

Администрация г. Улан-Удэ
МУ «Комитет по образованию Администрации г. Улан-Удэ»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД № 84 «СНЕГУРОЧКА» КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА Г.УЛАН-УДЭ
1 корпус: 670047, г. Улан-Удэ, ул. Орловская, 35-а, телефон 8(3012)23-18-58, 8(3012)23-15-81
2 корпус: 670011, г. Улан-Удэ, МКР 142, здание 5 телефон: 8(3012)37-84-45, 8(3012)37-84-05
ОГРН 1020300978972, ИНН 0323099702, КПП 032301001, БИК 048142001, ОКATO 81401368000
электронный адрес: det-sad84@mail.ru

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
Детским садом № 84
«Снегурочка»
Васильева И. Наумова.
« 10 » апреля 2021 г.



10-ти дневное меню

г. Улан-Удэ

2021 год

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак:	Каша манная молочная	150\200	5,2\16,21	7,275\8,875	27,08\43,0	196,45\225,84		
	Чай	150\150	0,0002	0	0,069	1,09		№1стр188
		16\16	0,1	0,1	95,7	357		№410стр326
Итого:	Бутерброд с маслом	25\5\50\5	4,37\6,42	7,775\8,725	17,35\28,675	148,175\223,65		
2 завтрак:	Сок	351\426	47,155\54,365	35,35\37,7	69,555\97,925	669,65\764,54		№3стр105
Обед:	Суп лапша с говядиной тушеной	100\100	0	11,2	0	45		
	Плов	150\200	2,61\3,48	0,40\0,54	10,8\14,5	255\341		№88стр144
	Кисель	100\150	18,156\22,226	36,186\43,486	30,935\34,505	524,71\584,81		№321стр285
	Хлеб	50\70	0,375\0,5	0	19,13\27,17	76,9\108,85	35\50	№394стр318
	Кукуруза лук масло рост	20\20	5,3\7,42	0,65\0,91	33,85\47,83	165,5\231,7		
Итого:		1	7	1	63			№12стр108
Полдник:	Молоко	470\640	27,441\34,626	44,236\51,936	95,76\125,1	1,085\1,329		
	Печенье	170\200	4,65\6,2	4,8\6,4	16,77\22,36	355\474		№416 стр328
Итого:		35\40	1,12\1,28	0,98\1,12	28,035\32,04	122,5\140		
Ужин:	Каша геркулесовая молочная	205\240	60,65\76,73	5,78\7,52	44,80\54,4	477,5\614		
	Чай с сахаром	200\200	10,840\14,410	0,630\0,850	18,91\47,45	266\352		№95стр147
	Хлеб	180\200	9\12	0	9,75\13	37\49		№411стр326
		25\50	1,925\3,85	0,75\1,5	12,45\24,9	65,5\131		
Итого:								
2 ужин:	фрукты	405\450	21,785\30,28	5,305\6,275	41,135\85,37	405,2\568,7		
Итого за 1 день:		100\150	0,6\0,8	0,6\0,8	14,7\16,2	67,5\90		
			157,631\196,801	91,271\104,231	265,950\378,995	1620,93\2038,56		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак:	Отварная лапша сыром с маслом	150/200	9,065/9,6	6,255/6,32	26,4/29,82	224,4/232		№220стр228
	Чай	150/150	0,0002	0	0,069	1,09		№410 стр326
	Батон с маслом	25/50 5/5	1,925/3,85	0,75/1,5	12,45/24,9	65,5/131		
	Яйцо отварное	20/20	0,02	3,925	0,025	36,7		
Итого:		350/425	11,01/13,47	10,93/11,74	38,94/54,81	327,69/400,7		
Завтрак:	сок	100/100	0,8\1	0,8\1	19,6/24,5	90/112,5		
Обед:	Суп с рыбными фрикадельками	150/200	11,158/12,108	10,063/10,942	18,91/47,45	112,99/116,59		№90стр145
	Котлета мясная	60/80	12,13/15,85	15,50/18,70	6,29/6,385	273,5/317,1		№299стр270
	Картофельное пюре	150/200	3/4	0,6/08	25,95/34,6	120/160		№339стр295
	Соус	15/30	1,006	3,963	5,85	63,1		№367стр307
	Компот	100/100	0,045/0,06	0	11,24/11,66	45,43/47,94	35/50	№394 стр318
	Хлеб	50/70	5,7/7,92	0,91/0,165	33,8/47,39	165,5/213,7		
	Огурец соленный с луком с маслом	20/25	2,825	2,626	29,32	154,49		№20 стр111
Итого:		515/705	35,864/43,769	33,662/37,196	131,36/182,65	935,01/1,07292		
Полдник:	Снежок	100/150	2,5	12	16	360		
	булочка	100/100	2,8/3,2	1,82/2,08	24,185/27,64	127,4/145,6		
Итого:		135/190	5,3/5,7	13,82/14,08	40,185/43,64	487,4/506,8		
Ужин:	Каша молочная гречневая	200/200	3,91/5,39	2,42/6,38	32,02/20,84	151,2/207,8		№437стр340
	Чай	170/200	20	0	106,7	488		№410стр326
	Хлеб с маслом	30/55	1,925/3,85	0,75/1,5	12,45/24,9	65/131		
Итого:		400/455	25,835/29,24	3,17/7,88	151,17/152,44	704,2/826,8		
Ужин2:	чай	100/110	0,02/0,002	0	0,0069/0,0069	1,0/1,09		№410стр326
	пряник	35/40	1,12/1,28	0,98/1,12	28,03/32,04	122,5/140,0		
Итого:		135/150	1,14/1,282	0,98	35,08/41,44	209,5/256		
Итого за 1 день:			79,949/94,461	63,362/73,996	416,875/499,482	2,10838/2,7538		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак:	Каша пшеничная молочная	150/200	5,21/6,21	7,275/8,875	27,08/43,0	196,45/225,84		
	Гренки с сыром	60/75	7,671/7,737	22,458/22,481	22,084/22,563	220,15/222,6		№1 стр188
	Кофейный напиток	150/150	1,22/2,5	0,18/0,24	0,8/0,9	7,6		№125стр160
Итого:								№414стр327
2 завтрак:	сок	360/425	14,101/16,083	37,188/31,596	49,96/66,46	424,2/456,04		
		100/100	0	11,2	0	45		
Обед:	Суп крестьянский с тушеной говядиной	150/200	8,302/8,362	7,295/10,565	40,641/43,241	162,4/189,7		№86стр143
	Котлета рыбная	60/80	8,879/12,119	15,375/18,575	6,753	155,38		№273 стр 255
	Рис отварной соус	120/135/20/20	3,745/4,28	0,455/0,52	23,94/27,36	117,2/134,0		№332 стр292
	Кисель	100/100	0,0315/0,042	0	13,6/19,79	46,45/68,25	35/50	№396стр319
	Хлеб	50/70	5,3/7,42	0,65/0,91	33,85/47,83	165,5/231,7		
	Свекла яблоком с горошком с маслом с луком	25/25	6,1	18,56	0,41	122,2		№12стр108
Итого:								
Полдник:	чай	525/630	32,357/38,323	42,335/49,13	119,19/145,38	769,13/901,23		
		150/200	0,0002	0	0,069	1,09		
	сочень с творогом	100/100	5,64225	5,252425	58,635075	308,98175		№410 стр326
Итого:								
Ужин:	Каша пшено молочная	250/300	5,64245	5,252425	58,6350/75,069	310,07175		
		170//200	11,7/17,0	42,5/42,5	52,15/52,15	716/716		№284стр261
	Хлеб с маслом	30/50	1,925/3,85/1,02	0,75/1,5/3,925	12,45/24,9/0,025	65,5/131/36,7		
	Чай	200/195	0,0002	0	0,069	1,09		№410 стр326
Итого								
2 ужин	сухарь	400/445	13,731/16,115	13,78/14,7	43,87/59,99	218,3/300,93		
	молоко	35/40	0	1,998	43,65	2616,30		
		100/150	0,44	4,0	5,9775	23,25		
		135/195	0,44	5,998	49,6275	2,13955		
Итого за 1 день:								
		1,770/2,095	66,271/76,603	115,753/117,876	321,2825/396,5265	1,7688/1,8516		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак:	Суп молочный с вермшелевый	160/200	4,9/6,6	6,75/9	15,48/20,6	215/286		№101стр150
	Чай	150/200	0,0002	0	0,069	1,09		№410 стр326
Итого:	Бутерброд с маслом, с сыром	40/65	4,37/6,42	7,775/8,725	17,35/28,675	148,175/223,65		№3стр105
	Итого:	350/465	9,270\13,02	14,525\15,484	32,899\49,344	364,26\510,74		
Завтрак:	фрукты	100/150	1,8/2,25	0,4/0,5	16,2/20,25	80/100		
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/200	8,936/12,656	10,2/19,758	14,228/16,558	225/268,6		№89стр145
Обед:	Капуста тушеная с мясом	150/200	14,016/17,730	14,875/18,075	18,84	266,7/310,31		№143стр169
	Компот	150/200	0,045/0,045	0	11,24/11,24	45,43/45,43	35/50	№394 стр318
Итого:	Хлеб	50/70	5,7/7,92	0,165/0,91	33,8/47,39	165,5/231,7		
	Фасоль ликато	30/40	4,11	6,378	0,44	75,23		№10стр108
Полдник:	Итого:	530/710	20,612\23,632	17,395\18,69	120,73\142,17	741,16\843,86		
	снежок	100/150	4,35/5,22	3,75/4,5	6/7,20	75/90		№420стр640
Итого:	Калач сметанный	100/100	6,552	12,55	46,08	325,91		№443стр344
	Итого:	200/250	10,752\12,152	17,35\18,95	53,13\55,48	412,91\441,91		
Ужин:	Суп рыбный из сайры	200/200	5,21/6,21	7,275/8,875	27,08/43,0	196,45/225,84		№1 стр188
	Хлеб с маслом	30/50	1,945/3,87	4,675/5,425	24,475/24,925	102,2/167,7		
Итого:	Чай	170/200	0,0002	0	0,069	1,09		№410 стр326
	Итого:	400/475	7,2612/10,1862	12,252/14,602	40,065/68,435	304,65/399,54		
2 ужин:	Чай	100/150	0,0002	0	0,069	1,09		№410 стр326
	печенье	35/40	2,73/3,12	2,835/3,24	26,81/30,64	144,9/165,6		
Итого за 1 день:			52,425/64,360	64,757\71,466	289,903\366,388	2,04897\2,17565		

	блюда	блюда	Б	Ж	У	я ценность (ккал)	С	рецептуры
День5								
Завтрак:	Каша рисовая молочная	150/200	5,23\6,98	7,81\10,42	18,75\25	363\484		№1 стр188
	Какао напиток	160/160	4,65\6,2	4,8\6,4	16,77\22,36	355\474		№416 стр328
	Бутерброд с маслом, с сыром	40/65	2,45\2,45	7,55\7,55	14,62\14,62	136\136		№2 стр 640
Итого:		350\425	12,33\15,63	20,16\24,37	50,14\61,98	854\1,094		
2 завтрак:								
	снежок	100/100	0	11,2	0	45		
Итого:								
Обед:	Суп борщ, с тушеной говядиной	150/200	2,45\3,67	0,40\0,54	10,8\14,5	255\341		№63стр640
	Оладьи печеночные	60/80	9,463\11,851	22,506\25,926	56,801\70,601	400,19\510,59		№310стр276
	гречка отварная	120/150						
	соус	15/30						
	Компот	100/100	0,0315\0,042	0	13,6\19,79	46,45\68,25	35/50	№396стр319
	Хлеб	50/70	1,925\3,85	0,75\1,5	12,45\24,9	65\131		
	Горошек лук масло растительное	40/40	2,03	6,906	1	47,36		№31стр116
Итого:		535\670	15,8995\21,443	30,562\34,872	94,651\130,791	814\1,0982		
Ужин:	Каша пшеничная молочная	200\200	5,23\6,98	7,81\10,42	18,75\25	363\484		№1 стр188
	Чай	170\200	0,0002	0	0,069	1,09		№419 стр326
	хлеб	25\50	1,925\3,85	0,75\1,5	12,45\24,9	65,5\131		
	масло	5\5	0,02	3,925	0,025	36,7		
2ужин:	Чай пряник	100/100-35/40	0,8/1	0,8/1	19,6\24,5	90\112,5		
Итого:		400\455	7,9752\11,850	13,285\16,845	32,294\49,9994	621,90\765,29		
Итого за 1 день:			36,205\48,923	99,601\109,432	299,01\377	2,3349\2,41911		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак:	Каша молочная геркулесовая	150\200	5,2\16,21	7,27\58,875	27,08\43,0	196,45\225,84		№1 стр188
	Бутерброд с маслом, вареньем	25\5\20\50\5\20	2,49\2,49	3,93\3,93	27,56\27,56	156\156		№3 стр105
	Чай с молоком	150\200	1,58\1,58	1,6\1,6	3,15\3,15	9,6\9,6		№94 стр686
Итого:								
2 завтрак:	Сок	350\475	9,28\10,28	12,80\14,405	58,51\73,71	362,05\391,44		
		100\100	0	11,2	0	45		
Обед :	Суп щи со свежей капустой с тушенкой	150\200	5,39\6\9,588	10,23\5\13,505	7,65\8\12,393	139,48\199,08		№73 стр137
	Гуляш мясной	110\130	14,88\18,6	12,8\16,0	0	174,4\218,0		№293 стр267
	Перловка отварная	150\200	2,22\5\2,54	4,31\4,365	23,96\27,38	147,65\163,5		№330 стр291
	Компот	180\200	0,04\5\0,045	0	11,24\11,24	45,43	35\50	№394 стр318
	Икра кабачковая	20\20	4,11	6,378	0,44	75,23		№12 стр108
Итого:		610\750	26,65\34,88	33,72\40,24	43,298\51,453	627,19\746,24		
Полдник:	Молоко	200\200	0,88\0,88	8,0\8,0	11,95\11,955	46,5\46,5		№416 стр328
	Печенье (сухарь)	35\40	2,73\3,12	2,83\5\3,24	26,81\30,64	144,9\165,6		
Итого:		235\240	3,61\4,0	10,835\11,24	38,765\42,595	191,42\212,1		
Ужин:	Суп рыбный из свежей рыбы	200\200	10,81\14,4	0,63\0,850	18,91\47,45	266\352		№95 стр147
	Хлеб	25\50	5,7\7,92	0,16\5\0,91	33,8\47,39	165,5\231,7		
	Масло	5\5	0,02	3,925	0,025	36,7		
	Чай	180\200	0,0002	0	0,069	1,09		№410 стр326
Итого:		410\455	16,56\22,35	4,724\8,35	52,804\94,934	469,29\621,49		
2 ужин:	Булочка .чай	150\200	1,8\2,25	0,4\0,5	16,2\20,25	80\100		
		100\100						
Итого за день:			57,906\73,76	73,684\82,42	209,577\262,69	1,775\2,116		
				2				

	блюда	блюда				ценность (ккал)	С	рецептуры
		блюда						
		блюда						
		блюда						
		блюда						
		блюда						
		Б	Ж	У				
День 7								
Завтрак:								
	Суп молочный рисовый	150\200	4,95\6,6	6,75\9	15,48\20,6	215\286		№101стр150
	Бутерброд с сыром ,маслом	40\65	4,37\6,42	7,775\8,725	17,35\28,675	148,175\223,65		№3стр105
	Чай с сахаром	160\160	16	0	106,7	488,0		№412стр326
Итого:		350\425	25,32\29,02	14,525\17,725	139,53\155,975	851,175\997,65		
2 завтрак:								
	Фрукты	100\100	0,8\1	0,8\1	19,6\24,5	90\112,5		
Обед:								
	Суп гороховый с мясом	150\200	9,736\13,706	6,68\9,89	14,228\14,868	159,63\203,23		№87стр144
	Тефтели мясные	60\80	13,01\17,07	15,7\18,9	20,57	273,5\317,1		№302стр272
	Лапша отварная	120\135	3,745\4,28	0,455\0,52	23,94\27,36	117,25\134		№219стр228
	Соус	30\30	1,006	3,963	5,85	63,1		№367стр307
	Кукуруза лук р\м	20\20	4	0	10	56		№12стр108
	Напиток из шиповника с лимоном	100\100	0,32\0,4	0,005\0,007	16,87\20,36	66,55\80,63	35/50	№76 стр318
	Хлеб	50\70	5,7\7,92	0,65\0,91	33,85\47,83	165,5\231,7		
Итого:		530\635	37,517\48,382	22,148\29,053	118,708\142,068	827,71\908,92		
Полдник:								
	Ватрушка с повидлом	100\100	96,75	6,262	16,270	119,282		№441стр343
	Снежок	100\150	2,5	12	16	30,05		
Итого:		200\250	99,25	18,262	32,27	149,332		
Ужин:								
	Каша «Дружба»	200\200	5,94\6,26	7,729\7,784	52,015\51,035	352,88\352,88		№182стр198
	Чай	170\200	0,0002	0	0,069	1,09		№410стр326
	Хлеб с маслом	30\55	1,925\3,85	0,75\1,5	12,45\24,9	65\131		
Итого:		400\455	7,8852\10,1302	9,643\10,961	12,519\24,969	681,25\719,311		
2 ужин:								
	Пряник	35\40	2,03\2,32	0,98\1,12	26,77\30,6	110\126		
	ЧАЙ	100\120	4,58\5,48	4,08\4,88	7,58\9,07	85\102		№410 стр326
Итого:			6,61\7,8	5,06\6,0	34,35\39,67	111,09\127,09		
Итого за 1 день:			177,38\195,58	66,358\88,011	356,977\419,452	2,710557\3,014803		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак:	Бутерброд с маслом	30\55	1,925\3,85	0,75\1,5	12,45\24,9	65,5\131		№3стр105
	Каша молочная кукурузная	150\200	12,7	11,5	0,7	157		№227стр232
	Какао напиток	150\200	4,68	3,58\6,4	16,77\22,36	70,97\74,5		№415стр325
Итого:		330\455	19,305\21,23	15,83\19,4	29,92\47,96	293,47\362,5		
2 завтрак:	Сок	100\100	0	11,2	0	45		
Обед:	Суп рассольник с тушеной говядиной	150\200	5,85\9,925	5,145\10,575	13,345\15,965	146,3\172,7		№79Стр140
	Рыба кусочком	60\80	9,335\9,875	8,755\8,755	20,57	6,405\6,405		№284стр261
	Рис отварной	150\200	6,188\7,062	9,186\9,384	46,650\54,100	301,02\334,58		№332стр292
	соус	20\20						
	Помидор свежий	20\20	5,11	9,378	8,44	85,23		№35стр106
	Кисель	150\200	0,0315\0,042	0	13,959\19,79	46,45\68,25	35\50	№396стр319
	Хлеб	50\70	5,7\7,92	0,65\0,91	33,85\47,39	165,5\231,7		
Итого:		580\770	32,2145\39,934	33,114\39,002	136,814\166,435	750,905\898,865		
Полдник:	Пицца детская	100\100	2,8\3,2	1,82\2,08	24,185\27,64	127,4\145,6		
	чай	170\200	0,16\0,2	0	10,2\12,2	42\50,4		№40
Итого:		205\250	2,96\3,4	1,82\2,08	24,385\29,84	169,4\196,0		
Ужин:	Суп молочный вермишелевый	200\200	4,95\6,6	6,75\9	15,48\20,6	215\286		№101стр150
	Чай	170\200	0,0002	0	0,069	1,09		№410 стр326
	Хлеб	25\50	1,925\3,85	0,75\1,5	12,45\24,9	65,5\131		
	Масло	5\5	0,02	3,925	0,025	36,7		
Итого:								
Итого:		400\455	6,8952\10,470	12,175\14,425	28,024\45,594	318,29\454,79		
2 ужин:	ФРУКТЫ	100\150	2,03\2,32	0,98\1,12	26,77\30,6	110\126		
Итого:								
Итого за 1 день:			2,03\2,32	0,98\1,12	26,77\30,6	110\126		
			63,362\77,354	75,119\87,227	245,913\320,429	1,6871\2,0832		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак:	омлет	90\150	6,95\9,1	12,87\15,8	1,07\1,40	148\184		№229 стр40
	Чай	180\200	0,0002	0	0,069	1,09		№410 стр326
	печенье	35\40	5,8	2,8	76,5	314		
	Бутерброд с сыром с маслом	25\5\10\65	4,37\6,42	7,77\8,725	17,35\28,675	148,175\223,65		№3стр105
Итого:		345\455	17,120\21,320	15,05\17,6	94,989\106,64	463,09\722,74		
2 завтрак:	Сок	100\100	0	11,2	0	45		
Обед:	Суп свекольник с тушеной говядиной	150\200	6,957\9,1819	9,945\16,145	10,023\15,964	181,77\224,37		№64стр133
	Жаркое по домашнему	150\200	14,48\19,20	14,15\17,55	27,60\36,91	298,9\382,8		№292стр267
	Зеленый горошек с луком	20\20	3,92\3,92	5,518\5,518	0,7\0,7	67,98\67,98		№8 стр106
	Компот с\ф	150\200	0,14\0,21	0,007\0,1	31,44\41,68	60,24\73,08	35\50	№33
	Хлеб	50\70	5,7\7,92	0,91\0,165	33,8\47,39	165,5\183,3		
Итого:		520\690	31,197\40,44	43,58\68,57	103,56\142,64	774,39\931,53		
Полдник:	Сочень из творога	80\80	0	1,998	043,65	2,616,30		
	Снежок	150\150	4,35\5,22	3,75\4,5	6\7,2	75\90		№420стр640
Итого:		230\230	4,35\5,22	5,748\6,498	6,43\7,63	77,616\92,616		
	Каша ячневая молочная	200\200						
	Чай	180\200	0,0002	0	0,069	1,09		№410 стр326
	Хлеб	25\50	1,925\3,85	0,75\1,5	12,45\24,9	63,5\131		
	Масло	5\5	0,02	3,925	0,025	36,7		
Итого:		410\455	16,94\23,01	4,675\5,425	12,544\24,994	101,29\168,79		
2 ужин:	Фрукты	100\150	1,8\2,25	0,4\0,5	16,2\20,25	80\100		
Итого за 1 день:			98,14\106,88	80,653\109,793	233,72\281,90	1,54139\2,06067		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак:	Каша гречневая молочная	150\200	4,95\6,6	6,75\9	15,48\20,6	215\286		№101стр150
	Чай	150\200	0,0002	0	0,069	1,09		№410 стр326
	Бутерброд с маслом с сыром	40\65	4,37\6,42	7,775\8,725	17,35\28,675	148,175\223,65		№3стр105
Итого:		340\465	9,32\13,02	14,53\17,73	32,90\49,35	364,27\510,74		
2 завтрак:	снежок	100\100	1,8\2,25	0,4\0,5	16,2\20,25	80,\100		
Обед:	Суп клецки с тушеной говядиной	150\200	10,425\10,429	4,034\7,784	18,54\47,22	136,59\200,79		№91стр146
	Печень по-строгановски	150\200	0,42\0,42	3,9967\3,9978	0,000875	11,2339\11,3582		№284стр261
	Картофельное пюре	120\135	1,006	3,963	5,85	63,1		№367стр307
	Свекла лук р\м	30\30	0,672	7,536	27,144	129,124		№29 стр115
	Хлеб	50\70	1,925\3,87	4,675\5,425	12,475\24,925	108,5\167,7		
	Компот	150\200	0,045\0,06	0	11,24\11,66	45,43\47,94	35/50	№394стр318
Итого:		650\835	16,293\18,707	25,204\30,00	75,249\116,799	493,97\620,01		
Ужин:	Каша молочная кукурузная	150\200	5,23\6,98	7,81\10,42	18,75\25	363\484		№1 стр188
	Чай с молоком	150\200	0,0002	0	0,069	1,09		№410стр326
	Хлеб	25\50	1,925\3,85	0,75\1,5	12,45\24,9	65,5\131		
	Масло	5\5	0,02	3,25	0,025	36,7		
Итого:		330\455	7,1752\10,95	11,842\15,202	31,294\49,994	466,29\652,79		
2 ужин:	Чай	150\200	0,0002	0	0,069	1,09		№410стр326
	печенье	35\40	5,766	7,615	52,762	298,48		№472стр364
Итого за 1 день:			40,35\50,69	59,591\71047	208,47\289,224	1,704,1\2,183,11		