

Приложение № 2 к приказу  
департамента образования  
администрации города Липецка  
от 20.12.2014 № 1444



## Примерное 10-дневное МЕНЮ

для детей от 3 до 7 лет

муниципальных образовательных учреждений города Липецка,  
реализующих образовательные программы дошкольного образования,  
с 12-ти часовым пребыванием,

на 2018 год

Стоимостью – 104 рубля в день

# 1 ДЕНЬ

Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамины С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
<b>ЗАВТРАК</b>							
1 Печенье со сливочным маслом	3 0 / 4	2.25	3.03	29.85	125.1	0	10
2 Каша гречневая с маслом и сахаром	160	8.86	5.98	44.7	268		165
3 Чай с лимоном и сахаром	180/7/10	0.126	0.018	10.206	41.004	2.826	393
<b>ИТОГО</b>		<b>11.236</b>	<b>9.028</b>	<b>84.756</b>	<b>434.104</b>	<b>2.826</b>	
2-й завтрак - сок	180	1.26	0	16.38	63	7.2	399
<b>ОБЕД</b>							
1 Салат из свежей капусты	50	0.7	2.54	4.32	43	17.47	20
2 Суп картофельный с бобовыми, грибами и зеленью	250/15/1	7.36	5.52	27.71	189.98	5.8	81/115
3 Сосиски отварные	58	6.68	13.85	0.26	150.63	0	275
4 Пюре картофельное	150	3.06	4.8	20.44	137.25	18.17	321
5 Компот из сухофруктов	180	0.4	0.02	24.98	101.7	0.36	376
6 Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	0	
<b>ИТОГО</b>		<b>21.5</b>	<b>27.33</b>	<b>94.41</b>	<b>709.56</b>	<b>41.8</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
1 Ряженка	150	4.35	3.75	6.32	75.96	0.45	401
2 Булочка ванильная	50	3.95	4.06	27.24	161		467
<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 Биточки мясные рубленные с маслом	60/3	9.3	7	9.64	139	0.08	282
2 Салат из свежкы с сыром	50	2.35	4.75	3.5	66.4	4.1	31
3 Кофейный напиток с молоком	180	2.808	2.394	12.762	84.006	1.17	395
4 Батон	30	2.25	0.87	15.15	78.9	0.01	
<b>ИТОГО</b>		<b>16.708</b>	<b>15.014</b>	<b>41.052</b>	<b>368.306</b>	<b>5.36</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1845</b>	<b>59.00</b>	<b>59.182</b>	<b>270.16</b>	<b>1811.93</b>	<b>57.636</b>	

## 2 ДЕНЬ

	Наименование блюда	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность				энерг. ценность ККАЛ	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы				
<b>ЗАВТРАК</b>									
1	Батон с маслом и сыром	30/4/10	5.25	7.65	16.18	154.45	0.08	3	
2	Каша манная с маслом и сахаром	210	6.02	6.28	27.02	188.38		185	
3	Чай с сахаром	180/10	0.054	0.018	8.388	33.606	0.018	392	
	<b>ИТОГО</b>		<b>11.324</b>	<b>13.948</b>	<b>51.588</b>	<b>376.436</b>	<b>0.098</b>	<b>392</b>	
<b>2-й завтрак - апельсин</b>									
		70	6.3		5.9	26.6	11.76	371	
<b>ОБЕД</b>									
1	икра кабачковая промышленного производства	50	0.6	3.5	3.7	48.5	2		
2	Суп - лапша домашняя на к/б с зеленью	250/1	20.9	9.4	33.05	116.46	0.88	118/86	
3	птица, тушеная в соусе с овощами	40/190	11.6	8.3	21.07	205.71	9.4	302	
4	Компот из кураги	180	0.396	0.018	24.984	101.7	0.36	376	
5	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	0		
	<b>ИТОГО</b>		<b>36.796</b>	<b>21.818</b>	<b>99.504</b>	<b>559.37</b>	<b>12.64</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>									
1	Десерт творожный	55	2.8	2.47	7.09	50			
	<b>ИТОГО</b>		<b>2.8</b>	<b>2.47</b>	<b>7.09</b>	<b>50</b>	<b>0</b>		
<b>УЖИН</b>									
1	Котлета рыбная любительская с маслом	75/3	10.31	3.36	8.35	105	2.6	256	
2	капуста тушеная	120	2.48	3.89	11.3	90.12	20.52	336	
3	Кисель из концентрата	180	0.07	0	15.3	59		648 от 2004г ред. Лапшиной	
4	Батон	30	2.25	0.87	15.15	78.9	0.01		
	<b>ИТОГО</b>		<b>15.11</b>	<b>8.12</b>	<b>50.1</b>	<b>333.02</b>	<b>23.13</b>		
	<b>Всего за день</b>	<b>1738</b>	<b>72.33</b>	<b>46.356</b>	<b>214.18</b>	<b>1345.43</b>	<b>47.628</b>		

## 3 ДЕНЬ

Наименование блюда		ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамин С	№ рецептуры
ЗАВТРАК			белки	жиры	углеводы			
1	Каша пшенная с маслом и сахаром	210	6.02	6.28	27.02	188.38	0	168
2	Вафли	50	1.6	1.4	40.05	171	0.85	
3	Чай с лимоном и сахаром	180/7/10	0.126	0.018	10.206	40.004	2.826	393
	<b>ИТОГО</b>		<b>7.746</b>	<b>7.698</b>	<b>77.276</b>	<b>399.384</b>	<b>3.676</b>	
	2-й завтрак - яблоко	100	0.48	0.48	11.76	52.8	12	368
	<b>ОБЕД</b>							
1	Свекла отварная кусочком	100	4.51	0.31	30	100.8	0	33
2	Щи из свежей капусты со сметаной на м/б с зеленью	250/7/1	1.98	5.83	9.38	94.75	2.5	67
3	Жаркое по домашнему	35/100	18.29	3.14	16.44	182.22	6.5	276
4	Сок натуральный	180	1.26	0	16.38	63	7.2	399
5	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	0	
	<b>ИТОГО</b>		<b>29.34</b>	<b>9.88</b>	<b>88.9</b>	<b>527.77</b>	<b>16.2</b>	
	<b>ПОЛДНИК</b>							
1	Кефир, сухарик детский	150/20	5.1	3.8	7.44	8.1	0.35	401
	<b>ИТОГО</b>		<b>5.1</b>	<b>3.8</b>	<b>7.44</b>	<b>8.1</b>	<b>0.35</b>	
	<b>УЖИН</b>							
1	Пудинг творожный с рисом	75	11.05	7.45	14.2	168	0.14	236
2	Соус молочный сладкий	50	0.97	2.26	6.63	50.75	0.16	351
3	Какао с молоком	180	3.78	3.25	15.55	106.8	1.44	397
4	салат из моркови с яблоками	100	0.86	5.22	7.88	81.9	6.96	40
	<b>ИТОГО</b>		<b>16.66</b>	<b>18.18</b>	<b>44.26</b>	<b>407.45</b>	<b>8.7</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1855</b>	<b>59.33</b>	<b>40.038</b>	<b>229.64</b>	<b>1395.50</b>	<b>40.926</b>	

## 4 ДЕНЬ

Наименование блюда	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамин С, мг	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
<b>ЗАВТРАК</b>							
1 Батон с маслом и сыром	30/4/10	5.25	7.65	16.18	154.45	0.08	3
2 Омлет натуральный	80/3	8.1	13.7	1.7	161.1	0	223/215
3 Чай с сахаром	180/10	0.054	0.018	8.388	33.606	0.018	392
<b>ИТОГО</b>		<b>13.404</b>	<b>21.368</b>	<b>26.268</b>	<b>349.156</b>	<b>0.098</b>	
2-й завтрак - яблоко печеное	90	0.36	0.36	27.94	117	3.8	385
<b>ОБЕД</b>							
1 Икра свекольная	75	1.75	3.45	9.24	75.08	5.04	54
2 Суп картофельный с фрикадельками и зелён	250/15/1	6.54	5	151.15	132	10.1	83/121
3 запеканка из печени с рисом	120	14.87	5.92	16.4	178.4	6.97	294
4 соус сметанный	50	0.88	2.5	3.5	40	0.67	355
5 Компот из свежих фруктов	180	0.144	0.144	21.492	87.84	1.548	372
6 Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	0	
<b>ИТОГО</b>		<b>27.484</b>	<b>17.614</b>	<b>218.482</b>	<b>600.32</b>	<b>24.328</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
1 Простокваша	150	4.35	3.75	6.32	75.96	0.45	401
2 Сушки	30	3.3	0.4	21.9	99	0	
<b>ИТОГО</b>		<b>7.65</b>	<b>4.15</b>	<b>28.22</b>	<b>174.96</b>	<b>0.45</b>	
<b>УЖИН</b>							
1 Тефтели рыбные в соусе	75/30	9.94	2.63	9.44	101.54	1.65	260/355
2 Картофель отварной с маслом	75/3	1.4	2.16	11.5	71.1	10.5	318
3 Кофейный напиток с молоком	180	2.808	2.394	12.762	84.006	1.17	395
4 Батон	30	2.25	0.87	15.15	78.9	0.01	
<b>ИТОГО</b>		<b>16.398</b>	<b>8.054</b>	<b>48.852</b>	<b>335.546</b>	<b>13.33</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1721</b>	<b>65.296</b>	<b>51.546</b>	<b>349.76</b>	<b>1576.98</b>	<b>42.006</b>	

## 5 ДЕНЬ

Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
<b>ЗАВТРАК</b>							
1 Батон с маслом и сыром	30/4/10	5.25	7.65	16.18	154.45	0.08	3
2 Суп молочный с рисом	200	4.82	5.08	16.84	132.4	0.92	94
3 Чай с молоком	180	3.186	2.79	13.572	92.394	1.422	394
<b>ИТОГО</b>		<b>13.256</b>	<b>15.52</b>	<b>46.592</b>	<b>379.244</b>	<b>2.422</b>	
2-й завтрак - апельсин	70	6.3		5.9	26.6	11.76	371
<b>ОБЕД</b>							
1 Салат из квашеной капусты	50	0.8	5	1.79	55.3	27.4	28
2 Борщ с картофелем, сметаной и зеленью	250/7/1	2.05	5	14.1	49.4	8.8	58
3 Котлета мясная	60	9.3	7	9.64	139	0.08	282
4 Пюре картофельное	150	3.06	4.8	20.44	137.25	18.17	321
5 сок	180	1.26	0	16.38	63	7.2	399
6 Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	0	
<b>ИТОГО</b>		<b>19.77</b>	<b>22.4</b>	<b>79.05</b>	<b>530.95</b>	<b>61.65</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
1 Йогурт, булочка российская	150/60	8.56	8.56	39.63	268.96	0.46	401/474
<b>ИТОГО</b>		<b>8.56</b>	<b>8.56</b>	<b>39.63</b>	<b>268.96</b>	<b>0.46</b>	
<b>УЖИН</b>							
1 Пудинг из творога с яблоками	75	13.6	10.7	14.64	209	1.33	240
2 Джем	30	0.1		13.6	53		
3 Чай с лимоном и сахаром	180/7/10	0.126	0.018	10.206	41.004	2.826	393
4 Салат из моркови	50	0.63	0.005	5.8	26.15	2.4	41
<b>ИТОГО</b>		<b>14.456</b>	<b>10.723</b>	<b>44.246</b>	<b>329.154</b>	<b>6.556</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1805</b>	<b>62.342</b>	<b>57.203</b>	<b>215.42</b>	<b>1534.91</b>	<b>82.848</b>	



## 6 ДЕНЬ

Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность ККАл	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
<b>ЗАВТРАК</b>							
1 Печенье со сливочным маслом	30/4	2.25	3.03	29.85	125.1	0	10
2 Макароны отварные с маслом	150	5.48	4.21	26.36	165.48		205
3 Чай с лимоном и сахаром	180/7/10	0.126	0.018	10.206	41.004	2.826	393
<b>ИТОГО</b>		<b>7.856</b>	<b>7.258</b>	<b>66.416</b>	<b>331.584</b>	<b>2.826</b>	
2-й завтрак - сок	180	1.26	0	16.38	63	7.2	399
<b>ОБЕД</b>							
1 Салат из свежей капусты	50	0.7	2.54	4.32	43	17.47	20
2 Суп с рыбными консервами и зеленью	250/1	8.6	8.4	14.33	167.25	9.06	87
3 Шницель мясной с маслом	60/3	9.3	7	9.64	139	0.08	282
4 Пюре картофельное	120	2.45	3.8	16.35	109.8	1.45	321
5 Компот из свежих фруктов	180	0.144	0.144	21.492	87.84	1.548	372
6 Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	0	
<b>ИТОГО</b>		<b>24.494</b>	<b>22.484</b>	<b>82.832</b>	<b>633.89</b>	<b>42.658</b>	
<b>ПОЛДИК</b>							
1 Бифидок	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 с яблоками	100	0.86	5.22	7.88	81.9	6.96	40
2 Вареники ленивые с маслом и сахаром	88	15.11	7.5	14.88	187.27	0.37	229
3 Какао с молоком	180	3.78	3.258	15.552	106.794	1.44	397
4 Мармелад	20	0.02		15.88	64.2	0.4	
<b>ИТОГО</b>		<b>19.77</b>	<b>15.978</b>	<b>54.192</b>	<b>440.164</b>	<b>9.17</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1812</b>	<b>57.73</b>	<b>49.47</b>	<b>226.14</b>	<b>1544.60</b>	<b>62.304</b>	

## 7 ДЕНЬ

Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамины	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
<b>ЗАВТРАК</b>							
1 Батон с маслом и сыром	30/4/10	5.25	7.65	16.18	154.45	0.08	3
2 Каша манная с маслом и сахаром	210	6.02	6.28	27.02	188.38	1.6	168
3 Чай с сахаром	180/10	0.054	0.018	8.388	33.606	0.018	392
<b>ИТОГО</b>		<b>11.324</b>	<b>13.948</b>	<b>51.588</b>	<b>376.436</b>	<b>1.698</b>	
2-й завтрак - апельсин	70	6.3		5.9	26.6	11.76	371
<b>ОБЕД</b>							
1 Свекла отварная кусочком	100	4.51	0.31	30	100.8	0	33
2 Суп-рассольник на к/б со сметаной и зеленью	250/7/1	20.88	9.4	33.05	116.46	0.88	76/511
3 Суфле куриное	70	10.7	11.26	1.99	151.66	0.016	310
4 Рагу овощное	120	2.3	4.98	11.64	100.61	8.3	342
5 Компот из кураги	180	0.396	0.018	24.984	101.7	0.36	376
6 Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	0	
<b>ИТОГО</b>		<b>42.086</b>	<b>26.568</b>	<b>118.364</b>	<b>658.23</b>	<b>9.556</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
1 Ватрушка с повидлом	50	9	4.73	38.51	233.8	0.03	453/458
2 Кефир	150	4.35	3.75	6.32	75.96	0.45	401
<b>ИТОГО</b>		<b>13.35</b>	<b>8.48</b>	<b>44.83</b>	<b>309.76</b>	<b>0.48</b>	
<b>УЖИН</b>							
1 Рыба, запеченная в омлете	60	10.63	2.77	1.75	74	0.6	249
2 Картофель отварной с маслом	75/3	1.4	2.16	11.5	71.1	10.5	318
3 Кофейный напиток с молоком	180	2.808	2.394	12.762	84.006	1.17	395
4 Батон	30	2.25	0.87	15.15	78.9	0.01	
<b>ИТОГО</b>		<b>17.088</b>	<b>8.194</b>	<b>41.162</b>	<b>308.006</b>	<b>12.28</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1840</b>	<b>90.148</b>	<b>57.19</b>	<b>261.84</b>	<b>1679.0</b>	<b>35.774</b>	



## 8 ДЕНЬ

Наименование блюд		ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамин С	№ рецептуры
ЗАВТРАК			белки	жиры	углеводы			
1	Печенье со сливочным маслом	3 0/4	2.25	3.03	29.85	125.1	0	10
2	Каша геркулесовая с маслом и сахаром	210	6.02	6.28	27.02	188.38	0.1	168
3	Чай с лимоном и сахаром	180/7/10	0.126	0.018	10.206	41.004	2.826	393/391
	<b>ИТОГО</b>		<b>8.396</b>	<b>9.328</b>	<b>67.076</b>	<b>354.484</b>	<b>2.926</b>	
	2-й завтрак - банан	75	6.75	0.23	9.12	42.75	4.5	368г
	<b>ОБЕД</b>							
1	Салат из свеклы	50	0.72	3.04	4.18	46.95	4.75	33
2	Суп из овощей со сметаной и зеленью	250/5/1	1.72	4.88	12.05	123.01	11	135 сб 2004г. Ред Липиной
3	Бефстроганов из отварного мяса	35/5/0	10.86	8.7	2.3	130.9	0.01	278
4	Каша гречневая	100	5.732	4.062	25.761	162.5	0	313
5	Сок натуральный	180	0.9	0	18.18	76.8	3.6	399г
6	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	0	
	<b>ИТОГО</b>		<b>23.232</b>	<b>21.282</b>	<b>79.171</b>	<b>627.16</b>	<b>19.36</b>	
	<b>ПОЛДНИК</b>							
1	Ряженка	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	сырники с морковью	100	14.09	11.55	21.12	245	0.73	233
2	Соус молочный сладкий	50	0.97	2.26	6.63	50.75	0.16	351
3	салат из моркови с сахаром	50	0.63	0.05	5.81	26.15	2.4	41
4	Кисель из концентрата	180	0.07	0	15.3	59	0	648 сб 2004г. Ред Липиной
	<b>ИТОГО</b>		<b>15.76</b>	<b>13.86</b>	<b>48.86</b>	<b>380.9</b>	<b>3.29</b>	
	<b>Всего за день</b>		<b>58.488</b>	<b>48.45</b>	<b>210.55</b>	<b>1481.25</b>	<b>30.526</b>	

## 9 ДЕНЬ

Наименование блюда	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамин С, мг	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
<b>ЗАВТРАК</b>							
1 Батон с маслом и сыром	30/4/10	5.25	7.65	16.18	154.45	0.08	3
2 Омлет с маслом	80/3	7.056	13.584	1.352	156.304	0.12	215
3 Какао	180	3.78	3.258	15.552	106.794	1.44	397
<b>ИТОГО</b>		<b>16.086</b>	<b>24.492</b>	<b>33.084</b>	<b>417.548</b>	<b>1.64</b>	<b>385</b>
<b>ОБЕД</b>							
2-й завтрак - яблоко печеное	75	0.3	0.3	23.28	97.5	3.18	
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	250/7/1	1.46	3.92	10.2	82	8.22	57/511
3 Тефтели мясные в соусе томатном	60/50	7.8	11.79	14.88	203.28	0.6	287/348
4 Пюре картофельное	150	3.06	4.8	20.44	137.25	18.17	321
5 напиток из шиповника	180	0.61	0.25	0.88	73.15	45	398
6 Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	0	
<b>ИТОГО</b>		<b>26.43</b>	<b>25.72</b>	<b>67.1</b>	<b>657.08</b>	<b>72.19</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
1 Простокваша	150	4.35	3.75	6.32	75.96	0.45	401
2 Пирог открытый с повидлом	50	3.09	1.61	27.66	137.5	0.04	459
<b>ИТОГО</b>		<b>7.44</b>	<b>5.36</b>	<b>33.98</b>	<b>213.46</b>	<b>0.49</b>	
<b>УЖИН</b>							
1 Голубцы ленивые	80	7.07	4.5	10	109.35	10	298
2 соус сметанный	50	0.88	2.5	3.5	40	0.67	355
3 Чай с сахаром	180/10	0.054	0.018	8.388	33.606	0.018	392/391
4 Батон	30	2.25	0.87	15.15	78.9	0.01	
<b>ИТОГО</b>		<b>10.254</b>	<b>7.888</b>	<b>37.038</b>	<b>261.856</b>	<b>10.698</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1700</b>	<b>60.51</b>	<b>63.76</b>	<b>194.48</b>	<b>1647.444</b>	<b>88.198</b>	

## 10 ДЕНЬ

Наименование блюда	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
<b>ЗАВТРАК</b>							
1 Батон с маслом и сыром	30/4/10	5.25	7.65	16.18	154.45	0.08	3
2 Каша ячневая с маслом и сахаром	210	6.02	6.28	27.02	188.38	0	168
3 Кофейный напиток с молоком	180	2.808	2.394	12.762	84.006	1.17	395
<b>ИТОГО</b>		<b>14.078</b>	<b>16.324</b>	<b>55.962</b>	<b>426.836</b>	<b>1.25</b>	
2-й завтрак- яблоко	100	0.48	0.48	11.76	52.8	12	368
<b>ОБЕД</b>							
1 Салат из картофеля с зеленым горошком	50	1	2.62	4.89	47.1	7.83	25
2 Суп с макаронными изделиями и зеленью	250/1	2.7	2.83	17.15	104.75	8.25	82
3 Плов из говядины	35/100	7.29	7.33	15.39	157.95	0.34	443 с6.2004 ред.Ляшиной
5 Компот из сушеных фруктов	180	0.396	0.018	24.984	101.7	0.36	376
6 Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	0	
<b>ИТОГО</b>		<b>14.686</b>	<b>13.398</b>	<b>79.114</b>	<b>498.5</b>	<b>16.78</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
1 Йогурт	150	4.35	3.75	6.32	75.96	0.45	401
2 Сдоба обыкновенная	50	3.88	2.36	26.15	141		466
<b>ИТОГО</b>		<b>8.23</b>	<b>6.11</b>	<b>32.47</b>	<b>216.96</b>	<b>0.45</b>	
<b>УЖИН</b>							
1 Оладьи из творога	100	13.98	9.71	22.42	233	0.3	239
2 Варенье	30	0.25		34	132.5		
3 Кисель из сока	180	0.504	0.054	27.18	111.24	0.99	382
<b>ИТОГО</b>		<b>14.734</b>	<b>9.764</b>	<b>83.6</b>	<b>476.74</b>	<b>1.29</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1710</b>	<b>52.2</b>	<b>46.1</b>	<b>262.9</b>	<b>1671.8</b>	<b>31.8</b>	
<i>среднее значение за весь период</i>		<b>64</b>	<b>54</b>	<b>244</b>	<b>1569</b>	<b>51.962</b>	

Среднее за 10 дней

пищевая ценность		энерг. ценность		Витамин	
жиры	белки	углеводы	ККАЛ	С	
54	64	244	1569	52.0	
		ж	б	у	ккал
норма		69	73	275	1963
отклонения		10%			
		62	66	248	1767