

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение города Новосибирска  
«Детский сад № 323»

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ д/с № 323

О. И. Каличенко

«09» мая 2023 г.



## Примерное циклическое десятидневное меню для питания детей от 3 до 7 лет



г. Новосибирск

## Меню приготавливаемых блюд

### Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Рацион: 3-7 года

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>								
	Каша пшенная жидкая.	180	2,5	4	25	235	6	185
	Бутерброд с маслом	60	2,8	8	21	198	0	1
	Чай с сахаром	200	0	0	19	93	0,1	263
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>440</b>	<b>5,3</b>	<b>12</b>	<b>65</b>	<b>526</b>	<b>6,1</b>	
<b>Завтрак№2</b>								
	Сок фруктовый	150	0,75	0	16	63	3	пром
<b>Итого за завтрак№2</b>		<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>63</b>	<b>3</b>	
<b>Обед</b>								
	Суп из овощей со сметаной	200	8	5	23	96	1,6	117
	Азу из отварной говядины	70	5	5,6	13	102	8	325
	Каша перловая рассыпчатая	130	3,3	3,9	19	107	0	302
	Кисель из смородины	200	0,3	0,1	15	83	0,65	518
	Хлеб ржаной	40	2	2	21	88	0	пром
<b>Итого за Обед</b>		<b>640</b>	<b>18,6</b>	<b>16,6</b>	<b>91</b>	<b>476</b>	<b>10,25</b>	
<b>Полдник</b>								
	Сухари из батона	20	3	0	27	109	0	пром
	Молоко кипяченое	180	6,5	5	19	963	8	534
<b>Итого за Полдник</b>		<b>200</b>	<b>9,5</b>	<b>5</b>	<b>46</b>	<b>202</b>	<b>8</b>	
<b>Ужин</b>								
	Пудинг творожный	150	22	22	30	390	5	235
	Молоко сгущенное с сахаром	20	0,06	2	5	40,3	8	351
	Чай (без сахара)	200	0	0,5	0,1	3,5	4	263
	Хлеб пшеничный	30	2	2	26	114	0	пром
<b>Итого за Ужин</b>		<b>400</b>	<b>24,56</b>	<b>26,5</b>	<b>61,1</b>	<b>547</b>	<b>17</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1830</b>	<b>58,7</b>	<b>60,1</b>	<b>279</b>	<b>1814</b>	<b>44,35</b>	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 3-7 лет

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>								
	Каша кукурузная жидкая.	180	2,5	4	24	235	3	185
	Бутерброд с сыром	60	2,8	8	24,5	198	0	1
	Какао с молоком	200	0	0	23	93	0,1	397
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>440</b>	<b>5,3</b>	<b>12</b>	<b>71,5</b>	<b>526</b>	<b>3,1</b>	
<b>Завтрак №2</b>								
	Яблоко	100	0,8	0,8	10	40	12	пром
<b>Итого за завтрак №2</b>		<b>100</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>10</b>	<b>40</b>	<b>12</b>	
<b>Обед</b>								
	Суп метелица	200	6	9	16	104	8	21
	Тефтели мясные	70	6,3	5,7	9,2	83,5	1,2	287
	Пюре картофельное	130	4,4	7,5	24	135	7	321
	Соус белый основной	20	1	1,6	2,2	26	0	347
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,1	25	97	2,4	376
	Хлеб ржаной	40	1	1	21	93	0	пром
<b>Итого за Обед</b>		<b>640</b>	<b>19,1</b>	<b>24,9</b>	<b>97,4</b>	<b>538</b>	<b>18,6</b>	
<b>Полдник</b>								
	Печенье для детского питания	40	0,04	2,5	17	87	0	пром
	Молоко кипяченое	200	8,5	6	20	123	9	534
<b>Итого за Полдник</b>		<b>240</b>	<b>8,54</b>	<b>8,5</b>	<b>37</b>	<b>210</b>	<b>9</b>	
<b>Ужин</b>								
	Салат из кукурузы	40	4	4	7	72	6	12
	Омлет натуральный	150	12	13	7	223	0	77
	Чай с лимоном	200			14	62	5	393
	Хлеб пшеничный	40	2	1	17	91	0	пром
<b>Итого за Ужин</b>		<b>430</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>45</b>	<b>448</b>	<b>11</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1850</b>	<b>52</b>	<b>64,2</b>	<b>261</b>	<b>1762</b>	<b>53,7</b>	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 3-7 лет

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>								
	Каша овсяная "Геркулес"	180	2,5	4	25	275	3	185
	Бутерброд с маслом	60	2,8	8	23	212	0	1
	Кофейный напиток	200	0	0	20	102	0,1	396
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>440</b>	<b>5,3</b>	<b>12</b>	<b>68</b>	<b>589</b>	<b>3,1</b>	
<b>Завтрак №2</b>								
	Мандарины	100	0,9	0,5	13,5	63	28	пром
<b>Итого за завтрак №2</b>		<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>0,5</b>	<b>13,5</b>	<b>63</b>	<b>28</b>	
<b>Обед</b>								
	Суп с рыбными консервами	200	3,6	5,6	12	96	5	87
	Каша гречневая рассыпчатая	130	8	8	13	145	0	302
	Гуляш из курицы	70	16,5	6,2	14	112	0,001	591
	Компот из шиповника	180	0,8	0,4	21	83	30	398
	Хлеб ржаной	30	2	2	18	97	0	пром
<b>Итого за Обед</b>		<b>610</b>	<b>30,9</b>	<b>22,2</b>	<b>78</b>	<b>533</b>	<b>35,001</b>	
<b>Полдник</b>								
	Крендель сахарный	80	6,2	10	60	284	0	пром
	Чай без сахара	180	0	1	0,5	25	2	263
<b>Итого за Полдник</b>		<b>260</b>	<b>6,2</b>	<b>11</b>	<b>60,5</b>	<b>309</b>	<b>2</b>	
<b>Ужин</b>								
	Рагу из овощей	200	3,6	9,3	19	126	6	15
	Чай с сахаром	180	0,4	0	10	38	0	392
	Хлеб пшеничный	40	3	3	19	126	0	пром
<b>Итого за Ужин</b>		<b>420</b>	<b>7</b>	<b>12,3</b>	<b>48</b>	<b>290</b>	<b>0</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1830</b>	<b>50,3</b>	<b>58</b>	<b>268</b>	<b>1784</b>	<b>68,101</b>	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 3-7 лет

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>								
	Каша "Дружба"	180	2,5	6	29	235	6	266
	Бутерброд с маслом	60	2,8	8	29,5	198	0	1
	Какао с молоком	200	0	0	23	93	0,1	397
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>440</b>	<b>5,3</b>	<b>14</b>	<b>81,5</b>	<b>526</b>	<b>6,1</b>	
<b>Завтрак №2</b>								
	Снежок	150	4,2	3,8	16,5	117	1,3	пром
<b>Итого за завтрак№2</b>		<b>150</b>	<b>4,2</b>	<b>3,8</b>	<b>16,5</b>	<b>117</b>	<b>1,3</b>	
<b>Обед</b>								
	Суп с клецками с курицей	180	2,2	6,2	13,5	59	8	151
	Рыба припущенная (минтай)	70	10,8	3,2	7,9	78	2	297
	Соус молочный	20	1,4	3	6,9	262	0	354
	Рис отварной	130	2,8	4,7	10	171	4	54-6г-2020
	Компот из кураги	180	1,9	0	18,4	97	0,4	531
	Хлеб ржаной	40	1,6	2	22	94	0	пром
<b>Итого за Обед</b>		<b>620</b>	<b>20,7</b>	<b>19,1</b>	<b>78,7</b>	<b>761</b>	<b>14,4</b>	
<b>Полдник</b>								
	Манник	70	4,7	3,2	21,9	109	0,05	550
	Чай без сахара	180	0	1	0,09	3,5	4	263
	Молоко сгущенное	20	2,6	0,8	13,4	56,4	2	пром
<b>Итого за Полдник</b>		<b>270</b>	<b>7,3</b>	<b>5</b>	<b>35,3</b>	<b>168,9</b>	<b>6,05</b>	
<b>Ужин</b>								
	Винегрет овощной	150	11	6,8	11	70	15	2
	Яйцо отварное	40	6	6,6	0,28	157	0	424
	Чай с лимоном	180	0,1	0,24	15	21	5	54-3гн-2020
	Хлеб пшеничный	40	2	3	14	72	0	пром
<b>Итого за Ужин</b>		<b>410</b>	<b>19,3</b>	<b>16,64</b>	<b>41</b>	<b>248</b>	<b>20</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1890</b>	<b>56,8</b>	<b>58,5</b>	<b>253</b>	<b>1820,9</b>	<b>47,85</b>	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 3-7 лет

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>								
	Каша манная жидкая.	180	2,5	5	30	235	3	185
	Бутерброд с маслом и сыром	60	2,8	8	29	198	0	3
	Кофейный напиток	200	0	0	27	125	0,1	379
<b>Итого за завтрак</b>		<b>440</b>	<b>5,3</b>	<b>12</b>	<b>86</b>	<b>558</b>	<b>3,1</b>	
<b>Завтрак №2</b>								
	Яблоко	100	0,8	0,8	10	40	12	пром
<b>Итого за завтрак №2</b>		<b>100</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>10</b>	<b>40</b>	<b>12</b>	
<b>Обед</b>								
	Борщ с капустой и картофелем	180	6,7	7,7	19	267	0,032	94
	Макаронные изделия отварные с	130	5,4	5,4	30	152	0	6,86
	Соус томатный	20	0,2	1,2	1	10,4	0,3	419
	Кнели куриные с рисом	70	12	15	9	185	0,6	177
	Компот из свежих ягод	180	0,1	0,2	14	85	0,6	123
	Хлеб ржаной	40	2	2	23	93	0	пром
<b>Итого за Обед</b>		<b>620</b>	<b>26,4</b>	<b>31,5</b>	<b>96</b>	<b>792,4</b>	<b>1,532</b>	
<b>Полдник</b>								
	Галеты	40	4	2,2	21	97	4	пром
	Чай с сахаром	200	0,5	0,2	15	83	4	263
<b>Итого за Полдник</b>		<b>240</b>	<b>4,5</b>	<b>2,4</b>	<b>36</b>	<b>180</b>	<b>8</b>	
<b>Ужин</b>								
	Икра кабачковая	40	0,6	4,4	5	36	15	15
	Запеканка картофельная с печенью	130	9	4,6	9	87	5	354
	Чай (без сахара)	180	0	1	1	32	4	263
	Хлеб пшеничный	40	4	2	17	91	0	пром
<b>Итого за Ужин</b>		<b>390</b>	<b>13,6</b>	<b>12</b>	<b>32</b>	<b>210</b>	<b>24</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1790</b>	<b>50,6</b>	<b>58,7</b>	<b>260</b>	<b>1780,4</b>	<b>48,632</b>	

МБДОУ д/с №323

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 3-7 лет

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>								
	Каша ячневая жидкая.	180	2,5	7	25	235	4	220
	Бутерброд с маслом	60	2,8	8	23	198	0	1
	Чай с сахаром	200	0	0	22	93	0,4	263
<b>Итого за завтрак</b>		<b>440</b>	<b>5,3</b>	<b>15</b>	<b>70</b>	<b>526</b>	<b>4,4</b>	
<b>Завтрак №2</b>								
	Сок фруктовый	150	0,75	0	16	63	3	пром
<b>Итого за Завтрак №2</b>		<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>63</b>	<b>3</b>	
<b>Обед</b>								
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	180	7	5	11	106	2	104
	Макаронные изделия отварные	130	6	6,4	21	152	0	6,86
	Котлета домашняя	70	9	8	13	128	0,9	249
	Компот из изюма	180	0,44	0	25	124	9	403
	Хлеб ржаной	40	2	2	19	98	0	пром
<b>Итого за обед</b>		<b>600</b>	<b>24</b>	<b>21,4</b>	<b>89</b>	<b>608</b>	<b>11,9</b>	
<b>Полдник</b>								
	Печенье для детского питания	40	0,04	3,2	18	87	0	пром
	Молоко кипяченое	200	7,5	6	25	96	6	534
<b>Итого за Полдник</b>		<b>240</b>	<b>7,5</b>	<b>9,2</b>	<b>43</b>	<b>183</b>	<b>6</b>	
<b>Ужин</b>								
	Салат из моркови с курагой	40	0,6	3,6	3,4	69	6	22
	Чай без сахара	180	0	1	0,09	34	2	263
	Сырники творожные	130	19	13,4	27	117	0,6	215
	Повидло	20	0,16	0	13	78	1	пром
	Хлеб пшеничный	40	3	2	14	98	0	пром
<b>Итого за ужин</b>		<b>410</b>	<b>22,8</b>	<b>20</b>	<b>57</b>	<b>396</b>	<b>9,6</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1840</b>	<b>55</b>	<b>65,6</b>	<b>275</b>	<b>1776</b>	<b>34,9</b>	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 3-7 лет

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>								
	Каша молочная пшеничная	180	2,5	5	24	235	3	206
	Бутерброд с маслом и сыром	65	3	10	26	200	0	3
	Какао с молоком	200	0	0	23	93	0,1	397
<b>Итого за завтрак</b>		<b>440</b>	<b>5,5</b>	<b>15</b>	<b>73</b>	<b>528</b>	<b>3,1</b>	
<b>Завтрак №2</b>								
	Яблоко	100	0,8	0,8	10	40	12	пром
<b>Итого за завтрак №2</b>		<b>100</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>10</b>	<b>40</b>	<b>12</b>	
<b>Обед</b>								
	Рассольник с курицей	200	7	6	16,7	120	7	100
	Салат из картофеля	110	4	8	15,4	128	8	374
	Голубцы ленивые	80	0	3	2	95	0,2	20
	Кисель из облепихи	180	0,4	2	25	86	0,4	479
	Хлеб ржаной	40	2	2	17	154	0	пром
<b>Итого за Обед</b>		<b>610</b>	<b>13,4</b>	<b>21</b>	<b>76</b>	<b>583</b>	<b>0,6</b>	
<b>Полдник</b>								
	Ватрушка с творогом	70	9	7	55	100	4	531
	Молоко кипяченое	180	7,5	6	17,5	96	9	400
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>14,5</b>	<b>13</b>	<b>72,5</b>	<b>196</b>	<b>13</b>	
<b>Ужин</b>								
	Салат из кукурузы	40	4	3	3	89	8	12
	Омлет натуральный	130	9	10	4	179	0	77
	Чай с лимоном	180	0	0	10	78	6	393
	Хлеб пшеничный	40	4	2	14	99	0	пром
<b>Итого за Ужин</b>		<b>390</b>	<b>17</b>	<b>15</b>	<b>31</b>	<b>445</b>	<b>14</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1790</b>	<b>51,2</b>	<b>64</b>	<b>262</b>	<b>1792</b>	<b>42,7</b>	



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 3-7 лет

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>								
	Суп молочный с вермишелью	180	2,5	4	24	255	4	86
	Бутерброд с маслом	60	2,8	8	24,5	206	0	1
	Кофейный напиток	200	0	0	23	98	0,1	396
<b>Итого за завтрак</b>		<b>440</b>	<b>5,3</b>	<b>12</b>	<b>71,5</b>	<b>559</b>	<b>4,1</b>	
<b>Завтрак№2</b>								
	Банан	100	2,4	0	20	80	5	1
<b>Итого за Завтрак№2</b>		<b>100</b>	<b>2,4</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>80</b>	<b>5</b>	
<b>Обед</b>								
	Суп крестьянский с курицей	180	4,4	4,6	12	87	7	119
	Соус молочный	20	2	1,4	6	54	9	445
	Каша рассыпчатая Гречневая	130	7	7	9	157	0	302
	Компот из шиповника	180	0,8	0,4	25	90	18	398
	Котлеты из курицы	70	0,1	4,2	9	132	0	54-5м-2020
	Хлеб ржаной	40	3	2	23	119	0	пром
<b>Итого за Обед</b>		<b>620</b>	<b>17,3</b>	<b>19,6</b>	<b>84</b>	<b>639</b>	<b>34</b>	
<b>Полдник</b>								
	Гренки с яйцом	60	6	4	31	120	2	пром
	Чай без сахара	180	0	1	6	53	4	263
<b>Итого за Полдник</b>		<b>240</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>37</b>	<b>173</b>	<b>6</b>	
<b>Ужин</b>								
	Капуста тушенная с курицей	180	16	18	13	180	0,06	54-10м2020
	Чай с сахаром	180	0,4	0	18	59	0	263
	Хлеб пшеничный	40	2,6	1,6	15	90	0	пром
<b>Итого за Ужин</b>		<b>400</b>	<b>19</b>	<b>19,6</b>	<b>46</b>	<b>329</b>	<b>0,06</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1800</b>	<b>50</b>	<b>56,2</b>	<b>258,5</b>	<b>1780</b>	<b>49,16</b>	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 3-7 лет

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>								
	Каша Веснушка	180	3,5	6	24	235	5	84
	Бутерброд с маслом	60	2,8	8	24,5	198	0	1
	Какао с молоком	200	0	0	23	93	0,1	397
<b>Итого за завтрак</b>		<b>440</b>	<b>6,3</b>	<b>14</b>	<b>71,5</b>	<b>526</b>	<b>5,1</b>	
<b>Завтрак №2</b>								
	Снежок	150	3,8	3,3	14,7	103	6	пром
<b>Итого за Завтрак №2</b>		<b>150</b>	<b>3,8</b>	<b>3,3</b>	<b>14,7</b>	<b>103</b>	<b>6</b>	
<b>Обед</b>								
	Суп с макаронными изделиями	180	6,2	4	20	120	8	34
	Биточки и горбуши	70	8,1	2	12,8	100	0,2	309
	Соус белый основной	20	2	2	1,6	32	0	347
	Картофельное пюре	130	4,4	5	25	126	9	321
	Компот из кураги	180	3	0	24	120	0,6	239
	Хлеб ржаной	40	2	2	23	99	0	пром
<b>Итого за Обед</b>		<b>620</b>	<b>20</b>	<b>15</b>	<b>106,4</b>	<b>597</b>	<b>17,8</b>	
<b>Полдник</b>								
	Печенье овсяное	40	2	4	18	97	0	пром
	Чай сладкийс молоком	200	3	3	13	93	3	134
<b>Итого за Полдник</b>		<b>240</b>	<b>5</b>	<b>7</b>	<b>31</b>	<b>190</b>	<b>3</b>	
<b>Ужин</b>								
	Салат из моркови с кукурузой	40	1,2	3	6	46	6	22
	Вареники ленивые (отварные)	130	12	11	12	284	4	116
	Чай без сахара	180	0	1	0,09	3,5	4	263
	Хлеб пшеничный	40	2,6	2	26	60	0	пром
<b>Итого за Ужин</b>		<b>390</b>	<b>15,8</b>	<b>17</b>	<b>44,09</b>	<b>393,5</b>	<b>14</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1840</b>	<b>50,9</b>	<b>56,3</b>	<b>267</b>	<b>1809,5</b>	<b>45,9</b>	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 3-7 лет

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>								
	Каша манная жидкая.	180	4	5	24	235	3	185
	Бутерброд с маслом и сыром	65	3	11	21	200	0	1
	Кофейный напиток	200	0	0	19	93	0,1	396
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>440</b>	<b>7</b>	<b>16</b>	<b>64</b>	<b>528</b>	<b>3,1</b>	
<b>Завтрак№2</b>								
	Сок фруктовый	150	0,75	0	16	63	3	пром
<b>Итого за завтрак№2</b>		<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>63</b>	<b>3</b>	
<b>Обед</b>								
	Свекольник с курицей	180	3	5	18	111	5	99
	Плов с курицей	160	10	10	24	277	1	54-12м-2020
	Салат из свеклы отварной	40	2	3	9	54	12	20
	Компот из сухофруктов	180	0,4	1	23	87	1,2	376
	Хлеб ржаной	40	2	2	21	88	0	пром
<b>Итого за Обед</b>		<b>600</b>	<b>17,4</b>	<b>21</b>	<b>95</b>	<b>529</b>	<b>14,2</b>	
<b>Полдник</b>								
	Пирожок с картофелем	80	9	8	54	311	2,6	797
	Чай с сахаром	180	0,4	0	9	28	0	392
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>9,4</b>	<b>8</b>	<b>63</b>	<b>339</b>	<b>2,6</b>	
<b>Ужин</b>								
	Оладьи из печени	80	11	5	12	150	7	357
	Чай с сахаром	200	0,4	0	8	39	0	392
	Икра кабачковая	40	1	3	4	54	2	пром
	Хлеб пшеничный	40	3	2	16	98	0	пром
<b>Итого за Ужин</b>		<b>360</b>	<b>15,4</b>	<b>10</b>	<b>40</b>	<b>341</b>	<b>9</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1800</b>	<b>50</b>	<b>55</b>	<b>278</b>	<b>1800</b>	<b>31,9</b>	

Итого за период	18260	525,5	597	2661	17918,8	467,2	
Среднее значение за период	1826	52,6	59,7	266	1791,88	46,7	

Составил \_\_\_\_\_ Калькулятор

Утвердил \_\_\_\_\_