

Приложение № 1

к приказу от 02.12.2024 № 388/1

ГБУ АО «Котласский реабилитационный центр для детей с ограниченными возможностями»

ПРИМЕРНОЕ 14-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

СЕЗОН: ЗИМА-ВЕСНА

Прием пищи, наименование блюда	№ карточка/ре- цептура	Выход блюда	Б	Ж	У	Э/цен-	Выход блюда	Б	Ж	У	Э/цен-	Выход блюда	Б	Ж	У	Э/цен-	
						ность					ность					ность	
Понедельник (1-й день)			3-7 лет					7-11 лет					12 и старше				
Завтрак																	
Каша ячневая	72/174	255	5,49	5,25	35,37	211,3	270	5,93	5,67	38,19	228,2	308	6,58	6,3	42,45	253,5	
Кофейный напиток с молоком	197/395	180	2,8	2,39	12,75	84,0	200	3,12	2,66	14,17	93,33	200	3,12	2,66	14,17	93,33	
Батон		15	1,125	0,43	7,73	40,0	45	3,38	1,32	23,16	120,0	65	4,87	1,89	35,6	173,0	
Масло сливочное	5/6	5	0,04	3,62	0,06	33,0	10	0,008	7,25	0,1	66,0	10	0,008	7,25	0,1	66,0	
Итого завтрак:		455	9,46	11,69	55,91	368,24	525	12,43	16,90	75,65	507,53	583,00	14,58	18,10	92,35	585,83	
% содержание						20,5					21,6					21,5	
2-й завтрак 10.30 Сок		100			11,2	44,8	200			22,4	89,6	200			22,4	89,6	
Батон		20	1,5	0,58	10,3	53,0	20	1,5	0,58	10,3	53,0	20	1,5	0,58	10,3	53,0	
Итого за 2-й завтрак		120	1,5	0,6	21,5	97,8	220,0	1,5	0,6	32,7	142,6	220,0	1,5	0,6	32,7	142,6	
% содержание						5,4					6,1					5,2	
Обед																	
Салат из моркови и яблок	31/40	60	0,65	0,11	5,18	24,0	120	0,86	0,14	6,9	32,0	120	1,3	0,22	10,35	48,0	
Рассольник ленинградский	55/76	180	10,04	3,98	12,09	131,94	200	11,06	4,42	13,59	146,1	250	13,75	6,67	17,78	182,3	
Суфле из печени	132/279	70	6,71	7,32	11,41	138,25	90	8,63	9,41	14,67	177,8	100	9,61	10,45	16,3	197,5	
Картофельное пюре	160/321	150	3,06	4,8	20,44	137,25	180	3,67	5,76	24,52	164,7	180	3,67	5,76	24,52	164,7	
Соус молочный	171/350	50	1,02	2,62	3,54	41,9	50	1,02	2,62	3,54	41,9	50	1,02	2,62	3,54	41,9	
Компот из сухофруктов	188/376	180	0,396	0,02	24,95	102,0	180	0,396	0,02	24,95	102,0	200	0,044	0,03	27,8	113,33	
Хлеб ржаной		25	1,32	0,22	8,2	40	80	5,28	0,88	32,8	160,0	120	7,92	1,32	49,2	240,0	
Хлеб пшеничный\		25	2,28	0,24	14,76	70,8											
Итого обед		740	25,5	19,3	100,6	686,1	900	30,9	23,3	121,0	824,4	1020	37,3	27,1	149,5	987,7	
% содержание						38,1					35,1					36,3	
Полдник																	
Чай с молоком	196/394	180	3,17	2,79	13,57	92,39	200	3,52	3,1	15,08	102,66	200	3,52	3,1	15,08	102,66	
Яблоки		100	0,4	0,4	9,8	44,0	150	0,6	0,6	15,38	66	150	0,6	0,6	15,38	66	
Пастила		20	0,1		16,08	61,0	20	0,1		16,08	61	20	0,1		16,08	61,0	
Сыр	6/7	12	2,78	3,42		43,2	20	4,64	5,7		72,0	20	4,64	5,7		72,0	
Батон		30	3,0	1,16	20,6	80,0	40	4,0	1,55	13,73	106,7	50	5,0	17,2	17,16	133,4	
Итого полдник		342	9,45	7,77	60,05	320,59	430	12,86	10,95	60,27	408,32	440	13,86	26,56	63,70	435,03	
% содержание						17,8					17,4					16,0	
Ужин																	
Салат из картофеля с солёным огурцом	18/22	60	1,02	2,59	7,61	57,84	80	1,36	3,45	10,15	77,12	100	1,7	4,31	12,68	96,4	
Треска, запечённая в омлете	110/249	80	12,69	3,63	2,57	94,1	90	14,29	4,08	2,89	105,8	100	15,87	4,53	3,21	117,6	
Капуста тушёная	166/336	150	3,09	4,86	14,14	112,7	180	3,7	5,83	16,96	135,2	180	3,7	5,83	16,96	135,2	
Компот из свежих яблок	185/373	180	0,144	0,144	21,48	87,8	180	0,144	0,144	21,48	87,8	180	0,144	0,144	21,48	87,8	
Хлеб пшеничный или батон		15	1,12	0,44	7,72	40	45	3,38	1,32	23,16	120,0	65	4,87	1,89	35,6	173,0	
Итого ужин:		485	18,1	11,7	53,5	392,4	575,0	22,9	14,8	74,6	525,9	625,0	26,3	16,7	89,9	610,0	
% содержание						21,8					22,4					22,4	
2-й ужин																	
Йогурт		150	4,8	3,75	16,5	118,5	200	6,4	5,0	22,0	158,0	200	6,4	5,0	22,0	158,0	
Итого второй ужин		150	4,8	3,75	16,5	118,5	200	6,4	5,0	22,0	158,0	200	6,4	5,0	22,0	158,0	
% содержание						6,58					6,72					5,8	
Итого за день:		2292	68,7	54,8	308,1	1945,9	2850,0	87,0	71,5	386,2	2545,7	3088,0	99,9	94,0	450,2	2886,9	
% содержание						108,1					108,0					106,1	
Итого за день рекомендуется			54,0	60,0	261,0	1800,0		77,0	79,0	335,0	2350,0		90,0	92,0	383,0	2720,0	

Прием пищи, наименование блюда	№ карточка/рецептура	Выход блюда	Б	Ж	У	Э/цен-	Выход блюда	Б	Ж	У	Э/цен-	Выход блюда	Б	Ж	У	Э/цен-	
						ность					ность					ность	
Вторник (2-й день)			3-7 лет					7-11 лет					12 и старше				
Завтрак																	
Каша рисовая с маслом	69/174	205	3,09	4,07	32,09	177,0	255	3,86	5,087	46,15	205,0	255	3,86	5,087	46,15	205,0	
Какао с молоком	199/397	200	4,2	3,62	17,28	118,66	200	6,3	3,62	17,28	118,66	220	4,62	3,98	19	130,5	
Батон		15	1,12	0,44	7,72	40,0	45	3,38	1,32	23,16	120,0	65	4,87	1,89	35,6	173,0	
Масло сливочное	5/6	5	0,04	3,62	0,06	33,0	10	0,008	7,25	0,1	66,0	10	0,008	7,25	0,1	66,0	
Итого завтрак:		425	8,45	11,75	57,15	368,7	510	13,543	17,3	86,72	509,7	550	13,358	18,2	100,88	574,5	
% содержание						20,5					21,7					21,1	
2-й завтрак 10.30 Сок		100			11,2	44,8	200			22,4	89,6	200			22,4	89,6	
Батон		20	1,5	0,58	10,3	53,0	20	1,5	0,58	10,3	53,0	20	1,5	0,58	10,3	53,0	
Итого за 2-й завтрак		120	1,5	0,58	21,5	97,8	220	1,5	0,58	32,7	142,6	220	1,5	0,58	32,7	142,6	
% содержание						5,4					7,9					5,2	
Обед																	
Салат из свеклы	27/33	60	0,85	3,65	5,02	56,34	100	1,42	6,08	8,36	93,9	100	1,42	6,08	8,36	93,9	
Щи из свежей капусты с картофелем	49/67	180	1,25	3,81	6,26	105,9	200	1,39	4,23	6,95	117,20	250	1,73	5,29	8,69	146,60	
Тефтели мясные в соусе	136/287	120	10,29	11,29	13,0	167,2	160	11,76	12,91	14,9	223,0	160	11,76	12,91	14,9	223,0	
Картофельное пюре	160/321	150	3,06	4,8	20,44	137,25	180	3,67	5,76	24,52	164,7	180	3,67	5,76	24,52	164,7	
Компот из свежих яблок	185/373	180	0,144	0,144	21,48	87,8	180	0,144	0,144	21,48	87,8	180	0,144	0,144	21,48	87,8	
Хлеб ржаной		25	1,32	0,22	8,2	40	80	5,28	0,88	32,8	160,0	120	7,92	1,32	49,2	240,0	
Хлеб пшеничный\		25	2,28	0,24	14,76	70,8											
Итого обед		740	19,19	24,15	89,16	665,35	900	23,66	30,00	109,01	846,64	990	26,64	31,50	127,15	956,04	
% содержание						37,0					36,03					35,1	
Полдник																	
Компот из сухофруктов	188/376	180	0,396	0,02	24,95	102,0	180	0,396	0,02	24,95	102,0	200	0,044	0,03	27,8	113,33	
Яблоки		100	0,4		11,3	46,0	176	0,7		19,88	80,96	176	0,7	-	19,88	80,96	
Батон		30	3,0	1,16	20,6	80,0	40	4,0	1,55	13,73	106,7	65	4,87	1,89	35,6	173,0	
Конфеты		20	0,07	0,42	0,73	7,2	20	0,07	0,42	0,73	7,2	20	0,07	0,42	0,73	7,2	
Яйцо		40	5,08	4,6	0,28	62,8	40	5,08	4,6	0,28	62,8	40	5,08	4,6	0,28	62,8	
Итого полдник		370	8,95	6,20	57,86	297,99	456,00	10,25	6,59	59,57	359,61	501,00	10,76	6,94	84,29	437,29	
% содержание						16,56					15,30					16,08	
Ужин																	
Морковь отварная с сахаром		60	0,6	0,06	4,2	34,38	100	1,00	0,1	7,0	34,38	100	1,00	0,1	7	57,3	
Оладьи из творога	101/239	150	20,85	15,9	34,56	366,0	200	27,8	21,2	46,08	488,0	200	27,8	21,2	46,08	488,0	
Соус сладкий, молочный	172/351	50	0,97	2,26	6,63	50,75	50	0,97	2,26	6,63	50,75	50	0,97	2,26	6,63	50,75	
Чай с сахаром	194/392	180	0,04	0,01	8,38	33,5	180	0,04	0,01	8,38	33,5	200	0,044	0,01	9,31	37,22	
Батон		15	1,5	0,58	10,3	53,0	45	3,38	1,32	23,16	120,0	50	5,0	17,2	17,16	133,4	
Итого ужин:		455	23,96	18,81	64,07	537,6	575	33,19	24,89	91,3	726,6	600	34,81	40,73	86,18	766,6	
% содержание						29,87					30,92					28,19	
2-й ужин																	
Йогурт		150	4,8	3,75	16,5	118,5	200	6,4	5,0	22,0	158,0	200	6,4	5,0	22,0	158,0	
Итого второй ужин		150	4,8	3,75	16,5	118,5	200	6,4	5,0	22,0	158,0	200	6,4	5,0	22,0	158,0	
% содержание						6,6					6,7					5,8	
Итого за день:		2305	66,9	65,2	306,2	2085,9	2861,0	88,5	84,3	401,3	2743,1	3061,0	93,5	103,0	453,2	3035,1	
% содержание						115,9					118,6					111,6	
Итого за день рекомендуется			54,0	60,0	261,0	1800,0		77,0	79,0	335,0	2350,0		90,0	92,0	383,0	2720,0	

Прием пищи, наименование блюда	№ карточка/ре- цептура	Выход блюда	Б	Ж	У	Э/цен-	Выход блюда	Б	Ж	У	Э/цен-	Выход блюда	Б	Ж	У	Э/цен-	
						ность					ность					ность	
Среда (3-й день)			3-7 лет					7-11 лет					12 и старше				
Завтрак																	
Каша кукурузная с маслом	без №	205	5,34	5,65	32,74	203,34	258	6,68	7,07	40,93	254,18	258	6,68	7,07	40,93	254,18	
Кофейный напиток с молоком	197/395	180	2,8	2,39	12,75	84,0	180	2,8	2,39	12,75	84,0	220	3,43	2,92	15,58	102,66	
Батон		15	1,5	0,58	10,3	40,0	45	3,38	1,32	23,16	120,0	65	4,87	1,89	35,6	173,0	
Масло сливочное	5/6	8	0,064	5,792	0,10	52,8	10	0,008	7,25	0,1	66,0	10	0,008	7,25	0,1	66,0	
Итого завтрак:		408	9,704	14,412	55,886	380,13	493	12,863	18,03	76,97	524,17	553	14,99	19,13	92,24	595,84	
% содержание						21,12					22,31					21,91	
2-й завтрак 10.30 Сок		100			11,2	44,8	200			22,4	89,6	200			22,4	89,6	
Батон		20	1,5	0,58	10,3	53,0	20	1,5	0,58	10,3	53,0	20	1,5	0,58	10,3	53,0	
Итого за 2-й завтрак		120	1,5	0,58	21,5	97,8	220	1,5	0,58	32,7	142,6	220	1,5	0,58	32,7	142,6	
% содержание						5,43					6,07					5,24	
Обед																	
Салат из свеклы с яблоками	29/35	80	0,88	4,12	9,14	77,36	100	1,1	5,15	11,43	96,7	125	1,15	6,44	14,29	100,7	
Суп картофельный с крупой	57/80	180	10,45	2,32	12,53	120,24	200	11,51	2,57	16,44	133,1	250	14,31	4,35	17,33	166	
Рулет из рыбы	124/266	70	9,25	5,92	8,64	125,1	90	11,89	7,611	11,1	160,84	100	13,21	8,457	12,34	178,71	
Греча отварная	155/313	130	7,45	5,28	33,48	211,25	130	7,45	5,28	33,48	211,25	150	8,6	6,09	38,64	243,8	
Соус сметанный	175/354	50	0,8	6,7	2,5	73,3	50	0,8	6,7	2,5	73,3	50	0,8	6,7	2,5	73,3	
Компот из свежих яблок	185/373	180	0,144	0,144	21,47	87,8	180	0,144	0,144	21,47	87,8	180	0,144	0,144	21,47	87,8	
Хлеб ржаной		25	1,32	0,22	8,2	40	80	5,28	0,88	32,8	160,0	120	7,92	1,32	49,2	240,0	
Хлеб пшеничный\		25	2,28	0,24	14,76	70,8											
Итого обед		740	32,6	24,9	110,7	805,9	830	38,2	28,3	129,2	923,0	975	46,1	33,5	155,8	1090,3	
% содержание						44,8					39,3					40,1	
Полдник																	
Чай с молоком		180	3,17	2,79	13,57	92,39	180	3,17	2,79	13,57	92,39	200	3,52	3,1	15,08	102,66	
Булочка домашняя	№51(азбука питания)	80	6,2	3,77	41,84	225,60	80	6,2	3,77	41,84	225,60	80	6,2	3,77	41,84	225,60	
Сыр	6/7	12	2,78	3,42		43,2	20	4,64	5,7		72,0	24	5,56	6,84		86,4	
Бананы		100	1,5		22,4	92,0	140	3,5		31,36	128,8	140	3,5		31,36	128,8	
Итого полдник		372	13,65	9,98	77,81	453,2	420	17,51	12,3	86,77	518,8	444	18,78	13,7	88,28	543,46	
% содержание						25,2					22,1					20,0	
Ужин																	
Огурец консервированный		10	0,08		0,3	2,0	10	0,08		0,3	2,0	10	0,08		0,3	2,0	
Суфле из говядины с рисом	130/279	80	15,56	11,39	16,7	232,0	90	17,05	12,8	18,78	261,0	100	19,45	14,23	20,86	290,0	
Рагу овощное	167/344	150	2,69	6,07	15,84	128,85	180	3,22	7,28	19	154,62	200	3,58	8,09	21,12	171,8	
Кисель плодово-ягодный	60/60	200	1,36		29,0	116,09	200	1,36		29,0	116,09	200	1,36		29,0	116,09	
Хлеб пшеничный или батон		30	3,0	1,16	20,6	80,0	45	3,38	1,32	23,16	120,0	65	4,87	1,89	35,6	173,0	
Итого ужин:		460	22,61	18,62	82,16	556,9	515	1712,96	21,4	89,96	651,7	565	29,26	24,21	106,6	750,9	
% содержание						30,9					27,7					27,6	
2-й ужин																	
Йогурт		150	4,8	3,75	16,5	118,5	200	6,4	5,0	22,0	158,0	200	6,4	5,0	22,0	158,0	
Яйцо		40	5,08	4,6	0,28	62,8	40	5,08	4,6	0,28	62,8	40	5,08	4,6	0,28	62,8	
Батон		15	1,5	0,58	10,3	40,0	40	3,1	0,4	19,32	94,6	50	3,75	1,45	25,7	133,0	
Итого второй ужин		205	11,38	8,93	27,1	221,3	280	14,62	10,0	41,6	315,4	290	15,23	11,1	48,0	353,8	
% содержание						12,3					13,4					13,0	
Итого за день:		2305,0	91,4	77,5	375,2	2515,3	2758,0	1797,6	90,6	457,2	3075,7	3047,0	125,9	102,2	523,6	3476,9	
% содержание						139,7					130,9					127,8	
Итого за день рекомендуется			54,0	60,0	261,0	1800,0		77,0	79,0	335,0	2350,0		90,0	92,0	383,0	2720,0	

Прием пищи, наименование блюда	№ Карточка/ре- центура	Выход блюда	Б	Ж	У	Э/цен-	Выход блюда	Б	Ж	У	Э/цен-	Выход блюда	Б	Ж	У	Э/цен-	
Четверг (4-й день)		3-7 лет					7-11 лет					12 и старше					
Завтрак																	
Пудинг из творога с рисом	0/236	150	9,36	7,52	49,94	305,25	200	14,98	10	66,58	407	250	18,72	12,5	83,22	508,75	
Соус сладкий, молочный	172/351	50	0,97	2,26	6,63	50,75	50	0,97	2,26	6,63	50,75	50	0,97	2,26	6,63	50,75	
Какао с молоком	199/397	180	3,78	3,26	15,56	106,8	200	4,2	3,62	17,28	118,66	200	4,2	3,62	17,28	118,66	
Батон		15	1,5	0,58	10,3	40,0	45	3,38	1,32	23,16	120,0	65	4,87	1,89	35,6	173,0	
Масло сливочное	5/6	5	0,04	3,62	0,06	33,0	10	0,008	7,25	0,1	66,0	10	0,008	7,25	0,1	66,0	
Итого завтрак:		400	15,65	17,24	82,49	535,8	505	23,533	24,45	113,8	762,4	575	28,768	27,52	142,9	917,2	
% содержание						29,8					32,4					33,7	
2-й завтрак 10.30 Сок		100			11,2	44,8	200			22,4	89,6	200			22,4	89,6	
Батон		20	1,5	0,58	10,3	53,0	20	1,5	0,58	10,3	53,0	20	1,5	0,58	10,3	53,0	
Итого за 2-й завтрак		120	1,5	0,58	21,5	97,8	220	1,5	0,58	32,7	142,6	220	1,5	0,58	32,7	142,6	
% содержание						5,4					5,2					5,2	
Обед																	
Салат из зелёного горошка	8/10	60	1,49	2,59	3,12	41,5	120	2,98	5,17	6,24	83,0	120	2,98	5,17	6,24	83,0	
Суп овощной	2161/2161	180	6,59	6,66	13,14	136,2	200	7,33	7,4	14,6	151,33	250	9,16	11,1	21,9	227,0	
Котлеты из мяса птицы	150/305	70	11,06	11,5	11,77	195,1	90	14,22	14,78	15,13	250,9	100	15,8	16,42	16,81	278,8	
Картофельное пюре	160/321	150	3,06	4,8	20,44	137,25	180	3,67	5,76	24,52	164,7	180	3,67	5,76	24,52	164,7	
Соус сметанный	175/354	50	0,8	6,7	2,5	73,3	50	0,8	6,7	2,5	73,3	50	0,8	6,7	2,5	73,3	
Напиток шиповника	200/398	180	0,61	0,25	1,12	73,2	180	0,61	0,25	1,12	73,2	200	0,67	0,27	1,24	81,3	
Хлеб ржаной		25	1,32	0,22	8,2	40	80	5,28	0,88	32,8	160,0	120	7,92	1,32	49,2	240,0	
Хлеб пшеничный		25	2,28	0,24	14,76	70,8											
Итого обед		740	27,21	32,96	75,05	767,34	900	34,89	40,94	96,91	956	1020	41	46,74	122,41	1148,1	
% содержание						42,6					40,7					42,2	
Полдник																	
Чай с молоком	196/394	180	3,17	2,79	13,57	92,39	180	3,17	2,79	13,57	92,39	200	3,52	3,1	15,08	102,66	
Апельсины		100	0,9	0,2	8,1	38,0	140	1,26	0,28	11,34	53,2	140	1,26	0,28	11,34	53,2	
Мармелад		20	0,26	0,1	15,1	61,8	20	0,26	0,1	15,1	61,8	20	0,26	0,1	15,1	61,8	
Батон		30	3,0	1,16	20,6	80,0	40	4,0	1,55	13,73	106,7	50	5,0	1,72	17,16	133,4	
Яйцо		40	5,08	4,6	0,28	62,8	40	5,08	4,6	0,28	62,8	40	5,08	4,6	0,28	62,8	
Итого полдник		370	12,41	8,85	57,65	335,0	420	13,77	9,32	54,02	376,9	450	15,12	25,24	58,96	413,8	
% содержание						18,6					16,0					15,2	
Ужин																	
Салат "Здоровье"	7/без№	60	1,95	6,0	7,815	48,75	100	3,26	10,0	13,0	81,25	100	3,26	10,0	13,0	81,25	
Рыба , запечённая в молочном соусе	112/251	80	9,54	5,95	3,08	104,0	90	10,728	6,69	3,46	117,0	100	11,92	7,43	3,85	130,0	
Рожки отварные	81/205	130	4,93	3,77	23,62	148,2	150	5,68	4,36	27,25	171,0	150	5,68	4,36	27,25	171,0	
Компот из свежих яблок	185/373	180	0,144	0,144	21,47	87,8	180	0,144	0,144	21,47	87,8	180	0,144	0,144	21,47	87,8	
Хлеб пшеничный или батон		15	1,12	0,44	7,72	40	45	3,38	1,32	23,16	120,0	65	4,87	1,89	35,6	173,0	
Итого ужин:		465	17,684	16,304	63,705	428,79	565	23,187	22,514	88,34	577,1	595	25,874	23,824	101,17	643,1	
% содержание						23,8					24,6					23,6	
2-й ужин																	
Йогурт		150	4,8	3,75	16,5	118,5	200	6,4	5,0	22,0	158,0	200	6,4	5,0	22,0	158,0	
Итого второй ужин		150	4,8	3,75	16,5	118,5	150	4,8	3,75	16,5	118,5	180	5,76	4,5	19,8	142,2	
% содержание						6,6					5,0					5,2	
Итого за день		2245	79,3	79,7	316,9	2283,2	2760	101,7	101,6	402,3	2933,8	3040	118,0	128,4	477,9	3407,0	
% содержание						126,8					124,0					125,3	
Итого за день рекомендуется			54,0	60,0	261,0	1800,0		77,0	79,0	335,0	2350,0		90,0	92,0	383,0	2720,0	

Приём пищи Наименование блюда	№ карточка/ре- цептура	Выход блюда	Б	Ж	У	Э/цен-	Выход блюда	Б	Ж	У	Э/цен-	Выход блюда	Б	Ж	У	Э/цен-	
						ность					ность					ность	
Пятница (5-й день)			3-7 лет					7-11 лет					12 и старше				
Завтрак																	
Каша гречневая	73/174	205	6,21	5,28	27,9	184,0	255	7,76	6,6	33,75	230,0	276	8,3	7,128	37,67	248,4	
Кофейный напиток с молоком	197/395	180	2,8	2,39	12,75	84,0	200	3,12	2,66	14,17	93,33	200	3,12	2,66	14,17	93,33	
Батон		15	1,5	0,58	10,3	40,0	45	3,38	1,32	23,16	120,0	65	4,87	1,89	35,6	173,0	
Масло сливочное	5/6	10	0,08	7,24	0,2	66,0	10	0,08	7,24	0,2	66,0	10	0,08	7,24	0,2	66,0	
Итого завтрак:		410	10,59	15,49	51,15	374,0	510	14,335	17,8	71,3	509,3	551	16,37	18,918	87,6	580,7	
% содержание						20,8					21,7					21,4	
2-й завтрак 10.30 Сок		100			11,2	44,8	200			22,4	89,6	200			22,4	89,6	
Батон		20	1,5	0,58	10,3	53,0	20	1,5	0,58	10,3	53,0	20	1,5	0,58	10,3	53,0	
Итого за 2-й завтрак		120	1,5	0,58	21,5	97,8	220	1,5	0,58	32,7	142,6	220	1,5	0,58	32,7	142,6	
% содержание						5,4					6,1					6,1	
Обед																	
Салат из моркови		60	0,75	0,06	6,97	31,4	150	1,88	0,15	17,43	78,5	150	1,88	0,15	17,43	78,5	
Борщ с фасолью с картофелем	47/63	180	2,55	3,67	10,46	85,14	300	4,26	6,12	17,43	141,9	300	4,26	6,12	17,43	141,9	
Тефтели из трески	120/261	80	9,84	3,47	9,34	112,99	120	14,77	5,19	15,99	169,4	125	15,38	5,4	16,65	176,5	
Пюре из овощей	163/330	180	4,29	5,29	19,87	144,18	180	4,29	5,29	19,87	144,18	200	4,76	5,87	22	160,2	
Соус сметанный	175/354	50	0,8	6,7	2,5	73,3	50	0,8	6,7	2,5	73,3	50	0,8	6,7	2,5	73,3	
Напиток шиповника	200/398	180	0,61	0,25	1,12	73,2	200	0,67	0,27	1,24	81,3	200	0,67	0,27	1,24	81,3	
Хлеб ржаной		25	1,32	0,22	8,2	40	80	5,28	0,88	32,8	160,0	120	7,92	1,32	49,2	240,0	
Хлеб пшеничный\		25	2,28	0,24	14,76	70,8											
Итого обед		780	22,44	19,9	73,22	631,0	1080	31,95	24,6	107,26	848,6	1145	35,67	25,83	126,45	951,6	
% содержание						35,1					36,1					35,0	
Полдник																	
Чай с молоком	196/394	180	3,17	2,79	13,57	92,39	200	3,52	3,1	15,08	102,66	200	3,52	3,1	15,08	102,66	
Яблоки		100	0,4	0,4	9,8	44	176	0,7		19,88	80,96	176	0,7	-	19,88	80,96	
Печенье		20	1,15	0,468	11,11	58,6	20	1,15	0,468	11,11	58,6	20	1,15	0,468	11,11	58,6	
Сыр	6/7	12	2,78	3,42		43,2	20	4,63	5,7		72,0	20	4,63	5,7		72,0	
Батон		30	3,0	1,16	20,6	80,0	40	4,0	1,55	13,73	106,7	50	5,0	17,2	17,16	133,4	
Итого полдник		342	10,5	8,238	55,08	318,2	456	14	10,818	59,8	420,9	466	15,0	26,428	63,23	447,59	
% содержание						17,7					17,9					16,5	
Ужин																	
Огурец консервированный		10	0,08		0,3	2,0	10	0,08		0,3	2,0	10	0,08		0,3	2,0	
Плов из птицы	149/304	210	20,3	17,0	35,69	377	210	20,3	17,0	35,69	377	260	26,58	24,4	44,17	502,66	
Компот из сухофруктов	188/376	180	0,396	0,02	24,99	101,70	180	0,396	0,02	24,99	101,70	200	0,044	0,03	27,8	113,33	
Хлеб пшеничный или батон		15	1,5	0,58	10,3	40,0	45	3,38	1,32	23,16	120,0	65	4,87	1,89	35,6	173,0	
Итого ужин:		415	22,276	17,6	71,28	520,7	445	24,151	18,34	84,14	600,7	535	31,574	26,29	107,87	791,0	
% содержание						28,9					25,6					29,1	
2-й ужин																	
Йогурт		150	4,8	3,75	16,5	118,5	200	6,4	5,0	22,0	158,0	200	6,4	5,0	22,0	158,0	
Яйцо		40	5,08	4,6	0,28	62,8	40	5,08	4,6	0,28	62,8	40	5,08	4,6	0,28	62,8	
Итого второй ужин		190	9,88	8,35	16,8	181,3	240	11,48	9,6	22,3	220,8	240	11,48	9,6	22,3	220,8	
% содержание						10,1					9,4					9,4	
Итого за день:		1915,0	66,7	61,9	233,9	2123,0	2495,0	83,4	70,9	317,7	2742,9	2691,0	96,6	81,2	376,9	3134,4	
% содержание						117,9					116,7					115,2	
Итого за день рекомендуется			54,0	60,0	261,0	1800,0		77,0	79,0	335,0	2350,0		90,0	92,0	383,0	2720,0	

Прием пищи, наименование блюда	№ карточка/рецептура	Выход блюда	Б	Ж	У	Э/цен-	Выход блюда	Б	Ж	У	Э/цен-	Выход блюда	Б	Ж	У	Э/цен-	
						ность					ность					ность	
Суббота (6-й день)			3-7 лет					7-11 лет					12 и старше				
Завтрак																	
Каша манная с маслом	67/174	205	4,52	4,07	30,57	177,0	250	4,52	4,07	30,57	177,0	305	6,72	6,09	38,2	265,2	
Чай с молоком	196/394	180	3,17	2,79	13,57	92,39	180	3,17	2,79	13,57	92,39	180	3,17	2,79	13,57	92,39	
Батон		15	1,5	0,58	10,3	40,0	45	3,38	1,32	23,16	120,0	65	4,5	1,95	33,47	173,0	
Джем		10			6,0	24,0	18			10,8	43,2	18			10,8	43,2	
Масло сливочное	5/6	5	0,04	3,62	0,06	33,0	10	0,008	7,25	0,1	66,0	10	0,008	7,25	0,1	66,0	
Итого завтрак:		415	9,23	11,06	60,50	366,39	503,00	11,07	15,43	78,23	498,59	578	14,40	18,08	96,17	639,79	
% содержание						20,4					21,2					23,5	
2-й завтрак 10.30 Сок		100			11,2	44,8	200			22,4	89,6	200			22,4	89,6	
Батон		20	1,5	0,58	10,3	53,0	20	1,5	0,58	10,3	53,0	20	1,5	0,58	10,3	53,0	
Итого за 2-й завтрак			1,50	0,58	21,50	97,80	220,00	1,50	0,58	32,70	142,60	220,00	1,50	0,58	32,70	142,60	
% содержание						5,4					6,1					5,2	
Обед																	
Салат из свеклы с яблоками	29/35	60	0,66	3,09	6,86	58,02	80	0,88	4,12	9,15	77,36	125	1,15	6,44	14,29	100,7	
Суп картофельный с клёцками	0/85	150	1,24	1,94	7,41	52,13	250	2,06	3,23	12,35	86,88	300	2,47	3,87	14,82	104,26	
Зразы рыбные с яйцом	123/265	70	9,15	4,08	10,5	115,5	90	11,8	5,2	13,5	147,9	100	13,1	5,8	15,0	165,0	
Картофельное пюре	160/321	150	3,06	4,8	20,44	137,25	200	4,07	6,4	30,65	183,0	200	4,07	6,4	30,65	183,0	
Компот из свежих яблок	185/373	200	0,16	0,16	23,86	97,6	200	0,16	0,16	23,86	97,6	200	0,16	0,16	23,86	97,6	
Соус сметанный	175/354	50	0,8	6,7	2,5	73,3	50	0,8	6,7	2,5	73,3	50	0,8	6,7	2,5	73,3	
Хлеб ржаной		25	1,32	0,22	8,2	40	80	5,28	0,88	32,8	160,0	120	7,92	1,32	49,2	240,0	
Хлеб пшеничный\		25	2,28	0,24	14,76	70,8											
Итого обед		730	18,67	21,23	94,53	644,6	950	25,01	26,71	124,81	826,0	1095	29,64	30,69	150,32	963,9	
% содержание						35,8					35,1					35,4	
Полдник																	
Кисель плодово-ягодный	60/60	200	1,36		29,0	116,09	200	1,36		29,0	116,09	200	1,36		29,0	116,09	
Сдоба обыкновенная	211/469	80	6,2	3,77	41,84	225,60	80	6,2	3,77	41,84	225,60	80	6,2	3,77	41,84	225,60	
Яблоки		100	0,4	0,4	9,8	44,0	150	0,6	0,6	15,38	66	150	0,6	0,6	15,38	66	
Сыр	6/7	12	2,78	3,42	43,2	20	4,64	5,7	72,0	20	4,64	5,7	72,0	20	4,64	72,0	
Итого полдник		392	10,74	7,59	80,66	428,89	450	12,80	10,07	86,24	479,69	450	12,80	10,07	86,24	479,69	
% содержание						23,83					20,41					17,64	
Ужин																	
Салат из картофеля с зелёным горошком	21/25	60	1,17	3,14	5,86	56,52	80	1,57	4,19	7,82	75,36	100	1,96	5,24	9,78	94,2	
Шницель рубленый мясной	133/282	70	10,88	8,08	10,99	160	90	13,98	10,39	14,13	205,71	100	15,53	14,54	12,21	177,77	
Пюре из овощей	163/330	150	3,58	4,41	16,56	120,15	180	4,29	5,29	19,87	144,18	180	4,29	5,29	19,87	144,18	
Чай с молоком	196/394	180	3,17	2,79	13,57	92,39	180	3,17	2,79	13,57	92,39	180	3,17	2,79	13,57	92,39	
Хлеб пшеничный или батон		15	1,12	0,44	7,72	40	45	3,38	1,32	23,16	120,0	65	4,5	1,95	33,47	173,0	
Итого ужин:		475	19,92	18,86	54,7	469,06	575	26,385	23,98	78,55	637,64	625	29,45	29,81	88,9	681,54	
% содержание						26,1					27,1					25,1	
2-й ужин																	
Йогурт		150	4,8	3,75	16,5	118,5	200	6,4	5,0	22,0	158,0	200	6,4	5,0	22,0	158,0	
Батон		30	2,25	0,9	15,45	80,0	40	3,0	1,2	20,58	106,6	50	3,95	6,5	24,15	118,33	
Итого второй ужин		180	7,05	4,65	32,0	198,5	240	9,4	6,2	42,6	264,6	250	10,35	11,5	46,2	276,3	
% содержание						11,0					11,3					10,16	
Итого за день:		2192,0	65,6	63,4	322,3	2112,8	2718,0	84,7	82,4	410,4	2712,6	2998,0	96,6	100,2	467,8	3046,5	
% содержание						117,4					115,4					112,0	
Итого за день рекомендуется			54,0	60,0	261,0	1800,0		77,0	79,0	335,0	2350,0		90,0	92,0	383,0	2720,0	

Прием пищи, наименование блюда	№ карточка/рецептура	Выход блюда	Б	Ж	У	Э/цен-	Выход блюда	Б	Ж	У	Э/цен-	Выход блюда	Б	Ж	У	Э/цен-
						ность					ность					ность
			3-7 лет				7-11 лет				12 и старше					
Воскресение (7-й день)																
Завтрак																
Вермишель молочная	без №	205	7,4	11	32,8	274,2	205	7,4	11	32,8	274,2	255	9,25	13,5	41,00	342,7
Чай с молоком	196/394	180	3,17	2,79	13,57	92,39	180	3,17	2,79	13,57	92,39	180	3,17	2,79	13,57	92,39
Яйцо		40	5,08	4,6	0,28	62,8	40	5,08	4,6	0,28	62,8	40	5,08	4,6	0,28	62,8
Батон		15	1,5	0,58	10,3	40,0	45	3,38	1,32	23,16	120,0	65	4,87	1,89	35,6	173,0
Масло	5/6	5	0,04	3,62	0,1	33,0	5	0,04	3,62	0,1	33,0	10	0,08	7,24	0,1	33,0
Итого завтрак:		445	17,19	22,59	57,01	502,4	475	19,065	23,33	69,87	582,4	550	22,45	30,02	90,51	703,9
% содержание						27,9					24,8					25,9
2-й завтрак 10.30 Сок		100			11,2	44,8	200			22,4	89,6	200			22,4	89,6
Батон		20	1,5	0,58	10,3	53,0	20	1,5	0,58	10,3	53,0	20	1,5	0,58	10,3	53,0
Итого за 2-й завтрак		120	1,5	0,58	21,5	97,8	220	1,5	0,58	32,7	142,6	220	1,5	0,58	32,7	142,6
% содержание						5,4					6,1					5,2
Обед																
Салат из моркови и яблок	31/40	60	0,65	0,11	5,18	24,0	120	1,3	0,22	10,35	48,0	125	1,35	0,22	10,78	50,0
Суп картофельный с мясными фрикадельками	60/83	250	12,36	8,22	15,68	186,20	250	12,36	8,22	15,68	184,75	300	14,64	9,76	18,80	221,71
Биточки рыбные, запечённые	116/255	80	10,64	3,76	7,67	107	120	15,96	5,64	11,5	160,5	120	15,96	5,64	11,5	160,5
Рагу овощное	167/344	150	2,69	6,08	15,84	128,85	230	4,13	9,31	24,3	197,57	230	4,13	9,31	24,3	197,57
Напиток шиповника	200/398	200	0,61	0,25	1,12	79,0	200	0,61	0,25	1,12	79,0	200	0,68	0,28	17,07	81,3
Хлеб ржаной		25	1,32	0,22	8,2	40	80	5,28	0,88	32,8	160,0	120	7,92	1,32	49,2	240,0
Хлеб пшеничный\		25	2,28	0,24	14,76	70,8										
Итого обед		790	30,55	18,88	68,45	635,85	1000	39,64	24,52	95,72	829,82	1095	44,68	26,53	131,62	951,11
% содержание						35,3					35,3					35,0
Полдник																
Компот из свежих яблок	185/373	180	0,144	0,144	21,48	87,8	180	0,144	0,144	21,48	87,8	180	0,144	0,144	21,48	87,8
Мандарины		100	0,64		6,88	30,4	150	1,2		10,32	57,0	150	1,2		10,32	57,0
Печенье		20	1,15	0,468	11,11	58,6	20	1,15	0,468	11,11	58,6	20	1,15	0,468	11,11	58,6
Сыр	6/7	12	2,78	3,42		43,2	20	4,64	5,7		72,0	20	4,64	5,7		72,0
Батон		30	3,0	1,16	20,6	80,0	40	3,0	1,2	20,58	106,6	50	5,0	17,2	17,16	133,4
Итого полдник		342	7,71	5,19	60,07	300,04	410	10,13	7,48	63,49	382,04	420	12,13	23,47	60,07	408,81
% содержание						16,7					16,26					15,03
Ужин																
Салат из свеклы с зелёным горошком	28/34	60	0,87	3,68	4,02	52,44	100	1,45	6,13	6,7	87,4	120	1,74	7,36	8,04	104,88
Рулет с луком и яйцом	142/295	70	8,73	7,09	7,03	126,9	90	11,22	9,11	9,03	163,7	100	12,46	10,12	10,03	181,3
Картофельное пюре	160/321	150	3,06	4,8	20,44	137,25	180	3,67	5,76	24,52	164,7	180	3,67	5,76	24,52	164,7
Соус молочный	171/350	50	1,02	2,62	3,54	41,9	50	1,02	2,62	3,54	41,9	50	1,02	2,62	3,54	41,9
Чай с сахаром	194/392	180	0,04	0,01	8,38	33,5	180	0,04	0,01	8,38	33,5	200	0,044	0,01	9,31	37,22
Хлеб пшеничный или батон		15	1,5	0,58	10,3	40,0	45	3,38	1,32	23,16	120,0	65	4,87	1,89	35,6	173,0
Итого ужин:		525	15,22	18,78	53,71	432,0	645	20,775	24,95	75,33	611,2	715	23,804	27,76	91,04	703,0
% содержание						24,0					26,0					25,8
2-й ужин																
Йогурт		150	4,8	3,75	16,5	118,5	200	6,4	5,0	22,0	158,0	200	6,4	5,0	22,0	158,0
Итого второй ужин		150	4,8	3,75	16,5	118,5	200	6,4	5	22,0	158,0	200	6,4	5	22	158
% содержание						6,6					6,7					5,8
Итого за день:		2030	69,3	64,6	217,2	2086,6	2540	87,4	78,4	295,6	2706,0	98,8	89,9	367,9	3067,4	
% содержание						115,9					115,1					112,8
Итого за день рекомендуется			54,0	60,0	261,0	1800,0		77,0	79,0	335,0	2350,0		90,0	92,0	383,0	2720,0

Прием пищи, наименование блюда	№ карточка/рецептура	Выход блюда	Б	Ж	У	Э/цен-	Выход блюда	Б	Ж	У	Э/цен-	Выход блюда	Б	Ж	У	Э/цен-	
						ность					ность					ность	
3-7 лет						7-11 лет						12 и старше					
Понедельник (8-й день)																	
Завтрак																	
Каша пшённая	70/174	200	5,67	5,28	37,44	220,0	250	7,08	6,6	46,8	275,0	270	7,64	7,125	50,54	297,0	
Какао с молоком	199/397	180	3,78	3,26	15,56	106,8	200	4,2	3,62	17,28	118,66	205	4,3	3,7	17,7	121,6	
Батон		15	1,5	0,58	10,3	40,0	45	3,38	1,32	23,16	120,0	65	4,87	1,89	35,6	173,0	
Масло	5/6	5	0,04	3,62	0,1	33,0	10	0,08	7,24	0,1	33,0	10	0,08	7,24	0,1	33,0	
Итого завтрак:		400	10,99	12,74	63,36	399,8	505	14,735	18,78	87,3	546,66	550	16,89	19,955	103,9	624,6	
% содержание						22,2					23,3					23,0	
2-й завтрак 10.30 Сок		100			11,2	44,8	200			22,4	89,6	200			22,4	89,6	
Батон		20	1,5	0,58	10,3	53,0	20	1,5	0,58	10,3	53,0	20	1,5	0,58	10,3	53,0	
Итого за 2-й завтрак		120	1,5	0,58	21,5	97,8	220	1,5	0,58	32,7	142,6	220	1,5	0,58	32,7	142,6	
% содержание						5,4					6,1					6,1	
Обед																	
Салат "Здоровье"	7/без№	60	1,95	6,0	7,815	48,75	100	3,26	10,0	13,0	81,25	100	3,26	10,0	13,0	81,25	
Рассольник по-домашнему	54/75	180	1,48	3,65	10,59	81,54	200	1,64	4	11,8	90,6	250	2,06	5,1	14,76	113,25	
Биточки рубленные из мяса птицы	150/305	70	11,3	10,36	11,77	185,5	90	14,52	13,32	15,13	238,5	100	16,14	14,8	16,81	265,0	
Рожки отварные	81/205	130	4,93	3,77	23,62	148,2	130	4,93	3,77	23,62	148,2	150	5,68	4,36	27,25	171,0	
Соус сметанный с томатом	176,355	50	0,88	2,48	3,51	40,05	50	0,88	2,48	3,51	40,05	50	0,88	2,48	3,51	40,05	
Компот из сухофруктов	188/376	180	0,396	0,02	24,99	101,70	180	0,396	0,02	24,99	101,70	200	0,044	0,03	27,8	113,33	
Хлеб ржаной		25	1,32	0,22	8,2	40	80	5,28	0,88	32,8	160,0	120	7,92	1,32	49,2	240,0	
Хлеб пшеничный\		25	2,28	0,24	14,76	70,8											
Итого обед		720	24,536	26,7	105,255	716,54	830	30,906	34,5	124,9	860,3	970	35,984	38,1	152,3	1023,9	
% содержание						39,8					36,6					37,6	
Полдник																	
Чай с молоком	196/394	180	3,17	2,79	13,57	92,39	200	3,52	3,1	15,07	102,55	200	3,52	3,1	15,07	102,55	
Яблоки		100	0,4	0,01	9,8	44,0	176	0,7	0,012	17,24	77,44	176	0,7	0,012	17,24	77,44	
Зефир		20	0,16		15,4	59,8	20	0,16		15,4	59,8	20	0,16		15,4	59,8	
Батон		30	3,0	1,16	20,6	80,0	40	4,0	1,55	13,73	106,7	50	5,0	17,2	17,16	133,4	
Итого полдник		330	6,73	3,96	59,336	276,19	436	8,38	4,662	61,406	346,45	446	9,38	20,272	64,836	373,16	
% содержание						15,2					15,5					15,5	
Ужин																	
Салат из моркови, яблок с изюмом	35/44	60	0,63	3,1	5,47	52,26	100	1,05	5,2	9,1	87,1	100	1,05	5,2	9,1	87,1	
Котлеты рыбные	116/255	80	10,64	3,76	7,66	107	90	11,97	4,23	8,62	133,4	120	15,96	5,64	11,49	160,6	
Картофельное пюре	160/321	150	3,28	5,12	21,81	146,67	180	3,69	5,76	24,53	165,0	180	3,69	5,76	24,53	165,0	
Чай с сахаром	194/392	180	0,04	0,01	8,38	33,5	180	0,04	0,01	8,38	33,5	200	0,044	0,01	9,31	37,22	
Хлеб пшеничный или батон		15	1,5	0,58	10,3	40,0	40	3,00	1,17	20,58	106,6	65	4,87	1,89	35,6	173,0	
Итого ужин:		485	16,09	12,6	53,62	379,43	590	19,75	16,3	71,2	525,6	665	25,614	18,5	90,0	622,9	
% содержание						21,1					22,4					22,9	
2-й ужин																	
Йогурт		150	4,8	3,75	16,5	118,5	200	6,4	5,0	22,0	158,0	200	6,4	5,0	22,0	158,0	
Яйцо		40	5,08	4,6	0,28	63,0	40	5,08	4,6	0,28	63,0	40	5,08	4,6	0,28	63,0	
Итого второй ужин		190	9,88	8,35	16,8	181,5	240	11,5	9,6	22,3	221,0	240	11,48	9,6	22,3	221,0	
% содержание						10,1					9,4					8,1	
Итого за день:			69,7	64,9	319,9	2051,3	2821,0	86,8	84,4	399,8	2642,6	3091,0	100,8	107,0	466,1	3008,1	
% содержание						114,0					112,5					110,6	
Итого за день рекомендуется			54,0	60,0	261,0	1800,0		77,0	79,0	335,0	2350,0		90,0	92,0	383,0	2720,0	

Прием пищи, наименование блюда	№	Выход блюда	Б	Ж	У	Э/цен-	Выход блюда	Б	Ж	У	Э/цен-	Выход блюда	Б	Ж	У	Э/цен-
Среда (10-й день)																
3-7 лет							7-11 лет					12 и старше				
Завтрак																
Каша "Дружба"	46/46	205	4,6	1,05	34,82	167,0	205	4,6	1,05	34,82	167	255	5,75	1,31	43,52	208,75
Чай с молоком	196/394	180	3,16	2,79	13,56	92,38	200	3,52	3,1	15,07	102,65	200	3,52	3,1	15,07	102,65
Батон		15	1,5	0,58	10,3	40,0	45	3,38	1,32	23,16	120,0	65	4,87	1,89	35,6	173,0
Масло	5/6	10	0,08	7,24	0,1	33,0	10	0,08	7,24	0,1	33,0	10	0,08	7,24	0,1	33,0
Яйцо		40	5,08	4,6	0,28	62,8	40	5,08	4,6	0,28	62,8	40	5,08	4,6	0,28	62,8
Итого завтрак:		450	14,42	16,26	59,02	395,2	500	16,655	17,31	73,39	485,45	570	19,3	18,14	94,53	580,2
% содержание						22,0					20,7					21,3
2-й завтрак 10.30 Сок		100			11,2	45	200			22,4	89,6	200			22,4	89,6
Батон		20	1,5	0,58	10,3	53,0	20	1,5	0,58	10,3	53,0	20	1,5	0,58	10,3	53,0
Итого за 2-й завтрак		120	1,5	0,58	21,5	97,8	220	1,5	0,58	32,7	142,6	220	1,5	0,58	32,7	142,6
% содержание						5,4					6,1					6,1
Обед																
Салат из свеклы с изюмом		60	1,8	6,6	7,8	93,6	100	3	11	13	156,0	110	3,3	12,1	14,3	171,6
Щи по-уральски	52/72	200	3,66	5,51	7,3	93,4	300	4,96	7,18	16,57	121,95	300	4,96	7,18	16,57	121,95
Биточки рыбные, запечённые	116/255	80	10,64	3,76	7,67	107	100	13,3	4,7	9,58	133,8	100	13,3	4,7	9,58	133,8
Рис отварной	156/315	150	2,27	0,32	27,68	123,0	180	2,72	0,384	33,21	147,6	180	2,72	0,384	33,21	147,6
Соус сметанный	175/354	50	1,02	2,62	3,54	41,9	50	1,02	2,62	3,54	41,9	50	1,02	2,62	3,54	41,9
Компот из свежих яблок	185/373	180	0,144	0,144	21,48	87,8	200	0,16	0,16	23,86	97,6	200	0,17	0,17	25,05	107,4
Хлеб ржаной		25	1,32	0,22	8,2	40	80	5,28	0,88	32,8	160,0	120	7,92	1,32	49,2	240,0
Хлеб пшеничный\		25	2,28	0,24	14,76	70,8										
Итого обед		770	23,134	19,414	98,43	657,54	1010	30,44	26,924	132,56	859	1060	33,39	28,474	151,45	964,16
% содержание						36,5					36,5					35,4
Полдник																
Кисель плодово-ягодный	60/60	200	1,36		29,0	116,09	200	1,36		29,0	116,09	200	1,36		29,0	116,09
Бананы		100	1,5		22,4	92,0	150	3,75		33,36	138,0	170	4,25		37,8	156,4
Печенье		20	1,5	2,36	4,72	83,4	20	1,5	2,36	4,72	83,4	20	1,5	2,36	4,72	83,4
Батон		30	3,0	1,16	20,6	80,0	40	4,0	1,55	13,73	106,7	50	5,0	17,2	17,16	133,4
Итого полдник		350	7,36	3,52	76,74	371,5	410	10,61	3,91	80,83	444,2	440	12,11	19,52	88,7	489,3
% содержание						20,6					18,9					18,0
Ужин																
Салат из кукурузы консервированной	10/12	60	1,73	3,7	4,82	59,58	80	2,3	4,93	6,42	79,44	100	2,88	6,16	8,0	99,3
Запеканка картофельная с печенью	139/291	200	14,63	11,3	30,59	282,143	250	19,21	14,83	40,15	370,3	250	19,21	14,83	40,15	370,3
Чай с молоком	196/394	180	3,17	2,79	13,57	92,39	200	3,52	3,1	15,07	102,65	200	3,52	3,1	15,07	102,65
Хлеб пшеничный или батон		15	1,5	0,58	10,3	40,0	45	3,38	1,32	23,16	120,0	65	4,87	1,89	35,6	173,0
Итого ужин:		455	21,0	18,37	59,28	474,1	575	28,4	24,18	84,8	672,4	615	30,5	25,98	98,82	745,3
% содержание						26,3					28,6					27,4
2-й ужин																
Йогурт		150	4,8	3,75	16,5	118,5	200	6,4	5,0	22,0	158,0	200	6,4	5,0	22,0	158,0
Итого 2 ужин		150	4,8	3,75	16,5	118,5	200	6,4	5,0	22,0	158,0	200	6,4	5,0	22,0	158,0
% содержание						6,6					6,7					5,8
Итого за день		2295	72,2	61,9	331,5	2114,6	2915,0	94,0	77,9	426,3	2761	3105	103,2	97,7	488,2	3079,5
% содержание						117,5					117,5					113,2
Итого за день рекомендуется			54,0	60,0	261,0	1800,0		77,0	79,0	335,0	2350,0		90,0	92,0	383,0	2720,0

Прием пищи, наименование блюда	№	Выход блюда	Б	Ж	У	Э/цен-	Выход блюда	Б	Ж	У	Э/цен-	Выход блюда	Б	Ж	У	Э/цен-	
						ность					ность					ность	
Четверг (11-й день)	карточка/ре- центура																
3-7 лет						7-11 лет						12 и старше					
Завтрак																	
Пудинг творожный запечённый	97/235	150	22,71	16,14	36,51	382,5	200	30,28	21,52	48,66	510,0	225	34,06	24,2	54,74	573,8	
Соус сладкий, молочный	172/351	50	0,97	2,26	6,63	50,75	50	0,97	2,26	6,63	50,75	50	0,97	2,26	6,63	50,75	
Какао с молоком	199/397	180	3,78	3,26	15,56	106,8	200	4,2	3,62	17,28	118,66	200	4,2	3,62	17,28	118,66	
Батон		15	1,18	0,15	2,25	35,5	45	3,38	1,32	23,16	120,0	65	4,87	1,89	35,6	173,0	
Джем		10			6,0	24,0	18			10,8	43,2	18			10,8	43,2	
Итого завтрак:		405	28,64	21,81	66,95	599,5	513	38,825	28,72	106,53	842,6	558	44,1	31,97	125,05	959,4	
% содержание						33,3					35,9					35,3	
2-й завтрак 10.30 Сок		100			11,2	44,8	200			22,4	89,6	200			22,4	89,6	
Батон		20	1,5	0,58	10,3	53,0	20	1,5	0,58	10,3	53,0	20	1,5	0,58	10,3	53,0	
Итого за 2-й завтрак		120	1,5	0,58	21,5	97,8	220	1,5	0,58	32,7	142,6	220	1,5	0,58	32,7	142,6	
% содержание						5,43					6,1					5,2	
Обед																	
Салат из зелёного горошка	8/10	60	1,49	2,59	3,12	41,5	120	2,98	5,17	6,24	83,0	120	2,98	5,17	6,24	83,0	
Суп картофельный с макаронными изделиями	59/82	180	3,78	3,45	13,62	100,62	250	5,25	4,79	18,91	139,8	250	5,25	4,79	18,91	139,8	
Треска, запечённая в омете	110/249	80	13,72	4,74	3,41	112,0	110	18,86	6,512	4,69	154,0	120	20,58	7,104	5,124	168,0	
Пюре из овощей	163/330	180	4,3	5,28	19,86	144	180	4,3	5,28	19,86	144	200	4,8	5,87	22,07	160,2	
Соус сметанный	175/354	50	1,02	2,62	3,54	41,9	50	1,02	2,62	3,54	41,9	50	1,02	2,62	3,54	41,9	
Компот из сухофруктов	188/376	180	0,396	0,02	24,99	101,70	200	0,04	0,03	27,72	113,32	210	0,04	0,03	29,11	118,986	
Хлеб ржаной		25	1,32	0,22	8,2	40	80	5,28	0,88	32,8	160,0	120	7,92	1,32	49,2	240,0	
Хлеб пшеничный\		25	2,28	0,24	14,76	70,8											
Итого за обед		780	28,326	19,16	91,5	652,52	990	37,75	25,282	113,76	836,0	1070	42,556	26,904	134,194	951,8	
% содержание						36,3					35,6					35,0	
Полдник																	
Чай с молоком	196/394	180	3,17	2,79	13,57	92,39	200	3,52	3,1	15,07	102,65	200	3,52	3,1	15,07	102,65	
Яблоки		100	0,4	0,01	9,8	44,0	176	0,7	0,012	17,24	77,44	176	0,7	0,012	17,24	77,44	
Мармелад		20	0,08		15,3	57,8	20	0,08		15,3	57,8	20	0,08		15,3	57,8	
Сыр	6/7	12	2,78	3,42		43,2	18	4,17	5,13		64,8	18	4,17	5,13		64,8	
Батон		30	3,0	1,16	20,6	80,0	40	4,0	1,55	13,73	106,7	50	5,0	17,2	17,16	133,4	
Итого полдник		342	9,43	7,38	59,27	317,39	454	12,47	9,792	61,34	409,35	464	13,47	25,402	64,77	436,06	
% содержание						17,6					17,4					16,0	
Ужин																	
Салат "Здоровье"	7/без№	80	2,6	8,0	10,42	65,00	100	3,26	10,0	13,0	81,25	100	3,26	10,0	13,0	81,25	
Птица отварная	146/300	80	16,88	10,88		165,33	90	18,99	12,24		186,0	100	21,1	13,6		206,7	
Греча отварная	155/313	130	4	1,07	21,26	110,5	150	4,62	1,24	24,54	127,5	180	5,6	1,48	29,44	153,0	
Компот из яблок	185/373	180	0,144	0,144	21,48	87,8	200	0,16	0,16	23,86	97,6	200	0,16	0,16	23,86	97,6	
Хлеб пшеничный или батон		15	1,18	0,15	2,25	35,5	50	3,95	6,5	24,15	118,33	65	4,87	1,89	35,6	173,0	
Итого ужин:		485	24,804	20,244	55,41	464,1	590	30,98	30,14	85,55	610,7	645	34,99	27,13	101,9	711,5	
% содержание						25,8					26,0					26,2	
2-й ужин																	
Йогурт		150	4,8	3,75	16,5	118,5	200	6,4	5,0	22,0	158,0	200	6,4	5,0	22,0	158,0	
Итого 2 ужин		150	4,8	3,75	16,5	118,5	200	6,4	5,0	22,0	158,0	200	6,4	5,0	22,0	158,0	
% содержание						6,6					6,7					5,8	
Итого за день			98	73	311	2250	2967	128	100	422	2999	3157	143	117	481	3359	
% содержание						125,0					127,6					123,5	
Итого за день рекомендуется			54,0	60,0	261,0	1800,0		77,0	79,0	335,0	2350,0		90,0	92,0	383,0	2720,0	

Прием пищи, наименование блюда	№ карточка/ре- цептура	Выход блюда	Б	Ж	У	Э/цен-	Выход блюда	Б	Ж	У	Э/цен-	Выход блюда	Б	Ж	У	Э/цен-				
						ность					ность					ность				
Пятница (12-й день)																				
Завтрак						3-7 лет					7-11 лет					12 и старше				
Каша кукурузная с маслом	без №	277	6,25	5,4	16,31	205,2	307	7,5	6,48	19,58	246,2	307	7,5	6,48	19,58	246,2				
Кофейный напиток с молоком	197/395	210	3,12	2,66	14,17	93,33	210	3,12	2,66	14,17	93,33	210	3,12	2,66	14,17	93,33				
Батон		15	1,18	0,15	2,25	35,5	45	3,38	1,32	23,16	120,0	65	4,87	1,89	35,6	173,0				
Масло	5/6	10	0,08	7,24	0,1	33,0	10	0,08	7,24	0,1	33,0	10	0,08	7,24	0,1	33,0				
Итого завтрак:		512	10,63	15,45	32,79	367,0	572	14,075	17,7	56,97	492,6	592	15,57	18,27	69,41	545,6				
% содержание						20,4					21,0					20,1				
2-й завтрак 10.30 Сок		100			11,2	44,8	200			22,4	89,6	200			22,4	89,6				
Батон		20	1,5	0,58	10,3	53,0	20	1,5	0,58	10,3	53,0	20	1,5	0,58	10,3	53,0				
Итого за 2-й завтрак		120	1,5	0,58	21,5	97,8	220	1,5	0,58	32,7	142,6	220	1,5	0,58	32,7	142,6				
% содержание						5,4					6,1					5,2				
Обед																				
Свекла отварная		80	1,02		4,68	38,4	100	1,7		7,8	48,0	120	2,04		9,36	57,6				
Суп с бобовыми	58/81	180	3,68	3,84	11,61	118,4	200	4,09	4,27	12,9	136,6	250	5,11	5,337	16,125	170,75				
Котлеты мясные	133/282	80	12,42	9,22	12,56	183,0	90	13,98	10,38	14,13	205,7	100	15,53	11,54	15,7	228,6				
Рожки отварные	81/205	130	4,92	3,77	23,61	148,2	130	4,92	3,77	23,61	148,2	150	5,68	4,36	27,25	171,0				
Соус сметанный	175/354	50	1,02	2,62	3,54	41,9	50	1,02	2,62	3,54	41,9	50	1,02	2,62	3,54	41,9				
Компот из яблок	185/373	180	0,144	0,144	21,48	87,8	200	0,16	0,16	23,86	97,6	200	0,16	0,16	23,86	97,6				
Хлеб ржаной		25	1,32	0,22	8,2	40	80	5,28	0,88	32,8	160,0	120	7,92	1,32	49,2	240,0				
Хлеб пшеничный\		25	2,28	0,24	14,76	70,8														
Итого обед		750	26,80	20,05	100,44	728,54	850	29,45	22,08	110,84	838,00	990	37,46	25,34	145,04	1007,40				
% содержание						40,5					35,7					37,0				
Полдник																				
Чай с молоком	196/394	180	3,17	2,79	13,57	92,39	180	3,17	2,79	13,57	92,39	180	3,17	2,79	13,57	92,39				
Мандарины		100	0,4		4,3	38	150	0,95		10,22	57	140	0,95		10,22	57				
Печенье		20	1,5	2,36	4,72	83,4	20	1,5	2,36	4,72	83,4	20	1,5	2,36	4,72	83,4				
Батон		30	3,0	1,16	20,6	80,0	40	4,0	1,55	13,73	106,7	50	5,0	17,2	17,16	133,4				
Яйцо		40	5,08	4,6	0,28	62,8	40	5,08	4,6	0,28	62,8	40	5,08	4,6	0,28	62,8				
Итого полдник		370	13,15	10,91	43,47	356,59	430	14,7	11,3	42,52	402,25	430	15,7	26,91	45,95	428,96				
% содержание						19,8					17,1					15,8				
Ужин																				
Морковь отварная		60	0,78	0,06	4,2	19,8	100	1,30	0,1	7,0	33	100	1,30	0,1	7	33				
Суфле из трески	125/268	70	11,21	5,61	2,88	106,75	90	14,41	7,21	3,7	137,3	100	16	8,01	4,11	152,5				
Картофельное пюре	160/321	150	3,28	5,12	21,81	146,67	180	3,69	5,76	24,53	165,0	180	3,69	5,76	24,53	165,0				
Компот из сухофруктов	188/376	180	0,396	0,02	24,95	102,0	180	0,396	0,02	24,95	102,0	200	0,044	0,03	27,8	113,33				
Батон		15	2,37	3,9	14,49	71,0	45	3,38	1,32	23,16	120,0	65	4,87	1,89	35,6	173,0				
Итого ужин:		475	18,04	14,71	68,33	446,20	595	23,17	14,41	83,34	557,24	645	25,90	15,79	99,04	636,83				
% содержание						24,8					23,7					23,41				
2-й ужин																				
Йогурт		150	4,8	3,75	16,5	118,5	200	6,4	5,0	22,0	158,0	200	6,4	5,0	22,0	158,0				
Итого 2 ужин		150	4,8	3,75	16,5	118,5	200	6,4	5	22,0	158,0	200	6,4	5	22,0	158				
% содержание						6,6					6,7					6,7				
Итого за день		2377,00	74,92	65,45	283,03	2114,63	2867,00	89,30	71,07	348,37	2590,66	3077	102,53	91,89	414,14	2919,36				
% содержание						117,5					110,2					107,3				
Итого за день рекомендуется			54,0	60,0	261,0	1800,0		77,0	79,0	335,0	2350,0		90,0	92,0	383,0	2720,0				

Прием пищи, наименование блюда	№ карточка/рецептура	Выход блюда	Б	Ж	У	Э/цен-	Выход блюда	Б	Ж	У	Э/цен-	Выход блюда	Б	Ж	У	Э/цен-
						ность					ность					ность
		3-7 лет					7-11 лет					12 и старше				
Суббота (13-й день)																
Завтрак																
Каша манная с маслом	67/174	205	4,52	4,07	30,57	177,0	305	6,72	6,09	38,2	265,2	305	6,72	6,09	38,2	265,2
Чай с молоком	196/394	180	3,17	2,79	13,57	92,3	200	3,52	3,1	15,07	102,55	200	3,52	3,1	15,07	102,55
Батон		15	1,18	0,15	2,25	35,5	45	3,38	1,32	23,16	120,0	65	4,87	1,89	35,6	173,0
Масло	5/6	10	0,08	7,24	0,1	33,0	10	0,08	7,24	0,1	33,0	10	0,08	7,24	0,1	33,0
Яйцо		40	5,08	4,6	0,28	62,8	40	5,08	4,6	0,28	62,8	40	5,08	4,6	0,28	62,8
Итого завтрак:		450	14,03	18,85	46,73	400,6	600	18,775	22,35	76,77	583,6	620	20,27	22,92	89,21	636,6
% содержание						22,3					24,8					23,4
2-й завтрак 10.30 Сок		100			11,2	44,8	200			22,4	89,6	200			22,4	89,6
Батон		20	1,5	0,58	10,3	53,0	20	1,5	0,58	10,3	53,0	20	1,5	0,58	10,3	53,0
Итого за 2-й завтрак		120	1,5	0,58	21,5	97,8	220	1,5	0,58	32,7	142,6	220	1,5	0,58	32,7	142,6
% содержание						5,4					6,1					5,2
Обед																
Салат из картофеля с зелёным горошком	8/10	60	1,17	3,14	5,86	56,52	80	1,57	4,19	7,82	75,36	100	1,96	5,24	9,78	94,2
Суп картофельный с крупой	57/80	180	10,45	2,32	12,53	120,24	250	14,31	4,35	17,33	166	250	14,31	4,35	17,33	166
Пудинг из говяжьей печени	138/290	70	16,4	5,44	0,77	117,29	90	21,2	7,0	1,0	150,8	120	28,3	9,4	1,3	201,1
Пюре из овощей	163/330	150	3,58	4,41	16,56	120,15	200	4,8	5,87	22,07	160,2	200	4,8	5,87	22,07	160,2
Соус молочный	171/350	50	1,02	2,62	3,54	41,9	50	1,02	2,62	3,54	41,9	50	1,02	2,62	3,54	41,9
Напиток шиповника	200/398	180	0,61	0,25	1,12	73,2	180	0,61	0,25	1,12	73,2	180	0,61	0,25	1,12	73,2
Хлеб ржаной		25	1,32	0,22	8,2	40	80	5,28	0,88	32,8	160,0	120	7,92	1,32	49,2	240,0
Хлеб пшеничный\		25	2,28	0,24	14,76	70,8										
Итого обед		740	36,83	18,64	63,34	640,1	930	48,726	25,13	85,67	827,4	1020	58,906	29,01	104,36	976,6
% содержание						35,6					35,2					35,9
Полдник																
Чай с молоком	196/394	180	3,17	2,79	13,57	92,3	180	3,17	2,79	13,57	92,3	200	3,52	3,1	15,07	102,55
Яблоки		100	0,4	0,4	9,8	44,0	150	0,6	0,6	15,38	66	150	0,6	0,6	15,38	66
Печенье		20	1,46	1,49	9,61	60,0	20	1,46	1,49	9,61	60,0	20	1,46	1,49	9,61	60,0
Батон		30	3,0	1,16	20,6	80,0	40	4,0	1,55	13,73	106,7	50	5,0	17,2	17,16	133,4
Сыр	6/7	12	2,78	3,54		43,2	20	3,5	4,4		54,0	20	4,63	5,9		72,0
Итого полдник		342	10,81	9,38	53,58	319,49	410	12,7	10,85	52,29	379,0	440	15,21	28,25	57,22	433,9
% содержание						17,7					16,1					16,0
Ужин																
Салат из свеклы с солёным огурцом	30/36	60	0,86	3,66	4,0	52,44	100	1,43	6,1	6,66	87,4	100	1,43	6,1	6,66	87,4
Фрикадельки рыбные, запечённые в молочном соусе	0/264	110	8,8	4,36	5,8	98	125	10	4,95	6,63	111,36	125	10	4,95	6,63	111,36
Рис отварной	156/315	130	1,97	0,28	23,99	106,6	150	2,27	0,32	27,68	123,0	150	2,27	0,32	27,68	123,0
Кисель плодово ягодный	60/60	180	1,22		26,12	104,6	180	1,22		26,12	104,6	180	1,22		26,12	104,6
Хлеб пшеничный или батон		15	1,18	0,15	2,25	35,5	45	3,38	1,32	23,16	118,33	65	4,87	1,89	35,6	173,0
Итого ужин:		495	14,03	8,45	62,2	397,1	600	18,295	12,69	90,3	544,7	620	19,79	13,26	102,69	599,36
% содержание						22,1					23,2					22,0
2-й ужин																
Йогурт		150	4,8	3,75	16,5	118,5	200	6,4	5,0	22,0	158,0	200	6,4	5,0	22,0	158,0
% содержание						6,6					6,7					6,7
Итого за день						1973,6					2635,2					2947,0
% содержание						109,6					112,1					108,3
Итого за день рекомендуется			54,0	60,0	261,0	1800,0		77,0	79,0	335,0	2350,0		90,0	92,0	383,0	2720,0

Прием пищи, наименование блюда	№ карточка/рецептура	Выход блюда	Б	Ж	У	Э/цен-	Выход блюда	Б	Ж	У	Э/цен-	Выход блюда	Б	Ж	У	Э/цен-	
						ность					ность					ность	
3-7 лет						7-11 лет						12 и старше					
Воскресение (14 день)																	
Завтрак																	
Каша геркулесовая с маслом	68/174	205	5,35	2,75	31,95	174,0	256	6,68	3,44	39,9	217,5	306	8,0	4,12	47,9	261,0	
Какао с молоком	199/397	180	3,78	3,26	15,56	106,8	200	4,2	3,62	17,28	118,66	200	4,2	3,62	17,28	118,66	
Батон		15	1,18	0,15	2,25	35,5	45	3,38	1,32	23,16	120,0	65	4,87	1,89	35,6	173,0	
Джем		10			6,0	24,0	20			12,0	48,0	20			12,0	48,0	
Итого завтрак:		410	10,31	6,16	55,76	340,3	521	14,255	8,38	92,34	504,16	591	17,1	9,63	112,78	600,7	
% содержание						18,9					21,5					22,1	
2-й завтрак 10.30 Сок		100			11,2	44,8	200			22,4	89,6	200			22,4	89,6	
Батон		20	1,5	0,58	10,3	53,0	20	1,5	0,58	10,3	53,0	20	1,5	0,58	10,3	53,0	
Итого за 2-й завтрак		120	1,5	0,58	21,5	97,8	220	1,5	0,58	32,7	142,6	220	1,5	0,58	32,7	142,6	
% содержание						5,4					6,1					6,1	
Обед																	
Салат из кукурузы(консервированной)	10/12	60	1,73	3,7	4,82	59,58	100	2,87	6,16	8,02	99,3	100	2,87	6,16	8,02	99,3	
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	61/84	180	4,04	2,17	11,27	80,82	250	5,6	3,023	15,67	112,25	300	6,72	3,62	18,8	134,7	
Шницель мясной	133/282	70	10,88	8,09	10,99	160,0	95	14,76	10,96	14,9	217,14	105	16,32	12,12	55,86	240,2	
Пюре из овощей	163/330	200	4,8	5,87	22,07	160,2	200	4,8	5,87	22,07	160,2	220	5,3	6,45	24,27	176,22	
Напиток пшпювника	200/398	180	0,61	0,25	1,12	73,2	200	0,68	0,28	17,07	81,3	200	0,68	0,28	17,07	81,3	
Хлеб ржаной		50	3,3	0,55	20,5	100,00	80	5,28	0,88	32,8	160,0	120	7,92	1,32	49,2	240,0	
Итого обед		740	25,326	20,6	70,77	633,79	925	33,956	27,2	110,5	830,22	1045	39,79	30,0	173,2	971,75	
% содержание						35,2					35,3					35,7	
Полдник																	
Чай с молоком	196/394	180	3,17	2,79	13,57	92,3	180	3,17	2,79	13,57	92,3	200	3,52	3,1	15,07	102,55	
Яблоки		100	0,4	0,4	9,8	44,0	150	0,6	0,6	15,38	66	150	0,6	0,6	15,38	66	
Пастила		20	1,46	1,49	9,61	61,0	20	1,46	1,49	9,61	61,0	20	1,46	1,49	9,61	61,0	
Батон		30	3,0	1,16	20,6	80,0	40	4,0	1,55	13,73	106,7	50	5,0	1,72	17,16	133,4	
Яйцо		40	5,08	4,6	0,28	62,8	40	5,08	4,6	0,28	62,8	40	5,08	4,6	0,28	62,8	
Итого полдник		370	13,11	10,44	53,86	340,1	430	14,31	11,03	52,57	388,8	460	15,66	26,95	57,5	425,7	
% содержание						18,9					16,5					15,7	
Ужин																	
Салат "Здоровье"	7/без№	80	2,6	8,0	10,42	65,00	100	3,26	10,0	13,0	81,25	100	3,26	10,0	13,0	81,25	
Котлеты рыбные любительские	117/256	70	9,77	3,41	7,91	101,5	90	12,56	4,4	10,17	130,5	100	13,95	4,87	11,3	145,0	
Рожки отварные	81/205	130	4,92	3,77	23,61	148,2	130	4,92	3,77	23,61	148,2	150	5,68	4,36	27,25	171,0	
Соус молочный	171/350	50	1,02	2,62	3,54	41,9	50	1,02	2,62	3,54	41,9	50	1,02	2,62	3,54	41,9	
Чай с сахаром	194/392	200	0,044	0,01	9,31	37,22	200	0,044	0,01	9,31	37,22	200	0,044	0,01	9,31	37,22	
Хлеб пшеничный или батон		15	1,18	0,15	2,25	35,5	45	3,38	1,32	23,16	120,0	65	4,87	1,89	35,6	173,0	
Итого ужин:		545	19,534	18,0	57,04	429,3	615	25,179	22,1	82,8	559,1	665	28,824	23,8	100,0	649,4	
% содержание						23,8					23,8					23,9	
2-й ужин																	
Йогурт		150	4,8	3,75	16,5	118,5	200	6,4	5,0	22,0	158,0	200	6,4	5,0	22,0	158,0	
% содержание						6,6					6,7					6,7	
Итого за день						1959,7					2582,8					2948,1	
% содержание						108,9					109,9					108,4	
Среднее содержание нутриентов за 7 дней																	
Итого за день рекомендуется			54,0	60,0	261,0	1800,0		77,0	79,0	335,0	2350,0		90,0	92,0	383,0	2720,0	