

Примерное 10-ти дневное меню  
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения  
детский сад «Ласточка»  
Илекского района Оренбургской области  
на осенне-зимний период  
для детей от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1    день 1</b>							
Завтрак 1	Бутерброд с маслом	5/30	2,38	3,62	14,46	103,72	85 (1)
Завтрак 1	Каша ячневая молочная вязкая	200	7,1	8,14	26,63	206,2	23 (99)
Завтрак 1	Чай с сахаром и молоком	180	2,52	2,25	14,21	84,71	33 (394)
Завтрак 1	Хлеб пшеничный	25	1,95	0,02	12,0	58,93	83 (-)
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>440</b>	<b>13,95</b>	<b>14,03</b>	<b>67,30</b>	<b>453,56</b>	
Завтрак 2	Ряженка (кефир, варенец, бифидок, йогурт)	165	5,8	5,0	8,0	100,0	44 (420)
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>165</b>	<b>5,8</b>	<b>5,0</b>	<b>8,0</b>	<b>100,0</b>	
Обед	Салат витаминный	50	0,57	5,07	5,77	70,97	2
Обед	Свекольник со сметаной к/б	250/10	2,44	5,02	14,93	107,78	13 (120)
Обед	Плов из отварных кур	210	18,81	17,43	27,91	338,35	45 (304)
Обед	Компот из сухофруктов (компот из свежих плодов или ягод)	180	0,29	0,01	19,65	78,37	39 (376), 40 (521)
Обед	Хлеб пшеничный	25	1,95	0,02	12,0	58,93	83 (-)
Обед	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,5	84 (-)
<b>Итого за Обед</b>		<b>775</b>	<b>27,26</b>	<b>28,15</b>	<b>96,46</b>	<b>738,9</b>	
Полдник	Соки фруктовые (овощные, ягодные)	100	0,5	0	10,1	42,67	37 (418)
Полдник	Суп молочный с крупой	200	5,76	6,63	18,28	156	1
Полдник	Хлеб пшеничный	25	1,95	0,02	12,0	58,93	83 (-)
<b>Итого за Полдник</b>		<b>335</b>	<b>8,21</b>	<b>6,65</b>	<b>40,38</b>	<b>257,6</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1715</b>	<b>55,22</b>	<b>53,83</b>	<b>212,14</b>	<b>1550,06</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 2</b>							
Завтрак 1	Бутерброд с маслом	5/30	2,38	3,62	14,46	103,72	85 (1)
Завтрак 1	Сыр (порциями)	15	3,5	4,4	0	54,0	86 (7)
Завтрак 1	Каша манная молочная	200	6,2	7,5	30,9	215,4	268 (59)
Завтрак 1	Чай с лимоном	180	0,14	0,02	11,34	45,56	43(412)
Завтрак 1	Хлеб пшеничный	25	1,95	0,02	12,0	58,93	83 (-)
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>473</b>	<b>14,17</b>	<b>15,56</b>	<b>68,7</b>	<b>477,61</b>	
Завтрак 2	Фрукты (плоды) свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	38,0	38 (368)
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>38,0</b>	
Обед	Салат овощной	50	0,57	5,07	5,77	70,97	9
Обед	Суп гороховый (с гречками)	250	3,72	3,67	15,61	110,17	17(81)
Обед	Жаркое по - домашнему	180	17,5	16,88	17,59	281,06	54(276)
Обед	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0	0	11,14	49,6	41 (396)
Обед	Хлеб пшеничный	25	1,95	0,02	12,0	58,93	83 (-)
Обед	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,5	84 (-)
<b>Итого за Обед</b>		<b>735</b>	<b>26,94</b>	<b>26,24</b>	<b>62,11</b>	<b>655,23</b>	
Полдник	Ряженка (кефир, варенец, бифидок, йогурт)	165	5,8	5	8	100	44 (420)
Полдник	Ватрушка королевская	70	6,2	10,3	34,4	255,2	71 (430)
<b>Итого за Полдник</b>		<b>235</b>	<b>12,0</b>	<b>15,3</b>	<b>42,4</b>	<b>355,2</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1543</b>	<b>53,51</b>	<b>57,5</b>	<b>183,01</b>	<b>1526,04</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 день 3</b>							
Завтрак 1	Бутерброд с джемом или повидлом (с маслом)	30/15/5	2,94	4,64	16,38	184,0	88 (2)
Завтрак 1	Каша "Дружба" молочная (рис, пшено)	200	7,30	8,48	30,87	228,0	25 (173)
Завтрак 1	Чай сладкий	180	0,00	0,00	9,98	37,91	36 (392)
Завтрак 1	Хлеб пшеничный	25	1,95	0,02	12,0	58,93	83 (-)
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>455</b>	<b>12,19</b>	<b>13,14</b>	<b>69,23</b>	<b>508,84</b>	
Завтрак 2	Ряженка (кефир, варенец, бифидок)	165	5,8	5	8	100	44(420)
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>165</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>100</b>	
Обед	Салат овощной	50	0,57	5,07	5,77	70,97	2
Обед	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной м/к	250/5	3,55	5,1	14,52	118,25	15 (69)
Обед	Фрикадельки рыбные в соусе молочном для запекания	100/30	10 46/ 0,94	5 41/ 3,2	5 52/ 3,4	80 82/ 46,6	47 (147) 56 (352)
Обед	Макаронные изделия отварные	150	4,56	5,57	31,14	197,92	62 (204)
Обед	Компот из сухофруктов (компот из свежих плодов или ягод )	180	0,29	0,01	19,53	78,37	39 (376)
Обед	Хлеб пшеничный	25	1,95	0,02	12,0	58,93	83 (-)
Обед	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,5	84 (-)
<b>Итого за Обед</b>		<b>840</b>	<b>25,52</b>	<b>24,98</b>	<b>107,88</b>	<b>736,36</b>	
Полдник	Хлеб пшеничный	25	1,95	0,02	12,0	58,93	83 (-)
Полдник	Суп молочный вермишелевый	200	6,8	8,1	26,85	207,8	27(93)
Полдник	Чай сладкий	180	0,00	0,00	9,98	37,91	36 (392)
<b>Итого за Полдник</b>		<b>405</b>	<b>8,75</b>	<b>8,12</b>	<b>48,83</b>	<b>304,64</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1865</b>	<b>52,26</b>	<b>51,24</b>	<b>233,94</b>	<b>1649,84</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 4</b>							
Завтрак 1	Бутерброд с маслом (повидлю)	5/30	2,38	3,62	14,46	103,72	85 (1)
Завтрак 1	Сыр (порциями)	15	3,5	4,4	0	54	86 (7)
Завтрак 1	Каша пшенная молочная	200	7,1	8,14	26,63	206,2	26 (171)
Завтрак 1	Чай с лимоном	180	0,14	0,02	11,34	45,56	43 (412)
Завтрак 1	Хлеб пшеничный	25	1,95	0,02	12,0	58,93	83 (-)
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>440</b>	<b>15,07</b>	<b>16,2</b>	<b>64,43</b>	<b>468,41</b>	
Завтрак 2	Фрукты (плоды) свежие (банан)	100	1,5	0,1	19,2	89,0	38 (368)
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,1</b>	<b>19,2</b>	<b>89,0</b>	
Обед	Салат овощной	50	0,57	5,07	5,77	70,97	2
Обед	Рассольник «Ленинградский» со сметаной м/к	250/10	2,85	6,27	18,28	141,43	16 (76)
Обед	Гуляш из говядины с соусом томатным	70/30	13,7/ 0,3	7,5/ 1,3	1,4/ 2,4	128,5/ 22,35	51 (171) 55 (366)
Обед	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,82	3,62	30	175,87	186
Обед	Компот из сухофруктов (компот из свежих плодов или ягод)	180	0,29	0,01	19,65	78,37	39 (376), 40 (521)
Обед	Хлеб пшеничный	25	1,95	0,02	12,0	58,93	83 (-)
Обед	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,5	84 (-)
<b>Итого за Обед</b>		<b>765</b>	<b>28,68</b>	<b>24,39</b>	<b>105,7</b>	<b>760,92</b>	
Полдник	Ряженка (кефир, варенец, бифидок, йогурт)	165	5,8	5	8	100	44 (420)
Полдник	Лапшевник с творогом и соусом	200/30	15,71/ 1,2	7,06/ 1,0	40,44/ 2,4	285,98/ 35,3	№175 58 (113)
<b>Итого за Полдник</b>		<b>395</b>	<b>22,71</b>	<b>13,06</b>	<b>50,84</b>	<b>421,28</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1700</b>	<b>67,96</b>	<b>53,75</b>	<b>240,17</b>	<b>1739,61</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 5</b>							
Завтрак 1	Бутерброд с маслом	5/30	2,38	3,62	14,46	103,72	85 (1)
Завтрак 1	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» молочная	200	7,0	9,12	23,25	201,4	28 (168)
Завтрак 1	Чай сладкий	180	0,00	0,00	9,98	37,91	36 (392)
Завтрак 1	Хлеб пшеничный	25	1,95	0,02	12,0	58,93	83 (-)
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>440</b>	<b>11,33</b>	<b>12,76</b>	<b>59,69</b>	<b>401,96</b>	
Завтрак 2	Соки фруктовые (овощные, ягодные)	100	0,5	0	10,1	42,67	37 (418)
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>42,67</b>	
Обед	Салат овощной	50	0,57	5,07	5,77	70,97	2
Обед	Суп крестьянский с крупой (гречка)	200	1,85	6,19	12,34	112,47	42
Обед	Рагу овощное с мясом	200	1,89	5,97	15,77	124,44	65
Обед	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0	0	11,14	49,6	41 (396)
Обед	Хлеб пшеничный	25	1,95	0,02	12,0	58,93	83 (-)
Обед	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,5	84 (-)
<b>Итого за Обед</b>		<b>705</b>	<b>9,46</b>	<b>17,85</b>	<b>73,22</b>	<b>500,96</b>	
Полдник	Ряженка (кефир, варенец, бифидок, йогурт)	165	5,8	5	8	100	44 (420)
Полдник	Пряник (печенье, вафли)	70	3,7	4,4	43,2	229,0	80 81 (34), 82(35)
<b>Итого за Полдник</b>		<b>235</b>	<b>9,5</b>	<b>9,4</b>	<b>51,2</b>	<b>329,0</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1480</b>	<b>30,79</b>	<b>40,01</b>	<b>194,21</b>	<b>1274,59</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 6</b>							
Завтрак 1	Бутерброд с джемом или повидлом (с маслом)	30/15/5	2,94	4,64	16,38	184,0	88 (2)
Завтрак 1	Макароны отварные с маслом и сахаром	150	4,55	4,85	34,12	202,68	31 (205)
Завтрак 1	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,26	14,21	84,78	35 (395)
Завтрак 1	Хлеб пшеничный	25	1,95	0,02	12,0	58,93	83 (-)
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>405</b>	<b>11,94</b>	<b>11,77</b>	<b>76,71</b>	<b>530,39</b>	
Завтрак 2	Фрукты (плоды) свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	38,0	38 (368)
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>38,0</b>	
Обед	Салат овощной	50	0,57	5,07	5,77	70,97	2
Обед	Суп крестьянский с крупой (рисовый)	200	1,85	6,19	12,34	112,47	42
Обед	Гуляш из говядины с соусом томатным	70/30	13 7/ 0,3	7 5/ 1,3	1 4/ 2,4	178 5/ 22,35	51 (171)
Обед	Каша пшеничная рассыпчатая	100	6,18	3,55	24,58	154,52	1888
Обед	Компот из сухофруктов (компот из свежих плодов или ягод)	180	0,29	0,01	19,65	78,37	39(376) 40(521)
Обед	Хлеб пшеничный	25	1,95	0,02	12,0	58,93	83 (-)
Обед	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,5	84 (-)
<b>Итого за Обед</b>		<b>705</b>	<b>28,04</b>	<b>24,24</b>	<b>94,34</b>	<b>710,61</b>	
Полдник	Ряженка (кефир, варенец, бифидок)	165	5,8	5	8	100	44 (420)
Полдник	Ватрушка королевская	70	6,2	10,3	34,4	255,2	71(430)
<b>Итого за Полдник</b>		<b>235</b>	<b>12</b>	<b>15,3</b>	<b>42,4</b>	<b>355,2</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1445</b>	<b>52,38</b>	<b>51,71</b>	<b>223,25</b>	<b>1634,2</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 7</b>							
Завтрак 1	Бутерброд с маслом	5/30	2,38	3,62	14,46	103,72	85 (1)
Завтрак 1	Каша ячневая молочная вязкая	200	7,1	8,14	26,63	206,2	23
Завтрак 1	Чай с сахаром	180	2,52	2,25	14,21	84,71	33 (394)
Завтрак 1	Хлеб пшеничный	25	1,95	0,02	12,0	58,93	83 (-)
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>440</b>	<b>13,95</b>	<b>14,03</b>	<b>67,3</b>	<b>453,56</b>	
Завтрак 2	Ряженка (кефир, варенец, бифидок, йогурт)	165	5,8	5,0	8,0	100,0	44(420)
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>165</b>	<b>5,8</b>	<b>5,0</b>	<b>8,0</b>	<b>100,0</b>	
Обед	Салат овощной	50	0,57	5,07	5,77	70,97	2
Обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной м/к	250/5	3,55	5,1	14,52	118,25	15 (69)
Обед	Гуляш из говядины с соусом томатным	70/30	13 7/ 0,3	7 5/ 1,3	1 4/ 2,4	128 5/ 22,35	55 (366)
Обед	Рис припущенный	130	3,2	5,3	29,3	177,3	419(11)
Обед	Компот из сухофруктов (компот из свежих плодов или ягод)	180	0,29	0,01	19,65	78,37	39 (376), 40 (521)
Обед	Хлеб пшеничный	25	1,95	0,02	12,0	58,93	83 (-)
Обед	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,5	84 (-)
<b>Итого за Обед</b>		<b>690</b>	<b>26,76</b>	<b>24,9</b>	<b>101,24</b>	<b>739,17</b>	
Полдник	Чай сладкий	180	0,00	0,00	9,98	37,91	36(392)
Полдник	Суп молочный с крупой	200	5,76	6,63	18,28	156	1(43)
Полдник	Хлеб пшеничный	25	1,95	0,02	12,0	58,93	83 (-)
<b>Итого за Полдник</b>		<b>405</b>	<b>7,71</b>	<b>6,65</b>	<b>34,26</b>	<b>252,84</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1700</b>	<b>54,22</b>	<b>50,58</b>	<b>210,8</b>	<b>1545,57</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 8</b>							
Завтрак 1	Бутерброд с маслом (повидло)	5/30	2,38	3,62	14,46	103,72	85 (1)
Завтрак 1	Сыр (порциями)	15	3,5	4,4	0	54	86 (7)
Завтрак 1	Каша молочная пшеничная с маслом	200	7,10	8,14	26,63	206,20	26(171)
Завтрак 1	Чай сладкий	180	0,00	0,00	9,98	37,91	36(392)
Завтрак 1	Хлеб пшеничный	25	1,95	0,02	12,0	58,93	83 (-)
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>455</b>	<b>14,93</b>	<b>16,18</b>	<b>63,07</b>	<b>460,76</b>	
Завтрак 2	Фрукты (плоды) свежие (банан)	100	1,5	0,1	19,2	89,0	38 (368)
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,1</b>	<b>19,2</b>	<b>89,0</b>	
Обед	Салат овощной	50	0,57	5,07	5,77	70,97	2
Обед	Суп картофельный с бобовыми	180	1,66	3,06	10,89	77,76	149 (96)
Обед	Суфле из рыбы	80	6,1	6,4	3,3	125,0	268
Обед	Картофельное пюре	130	2,7	5,7	14,2	119,6	434 (12)
Обед	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0	0	11,14	49,6	41 (396)
Обед	Хлеб пшеничный	25	1,95	0,02	12,0	58,93	83 (-)
Обед	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,5	84 (-)
<b>Итого за Обед</b>		<b>695</b>	<b>16,18</b>	<b>21,39</b>	<b>73,5</b>	<b>586,36</b>	
Полдник	Ряженка (кефир, варенец, бифидок, йогурт)	165	5,8	5	8	100	44 (420)
Полдник	Пряник (печенье, вафли)	70	3,7	4,4	43,2	229,0	80
<b>Итого за Полдник</b>		<b>235</b>	<b>9,5</b>	<b>9,4</b>	<b>51,2</b>	<b>329,0</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1485</b>	<b>42,11</b>	<b>47,07</b>	<b>206,97</b>	<b>1465,12</b>	

П прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 9</b>							
Завтрак 1	Бутерброд с джемом или повидлом (с маслом)	30/15/5	2,94	4,64	16,38	184,0	88 (2)
Завтрак 1	Каша манная молочная с маслом	200	6,2	7,5	30,9	215,4	268(59)
Завтрак 1	Чай сладкий	180	0,00	0,00	9,98	37,91	36 (392)
Завтрак 1	Хлеб пшеничный	25	1,95	0,02	12,0	58,93	83 (-)
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>435</b>	<b>11,09</b>	<b>12,16</b>	<b>69,26</b>	<b>496,24</b>	
Завтрак 2	Соки фруктовые (овощные, ягодные)	100	0,5	0	10,1	42,67	37 (418)
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>10,1</b>	<b>42,67</b>	
Обед	Салат овощной	50	0,57	5,07	5,77	70,97	2
Обед	Суп вермишелевый	180	1,94	2,05	13,55	80,1	152 (88)
Обед	Суфле куриное с соусом томатным	70/30	15 6/ 0,3	17 7/ 1,3	6 3/ 2,4	229 4/ 22,35	53 (327) 55 (366)
Обед	Пюре из гороха	150	8,68	0,93	24,54	138,1	64 (207)
Обед	Компот из сухофруктов (компот из свежих плодов или ягод )	180	0,29	0,01	19,65	78,37	39 (376), 40 (521)
Обед	Хлеб пшеничный	25	5,8	5,0	8,0	100,0	83 (-)
Обед	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,5	84 (-)
<b>Итого за Обед</b>		<b>785</b>	<b>36,38</b>	<b>32,66</b>	<b>96,41</b>	<b>803,79</b>	
Полдник	Ряженка (кефир, варенец, бифидок, йогурт)	165	5,8	5	8	100	44 (420)
Полдник	Запеканка рисовая с творогом	100/20	7,2	7,3	36,2	239,6	322(490) 51
<b>Итого за Полдник</b>		<b>285</b>	<b>13</b>	<b>12,3</b>	<b>44,2</b>	<b>339,6</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1605</b>	<b>61,37</b>	<b>53,83</b>	<b>219,97</b>	<b>1679,3</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 10</b>							
Завтрак 1	Бутерброд с маслом (повидло)	5/30	2,38	3,62	14,46	103,72	85 (1)
Завтрак 1	Сыр (порциями)	15	3,5	4,4	0	54	86 (7)
Завтрак 1	Каша рисовая жидкая	200	6,20	8,08	26,33	206,40	29(179)
Завтрак 1	Чай с сахаром	180	0	0	9,98	37,91	36 (392)
Завтрак 1	Хлеб пшеничный	25	1,95	0,02	12,0	58,93	83 (-)
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>455</b>	<b>14,03</b>	<b>16,12</b>	<b>62,77</b>	<b>460,96</b>	
Завтрак 2	Фрукты (плоды) свежие (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47,0	38 (368)
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>10,3</b>	<b>47,0</b>	
Обед	Салат овощной	50	0,57	5,07	5,77	70,97	2
Обед	Суп с рыбными консервами	250	14,14	5,89	16,46	176,85	22 (87)
Обед	Гуляш из говядины с соусом томатным	70/30	13,7/ 0,3	7,5/ 1,3	14/ 2,4	128,5/ 22,35	51 (171)
Обед	Макаронные изделия отварные	150	4,56	5,57	31,14	197,92	62 (204)
Обед	Чай с сахаром	180	0	0	9,98	37,91	36 (392)
Обед	Хлеб пшеничный	25	1,95	0,02	12,0	58,93	83 (-)
Обед	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,5	84 (-)
<b>Итого за Обед</b>		<b>805</b>	<b>38,42</b>	<b>25,95</b>	<b>95,35</b>	<b>777,93</b>	
Полдник	Ряженка (кефир, варенец, бифидок, йогурт)	165	5,8	5	8	100	44 (420)
Полдник	Пряник (печенье, вафли)	70	3,7	4,4	43,2	229,0	80
<b>Итого за Полдник</b>		<b>235</b>	<b>9,5</b>	<b>9,4</b>	<b>51,2</b>	<b>329,0</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1595</b>	<b>62,35</b>	<b>51,77</b>	<b>209,32</b>	<b>1614,89</b>	

	<b>Выход блюда</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>ККАЛ</b>
<b>Среднее значение за период</b>	<b>1592,5</b>	<b>60,88</b>	<b>56,53</b>	<b>193,91</b>	<b>1543,27</b>
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>		<b>14%</b>	<b>27%</b>	<b>52%</b>	