

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 197.00 руб

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	180	4,98	8	23,58	216	1 111
	Чай с молоком	180	1,23	1	14,4	79,2	854
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	35	4,1	5	10,6	101,6	3
Итого за Завтрак		395	10,31	14	48,58	396,8	
Обед							
	Суп-пюре из гороха	180	5,55	1	16,29	97,5	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	**Котлета Пожарская	70	10,03	8		126	1 027,23
	Соус белый основной	20	0,13	1	0,74	10,6	824
	Макаронные изделия отварные с маслом	100	4,32	2	25,81	141,8	516
	Компот из смеси сухофруктов	180	2,07	1	123,71	520,4	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	25	2,68	1	10,88	68,5	897,01
	Хлеб ржаной	25	2,12	1	12,12	64,7	1 148
Итого за Обед		610	28,2	15	197,36	1069,5	
Полдник							
	Молоко кипяченое	180	5,22	6	8,46	108	920
	Коржик молочный	40	2,64	5	26,4	158,9	806,01
Итого за Полдник		220	7,86	11	34,86	266,9	
Ужин							
	Котлета картофельная с морковью*	140	4,01	6	23,95	164,2	1 173
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2	905
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Ужин		360	6,13	8	49,48	291,7	
Итого за день		1 585	52,5	48	330,28	2024,9	

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 197.00 руб

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200	7,19	6	35,79	242,6	883
	Чай с лимоном	180	0,08		18,23	71,8	483
	Бутерброд с маслом сливочным	35	1,84	9	12,15	138,3	808
Итого за Завтрак		415	9,11	15	66,17	452,7	
Обед							
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	180	2,73	5	12,49	106,2	1 021
	Биточек рыбный	70	9,28	7	11,12	140,9	1 107
	Пюре картофельное	100	2,21	6	18,12	140	995
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61		23,07	108,6	705
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед		570	18,67	20	83,2	602,3	
Полдник							
	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
	Булочка дорожная	40	2,94	7	23,03	125,9	770
Итого за Полдник		190	7,29	12	30,08	215,9	
Ужин							
	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	40	0,51	2	5,8	47,8	1 163,01
	**Сырники	70	4,9	4	10,67	105,5	1 066,01
	Соус сладкий из повидла	20	0,03		6,68	26,1	903
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
Итого за Ужин		350	7,58	7	49,85	298	
Итого за день		1 525	42,65	54	229,3	1568,9	

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 197.00 руб

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200	9,1	10	31,68	205,6	235,05
	Кофейный напиток с молоком	180	4,35	6	12,94	136,8	1 110
	Бутерброд с сыром	35	4,89	4	12	103,5	810
Итого за Завтрак		415	18,34	20	56,62	445,9	
Обед							
	Ши из свежей капусты с картофелем со сметаной	180	1,37	4	6,62	98,7	124
	Оладьи из печени	70	12,65	8	10,4	164,3	319
	Соус белый основной	20	0,13	1	0,74	10,6	824
	Макаронные изделия отварные с овощами(морковь, лук) с маслом растительным	100	3,45	6	19,98	147,9	1 011,05
	Компот из свежих плодов	180	0,14		21,49	89,2	390
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед		590	21,58	21	77,63	617,3	
Полдник							
	Молоко кипяченое	180	5,22	6	8,46	108	920
	Ватрушка с повидлом	40	2,52	3	26,64	138,8	938
Итого за Полдник		220	7,74	9	35,1	246,8	
Ужин							
	Фрикадельки из мяса птицы	40	5,13	4	3,41	88,3	1 061
	Соус сметанный с томатом	15	0,21	1	1,01	11,9	600,01
	Каша перловая рассыпчатая	120	3,75	4	26,78	159,9	1 000
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Ужин		375	10,79	10	55,3	369,4	
Итого за день		1 600	58,45	60	224,65	1679,4	

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 197.00 руб

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным	200	6,05	9	28,52	220,3	846
	Чай с молоком	180	1,23	1	14,4	79,2	854
	Бутерброд с маслом сливочным	35	1,84	9	12,15	138,3	808
	Яблоки печеные	100	0,38		15,97	71,2	674
Итого за Завтрак		515	9,5	19	71,04	509	
Обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,77	2	12,64	76,5	1 050
	Колбаска витаминная	70	15,55	4	5,05	168	1 028
	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8	600,01
	Рис припущенный	100	2,03	2	16,67	147	512
	Компот из смеси сухофруктов	180	2,07	1	123,71	520,4	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед		590	25,54	12	177,82	1034,3	
Полдник							
	Молоко кипяченое	160	4,64	5	7,52	96	920
	Булочка домашняя	40	3,02	5	24,74	157,6	769
Итого за Полдник		200	7,66	10	32,26	253,6	
Ужин							
	Рагу из овощей	150	3,21	7	21,22	157,3	959
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Ужин		350	4,91	8	45,32	266,6	
Итого за день		1 655	47,61	49	326,44	2063,5	

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 197.00 руб

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	9,63	8	32,03	238	851
	Чай с молоком	180	1,23	1	14,4	79,2	854
	Бутерброд с сыром	35	4,89	4	12	103,5	810
Итого за Завтрак		415	15,75	13	58,43	420,7	
Обед							
	Суп-пюре овощной	180	1,82	4	11,36	106,2	1 016
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Рыба запеченная в молочном соусе	80	15,41	11	3,71	177	265
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,04	7	26,56	160,6	998
	Компот из свежих яблок	180	0,14		21,49	89,2	912
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед		590	27,55	24	89,33	679,6	
Полдник							
	Молоко кипяченое	180	5,22	6	8,46	108	920
	Печенье детское (конд изд)	30	0,22		1,57	12,2	1 141
Итого за Полдник		210	5,44	6	10,03	120,2	
Ужин							
	Картофель тушеный	150	3,17	10	28,29	213,5	997
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
Итого за Ужин		350	5,31	11	53,39	325,8	
Итого за день		1 565	54,05	54	211,18	1546,3	

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 197.00 руб

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша гречневая вязкая молочная с маслом сливочным	200	9,32	8	44,57	289,6	845
	Чай с молоком	180	1,23	1	14,4	79,2	854
	Бутерброд с маслом сливочным	35	1,84	9	12,15	138,3	808
Итого за Завтрак		415	12,39	18	71,12	507,1	
Обед							
	Суп с крупой пшеничной "Волна" со сметаной	180	2,95	5	13,27	110,7	1 018
	**Биточек куриный	70	11,49	14		128	1 308,02
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Каша перловая рассыпчатая	100	3,13	3	22,32	133,3	1 000
	Компот из свежих плодов	180	0,14		21,49	89,2	390
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед		590	21,67	25	76,64	578,9	
Полдник							
	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
	Булочка домашняя	50	3,78	6	30,93	197	769
Итого за Полдник		200	8,13	11	37,98	287	
Ужин							
	Тефтели из мяса птицы с луком	40	8,87	2	4,33	94,2	1 085
	Соус молочный (для подачи к блюду)	15	0,32	1	1,07	13,7	905
	Макаронные изделия отварные с маслом	100	4,32	2	25,81	141,8	516
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
	Хлеб ржаной	15	1,28		7,28	38,9	1 148
Итого за Ужин		350	14,79	5	52,89	346,1	
Итого за день		1 555	56,98	59	238,63	1719,1	

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 197.00 руб

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	200	7,19	6	35,79	242,6	883
	Чай с лимоном	180	0,08		18,23	71,8	483
	Бутерброд с сыром	35	4,89	4	12	103,5	810
Итого за Завтрак		415	12,16	10	66,02	417,9	
Обед							
	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
	Рассольник домашний со сметаной	180	1,72	5	11,51	83,1	1 175
	Биточек рыбный	60	7,95	6	9,54	120,7	1 107
	Соус белый основной*	15	0,09	1	0,56	8	824,01
	Рис припущенный	100	2,03	2	16,67	147	512
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61		23,07	108,6	705
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед		675	16,24	16	90,95	621,5	
Полдник							
	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
	Пряник молочный	40			0,33	1,6	1 448
Итого за Полдник		190	4,35	5	7,38	91,6	
Ужин							
	**Сырники	70	4,9	4	10,67	105,5	1 066,01
	Салат из моркови с сахаром	40	0,55		4,48	24,5	1 163
	Соус сладкий из повидла	20	0,03		6,68	26,1	903
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
	Хлеб ржаной	25	2,12	1	12,12	64,7	1 148
Итого за Ужин		335	7,6	5	48,35	278,3	
Итого за день		1 615	40,35	36	212,7	1409,3	

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 197.00 руб

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	8,67	7	28,83	214,2	851
	Кофейный напиток с молоком	180	4,35	6	12,94	136,8	1 110
	Бутерброд с сыром	35	4,89	4	12	103,5	810
	Итого за Завтрак	395	17,91	17	53,77	454,5	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	180	4,23	4	15,47	112,8	139
	Печень, тушеная в томатном соусе	80	8,65	8	4,25	141,9	1 076,01
	Пюре картофельное	100	2,21	6	18,12	140	995
	Компот из смеси сухофруктов	180	2,07	1	123,71	520,4	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед	580	21	21	179,95	1021,7		
Полдник	Молоко кипяченое	180	5,22	6	8,46	108	920
	Булочка "Веснушка"	50	4,3	3	29,51	164	934
	Итого за Полдник	230	9,52	9	37,97	272	
Ужин	Котлета морковная с маслом	150	3,34	17	19,48	247,9	236
	Соус сметанный	20	0,34	2	1,35	20,6	600
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Итого за Ужин	370	5,38	20	44,93	377,8	
Итого за день	1 575	53,81	67	316,62	2126		

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 197.00 руб

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	200	5,53	8	26,2	240	1 111
	Чай с молоком	180	1,23	1	14,4	79,2	854
	Бутерброд с маслом сливочным	35	1,84	9	12,15	138,3	808
	Итого за Завтрак	415	8,6	18	52,75	457,5	
Обед	Суп картофельный со сметаной	180	1,93	3	14,6	93,7	84
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Плов со свиной	160	11,58	13	31,34	280,7	444,01
	Компот из свежих яблок	180	0,14		21,49	89,2	912
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Итого за Обед	565	18,64	19	85,87	582	
Полдник	Молоко кипяченое	180	5,22	6	8,46	108	920
	Сдоба обыкновенная	40	3,78	2	23,66	118,5	941
	Итого за Полдник	220	9	8	32,12	226,5	
Ужин	Котлета рыбная из минтая	40	6,29	4	5,43	84,7	1 137
	Макаронные изделия отварные с маслом	100	4,32	2	25,81	141,8	516
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Итого за Ужин	340	12,31	7	55,34	335,8	
Итого за день		1 540	48,55	52	226,08	1601,8	

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 197.00 руб

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным	180	5,45	8	25,67	198,3	846
	Чай с лимоном	180	0,08		18,23	71,8	483
	Бутерброд с маслом сливочным	35	1,84	9	12,15	138,3	808
	Итого за Завтрак	395	7,37	17	56,05	408,4	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
	Итого за Завтрак 2	100			11,2	47,5	
Обед	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	180	2,14	5	11,83	98,7	1 058
	**Фигурки рыбные	50	7,32	11	3,62	139,6	1 699,05
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2	905
	Каша гречневая вязкая.	100	2,69	3	17	114	1 032
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61		23,07	108,6	705
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Итого за Обед	570	17,02	22	75,35	585,7	
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
	Манник	40	2,55	3	24,11	135,6	1 182
	Итого за Полдник	190	6,9	8	31,16	225,6	
Ужин	Салат из белокочанной капусты с маслом растительным	40	0,68	3	3,76	42,6	1 029
	Омлет натуральный	90	6,65	6	7,66	132,2	972
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
	Итого за Ужин	330	9,47	10	36,52	287,1	
Итого за день		1 585	40,76	57	210,28	1554,3	

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 197.00 руб

Неделя: 3

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	180	5,41	7	22,7	180,2	1 013
	Чай с молоком	180	1,23	1	14,4	79,2	854
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,11	10	13,88	158	808
Итого за Завтрак		400	8,75	18	50,98	417,4	
Обед							
	Рассольник ленинградский со сметаной	180	1,9	5	15,67	99,3	1 030
	**Котлета Пожарская	70	10,03	8		126	1 027,23
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2	905
	Рис припущенный	100	2,03	2	16,67	147	512
	Компот из смеси сухофруктов	180	2,07	1	123,71	520,4	928
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед		590	20,29	19	175,88	1017,5	
Полдник							
	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
	Ватрушка с повидлом	40	2,52	3	26,64	138,8	938
Итого за Полдник		190	6,87	8	33,69	228,8	
Ужин							
	Макаронные изделия отварные с сыром	170	9,47	7	39,11	264,1	1 003
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Ужин		370	11,17	8	63,21	373,4	
Итого за день		1 550	47,08	53	323,76	2037,1	

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 197.00 руб

Неделя: 3

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	180	6,47	5	32,21	218,3	883
	Кофейный напиток с молоком	180	4,35	6	12,94	136,8	1 110
	Бутерброд с повидлом	35	1,91	1	13,53	90,5	1 046
Итого за Завтрак		395	12,73	12	58,68	445,6	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	180	1,37	4	6,62	98,7	124
	Запеканка картофельная с рыбой и маслом	150	12,86	6	26,52	216,3	1 305
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61		23,07	108,6	705
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед		550	18,68	12	74,61	530,2	
Полдник							
	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
	Сдоба обыкновенная	40	3,78	2	23,66	118,5	941
Итого за Полдник		190	8,13	7	30,71	208,5	
Ужин							
	Запеканка из творога с рисом	120	13,26	10	18,34	218,9	1 297
	Соус сладкий из повидла	20	0,03		6,68	26,1	903
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
Итого за Ужин		340	15,43	11	50,12	357,3	
Итого за день		1 475	54,97	42	214,12	1541,6	

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 197.00 руб

Неделя: 3

День: среда

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак		Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	180	4,98	8	23,58	216	1 111
		Чай с лимоном	180	0,08		18,23	71,8	483
		Бутерброд с сыром	35	4,89	4	12	103,5	810
		Яблоки свежие	110	4,4	4	107,8	806,7	976
Итого за Завтрак			505	14,35	16	161,61	1198	
Обед		Суп-пюре овощной	180	1,82	4	11,36	106,2	1 016
		Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
		Оладьи из печени, тушеные в соусе	100	14,83	7	10,8	163,7	1 138
		Каша гречневая рассыпчатая	100	5,04	7	26,56	160,6	998
		Компот из смеси сухофруктов	180	2,07	1	123,71	520,4	928
		Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
		Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед			610	28,9	21	198,64	1097,5	
Полдник		Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
		Булочка дорожная.	40	2,94	7	23,03	125,9	770
Итого за Полдник			190	7,29	12	30,08	215,9	
Ужин		Тефтели из мяса птицы с луком	40	8,87	2	4,33	94,2	1 085
		Капуста тушеная	100	1,72	3	12,16	78,7	999
		Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
		Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
Итого за Ужин			340	12,73	6	41,59	285,2	
Итого за день			1 645	63,27	55	431,92	2796,6	

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 197.00 руб

Неделя: 3

День: четверг

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак		Каша (пшеница, кукуруза) молочная с маслом сливочным	200	1,99	3	23,94	134,3	900
		Чай с молоком	180	1,23	1	14,4	79,2	854
		Бутерброд с маслом сливочным	35	1,84	9	12,15	138,3	808
		Сок натуральный	100			11,2	47,5	707
Итого за Завтрак			515	5,06	13	61,69	399,3	
Обед		Суп картофельный с бобовыми	180	4,23	4	15,47	112,8	139
		**Биточек куриный	70	11,49	14		128	1 308,02
		Рис припущенный	100	2,03	2	16,67	147	512
		Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8	600,01
		Компот из свежих яблок	180	0,14		21,49	89,2	912
		Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
		Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед			590	22,01	23	73,38	599,4	
Полдник		Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
		Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом.	40	0,28		12,37	55,8	950
Итого за Полдник			190	4,63	5	19,42	145,8	
Ужин		Запеканка картофельная с овощами	150	3,88	7	20,11	158,3	1 089
		Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2	905
		Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
		Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Ужин			370	6	9	45,64	285,8	
Итого за день			1 665	37,7	50	200,13	1430,3	

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 197.00 руб

Неделя: 3

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным	200	6,05	9	28,52	220,3	846
	Чай с лимоном	180	0,08		18,23	71,8	483
	Бутерброд с сыром	35	4,89	4	12	103,5	810
	Итого за Завтрак	415	11,02	13	58,75	395,6	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	40	0,7	2	3,96	37,7	818
	Суп с крупой пшенной "Волна" со сметаной	180	2,95	5	13,27	110,7	1 018
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Тефтели рыбные.	70	8,86	4	9,2	109,5	1 063
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2	905
	Картофель отварной	100	2,02	4	16,2	110	518
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61		23,07	108,6	705
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед	635	20,55	19	85,57	613,1		
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
	Печенье детское (конд изд)	30	0,22		1,57	12,2	1 141
	Итого за Полдник	180	4,57	5	8,62	102,2	
Ужин	Макаронные изделия запеченные с яйцом*	160	7,45	10	27,61	233,8	1 133
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Итого за Ужин	360	9,15	11	51,71	343,1	
Итого за день	1 590	45,29	48	204,65	1454		

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 197.00 руб

Неделя: 4

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с вермишелью	180	8,47	5	15,13	178,4	1 284
	Какао с молоком	180	7,08	6	18,07	171	919
	Бутерброд с маслом сливочным	35	1,84	9	12,15	138,3	808
Итого за Завтрак		395	17,39	20	45,35	487,7	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	4	17,18	125,3	139
	**Котлета Пожарская	70	10,03	8		126	1 027,23
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Каша гречневая вязкая.	100	2,69	3	17	114	1 032
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61		23,07	108,6	705
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед		610	21,99	18	76,81	591,6	
Полдник							
	Булочка "Веснушка"	40	3,44	3	23,61	131,2	934
	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
Итого за Полдник		190	7,79	8	30,66	221,2	
Ужин							
	Яйцо отварное шт	20	2,03	2	0,11	25,1	349,01
	Рагу из овощей	150	3,21	7	21,22	157,3	959
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Ужин		370	6,94	10	45,43	291,7	
Итого за день		1 565	54,11	56	198,25	1592,2	

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 197.00 руб

Неделя: 4

День: вторник

Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020		Понедельник 01.11.2020	
------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 197.00 руб

Неделя: 4

День: среда

Прием пищи			Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
					Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак									
			Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	190	6,83	6	34	230,5	883
			Кофейный напиток с молоком	180	4,35	6	12,94	136,8	1 110
			Бутерброд с повидлом	35	1,91	1	13,53	90,5	1 046
Итого за Завтрак				405	13,09	13	60,47	457,8	
Завтрак 2									
			Яблоки печеные	100	0,38		15,97	71,2	674
Итого за Завтрак 2				100	0,38		15,97	71,2	
Обед									
			Суп Крестьянский с крупой, сметаной	200	2,38	5	13,14	109,6	1 058
			Запеканка картофельная с печенью*	170	13,87	9	30,01	274,2	910
			Соус белый основной	20	0,13	1	0,74	10,6	824
			Компот из смеси сухофруктов	180	2,07	1	123,71	520,4	928
			Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
			Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед				610	22,29	18	186	1021,4	
Полдник									
			Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
			Крендель песочный с сахаром	40	3,14	7	29,91	195,2	838
Итого за Полдник				190	7,49	12	36,96	285,2	
Ужин									
			Макаронные изделия запеченные с сыром	180	15,94	18	30,84	261,9	334
			Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
			Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
Итого за Ужин				380	18,08	19	55,94	374,2	
Итого за день				1 685	61,33	62	355,34	2209,8	

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 197.00 руб

Неделя: 4

День: четверг

Неделя: 4							
День: четверг							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным	190	5,75	8	27,09	209,3	846
	Чай с лимоном	180	0,08		18,23	71,8	483
	Бутерброд с сыром	35	4,89	4	12	103,5	810
Итого за Завтрак		405	10,72	12	57,32	384,6	
Обед							
	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,38	5	12,24	110	1 015
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	**Котлета куриная	70	12,76	16	0,14	142,2	1 308
	Пюре картофельное	100	2,21	6	18,12	140	995
	Напиток апельсиновый или мандариновый	180	0,12		17,85	72,6	925
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед		595	24,46	30	66,79	583,2	
Полдник							
	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
	Рогалик с яблоками	40	2,83	2	20,11	106,6	437,03
Итого за Полдник		190	7,18	7	27,16	196,6	
Ужин							
	Салат из отварного картофеля, моркови с луком с маслом растительным	40	0,69	4	6,48	65,5	1 003
	Омлет с капустой	100	7,61	8	16,77	178,6	961
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Ужин		340	10	13	47,35	353,4	
Итого за день		1 530	52,36	62	198,62	1517,8	

Рацион: Полевской ДОУ 3-7 л 197.00 руб

Неделя: 4

День: пятница

Неделя: 4							
День: пятница							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	190	5,71	7	23,96	190,2	1 013
	Чай с молоком	180	1,23	1	14,4	79,2	854
	Бутерброд с маслом сливочным	35	1,84	9	12,15	138,3	808
Итого за Завтрак		405	8,78	17	50,51	407,7	
Обед							
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,11	5	17,42	110,4	1 030
	Биточек рыбный	70	9,28	7	11,12	140,9	1 107
	Макаронные изделия отварные с маслом	100	4,32	2	25,81	141,8	516
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Компот из свежих яблок	180	0,14		21,49	89,2	912
	Хлеб пшеничный 1с обогащенный	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед		610	19,81	17	95,4	600	
Полдник							
	Молоко кипяченое	150	4,35	5	7,05	90	920
	Печенье детское (конд изд)	30	0,22		1,57	12,2	1 141
Итого за Полдник		180	4,57	5	8,62	102,2	
Ужин							
	Пудинг творожно-манный	130	10,81	8	12,95	178,1	1 073
	Соус молочный (сладкий)	20	0,4	1	2,69	21,7	904
	Чай с сахаром	180			14,4	57,5	1 188
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	54,8	897
Итого за Ужин		350	13,35	10	40,74	312,1	
Итого за день		1 545	46,51	49	195,27	1422	
Итого за период		31 585	1008,2	1052	5061,43	34745,4	
Среднее значение за период		1 579,3	50,4	52,6	253,1	1737,3	

Утвердил

Утвердил
Александр С.И.