрак		525	14.56	15.57	83.51	537.71	3.4	
ОБЕД	Харчо по-грузински	200	3.32	6.46	23.58	166.5	15.84	80
	Гуляш из отварного мяса	80	12.9	15.25	4.5	207.22	4.312	277
	Каша рассыпчатая гречневая	150	4.73	1.23	21.41	115.5	0	165
	Компот из сушеных фруктов	200	0.04	0	13.58	51.6	0	376
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	0	700
	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.07	58.75	0	701.4
	Салат из соленых томатов с луком	60	0.72	0.67	1.63	16.22	6.288	19
Итого за обед		765	26.99	24.46	93.47	702.79	26.44	
ПОЛДНИК	Кефир	180	5.22	4.5	7.2	95.4	1.26	401
	Банан	95	1.42	0.48	19.95	91.2	9.5	368
	Булочка сахарная	60	6.25	6	37.4	228.7	0.192	453
Итого за полдник		335	12.89	10.98	64.55	415.3	10.952	
УЖИН	Макаронные изделия отварные	150	5.97	2.7	36.3	193.46	0	317
	Салат из белокочанной капусты	60	1.01	1.27	6.13	39.97	22.206	20
	Чай с лимоном	180	0.14	0.04	12.11	47.54	1.494	393
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	0	701
Итого за ужин		420	9.49	4.31	69.03	351.47	23.7	
Цена:								222.00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2045	63.93	55.32	310.56	2007.27	64.492	

СОГЛАСОВАНО

Заведующий МБДОУ №16 "Нэфсэт" пгт. Энем

Султан А.А.

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

Барчо Р.Р.

" " "

" " "

Меню
приготавливаемых блюд

Возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Неделя 2								
День 6								
ЗАВТРАК	Яйца вареные 7 я/с	40	5.08	4.6	0.28	63	0	213
	Икра из кабачков (консервированная)	60	0.6	4.2	4.2	58.2	0	28
	Бутерброды с маслом и сыром	30/11/10	5.14	9.81	14.66	168.59	0.001	3
	Кофейный напиток с молоком	200	3.46	3.02	17.54	112	1.44	395
ЗАВТРАК 2	Соки фруктовый в ассортименте	95	0.1	0.1	10.83	47.5	0	399
Итого за завтрак		425	14.38	21.73	47.51	449.29	1.441	
ОБЕД	Рассольник ленинградский	200	2.34	6.04	14.84	123.9	17.5	76
	Жаркое по-домашнему	230	15.78	15.87	29.05	302.47	34.868	276
	Винегрет овощной	60	1.31	1.32	6.3	42.89	10.17	45
	Компот из сушеных фруктов	200	0.04	0	13.58	51.6	0	376
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	0	700
	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.07	58.75	0	701.4
Итого за обед		765	24.75	24.08	92.54	666.61	62.538	
ПОЛДНИК	Ряженка	180	5.22	4.5	7.56	97.2	0.54	401
	Апельсин	95	0.85	0.19	7.7	40.85	57	368
	Печенье	30	2.25	3.54	22.47	125.13	0	702.1
Итого за полдник		305	8.32	8.23	37.73	263.18	57.54	
УЖИН	Котлеты, биточки, шницели рыбные натуральные	80	15.98	4.4	7.55	133.5	8.256	258
	Соус красный основной	25	0.36	1.02	1.85	18.38	1.95	348
	Рис отварной	150	2.82	0.97	23.35	113.62	0	315
	Салат из соленых огурцов с луком	60	0.56	1.27	1.69	21.62	3.618	19
	Чай с лимоном	180	0.14	0.04	12.11	47.54	1.494	393
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	0	701
	Итого за ужин		525	22.23	8	61.04	405.16	15.318
Цена:								222.00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2020	69.68	62.04	238.82	1784.24	136.837	

СОГЛАСОВАНО

Заведующий МБДОУ №16 "Нэфсэт" пгт. Энем
Султан А.А.

" " "

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель
Барчо Р.Р.

" " "

Меню
приготавливаемых блюд

Возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
Неделя 2								
День 7								
ЗАВТРАК	Каша вязкая пшеничная сладкая	200	4.84	2.14	26.04	137.58	0	168.7а
	Бутерброды с маслом	30/10	2.5	6.45	14.66	127.09	0	1
	Чай с лимоном	180	0.14	0.04	12.11	47.54	1.494	393
ЗАВТРАК 2	Соки фруктовый в ассортименте	95	0.1	0.1	10.83	47.5	0	399
Итого за завтрак		505	7.58	8.73	63.64	359.71	1.494	
ОБЕД	Борщ	200	4.22	6.26	20.48	157.14	77.94	500
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	80	14.42	14.55	8.43	202.29	1.056	282.1
	Макаронные изделия отварные	150	5.97	2.7	36.3	193.46	0	317
	Соус красный основной	25	0.36	1.02	1.85	18.38	1.95	348
	Компот из сушеных фруктов	200	0.04	0	13.58	51.6	0	376
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	0	700
	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.07	58.75	0	701.4
	Салат из соленых томатов с луком	60	0.72	0.67	1.63	16.22	6.288	19
Итого за обед		790	31.01	26.05	111.04	784.84	87.234	
ПОЛДНИК	Кефир	180	5.22	4.5	7.2	95.4	1.26	401
	Яблоки	95	0.38	0.38	9.31	44.65	9.5	368
	Бутерброды с повидлом	26/10	2.05	0.26	12.92	61.1	0	2
Итого за полдник		301	7.65	5.14	29.43	201.15	10.76	
УЖИН	Сырники из творога	140	23.37	13.37	20.73	296.09	0.63	231
	Соус сметанный сладкий	40	1.32	1.65	6.1	44.97	0.348	354
	Салат из моркови	60	0.75	0.06	5.17	24.95	2.88	41
	Какао с молоком	200	3.54	2.96	17.4	108.92	1.44	397
Итого за ужин		440	28.98	18.04	49.4	474.93	5.298	
							Цена:	222.00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2036	75.22	57.96	253.51	1820.63	104.786	

СОГЛАСОВАНО

Заведующий МБДОУ №16 "Нэфсэт" пгт. Энем

Султан А.А.

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

Барчо Р.Р.

" " "

" " "

Меню
приготавливаемых блюд

Возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Неделя 2								
День 8								
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7.06	6.6	23.62	182.62	2.34	93
	Бутерброды с маслом и сыром	30/11/10	5.14	9.81	14.66	168.59	0.001	3
	Кофейный напиток с молоком	200	3.46	3.02	17.54	112	1.44	395
ЗАВТРАК 2	Соки фруктовый в ассортименте	95	0.1	0.1	10.83	47.5	0	399
Итого за завтрак		525	15.76	19.53	66.65	510.71	3.781	
ОБЕД	Суп картофельный с гречками	200	1.52	5.12	10.88	95.96	16.68	77
	Птица отварная	80	25.81	22.22	0	262.2	2.76	300
	Каша рассыпчатая гречневая	150	4.73	1.23	21.41	115.5	0	165
	Салат из соленых огурцов с луком	60	0.56	1.27	1.69	21.62	3.618	19
	Компот из сушеных фруктов	200	0.04	0	13.58	51.6	0	376
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	0	700
	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.07	58.75	0	701.4
Соус красный основной	25	0.36	1.02	1.85	18.38	1.95	348	
Итого за обед		790	38.3	31.71	78.18	711.01	25.008	
ПОЛДНИК	Ряженка	180	5.22	4.5	7.56	97.2	0.54	401
	Банан	95	1.42	0.48	19.95	91.2	9.5	368
	Булочка домашняя	60	6.33	6.02	39.19	235.83	0.192	453
Итого за полдник		335	12.97	11	66.7	424.23	10.232	
УЖИН	Рыба соленая (порциями)	80	15.37	4.76	0.82	107.63	1	8
	Яйца вареные	20	2.54	2.3	0.14	31.4	0	213
	Пюре картофельное	150	3.29	2.97	21.79	127.5	25.53	321
	Салат из кукурузы (консервированной)	60	1.23	0.22	6.25	32.36	2.676	12
	Чай с лимоном	180	0.14	0.04	12.11	47.54	1.494	393
Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	0	701	
Итого за ужин		520	24.94	10.59	55.6	416.93	30.7	
Цена:								222.00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2170	91.97	72.83	267.13	2062.88	69.721	

СОГЛАСОВАНО

Заведующий МБДОУ №16 "Нэфсэт" пгт. Энем

Султан А.А.

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

Барчо Р.Р.

" " "

" " "

Меню
приготавливаемых блюд

Возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
Неделя 2								
День 9								
ЗАВТРАК	Каша вязкая "Дружба"	200	7.26	7.1	31.58	220.34	1.96	168.10
	Бутерброды с маслом	30/10	2.5	6.45	14.66	127.09	0	1
	Чай с лимоном	180	0.14	0.04	12.11	47.54	1.494	393
ЗАВТРАК 2	Соки фруктовый в ассортименте	95	0.1	0.1	10.83	47.5	0	399
Итого за завтрак		505	10	13.69	69.18	442.47	3.454	
ОБЕД	Суп рыбный	200	4.64	5.3	10.7	109.22	10.28	87
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	80	14.42	14.55	8.43	202.29	1.056	282.1
	Компот из сушеных фруктов	200	0.04	0	13.58	51.6	0	376
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	0	700
	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.07	58.75	0	701.4
	Капуста тушеная	150	4.53	3.29	17.22	119.12	91.005	336
	Соус красный основной	25	0.36	1.02	1.85	18.38	1.95	348
Итого за обед		730	29.27	25.01	80.55	646.36	104.291	
ПОЛДНИК	Кефир	180	5.22	4.5	7.2	95.4	1.26	401
	Зефир	40	0.32	0.04	31.92	130.4	0	702
	Апельсин	95	0.85	0.19	7.7	40.85	57	368
Итого за полдник		315	6.39	4.73	46.82	266.65	58.26	
УЖИН	Котлеты картофельные	115	3.81	5.61	24.47	163.89	23.747	139
	Соус красный основной	25	0.36	1.02	1.85	18.38	1.95	348
	Салат из свеклы	60	0.92	1.27	5.41	36.7	6.18	33
	Какао с молоком	200	3.54	2.96	17.4	108.92	1.44	397
	Хлеб пшеничный 7 я/с у	30	2.37	0.3	14.49	70.5	0	701
Итого за ужин		430	11	11.16	63.62	398.39	33.317	
							Цена:	222.00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1980	56.66	54.59	260.17	1753.87	199.322	

СОГЛАСОВАНО

Заведующий МБДОУ №16 "Нэфсэт" пгт. Энем
Султан А.А.

" " "

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель
Барчо Р.Р.

" " "

Меню
приготавливаемых блюд

Возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Неделя 2								
День 10								
ЗАВТРАК	Каша вязкая "Геркулес"	200	7.72	7.58	26.04	204.52	2.34	168.5
	Бутерброды с маслом и сыром	30/11/10	5.14	9.81	14.66	168.59	0.001	3
	Кофейный напиток с молоком	200	3.46	3.02	17.54	112	1.44	395
ЗАВТРАК 2	Соки фруктовый в ассортименте	95	0.1	0.1	10.83	47.5	0	399
Итого за завтрак		525	16.42	20.51	69.07	532.61	3.781	
ОБЕД	Борщ	200	4.22	6.26	20.48	157.14	77.94	500
	Тефтели мясные	80	13.09	13.97	4.42	195.54	0.8	287.1
	Пюре картофельное	150	3.29	2.97	21.79	127.5	25.53	321
	Соус сметанный с томатом	25	0.51	0.77	1.9	16.96	1.163	355
	Салат из капусты квашеной белокачанной	60	3.08	1.37	6.66	51.68	16.5	20
	Компот из сушеных фруктов	200	0.04	0	13.58	51.6	0	376
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	0	700
	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.07	58.75	0	701.4
Итого за обед		790	29.51	26.19	97.6	746.17	121.933	
ПОЛДНИК	Ряженка	180	5.22	4.5	7.56	97.2	0.54	401
	Яблоки	95	0.38	0.38	9.31	44.65	9.5	368
	Булочка сахарная	60	6.25	6	37.4	228.7	0.192	453
Итого за полдник		335	11.85	10.88	54.27	370.55	10.232	
УЖИН	Сосиски, сардельки отварные	66	6.92	13.36	0.53	150.31	0	275
	Яйца вареные	20	2.54	2.3	0.14	31.4	0	213
	Икра из кабачков (консервированная)	60	0.6	4.2	4.2	58.2	0	28
	Чай с лимоном	180	0.14	0.04	12.11	47.54	1.494	393
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	0	701
Итого за ужин		356	12.57	20.2	31.47	357.95	1.494	
Цена:								222.00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2006	70.35	77.78	252.41	2007.28	137.44	