

## Примерное меню

Рацион: Группа «Сказка» (Диабет группа)

Сезон: Осень-зима

Неделя: 1

День: понедельник

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
Завтрак	Каша "Дружба" б/сах	180	5,58	6,96	20	164,96		11,02
	Чай без сахара	180	0,36	0,09	0,07	2,53		105,03
	Бутерброды с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,23		19
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>8,39</b>	<b>14,6</b>	<b>34,69</b>	<b>303,72</b>		
Завтрак второй	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44,4	10	90
	Сок (при необходимости)	100	0,5		10	42,67	2	92
	<b>Итого за Завтрак второй</b>		<b>0,9</b>	<b>0,4</b>	<b>19,8</b>	<b>87,07</b>	<b>12</b>	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	180	5,15	6,56	6,26	104,54	13,28	39
	Печень по-строгановски	80	10,88	8,32	8,4	152	0,42	104
	Макаронотварные с маслом	130	4,78	3,91	22,92	145,99		56
	Икра кабачковая	70	0,63	3,29	4,15	48,72	3,85	35
	Компот из сушеных фруктов б/с	180	0,4	0,02	10,99	45,74	0,36	89,07
	Хлеб ржаной	40	2,9	0,44	19	91,2		421
	<b>Итого за Обед</b>		<b>24,74</b>	<b>22,54</b>	<b>71,72</b>	<b>588,19</b>	<b>17,91</b>	
Полдник	Чай без сахара	150	0,3	0,07	0,06	2,11		105,03
	Молоко кипяченое	160	4,87	4,34	8,07	90,67	2,19	93
	вафли	20	1,1	6,4	12,2	112		422
	Яблоки	80	0,32	0,32	7,84	35,52	8	90
	<b>Итого за Полдник</b>		<b>6,59</b>	<b>11,13</b>	<b>28,17</b>	<b>240,3</b>	<b>2,19</b>	
Ужин	Запеканка из творога с морковью б/с	180	26,25	23,15	53,51	527,37	1,53	85,08
	повидло яблочное	30	17,84	12,22	37,66	331,98	0,2	84,15
	Чай без сахара	200	0,4	0,1	0,08	2,81		105,03
	Хлеб пшеничный (батон)	40	3,4	0,88	23,28	114,8		420
	<b>Итого за Ужин</b>		<b>47,89</b>	<b>36,35</b>	<b>114,53</b>	<b>976,96</b>	<b>1,73</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>88,51</b>	<b>85,02</b>	<b>268,91</b>	<b>2196,24</b>	<b>21,83</b>		

Рацион: Группа «Сказка» (Диабет группа)

Сезон: Осень-зима

Неделя: 1

День: вторник

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
Завтрак	Каша молочная кукурузная б/сах	180	5,28	5,28	27,36	177,24		7,08
	Чай без сахара	180	0,36	0,09	0,07	2,53		105,03
	Бутерброды с сыром	40	7,15	8,02	19,39	178,34	0,1	18
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>12,79</b>	<b>13,39</b>	<b>46,82</b>	<b>358,11</b>	<b>0,1</b>	
Завтрак второй	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44,4	10	90
	Сок (при необходимости)	100	0,5		10	42,67	2	92
	<b>Итого за Завтрак второй</b>		<b>0,9</b>	<b>0,4</b>	<b>19,8</b>	<b>87,07</b>	<b>12</b>	
Обед	Суп рыбный	180	11,46	0,54	8,29	83,92	7,37	48
	Котлеты рубленые	80	8,33	25,6	11,64	311		64,1
	Картофель, тушенный в соусе	130	2,8	8,11	20,18	164,67		1 021
	Салат из свеклы	50	0,71	3,04	4,18	46,94	4,75	20
	Компот из сушеных фруктов б/с	180	0,4	0,02	10,99	45,74	0,36	89,07
	Хлеб ржаной	40	2,9	0,44	19	91,2		421
	<b>Итого за Обед</b>		<b>26,6</b>	<b>37,75</b>	<b>74,28</b>	<b>743,47</b>	<b>12,48</b>	
Полдник	Ряженка	160	4,64	4	6,72	81,78	0,48	95,02
	Пряник	20	1,16	1,1	13,4	73,8		425
	Яблоки	80	0,32	0,32	7,84	35,52	8	90
	Чай без сахара	150	0,3	0,07	0,06	2,11		105,03
	<b>Итого за Полдник</b>		<b>6,42</b>	<b>5,49</b>	<b>28,02</b>	<b>193,21</b>		
Ужин	Суп молочный с гречневой крупой б/с	210	6,03	5,06	14,72	130,31	0,76	130,01

Чай без сахара	200	0,4	0,1	0,08	2,81		105,03
Хлеб пшеничный (батон)	40	3,4	0,88	23,28	114,8		420
<b>Итого за Ужин</b>		9,83	6,04	38,08	247,92	0,76	
<b>Итого за день</b>		56,54	63,07	207	1629,78	13,34	

Рацион: Группа «Сказка» (Диабет группа)

Сезон: Осень-зима

Неделя: 1

День: среда

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>								
	Каша пшеничная б/с	180	4,86	1,41	32	188,57		4,02
	Чай без сахара	180	0,36	0,09	0,07	2,53		105,03
	Бутерброды с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,23		19
<b>Итого за Завтрак</b>			7,67	9,05	46,69	327,33		
<b>Завтрак второй</b>								
	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5	10	90
	Сок (при необходимости)	100	0,5		10	42,67	2	92
<b>Итого за Завтрак второй</b>			2	0,5	31	137,17	12	
<b>Обед</b>								
	Борщ с картофелем	180	5,36	6,65	10,28	122,54	8,78	50
	Голубцы ленивые с отварным мясом 15гр	160	9,33	8,31	11,64	158,71	0,25	68,04
	Рис отварной 15гр	130	3,65	5,37	36,68	209,65		53,03
	Салат из кукурузы (консервированной)	50	1,43	3,08	4	49,48	4,65	34
	Компот из сушеных фруктов б/с	180	0,4	0,02	10,99	45,74	0,36	89,07
	Хлеб ржаной	40	2,9	0,44	19	91,2		421
<b>Итого за Обед</b>			23,07	23,87	92,59	677,32	14,04	
<b>Полдник</b>								
	Чай без сахара	150	0,3	0,07	0,06	2,11		105,03
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,08	102	2,46	93
	Булочка домашняя	70	5,05	9,63	33,52	240,95		99,05
<b>Итого за Полдник</b>			10,83	14,58	42,66	345,06	2,46	
<b>Ужин</b>								
	Пюре гороховое	210	16,53	15,18	37,91	354,45		62,02
	Макароны отварные с маслом	130	4,78	3,91	22,92	145,99		56
	Чай без сахара	200	0,4	0,1	0,08	2,81		105,03
	Хлеб пшеничный (батон)	40	3,4	0,88	23,28	114,8		420
<b>Итого за Ужин</b>			25,11	20,07	84,19	618,05		
<b>Итого за день</b>			68,68	68,07	297,13	2104,93	16,5	

Рацион: Группа «Сказка» (Диабет группа)

Сезон: Осень-зима

Неделя: 1

День: четверг

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>								
	Каша пшеничная б/с	180	3,72	4,44	25,95	158,91		5,02
	Чай без сахара	180	0,36	0,09	0,07	2,53		105,03
	Бутерброды с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,23		19
<b>Итого за Завтрак</b>			6,53	12,08	40,64	297,67		
<b>Завтрак второй</b>								
	Сок (при необходимости)	100	0,5		10	42,67	2	92
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44,4	10	90
<b>Итого за Завтрак второй</b>			0,9	0,4	19,8	87,07	12	
<b>Обед</b>								
	Суп картофельный с крупой (рис)	180	5,22	4,42	10,49	102,47	8,24	47,02
	Жаркое по-домашнему с мясом	160	8,49	8,69	15,52	211,71	3,28	61
	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	50	0,82	3,55	2,45	45,38	16,22	26
	Компот из сушеных фруктов б/с	180	0,4	0,02	10,99	45,74	0,36	89,07
	Хлеб ржаной	40	2,9	0,44	19	91,2		421
<b>Итого за Обед</b>			17,83	17,12	58,45	496,5	28,1	
<b>Полдник</b>								
	Чай без сахара	150	0,3	0,07	0,06	2,11		105,03
	Молоко кипяченое	200	6,09	5,43	10,09	113,34	2,74	93
	Печенье	50	3,25	9,25	33,5	215		423
<b>Итого за Полдник</b>			9,64	14,75	43,65	330,45	2,74	
<b>Ужин</b>								
	Лапшевник с творогом б/с	210	18,3	15,13	43,16	381,98	0,17	86,12
	Чай без сахара	200	0,4	0,1	0,08	2,81		105,03

	Хлеб пшеничный (батон)	40	3,4	0,88	23,28	114,8		420
<b>Итого за Ужин</b>			22,1	16,11	66,52	499,59	0,17	
<b>Итого за день</b>			57	60,46	229,06	1711,28	31,01	

Рацион: Группа «Сказка» (Диабет группа)

Сезон: Осень-зима

Неделя: 1

День: пятница

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>								
	Каша овсяная б/сах	180	3,31	5,82	16,59	132,39		6,06
	Чай без сахара	180	0,36	0,09	0,07	2,53		105,03
	Бутерброды с сыром	40	7,15	8,02	19,39	178,34	0,1	18
<b>Итого за Завтрак</b>			10,82	13,93	36,05	313,26	0,1	
<b>Завтрак второй</b>								
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44,4	10	90
	Сок (при необходимости)	100	0,5		10	42,67	2	92
<b>Итого за Завтрак второй</b>			0,9	0,4	19,8	87,07	12	
<b>Обед</b>								
	Суп картофельный с клецками	180	5,4	5,47	8,87	106,34	5,75	47
	Рыба, тушеная с овощами	80	8,65	5,03	2,2	89		70
	Рис отварной 15гр	130	3,65	5,37	36,68	209,65		53,03
	Салат из моркови	50	0,62	0,05	5,8	26,12	2,4	22
	Компот из сушеных фруктов б/с	180	0,4	0,02	10,99	45,74	0,36	89,07
	Хлеб ржаной	40	2,9	0,44	19	91,2		421
<b>Итого за Обед</b>			21,62	16,38	83,54	568,05	8,51	
<b>Полдник</b>								
	Кефир	200	5,8	5	8	100	1,4	94
	Чай без сахара	150	0,3	0,07	0,06	2,11		105,03
	Бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156	0,1	19,02
<b>Итого за Полдник</b>			8,59	9	35,62	258,11	0,1	
<b>Ужин</b>								
	Рагу из овощей с мясом	210	18,23	19,75	15,75	314,04	10,21	61,02
	Каша рассыпчатая( гречневая) 15 гр	130	8,6	6,09	38,64	243,77		54,05
	Чай без сахара	200	0,4	0,1	0,08	2,81		105,03
	Хлеб пшеничный (батон)	40	3,4	0,88	23,28	114,8		420
<b>Итого за Ужин</b>			30,63	26,82	77,75	675,42	10,21	
<b>Итого за день</b>			72,56	66,53	252,76	1901,91	18,92	

Рацион: Группа «Сказка» (Диабет группа)

Сезон: Осень-зима

Неделя: 2

День: понедельник

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>								
	Каша "Дружба" б/сах	180	5,58	6,96	20	164,96		11,02
	Чай без сахара	180	0,36	0,09	0,07	2,53		105,03
	Бутерброды с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,23		19
<b>Итого за Завтрак</b>			8,39	14,6	34,69	303,72		
<b>Завтрак второй</b>								
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44,4	10	90
	Сок (при необходимости)	100	0,5		10	42,67	2	92
<b>Итого за Завтрак второй</b>			0,9	0,4	19,8	87,07	12	
<b>Обед</b>								
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	180	7,75	6,25	11,75	134,24	5,32	43
	Гуляш мясной с овощами	80	6	7,6	2,47	102,28	0,8	63,01
	Каша рассыпчатая (перловая)	130	3,86	3,76	27,47	159,12		55
	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	50	0,82	3,55	2,45	45,38	16,22	26
	Компот из сушеных фруктов б/с	180	0,4	0,02	10,99	45,74	0,36	89,07
	Хлеб ржаной	40	2,9	0,44	19	91,2		421
<b>Итого за Обед</b>			21,73	21,62	74,13	577,96	22,7	
<b>Полдник</b>								
	Молоко кипяченое	160	4,87	4,34	8,07	90,67	2,19	93
	Чай без сахара	150	0,3	0,07	0,06	2,11		105,03
	Пряник	20	1,16	1,1	13,4	73,8		425
	Яблоки	80	0,32	0,32	7,84	35,52	8	90
<b>Итого за Полдник</b>			6,65	5,83	29,37	202,1	2,19	
<b>Ужин</b>								
	Запеканка творожная с изюмом б/с	180	32,11	22	67,79	597,56	0,36	84,19

	повидло яблочное	30	17,84	12,22	37,66	331,98	0,2	84,15
	Чай без сахара	180	0,36	0,09	0,07	2,53		105,03
	Хлеб пшеничный (батон)	40	3,4	0,88	23,28	114,8		420
<b>Итого за Ужин</b>			<b>53,71</b>	<b>35,19</b>	<b>128,8</b>	<b>1046,87</b>	<b>0,56</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>91,38</b>	<b>77,64</b>	<b>286,79</b>	<b>2217,72</b>	<b>25,45</b>	

Рацион: Группа «Сказка» (Диабет группа)

Сезон: Осень-зима

Неделя: 2

День: вторник

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>								
	Каша рисовая б/с	180	2,64	0,37	31,69	168,85		2,02
	Чай без сахара	180	0,36	0,09	0,07	2,53		105,03
	Бутерброды с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,23		19
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>5,45</b>	<b>8,01</b>	<b>46,38</b>	<b>307,61</b>		
<b>Завтрак второй</b>								
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44,4	10	90
	Сок (при необходимости)	100	0,5		10	42,67	2	92
<b>Итого за Завтрак второй</b>			<b>0,9</b>	<b>0,4</b>	<b>19,8</b>	<b>87,07</b>	<b>12</b>	
<b>Обед</b>								
	Щи из квашеной капусты с картофелем	180	5,06	6,55	4,99	99,14	13,3	40
	Котлета рыбная	80	14,2	5,11	9,91	142,31	0,11	133
	Пюре картофельное	130	2,65	4,16	17,72	118,88	15,74	57
	Салат из свеклы с зеленым горошком	50	0,83	2,08	4,1	38,48	4,9	27
	Компот из сушеных фруктов б/с	180	0,4	0,02	10,99	45,74	0,36	89,07
	Хлеб ржаной	40	2,9	0,44	19	91,2		421
<b>Итого за Обед</b>			<b>26,04</b>	<b>18,36</b>	<b>66,71</b>	<b>535,75</b>	<b>34,41</b>	
<b>Полдник</b>								
	Ряженка	160	4,64	4	6,72	81,78	0,48	95,02
	Чай без сахара	150	0,3	0,07	0,06	2,11		105,03
	вафли	20	1,1	6,4	12,2	112		422
	Яблоки	80	0,32	0,32	7,84	35,52	8	90
<b>Итого за Полдник</b>			<b>6,36</b>	<b>10,79</b>	<b>26,82</b>	<b>231,41</b>		
<b>Ужин</b>								
	Макароны отварные с сыром	210	11,73	10,79	33,39	277,62	0,15	12
	Чай без сахара	200	0,4	0,1	0,08	2,81		105,03
	Хлеб пшеничный (батон)	40	3,4	0,88	23,28	114,8		420
<b>Итого за Ужин</b>			<b>15,53</b>	<b>11,77</b>	<b>56,75</b>	<b>395,23</b>	<b>0,15</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>54,28</b>	<b>49,33</b>	<b>216,46</b>	<b>1557,07</b>	<b>34,56</b>	

Рацион: Группа «Сказка» (Диабет группа)

Сезон: Осень-зима

Неделя: 2

День: среда

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>								
	Каша пшеничная б/с	180	3,72	4,44	25,95	158,91		5,02
	Чай без сахара	180	0,36	0,09	0,07	2,53		105,03
	Бутерброды с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,23		19
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>6,53</b>	<b>12,08</b>	<b>40,64</b>	<b>297,67</b>		
<b>Завтрак второй</b>								
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44,4	10	90
	Сок (при необходимости)	100	0,5		10	42,67	2	92
<b>Итого за Завтрак второй</b>			<b>0,9</b>	<b>0,4</b>	<b>19,8</b>	<b>87,07</b>	<b>12</b>	
<b>Обед</b>								
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	3,86	3,98	12,08	99,74	11,2	46
	Биточки рубленные	80	11,22	8,28	10,96	163,24		64,11
	Каша рассыпчатая( гречневая) 15 гр	130	8,6	6,09	38,64	243,77		54,05
	Икра кабачковая	70	0,63	3,29	4,15	48,72	3,85	35
	Компот из сушеных фруктов б/с	180	0,4	0,02	10,99	45,74	0,36	89,07
	Хлеб ржаной	40	2,9	0,44	19	91,2		421
<b>Итого за Обед</b>			<b>27,61</b>	<b>22,1</b>	<b>95,82</b>	<b>692,41</b>	<b>15,41</b>	
<b>Полдник</b>								
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,08	102	2,46	93
	Чай без сахара	150	0,3	0,07	0,06	2,11		105,03
	Булочка домашняя	70	5,05	9,63	33,52	240,95		99,05
<b>Итого за Полдник</b>			<b>10,83</b>	<b>14,58</b>	<b>42,66</b>	<b>345,06</b>	<b>2,46</b>	
<b>Ужин</b>								
	Капуста тушеная	210	4,38	7,79	20,13	168,11	24,99	52

Картофель отварной	130	2,65	3,61	20,87	126,57	19,05	51
Чай без сахара	200	0,4	0,1	0,08	2,81		105,03
Хлеб пшеничный (батон)	40	3,4	0,88	23,28	114,8		420
<b>Итого за Ужин</b>		<b>10,83</b>	<b>12,38</b>	<b>64,36</b>	<b>412,29</b>	<b>44,04</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>56,7</b>	<b>61,54</b>	<b>263,28</b>	<b>1834,5</b>	<b>61,91</b>	

Рацион: Группа «Сказка» (Диабет группа)

Сезон: Осень-зима

Неделя: 2

День: четверг

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>								
	Каша манная б/с	180	3,83	0,37	31,3	181,12		7,02
	Чай без сахара	180	0,36	0,09	0,07	2,53		105,03
	Бутерброды с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,23		19
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>6,64</b>	<b>8,01</b>	<b>45,99</b>	<b>319,88</b>			
<b>Завтрак второй</b>								
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44,4	10	90
	Сок (при необходимости)	100	0,5		10	42,67	2	92
<b>Итого за Завтрак второй</b>		<b>0,9</b>	<b>0,4</b>	<b>19,8</b>	<b>87,07</b>	<b>12</b>		
<b>Обед</b>								
	Рассольник ленинградский	180	5,41	6,73	11,94	129,97	7,5	42,03
	Запеканка из печени гр 15	100	11,99	4,77	13,23	143,87	5,62	106,03
	Рис отварной 15гр	130	3,65	5,37	36,68	209,65		53,03
	Рагу из овощей с кабачками Или икра морковная с 01.10.24	110	4,34	10,06	13,09	160,25	9,95	110,01
	Компот из сушеных фруктов б/с	180	0,4	0,02	10,99	45,74	0,36	89,07
	Хлеб ржаной	40	2,9	0,44	19	91,2		421
<b>Итого за Обед</b>		<b>28,69</b>	<b>27,39</b>	<b>104,93</b>	<b>780,68</b>	<b>23,43</b>		
<b>Полдник</b>								
	Чай без сахара	150	0,3	0,07	0,06	2,11		105,03
	Кефир	200	5,8	5	8	100	1,4	94
	Бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156	0,1	19,02
<b>Итого за Полдник</b>		<b>8,59</b>	<b>9</b>	<b>35,62</b>	<b>258,11</b>	<b>0,1</b>		
<b>Ужин</b>								
	Омлет натуральный	130	11,5	20,59	2,31	240,12	0,23	81
	Икра кабачковая (или салат по сезону)	80	0,72	3,76	4,74	55,68	4,4	35
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,78	3,91	22,92	145,99		56
	Чай без сахара	200	0,4	0,1	0,08	2,81		105,03
	Хлеб пшеничный (батон)	40	3,4	0,88	23,28	114,8		420
<b>Итого за Ужин</b>		<b>20,8</b>	<b>29,24</b>	<b>53,33</b>	<b>559,4</b>	<b>4,63</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>65,62</b>	<b>74,04</b>	<b>259,67</b>	<b>2005,14</b>	<b>28,16</b>		

Рацион: Группа «Сказка» (Диабет группа)

Сезон: Осень-зима

Неделя: 2

День: пятница

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>								
	Каша ячневая б/с	180	3,71	0,48	29,39	173,25		3,02
	Чай без сахара	180	0,36	0,09	0,07	2,53		105,03
	Бутерброды с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,23		19
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>6,52</b>	<b>8,12</b>	<b>44,08</b>	<b>312,01</b>			
<b>Завтрак второй</b>								
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44,4	10	90
	Сок (при необходимости)	100	0,5		10	42,67	2	92
<b>Итого за Завтрак второй</b>		<b>0,9</b>	<b>0,4</b>	<b>19,8</b>	<b>87,07</b>	<b>12</b>		
<b>Обед</b>								
	Суп картофельный с крупой (геркулес)	180	5,48	5,2	10,3	109,96	8,24	47,1
	Плов	160	12,96	13,04	27,36	278,61	0,77	75,03
	Салат из квашеной капусты	50	0,64	2,86	1,67	34,98	6,83	301,02
	Компот из сушеных фруктов б/с	180	0,4	0,02	10,99	45,74	0,36	89,07
	Хлеб ржаной	40	2,9	0,44	19	91,2		421
<b>Итого за Обед</b>		<b>22,38</b>	<b>21,56</b>	<b>69,32</b>	<b>560,49</b>	<b>9,37</b>		
<b>Полдник</b>								
	Молоко кипяченое	200	6,09	5,43	10,09	113,34	2,74	93
	Чай без сахара	150	0,3	0,07	0,06	2,11		105,03
	Печенье	50	3,25	9,25	33,5	215		423
<b>Итого за Полдник</b>		<b>9,64</b>	<b>14,75</b>	<b>43,65</b>	<b>330,45</b>	<b>2,74</b>		
<b>Ужин</b>								
	Рыба припущенная с	80	16,52	19,56	3,47	255,98		69,03

овощами							
Картофель отварной	130	2,65	3,61	20,87	126,57	19,05	51
Чай без сахара	200	0,4	0,1	0,08	2,81		105,03
Хлеб пшеничный (батон)	40	3,4	0,88	23,28	114,8		420
<b>Итого за Ужин</b>		<b>22,97</b>	<b>24,15</b>	<b>47,7</b>	<b>500,16</b>	<b>19,05</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>62,41</b>	<b>68,98</b>	<b>224,55</b>	<b>1790,18</b>	<b>31,16</b>	