

Меню-раскладка  
День № 1



Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>Завтрак</b>					
Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным 200гр	190,84618	0,00495	0,00644	0,02420	0,2
Батон с маслом 30/6 гр	129,75854	0,00279	0,00603	0,01915	0,036
Какао с молоком ..	90,68663	0,00223	0,00202	0,01425	0,2
<b>Итого:</b>	411,29135	0,00997	0,01449	0,05761	0,436
<b>Завтрак второй</b>					
Банан 100 гр	62,30000	0,00105	0,00007	0,01526	0,1
<b>Итого:</b>	62,30000	0,00105	0,00007	0,01526	0,1
<b>Обед</b>					
Салат из помидоров и огурцов с зеленью.	26,77129	0,00068	0,00161	0,00304	0,06
Суп-пюре из разных овощей 200 гр	82,52888	0,00188	0,00388	0,00822	0,2
Котлета из мяса кури.	129,31708	0,01527	0,00394	0,00541	0,08
Капуста тушеная 120 гр	60,59944	0,00147	0,00365	0,00527	0,12
Компот из изюма	51,71051	0,00001	0,00000	0,01231	0,2
Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,05
Хлеб ржаной 20 гр	37,92865	0,00138	0,00025	0,00871	0,02
Хлеб пшеничный 30 гр	70,07865	0,00229	0,00027	0,01511	0,03
<b>Итого:</b>	458,93449	0,02298	0,01361	0,05809	0,76
<b>Полдник</b>					
Суп молочный с лапшой 0,18	95,58750	0,00296	0,00344	0,01127	0,18
Сок 0,2 л - 200г	92,51685	0,00100	0,00020	0,02020	0,2
Зефир 20 гр	61,14157	0,00016	0,00000	0,01570	0,02
Хлеб пшеничный 30 гр	70,07865	0,00229	0,00027	0,01511	0,03
<b>Итого:</b>	319,32458	0,00641	0,00391	0,06228	0,43
<b>Всего:</b>	1251,85042	0,04041	0,03208	0,19324	1,726

Утверждаю

Заведующий МАДОУ № 437

Никитина А.А.



Меню-раскладка  
День № 2

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>Завтрак</b>					
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным 180г	172,38424	0,00449	0,00623	0,02449	0,18
Батон с маслом 30/5 гр	107,38388	0,00328	0,00122	0,02197	0,036
Кофейный напиток на молоке	80,63100	0,00126	0,00116	0,01435	0,2
<b>Итого:</b>	<b>360,39912</b>	<b>0,00903</b>	<b>0,00862</b>	<b>0,06081</b>	<b>0,416</b>
<b>Завтрак второй</b>					
Груша 100 гр	42,30000	0,00036	0,00027	0,00927	0,1
<b>Итого:</b>	<b>42,30000</b>	<b>0,00036</b>	<b>0,00027</b>	<b>0,00927</b>	<b>0,1</b>
<b>Обед</b>					
Огурец свежий порционный 60 гр	8,44776	0,00048	0,00006	0,00228	0,06
Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	110,75635	0,00205	0,00351	0,01591	0,2
Котлета мясная 80 гр	211,48153	0,01562	0,01331	0,00217	0,08
Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,05
Пюре из гороха со сливочным маслом	144,97012	0,00691	0,00426	0,01737	0,13
Компот из кураги	76,90976	0,00049	0,00000	0,01871	0,2
Хлеб ржаной 25 гр	66,81029	0,00243	0,00044	0,01537	0,025
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
<b>Итого:</b>	<b>619,37582</b>	<b>0,02797</b>	<b>0,02158</b>	<b>0,07180</b>	<b>0,75000</b>
<b>Полдник</b>					
Йогурт питьевой 180 г	153,69000	0,00899	0,00575	0,01528	0,18
Макаронные изделия в молоке с маслом.	76,88865	0,00203	0,00301	0,00898	0,15
Чай 200 гр,	38,12294	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Зефир 20 гр	61,15765	0,00016	0,00000	0,01570	0,02
Хлеб пшеничный 20 гр	87,53541	0,00287	0,00034	0,01893	0,02
<b>Итого:</b>	<b>417,39465</b>	<b>0,01405</b>	<b>0,00910</b>	<b>0,06796</b>	<b>0,57</b>
<b>Всего:</b>	<b>1439,46959</b>	<b>0,05141</b>	<b>0,03957</b>	<b>0,20984</b>	<b>1,836</b>





Меню-раскладка  
День № 3

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>Завтрак</b>					
Каша ячневая молочная со сливочным маслом	177,32117	0,00467	0,00682	0,02121	0,2
Батон с маслом 35/6 гр	127,91475	0,00273	0,00600	0,01870	0,041
Чай с лимоном 200 гр	39,79414	0,00004	0,00000	0,00930	0,2
<b>Итого:</b>	<b>345,03006</b>	<b>0,00743</b>	<b>0,01282</b>	<b>0,04922</b>	<b>0,441</b>
<b>Завтрак второй</b>					
Апельсин 100 гр	28,24691	0,00063	0,00014	0,00721	0,1
<b>Итого:</b>	<b>28,24691</b>	<b>0,00063</b>	<b>0,00014</b>	<b>0,00721</b>	<b>0,1</b>
<b>Обед</b>					
Зеленый горошек 60 гр	23,88148	0,00172	0,00010	0,00350	0,06
Уха рыбацкая 0,200	111,21080	0,00683	0,00232	0,01104	0,2
Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,05
Жаркое по - домашнему 180г	250,00290	0,01758	0,01770	0,01623	0,18
Компот из сухофруктов.	61,46654	0,00000	0,00000	0,01445	0,2
Хлеб ржаной 30 гр.	54,63519	0,00198	0,00036	0,01254	0,03
<b>Итого:</b>	<b>501,19691</b>	<b>0,02811</b>	<b>0,02049</b>	<b>0,05775</b>	<b>0,72</b>
<b>Полдник</b>					
Омлет натуральный 150 гр	241,55860	0,01345	0,01653	0,00326	0,15
Чай 200 гр,	38,13395	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Мармелад 25 гр	73,70216	0,00010	0,00000	0,01915	0,025
Хлеб пшеничный 37 гр	85,99759	0,00281	0,00033	0,01854	0,037
<b>Итого:</b>	<b>439,39230</b>	<b>0,01636</b>	<b>0,01686</b>	<b>0,05003</b>	<b>0,412</b>
<b>Всего:</b>	<b>1313,86619</b>	<b>0,05253</b>	<b>0,05031</b>	<b>0,16420</b>	<b>1,673</b>

Утверждаю

Заведующий МАДОУ № 437

Никитина, А.А.



Меню-раскладка  
День № 4

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>Завтрак</b>					
Каша пшеничная молочная с маслом	185,97050	0,00495	0,00717	0,02117	0,2
Батон с маслом 30/6 гр	116,09665	0,00234	0,00585	0,01604	0,036
Чай 200 гр,	38,13540	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
<b>Итого:</b>	<b>340,20255</b>	<b>0,00729</b>	<b>0,01302</b>	<b>0,04629</b>	<b>0,436</b>
<b>Завтрак второй</b>					
Сок 0,2 л - 200г	92,57143	0,00100	0,00020	0,02020	0,2
<b>Итого:</b>	<b>92,57143</b>	<b>0,00100</b>	<b>0,00020</b>	<b>0,02020</b>	<b>0,2</b>
<b>Обед</b>					
Кукуруза консервированная	49,31043	0,00117	0,00022	0,00929	0,05
Суп картофельный с мясом птицы	94,30584	0,00587	0,00247	0,01073	0,2
Бигус с мясом 180г	217,32130	0,01277	0,01160	0,01308	0,18
Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,05
Компот из кураги	76,93491	0,00049	0,00000	0,01871	0,2
Хлеб ржаной 14 гр	45,25000	0,00165	0,00030	0,01045	0,014
Хлеб пшеничный 20 гр	46,48696	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
<b>Итого:</b>	<b>529,60944</b>	<b>0,02346</b>	<b>0,01477</b>	<b>0,07228</b>	<b>0,719</b>
<b>Полдник</b>					
Йогурт 125 г	106,90994	0,00350	0,00400	0,01413	0,125
Запеканка творожная ..	418,16559	0,01948	0,02614	0,01446	0,15
Чай 200 гр,	38,13540	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Хлеб ржаной 6 гр	10,92745	0,00040	0,00007	0,00251	0,006
Хлеб пшеничный 15 гр	34,86522	0,00114	0,00014	0,00752	0,015
<b>Итого:</b>	<b>609,00360</b>	<b>0,02452</b>	<b>0,03034</b>	<b>0,04769</b>	<b>0,496</b>
<b>Всего:</b>	<b>1571,38702</b>	<b>0,05627</b>	<b>0,05833</b>	<b>0,18646</b>	<b>1,851</b>





Меню-раскладка  
День № 5

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>Завтрак</b>					
Каша манная молочная со сливочным маслом	175,15118	0,00453	0,00675	0,02107	0,2
Батон с маслом 30/6 гр	121,27426	0,00251	0,00592	0,01724	0,036
Чай 200 гр,	38,09436	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
<b>Итого:</b>	<b>334,51979</b>	<b>0,00704</b>	<b>0,01266</b>	<b>0,04740</b>	<b>0,436</b>
<b>Завтрак второй</b>					
Апельсин 100 гр	28,20513	0,00063	0,00014	0,00721	0,1
<b>Итого:</b>	<b>28,20513</b>	<b>0,00063</b>	<b>0,00014</b>	<b>0,00721</b>	<b>0,1</b>
<b>Обед</b>					
Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растит.маслом 50гр.	77,65764	0,00137	0,00499	0,00483	0,05
Суп-пюре из разных овощей на мясном бульоне	92,28923	0,00222	0,00405	0,01064	0,2
Гуляш из отварного мяса говядины 70 гр.	275,31467	0,01664	0,01797	0,00452	0,07
Каша гречневая рассыпчатая	163,71528	0,00409	0,00548	0,02512	0,13
Аскорбиновая кислота в гретье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,05
Компот из кураги	76,85210	0,00049	0,00000	0,01871	0,2
Хлеб ржаной 30 гр.	56,43487	0,00205	0,00037	0,01297	0,03
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
<b>Итого:</b>	<b>742,26379</b>	<b>0,02685</b>	<b>0,03287</b>	<b>0,07679</b>	<b>0,685</b>
<b>Полдник</b>					
Йогурт питьевой 180 г	153,69000	0,00899	0,00575	0,01528	0,18
Повидло	50,66667	0,00008	0,00000	0,01331	0,02
Запеканка творожная 140 гр	384,75508	0,01817	0,02397	0,01343	0,14
Чай 200 гр,	38,09436	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Хлеб пшеничный 25 гр	83,51538	0,00274	0,00032	0,01805	0,025
<b>Итого:</b>	<b>710,72149</b>	<b>0,02997</b>	<b>0,03004</b>	<b>0,06914</b>	<b>0,565</b>
<b>Всего:</b>	<b>1815,71021</b>	<b>0,06450</b>	<b>0,07571</b>	<b>0,20054</b>	<b>1,786</b>

Утверждаю

Заведующий МАДОУ № 437

Никитина А.А.



Меню-раскладка  
Дети № 6

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>Завтрак</b>					
Каша ячневая молочная со сливочным маслом	180,99761	0,00467	0,00682	0,02212	0,2
Батон с маслом	122,34375	0,00278	0,00520	0,01914	0,045
Кофейный напиток с молоком 200 гр	97,42663	0,00263	0,00282	0,01336	0,2
<b>Итого:</b>	<b>400,76799</b>	<b>0,01008</b>	<b>0,01483</b>	<b>0,05462</b>	<b>0,445</b>
<b>Завтрак второй</b>					
Сок 0,2 л - 200г	92,50000	0,00100	0,00020	0,02020	0,2
<b>Итого:</b>	<b>92,50000</b>	<b>0,00100</b>	<b>0,00020</b>	<b>0,02020</b>	<b>0,2</b>
<b>Обед</b>					
Салат из отварной свеклы с растительным маслом 50гр.	53,27168	0,00052	0,00370	0,00396	0,05
Суп крестьянский со сметаной	96,53022	0,00176	0,00448	0,01137	0,2
Рагу из овощей 130г	96,65783	0,00204	0,00328	0,01413	0,13
Котлета мясная 80 гр	214,22674	0,01570	0,01331	0,00280	0,08
Аскорбиновая кислота в третьем блюде на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,05
Компот из кураги	76,87554	0,00049	0,00000	0,01871	0,2
Хлеб ржаной 33 гр	56,88712	0,00206	0,00038	0,01306	0,033
Соль 6 гр	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,006
<b>Итого:</b>	<b>594,44913</b>	<b>0,02257</b>	<b>0,02515</b>	<b>0,06404</b>	<b>0,749</b>
<b>Полдник</b>					
Кефир 180 г	108,12565	0,00538	0,00615	0,00787	0,18
Рис в молоке со сливочным маслом..	135,82864	0,00454	0,00567	0,01471	0,2
Чай 200 гр,	38,12294	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Хлеб пшеничный 35 гр	75,63995	0,00247	0,00029	0,01631	0,035
<b>Итого:</b>	<b>357,71718</b>	<b>0,01239</b>	<b>0,01211</b>	<b>0,04798</b>	<b>0,615</b>
<b>Всего:</b>	<b>1445,43430</b>	<b>0,04605</b>	<b>0,05229</b>	<b>0,18684</b>	<b>2,009</b>





Меню-раскладка  
День № 7

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>Завтрак</b>					
Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	182,10902	0,00496	0,00717	0,02078	0,2
Батон с маслом	116,99613	0,00261	0,00513	0,01794	0,045
Чай с молоком 200 гр	67,74742	0,00132	0,00141	0,01122	0,2
Повидло	50,67010	0,00008	0,00000	0,01331	0,02
<b>Итого:</b>	<b>366,85258</b>	<b>0,00888</b>	<b>0,01372</b>	<b>0,04994</b>	<b>0,445</b>
<b>Завтрак второй</b>					
Сок 0,2 л - 200г	92,53801	0,00100	0,00020	0,02020	0,2
<b>Итого:</b>	<b>92,53801</b>	<b>0,00100</b>	<b>0,00020</b>	<b>0,02020</b>	<b>0,2</b>
<b>Обед</b>					
Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растител. маслом 50гр.	31,03165	0,00074	0,00013	0,00616	0,05
Щи из свежей капусты со сметаной 200гр	44,05593	0,00150	0,00101	0,00755	0,2
Суфле из мяса говядины 70 гр.	259,70732	0,01735	0,01719	0,00214	0,07
Макаронные изделия отварные 130 гр.	248,90541	0,00503	0,00787	0,03484	0,13
Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,05
Компот из кураги	73,73010	0,00042	0,00000	0,01791	0,2
Хлеб ржаной 30 гр.	57,00567	0,00207	0,00038	0,01310	0,03
Хлеб пшеничный 20 гр	46,43814	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Соль 6 гр	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,006
<b>Итого:</b>	<b>760,87423</b>	<b>0,02864</b>	<b>0,02674</b>	<b>0,09172</b>	<b>0,706</b>
<b>Полдник</b>					
Йогурт 125 г	106,87500	0,00350	0,00400	0,01413	0,125
Омлет с зеленым горошком.	149,10429	0,00780	0,00692	0,00452	0,15
Чай 200 гр,	38,12294	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Хлеб пшеничный 20 гр	31,31598	0,00102	0,00012	0,00674	0,02
<b>Итого:</b>	<b>325,41821</b>	<b>0,01232</b>	<b>0,01104</b>	<b>0,03447</b>	<b>0,495</b>
<b>Всего:</b>	<b>1545,68302</b>	<b>0,05084</b>	<b>0,05170</b>	<b>0,19633</b>	<b>1,846</b>

Меню-раскладка  
 День № 8

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>Завтрак</b>					
Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным 200г	184,91309	0,00488	0,00643	0,02444	0,2
Батон с маслом 35/6 гр	121,58225	0,00252	0,00592	0,01729	0,041
Какао с молоком.	62,64743	0,00124	0,00115	0,01097	0,2
<b>Итого:</b>	<b>369,14277</b>	<b>0,00864</b>	<b>0,01350</b>	<b>0,05271</b>	<b>0,441</b>
<b>Завтрак второй</b>					
Груша 100 гр	42,52705	0,00036	0,00027	0,00927	0,1
<b>Итого:</b>	<b>42,52705</b>	<b>0,00036</b>	<b>0,00027</b>	<b>0,00927</b>	<b>0,1</b>
<b>Обед</b>					
Икра кабачковая 50 гр	35,13089	0,00057	0,00257	0,00268	0,05
Свекольник со сметаной 200гр	93,17482	0,00132	0,00474	0,01033	0,2
Биточки рыбные 80гр	65,99188	0,00442	0,00162	0,00704	0,08
Картофельное пюре 130г	135,52047	0,00264	0,00404	0,01976	0,13
Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,05
Кисель с витаминами "Витошка" 180г	15,52330	0,00000	0,00000	0,00354	0,18
Хлеб ржаной 33 гр	49,46702	0,00179	0,00033	0,01135	0,033
Соль 6 гр	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,006
<b>Итого:</b>	<b>394,80838</b>	<b>0,01075</b>	<b>0,01329</b>	<b>0,05471</b>	<b>0,679</b>
<b>Полдник</b>					
Йогурт питьевой 180 г	153,69000	0,00899	0,00575	0,01528	0,18
Макаронные изделия в молоке с маслом.	113,67325	0,00358	0,00505	0,01150	0,15
Сок фруктовый 200 гр	92,48168	0,00100	0,00020	0,02020	0,2
Мармелад 25 гр	73,63351	0,00010	0,00000	0,01915	0,025
Хлеб пшеничный 30 гр	44,33749	0,00145	0,00017	0,00954	0,03
<b>Итого:</b>	<b>451,96414</b>	<b>0,01361</b>	<b>0,01021</b>	<b>0,07310</b>	<b>0,555</b>
<b>Всего:</b>	<b>1258,44234</b>	<b>0,03336</b>	<b>0,03727</b>	<b>0,18979</b>	<b>1,775</b>



Утверждаю

Заведующий МАДОУ № 437

Никитина А.А.



Меню-раскладка  
День №9

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>Завтрак</b>					
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	228,99783	0,00642	0,00788	0,02696	0,2
Батон с маслом	121,64130	0,00276	0,00519	0,01898	0,045
Сыр 10 гр	32,57913	0,00239	0,00247	0,00000	0,01
Какао с молоком	112,55766	0,00322	0,00326	0,01600	0,2
<b>Итого:</b>	<b>495,77592</b>	<b>0,01480</b>	<b>0,01880</b>	<b>0,06194</b>	<b>0,455</b>
<b>Завтрак второй</b>					
Груша 100 гр	42,55543	0,00036	0,00027	0,00927	0,1
<b>Итого:</b>	<b>42,55543</b>	<b>0,00036</b>	<b>0,00027</b>	<b>0,00927</b>	<b>0,1</b>
<b>Обед</b>					
Салат из белокачанной капусты с огурцами	10,03424	0,00067	0,00004	0,00248	0,05
Уха рыбацкая 0,200г	185,53804	0,01020	0,00934	0,01108	0,2
Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины 180 гр	290,89484	0,01371	0,01174	0,02683	0,18
Аскорбиновая кислота в горячее блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,05
Компот из сухофруктов.	61,43533	0,00000	0,00000	0,01445	0,2
Хлеб ржаной 14 гр	40,33152	0,00147	0,00027	0,00931	0,014
Хлеб пшеничный 25 гр	58,06386	0,00190	0,00023	0,01253	0,025
<b>Итого:</b>	<b>646,29783</b>	<b>0,02795</b>	<b>0,02162</b>	<b>0,07668</b>	<b>0,719</b>
<b>Полдник</b>					
Кефир 180 г	101,25459	0,00503	0,00575	0,00737	0,18
Омлет натуральный 150 гр	185,89826	0,01166	0,01205	0,00282	0,15
Сок 0,2 л - 200г	92,50000	0,00100	0,00020	0,02020	0,2
Мармелад 25 гр	73,64810	0,00010	0,00000	0,01915	0,025
Хлеб пшеничный 15 гр	27,93342	0,00091	0,00011	0,00602	0,015
<b>Итого:</b>	<b>481,23437</b>	<b>0,01871</b>	<b>0,01811</b>	<b>0,05556</b>	<b>0,57</b>
<b>Всего:</b>	<b>1665,86356</b>	<b>0,06182</b>	<b>0,05879</b>	<b>0,20345</b>	<b>1,844</b>

Утверждаю

Заведующий МАДОУ № 437

Никитина А.А.

Меню-раскладка  
День № 10



Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>Завтрак</b>					
Каша манная молочная со сливоч. маслом	178,01788	0,00472	0,00676	0,02150	0,2
Батон с маслом	125,96369	0,00290	0,00525	0,01996	0,045
Кофейный напиток	57,23017	0,00046	0,00031	0,01242	0,2
<b>Итого:</b>	<b>361,21173</b>	<b>0,00808</b>	<b>0,01232</b>	<b>0,05388</b>	<b>0,445</b>
<b>Завтрак второй</b>					
Апельсин 100 гр	28,22346	0,00063	0,00014	0,00721	0,1
<b>Итого:</b>	<b>28,22346</b>	<b>0,00063</b>	<b>0,00014</b>	<b>0,00721</b>	<b>0,1</b>
<b>Обед</b>					
Салат из морской капусты и моркови с яйцом и растительным маслом 50 гр.	40,04939	0,00111	0,00259	0,00345	0,05
Суп-лапша на курином бульоне 0,200	130,47145	0,00176	0,00712	0,01202	0,2
Печень говяжья по-строгановски	22,69330	0,00107	0,00143	0,00066	0,08
Каша перловая 130 гр	189,93520	0,00396	0,00479	0,03022	0,13
Напиток из клюквы.	62,39665	0,00009	0,00000	0,01462	0,18
Хлеб ржаной 35 гр	55,00782	0,00199	0,00036	0,01262	0,035
Хлеб пшеничный 20 гр	46,45810	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Аскорбиновая кислота в горячее блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,05
Соль 6 гр	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,006
<b>Итого:</b>	<b>547,01190</b>	<b>0,01151</b>	<b>0,01648</b>	<b>0,08362</b>	<b>0,751</b>
<b>Полдник</b>					
Снежок 180 г	149,60750	0,00469	0,00577	0,01966	0,18
Макаронные изделия отварные с сыром 130 гр	199,84888	0,00606	0,00527	0,02827	0,13
Сок 0,2 л - 200г	92,51397	0,00100	0,00020	0,02020	0,2
Хлеб пшеничный 20 гр	45,03855	0,00147	0,00017	0,00971	0,02
<b>Итого:</b>	<b>469,61715</b>	<b>0,01265</b>	<b>0,01072</b>	<b>0,07546</b>	<b>0,5</b>
<b>Всего:</b>	<b>1406,06425</b>	<b>0,03287</b>	<b>0,03965</b>	<b>0,22017</b>	<b>1,796</b>





Меню-раскладка  
День № 11

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>Завтрак</b>					
Каша из геркулеса и риса молочная ("Дружба 4") со сливоч. маслом	197,09061	0,00553	0,00822	0,02329	0,2
Батон с маслом 30/6 гр	129,52022	0,00278	0,00602	0,01910	0,036
Чай с лимоном 200 гр	41,60083	0,00009	0,00001	0,00955	0,2
<b>Итого:</b>	<b>368,21166</b>	<b>0,00840</b>	<b>0,01425</b>	<b>0,05195</b>	<b>0,436</b>
<b>Завтрак второй</b>					
Груша 100 гр	42,55967	0,00036	0,00027	0,00927	0,1
<b>Итого:</b>	<b>42,55967</b>	<b>0,00036</b>	<b>0,00027</b>	<b>0,00927</b>	<b>0,1</b>
<b>Обед</b>					
Помидор порционный 50 гр	8,28381	0,00039	0,00007	0,00178	0,05
Суп картофельный со сметаной 0,200	73,58934	0,00135	0,00252	0,01031	0,2
Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые) 180 гр	278,21851	0,01242	0,01764	0,01189	0,18
Компот из яблок и кураги 200 гр	70,83210	0,00026	0,00001	0,01700	0,2
Аскорбиновая кислота в гретье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,05
Хлеб ржаной 20 гр	36,40000	0,00132	0,00024	0,00836	0,02
Хлеб пшеничный 20 гр	46,45525	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
<b>Итого:</b>	<b>513,77901</b>	<b>0,01726</b>	<b>0,02066</b>	<b>0,05936</b>	<b>0,72</b>
<b>Полдник</b>					
Суп молочный с крупой 0,18	87,10359	0,00262	0,00341	0,00975	0,18
Чай 200 гр,	38,12294	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Зефир 30гр.	91,70387	0,00024	0,00000	0,02355	0,03
Хлеб ржаной 20 гр	22,90000	0,00083	0,00015	0,00524	0,02
Хлеб пшеничный 20 гр	39,43591	0,00129	0,00015	0,00850	0,02
<b>Итого:</b>	<b>279,26631</b>	<b>0,00497</b>	<b>0,00371</b>	<b>0,05612</b>	<b>0,45</b>
<b>Всего:</b>	<b>1203,81664</b>	<b>0,03100</b>	<b>0,03889</b>	<b>0,17670</b>	<b>1,706</b>

Утверждаю



Утверждающий ИАДОУ № 437

Шикирина А.А.

Меню-раскладка  
День № 12

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>Завтрак</b>					
Каша ячневая молочная со сливочным маслом	177,10905	0,00467	0,00682	0,02121	0,2
Батон с маслом	112,25825	0,00246	0,00507	0,01687	0,045
Чай 200 гр,	38,12294	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
<b>Итого:</b>	<b>327,49024</b>	<b>0,00712</b>	<b>0,01189</b>	<b>0,04716</b>	<b>0,445</b>
<b>Завтрак второй</b>					
Апельсин 100 гр	28,20000	0,00063	0,00014	0,00721	0,1
<b>Итого:</b>	<b>28,20000</b>	<b>0,00063</b>	<b>0,00014</b>	<b>0,00721</b>	<b>0,1</b>
<b>Обед</b>					
Салат из огурцов с растительным маслом 55 гр	4,75330	0,00029	0,00004	0,00121	0,055
Щи с мясом со сметаной.	101,11840	0,00562	0,00488	0,00736	0,2
Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые 80 гр.	189,41490	0,01137	0,01145	0,00550	0,08
Каша гречневая рассыпчатая	163,69440	0,00409	0,00548	0,02512	0,13
Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,05
Компот из сухофруктов.	61,40530	0,00000	0,00000	0,01445	0,2
Хлеб ржаной 35 гр	44,16400	0,00160	0,00029	0,01013	0,035
Хлеб пшеничный 20 гр	37,04085	0,00121	0,00014	0,00798	0,02
Соль 6 гр	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,006
<b>Итого:</b>	<b>601,59115</b>	<b>0,02418</b>	<b>0,02228</b>	<b>0,07176</b>	<b>0,776</b>
<b>Полдник</b>					
Кефир 180 г	101,25459	0,00503	0,00575	0,00737	0,18
Запеканка из творога 150 гр	420,76618	0,01992	0,02441	0,01900	0,15
Сгущенное молоко 10 гр	33,96800	0,00076	0,00090	0,00591	0,01
Чай 200 гр,	38,12294	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Зефир 30гр	91,65600	0,00024	0,00000	0,02355	0,03
<b>Итого:</b>	<b>685,76771</b>	<b>0,02595</b>	<b>0,03106</b>	<b>0,06492</b>	<b>0,57</b>
<b>Всего:</b>	<b>1643,04910</b>	<b>0,05788</b>	<b>0,06537</b>	<b>0,19104</b>	<b>1,891</b>



Утверждаю

Заведующий МАДОУ № 437

Никитина А.А.



Меню-раскладка

День № 13

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>Завтрак</b>					
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным 180г	189,62553	0,00527	0,00706	0,02575	0,18
Батон с маслом 30/6 гр	121,86872	0,00253	0,00593	0,01737	0,036
Какао с молоком ..	90,65968	0,00223	0,00202	0,01425	0,2
<b>Итого:</b>	402,15394	0,01002	0,01501	0,05738	0,416
<b>Завтрак второй</b>					
Апельсин 100 гр	28,21277	0,00063	0,00014	0,00721	0,1
<b>Итого:</b>	28,21277	0,00063	0,00014	0,00721	0,1
<b>Обед</b>					
Кукуруза консервированная	51,76277	0,00123	0,00023	0,00977	0,05
Рассольник "Ленинградский" с мясом со сметаной 180гр	127,84697	0,00604	0,00491	0,01263	0,18
Котлета из мяса кури.	114,66803	0,01538	0,00218	0,00621	0,08
Картофельное пюре 130г	135,53027	0,00264	0,00404	0,01976	0,13
Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,05
Напиток из клюквы	64,99388	0,00014	0,00000	0,01512	0,2
Хлеб ржаной 20 гр	36,39255	0,00132	0,00024	0,00836	0,02
Хлеб пшеничный 30 гр	49,93532	0,00163	0,00019	0,01075	0,03
<b>Итого:</b>	581,12979	0,02839	0,01180	0,08261	0,74
<b>Полдник</b>					
Йогурт 125 г	106,87500	0,00350	0,00400	0,01413	0,125
Рис в молоке со сливочным маслом 180 г.	122,12516	0,00409	0,00510	0,01324	0,18
Чай 200 гр,	38,12294	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Хлеб ржаной 18 гр	13,28617	0,00048	0,00009	0,00307	0,018
<b>Итого:</b>	280,40927	0,00807	0,00919	0,03951	0,523
<b>Всего:</b>	1291,90576	0,04712	0,03614	0,18671	1,779



Меню-раскладка  
 День № 14

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>Завтрак</b>					
Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	224,09561	0,00692	0,00928	0,02398	0,2
Батон с маслом 35/6 гр	156,73310	0,00367	0,00637	0,02525	0,041
Чай с молоком .	97,33556	0,00276	0,00296	0,01357	0,2
<b>Итого:</b>	478,16427	0,01336	0,01860	0,06280	0,441
<b>Завтрак второй</b>					
Сок 0,2 л - 200г	92,53801	0,00100	0,00020	0,02020	0,2
<b>Итого:</b>	92,53801	0,00100	0,00020	0,02020	0,2
<b>Обед</b>					
Зеленый горошек 60 гр	23,88323	0,00172	0,00010	0,00350	0,06
Щи из свежей капусты со сметаной 200гр	62,41123	0,00150	0,00278	0,00755	0,2
Гуляш из мяса кури .	101,50181	0,01603	0,00317	0,00000	0,08
Макаронные изделия отварные 130 гр.	210,49380	0,00501	0,00412	0,03480	0,13
Хлеб ржаной 25 гр	74,48520	0,00271	0,00049	0,01714	0,025
Компот из кураги	62,75000	0,00044	0,00000	0,01539	0,15
Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,05
Соль 6 гр	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,006
<b>Итого:</b>	535,52528	0,02742	0,01067	0,07838	0,701
<b>Полдник</b>					
Йогурт питьевой 180 г	153,69000	0,00899	0,00575	0,01528	0,18
Пудинг из творога 150 гр	405,64500	0,01517	0,02179	0,02804	0,15
Повидло	50,70175	0,00008	0,00000	0,01331	0,02
Чай 200 гр,	38,12294	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Хлеб пшеничный 35 гр	107,59737	0,00352	0,00042	0,02323	0,035
<b>Итого:</b>	755,75706	0,02777	0,02796	0,08894	0,585
<b>Всего:</b>	1861,98462	0,06954	0,05743	0,25032	1,927



Утверждено

Заведующий МАДОУ № 437

Никитина А.А.



Меню-раскладка  
День № 15

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>Завтрак</b>					
Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным 180г	171,78850	0,00446	0,00580	0,02178	0,18
Батон с маслом	121,88139	0,00277	0,00519	0,01904	0,045
Кофейный напиток на молоке	113,56372	0,00280	0,00282	0,01687	0,2
<b>Итого:</b>	407,23361	0,01003	0,01381	0,05768	0,425
<b>Завтрак второй</b>					
Сок фруктовый 100г	25,04444	0,00027	0,00005	0,00544	0,1
<b>Итого:</b>	25,04444	0,00027	0,00005	0,00544	0,1
<b>Обед</b>					
Салат из отварного картофеля, морск. капусты и репчат. лука с растит. маслом 50гр.	79,49106	0,00080	0,00474	0,00652	0,05
Суп гороховый.	91,79094	0,00230	0,00333	0,01166	0,2
Бигус с мясом 180г	217,16733	0,01277	0,01160	0,01308	0,18
Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,05
Напиток из брусники 200 гр	69,33417	0,00011	0,00000	0,01626	0,2
Хлеб ржаной 20 гр	36,40111	0,00132	0,00024	0,00836	0,02
Хлеб пшеничный 20 гр	46,45667	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
<b>Итого:</b>	540,64128	0,01881	0,02009	0,06589	0,725
<b>Полдник</b>					
Снежок 180 г	149,60750	0,00469	0,00577	0,01966	0,18
Омлет натуральный 150 гр	241,58339	0,01344	0,01652	0,00326	0,15
Чай 200 гр,	38,12294	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Зефир 30гр.	91,70667	0,00024	0,00000	0,02355	0,03
Хлеб ржаной 20 гр	20,61389	0,00074	0,00014	0,00471	0,02
Хлеб пшеничный 20 гр	38,88500	0,00127	0,00015	0,00838	0,02
<b>Итого:</b>	580,51939	0,02038	0,02258	0,06864	0,6
<b>Всего:</b>	1553,43872	0,04949	0,05653	0,19766	1,9



Меню-раскладка  
День № 16

МАДОУ № 437

Никитина А.А.

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>Завтрак</b>					
Каша пшеничная безмолочная с маслом растит	198,81500	0,00561	0,00787	0,02275	0,2
Повидло 10г	25,20604	0,00004	0,00000	0,00665	0,01
Батон с маслом	132,12198	0,00311	0,00533	0,02136	0,045
Какао с молоком	112,56615	0,00322	0,00326	0,01600	0,2
<b>Итого:</b>	468,70918	0,01197	0,01646	0,06676	0,455
<b>Завтрак второй</b>					
Банан 100 гр	62,78901	0,00105	0,00007	0,01526	0,1
<b>Итого:</b>	62,78901	0,00105	0,00007	0,01526	0,1
<b>Обед</b>					
Салат из помидоров и огурцов с зеленью.	25,36841	0,00060	0,00160	0,00273	0,06
Борщ с мясом	120,27126	0,00584	0,00651	0,00768	0,2
Азу 180г	223,91879	0,01210	0,01226	0,01118	0,18
Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,05
Напиток из шиповника 200 гр	90,49451	0,00048	0,00000	0,02181	0,2
Хлеб ржаной 40 гр	72,79780	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
Хлеб пшеничный 20 гр	46,45385	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
<b>Итого:</b>	579,30462	0,02318	0,02102	0,07015	0,75
<b>Полдник</b>					
Йогурт 125 г	106,87500	0,00350	0,00400	0,01413	0,125
Суп молочный с лапшой	95,58750	0,00296	0,00344	0,01127	0,18
Чай 200 гр,	38,10824	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Мармелад 20 гр	58,92198	0,00008	0,00000	0,01532	0,02
Хлеб пшеничный 20 гр	46,45385	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
<b>Итого:</b>	351,93088	0,00827	0,00785	0,06076	0,54
<b>Всего:</b>	1462,73368	0,04447	0,04540	0,21293	1,845





Меню-раскладка  
День № 17

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>Завтрак</b>					
Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная) с маслом сливочным 150г	211,80000	0,00550	0,00637	0,02863	0,2
Батон с маслом 30/6 гр	115,48329	0,00233	0,00584	0,01594	0,036
Чай с молоком.	70,15686	0,00149	0,00160	0,01151	0,2
<b>Итого:</b>	<b>357,58797</b>	<b>0,00775</b>	<b>0,01241</b>	<b>0,05150</b>	<b>0,436</b>
<b>Завтрак второй</b>					
Груша 100 гр	42,52705	0,00036	0,00027	0,00927	0,1
<b>Итого:</b>	<b>42,52705</b>	<b>0,00036</b>	<b>0,00027</b>	<b>0,00927</b>	<b>0,1</b>
<b>Обед</b>					
Помидор порционный 50 гр	15,23222	0,00073	0,00013	0,00330	0,05
Щи с мясом со сметаной	97,28266	0,00390	0,00534	0,00699	0,2
Суфле из мяса говядины 80 гр.	273,61700	0,01972	0,01743	0,00243	0,08
Макаронные изделия отварные	233,24135	0,00588	0,00348	0,04092	0,15
Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,05
Компот из чернослива	75,20155	0,00019	0,00000	0,01809	0,2
Хлеб ржаной 14 гр	45,25000	0,00165	0,00030	0,01045	0,014
Хлеб пшеничный 30 гр	69,63478	0,00228	0,00027	0,01503	0,03
<b>Итого:</b>	<b>809,45957</b>	<b>0,03435</b>	<b>0,02696</b>	<b>0,09721</b>	<b>0,77400</b>
<b>Полдник</b>					
Йогурт 125 г	106,87500	0,00350	0,00400	0,01413	0,125
Суп молочный с крупой 0,18	104,42493	0,00314	0,00409	0,01170	0,18
Повидло	50,65217	0,00008	0,00000	0,01331	0,02
Чай 200 гр,	38,12294	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Хлеб ржаной 14 гр	45,25000	0,00165	0,00030	0,01045	0,014
Хлеб пшеничный 15 гр	34,81739	0,00114	0,00014	0,00752	0,015
<b>Итого:</b>	<b>349,30845</b>	<b>0,00869</b>	<b>0,00755</b>	<b>0,06230</b>	<b>0,499</b>
<b>Всего:</b>	<b>1558,88304</b>	<b>0,05116</b>	<b>0,04720</b>	<b>0,22028</b>	<b>1,80900</b>

Утверждено

Заведующий МАДОУ № 437

Никитина А.А.

№ 437

Меню-раскладка  
День № 18



Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>Завтрак</b>					
Каша ячневая молочная со сливочным маслом	149,61598	0,00338	0,00544	0,01911	0,2
Сыр 10 гр	32,56000	0,00239	0,00247	0,00000	0,01
Батон с маслом 30/6 гр	115,94559	0,00234	0,00585	0,01604	0,036
Кофейный напиток на молоке	86,01250	0,00151	0,00144	0,01477	0,2
<b>Итого:</b>	<b>384,13407</b>	<b>0,00962</b>	<b>0,01519</b>	<b>0,04992</b>	<b>0,446</b>
<b>Завтрак второй</b>					
Апельсин 100 гр	28,19608	0,00063	0,00014	0,00721	0,1
<b>Итого:</b>	<b>28,19608</b>	<b>0,00063</b>	<b>0,00014</b>	<b>0,00721</b>	<b>0,1</b>
<b>Обед</b>					
Сельдь с луком .	93,94799	0,00661	0,00697	0,00130	0,05
Суп крестьянский с мясом кури со сметаной.	113,71451	0,00736	0,00375	0,01090	0,2
Гуляш из мяса кури .	112,71426	0,01638	0,00320	0,00229	0,08
Пюре розовое	125,07284	0,00231	0,00425	0,01757	0,15
Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,05
Компот из сухофруктов.	61,39853	0,00000	0,00000	0,01445	0,2
Хлеб ржаной 20 гр	36,37745	0,00132	0,00024	0,00836	0,02
Хлеб пшеничный 15 гр	34,81985	0,00114	0,00014	0,00752	0,015
<b>Итого:</b>	<b>578,04544</b>	<b>0,03512</b>	<b>0,01854</b>	<b>0,06238</b>	<b>0,765</b>
<b>Полдник</b>					
Запеканка из творога 150 гр	420,76618	0,01992	0,02441	0,01900	0,15
Повидло	50,66176	0,00008	0,00000	0,01331	0,02
Чай 200 гр,	38,12294	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Хлеб ржаной 20 гр	36,37745	0,00132	0,00024	0,00836	0,02
Хлеб пшеничный 15 гр	34,81985	0,00114	0,00014	0,00752	0,015
<b>Итого:</b>	<b>486,73637</b>	<b>0,01845</b>	<b>0,01989</b>	<b>0,05119</b>	<b>0,325</b>
<b>Всего:</b>	<b>1477,11196</b>	<b>0,06382</b>	<b>0,05375</b>	<b>0,17071</b>	<b>1,63600</b>





Меню-раскладка  
День № 19

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>Завтрак</b>					
Каша гречневая молочная со сливочным маслом .	121,05820	0,00352	0,00448	0,01621	0,15
Батон с маслом 35/6 гр	122,95344	0,00257	0,00594	0,01760	0,041
Сыр 10 гр	32,57397	0,00239	0,00247	0,00000	0,01
Кофейный напиток на молоке	83,87698	0,00141	0,00133	0,01460	0,2
<b>Итого:</b>	<b>360,46259</b>	<b>0,00989</b>	<b>0,01421</b>	<b>0,04842</b>	<b>0,401</b>
<b>Завтрак второй</b>					
Груша 100 гр	42,54868	0,00036	0,00027	0,00927	0,1
<b>Итого:</b>	<b>42,54868</b>	<b>0,00036</b>	<b>0,00027</b>	<b>0,00927</b>	<b>0,1</b>
<b>Обед</b>					
Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом 50 гр.	38,77360	0,00056	0,00337	0,00221	0,05
Суп картофельный с мясом	142,55778	0,00484	0,00690	0,01238	0,2
Биточки рыбные 80гр	153,83095	0,01495	0,00610	0,00656	0,08
Рис припущенный с овощами	160,22328	0,00273	0,00605	0,02175	0,13
Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,05
Компот из изюма	75,86931	0,00017	0,00000	0,01838	0,2
Хлеб ржаной 30 гр.	54,58730	0,00198	0,00036	0,01254	0,03
Хлеб пшеничный 20 гр	46,44444	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Соль 6 гр	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,006
<b>Итого:</b>	<b>672,28667</b>	<b>0,02675</b>	<b>0,02296</b>	<b>0,08384</b>	<b>0,766</b>
<b>Полдник</b>					
Кефир 180 г	101,25459	0,00503	0,00575	0,00737	0,18
Омлет запеченный или паровой 150 гр	220,60750	0,01309	0,01510	0,00248	0,15
Чай 200 гр,	38,12294	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Хлеб пшеничный 20 гр	46,44444	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
<b>Итого:</b>	<b>406,42947</b>	<b>0,01964</b>	<b>0,02103</b>	<b>0,02895</b>	<b>0,55</b>
<b>Всего:</b>	<b>1481,72741</b>	<b>0,05664</b>	<b>0,05847</b>	<b>0,17047</b>	<b>1,817</b>

Утверждено

Заведующий МАДОУ № 437

Никишина А.А.

№ 437

Меню-раскладка  
День № 20

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>Завтрак</b>					
Каша манная молочная со сливочным маслом	175,17021	0,00453	0,00675	0,02107	0,2
Батон с маслом 30/6 гр	123,24325	0,00258	0,00594	0,01768	0,036
Чай с лимоном 200 гр	39,75707	0,00004	0,00000	0,00930	0,2
<b>Итого:</b>	338,17052	0,00715	0,01269	0,04806	0,436
<b>Завтрак второй</b>					
Яблоко 100гр	39,83560	0,00035	0,00035	0,01038	0,1
<b>Итого:</b>	39,83560	0,00035	0,00035	0,01038	0,1
<b>Обед</b>					
Салат из помидоров 50 гр	29,90215	0,00037	0,00256	0,00157	0,05
Щи с мясом со сметаной 180 г	101,83812	0,00502	0,00578	0,00576	0,18
Запеканка картофельная с печенью 180г	250,11461	0,01622	0,00820	0,02319	0,18
Компот из яблок 200г	61,77257	0,00007	0,00007	0,01479	0,2
Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,05
Хлеб ржаной 20 гр	36,38953	0,00132	0,00024	0,00836	0,02
Хлеб пшеничный 30 гр	69,66283	0,00228	0,00027	0,01503	0,03
Соль 6 гр	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,006
<b>Итого:</b>	549,67979	0,02528	0,01712	0,06870	0,716
<b>Полдник</b>					
Снежок 180 г	149,60750	0,00469	0,00577	0,01966	0,18
Макаронные изделия отварные с сыром 130 гр	199,72942	0,00606	0,00527	0,02827	0,13
Чай 200 гр,	38,12294	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Хлеб ржаной 20 гр	36,38953	0,00132	0,00024	0,00836	0,02
<b>Итого:</b>	423,84939	0,01207	0,01128	0,06538	0,53
<b>Всего:</b>	1351,53531	0,04485	0,04145	0,19253	1,782