

СОГЛАСОВАНО

Заведующий МБДОУ №16 "Нэфсэт" пгт. Энем

Султан А.А.

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

Барчо Р.Р.

" " "

" " "

Меню
приготавливаемых блюд

Возрастная категория 1,5-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Неделя 1								
День 1								
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	90	7.22	7.5	1.79	103.69	0.387	215
	Икра из кабачков (консервированная)	40	0.4	2.8	2.8	38.8	0	28
	Бутерброды с маслом	30	2.45	3.99	15.01	104.46	0	1
	Кофейный напиток с молоком	180	3.11	2.74	14.02	93.89	1.296	395
ЗАВТРАК 2	Соки фруктовый в ассортименте	95	0.1	0.1	10.83	47.5	0	399
Итого за завтрак:		435	13.28	17.13	44.45	388.34	1.683	1038
ОБЕД	Борщ	150	3.6	6	17.92	141.75	63.81	500
	Запеканка картофельная с мясом	210	14.95	14.99	27.49	287.03	32.151	291
	Салат из горошка зеленого консерв.	40	1.18	0	2.47	14.59	3.8	10
	Компот из сушеных фруктов	180	0.02	0	12.28	46.69	0	376
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	0	700
Итого за обед:		630	23.05	21.59	76.86	577.06	99.761	1877
ПОЛДНИК	Кефир	150	4.35	3.75	6	79.5	1.05	401
	Печенье	15	1.12	1.77	11.24	62.57	0	702.1
	Яблоки	85	0.34	0.34	8.33	39.95	8.5	368
Итого за полдник:		250	5.81	5.86	25.57	182.02	9.55	769
УЖИН	Рыба, тушенная с овощами	70	12.68	2.48	2.57	83.65	4.508	247
	Каша вязкая пшеничная соленая	130	4.8	0.3	21.01	100.66	0	168.7
	Салат из кукурузы (консервированной)	40	0.82	0.15	4.17	21.58	1.784	12
	Чай с лимоном	150	0.14	0.03	10.14	40.11	1.845	393
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	0	701
Итого за ужин:		420	20.81	3.26	52.38	316.5	8.137	1353
						Цена:		222.00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1735	62.95	47.84	199.26	1463.92	119.131	

СОГЛАСОВАНО

Заведующий МБДОУ №16 "Нэфсэт" пгт. Энем

Султан А.А.

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

Барчо Р.Р.

" " "

" " "

Меню
приготавливаемых блюд

Возрастная категория 1,5-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Неделя 1								
День 2								
ЗАВТРАК	Суп молочный рисовый	150	4.57	5.97	14.53	130.74	1.695	90
	Бутерброды с маслом и сыром	30	4.21	6.23	15.01	132.12	0.001	3
	Чай с лимоном	150	0.14	0.03	10.14	40.11	1.845	393
ЗАВТРАК 2	Соки фруктовый в ассортименте	95	0.1	0.1	10.83	47.5	0	399
Итого за завтрак:		425	9.02	12.33	50.51	350.47	3.541	885
ОБЕД	Суп картофельный гороховый	150	4.59	5.28	15.43	127.92	11.58	81
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	70	12.74	12.08	8.4	193.17	1.057	282.1
	Пюре картофельное	150	3.15	3.46	21.57	130.48	25.455	321
	Салат из соленых огурцов с луком	40	0.37	0.85	1.12	14.41	2.412	19
	Компот из сушеных фруктов	180	0.02	0	12.28	46.69	0	376
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	0	700
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	94	0	701.1
Итого за обед:		680	27.33	22.67	94.82	693.67	40.504	1497
ПОЛДНИК	Ряженка	150	4.35	3.75	6.3	81	0.45	401
	Булочка домашняя	50	5.76	7.16	34.51	225.26	0.195	453
	Банан	85	1.27	0.42	17.85	81.6	8.5	368
Итого за полдник:		285	11.38	11.33	58.66	387.86	9.145	1222
УЖИН	Вареники ленивые	120	17.65	11.12	16.75	237.2	0.48	230
	Соус сметанный сладкий	35	1.15	1.45	5.34	39.35	0.305	354
	Салат из моркови	40	0.5	0.04	3.45	16.63	1.92	41
	Какао с молоком	180	3.19	2.68	13.9	91.55	1.296	397
Итого за ужин:		375	22.49	15.29	39.44	384.73	4.001	1022
						Цена:		222.00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1765	70.22	61.62	243.43	1816.73	57.191	

СОГЛАСОВАНО

Заведующий МБДОУ №16 "Нэфсэт" пгг. Энем

Султан А.А.

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

Барчо Р.Р.

"___" _____

"___" _____

**Меню
приготавливаемых блюд**

Возрастная категория 1,5-3 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	150	5.09	6.05	15.02	135.06	1.695	94
	Бутерброды с маслом	30	2.45	3.99	15.01	104.46	0	1
	Кофейный напиток с молоком	180	3.11	2.74	14.02	93.89	1.296	395
ЗАВТРАК 2	Соки фруктовый в ассортименте	95	0.1	0.1	10.83	47.5	0	399
Итого за завтрак:		455	10.75	12.88	54.88	380.91	2.991	889
ОБЕД	Суп-лапша домашняя	150	1.9	6.18	7.47	93.47	8.535	86
	Плов из птицы	200	18.24	18.98	21.74	306.92	4.44	304
	Салат из свеклы с огурцами солеными	40	1.39	0.88	4.64	31.73	3.12	36
	Компот из сушеных фруктов	180	0.02	0	12.28	46.69	0	376
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	0	700
Итого за обед:		620	24.85	26.64	62.83	565.81	16.095	1502
ПОЛДНИК	Кефир	150	4.35	3.75	6	79.5	1.05	401
	Вафли	10	0.32	0.28	8.11	34.21	0.06	702.2
	Апельсин	85	0.76	0.17	6.89	36.55	51	368
Итого за полдник:		245	5.43	4.2	21	150.26	52.11	769
УЖИН	натуральные	70	14.42	3.36	8.91	123.46	8.141	258
	Винегрет овощной гарнир	180	3.89	2.7	18.79	116.66	30.33	45
	Чай с лимоном	150	0.14	0.03	10.14	40.11	1.845	393
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	0	701
Итого за ужин:		430	20.82	6.39	52.33	350.73	40.316	1397
Цена:								222.00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1750	61.85	50.11	191.04	1447.71	111.512	

СОГЛАСОВАНО

Заведующий МБДОУ №16 "Нэфсэт" пгт. Энем

Султан А.А.

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

Барчо Р.Р.

" " "

" " "

Меню
приготавливаемых блюд

Возрастная категория 1,5-3 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	150	5.77	6.27	20.61	162.96	1.695	168.1
	Бутерброды с маслом и сыром	30	4.21	6.23	15.01	132.12	0.001	3
	Чай с лимоном	150	0.14	0.03	10.14	40.11	1.845	393
ЗАВТРАК 2	Соки фруктовый в ассортименте	95	0.1	0.1	10.83	47.5	0	399
Итого за завтрак:		425	10.22	12.63	56.59	382.69	3.541	795
ОБЕД	Борщ	150	3.6	6	17.92	141.75	63.81	500
	Тефтели мясные	70	11.93	12.01	3.8	170.88	0.798	287.1
	Икра свекольная	130	2.42	2.16	15.24	90.45	17.303	54
	Компот из сушеных фруктов	180	0.02	0	12.28	46.69	0	376
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	0	700
	Соленый огурец	40	0.32	0.04	0.68	5.2	2	11
Итого за обед:		620	21.59	20.81	66.62	541.97	83.911	1641
ПОЛДНИК	Ряженка	150	4.35	3.75	6.3	81	0.45	401
	Бутерброды с повидлом	28	2.21	0.28	13.92	65.8	0	2
	Яблоки	85	0.34	0.34	8.33	39.95	8.5	368
Итого за полдник:		263	6.9	4.37	28.55	186.75	8.95	771
УЖИН	Запеканка из творога	120	17.68	9.84	19.86	235.93	0.732	237
	Соус сметанный сладкий	35	1.15	1.45	5.34	39.35	0.305	354
	Салат из моркови и яблок	40	0.34	0.09	3.95	18.7	2.78	40
	Какао с молоком	180	3.19	2.68	13.9	91.55	1.296	397
Итого за ужин:		375	22.36	14.06	43.05	385.53	5.113	1028
							Цена:	222.00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1683	61.07	51.87	194.81	1496.94	101.515	

СОГЛАСОВАНО

Заведующий МБДОУ №16 "Нэфсэт" пгт. Энем

Султан А.А.

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

Барчо Р.Р.

" " "

" " "

Меню
приготавливаемых блюд

Возрастная категория 1,5-3 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	150	6.92	6.02	30.48	204.74	1.695	168.6
	Бутерброды с маслом	30	2.45	3.99	15.01	104.46	0	1
	Кофейный напиток с молоком	180	3.11	2.74	14.02	93.89	1.296	395
ЗАВТРАК 2	Соки фруктовый в ассортименте	95	0.1	0.1	10.83	47.5	0	399
Итого за завтрак:		455	12.58	12.85	70.34	450.59	2.991	795
ОБЕД	Харчо по-грузински	150	2.62	6.15	18.65	140.94	12	80
	Гуляш из отварного мяса	70	11.82	13.33	4.49	185.63	4.312	277
	Каша рассыпчатая гречневая	100	3.15	0.82	14.27	77	0	165
	Компот из сушеных фруктов	180	0.02	0	12.28	46.69	0	376
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	0	700
	Салат из соленых томатов с луком	40	0.48	0.45	1.09	10.82	4.192	19
Итого за обед:		590	21.39	21.35	67.48	548.08	20.504	1617
ПОЛДНИК	Кефир	150	4.35	3.75	6	79.5	1.05	401
	Булочка сахарная	50	5.7	7.15	33.03	219.31	0.195	453
	Банан	85	1.27	0.42	17.85	81.6	8.5	368
Итого за полдник:		285	11.32	11.32	56.88	380.41	9.745	1222
УЖИН	Макаронные изделия отварные	130	4.54	3.11	27.43	155.87	0	317
	Салат из белокочанной капусты	40	0.68	0.84	4.08	26.65	14.804	20
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	0	701
	Чай с лимоном	150	0.14	0.03	10.14	40.11	1.845	393
Итого за ужин:		350	7.73	4.28	56.14	293.13	16.649	1431
Цена:								222.00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1680	53.02	49.8	250.84	1672.21	49.889	

СОГЛАСОВАНО

Заведующий МБДОУ №16 "Нэфсэт" пгт. Энем

Султан А.А.

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

Барчо Р.Р.

"___" _____

"___" _____

Меню
приготавливаемых блюд

Возрастная категория 1,5-3 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	40	5.08	4.6	0.28	63	0	213
	Икра из кабачков (консервированная)	40	0.4	2.8	2.8	38.8	0	28
	Бутерброды с маслом и сыром	30	4.21	6.23	15.01	132.12	0.001	3
	Кофейный напиток с молоком	180	3.11	2.74	14.02	93.89	1.296	395
ЗАВТРАК 2	Соки фруктовый в ассортименте	95	0.1	0.1	10.83	47.5	0	399
Итого за завтрак:		385	12.9	16.47	42.94	375.31	1.297	1038
ОБЕД	Рассольник ленинградский	150	1.83	5.8	11.42	105.98	12.375	76
	Жаркое по-домашнему	200	14.16	14.46	24.98	268.9	30	276
	Винегрет овощной	40	0.88	0.88	4.2	28.59	6.78	45
	Компот из сушеных фруктов	180	0.02	0	12.28	46.69	0	376
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	0	700
Итого за обед:		620	20.19	21.74	69.58	537.16	49.155	1473
ПОЛДНИК	Ряженка	150	4.35	3.75	6.3	81	0.45	401
	Печенье	15	1.12	1.77	11.24	62.57	0	702.1
	Апельсин	85	0.76	0.17	6.89	36.55	51	368
Итого за полдник:		250	6.23	5.69	24.43	180.12	51.45	769
УЖИН	натуральные	70	14.42	3.36	8.91	123.46	8.141	258
	Рис отварной	130	2.44	0.84	20.24	98.48	0	315
	Соус красный основной	25	0.36	1.02	1.85	18.38	1.95	348
	Салат из соленых огурцов с луком	40	0.37	0.85	1.12	14.41	2.412	19
	Чай с лимоном	150	0.14	0.03	10.14	40.11	1.845	393
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	0	701
Итого за ужин:		445	20.1	6.4	56.75	365.34	14.348	2034
Цена:								222.00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1700	59.42	50.3	193.7	1457.93	116.25	

СОГЛАСОВАНО

Заведующий МБДОУ №16 "Нэфсэт" пгт. Энем

Султан А.А.

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

Барчо Р.Р.

" ____ " _____

" ____ " _____

Меню
приготавливаемых блюд

Возрастная категория 1,5-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Неделя 2								
День 7								
ЗАВТРАК	Каша вязкая пшеничная сладкая	150	2.44	2.61	13.56	84.96	0	168.7а
	Бутерброды с маслом	30	2.45	3.99	15.01	104.46	0	1
	Чай с лимоном	150	0.14	0.03	10.14	40.11	1.845	393
ЗАВТРАК 2	Соки фруктовый в ассортименте	95	0.1	0.1	10.83	47.5	0	399
Итого за завтрак:		425	5.13	6.73	49.54	277.03	1.845	793
ОБЕД	Борщ 7 я	150	3.6	6	17.92	141.75	63.81	500
	Котлеты, биточки, шницели рубленные	70	12.74	12.08	8.4	193.17	1.057	282.1
	Макаронные изделия отварные	100	3.97	3.02	24.01	139.19	0	317
	Соус красный основной	25	0.36	1.02	1.85	18.38	1.95	348
	Компот из сушеных фруктов	180	0.02	0	12.28	46.69	0	376
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	0	700
	Салат из соленых томатов с луком	40	0.48	0.45	1.09	10.82	4.192	19
Итого за обед:		615	24.47	23.17	82.25	637	71.009	2260
ПОЛДНИК	Кефир	150	4.35	3.75	6	79.5	1.05	401
	Бутерброды с повидлом	28	2.21	0.28	13.92	65.8	0	2
	Яблоки	85	0.34	0.34	8.33	39.95	8.5	368
Итого за полдник:		263	6.9	4.37	28.25	185.25	9.55	771
УЖИН	Сырники из творога 7 я	120	17.65	11.12	16.75	237.2	0.48	231
	Соус сметанный сладкий	35	1.15	1.45	5.34	39.35	0.305	354
	Салат из моркови	40	0.5	0.04	3.45	16.63	1.92	41
	Какао с молоком	180	3.19	2.68	13.9	91.55	1.296	397
Итого за ужин:		375	22.49	15.29	39.44	384.73	4.001	1023
Цена:								222.00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1678	58.99	49.56	199.48	1484.01	86.405	

СОГЛАСОВАНО

Заведующий МБДОУ №16 "Нэфсэт" пгт. Энем

Султан А.А.

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

Барчо Р.Р.

" ____ " _____

" ____ " _____

Меню
приготавливаемых блюд

Возрастная категория 1,5-3 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	150	5.37	6.15	17.47	147.1	1.815	93
	Бутерброды с маслом и сыром	30	4.21	6.23	15.01	132.12	0.001	3
	Кофейный напиток с молоком	180	3.11	2.74	14.02	93.89	1.296	395
ЗАВТРАК 2	Соки фруктовый в ассортименте	95	0.1	0.1	10.83	47.5	0	399
Итого за завтрак:		455	12.79	15.22	57.33	420.61	3.112	890
ОБЕД	Суп картофельный с гречками	150	1.26	3.07	8.85	68.34	14.7	77
	Птица отварная	70	18.7	16.1	0	190	2.002	300
	Каша рассыпчатая гречневая	100	3.15	0.82	14.27	77	0	165
	Соус красный основной	25	0.36	1.02	1.85	18.38	1.95	348
	Салат из соленых огурцов с луком	40	0.37	0.85	1.12	14.41	2.412	19
	Компот из сушеных фруктов	180	0.02	0	12.28	46.69	0	376
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	0	700
Итого за обед:		615	27.16	22.46	55.07	501.82	21.064	1985
ПОЛДНИК	Ряженка	150	4.35	3.75	6.3	81	0.45	401
	Булочка домашняя	50	5.76	7.16	34.51	225.26	0.195	453
	Банан	85	1.27	0.42	17.85	81.6	8.5	368
Итого за полдник:		285	11.38	11.33	58.66	387.86	9.145	1222
УЖИН	Рыба соленая (порциями)	70	13.43	3.54	0.82	88.89	1.001	8
	Пюре картофельное	150	3.15	3.46	21.57	130.48	25.455	321
	Салат из кукурузы (консервированной)	40	0.82	0.15	4.17	21.58	1.784	12
	Чай с лимоном	150	0.14	0.03	10.14	40.11	1.845	393
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	0	701
Итого за ужин:		440	19.91	7.48	51.19	351.56	30.085	1435
Цена:								222.00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1795	71.24	56.49	222.25	1661.85	63.406	

СОГЛАСОВАНО

Заведующий МБДОУ №16 "Нэфсэт" пгт. Энем

Султан А.А.

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

Барчо Р.Р.

"___" _____

"___" _____

Меню
приготавливаемых блюд

Возрастная категория 1,5-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Неделя 2								
День 9								
ЗАВТРАК	Каша вязкая "Дружба"	150	5.54	6.24	20.9	162.88	1.695	168.10
	Бутерброды с маслом	30	2.45	3.99	15.01	104.46	0	1
	Чай с лимоном	150	0.14	0.03	10.14	40.11	1.845	393
ЗАВТРАК 2	Соки фруктовый в ассортименте	95	0.1	0.1	10.83	47.5	0	399
Итого за завтрак:		425	8.23	10.36	56.88	354.95	3.54	793
ОБЕД	Суп рыбный	150	3.24	5.19	8.58	94.22	8.52	87
	Котлеты, биточки, шницели рубленные	70	12.74	12.08	8.4	193.17	1.057	282.1
	Компот из сушеных фруктов	180	0.02	0	12.28	46.69	0	376
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	0	700
	Капуста тушеная	120	3.62	2.63	13.78	95.29	72.804	336
	Соус красный основной	25	0.36	1.02	1.85	18.38	1.95	348
Итого за обед:		595	23.28	21.52	61.59	534.75	84.331	1847
ПОЛДНИК	Кефир	150	4.35	3.75	6	79.5	1.05	401
	Печенье	15	1.12	1.77	11.24	62.57	0	702.1
	Апельсин	85	0.76	0.17	6.89	36.55	51	368
Итого за полдник:		250	6.23	5.69	24.13	178.62	52.05	769
УЖИН	Котлеты картофельные	105	3.48	5.12	22.34	149.64	21.682	139
	Соус красный основной	25	0.36	1.02	1.85	18.38	1.95	348
	Салат из свеклы	40	0.62	0.84	3.61	24.46	4.12	33
	Какао с молоком	180	3.19	2.68	13.9	91.55	1.296	397
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	0	701
Итого за ужин:		380	10.02	9.96	56.19	354.53	29.048	1618
Цена:								222.00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1650	47.76	47.53	198.79	1422.85	168.969	

СОГЛАСОВАНО

Заведующий МБДОУ №16 "Нэфсэт" пгт. Энем

Султан А.А.

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

Барчо Р.Р.

" ____ " _____

" ____ " _____

**Меню
приготавливаемых блюд**

Возрастная категория 1,5-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
Неделя 2								
День 10								
ЗАВТРАК	Каша вязкая "Геркулес"	150	5.67	6.64	19.58	161.65	1.695	168.5
	Бутерброды с маслом и сыром	30	4.21	6.23	15.01	132.12	0.001	3
	Кофейный напиток с молоком	180	3.11	2.74	14.02	93.89	1.296	395
ЗАВТРАК 2	Соки фруктовый в ассортименте	95	0.1	0.1	10.83	47.5	0	399
Итого за завтрак:		455	13.09	15.71	59.44	435.16	2.992	797
ОБЕД	Борщ	150	3.6	6	17.92	141.75	63.81	500
	Тефтели мясные	70	11.93	12.01	3.8	170.88	0.798	287.1
	Пюре картофельное	150	3.15	3.46	21.57	130.48	25.455	321
	Соус сметанный с томатом	15	0.3	0.46	1.14	10.18	0.698	355
	Салат из капусты квашеной белокачанной	40	2.06	0.91	4.44	34.45	11	20
	Компот из сушеных фруктов	180	0.02	0	12.28	46.69	0	376
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	0	700
Итого за обед:		655	24.36	23.44	77.85	621.43	101.761	2272
ПОЛДНИК	Ряженка	150	4.35	3.75	6.3	81	0.45	401
	Булочка сахарная	50	5.7	7.15	33.03	219.31	0.195	453
	Яблоки	85	0.34	0.34	8.33	39.95	8.5	368
Итого за полдник:		285	10.39	11.24	47.66	340.26	9.145	1222
УЖИН	Омлет натуральный	90	7.22	7.5	1.79	103.69	0.387	215
	Икра из кабачков (консервированная)	40	0.4	2.8	2.8	38.8	0	28
	Чай с лимоном	150	0.14	0.03	10.14	40.11	1.845	393
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	0	701
Итого за ужин:		310	10.13	10.63	29.22	253.1	2.232	1337
Цена:								222.00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1705	57.97	61.02	214.17	1649.95	116.13	