

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ «Белоярский



детский сад «Тёма»  
Дзингель В

## ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ)

## ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации питания воспитанников МБДОУ  
Белоярский детский сад «Тёма»

от 1 года до 3 лет

до 3- лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества (гр)			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
неделя 1 день 1 завтрак	каша гречневая молочная	130	6,0	7,7	20,0	187,0ккал.	54-4г-2020
	чай без сахара	180	0,1	-	-	0,5 ккал.	54-4з-2020
	мармелад	20	-	0,5	15,6	64,0 ккал.	пром.
	хлеб пшеничный	30	2,3	1,2	5,0	28,5 ккал.	пром.
	<b>итого</b>	<b>360 гр.</b>	<b>8,4</b>	<b>9,4</b>	<b>40,6</b>	<b>280,0 ккал.</b>	
завтрак 2-ой	напиток из шиповника	150	2,1	2,35	10,15	70,0	54-13ХН-2020
завтрак		<b>150 гр.</b>	<b>2,1</b>	<b>2,35</b>	<b>10,15</b>	<b>70,0 ккал.</b>	
итого 2-ой завтрак обед	кукуруза сахарная	30	1,0	1,0	9,5	44,5 ккал.	54-21з-2020
	суп с рыбными консервами	150	2,0	8,57	16,13	63,6 ккал.	54-12с-2020
	котлета из мяса говядины	60	7,0	2,6	8,1	101,0 ккал.	54-5м-2020
	макаронь отварные с маслом	120	4,0	3,9	26,2	157,4 ккал.	54-1г-2020
	Кисель ягодный облепиховый витаминизированный	150	0,2	0,1	9,2	37,9 ккал.	54-23хн-2020
	хлеб ржано - пшеничный	40	0,5	0,28	1,92	85,60 ккал.	пром.
	<b>итого обед</b>	<b>550 гр.</b>	<b>14,7</b>	<b>16,45</b>	<b>71,05</b>	<b>490,0 ккал.</b>	
полдник	чай с облепихой и сахаром	180	0,4	0,8	7,1	30,84 ккал.	54-5 гн-2020
	вафля	20	5,9	6,25	23,35	179,16 ккал.	пром.
	<b>итого</b>	<b>200 гр.</b>	<b>6,3</b>	<b>7,05</b>	<b>30,45</b>	<b>210,0 ккал.</b>	
полдник ужин	омлет натуральный	180	8,85	11,57	29,0	270,18 ккал.	54-10-2020
	чай с сахаром	200	0,13	-	6,4	26,13 ккал.	54-2ГН-2020
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	15,69	53,69ккал.	пром,
	<b>итого за ужин</b>	<b>400 гр.</b>	<b>10,5</b>	<b>11,75</b>	<b>50,75</b>	<b>350 ккал.</b>	
итого за день		<b>42,0</b>	<b>47,0</b>	<b>203,0</b>	<b>1400 ккал.</b>		

до 3- лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества (гр)			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
неделя 1 День 2 завтрак	каша вязкая молочная кукурузная с курагой	130	5,2	6,1	22,6	176,3 ккал	54-3к-2020
	чай	180	0,2	-	-	0,5 ккал.	54-43-2020
	бутерброд с повидлом	30/ 10	3,0/ -	3,3/ -	14,91/ 3,09	67,8/ 35,4 ккал.	пром. /пром.
<b>ИТОГО</b> завтрак		<b>350 гр.</b>	<b>8,4</b>	<b>9,4</b>	<b>40,6</b>	<b>280,0 ккал.</b>	
2-ой завтрак	сок яблочный	200	2,1	2,35	10,15	70,0 ккал.	пром.
<b>Итого 2-ой</b> завтрак		<b>200 гр.</b>	<b>2,1</b>	<b>2,35</b>	<b>10,15</b>	<b>70,0 ккал.</b>	
<b>обед</b>	Огурец свежий	30	1,0	2,0	7,6	55,6 ккал.	54-20 з-2020
	растольник «Ленинградский» со сметаной	150	2,6	5,2	19,5	154,5 ккал.	54-3С-2020
	бефстроганов из мяса птицы	60	6,62	5,7	4,9	125,0 ккал.	54-16М-2020
	каша гречневая рассыпчатая	110	2,4	3,0	27,0	75,0ккал.	54-4Г-2020
	компот из свежих яблок витаминизированный	150	0,2	0,1	7,6	31,9 ккал.	54-5ХН-2020
	хлеб ржаной - пшеничный	40	1,88	0,45	4,45	48,0 ккал.	пром.
		<b>540 гр.</b>	<b>14,7</b>	<b>16,45</b>	<b>71,05</b>	<b>490,0 ккал.</b>	
<b>Итого обед</b>	чай со смородиной и сахаром	180	0,6	0,1	20,45	160,0 ккал.	54-6ГН-2020
	печенье	20	5,7	7,04	10	50,0 ккал.	пром.
		<b>200 гр.</b>	<b>6,3</b>	<b>7,05</b>	<b>30,45</b>	<b>210,0 ккал.</b>	
<b>ИТОГО</b> <b>ПОЛДНИК</b>							
<b>УЖИН</b>	запеканка из творога	150	8,0	9,35	37,93	243,36 ккал.	54-1Т-2020
	соус молочный	30	0,88	2,22	2,88	60,94 ккал.	54-5С-2020
	чай	200	0,1	-	-	0,5 ккал.	54-43-2020
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,2 ккал.	пром.
<b>Итого ужин</b>		<b>400 гр.</b>	<b>10,5</b>	<b>11,75</b>	<b>50,75</b>	<b>350,0 ккал.</b>	
<b>Итого за</b> <b>День</b>		<b>1690 гр.</b>	<b>42</b>	<b>47</b>	<b>203</b>	<b>1400 ккал.</b>	

до 3-х лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества (гр)			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
неделя 1 день 3 завтрак	суп молочный с макаронными изделиями	130	2,3	3,32	19,36	125 ккал.	54-19К-2020
	Чай с сахаром	200	3,8	2,9	11,3	74,0 ккал.	54-23ГН-2020
	бутерброд с сыром	20 / 10	1,15/1,15	0,18/3,0	9,94/-	45,2/ 35,8 ккал.	пром./54-1В-2020
<b>Итого завтрак</b>		<b>360 гр.</b>	<b>8,4</b>	<b>9,4</b>	<b>40,6</b>	<b>280,0ккал.</b>	
2-ой завтрак	Банан	100	2,1	2,35	10,15	70,0 ккал.	пром.
	<b>Итого 2-ой завтрак</b>	<b>100 гр.</b>	<b>2,1</b>	<b>2,35</b>	<b>10,15</b>	<b>70,0 ккал.</b>	
обед	Винегрет с маслом растительным	30	0,4	2,6	2,0	33,5 ккал.	пром.
	борщ с фасолью и сметаной	150	2,54	3,09	41,39	69,25 ккал.	54-1С-2020
	Курица тушеная с морковью	60	9,0	4,9	1,7	124,4 ккал.	54-28М-2020
	каша перловая рассыпчатая с маслом	120	0,9	4,3	4,9	140,2 ккал.	54-5Г-2020
	компот из смеси с/ф витаминизированный	150	0,4	-	14,9	60,8 ккал.	54-1ХН-2020
	хлеб ржаной - пшеничный	40	1,46	1,56	6,16	61,85 ккал.	пром.
<b>Итого обед</b>		<b>550 гр.</b>	<b>14,7</b>	<b>16,45</b>	<b>71,05</b>	<b>490,0 ккал.</b>	
полдник	Чай с молоком	170	1,4	1,6	14,2	47,0 ккал.	пром.
	пряник	30	4,9	5,45	16,25	163,0 ккал.	пром.
<b>Итого полдник</b>		<b>200гр.</b>	<b>6,3</b>	<b>7,05</b>	<b>30,45</b>	<b>210,0ккал.</b>	
ужин	Суп молочный дружба	180	3,2	9,0	21,0	203,7 ккал.	54-8Г-2020
	чай с сахаром	200	0,1	-	4,8	28,0 ккал.	54-2Гн-2020
	хлеб пшеничный	20	7,2	2,75	24,95	118,3ккал	пром.
<b>Итого ужин</b>		<b>400 гр.</b>	<b>10,5</b>	<b>11,75</b>	<b>50,75</b>	<b>350,0ккал.</b>	
<b>Итого за День</b>		<b>1610 гр.</b>	<b>42</b>	<b>47</b>	<b>203</b>	<b>1400 ккал.</b>	

до 3-х лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества (гр)			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
неделя 1 День 4 завтрак	каша вязкая из хлопьев овсяных «геркулес»	140	4,2	3,13	15,68	123,19 ккал.	54-29к-2020
	какао с молоком	180	3,0	2,4	9,96	72,96 ккал.	54-21гн-2020
	бутерброд с маслом	30/5	1,15/0,05	0,27/3,6	14,91/0,05	50,8/33,05 ккал.	пром./ пром.
итого завтрак 2-ой завтрак		355 гр.	8,4	9,4	40,6	280,0 ккал.	
	сок яблочный	150	2,1	2,35	10,15	70,0 ккал.	пром.
итого 2-ой завтрак обед		150гр.	2,1	2,35	10,15	70,0 ккал.	
	Икра кабачковая	30	1,0	4,1	4,0	70,0 ккал.	54-18з-2020
	щи из св. капусты и сметаной	150	3,7	2,52	7,92	69,25 ккал.	54-1с-2020
	котлета рыбная (минтай)	50	6,06	6,1	3,0	112,8 ккал.	54-3р-2020
	Гарнир булгур	110	1,86	3,45	24,21	180,0 ккал.	54-11г-2020
итого обед	компот из свежих яблок витаминизированный	150	0,2	-	30,0	85,0 ккал.	54-5хн-2020
	хлеб ржаной - пшеничный	40	1,88	0,28	1,92	42,95 ккал.	пром.
		530 гр.	14,7	16,45	71,05	490,0 ккал.	
	булочка школьная	60	5,2	7,05	26,45	183,2 ккал.	54-18к-2020
	чай с брусникой	200	1,1	-	4,0	26,8 ккал.	54-4з-2020
итого полдник ужин		260гр.	6,3	7,05	30,45	210,0 ккал.	
	Каша молочная манная	200	5,7	4,55	13,79	180,48 ккал.	54-18к-2020
	хлеб пшеничный	20	2,4	4,3	9,94	45,2 ккал.	пром.
	чай	200	0,1	-	-	28,0 ккал.	54-4з-2020
	сыр	10	2,3	2,9	27,02	96,32 ккал.	пром.
итого ужин		430 гр.	10,5	11,75	50,75	350,0 ккал.	
		1725 гр.	42	47	203	1400 ккал.	

до 3-х лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества (гр)			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>неделя 1</b>							
<b>День 5</b>							
<b>завтрак</b>	каша молочная пшениная	130	4,8	4,55	19,1	118,0 ккал.	54-29к-2020
	чай	180	1,32	1,15	0,29	67,8ккал.	54-21гн-2020
	бугерброд с повидлом	30/10	2,28/-	3,7/-	14,91/6,3	67,8/26,4 ккал.	пром./ пром.
<b>итого завтрак</b>		<b>350 гр.</b>	<b>8,4</b>	<b>9,4</b>	<b>40,6</b>	<b>280,0 ккал.</b>	
<b>2-ой завтрак</b>	яблоко	100	2,1	2,35	10,15	70,0 ккал.	пром.
<b>итого 2-ой завтрак</b>		<b>100 гр.</b>	<b>2,1</b>	<b>2,35</b>	<b>10,15</b>	<b>70,0 ккал.</b>	
<b>обед</b>							
	Горошек зеленый	30	1,2	0,2	4,3	55,0 ккал.	54-18з-2020
	Сметанник со сметаной	150	1,9	2,8	8,5	79,9 ккал.	54-1с-2020
	Плов с курицей	130	10,0	8,8	39,9	188,8 ккал.	54-3р-2020
	компот из сухофруктов	150	0,2	-	14,9	60,8 ккал.	54-5хн-2020
	витаминизированный						
	хлеб ржаной - пшеничный	40	1,4	4,65	3,45	42,95 ккал.	пром.
<b>итого обед</b>		<b>500 гр.</b>	<b>14,7</b>	<b>16,45</b>	<b>71,05</b>	<b>490,0 ккал.</b>	
<b>итого</b>	Чай с молоком	180	1,4	1,6	14,2	47,0 ккал.	54-18к-2020
<b>полдник</b>	печенье	20	4,9	5,45	16,25	163,0 ккал.	54-4з-2020
<b>итого полдник</b>		<b>200гр.</b>	<b>6,3</b>	<b>7,05</b>	<b>30,45</b>	<b>210,0 ккал.</b>	
<b>ужин</b>							
	Пудинг из творога с яблоками	200	7,0	8,0	40,35	291,2 ккал.	54-18к-2020
	хлеб пшеничный	20	3,37	0,7	4	45,2 ккал.	пром.
	Чай с сахаром	200	0,13	3,05	6,4	13,6 ккал.	54-4з-2020
<b>итого ужин</b>		<b>400 гр.</b>	<b>10,5</b>	<b>11,75</b>	<b>50,75</b>	<b>350,0 ккал.</b>	
<b>итого за день</b>		<b>1550 гр.</b>	<b>42</b>	<b>47</b>	<b>203</b>	<b>1400 ккал.</b>	

неделя 2 день 6	Вес блюда	Белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
завтрак	каша молочная кукурузная	3,5	3,5	15,1	124,7 ккал.	54-1г-2020
	чай	2,0	3,1	4,0	40,0 ккал.	54-4з-2020
	мармелад	-	0,02	10,0	64,0 ккал.	пром.
	хлеб пшеничный	2,9	2,78	11,5	51,3 ккал.	пром.
<b>итого завтрак</b>	<b>360 гр.</b>	<b>8,4</b>	<b>9,4</b>	<b>40,6</b>	<b>280,0 ккал.</b>	
2-ой завтрак	напиток из плодов шиповника	2,1	2,35	10,15	70,0 ккал.	54-13хн-2020
<b>итого 2-ой завтрак</b>  обед	<b>150</b>	<b>2,1</b>	<b>2,35</b>	<b>10,15</b>	<b>70,0 ккал.</b>	
	кукуруза сахарная	1,0	0,2	4,55	58,0 ккал.	54-21з-2020
	суп гороховый	3,2	2,53	10,0	73,23 ккал.	54-8с-2020
	тефтели из мяса говядины	6,0	6,0	4,8	120,0 ккал.	54-21м-2020
	макаронны отварные с маслом	3,3	6,2	17,6	140,4 ккал.	54-1г-2020
	кисель ягодный витаминизированный	0,2	0,1	9,2	55,55 ккал	54-23хн-2020
	хлеб ржано - пшеничный	1,0	1,42	24,9	42,82 ккал.	пром.
<b>итого обед</b>	<b>540 гр.</b>	<b>14,7</b>	<b>16,45</b>	<b>71,05</b>	<b>490,0 ккал.</b>	
полдник	чай облепиховый	0,56	1,19	11,05	48,0 ккал	54-5гн-2020
	печенье овсяное	5,74	5,86	19,4	162,0 ккал.	пром.
<b>итого полдник</b>	<b>210 гр.</b>	<b>6,3</b>	<b>7,05</b>	<b>30,45</b>	<b>210,0 ккал.</b>	
ужин	омлет натуральный	9	11,57	5,78	189,0 ккал	54-1о-2020
	чай с сахаром	0,4	-	8,0	28,0 ккал.	54-2гн-2020
	хлеб пшеничный	1,1	0,18	36,97	133,0 ккал.	пром.
<b>итого ужин</b>	<b>400 гр.</b>	<b>10,5</b>	<b>11,75</b>	<b>50,75</b>	<b>350,0 ккал.</b>	
<b>итого за день</b>	<b>1660 гр.</b>	<b>42</b>	<b>47</b>	<b>203</b>	<b>1400,0 ккал.</b>	

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества (гр)			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>неделя 1 день 7</b>							
завтрак	каша молочная пшеничная	130	2,48	3,82	16,0	150,0 ккал.	54-13к-2020
	Чай с сахаром	200	2,1	2,4	14,66	49,0 ккал.	54-23гн-2020
	бутерброд с сыром	20 -10	1,52/2,3	0,18/3,0	9,94/-	45,2/35,8 ккал.	пром./54-1з-2020
<b>Итого завтрак</b>		<b>360 гр.</b>	<b>8,4</b>	<b>9,4</b>	<b>40,6</b>	<b>280,0 ккал.</b>	
2-ой завтрак	сок яблочный	150	2,1	2,35	10,15	70,0 ккал.	пром.
	<b>Итого 2-ой завтрак</b>	<b>150 гр.</b>	<b>2,1</b>	<b>2,35</b>	<b>10,15</b>	<b>70,0 ккал.</b>	
обед	Свежий огурец	30	0,7	0,1	1,9	34,0 ккал.	54-7з-2020
	суп крестьянский с крупой	150	2,5	2,9	38,07	127,0 ккал.	54-10с-2020
	горошница	120	10,0	13,0	15,7	220,0 ккал.	54-9м-2020
	Рагу из овощей с мясом птицы	60					
	компот из свежих яблок витаминизированный	150	0,2	-	13,46	78,0 ккал.	54-5хн-2020
	хлеб ржаной - пшеничный	40	1,3	0,45	1,92	31,0 ккал.	пром.
<b>Итого обед</b>		<b>550 гр.</b>	<b>14,7</b>	<b>16,45</b>	<b>71,05</b>	<b>490,0 ккал.</b>	
полдник	чай смородиновый	180	0,9	0,1	12	140,0 ккал.	54-6гн-2020
	пряник	20	5,4	6,95	18,45	70,0ккал.	пером.
<b>Итого полдник</b>		<b>200 гр.</b>	<b>6,3</b>	<b>7,05</b>	<b>30,45</b>	<b>210,0 ккал.</b>	
ужин	каша молочная геркулесовая	130	8,0	8,3	17,2	216,6 ккал.	54-7т-2020
	Ватрушка творожная	50	1,08	2,22	5,2	35,76 ккал.	54-5с-2020
	чай	200	0,1	-	3,0	26,8 ккал.	54-4з-2020
	хлеб пшеничный	20	1,32	1,23	25,35	70,84 ккал.	пром.
<b>Итого ужин</b>		<b>400 гр.</b>	<b>10,5</b>	<b>11,75</b>	<b>50,75</b>	<b>350,0 ккал.</b>	
<b>Итого за День</b>		<b>1660гр.</b>	<b>42</b>	<b>47</b>	<b>203</b>	<b>1400,0 ккал.</b>	

до 3-х лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества (гр)			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
неделя 2 день 8 завтрак	каша молочная рисовая	130	1,47	1,93	13,04	90,15 ккал.	54-21к-2020
	какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	89,0 ккал.	54-21гн-2020
	бутерброд с маслом	30-5	2,28/0,05	0,27/3.6	14,91/0,05	67,8/33,05 ккал.	пром./пром.
итого завтрак		365 гр.	8,4	40,6	44,66	280,0 ккал.	
2-ой завтрак	Банан	100	2,1	2,35	10,15	70,0 ккал.	пром.
	итого 2-ой завтрак	100 гр.	2,1	2,35	10,15	70,0 ккал.	
обед	Горошек зеленый	30	0,3	1,94	2,3	40,0 ккал.	пром.
	суп с клецками	150	2,8	2,45	8,55	98,16 ккал.	54-6с-2020
	Ленивые голубцы с мясом	130	7,9	8,0	8,1	210,0 ккал.	54-5м-2020
	компот из с/ф витаминизированный	200	0,4	-	14,9	80,8 ккал.	54-1хн-2020
	хлеб ржано-пшеничный	40	1,88	0,28	11,0	61,04 ккал.	пром.
	итого обед	550 гр.	14,7	16,45	71,05	490,0 ккал.	
полдник	Чай с молоком	200	1,5	1,9	14,9	48,0 ккал.	пром.
	печенье	20	4,8	5,15	15,55	162,0 ккал.	пром.
итого полдник		220 гр.	6,3	7,05	30,45	210,0 ккал.	
ужин	макароны с сыром	180	8,78	11,57	34,31	220,0 ккал.	54-3г-2020
	чай с сахаром	200	0,2	-	6,5	57,0 ккал.	54-2гн-2020
итого ужин	хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	73,0 ккал.	пром.
	итого за день	400гр. 1635 гр.	10,5 42	11,75 47	50,75 203	350,0 ккал. 1400,0 ккал.	

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества (гр)			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
неделя 2 день 9	каша молочная ячневая чай	130	3,6	2,0	19,8	145,0 ккал.	54-13к-2020
		200	0,13	-	-	1,2 ккал.	54-4з-2020
итого завтрак	бутерброд с повидлом	30-10	4,67/-	7,4/-	14,91/5,89	70,0/63,8 ккал.	пром./пром.
		370 гр.	8,4	9,4	40,6	280,0 ккал.	
2-ой завтрак	сок яблочный	200	2,1	2,35	10,15	70,0 ккал.	пром.
итого 2-ой завтрак		200 гр.	2,1	2,35	10,15	70,0 ккал.	
обед	Икра свекольная	30	0,64	0,2	8,3	63,28 ккал.	54-9з-2020
	борщ со сметаной	150	2,7	6,0	7,5	90,0 ккал.	54-3с-2020
	тефтели рыбные	50	7,0	4,0	5,0	110,2 ккал.	54-11р-2020
	пюре картофельное	110	1,86	4,22	16,81	113,0 ккал.	54-11г-2020
	компот из свежих яблок витаминизированный	200	0,5	-	11,0	60,0 ккал.	54-5хн-2020
	хлеб ржаной - пшеничный	40	2,0	2,03	22,44	53,52 ккал.	пром.
итого обед		580 гр.	14,7	16,45	71,05	490,0 ккал	
полдник	Вафля	30	6,1	7,05	23,95	153,0 ккал.	54-10в-2020
	чай с брусничкой	200	0,2	-	6,5	57,0 ккал.	54-2гн-2020
итого полдник		230 гр.	6,3	7,05	30,45	210,0 ккал.	
ужин	суп молочный рисовый	200	4,9	6,45	14,6	133,57 ккал	54-18к-2020
	хлеб пшеничный	20	2,6	1,3	21,15	179,23 ккал.	пром.
	чай	200	0,1	-	3,0	1,4 ккал.	54-4з-2020
	сыр	10	2,9	4,0	12,0	35,8 ккал.	пром.
итого ужин		400 гр.	10,5	11,75	50,75	350,0 ккал.	
итого за День		1840гр.	42	47	203	1400,0 ккал.	

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества (гр.)			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
неделя 2 День 10							
завтрак	каша молочная манная	130	2,0	3,5	14,4	101,4 ккал.	54-16к-2020
	Какао с молоком	200	58,0	2,72	16,26	97,6 ккал.	54-23ГН-2020
	бүтерброд с сыром	20/10	1,52/2,3	0,18/3,0	9,94/-	45,2/35,8 ккал.	пром./54-1в-2020
итого завтрак		360 гр.	8,4	9,4	40,6	280,0 ккал.	
2-ой завтрак	яблоко	100	2,1	2,35	10,15	70,0ккал.	пром.
Итого 2-ой завтрак		100 гр.	2,1	2,35	10,15	70,0 ккал.	
обед	Салат с картофелем и морковью	30	0,12	1,3	8,0	40,3 ккал.	54-18з-2020
	суп овощной со сметаной	150	3,16	3,6	2,73	51,5 ккал.	54-17с-2020
	гуляш из мяса птицы	50	4,6	5,0	2,6	125,0 ккал.	54-4Г-2020
	каша гречневая с маслом	110	4,2	3,13	17,9	117,49 ккал.	54-2м-2020
	компот из сухофруктов витаминизированный	150	0,4	0,02	16,0	62, 31ккал.	54-1хн-2020
	хлеб ржаной - пшеничный	40	2,22	3,4	23,82	93,4 ккал.	пром.
итого обед		530 гр.	14,7	16,45	71,05	490,0 ккал.	
полдник	Чай с молоком	170	0,7	0,8	8,2	75,0ккал.	пром.
	пряник	30	5,6	6,25	22,25	135,0 ккал.	пром.
		200 гр.	6,3	7,05	30,45	210,0 ккал.	
Итого полдник							
ужин	каша молочная пшённая с курагой	180	3,06	4,98	13,7	220,0 ккал.	54-8к-2020
	чай с сахаром	200	0,1	-	7,0	57,0 ккал.	54-2Г-2020
	хлеб пшеничный	20	7,34	6,77	30,05	45,2 ккал.	пром.
Итого ужин		400гр.	10,5	11,75	50,75	350,0 ккал.	
итого за день		1590 гр.	42	47	203,0	1400 ккал.	
итого за весь период			420,0	470,0	2030,0	14000 ккал.	
среднее значение за период			42,0	47,0	203,0	1400 ккал.	