



Согласовано:  
Заведующий МДОУ

*Татьяна Михайловна М.*



Утверждаю: ген. директор  
ООО "Комбинат питания № 1"  
Н. С. Зубавленко

Меню на 12.08

6 день

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углевод	
<b>Завтрак 1</b>					
Батон нарезной	30	1,86	0,73	12,85	65,50
Масло (порциями)	5	0,04	3,9	0,05	35,44
Каша пшеничная молочная	190	8,44	4,61	42,59	245,65
Кофейный напиток с молоком	180	2,74	2,83	13,17	89,15
<b>Итого за Завтрак 1</b>	<b>405</b>	<b>13,08</b>	<b>12,07</b>	<b>68,66</b>	<b>435,74</b>
<b>Завтрак 2</b>					
Соки, овощные, фруктовые, ягодные	180	1,05	0,15	19,80	90,00
<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>180</b>	<b>1,05</b>	<b>0,15</b>	<b>19,80</b>	<b>90,00</b>
<b>Обед</b>					
Салат из белокочанной капусты с яблоками	50	5,50	5,00	3,15	60,00
Суп картофельный с крупой	200	1,71	1,86	13,97	79,49
Гуляш из отварного мяса	80	11,17	11,82	3,44	164,83
Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,65	4,56	36,01	207,67
Компот из сушеных фруктов	180	0,38	0,02	24,67	100,38
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	85,40
<b>Итого за Обед</b>	<b>690</b>	<b>27,71</b>	<b>23,86</b>	<b>97,94</b>	<b>697,77</b>
<b>Полдник</b>					
Кефир	200	5,83	6,43	8,04	113,40
Печенье	50	1,75	4,90	30,20	208,50
<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>7,58</b>	<b>11,33</b>	<b>38,24</b>	<b>321,90</b>
<b>Ужин</b>					
Пудинг из творога со сгущенным молоком	200	16,80	15,59	25,10	301,10
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46
Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,70	130,85
<b>Итого за Ужин</b>	<b>450</b>	<b>20,75</b>	<b>17,09</b>	<b>60,85</b>	<b>473,41</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1 975</b>	<b>70,17</b>	<b>64,50</b>	<b>285,49</b>	<b>2 018,82</b>



Согласовано: *М.А. Петушкова*  
Заведующий МДОАУ *М.А. Петушкова*



«КОМБИНАТ  
ПИТАНИЯ»  
ФГБНУ «Федеральный научный центр  
питания»  
директор  
ООО «Комбинат питания № 1»  
Н. С. Зубавленко

Меню на 13.08

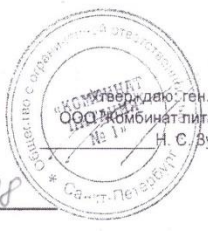
7 день

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углевод	
<b>Завтрак 1</b>					
Батон нарезной	25	1,86	0,73	12,85	65,50
Масло (порциями)	5	0,04	3,9	0,05	35,44
Каша манная молочная	190	6,94	3,33	38,51	222,86
Какао с молоком	180	3,44	3,62	15,12	106,86
<b>Итого за Завтрак 1</b>	<b>400</b>	<b>12,28</b>	<b>11,58</b>	<b>66,53</b>	<b>430,66</b>
<b>Завтрак 2</b>					
Фрукт свежий (яблоко)	200	0,78	0,78	19,21	87,02
<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>200</b>	<b>0,78</b>	<b>0,78</b>	<b>19,21</b>	<b>87,02</b>
<b>Обед</b>					
Салат из свежих помидоров	50	0,50	5,10	1,75	55,00
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,31	1,93	16,65	93,18
Плов из птицы	200	23,90	10,30	38,19	340,80
Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,41
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32
<b>Итого за Обед</b>	<b>670</b>	<b>29,96</b>	<b>18,06</b>	<b>88,62</b>	<b>636,71</b>
<b>Полдник</b>					
Булочка "Творожная"	50	6,09	2,97	26,53	157,17
Кефир	200	5,83	6,43	8,04	113,40
<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>11,92</b>	<b>9,40</b>	<b>34,57</b>	<b>270,57</b>
<b>Ужин</b>					
Запеканка картофельная с мясом или печенью 160/40	200	10,74	8,25	29,68	311,25
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46
Хлеб пшеничный	50	3,10	1,22	21,41	109,17
<b>Итого за Ужин</b>	<b>400</b>	<b>14,04</b>	<b>9,52</b>	<b>61,14</b>	<b>461,88</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1 920</b>	<b>68,98</b>	<b>49,34</b>	<b>270,07</b>	<b>1 886,84</b>



Согласовано:  
 Заведующий МДОУ №1

*Т.М. Мейер*



главный директор  
 ООО «Комбинат Литания №1»  
 Н.С. Вубавленко

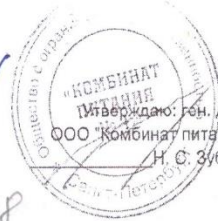
Меню на 14.08

8 день

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углевод	
<b>Завтрак 1</b>					
Батон нарезной	30	1,86	0,73	12,85	65,50
Сыр (порциями)	10	2,61	2,66	0,35	35,75
Каша овсяная молочная	180	7,96	5,40	35,18	221,27
Кофейный напиток с молоком	180	2,74	2,83	13,17	89,15
<b>Итого за Завтрак 1</b>	<b>400</b>	<b>15,17</b>	<b>11,62</b>	<b>61,55</b>	<b>411,67</b>
<b>Завтрак 2</b>					
Соки, овощные, фруктовые, ягодные	180	1,05	0,15	19,80	90,00
<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>180</b>	<b>1,05</b>	<b>0,15</b>	<b>19,80</b>	<b>90,00</b>
<b>Обед</b>					
Салат из свежих огурцов	50	0,35	5,05	1,00	51,00
Борщ с капустой и картофелем	200	1,65	3,26	10,70	78,70
Котлеты рубленные	70	10,20	12,91	6,63	183,53
Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,65	4,56	36,01	207,67
ягодный	180	0,02	0,00	25,87	103,58
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	85,40
<b>Итого за Обед</b>	<b>680</b>	<b>21,17</b>	<b>26,38</b>	<b>96,91</b>	<b>709,88</b>
<b>Полдник</b>					
Молоко кипяченое	200	5,82	6,42	9,43	118,83
Печенье	50	1,75	4,90	30,20	208,50
<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>7,57</b>	<b>11,32</b>	<b>39,63</b>	<b>327,33</b>
<b>Ужин</b>					
Омлет с картофелем	205	12,79	17,00	21,48	290,20
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46
Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,70	130,85
<b>Итого за Ужин</b>	<b>455</b>	<b>16,74</b>	<b>18,50</b>	<b>57,23</b>	<b>462,51</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1 965</b>	<b>61,70</b>	<b>67,97</b>	<b>275,12</b>	<b>2 001,39</b>



Согласовано: Т.М. Петковская Т.М.  
 Заведующий МДОУ № 87



Итверждено: ген. директор  
 ООО "Комбинат питания № 1"  
 Н. С. Зубавленко

Меню на 15.08

9 день

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углевод	
<b>Завтрак 1</b>					
Батон нарезной	25	1,86	0,73	12,85	65,50
Масло (порциями)	5	0,04	3,9	0,05	35,44
Каша пшеничная молочная	190	7,76	3,30	41,68	227,49
Какао с молоком	180	3,44	3,62	15,12	106,86
<b>Итого за Завтрак 1</b>	<b>400</b>	<b>13,10</b>	<b>11,55</b>	<b>69,70</b>	<b>435,29</b>
<b>Завтрак 2</b>					
Фрукт свежий (яблоко)	200	0,78	0,78	19,21	87,02
<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>200</b>	<b>0,78</b>	<b>0,78</b>	<b>19,21</b>	<b>87,02</b>
<b>Обед</b>					
Салат из белокочанной капусты	50	0,70	2,54	4,32	42,95
Рассольник Ленинградский	200	1,86	3,43	13,58	92,64
Соус томатный	15	0,15	0,91	1,09	13,15
Биточки рыбные	80	9,32	4,89	7,54	111,41
Пюре картофельное	150	3,27	5,15	22,00	147,46
Компот из сушеных фруктов	180	0,38	0,02	24,67	100,38
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	85,40
<b>Итого за Обед</b>	<b>725</b>	<b>18,98</b>	<b>17,54</b>	<b>89,90</b>	<b>593,39</b>
<b>Полдник</b>					
Кефир	200	5,83	6,43	8,04	113,40
Булочка домашняя	50	3,77	8,04	30,53	209,57
<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>9,60</b>	<b>14,47</b>	<b>38,57</b>	<b>322,97</b>
<b>Ужин</b>					
Птица, тушеная в соусе с овощами	200	13,40	9,54	21,30	230,62
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46
Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,70	130,85
<b>Итого за Ужин</b>	<b>450</b>	<b>17,35</b>	<b>11,04</b>	<b>57,05</b>	<b>402,93</b>
<b>Итого за день</b>	<b>2 025</b>	<b>59,81</b>	<b>55,38</b>	<b>274,43</b>	<b>1 841,60</b>

Согласовано:  
Заведующий МДОУ № 67



Меню на 16.08



Утверждаю: ген. директор  
ООО "Комбинат питания № 1"  
Н.С.Зубавленко

10 день

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак 1</b>					
Батон нарезной	25	1,86	0,73	12,85	65,50
Масло (порциями)	5	0,04	3,9	0,05	35,44
Каша "Дружба"	190	5,98	3,79	32,10	186,44
Кофейный напиток с молоком	180	2,74	2,83	13,17	89,15
<b>Итого за Завтрак 1</b>	<b>400</b>	<b>10,62</b>	<b>11,25</b>	<b>58,17</b>	<b>376,53</b>
<b>Завтрак 2</b>					
Соки, овощные, фруктовые, ягодные	180	1,05	0,15	19,80	90,00
<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>180</b>	<b>1,05</b>	<b>0,15</b>	<b>19,80</b>	<b>90,00</b>
<b>Обед</b>					
Салат из свежих огурцов	50	0,35	5,05	1,00	51,00
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,57	3,28	7,56	66,03
Суфле из отварного мяса с рисом	80	17,45	17,14	3,80	239,26
Каша гречневая рассыпчатая	130	7,68	5,38	34,68	217,87
Компот из свежих плодов	180	0,17	0,17	12,25	52,21
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32
<b>Итого за Обед</b>	<b>680</b>	<b>29,86</b>	<b>31,50</b>	<b>72,65</b>	<b>694,69</b>
<b>Полдник</b>					
Кефир	200	5,83	6,43	8,04	113,40
Крендель сахарный	50	3,95	8,20	30,84	212,96
<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>9,78</b>	<b>14,63</b>	<b>38,88</b>	<b>326,36</b>
<b>Ужин</b>					
Салат из свеклы с черносливом	50	0,72	2,58	8,34	59,38
Картофель, запеченный в сметанном соусе	150	4,46	5,27	29,00	181,25
Кисель плодово - ягодный	200	0,02	0	28,74	115,09
Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,70	130,85
<b>Итого за Ужин</b>	<b>450</b>	<b>8,95</b>	<b>9,30</b>	<b>91,78</b>	<b>486,57</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1 960</b>	<b>60,26</b>	<b>66,83</b>	<b>281,28</b>	<b>1 974,15</b>

Согласованно:  
Заведующий МДОАХ



*Меткомиссия ТМ*



Утверждаю: ген. директор  
ООО "Комбинат питания № 1"  
Н.С. Зубавленко

Меню на 19.08

1 день

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углевод	
<b>Завтрак 1</b>					
Батон нарезной	25	1,86	0,73	12,85	65,50
Масло (порциями)	5	0,04	3,9	0,05	35,44
Каша пшеничная молочная жидкая	170	7,17	3,92	36,20	208,80
Кофейный напиток с молоком	200	3,04	3,14	14,63	99,05
<b>Итого за Завтрак 1</b>	<b>400</b>	<b>12,11</b>	<b>11,69</b>	<b>63,73</b>	<b>408,79</b>
<b>Завтрак 2</b>					
Соки, овощные, фруктовые	180	1,05	0,15	19,80	90,00
<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>180</b>	<b>1,05</b>	<b>0,15</b>	<b>19,80</b>	<b>90,00</b>
<b>Обед</b>					
Салат из свежих огурцов	50	0,35	5,05	1,00	51,00
Суп картофельный с бобовыми	180	4,34	3,21	14,18	102,92
Котлеты рубленные	70	10,20	12,91	6,63	183,53
Макаронные изделия отварные	130	5,68	3,95	31,20	179,98
Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,41
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32
<b>Итого за Обед</b>	<b>650</b>	<b>23,82</b>	<b>25,85</b>	<b>85,04</b>	<b>665,16</b>
<b>Полдник</b>					
Кефир	200	5,83	6,43	8,04	113,40
Печенье	50	1,75	4,90	30,20	208,50
<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>7,58</b>	<b>11,33</b>	<b>38,24</b>	<b>321,90</b>
<b>Ужин</b>					
Запеканка из творога со сметаной	200	29,10	20,80	24,30	297,00
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46
Хлеб пшеничный	50	3,72	1,46	25,70	131,00
<b>Итого за Ужин</b>	<b>450</b>	<b>33,02</b>	<b>22,31</b>	<b>60,05</b>	<b>469,46</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1 930</b>	<b>77,58</b>	<b>71,33</b>	<b>266,86</b>	<b>1 955,31</b>



Согласовано:  
Заведующий МДОУ № 67

*Т.М. Лежневская*



Утверждаю: ген. директор  
ООО "Комбинат питания № 1"  
Н. С. Зубавленко

Меню на 20.08

2 день

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углевод	
<b>Завтрак 1</b>					
Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,50
Сыр (порциями)	10	2,61	2,66	0,35	35,75
Каша манная молочная	160	5,84	2,80	32,43	178,29
Какао с молоком	200	3,82	4,02	16,80	118,73
<b>Итого за Завтрак 1</b>	<b>400</b>	<b>14,52</b>	<b>10,35</b>	<b>65,00</b>	<b>411,27</b>
<b>Завтрак 2</b>					
Фрукт свежий (яблоко)	200	0,78	0,78	19,21	87,02
<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>200</b>	<b>0,78</b>	<b>0,78</b>	<b>19,21</b>	<b>87,02</b>
<b>Обед</b>					
Салат из свежих огурцов и помидоров	50	4,50	2,55	1,80	32,00
Борщ с капустой и картофелем	200	1,65	14,20	10,70	78,70
Плов из птицы	200	16,20	11,33	31,93	374,88
Компот из свежих плодов	200	0,19	0,19	13,91	58,01
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	85,40
<b>Итого за Обед</b>	<b>700</b>	<b>25,84</b>	<b>28,87</b>	<b>75,04</b>	<b>628,99</b>
<b>Полдник</b>					
Кисель плодово-ягодный	200	0,02	0,00	28,75	115,09
Печенье	50	1,75	4,90	30,20	208,50
<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>1,77</b>	<b>4,90</b>	<b>58,95</b>	<b>323,59</b>
<b>Ужин</b>					
Суфле из рыбы	80	13,04	8,15	3,46	139,38
Пюре картофельное	150	3,27	5,15	22,00	147,46
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46
Хлеб пшеничный	50	3,72	1,46	25,70	131,00
<b>Итого за Ужин</b>	<b>480</b>	<b>8,82</b>	<b>10,68</b>	<b>37,44</b>	<b>459,30</b>
<b>Итого за день</b>	<b>880</b>	<b>10,49</b>	<b>24,88</b>	<b>76,89</b>	<b>653,09</b>

Согласованно:  
Заведующий МДОУ № 67



«КОМБИНАТ»  
ПИТАНИЕ: ген. директор  
ООО «Комбинат питания № 1»  
Н. С. Зубавленко

Меню на 2108

3 день

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углевод	
<b>Завтрак 1</b>					
Батон нарезной	30	1,86	0,73	12,85	65,50
Масло (порциями)	5	0,04	3,9	0,05	35,44
Каша овсяная молочная	170	7,51	5,10	33,23	208,97
Кофейный напиток с молоком	200	2,97	2,89	14,27	94,95
<b>Итого за Завтрак 1</b>	<b>405</b>	<b>12,38</b>	<b>12,62</b>	<b>60,40</b>	<b>404,86</b>
<b>Завтрак 2</b>					
Соки, овощные, фруктовые, ягодные	180	1,05	0,15	19,80	90,00
<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>180</b>	<b>1,05</b>	<b>0,15</b>	<b>19,80</b>	<b>90,00</b>
<b>Обед</b>					
Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,80	5,05	2,06	21,30
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	225	5,54	2,26	15,07	102,72
Оладьи из печени по-кунцевски	70	12,11	8,19	8,26	155,40
Соус сметанный	30	0,42	1,50	1,76	22,23
Каша гречневая рассыпчатая	130	7,68	5,38	34,68	217,87
Компот из сушеных фруктов	180	0,38	0,02	24,67	100,38
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32
<b>Итого за Обед</b>	<b>725</b>	<b>29,57</b>	<b>22,88</b>	<b>99,86</b>	<b>688,22</b>
<b>Полдник</b>					
Какао с молоком	200	3,82	4,02	16,80	118,73
Оладьи с маслом 50/5 гр.	55	4,50	7,22	22,83	174,29
<b>Итого за Полдник</b>	<b>255</b>	<b>8,32</b>	<b>11,24</b>	<b>39,63</b>	<b>293,02</b>
<b>Ужин</b>					
Макароны, запеченные с сыром	205	9,56	10,58	39,24	272,00
Чай с лимоном	200	0,27	0,06	10,27	42,64
Хлеб пшеничный	45	3,38	1,30	23,13	117,90
<b>Итого за Ужин</b>	<b>450</b>	<b>13,21</b>	<b>11,94</b>	<b>72,64</b>	<b>432,54</b>
<b>Итого за день</b>	<b>2 015</b>	<b>64,53</b>	<b>58,83</b>	<b>292,33</b>	<b>1 908,64</b>



Согласованно:  
Заведующий МДОУ



Меню на 22.08

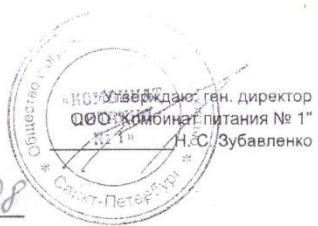


Утверждаю, ген. директор  
ООО "Комбинат питания № 1"  
Н.С. Зубавленко

4 день

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углевод	
<b>Завтрак 1</b>					
Батон нарезной	30	1,86	0,73	12,85	65,50
Сыр (порциями)	10	2,61	2,66	0,35	35,75
Молочная каша "Дружба"	180	5,66	3,59	30,41	176,62
Кофейный напиток с молоком	180	2,74	2,83	13,17	89,15
<b>Итого за Завтрак 1</b>	<b>400</b>	<b>12,87</b>	<b>9,81</b>	<b>56,78</b>	<b>367,02</b>
<b>Завтрак 2</b>					
Соки, овощные, фруктовые, ягодные	180	1,05	0,15	19,80	90,00
<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>180</b>	<b>1,05</b>	<b>0,15</b>	<b>19,80</b>	<b>90,00</b>
<b>Обед</b>					
Винегрет	50	0,69	3,09	4,23	47,40
Рассольник Ленинградский	200	1,86	3,46	13,58	92,64
Жаркое по-домашнему	200	19,60	20,68	22,55	354,72
Компот из свежих плодов (яблоки)	180	0,17	0,17	12,52	52,21
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	85,40
<b>Итого за Обед</b>	<b>680</b>	<b>25,62</b>	<b>28,00</b>	<b>69,58</b>	<b>632,37</b>
<b>Полдник</b>					
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46
Булочка домашняя	50	3,77	8,04	30,53	209,57
<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>3,97</b>	<b>8,09</b>	<b>40,58</b>	<b>251,03</b>
<b>Ужин</b>					
Биточки рыбные	80	9,32	4,89	7,54	111,41
Рис отварной с овощами	130	3,22	4,78	32,17	184,51
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46
Хлеб пшеничный	40	3,00	1,16	19,68	104,68
<b>Итого за Ужин</b>	<b>450</b>	<b>15,74</b>	<b>10,88</b>	<b>69,44</b>	<b>442,06</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1 960</b>	<b>59,25</b>	<b>56,93</b>	<b>256,18</b>	<b>1 782,48</b>

Согласовано:  
Заведующий МДОУ



Меню на 23.08

5 день

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углевод	
<b>Завтрак 1</b>					
Батон нарезной	30	1,86	0,73	12,85	65,50
Масло (порциями)	5	0,04	3,9	0,05	35,44
Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,69	6,09	19,25	154,57
Кофейный напиток с молоком	180	2,74	2,83	13,17	89,15
<b>Итого за Завтрак 1</b>	<b>415</b>	<b>10,33</b>	<b>13,55</b>	<b>45,32</b>	<b>344,66</b>
<b>Завтрак 2</b>					
Соки, овощные, фруктовые, ягодные	180	1,05	0,15	19,80	90,00
<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>180</b>	<b>1,05</b>	<b>0,15</b>	<b>19,80</b>	<b>90,00</b>
<b>Обед</b>					
Салат картофельный с кукурузой и морковью	50	1,55	3,45	10,95	81,00
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,57	3,28	7,56	66,03
Котлеты рубленые из птицы	70	12,82	3,93	6,93	114,37
Пюре из гороха	130	14,59	4,39	30,47	219,75
Соус сметанный	30	0,45	1,58	1,94	23,75
Компот из сушеных фруктов	180	0,38	0,02	24,67	100,38
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	85,40
<b>Итого за Обед</b>	<b>710</b>	<b>34,66</b>	<b>17,25</b>	<b>99,22</b>	<b>690,68</b>
<b>Полдник</b>					
Кефир	200	5,83	6,43	8,04	113,40
Печенье	50	1,75	4,90	30,20	208,50
<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>7,58</b>	<b>11,33</b>	<b>38,24</b>	<b>321,90</b>
<b>Ужин</b>					
Зеленый горошек	50	1,53	0,10	3,25	20,12
Омлет натуральный	150	14,92	23,24	2,74	279,68
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46
Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,70	130,85
<b>Итого за Ужин</b>	<b>450</b>	<b>20,40</b>	<b>24,84</b>	<b>41,74</b>	<b>472,11</b>
<b>Итого за день</b>	<b>2 005</b>	<b>74,02</b>	<b>67,12</b>	<b>244,32</b>	<b>1 919,35</b>