

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 30 «Незабудка»

К.А. Шилекова

2023 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 от 3 до 7 лет

Пермь 2021

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	Vit С	№ РЕЦЕПТУРЫ
			БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ			
НЕДЕЛЯ 1 День 1 ЗАВТРАК	Каша гречневая вязкая	160	9,12	8,368	39,552	169,92	0,0	№ 213
	Бутерброды с джемом или повидлом (2-й вариант)	30/10	1,2	4,2	20,4	124,00	0,1	№ 73
	Какао с молоком сгущенным	200	0,8	0,2	0,16	105,6	0,4	№ 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	50	0,95	2,7	6,7	55	6,1	№ 26
	Суп-харчо	200	2,16	2,28	15,06	89	6,6	№ 109
	Оладьи из печени по-кунцевски	70	12,46	12,25	10,01	200,0	0,0	№ 357
	Пюре картофельное	130	5,55	5,4	5,85	90,4	25,5	№ 377
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	27,0	110,0	0,5	№ 495
	Хлеб пшеничный	50	1,9	0,2	12,3	98,75	0,0	№ 573
	Хлеб ржано-пшеничный	20	3,3	0,6	17,0	50,5	0,0	№ 575
Итого за обед:		720	26,82	23,43	93,92	697,95 – 39%	38,7	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Сдоба обыкновенная	60	4,32	8,24	36,72	239,2	0,0	№ 545
	Омлет натуральный	200	5,0	11,6	18,0	225,3	5,4	№ 268
	Ряженка	200	5,8	5,0	8,0	100,0	1,4	№ 470
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,00	№ 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			
День 2 ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	160	22,08	21,0	33,8	212,80	0,36	№ 236
	Бутерброды с сыром (3-й вариант)	30/10	5,7	9,25	8,4	140,5	0,11	№ 65
	Кофейный напиток с молоком	200	0,1	0,0	15,2	161,0	1,4	№ 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	50	0,75	5,5	4,25	65,5	2,75	№ 54
	Свекольник	200	1,7	4,08	11,64	81,0	7,96	№ 98
	Котлеты из птицы припущенные	70	9,0	9,0	2,73	228,0	1,53	№ 372
	Макаронные изделия отварные	130	6,5	7,0	38,5	142,65	0,0	№ 256
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4	0,0	29,0	122,0	0,0	№ 484
	Хлеб пшеничный	50	1,9	0,2	12,3	98,75	0,0	№ 573
	Хлеб ржано-пшеничный	20	3,3	0,6	17,0	50,5	0,0	№ 575
Итого за обед:		720	24,55	26,38	115,42	788,4 – 40%	12,24	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Фрукт	100	0,44	0,44	10,78	51,7	11,0	№ 82
	Манник (молоко сгущенное)	60	3,41	6,08	32,75	199,1	0,0	№ 550(471)
	Суп картофельный с фрикадельками	200	13,89	8,47	17,77	196,1	10,18	№ 123
	Чай с сахаром	200	4,16	3,3	25,0	129,6	1,3	№ 457
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,6	0,24	14,76	70,5	0,0	№ 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			
День 3 ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	160	4,3	9,6	20,6	176,61	1,1	№ 230
	Бутерброды с маслом (3-й вариант)	30/10	1,4	14,5	8,75	121,5	0,0	№ 71
	Какао с молоком	200	3,2	2,7	15,9	128,91	1,3	№ 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	50	0,7	1,9	1,85	57,5	10,6	№ 38
	Суп картофельный с клецками	200	1,4	3,98	6,22	136,4	14,78	№ 115
	Бигус	130/70	28,117	10,101	39,53	221,78	5,307	№ 329
	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,00	20,1	81,0	0,8	№ 487
	Хлеб пшеничный	50	1,9	0,2	12,3	98,75	0,0	№ 573
	Хлеб ржано-пшеничный	20	3,3	0,6	17,0	50,5	0,0	№ 575
Итого за обед:		720	35,717	16,781	97,0	645,93 – 38%		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Ватрушка «Лакомка»	60	1,12	1,32	30,92	170,0	0,0	№ 546
	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,05	10,8	10,5	128,0	12,6	№ 235
	Йогурт	200	1,0	0,2	20,2	92,0	4,0	№ 470
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,0	№ 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			
День 4 ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	160	6,44	8,46	25,92	205,56	1,38	№ 139
	Бутерброды с джемом или повидлом (2-й вариант)	30/10	4,7	7,6	12,7	138,0	0,1	№ 73
	Чай с молоком	200	3,33	3,42	22,05	132,3	0,36	№ 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	50	0,95	2,7	6,7	55	6,1	№ 34
	Суп гороховый	200	1,64	4,2	13,0	97,0	0,14	№ 127
	Рыба, тушенная в томате с овощами	70/30	11,64	6,24	3,48	186,40	1,92	№ 299
	Пюре картофельное	130	3,15	0,6	16,35	96,5	5,1	№ 377
	Кисель из сока плодового или ягодного	200	0,2	0,12	39,0	128,0	2,6	№ 485
	Хлеб пшеничный	50	1,9	0,2	12,3	98,75	0,0	№ 573
	Хлеб ржано-пшеничный	20	3,3	0,6	17,0	50,5	0,0	№ 575
Итого за обед:		750	22,78	20,66	107,83	712,15 – 38%		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Вафли	60	3,6	3,2	36,6	130,0	0,1	№ 580
	Вареники ленивые	200	12,9	20,0	3,46	304,6	0,46	№ 289
	Соки фруктовые	200	1,0	0,2	20,2	92,0	4,0	№ 501
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,0	№ 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			
День 5 ЗАВТРАК	Каша овсяная молочная жидкая	160	5,58	6,71	33,3	156,0	1,17	№ 237
	Бутерброды с сыром (3-й вариант)	30/10	5,7	9,25	8,4	140,5	0,11	№ 65
	Кофейный напиток с молоком	200	2,61	1,8	18,81	161,7	0,36	№ 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	50	3,84	8,12	1,52	74,4	1,24	№ 1
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,65	3,38	9,13	93,72	7,0	№ 95
	Плов из говядины	130/70	15,2	15,14	36,0	301,90	1,23	№ 330
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,0	25,65	124,5	0,5	№ 495
	Хлеб пшеничный	50	1,9	0,2	12,3	98,75	0,0	№ 573
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,3	0,6	17,0	50,5	0,0	№ 575
Итого за обед:		720	25,36	27,44	101,6	743,77 – 40%	9,97	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Фрукт	100	0,44	0,44	10,78	51,7	11,0	№ 82
	Шанежка наливная	60	3,0	3,92	30,0	196,4	0,0	№ 538
	Рагу из овощей(2-й вариант)	200	13,8	14,8	17,7	209,87	7,5	№ 177/419
	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,4	№ 457
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,0	№ 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	160	6,75	0,81	34,8	133,88	0,02	№ 256
	Бутерброды с маслом (3-й вариант)	30/10 200	1,2 0,09	4,2 0,0	20,4 0,14	124,0 94,0	0,1 0,00	№ 71 № 463
	Какао с молоком сгущенным							
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	50	0,55	5,05	4,55	66,0	1,6	№ 46
	Рассольник ленинградский	200	2,0	3,0	11,1	79,3	4,2	№ 100
	Жаркое по-домашнему	130/70	23,6	21,0	15,0	304,5	6,9	№ 328
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4	0,0	29,0	122,0	0,0	№ 484
	Хлеб пшеничный	50	1,9	0,2	12,3	98,75	0,0	№ 573
Хлеб ржано-пшеничный	20	3,3	0,6	17,0	50,5	0,0	№ 575	
Итого за обед:		720	32,75	29,85	88,95	761,05 – 40%	12,7	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Сдоба обыкновенная	60	6,0	8,9	49,4	257,0	0,1	№ 545
	Каша кукурузная молочная жидкая	200	7,8	9,46	35,8	283,5	1,46	№ 233
	Йогурт	200	5,8	5,0	8,0	100,0	1,4	№ 535
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,0	№ 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			
День 7 ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	160	4,3	4,6	14,8	118,62	0,014	№ 235
	Бутерброды с джемом или повидлом (2-й вариант)	30/10	4,7	7,6	12,7	138,0	0,1	№ 73
	Чай с молоком	200	3,24	2,97	22,5	129,6	1,17	№ 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	50	0,95	2,7	6,7	55,0	6,1	№ 47
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,84	3,4	12,1	86,4	6,94	№ 104
	Гуляш из отварной говядины	70/30	12,46	12,25	10,01	200,2	0,0	№ 327
	Каша гречневая вязкая	130	5,55	5,4	5,85	94,5	19,5	№ 213
	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,0	20,1	81,0	0,8	№ 487
	Хлеб пшеничный	50	1,9	0,2	12,3	98,75	0,0	№ 573
	Хлеб ржано-пшеничный	20	3,3	0,6	17,0	50,5	0,0	№ 575
Итого за обед:		750	26,3	24,55	84,06	666,35 – 39%	33,34	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Коржик молочный	60	0,84	0,99	23,19	205,0	0,0	№ 547
	Омлет натуральный	200	11,21	16,14	20,5	212,14	0,28	№ 268
	Соки фруктовые	200	1,0	0,2	20,2	92,0	4,0	№ 501
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,0	№ 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			
День 8 ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	160	13,78	11,4	3,7	210,9	0,49	№ 236
	Бутерброды с сыром (3-й вариант)	30/10	5,7	9,25	8,4	140,5	0,11	№ 65
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	129,0	1,3	№ 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	50	0,8	3,55	2,95	77,0	10,9	№ 38
	Суп картофельный с клецками	200	1,46	4,0	8,52	156,0	8,24	№ 11
	Котлеты из птицы припущенные	70	12,1	7,3	5,2	199,0	0,7	№ 372
	Капуста тушеная	130	4,935	1,84	30,765	104,3	0,0	№ 380
	Кисель из сока плодового или ягодного	200	0,2	0,12	39,0	128,0	2,6	№ 485
	Хлеб пшеничный	50	1,9	0,2	12,3	98,75	0,0	№ 573
	Хлеб ржано-пшеничный	20	3,3	0,6	17,0	50,5	0,0	№ 575
Итого за обед:		720	24,695	17,61	115,735	813,55 – 40%		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Фрукт	100	0,44	0,44	10,78	51,70	11,0	№ 82
	Печенье	60	4,5	7,8	36,2	133,0	0,0	№ 582
	Запеканка из творога (молоко сгущенное)	170	11,7	13,3	22,35	356,0	12,17	№ 279(471)
	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,2	61,0	1,4	№ 459
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,0	№ 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			
День 9 ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	160	5,58	6,714	27,774	173,86	1,24	№ 230
	Бутерброды с маслом (3-й вариант)	30/10	1,4	14,5	8,75	121,5	0,0	№ 71
	Какао с молоком	200	0,09	0,0	13,875	125,5	0,0	№ 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	50	0,7	1,9	1,85	27,5	10,6	№ 34
	Суп картофельный с бобовыми (зеленый горошек)	200	1,4	3,98	6,22	96,4	14,78	№ 113
	Рыба, тушенная в сметанном соусе	70/30	13,3	7,7	5,5	194,0	7,4	№ 298
	Пюре картофельное	130	3,98	5,84	27,27	101,35	0,0	№ 377
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	27,0	110,0	0,5	№ 495
	Хлеб пшеничный	50	1,9	0,2	12,3	98,75	0,0	№ 573
	Хлеб ржано-пшеничный	20	3,3	0,6	17,0	50,5	0,0	№ 575
Итого за обед:	750	28,14	25,06	94,94	678,5 – 40%	33,28		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Булочка российская	60	10,2	7,4	35,6	250,0	0,0	№ 544
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	1,76	2,36	11,76	125,4	8,0	№ 139
	Йогурт	200	1,00	0,2	20,2	92,0	4,0	№ 470
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,0	№ 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			
День 10 ЗАВТРАК	Каша овсяная молочная жидкая	160	4,4	6,9	26,0	183,52	1,2	№ 237
	Бутерброды с джемом или повидлом (2-й вариант)	30/10	5,7	9,25	8,4	140,5	0,11	№ 73
	Чай с молоком	200	3,6	3,3	25,0	144,0	1,3	№ 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	50	0,75	5,5	4,25	65,5	2,75	№ 316
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,28	4,06	13,64	96,2	0,6	№ 95
	Плов из говядины	130/70	14,13	11,89	69,57	242,17	8,42	№ 330
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4	0,0	29,0	122,0	0,0	№ 484
	Хлеб пшеничный	50	1,9	0,2	12,3	98,75	0,0	№ 573
	Хлеб ржано-пшеничный	20	3,3	0,6	17,0	50,5	0,0	№ 575
Итого за обед:		720	22,76	22,25	145,76	675,12 – 38%	11,77	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Фрукт	100	0,40	0,40	6,8	47,0	11,0	№ 82
	Вафли	60	24,0	25,2	23,10	125,0	0,6	№ 580
	Картофель, запеченный в сметанном соусе	200	1,8	2,12	12,87	232,0	0,25	№ 181
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	1,35	1,17	10,66	108,3	1,2	№ 466
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,0	№ 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