Утверждаю:

Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 30 «Незабудка»

_____К.А. Шпилекова

«_09_»_01_20_23_ год

ПРИМЕРНОЕ

10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

МБДОУ «Детский сад № 30 «НЕЗАБУДКА»

Единый сборник технологических нормативов,

рецептур блюд и кулинарных изделий

для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений,

учреждений профессионального образования,специализированных учреждений для несовершеннолетних,

нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений

для детей до 3 лет

Пермь 2021

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	ViT C	№ РЕЦЕПТУРЫ
			БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ			
НЕДЕЛЯ 1 **День 1** **ЗАВТРАК**	**Каша гречневая вязкая** **Бутерброды с джемом или повидлом (2-й вариант)** **Какао с молоком сгущенным**	160 30/10 200	9,12 1,2 0,8	8,368 4,2 0,2	39,552 20,4 0,16	169,92 124,00 105,6	0,0 0,1 0,4	№ 213 № 73 № 463
Итого за завтрак:		400	11,12	12,768	60,112	399,52 – 22%	0,5	
2 ЗАВТРАК	**10.00 – Соки фруктовые (или фрукт)**	100	0,5	0,1	10,1	46,0 – 3%	2,0	№ 501(82)
ОБЕД	**Салат из свеклы отварной** **Суп-харчо** **Оладьи из печени по-кунцевски** **Пюре картофельное** **Компот из смеси сухофруктов** **Хлеб пшеничный** **Хлеб ржано-пшеничный**	50 200 70 130 200 50 20	0,95 2,16 12,46 5,55 0,5 1,9 3,3	2,7 2,28 12,25 5,4 0,0 0,2 0,6	6,7 15,06 10,01 5,85 27,0 12,3 17,0	55 89 200,0 90,4 110,0 98,75 50,5	6,1 6,6 0,0 25,5 0,5 0,0 0,0	№ 26 № 109 № 357 № 377 № 495 № 573 № 575
Итого за обед:		720	26,82	23,43	93,92	697,95 – 39%	38,7	
УПЛОТНЕН-НЫЙ ПОЛДНИК	**Сдоба обыкновенная** **Омлет натуральный** **Ряженка** **Хлеб ржано-пшеничный**	60 200 200 30	4,32 5,0 5,8 2,28	8,24 11,6 5,0 0,24	36,72 18,0 8,0 14,76	239,2 225,3 100,0 70,5	0,0 5,4 1,4 0,00	№ 545 № 268 № 470 № 575
Итого за уплотненный полдник:		490	17,4	25,08	77,48	635,0 – 36%	6,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1710**	**55,84**	**61,378**	**241,612**	**1778,47**	**48,0**	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	ViT C	№ РЕЦЕПТУРЫ
			БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ			
<u>День 2</u> **ЗАВТРАК**	**Каша рисовая молочная жидкая** **Бутерброды с сыром (3-й вариант)** **Кофейный напиток с молоком**	160 30/10 200	22,08 5,7 0,1	21,0 9,25 0,0	33,8 8,4 15,2	212,80 140,5 161,0	0,36 0,11 1,4	№ 236 № 65 № 465
Итого за завтрак:		400	27,88	30,25	57,4	514,30 – 25%	1,87	
2 ЗАВТРАК	**10.00 – Кефир**	100	2,9	2,5	4,0	50 – 3%	0,7	№ 470
ОБЕД	**Икра морковная** **Свекольник** **Котлеты из птицы припущенные** **Макаронные изделия отварные** **Кисель из концентрата плодового или ягодного** **Хлеб пшеничный** **Хлеб ржано-пшеничный**	50 200 70 130 200 50 20	0,75 1,7 9,0 6,5 1,4 1,9 3,3	5,5 4,08 9,0 7,0 0,0 0,2 0,6	4,25 11,64 2,73 38,5 29,0 12,3 17,0	65,5 81,0 228,0 142,65 122,0 98,75 50,5	2,75 7,96 1,53 0,0 0,0 0,0 0,0	№ 54 № 98 № 372 № 256 № 484 № 573 № 575
Итого за обед:		720	24,55	26,38	115,42	788,4– 40%	12,24	
УПЛОТНЕН-НЫЙ ПОЛДНИК	**Фрукт** **Манник (молоко сгущенное)** **Суп картофельный с рыбой** **Чай с сахаром** **Хлеб ржано-пшеничный**	100 60 200 200 30	0,44 3,41 13,89 4,16 3,6 2,28	0,44 6,08 8,47 3,3 0,24	10,78 32,75 17,77 25,0 14,76	51,7 199,1 196,1 129,6 70,5	11,0 0,0 10,18 1,3 0,0	№ 82 № 550(471) № 119 № 457 № 575
Итого за уплотненный полдник:		590	23,62	18,53	101,06	647,30 – 32%	22,48	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1810**	**78,95**	**77,66**	**277,88**	**2000,00**	**43,59**	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	ViT C	№ РЕЦЕПТУРЫ
			БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ			
<u>День 3</u> **ЗАВТРАК**	**Каша манная молочная жидкая** **Бутерброды с маслом (3-й вариант)** **Какао с молоком**	160 30/10 200	4,3 1,4 3,2	9,6 14,5 2,7	20,6 8,75 15,9	176,61 121,5 128,91	1,1 0,0 1,3	№ 230 № 71 № 462
Итого за завтрак:		400	8,9	26,8	46,25	427,02 – 25%	2,4	
2 ЗАВТРАК	**10.00 – Соки фруктовые (или фрукт)**	100	2,9	2,5	4,0	50,0 – 3%	0,7	№ 501(82)
ОБЕД	**Салат картофельный** **Суп картофельный с клецками** **Бигус** **Компот из яблок с лимоном** **Хлеб пшеничный** **Хлеб ржано-пшеничный**	50 200 130/70 200 50 20	0,7 1,4 28,117 0,3 1,9 3,3	1,9 3,98 10,101 0,00 0,2 0,6	1,85 6,22 39,53 20,1 12,3 17,0	57,5 136,4 221,78 81,0 98,75 50,5	10,6 14,78 5,307 0,8 0,0 0,0	№ 38 № 115 № 329 № 487 № 573 № 575
Итого за обед:		720	35,717	16,781	97,0	645,93 – 38%		
УПЛОТНЕН-НЫЙ ПОЛДНИК	**Ватрушка «Лакомка»** **Каша пшенная молочная жидкая** **Йогурт** **Хлеб ржано- пшеничный**	60 200 200 30	1,12 7,05 1,0 2,28	1,32 10,8 0,2 0,24	30,92 10,5 20,2 14,76	170,0 128,0 92,0 70,5	0,0 12,6 4,0 0,0	№ 546 № 235 № 470 № 575
Итого за уплотненный полдник:		490	11,45	12,56	76,38	560,5 – 34%	16,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1710**	**59,0**	**58,6**	**223,63**	**1683,45**	**51,18**	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	ViT C	№ РЕЦЕПТУРЫ
			БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ			
<u>День 4</u> **ЗАВТРАК**	**Суп молочный с макаронными изделиями** **Бутерброды с джемом или повидлом (2-й вариант)** **Чай с молоком**	160 30/10 200	6,44 4,7 3,33	8,46 7,6 3,42	25,92 12,7 22,05	205,56 138,0 132,3	1,38 0,1 0,36	№ 139 № 73 № 460
Итого за завтрак:		400	14,47	19,48	60,67	475,86 – 25%		
2 ЗАВТРАК	**10.00 – Ряженка**	100	5,0	3,2	8,5	87,0– 5 %		№ 470
ОБЕД	**Салат из свеклы с чесноком** **Суп гороховый** **Рыба, тушенная в томате с овощами** **Пюре картофельное** **Кисель из сока плодового или ягодного** **Хлеб пшеничный** **Хлеб ржано-пшеничный**	50 200 70/30 130 200 50 20	0,95 1,64 11,64 3,15 0,2 1,9 3,3	2,7 4,2 6,24 0,6 0,12 0,2 0,6	6,7 13,0 3,48 16,35 39,0 12,3 17,0	55 97,0 186,40 96,5 128,0 98,75 50,5	6,1 0,14 1,92 5,1 2,6 0,0 0,0	№ 34 № 127 № 299 № 377 № 485 № 573 № 575
Итого за обед:		750	22,78	20,66	107,83	712,15 – 38%		
УПЛОТНЕН-НЫЙ ПОЛДНИК	**Вафли** **Вареники ленивые** **Соки фруктовые** **Хлеб ржано-пшеничный**	60 200 200 30	3,6 12,9 1,0 2,28	3,2 20,0 0,2 0,24	36,6 3,46 20,2 14,76	130,0 304,6 92,0 70,5	0,1 0,46 4,0 0,0	№ 580 № 289 № 501 № 575
Итого за уплотненный полдник:		490	19,78	23,62	75,02	597,1– 32%	4,56	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1740**	**62,03**	**66,96**	**252,74**	**1872,11**	**28,86**	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	ViT C	№ РЕЦЕПТУРЫ
			БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ			
<u>День 5</u> **ЗАВТРАК**	**Каша овсяная молочная жидкая** **Бутерброды с сыром (3-й вариант)** **Кофейный напиток с молоком**	160 30/10 200	5,58 5,7 2,61	6,71 9,25 1,8	33,3 8,4 18,81	156,0 140,5 161,7	1,17 0,11 0,36	№ 237 № 65 № 465
Итого за завтрак:		400	13,89	17,76	60,51	458,2 – 25%	1,64	
2 ЗАВТРАК	**10.00 – Кефир**	100	2,9	2,5	4,0	50,0 – 3 %	0,7	№ 470
ОБЕД	**Салат из капусты белокочанной** **Борщ с капустой и картофелем** **Плов из говядины** **Компот из смеси сухофруктов** **Хлеб пшеничный** **Хлеб ржано-пшеничный**	50 200 130/70 200 50 20	3,84 1,65 15,2 0,47 1,9 2,3	8,12 3,38 15,14 0,0 0,2 0,6	1,52 9,13 36,0 25,65 12,3 17,0	74,4 93,72 301,90 124,5 98,75 50,5	1,24 7,0 1,23 0,5 0,0 0,0	№ 1 № 95 № 330 № 495 № 573 № 575
Итого за обед:		720	25,36	27,44	101,6	743,77 – 40%	9,97	
УПЛОТНЕН-НЫЙ ПОЛДНИК	**Фрукт** **Шанежка наливная** **Рагу из овощей(2-й вариант)** **Чай с сахаром** **Хлеб ржано- пшеничный**	100 60 200 200 30	0,44 3,0 13,8 0,1 2,28	0,44 3,92 14,8 0,0 0,24	10,78 30,0 17,7 15,0 14,76	51,7 196,4 209,87 60,0 70,5	11,0 0,0 7,5 0,4 0,0	№ 82 № 538 № 177/419 № 457 № 575
Итого за уплотненный полдник:		590	19,62	19,4	88,24	588,47 – 32%	18,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1810**	**61,77**	**67,1**	**255,35**	**1840,44**	**31,21**	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	ViT C	№ РЕЦЕПТУРЫ
			БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ			
НЕДЕЛЯ 2 **День 6** **ЗАВТРАК**	**Макаронные изделия отварные** **Бутерброды с маслом (3-й вариант)** **Какао с молоком сгущенным**	160 30/10 200	6,75 1,2 0,09	0,81 4,2 0,0	34,8 20,4 0,14	133,88 124,0 94,0	0,02 0,1 0,00	№ 256 № 71 № 463
Итого за завтрак:		400	8,04	5,01	55,34	351,88 – 19%	0,12	
2 ЗАВТРАК	**10.00 – Соки фруктовые (или фрукт)**	100	0,5	0,1	10,1	46,0 – 3%	2,0	№ 501(82)
ОБЕД	**Рубленые яйца с маслом и луком** **Рассольник ленинградский** **Жаркое по-домашнему** **Кисель из концентрата плодового или ягодного** **Хлеб пшеничный** **Хлеб ржано-пшеничный**	50 200 130/70 200 50 20	0,55 2,0 23,6 1,4 1,9 3,3	5,05 3,0 21,0 0,0 0,2 0,6	4,55 11,1 15,0 29,0 12,3 17,0	66,0 79,3 304,5 122,0 98,75 50,5	1,6 4,2 6,9 0,0 0,0 0,0	№ 46 № 100 № 328 № 484 № 573 № 575
Итого за обед:		720	32,75	29,85	88,95	761,05 – 40%	12,7	
УПЛОТНЕН-НЫЙ ПОЛДНИК	**Сдоба обыкновенная** **Каша кукурузная молочная жидкая** **Йогурт** **Хлеб ржано-пшеничный**	60 200 200 30	6,0 7,8 5,8 2,28	8,9 9,46 5,0 0,24	49,4 35,8 8,0 14,76	257,0 283,5 100,0 70,5	0,1 1,46 1,4 0,0	№ 545 № 233 № 535 № 575
Итого за уплотненный полдник:		490	21,88	18,6	108,0	711,0 – 38%	2,96	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1710**	**63,17**	**58,56**	**262,39**	**1869,33**	**17,78**	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	ViT C	№ РЕЦЕПТУРЫ
			БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ			
<u>День 7</u> **ЗАВТРАК**	**Каша пшенная молочная жидкая** **Бутерброды с джемом или повидлом (2-й вариант)** **Чай с молоком**	160 30/10 200	4,3 4,7 3,24	4,6 7,6 2,97	14,8 12,7 22,5	118,62 138,0 129,6	0,014 0,1 1,17	№ 235 № 73 № 460
Итого за завтрак:		400	12,24	15,17	50,0	386,22 – 22%	1,284	
2 ЗАВТРАК	**10.00 –Ряженка**	100	5,0	3,2	8,5	87,0 – 5%	0,6	№ 470
ОБЕД	**Винегрет овощной** **Щи из свежей капусты с картофелем** **Печень говяжья по-строгановски** **Каша гречневая вязкая** **Компот из яблок с лимоном** **Хлеб пшеничный** **Хлеб ржано-пшеничный**	50 200 70/30 130 200 50 20	0,95 1,84 12,46 5,55 0,3 1,9 3,3	2,7 3,4 12,25 5,4 0,0 0,2 0,6	6,7 12,1 10,01 5,85 20,1 12,3 17,0	55,0 86,4 200,2 94,5 81,0 98,75 50,5	6,1 6,94 0,0 19,5 0,8 0,0 0,0	№ 47 № 104 № 356 № 213 № 487 № 573 № 575
Итого за обед:		750	26,3	24,55	84,06	666,35 – 39%	33,34	
УПЛОТНЕН-НЫЙ ПОЛДНИК	**Коржик молочный** **Омлет натуральный** **Соки фруктовые** **Хлеб ржано-пшеничный**	60 200 200 30	0,84 11,21 1,0 2,28	0,99 16,14 0,2 0,24	23,19 20,5 20,2 14,76	205,0 212,14 92,0 70,5	0,0 0,28 4,0 0,0	№ 547 № 268 № 501 № 575
Итого за уплотненный полдник:		490	15,33	17,57	78,65	579,64 – 34%	4,28	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1740**	**58,87**	**60,49**	**221,21**	**1719,21**	**39,504**	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	ViT C	№ РЕЦЕПТУРЫ
			БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ			
<u>День 8</u> **ЗАВТРАК**	**Каша рисовая молочная жидкая** **Бутерброды с сыром (3-й вариант)** **Кофейный напиток с молоком**	160 30/10 200	13,78 5,7 3,2	11,4 9,25 2,7	3,7 8,4 15,9	210,9 140,5 129,0	0,49 0,11 1,3	№ 236 № 65 № 465
Итого за завтрак:		400	22,68	23,35	28,0	480,4– 24%	1,9	
2 ЗАВТРАК	**10.00 – Кефир**	100	2,9	2,5	4,0	50,0 – 3%	0,7	№ 470
ОБЕД	**Салат картофельный** **Суп картофельный с клецками** **Котлеты из птицы припущенные** **Капуста тушеная** **Кисель из сока плодового или ягодного** **Хлеб пшеничный** **Хлеб ржано-пшеничный**	50 200 70 130 200 50 20	0,8 1,46 12,1 4,935 0,2 1,9 3,3	3,55 4,0 7,3 1,84 0,12 0,2 0,6	2,95 8,52 5,2 30,765 39,0 12,3 17,0	77,0 156,0 199,0 104,3 128,0 98,75 50,5	10,9 8,24 0,7 0,0 2,6 0,0 0,0	№ 38 № 11 № 372 № 380 № 485 № 573 № 575
Итого за обед:		720	24,695	17,61	115,735	813,55 – 40%		
УПЛОТНЕН-НЫЙ ПОЛДНИК	**Фрукт** **Печенье** **Запеканка из творога (молоко сгущенное)** **Чай с лимоном** **Хлеб ржано-пшеничный**	100 60 170 200 30	0,44 4,5 11,7 0,1 2,28	0,44 7,8 13,3 0,0 0,24	10,78 36,2 22,35 15,2 14,76	51,70 133,0 356,0 61,0 70,5	11,0 0,0 12,17 1,4 0,0	№ 82 № 582 № 279(471) № 459 № 575
Итого за уплотненный полдник:		560	19,02	21,78	99,29	672,2 – 33%	24,57	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1780**	**69,295**	**65,24**	**247,02**	**2016,15**	49,57	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	ViT C	№ РЕЦЕПТУРЫ
			БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ			
<u>День 9</u> **ЗАВТРАК**	**Каша манная молочная жидкая** **Бутерброды с маслом (3-й вариант)** **Какао с молоком**	160 30/10 200	5,58 1,4 0,09	6,714 14,5 0,0	27,774 8,75 13,875	173,86 121,5 125,5	1,24 0,0 0,0	№ 230 № 71 № 462
Итого за завтрак:		400	7,07	21,214	50,399	420,86 – 25%	1,24	
2 ЗАВТРАК	**10.00 – Соки фруктовые (или фрукт)**	100	2,9	2,5	4,0	50,0 – 3%	0,7	№ 501(82)
ОБЕД	**Салат из свеклы с чесноком** **Суп картофельный с бобовыми (зеленый горошек)** **Рыба, тушенная в сметанном соусе** **Пюре картофельное** **Компот из смеси сухофруктов** **Хлеб пшеничный** **Хлеб ржано-пшеничный**	50 200 70/30 130 200 50 20	0,7 1,4 13,3 3,98 0,5 1,9 3,3	1,9 3,98 7,7 5,84 0,0 0,2 0,6	1,85 6,22 5,5 27,27 27,0 12,3 17,0	27,5 96,4 194,0 101,35 110,0 98,75 50,5	10,6 14,78 7,4 0,0 0,5 0,0 0,0	№ 34 № 113 № 298 № 377 № 495 № 573 № 575
Итого за обед:		750	28,14	25,06	94,94	678,5 – 40%	33,28	
УПЛОТНЕН-НЫЙ ПОЛДНИК	**Булочка российская** **Суп молочный с макаронными изделиями** **Йогурт** **Хлеб ржано-пшеничный**	60 200 200 30	10,2 1,76 1,00 2,28	7,4 2,36 0,2 0,24	35,6 11,76 20,2 14,76	250,0 125,4 92,0 70,5	0,0 8,0 4,0 0,0	№ 544 № 139 № 470 № 575
Итого за уплотненный полдник:		490	15,24	10,2	82,32	537,90 – 32%	12,0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1740**	**53,35**	**58,974**	**231,659**	**1687,26**	47,22	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	ViT C	№ РЕЦЕПТУРЫ
			БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ			
<u>День 10</u> **ЗАВТРАК**	**Каша овсяная молочная жидкая** **Бутерброды с джемом или повидлом (2-й вариант)** **Чай с молоком**	160 30/10 200	4,4 5,7 3,6	6,9 9,25 3,3	26,0 8,4 25,0	183,52 140,5 144,0	1,2 0,11 1,3	№ 237 № 73 № 460
Итого за завтрак:		400	13,7	19,45	59,4	468,02 – 25%	2,61	
2 ЗАВТРАК	**10.00 – Ряженка**	100	5,0	3,2	8,5	87,0 – 5%	0,6	№ 470
ОБЕД	**Сельдь с луком** **Борщ с капустой и картофелем** **Плов из говядины** **Кисель из концентрата плодового или ягодного** **Хлеб пшеничный** **Хлеб ржано-пшеничный**	50 200 130/70 200 50 20	0,75 1,28 14,13 1,4 1,9 3,3	5,5 4,06 11,89 0,0 0,2 0,6	4,25 13,64 69,57 29,0 12,3 17,0	65,5 96,2 242,17 122,0 98,75 50,5	2,75 0,6 8,42 0,0 0,0 0,0	№ 316 № 95 № 330 № 484 № 573 № 575
Итого за обед:		720	22,76	22,25	145,76	675,12 – 38%	11,77	
УПЛОТНЕН-НЫЙ ПОЛДНИК	**Фрукт** **Вафли** **Картофель, запеченный в сметанном соусе** **Кофейный напиток на сгущенном молоке** **Хлеб ржано-пшеничный**	100 60 200 200 30	0,40 24,0 1,8 1,35 2,28	0,40 25,2 2,12 1,17 0,24	6,8 23,10 12,87 10,66 14,76	47,0 125,0 232,0 108,3 70,5	11,0 0,6 0,25 1,2 0,0	№ 82 № 580 № 181 № 466 № 575
Итого за уплотненный полдник:		590	29,83	29,13	68,19	582,80 – 32%	13,05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1810**	**71,29**	**74,03**	**281,85**	**1812,94**	28,03	

ИТОГО	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ
		БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	**17560,0**	**633,56**	**648,99**	**2495,34**	**18279,36**
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	**1756,0**	**63,0**	**65,0**	**250,0**	**1828,0**