Примерное десятидневное меню МДОАУ "Детский сад №5 "Радуга"

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пи	щевые веще	ства (г)	Энергетическая	Витамин С	No
		блюда	Б	Ж	У	ценность (ккал)		рецептуры
День 1								
завтрак:	Каша рисовая	200	1,3	12,2	41	157,23	0	176
	Бутерброд с маслом	40	3,3	1,3	14,9	184	0,05	59
	Какао	200	6,2	6,2	22,36	190	1,04	14
второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,75	0	15,15	71	3	399
обед:	Салат луковый	60	0,79	3,04	4,64	55	5,7	46
	Рассольник	200	2,1	5,12	16,59	120	7	21
	Жаркое по домашнему	200	14,6	0,55	21	246	7,26	276
	Хлеб ржаной	40	6	1	44,33	189	0	148
	Хлеб пшеничный	30	6,14	2,14	41,86	214,43	0	147
	Компот из сухофруктов	180	0,94	0	24,3	96,7	0,72	84
Полдник	Макароны с маслом	200	2,94	2,41	14,1	110	0,01	32
	Хлеб пшеничный	30	2,76	0,3	16,1	136	0	
	Чай с сахаром	180	0,25	0	12,6	50,4	0	393
Итого за первый день:			48,07	34,26	288,93	1819,76	24,78	
День 2			- ,	- /		, -	, -	
завтрак:	Каша Дружба	200	7,29	10,17	25	223,16	0,67	164
1	Бутерброд с маслом	40	3,3	1,3	14,9	184	0,05	59
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	0,03	395
второй завтрак	Бананы	100	0,4	0	9,8	91	10	368
обед:	Салат свекольный	60	0,85	3,6	5,01	60,26	4,3	
	Лапша домашняя	250	2,02	4,56	10,72	86,79	0,3	86
	Плов	220	19,4	17,42	16	299	0,06	36
	Кисель	180	0,34	0,3	26,5	45,2	0,1	379
	Хлеб ржаной	40	6	1	44,33	189	0	148
	Хлеб пшеничный	30	2,76	0,3	16,1	136	0	
Полдник	Каша пшеничная	200	5,43	4,23	38,27	213	0,04	168
	Чай с сахаром	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
	Печенье	40	6,4	8,2	68,3	149	0,01	
	Хлеб пшеничный	30	2,76	0,3	16,1	136	0	
 Итого за второй день:			55,36	46,03	294,75	1771,25	16,06	
День 3								
завтрак:	Каша манная	200	3,18	3,89	26,38	153	0,04	185
	Бутерброд с сыром	35	1,62	4,65	9,1	184	0	1
	Чай с сахаром	150	0,2	0	10,5	42	0	393
второй завтрак	Бананы	100	0,9	0	8,4	91	12	368
обед:	Салат из свеж.огурц, помидоров	30	0,54	3,08	1,04	36,86	0,023	15
	Суп гороховый	250	3,29	3,16	9,79	134	3,48	81
	Гуляш	80	6	7,6	2,47	164,8	0,8	35
	Гречка отварная	150	3,6	5,4	36,8	209,7	0,03	95
	Компот из сухофруктов	180	0,94	0	24,3	96,7	0,72	84
	Хлеб ржанной	30	3	1	44,33	189	0	148
	Хлеб пшеничный	30	2,76	0,3	16,1	136	0	
Полдник	Макароны с маслом	200	2,94	2,41	14,1	89	0,01	32
	Ряженка - Снежок	180	5,22	4,5	7,56	92	1,2	17
	Хлеб	30	2,76	0,3	16,1	136	0	59
Ишого за штоше 2 2			26.07	26.20	226.05	1754.07	10 202	
Итого за третий день:	10	200	36,95	36,29	226,97	1754,06	18,303	(
День 4	Каша геркулесовая	200	6,07	6,68	33,91	220	0,01	6

завтрак:								
	Бутерброд с маслом,с сыром	40	3,3	1,3	14,9	184	0,05	59
	Какао	200	6,2	6,2	22,36	190	1,04	14
второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,75	0,2	15,15	68	3	399
обед:	Сок фруктовый	100	0,73	0	13,13	00	3	399
ооед:	Суп рыбный	250	15,9	0,75	11,5	131,8	0,1	43
	Картофельное пюре	150	2,45	3,84	16,35	131,8	14,5	321
	Сосиски	70	7,45	5,82		211		
					33,48		0,36	11
	Кисель	180	0,34	0,3	26,5	45,2	0,1	379
	Хлеб ржаной	40	6	1	44,33	189	0	148
	Хлеб пшеничный	30	2,76	0,3	16,1	136	0	147
		•••			20.0	100		105
Полдник	Каша пшенная	200	4,3	5,7	30,8	192	0	185
	Чай с сахаром	150	0,2	0	10,5	42	0	393
	Хлеб пшеничный	30	2,76	0,3	16,1	136	0	147
			= 0.40		***	1000	10.11	
Итого за четвертый			58,48	32,19	291,98	1882	19,16	
день:								
День 5				1.		1		
завтрак:	Яйцо варённое	1	5,08	4,6	0,28	63	0,03	213
	Бутерброд с сыром	40	5,04	6,59	14,56	184	0,07	3
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	0,03	395
второй завтрак	Яблоки	100	0,4	0	9,8	46	100	399
~		4.50	4	4.3			1000	20
обед:	Винегрет овощной	150	1	4,3	6,6	76	12,98	20
		250	1,8	4,9	12,74	102	0,03	23
	картофелем							
	Плов	220	19,4	17,42	16	299	0,06	36
	Хлеб пшеничный	30	2,76	0,3	16,1	136	0	147
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0	24,99	101,7	0,36	376
	Хлеб ржаной	40	6	1	44,33	189	0	148
Полдник	Каша Дружба	200	7,29	10,17	25	223,16	0,67	164
	Чай с сахаром	150	0,2	0	10,5	42	0	393
	Хлеб пшеничный	30	2,76	0,3	16,1	136	0	147
	Печенье	40	6,4	8,2	68,3	149	0,01	
Итого за пятый день:			61,38	60,19	279,66	1837,86	114,24	
День 6								
День 6 завтрак:	Каша рисовая	200	3,09	4,07	32,09	177	0,019	168
1 1	1 1	200	3,09 6,2	4,07 6,2	32,09 22,36	177 190	0,019	168 14
1 1	Какао	200	6,2	6,2	22,36	190	1,04	
1 1	Какао Бутерброд с маслом		6,2 3,3		22,36 14,9			14
завтрак:	Какао	200 40	6,2	6,2 1,3	22,36	190 184	1,04 0,05	14 59
завтрак:	Какао Бутерброд с маслом Бананы Салат	200 40 100	6,2 3,3 0,4	6,2 1,3 0	22,36 14,9 9,8	190 184 91	1,04 0,05 10	14 59 368
завтрак:	Какао Бутерброд с маслом Бананы Салат Суп с клёцками	200 40 100 250	6,2 3,3 0,4 7,9	6,2 1,3 0 7,6	22,36 14,9 9,8	190 184 91 154,9	1,04 0,05 10 5,3	14 59 368 60
завтрак:	Какао Бутерброд с маслом Бананы Салат Суп с клёцками Бефстроганов из	200 40 100 250 80/160	6,2 3,3 0,4	6,2 1,3 0	22,36 14,9 9,8	190 184 91	1,04 0,05 10	14 59 368
завтрак:	Какао Бутерброд с маслом Бананы Салат Суп с клёцками Бефстроганов из отварного мяса с	200 40 100 250 80/160	6,2 3,3 0,4 7,9	6,2 1,3 0 7,6	22,36 14,9 9,8	190 184 91 154,9	1,04 0,05 10 5,3	14 59 368 60
завтрак:	Какао Бутерброд с маслом Бананы Салат Суп с клёцками Бефстроганов из отварного мяса с макаронами	200 40 100 250 80/160	6,2 3,3 0,4 7,9 20,12	6,2 1,3 0 7,6 16,76	22,36 14,9 9,8 23 4,76	190 184 91 154,9 249	1,04 0,05 10 5,3 0,01	14 59 368 60 31
завтрак:	Какао Бутерброд с маслом Бананы Салат Суп с клёцками Бефстроганов из отварного мяса с макаронами Компот из сухофруктов	200 40 100 250 80/160	6,2 3,3 0,4 7,9	6,2 1,3 0 7,6	22,36 14,9 9,8 23 4,76	190 184 91 154,9	1,04 0,05 10 5,3 0,01	14 59 368 60 31
завтрак:	Какао Бутерброд с маслом Бананы Салат Суп с клёцками Бефстроганов из отварного мяса с макаронами Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	200 40 100 250 80/160 180 40	6,2 3,3 0,4 7,9 20,12	6,2 1,3 0 7,6 16,76	22,36 14,9 9,8 23 4,76 24,99 44,33	190 184 91 154,9 249 101,7 189	1,04 0,05 10 5,3 0,01	14 59 368 60 31 376 148
завтрак: второй завтрак обед:	Какао Бутерброд с маслом Бананы Салат Суп с клёцками Бефстроганов из отварного мяса с макаронами Компот из сухофруктов Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	200 40 100 250 80/160 180 40 30	6,2 3,3 0,4 7,9 20,12 0,4 6 6,14	6,2 1,3 0 7,6 16,76 0,02 1 2,14	22,36 14,9 9,8 23 4,76 24,99 44,33 41,86	190 184 91 154,9 249 101,7 189 214,43	1,04 0,05 10 5,3 0,01 0,36 0	14 59 368 60 31 376 148 147
завтрак:	Какао Бутерброд с маслом Бананы Салат Суп с клёцками Бефстроганов из отварного мяса с макаронами Компот из сухофруктов Хлеб ржаной Хлеб пшеничный Булочка домашняя	200 40 100 250 80/160 180 40 30 75	6,2 3,3 0,4 7,9 20,12 0,4 6 6,14 3,64	6,2 1,3 0 7,6 16,76 0,02 1 2,14 6,26	22,36 14,9 9,8 23 4,76 24,99 44,33 41,86 26,96	190 184 91 154,9 249 101,7 189 214,43 179	1,04 0,05 10 5,3 0,01 0,36 0	14 59 368 60 31 376 148 147 56
завтрак: второй завтрак обед:	Какао Бутерброд с маслом Бананы Салат Суп с клёцками Бефстроганов из отварного мяса с макаронами Компот из сухофруктов Хлеб ржаной Хлеб пшеничный Булочка домашняя Каша Дружба	200 40 100 250 80/160 180 40 30 75 150	6,2 3,3 0,4 7,9 20,12 0,4 6 6,14 3,64 5,47	6,2 1,3 0 7,6 16,76 0,02 1 2,14 6,26 7,63	22,36 14,9 9,8 23 4,76 24,99 44,33 41,86 26,96 18,75	190 184 91 154,9 249 101,7 189 214,43 179 157,23	1,04 0,05 10 5,3 0,01 0,36 0 0 0 0,67	14 59 368 60 31 376 148 147 56
завтрак: второй завтрак обед:	Какао Бутерброд с маслом Бананы Салат Суп с клёцками Бефстроганов из отварного мяса с макаронами Компот из сухофруктов Хлеб ржаной Хлеб пшеничный Булочка домашняя	200 40 100 250 80/160 180 40 30 75	6,2 3,3 0,4 7,9 20,12 0,4 6 6,14 3,64	6,2 1,3 0 7,6 16,76 0,02 1 2,14 6,26	22,36 14,9 9,8 23 4,76 24,99 44,33 41,86 26,96	190 184 91 154,9 249 101,7 189 214,43 179	1,04 0,05 10 5,3 0,01 0,36 0	14 59 368 60 31 376 148 147 56
завтрак: второй завтрак обед:	Какао Бутерброд с маслом Бананы Салат Суп с клёцками Бефстроганов из отварного мяса с макаронами Компот из сухофруктов Хлеб ржаной Хлеб пшеничный Булочка домашняя Каша Дружба	200 40 100 250 80/160 180 40 30 75 150	6,2 3,3 0,4 7,9 20,12 0,4 6 6,14 3,64 5,47	6,2 1,3 0 7,6 16,76 0,02 1 2,14 6,26 7,63	22,36 14,9 9,8 23 4,76 24,99 44,33 41,86 26,96 18,75	190 184 91 154,9 249 101,7 189 214,43 179 157,23	1,04 0,05 10 5,3 0,01 0,36 0 0 0 0,67	14 59 368 60 31 376 148 147 56
завтрак: второй завтрак обед:	Какао Бутерброд с маслом Бананы Салат Суп с клёцками Бефстроганов из отварного мяса с макаронами Компот из сухофруктов Хлеб ржаной Хлеб пшеничный Булочка домашняя Каша Дружба	200 40 100 250 80/160 180 40 30 75 150	6,2 3,3 0,4 7,9 20,12 0,4 6 6,14 3,64 5,47	6,2 1,3 0 7,6 16,76 0,02 1 2,14 6,26 7,63	22,36 14,9 9,8 23 4,76 24,99 44,33 41,86 26,96 18,75	190 184 91 154,9 249 101,7 189 214,43 179 157,23	1,04 0,05 10 5,3 0,01 0,36 0 0 0 0,67	14 59 368 60 31 376 148 147 56
завтрак: второй завтрак обед: Полдник	Какао Бутерброд с маслом Бананы Салат Суп с клёцками Бефстроганов из отварного мяса с макаронами Компот из сухофруктов Хлеб ржаной Хлеб пшеничный Булочка домашняя Каша Дружба	200 40 100 250 80/160 180 40 30 75 150	6,2 3,3 0,4 7,9 20,12 0,4 6 6,14 3,64 5,47 0,12	6,2 1,3 0 7,6 16,76 0,02 1 2,14 6,26 7,63 9,99	22,36 14,9 9,8 23 4,76 24,99 44,33 41,86 26,96 18,75 14,13	190 184 91 154,9 249 101,7 189 214,43 179 157,23 42	1,04 0,05 10 5,3 0,01 0,36 0 0 0 0,67 0,24	14 59 368 60 31 376 148 147 56
завтрак: второй завтрак обед: Полдник	Какао Бутерброд с маслом Бананы Салат Суп с клёцками Бефстроганов из отварного мяса с макаронами Компот из сухофруктов Хлеб ржаной Хлеб пшеничный Булочка домашняя Каша Дружба	200 40 100 250 80/160 180 40 30 75 150 180	6,2 3,3 0,4 7,9 20,12 0,4 6 6,14 3,64 5,47 0,12	6,2 1,3 0 7,6 16,76 16,76 0,02 1 2,14 6,26 7,63 9,99	22,36 14,9 9,8 23 4,76 24,99 44,33 41,86 26,96 18,75 14,13	190 184 91 154,9 249 101,7 189 214,43 179 157,23 42 1929,26	1,04 0,05 10 5,3 0,01 0,36 0 0 0 0,67 0,24	14 59 368 60 31 376 148 147 56
завтрак: второй завтрак обед: Полдник Итого за шестой день:	Какао Бутерброд с маслом Бананы Салат Суп с клёцками Бефстроганов из отварного мяса с макаронами Компот из сухофруктов Хлеб ржаной Хлеб пшеничный Булочка домашняя Каша Дружба	200 40 100 250 80/160 180 40 30 75 150	6,2 3,3 0,4 7,9 20,12 0,4 6 6,14 3,64 5,47 0,12	6,2 1,3 0 7,6 16,76 0,02 1 2,14 6,26 7,63 9,99	22,36 14,9 9,8 23 4,76 24,99 44,33 41,86 26,96 18,75 14,13	190 184 91 154,9 249 101,7 189 214,43 179 157,23 42	1,04 0,05 10 5,3 0,01 0,36 0 0 0 0,67 0,24	14 59 368 60 31 376 148 147 56
завтрак: второй завтрак обед: Полдник Итого за шестой день: День 7	Какао Бутерброд с маслом Бананы Салат Суп с клёцками Бефстроганов из отварного мяса с макаронами Компот из сухофруктов Хлеб ржаной Хлеб пшеничный Булочка домашняя Каша Дружба Чай сладкий	200 40 100 250 80/160 180 40 30 75 150 180	6,2 3,3 0,4 7,9 20,12 0,4 6 6,14 3,64 5,47 0,12	6,2 1,3 0 7,6 16,76 16,76 0,02 1 2,14 6,26 7,63 9,99	22,36 14,9 9,8 23 4,76 24,99 44,33 41,86 26,96 18,75 14,13	190 184 91 154,9 249 101,7 189 214,43 179 157,23 42 1929,26	1,04 0,05 10 5,3 0,01 0,36 0 0 0,67 0,24	14 59 368 60 31 376 148 147 56 164 12
завтрак: второй завтрак обед: Полдник Итого за шестой день: День 7	Какао Бутерброд с маслом Бананы Салат Суп с клёцками Бефстроганов из отварного мяса с макаронами Компот из сухофруктов Хлеб ржаной Хлеб пшеничный Булочка домашняя Каша Дружба Чай сладкий	200 40 100 250 80/160 180 40 30 75 150 180	6,2 3,3 0,4 7,9 20,12 0,4 6 6,14 3,64 5,47 0,12	6,2 1,3 0 7,6 16,76 0,02 1 2,14 6,26 7,63 9,99 62,97	22,36 14,9 9,8 23 4,76 24,99 44,33 41,86 26,96 18,75 14,13 277,93	190 184 91 154,9 249 101,7 189 214,43 179 157,23 42 1929,26	1,04 0,05 10 5,3 0,01 0,36 0 0 0,67 0,24 17,689	14 59 368 60 31 376 148 147 56 164 12
завтрак: второй завтрак обед: Полдник Итого за шестой день: День 7	Какао Бутерброд с маслом Бананы Салат Суп с клёцками Бефстроганов из отварного мяса с макаронами Компот из сухофруктов Хлеб ржаной Хлеб пшеничный Булочка домашняя Каша Дружба Чай сладкий Каша манная Кофейный напиток	200 40 100 250 80/160 180 40 30 75 150 180 200 180	6,2 3,3 0,4 7,9 20,12 0,4 6 6,14 3,64 5,47 0,12 62,78	6,2 1,3 0 7,6 16,76 0,02 1 2,14 6,26 7,63 9,99 62,97 3,89 2,41	22,36 14,9 9,8 23 4,76 24,99 44,33 41,86 26,96 18,75 14,13 277,93	190 184 91 154,9 249 101,7 189 214,43 179 157,23 42 1929,26	1,04 0,05 10 5,3 0,01 0,36 0 0 0,67 0,24 17,689	14 59 368 60 31 376 148 147 56 164 12
завтрак: второй завтрак обед: Полдник Итого за шестой день: День 7 завтрак:	Какао Бутерброд с маслом Бананы Салат Суп с клёцками Бефстроганов из отварного мяса с макаронами Компот из сухофруктов Хлеб ржаной Хлеб пшеничный Булочка домашняя Каша Дружба Чай сладкий Каша манная Кофейный напиток Бутерброд с маслом Бананы	200 40 100 250 80/160 180 40 30 75 150 180 200 180 40	6,2 3,3 0,4 7,9 20,12 0,4 6 6,14 3,64 5,47 0,12 62,78 3,18 2,85 3,3	6,2 1,3 0 7,6 16,76 0,02 1 2,14 6,26 7,63 9,99 62,97	22,36 14,9 9,8 23 4,76 24,99 44,33 41,86 26,96 18,75 14,13 277,93 26,38 14,36 14,9	190 184 91 154,9 249 101,7 189 214,43 179 157,23 42 1929,26 153 91 184	1,04 0,05 10 5,3 0,01 0,36 0 0 0,67 0,24 17,689 0,04 1,17 0,05	14 59 368 60 31 376 148 147 56 164 12
завтрак: второй завтрак обед: Полдник Итого за шестой день: День 7 завтрак:	Какао Бутерброд с маслом Бананы Салат Суп с клёцками Бефстроганов из отварного мяса с макаронами Компот из сухофруктов Хлеб ржаной Хлеб пшеничный Булочка домашняя Каша Дружба Чай сладкий Каша манная Кофейный напиток Бутерброд с маслом Бананы Салат	200 40 100 250 80/160 180 40 30 75 150 180 200 180 40 100	6,2 3,3 0,4 7,9 20,12 0,4 6 6,14 3,64 5,47 0,12 62,78 3,18 2,85 3,3 0,4	6,2 1,3 0 7,6 16,76 16,76 0,02 1 2,14 6,26 7,63 9,99 62,97	22,36 14,9 9,8 23 4,76 24,99 44,33 41,86 26,96 18,75 14,13 277,93 26,38 14,36 14,9 9,8	190 184 91 154,9 249 101,7 189 214,43 179 157,23 42 1929,26 153 91 184 91	1,04 0,05 10 5,3 0,01 0,36 0 0 0,67 0,24 17,689 0,04 1,17 0,05 10	14 59 368 60 31 376 148 147 56 164 12 185 14 59 368
завтрак: второй завтрак обед: Полдник Итого за шестой день: День 7 завтрак:	Какао Бутерброд с маслом Бананы Салат Суп с клёцками Бефстроганов из отварного мяса с макаронами Компот из сухофруктов Хлеб ржаной Хлеб пшеничный Булочка домашняя Каша Дружба Чай сладкий Каша манная Кофейный напиток Бутерброд с маслом Бананы Салат	200 40 100 250 80/160 180 40 30 75 150 180 200 180 40	6,2 3,3 0,4 7,9 20,12 0,4 6 6,14 3,64 5,47 0,12 62,78 3,18 2,85 3,3	6,2 1,3 0 7,6 16,76 0,02 1 2,14 6,26 7,63 9,99 62,97	22,36 14,9 9,8 23 4,76 24,99 44,33 41,86 26,96 18,75 14,13 277,93 26,38 14,36 14,9	190 184 91 154,9 249 101,7 189 214,43 179 157,23 42 1929,26 153 91 184	1,04 0,05 10 5,3 0,01 0,36 0 0 0,67 0,24 17,689 0,04 1,17 0,05	14 59 368 60 31 376 148 147 56 164 12

	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	0,36	376
	Хлеб ржаной	40	6	1	44,33	189	0,30	148
	Хлеб пшеничный	30	6,14	2,14	41,86	214,43	0	147
Полдник	жие инстичный	30	0,14	2,14	71,00	214,43	U	147
Hononuk	Каша Дружба	150	5,47	7,63	18,75	157,23	0,67	164
	Чай сладкий	180	0,12	9,99	14,13	42	0,24	12
	Хлеб пшеничный	30	6,14	2,14	41,86	214,43	0,24	147
	Алсо пшеничный	30	0,14	2,14	41,00	214,43	U	147
Итого за седьмой день:			40,46	43,63	280,2	1697,79	29,87	
День 8	Омлет	85	7,14	11,54	1,21	157	3,9	220
завтрак:	Бутерброд с маслом	40	3,3	1,3	14,9	184	0,05	59
Sub-ipuk.	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,13	89	1,2	13
второй завтрак	Апельсины	100	0,9	0	8,4	37	12	368
обед:	Салат	100	,,,		0, .			
		200	4	1,7	9,3	196,8	9,98	40
	сметаной			-,,	,,,,,	150,0	,,,,	
	Тефтели из говядины	70	8,98	9,49	7,31	150,5	0,79	174
	Макароны	130	2,94	2,41	14,1	89	0,01	317
	Компот из сухофруктов	180	0,94	0	24,3	96,7	0,72	84
	Хлеб пшеничный	30	2,76	0,3	16,1	136	0,72	
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13	90	0	
Полдник	Ватрушки с творогом	60	7,3	7,6	23,2	156,2	0,04	168
110.tottuk	Каша ячневая	200	5,52	5,9	29,6	194	1,52	3
	Кисель	200	0	0	9,8	80	15	
	Kricesib	200		0	7,0	00	13	
Итого за восьмой день:			49,05	43,08	185,35	1656,2	45,21	
Итого за восьмой день:	Каша Дружба	150	5,47	7,63	18,75	157,23	0,67	164
День 9	Бутерброд с маслом	40	3,3	1,3	14,9	184	0,05	59
завтрак:	Какао	200	6,2	6,2	22,36	190	1,04	14
Sub-tpuk.	Яблоки	100	0,4	0,2	9,8	46	10	368
второй завтрак	Бульон с рыбными		36,6	2,59	4,18	152	2,2	26
второн завтрак	фрикад.	230	30,0	2,37	1,10	132	2,2	20
обед:		70/130	7,45	5,28	33,48	211		63
осед.	сосиской	70/130	7,13	3,20	33,10	211		03
	Салат луковый	60	0,79	3,04	4,64	55	5,7	46
	Чай	180	4,6	4,08	18,08	40	0,05	12
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13	90	0	12
	Хлеб пшеничный	30	2,76	0,3	16,1	136	0	
	7GICO IIIICIII IIIBII	30	2,70	0,5	10,1	130	0	
	Булочка домашняя	70	3,64	6,26	26,9	179		56
Полдник	Какао	200	6,2	6,2	22,36	190	1,04	14
Hononuk	Картофельное пюре	150	3	4,8	20,4	137	18,1	29
	картофельное пюре	130	13	7,0	20,4	137	10,1	2)
Итого за девятый день:			83,01	48,18	224,95	1767,23	38,85	
и осто.			05,01	40,10	224,73	1707,23	30,03	
День 10	Макароны с маслом	180	2,94	2,41	14,1	89	0,01	32
завтрак:	Бутерброд с маслом	40	3,3	1,3	14,1	184	0,01	59
oud i puit.	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	14
второй завтрак	Яблоки	100	0,4	0	9,8	46	10	368
обед:	Суп картофельный с		1,97	2,73	14,58	91	8,25	20
оосд.	рупой картофельный с	250	1,01	2,73	1,50	71	0,23	20
	Жаркое по домашнему	200	14,6	0,55	21	246	7,26	276
	Компот из сухофруктов	180	0,94	0,33	24,3	96,7	0,72	84
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13	90,7	0,72	0-7
	Хлеб пшеничный	30	2,76	0,3	16,1	136	0	
	Салат луковый	60	0,79	3,04	4,64	55	5,7	46
	Casial styRODDIN	00	0,17	5,07	1,04	33	5,1	10
Полдник	Каша рисовая	200	3,99	4,07	32,09	177	0,06	5
ZZONONIMA	Ката рисовая Какао	200	6,2	6,2	22,36	190	1,04	14
	Хлеб пшеничный	40	2,76	0,2	16,1	136	0	1-7
	Пряник	40	6,4	8,2	68,3	149	0,01	
	триник	70	0,4	0,2	00,5	17/	0,01	
							1	1
			52.5	32.01	285.63	1776 7	34 27	
Итого за десятый день:			52,5	32,01	285,63	1776,7	34,27	

		889,22	889,22	1778,44	3556,88	7113,76	
Итого за весь период							
Среднее значение за							
период							

период Содержание белков, жиров, углеводов в меню за

период в % от калорийности

