



УТВЕРЖДАЮ  
Заведующая ДОУ № 139  
*Т.Д.Марчукова* Т.Д.Марчукова

## Примерное 10-дневное **МЕНЮ**

для детей от 2-х до 3-х лет

Муниципальных образовательных учреждений города Липецка  
(с 12-ти часовым пребыванием)

на 2019 год

стоимостью – 111 рублей в день

## I ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
			белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	рецептуры
<b>ЗАВТРАК</b>								
1	Печенье со сливочным маслом	30\4	2,25	3,03	29,85	125,1	0	10
2	Каша гречневая с маслом и сахаром	100\4\4	2,81	3,05	23,44	131,48	0,49	165
3	Яйцо	20	2,54	2,3	0,14	31,5	0	213
4	Чай с вареньем	150\10	0,045	0,015	6,99	28	0,015	392
<b>ИТОГО</b>			<b>7,645</b>	<b>8,395</b>	<b>60,42</b>	<b>316,08</b>	<b>0,505</b>	
<b>2-й завтрак - Сок яблочный</b>		180	0,9	0	18,18	76,8	3,6	399
<b>ОБЕД</b>								
1	Салат из свежей капусты	50	0,705	2,54	4,32	43	7,48	20
2	Суп картофельный с бобовыми, гречкой и зеленью	150/15/1	4,95	3,45	28,08	135,18	3,49	81/115
3	Шницель мясной с маслом	60/3	9,31	7,06	9,64	139	0,09	282
4	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,63	91,5	12,11	321
5	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3	376
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,45	16,11	77,14	0	
<b>ИТОГО</b>			<b>20,135</b>	<b>16,715</b>	<b>92,6</b>	<b>570,57</b>	<b>23,47</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>								
1	Ряженка 4%	150	3,48	3	5,04	60,8	0,36	401
2	Булочка ванильная	50	3,95	4,06	27,24	161		467
<b>ИТОГО</b>			<b>7,43</b>	<b>7,06</b>	<b>32,28</b>	<b>221,8</b>	<b>0,36</b>	
<b>УЖИН</b>								
1	Голубцы ленивые	160	14,147	9,093	20,053	218,667	10,72	298
2	Соус сметанный	50	0,881	2,498	3,512	40,05	0,669	355
3	Кофейный напиток с молоком	150	2,33	2	10,63	70	1	395
4	Батон йодированный	20	1,35	0,58	10,1	52,6	0,01	
<b>ИТОГО</b>			<b>18,708</b>	<b>14,171</b>	<b>44,295</b>	<b>381,317</b>	<b>12,399</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1650</b>	<b>54,82</b>	<b>46,341</b>	<b>247,78</b>	<b>1566,567</b>	<b>40,334</b>	

## 2 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
<b>ЗАВТРАК</b>								
1	Бутерброд с маслом и сыром	30/4/10	4,62	6,72	14,23	135,9	0,07	3
2	Каша манная с маслом и сахаром	158	4,275	1,215	0,63	129,195	0	168
3	Зефир	25	0,25	0	20,38	77,5	0	
4	Чай с молоком	150	2,655	2,33	11,31	77	1,19	394
	<b>ИТОГО</b>		<b>11,8</b>	<b>10,265</b>	<b>46,55</b>	<b>419,595</b>	<b>1,26</b>	
	2-й завтрак - Банан	120	1,08	0,36	15,12	68,4	7,2	368
<b>ОБЕД</b>								
1	икра кабачковая промышленного производства	50	0,6	3,5	3,7	48,5	2	
2	Суп - лапша домашняя на с зеленью	150/1	1,32	3,05	7,16	61,35	0,3	118/86
3	Котлета рубленая из птицы	60	9,43	9,68	10	163,97	0,5	305
4	Рис отварной	100	2,434	3,583	24,456	139,8	0	315
5	Соус томатный	50	0,58	2,1	4	37,25	1,19	348
6	Компот из апельсинов	150	0,33	0,075	25,5	103,95	9,675	374
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,45	16,11	77,14	0	
	<b>ИТОГО</b>		<b>17,494</b>	<b>22,438</b>	<b>90,926</b>	<b>631,96</b>	<b>13,665</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>								
1	Кефир 3.2%	150	3,48	3	5,04	60,8	0,36	401
	<b>ИТОГО</b>		<b>3,48</b>	<b>3</b>	<b>5,04</b>	<b>60,8</b>	<b>0,36</b>	
<b>УЖИН</b>								
1	Шницель рыбный натуральный	60	8,98	2,68	5,84	82,99	1,83	258
2	Винегрет овощной	100	1,35	6,16	7,69	91,6	13,25	45
3	Кисель плодово-ягодный	150	0,06	0	12,75	49	0	648 сб 2004г. Ред. Лапшиной
4	Батон йодированный	20	1,35	0,58	10,1	52,6	0,01	
	<b>ИТОГО</b>		<b>11,74</b>	<b>9,42</b>	<b>36,38</b>	<b>276,19</b>	<b>15,09</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1577</b>	<b>45,59</b>	<b>45,483</b>	<b>194,02</b>	<b>1456,95</b>	<b>37,575</b>	



### 3 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	
<b>ЗАВТРАК</b>								
1	Каша пшеничная с маслом и сахаром	158	4,275	1,215	0,63	129,195	0	168
2	пряник	60	3,96	3,36	44,16	212,4	0	
3	Чай с сахаром	150\7	0,045	0,015	6,99	28,005	0,015	392
	<b>ИТОГО</b>		<b>8,28</b>	<b>4,59</b>	<b>51,78</b>	<b>369,6</b>	<b>0,015</b>	
	2-й завтрак - Яблоко	100	0,35	0,35	8,62	38,72	8,8	368
<b>ОБЕД</b>								
1	Салат из свеклы с сыром	50	2,35	4,75	3,57	66,4	4,1	31
2	Щи из свежей капусты со сметаной и с зеленью	150/5/1	1,05	2,93	5,09	50,85	11,09	67
3	Жаркое по домашнему	40\100	9,72	2,49	8,64	95,76	3,39	276
5	Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	372
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,45	16,11	77,14	0	
	<b>ИТОГО</b>		<b>16,04</b>	<b>10,74</b>	<b>51,32</b>	<b>363,35</b>	<b>19,87</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>								
1	Йогурт 2.5%, сухарик детский	150/20	3,24	2,8	4,7	56,75	0,34	401
	<b>ИТОГО</b>		<b>3,24</b>	<b>2,8</b>	<b>4,7</b>	<b>56,75</b>	<b>0,34</b>	
<b>УЖИН</b>								
1	Салат из моркови с яблоками	100	0,86	5,22	7,87	81,9	6,95	40
2	Запеканка из творога	75	13,16	9,03	12,86	185,25	0,18	237
3	Соус молочный сладкий	50	0,97	2,26	6,63	50,75	0,16	351
4	Какао с молоком	150	3,15	2,715	12,96	88,995	1,2	397
	<b>ИТОГО</b>		<b>17,28</b>	<b>14,005</b>	<b>32,45</b>	<b>324,995</b>	<b>1,54</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1555</b>	<b>45,19</b>	<b>32,485</b>	<b>148,87</b>	<b>1153,42</b>	<b>30,565</b>	

## 4 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамин С, мг	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
<b>З А В Т Р А К</b>								
1	Бутерброд с маслом и сыром	30/4/10	4,62	6,72	14,23	135,9	0,07	3
2	Омлет натуральный с маслом	80/3	7,056	13,58	1,35	156,3	0,012	223/215
3	Чай с сахаром и лимоном	150\7\3.5	0,105	0,015	8,55	34,16	2,35	393
	<b>ИТОГО</b>		<b>11,781</b>	<b>20,315</b>	<b>24,13</b>	<b>326,36</b>	<b>2,432</b>	
	2-й завтрак - Апельсин или мандарин	120	0,18	0,82	7,49	24,83	35,44	368
<b>О Б Е Д</b>								
1	Икра свекольная	50	1,175	2,3	6,165	50,05	3,36	54
2	Суп с клецками и зеленью	150/10/1	1,23	1,86	7,55	51,9	3,45	85
3	Запеканка картофельная с печенью	120	8,92	6,59	20,42	177	14	291
4	Соус сметанный	50	0,88	2,5	3,5	40	0,67	355
5	Сок грушевый	180	0,9	0	18,18	76,8	3,6	399
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,45	16,11	77,14	0	
	<b>ИТОГО</b>		<b>15,905</b>	<b>13,7</b>	<b>71,925</b>	<b>472,89</b>	<b>25,08</b>	
<b>П О Л Д Н И К</b>								
1	Простокваша 3.2%	150	3,48	3	5,04	60,8	0,36	401
2	Сушки	30	3,3	0,4	21,9	99	0	
	<b>ИТОГО</b>		<b>6,78</b>	<b>3,4</b>	<b>26,94</b>	<b>159,8</b>	<b>0,36</b>	
<b>У Ж И Н</b>								
1	Тефтели рыбные в соусе	75/30	10,53	2,44	9,58	102,78	1,66	260/355
2	Картофель отварной с маслом	75/3	1,43	2,16	11,5	71,18	10,5	318
3	Кофейный напиток с молоком	150	2,33	2	10,63	70	1	395
4	Батон	20	1,35	0,58	10,1	52,6	0,01	
	<b>ИТОГО</b>		<b>15,64</b>	<b>7,18</b>	<b>41,81</b>	<b>296,56</b>	<b>13,17</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1540</b>	<b>50,286</b>	<b>45,415</b>	<b>172,3</b>	<b>1280,44</b>	<b>76,482</b>	

## 5 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
			белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	рецептуры
<b>ЗАВТРАК</b>								
1	Бутерброд с маслом и сыром	30\4\10	4,62	6,72	14,23	135,9	0,07	3
2	Каша рисовая с маслом и сахаром	158	4,275	1,215	0,63	129,2		168
3	Чай с молоком	150	2,655	2,33	11,31	77	1,19	394
	<b>ИТОГО</b>		<b>11,55</b>	<b>10,265</b>	<b>26,17</b>	<b>342,1</b>	<b>1,26</b>	
	2-й завтрак - Сок абрикосовый	150	0,75	0	15,15	64	3	399
<b>ОБЕД</b>								
1	Салат из квашеной капусты	25	0,4	2,5	0,9	27,65	13,737	28
2	Борщ с картофелем, сметаной и зеленью	150/5/1	1,23	3	8,46	65,62	5,28	58
3	Котлета мясная с маслом	80\5	9,31	7,06	9,64	139	0,09	282
4	Пюре картофельное	120	2,44	4,2	16,36	109,8	14,5	321
5	Компот из кураги	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3	376
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,45	16,11	77,14	0	
	<b>ИТОГО</b>		<b>16,51</b>	<b>17,225</b>	<b>72,29</b>	<b>503,96</b>	<b>33,907</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>								
1	Йогурт 2.5%	150	4,35	3,75	6,32	75,96	0,45	401
	<b>ИТОГО</b>		<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6,32</b>	<b>75,96</b>	<b>0,45</b>	
<b>УЖИН</b>								
1	Салат из моркови	100	1,25	0,1	11,61	52,3	4,8	41
2	Пудинг из творога с яблоками	75	10,2	8	10,07	156,75	0,99	240
3	Джем	30	0,1	0	13,6	53	0	
4	Какао с молоком	150	3,15	2,715	12,96	88,99	1,2	397
	<b>ИТОГО</b>		<b>13,45</b>	<b>10,715</b>	<b>36,63</b>	<b>298,74</b>	<b>2,19</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1582</b>	<b>46,61</b>	<b>41,955</b>	<b>156,56</b>	<b>1284,76</b>	<b>40,807</b>	

## 6 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
			белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	рецептуры
<b>ЗАВТРАК</b>								
1	Печенье со сливочным маслом	30\4	2,25	3,03	29,85	125,1		10
2	Макароны отварные с маслом	100/4	3,66	2,81	17,58	110,32		205
3	Чай с лимоном и сахаром	150\3.5\7	0,105	0,015	8,55	34,16	2,35	393
	<b>ИТОГО</b>		<b>6,015</b>	<b>5,855</b>	<b>55,98</b>	<b>269,58</b>	<b>2,35</b>	
	2-й завтрак - Сок яблочный	150	0,75	0	15,15	64	3	399
<b>ОБЕД</b>								
1	Салат из свежей капусты	50	0,705	2,54	4,32	43	7,48	20
2	Суп с рыбными консервами и зеленью	150/1	5,16	5,04	8,6	100,35	5,46	87
3	Шницель мясной с маслом	80\5	9,31	7,06	9,64	139	0,09	282
4	Пюре картофельное	120	2,44	4,2	16,36	109,8	14,5	321
5	Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	372
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,45	16,11	77,14	0	
	<b>ИТОГО</b>		<b>20,535</b>	<b>19,41</b>	<b>72,94</b>	<b>542,49</b>	<b>28,82</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>								
1	Ряженка 4%	150	4,35	3,75	6,32	75,96	0,45	401
2	Булочка веснушка	50	3,95	4,06	27,24	161		473
	<b>ИТОГО</b>		<b>8,3</b>	<b>7,81</b>	<b>33,56</b>	<b>236,96</b>	<b>0,45</b>	
<b>УЖИН</b>								
1	Салат из моркови с яблоками	100	0,86	5,22	7,87	81,9	6,95	40
2	Пудинг из творога с рисом	75	11,04	7,45	14,2	168	0,14	236
3	Какао с молоком	150	3,15	2,715	12,96	88,995	1,2	397
4	Мармелад	20	0,02	0	15,88	64,2	0,4	
	<b>ИТОГО</b>		<b>15,07</b>	<b>15,385</b>	<b>50,91</b>	<b>403,095</b>	<b>8,69</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1588</b>	<b>50,67</b>	<b>48,46</b>	<b>228,54</b>	<b>1516,13</b>	<b>43,31</b>	



## 7 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
			в граммах	белки	жиры			
<b>З А В Т Р А К</b>								
1	Бутерброд с маслом и сыром	30/4/7	4,5	6,26	13,25	126,63	0,07	3
2	Каша манная с маслом и сахаром	158	3,4	0,33	0,11	108,13	0	168
3	Чай с сахаром	150\7	0,045	0,015	6,99	28,005	0,015	392
	<b>ИТОГО</b>		<b>7,945</b>	<b>6,605</b>	<b>20,35</b>	<b>262,765</b>	<b>0,085</b>	
	<b>2-й завтрак - Банан</b>	100	0,9	0,3	12,6	57	6	368
<b>О Б Е Д</b>								
1	Салат из свеклы с зеленым горошком	50	0,84	2,09	4,1	38,55	4,9	34
2	Суп-рассольник со сметаной и зеленью	150/2/1	1,19	3,08	9,96	73,81	4,53	76
3	Суфле куриное	55	8,23	8,6	1,53	116,6	0,015	310
4	Рагу овощное	120	2,256	4,88	11,41	98,64	8,136	342
5	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3	376
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,45	16,11	77,14	0	
	<b>ИТОГО</b>		<b>15,646</b>	<b>19,115</b>	<b>63,93</b>	<b>489,49</b>	<b>17,881</b>	
<b>П О Л Д Н И К</b>								
1	Кефир 3.2%	150	4,35	3,75	6,32	75,96	0,45	401
	<b>ИТОГО</b>		<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6,32</b>	<b>75,96</b>	<b>0,45</b>	
<b>У Ж И Н</b>								
1	Рыба, запеченная в омлете	60	10,63	2,772	1,752	73,988	0,618	249
2	Картофель отварной с маслом	75/3	1,43	2,16	11,5	71,17	10,5	318
3	Кофейный напиток с молоком	150	2,33	2	10,63	70	1	395
4	Батон йодированный	20	1,35	0,58	10,1	52,6	0,01	
	<b>ИТОГО</b>		<b>15,74</b>	<b>7,512</b>	<b>33,982</b>	<b>267,758</b>	<b>12,128</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1478</b>	<b>44,581</b>	<b>37,282</b>	<b>137,18</b>	<b>1153,0</b>	<b>36,544</b>	

## 8 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
<b>ЗАВТРАК</b>								
1	печенье	35	0,96	0,84	24,03	102,6	0,51	
2	Каша геркулесовая с маслом и сахаром	158	4,02	2,22	0,33	110,79	0	168
3	Чай с молоком	150	2,655	2,33	11,31	77	1,19	394
	<b>ИТОГО</b>		<b>7,635</b>	<b>5,39</b>	<b>35,67</b>	<b>290,39</b>	<b>1,7</b>	
	2-й завтрак - Яблоко	120	0,42	0,42	10,34	46,46	10,5	368
<b>ОБЕД</b>								
1	Винегрет овощной	50	0,68	3,08	3,85	45,8	6,625	45
2	Суп из овощей со сметаной и зеленью	150/2/1	1,04	2,93	7,5	73,081	8,55	135 сб 2004г. Ред Липшиной
3	Бефстроганов из отварного мяса	40/50	10,09	8,81	2,326	132,45	0,0085	278
4	макаронны отварные	75	2,74	2,1	13,19	82,74		205
5	Сок персиковый	180	0,9	0	18,18	76,8	3,6	399
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,45	16,11	77,14	0	
	<b>ИТОГО</b>		<b>18,25</b>	<b>17,37</b>	<b>61,156</b>	<b>488,011</b>	<b>18,7835</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>								
1	Йогурт 2.5%	150	3,48	3	5,04	60,8	0,36	401
	<b>ИТОГО</b>		<b>3,48</b>	<b>3</b>	<b>5,04</b>	<b>60,8</b>	<b>0,36</b>	
<b>УЖИН</b>								
1	Салат из моркови с сахаром	100	1,25	0,1	11,61	52,3	4,8	41
2	Сырники из творога	75	14,01	9,5	8,55	175,5	0,18	231
3	Соус молочный сладкий	50	0,97	2,26	6,63	50,75	0,16	351
4	Кисель плодово-ягодный	150	0,06	0	12,75	49	0	648 сб 2004г. Ред Липшиной
	<b>ИТОГО</b>		<b>16,29</b>	<b>11,86</b>	<b>39,54</b>	<b>327,55</b>	<b>0,34</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1575</b>	<b>46,075</b>	<b>38,04</b>	<b>151,75</b>	<b>1213,21</b>	<b>31,684</b>	

## 9 ДЕНЬ

Наименование блюд		ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамин С, мг	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
<b>ЗАВТРАК</b>								
1	Бутерброд с маслом и сыром	30/4/7	4,5	6,26	13,25	126,63	0,07	3
2	Омлет натуральный с маслом	60/3	5,29	10,19	1,01	117,23	0,09	215
3	Какао с молоком	150	3,15	2,715	12,96	88,995	1,2	397
<b>ИТОГО</b>			<b>12,94</b>	<b>19,165</b>	<b>27,22</b>	<b>332,855</b>	<b>1,36</b>	
2-й завтрак - Апельсин или Мандарин		100	0,15	0,69	6,24	33	46,2	368
<b>ОБЕД</b>								
1	Сельдь с луком и маслом растительным	35\10/2	10,2	4,36	4	74,4	0,2	8
2	Борщ со сметаной и зеленью	150/2/1	1,23	3	8,46	65,62	5,28	58
3	Тефтели мясные в соусе томатном	60\30	4,42	5,78	7,55	99,85	0,94	287/348
4	Пюре картофельное	120	2,45	4,2	16,36	109,8	14,53	321
5	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	14,24	61	33	398
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,45	16,11	77,14	0	
<b>ИТОГО</b>			<b>21,61</b>	<b>18</b>	<b>66,72</b>	<b>487,81</b>	<b>53,95</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>								
1	Простокваша 3.2%	150	3,48	3	5,04	60,8	0,36	401
2	Пирожки печеные	50	9,2	4,75	30,17	202	0,05	453\454
<b>ИТОГО</b>			<b>12,68</b>	<b>7,75</b>	<b>35,21</b>	<b>262,8</b>	<b>0,41</b>	
<b>УЖИН</b>								
1	Пудинг рыбный запеченный	55	6,87	3,05	4,14	71,5	0,34	269
2	Капуста тушеная	100	2,07	3,24	9,43	75,1	7,16	336
3	Чай с вареньем	150\10	0,045	0,015	6,99	28,005	0,015	392
4	Батон йодированный	20	1,35	0,58	10,1	52,6	0,01	
<b>ИТОГО</b>			<b>10,335</b>	<b>6,885</b>	<b>30,66</b>	<b>227,205</b>	<b>7,525</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1488</b>	<b>57,715</b>	<b>52,49</b>	<b>166,05</b>	<b>1343,67</b>	<b>109,45</b>	

## 10 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
<b>З А В Т Р А К</b>								
1	Батон с маслом и сыром	30/4/7	4,5	6,26	13,25	126,63	0,07	3
2	Каша пшеничная с маслом и сахаром	158	3,4	0,33	0,11	108,13	0	168
3	Кофейный напиток с молоком	150	2,33	2	10,63	70	1	395
	<b>ИТОГО</b>		<b>10,23</b>	<b>8,59</b>	<b>23,99</b>	<b>304,76</b>	<b>1,07</b>	
	2-й завтрак - Сок яблочный	180	0,9	0	18,18	76,8	3,6	399
<b>О Б Е Д</b>								
1	Салат из картофеля с зеленым горошком	50	0,985	2,62	4,89	47,1	7,83	25
2	Суп с макаронными изделиями и зеленью	200/1	2,16	2,28	13,72	83,8	6,6	82
3	Плов из говядины	40\100	8,1	8,15	17,1	175,5	0,38	443 сб.2004 ред.Лапшиной
5	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3	376
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,45	16,11	77,14	0	
	<b>ИТОГО</b>		<b>14,375</b>	<b>13,515</b>	<b>72,64</b>	<b>468,29</b>	<b>15,11</b>	
<b>П О Л Д Н И К</b>								
1	Йогурт	150	3,48	3	5,04	60,8	0,36	401
	<b>ИТОГО</b>		<b>3,48</b>	<b>3</b>	<b>5,04</b>	<b>60,8</b>	<b>0,36</b>	
<b>У Ж И Н</b>								
1	Оладьи из творога	100	13,98	9,71	22,42	233	0,3	239
2	Соус молочный сладкий	50	0,97	2,26	6,63	50,75	0,16	351
3	Кисель из кураги	150	0,675	0,045	21,43	88,8	0,36	380
	<b>ИТОГО</b>		<b>15,625</b>	<b>12,015</b>	<b>50,48</b>	<b>372,55</b>	<b>0,82</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1559</b>	<b>44,6</b>	<b>37,1</b>	<b>170,3</b>	<b>1283,2</b>	<b>21,0</b>	
<i>среднее значение за весь период</i>			<b>49</b>	<b>44</b>	<b>177</b>	<b>1325</b>	<b>36,65</b>	

Среднее за 10 дней

пищевая ценность			энерг. ценность		Витамин
жиры	белки	углеводы	ККАЛ		С
44	49	177	1325		46,8
		ж	б	у	ккал
норма		56	59	215	1560
отклонения		10%			

44 49 176 1320 есть  
 51 53 194 1404 надо