

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующая ДОУ № 3  
Н.В.Зайцева  
Приказ № 11 от 14.01.2022 г.

**МЕНЮ**  
**двухнедельное**  
для детей от 1 до 3 лет  
муниципальных образовательных учреждений города Липецка,  
реализующих образовательные программы дошкольного образования  
с 12-ти часовым пребыванием,  
на 2022 год  
Стоимостью – 122 рублей в день

# 1 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	40/4	3	4,54	34,1	159	0	10
2	Каша гречневая с маслом	108	2,81	3,05	23,44	131,48	0,48	165
3	Чай с сахаром	180/10	0,054	0,018	8,388	33,606	0,018	392
	<b>ИТОГО</b>		<b>5,864</b>	<b>7,608</b>	<b>65,928</b>	<b>324,086</b>	<b>0,498</b>	
	<b>2-й завтрак - яблоко</b>	100	0,35	0,35	8,62	38,72	8,8	368
<b>ОБЕД</b>								
1	Салат из свеклы с сыром	40	1,9	3,8	2,8	53,12	3,28	31
2	Суп картофельный с бобовыми, гренками и зеленью	150/15/1	4,95	3,45	28,08	135,18	3,49	81/115
3	Биточки мясные	60	9,5	6,8	9,5	188	0,09	282
4	Пюре картофельное	100	2	3,5	13,6	91,5	12	321
5	Компот из сухофруктов	180	0,396	0,018	24,984	101,7	0,36	376
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,45	16,11	77,14	0	
	<b>ИТОГО</b>		<b>21,546</b>	<b>18,018</b>	<b>95,074</b>	<b>646,64</b>	<b>19,22</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>								
1	Ряженка	150	3,72	3,2	5,41	65,11	0,4	401
2	Батон йодированный	20	1,5	0,58	10,1	52,6	0,01	
	<b>ИТОГО</b>		<b>5,22</b>	<b>3,78</b>	<b>15,51</b>	<b>117,71</b>	<b>0,41</b>	
<b>УЖИН</b>								
1	Голубцы ленивые	80	7	2,5	5,03	109,33	5,36	298
2	Соус сметанный	50	0,87	2,47	1,53	53,4	0,8	355
3	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,39	12,76	84	1,17	395
4	Батон йодированный	20	1,5	0,58	10,1	52,6	0,01	
	<b>ИТОГО</b>		<b>12,17</b>	<b>7,94</b>	<b>29,42</b>	<b>299,33</b>	<b>7,34</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1584</b>	<b>45,15</b>	<b>37,696</b>	<b>214,55</b>	<b>1426,486</b>	<b>36,268</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	25/4/8	1,85	6,3	13,3	111	0,08	3
2	Каша манная с маслом	158	4,275	1,215	0,63	129,195	0	168
3	Какао с молоком	180	3,78	3,258	15,552	106,8	1,44	397
	<b>ИТОГО</b>		<b>9,905</b>	<b>10,773</b>	<b>29,482</b>	<b>346,995</b>	<b>1,52</b>	
	<b>2-й завтрак - сок</b>	180	1,26	0	16,38	63	7,2	399
<b>ОБЕД</b>								
1	Салат из свежей капусты	40	0,56	2,03	3,46	34,4	11,64	20
2	Суп - лапша домашняя на к/б с зеленью	150/1	1,32	3,05	7,16	61,35	0,3	118/86
3	Плов из отварной птицы	140	14	12,88	23,33	261,99	0,3	304
4	Компот из кураги	180	0,396	0,018	24,984	101,7	0,36	376
5	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,45	16,11	77,14	0	
	<b>ИТОГО</b>		<b>19,076</b>	<b>18,428</b>	<b>75,044</b>	<b>536,58</b>	<b>12,6</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>								
1	Кефир 3.2%	150	3,48	3	5,06	60,77	0,3	401
2	Ватрушка с повидлом	50	9	4,7	38,5	233,8	0,03	453/458
	<b>ИТОГО</b>		<b>12,48</b>	<b>7,7</b>	<b>43,56</b>	<b>294,57</b>	<b>0,33</b>	
<b>УЖИН</b>								
1	Шницель рыбный натуральный	65	3,25	10,86	6,71	95,54	2,21	258
2	Картофель отварной с маслом	75	1,4	2,1	11,5	71,2	10,4	318
3	Чай с вареньем	150/12	3,19	2,79	13,57	93,39	1,42	394
4	Батон йодированный	20	1,5	0,58	10,1	52,6	0,01	
	<b>ИТОГО</b>		<b>9,34</b>	<b>16,33</b>	<b>41,88</b>	<b>312,73</b>	<b>14,04</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1643</b>	<b>52,061</b>	<b>53,231</b>	<b>206,35</b>	<b>1553,88</b>	<b>35,69</b>	

# 3 день

	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
			белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	рецептуры
<b>ЗАВТРАК</b>								
1	Каша пшеничная с маслом	158	4,275	1,215	0,63	129,195	0	168
2	Вафли	25	0,8	0,7	20	86	0,6	
3	Чай с сахаром и лимоном	150/8/5	0,126	0,018	10,206	41	2,82	393
	<b>ИТОГО</b>		<b>5,201</b>	<b>1,933</b>	<b>30,836</b>	<b>256,195</b>	<b>3,42</b>	
	<b>2-й завтрак - банан</b>	100	9	0,3	12,16	57	6	368г
<b>ОБЕД</b>								
1	Салат из квашеной капусты	40	0,64	5	1,43	44,24	19,6	28
2	Суп с рыбными фрикадельками	150/20	9,09	4,87	10,57	122,55	7,61	83/124
3	Жаркое по домашнему	140	9,8	2,5	8,7	97,3	3,5	276
4	Сок	180	0,9	0	18,18	76,8	3,6	399
5	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,45	16,11	77,14	0	
	<b>ИТОГО</b>		<b>23,23</b>	<b>12,82</b>	<b>54,99</b>	<b>418,03</b>	<b>34,31</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>								
1	Батон йодированный	20	1,5	0,58	10,1	52,6	0,01	
2	Ряженка	150	3,72	3,2	5,41	65,11	0,4	401
	<b>ИТОГО</b>		<b>3,72</b>	<b>3,2</b>	<b>5,41</b>	<b>65,11</b>	<b>0,4</b>	
<b>УЖИН</b>								
1	Запеканка из творога	75	13,2	9	12,9	185	0,08	237
2	Соус молочный сладкий	50	0,97	2,26	6,63	50,75	0,16	351
3	Кисель плодово-ягодный	180	0,07	0	15,3	59		648 сб 2004г ред Лапшиной
4	Салат из моркови	50	0,63	0,005	5,8	26,15	2,4	41
	<b>ИТОГО</b>		<b>14,87</b>	<b>11,265</b>	<b>40,63</b>	<b>320,9</b>	<b>0,24</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1523</b>	<b>56,02</b>	<b>29,518</b>	<b>144,03</b>	<b>1117,24</b>	<b>44,37</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	25/4/8	1,85	6,3	13,3	111	0,08	3
2	Омлет натуральный с маслом	100/3	8,81	16,9	1,7	195,4	0,15	215
3	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,39	12,76	84	1,17	395
	<b>ИТОГО</b>		<b>13,46</b>	<b>25,59</b>	<b>27,76</b>	<b>390,4</b>	<b>1,4</b>	
	2-й завтрак -апельсин	100	9	0,3	12,16	38	6	368г
<b>О Б Е Д</b>								
1	Винегрет овощной	40	0,54	2,45	3	36,6	5,3	45
2	Суп картофельный с клецками и зеленью	150/20/1	5,9	3,86	20	125,4	9,2	85/120
3	Котлета мясная	60	9,5	6,8	9,5	188	0,09	282
4	Пюре картофельное	100	2	3,5	13,6	91,5	12	321
5	Компот из свежих фруктов	180	0,144	0,144	21,492	87,84	1,548	372
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,45	16,11	77,14	0	
	<b>ИТОГО</b>		<b>20,884</b>	<b>17,204</b>	<b>83,702</b>	<b>606,48</b>	<b>28,138</b>	
<b>П О Л Д Н И К</b>								
1	Булочка ванильная	50	3,93	4,06	27,2	160,67	0	467
2	Простокваша 3.2%	150	3,5	3	5	60,8	0,3	401
	<b>ИТОГО</b>		<b>3,5</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>60,8</b>	<b>0,3</b>	
<b>У Ж И Н</b>								
1	Тефтели рыбные в соусе	60/60	6,84	0,69	5,5	57,75	0,92	260/355
2	Капуста тушеная	75	1,55	2,4	7,05	56,3	5,3	336
3	Чай с сахаром	150/8	0,054	0,018	8,388	33,606	0,018	392
4	Батон йодированный	20	1,5	0,58	10,1	52,6	0,01	
	<b>ИТОГО</b>		<b>9,944</b>	<b>3,688</b>	<b>31,038</b>	<b>200,256</b>	<b>6,248</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1534</b>	<b>56,788</b>	<b>49,782</b>	<b>159,66</b>	<b>1295,94</b>	<b>42,086</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	25/4	2	5,5	10,6	99	0,04	1
2	Суп молочный с рисом	200	7,55	7	22,8	184,5	1,15	93
3	Яйцо вареное	1 шт.	5	4,6	0,28	63	0	213
4	Какао с молоком	150	3,15	2,715	12,96	88,99	1,2	397
<b>ИТОГО</b>			<b>17,7</b>	<b>19,815</b>	<b>46,64</b>	<b>435,49</b>	<b>2,39</b>	
<b>2-й завтрак - яблоко печеное</b>		80	0,32	0,32	24,8	104	3,39	385
<b>ОБЕД</b>								
1	Икра кабачковая	40	0,5	2,8	2,9	38,5	1,6	
2	Борщ с картофелем, сметаной и зеленью	150/4/1	1,23	3	8,46	65,62	5,28	58
3	Печень тушеная в сметанном соусе	50/50	15,5	6,2	24	124	0,04	439-сб.2004 ред. Лапшиной
4	Макароны отварные	100	4	3	17,6	112,3		317
5	Сок	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>24,93</b>	<b>15,45</b>	<b>87,25</b>	<b>494,36</b>	<b>10,52</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>								
1	Йогурт 2,5%	150	3,5	3	5	60,77	0,3	401
<b>ИТОГО</b>			<b>3,5</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>60,77</b>	<b>0,3</b>	
<b>УЖИН</b>								
1	Вареники ленивые с маслом и сахаром	80/4/4	18,8	14,2	24,72	303,5	0,72	229
2	Салат из моркови с яблоками	50	0,43	2,61	3,94	40,95	3,48	40
3	Кисель из джема	180	0,07		20,03	80,46	0,07	383
<b>ИТОГО</b>			<b>19,3</b>	<b>16,81</b>	<b>48,69</b>	<b>424,91</b>	<b>4,27</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1582</b>	<b>65,75</b>	<b>55,395</b>	<b>212,38</b>	<b>1519,53</b>	<b>20,87</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	40/5	3	4,54	34,1	159	0	10
2	Макароны отварные с маслом	100	3,3	2,5	14,6	93,58		317
3	Чай с сахаром	180/10	0,054	0,018	8,388	33,606	0,018	392
	<b>ИТОГО</b>		<b>6,354</b>	<b>7,058</b>	<b>57,088</b>	<b>286,186</b>	<b>0,018</b>	
	<b>2-й завтрак - Сок яблочный</b>	180	1,26	0	16,38	63	7,2	399
<b>ОБЕД</b>								
1	Салат из свежей капусты	40	0,56	2,03	3,46	34,4	11,64	20
2	Суп с рыбными консервами и зеленью	150/1	5,15	5	15,3	178,4	5,46	87
3	Шницель мясной	70	11	8	11	218,4	0,09	282
4	Пюре картофельное	120	2,44	4,2	16,36	109,8	14,5	321
5	Компот из сухофруктов	180	0,396	0,018	24,984	101,7	0,36	376
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,45	16,11	77,14	0	
	<b>ИТОГО</b>		<b>22,346</b>	<b>19,698</b>	<b>87,214</b>	<b>719,84</b>	<b>32,05</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>								
1	Батон йодированный	20	1,5	0,58	10,1	52,6	0,01	
2	Ряженка	150	3,72	3,2	5,41	65,11	0,4	401
	<b>ИТОГО</b>		<b>3,72</b>	<b>3,2</b>	<b>5,41</b>	<b>65,11</b>	<b>0,4</b>	
<b>УЖИН</b>								
1	Запеканка из творога	75	13,2	9	12,9	185	0,08	237
2	Соус молочный сладкий	50	0,97	2,26	6,63	50,75	0,16	351
3	Какао с молоком	180	3,78	3,258	15,552	106,794	1,44	397
4	Салат из моркови	50	0,63	0,005	5,8	26,15	2,4	41
	<b>ИТОГО</b>		<b>18,58</b>	<b>14,523</b>	<b>40,882</b>	<b>368,694</b>	<b>1,68</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1621</b>	<b>52,26</b>	<b>44,479</b>	<b>206,97</b>	<b>1502,83</b>	<b>41,348</b>	

# 7 день

	Наименование блюд	ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
	<b>З А В Т Р А К</b>	в грамм	белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	рецептуры
1	Бутерброд с маслом и сыром	25/4/8	1,85	6,3	13,3	111	0,08	3
2	Каша манная с маслом м	158	4,275	1,215	0,63	129,195	0	168
3	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,39	12,76	84	1,17	395
	<b>ИТОГО</b>		<b>8,925</b>	<b>9,905</b>	<b>26,69</b>	<b>324,195</b>	<b>1,25</b>	
	<b>2-й завтрак - яблоко</b>	100	0,35	0,35	8,62	38,72	8,8	368
	<b>О Б Е Д</b>							
1	Салат из свеклы с зеленым горошком	40	0,66	1,66	3,3	30,8	3,9	34
						73,81		
2	Суп-рассольник со сметаной и зеленью на к/б	150/3/1	1,19	3,08	9,96		4,53	76
3	Суфле из отварной птицы	55	8,23	8,6	1,53	116,6	15	310
4	Рис отварной	120	2,9	4,3	29,3	167,76	0	315
5	Соус томатный	50	0,58	2,1	4	37,25	1,19	348
6	Компот из кураги	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3	376
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,45	16,11	77,14	0	
	<b>ИТОГО</b>		<b>16,69</b>	<b>20,205</b>	<b>85,02</b>	<b>588,11</b>	<b>24,92</b>	
	<b>П О Л Д Н И К</b>							
1	Кефир 3.2%	150	3,48	3	5,06	60,77	0,3	401
2	Ватрушка с повидлом	50	9	4,7	38,5	233,8	0,03	453/458
	<b>ИТОГО</b>		<b>12,48</b>	<b>7,7</b>	<b>43,56</b>	<b>294,57</b>	<b>0,33</b>	
	<b>У Ж И Н</b>							
1	Рыба запеченая в омлете	80	14,2	3,7	2,3	98,7	0,8	249
2	Картофель отварной с маслом	75	1,4	2,1	11,5	71,2	10,4	318
3	Чай с повидлом	150/12	2,6	2,3	11,3	88,8	1,2	394
4	Батон йодированный	20	1,5	0,58	10,1	52,6	0,01	
	<b>ИТОГО</b>		<b>19,7</b>	<b>8,68</b>	<b>35,2</b>	<b>311,3</b>	<b>12,41</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1623</b>	<b>58,145</b>	<b>46,84</b>	<b>199,09</b>	<b>1556,9</b>	<b>47,71</b>	



# 8 день

	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
<b>ЗАВТРАК</b>								
1	Бутерброд с маслом	25/4	2	5,5	10,6	99	0,04	1
2	Каша геркулесовая с маслом	158	4,02	2,22	0,33	110,79	0	168
3	Чай с сахаром и лимоном	150/8/5	0,126	0,018	10,206	41	2,82	393
	<b>ИТОГО</b>		<b>6,146</b>	<b>7,738</b>	<b>21,136</b>	<b>250,79</b>	<b>2,86</b>	
	<b>2-й завтрак -банан</b>	100	9	0,3	12,16	57	6	368г
<b>ОБЕД</b>								
1	Винегрет овощной	40	0,54	2,45	3	36,6	5,3	45
2	Суп из овощей со сметаной и зеленью	150/3/1	1,04	2,93	7,5	73,081	8,55	135 сб 2004г. Ред Лапшиной
3	Бефстроганов из отварного мяса	40/40	9,7	7,8	2	118	0,06	278
4	Гречка отварная	100	5,7	4,82	27,45	180,3		313
5	Сок	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>20,68</b>	<b>18,45</b>	<b>74,24</b>	<b>561,921</b>	<b>17,51</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>								
1	Йогурт 2,5%	150	3,5	3	5	60,77	0,3	401
	<b>ИТОГО</b>		<b>3,5</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>60,77</b>	<b>0,3</b>	
<b>УЖИН</b>								
1	Сырники из творога с морковью	75	10,5	8,7	16	184	0,73	233
2	Соус молочный сладкий	50	0,97	2,26	6,63	50,75	0,16	351
3	Кисель из джема	180	0,07		20,03	80,46	0,07	383
4	Салат из моркови с яблоками	50	0,43	2,61	3,94	40,95	3,48	40
	<b>ИТОГО</b>		<b>11,97</b>	<b>13,57</b>	<b>46,6</b>	<b>356,2</b>	<b>4,44</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1551</b>	<b>51,296</b>	<b>43,058</b>	<b>159,14</b>	<b>1286,68</b>	<b>31,11</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	25/4/8	1,85	6,3	13,3	111	0,08	3
2	Омлет натуральный с маслом	100/3	8,81	16,9	1,7	195,4	0,15	215
3	Какао с молоком	180	3,78	3,258	15,552	106,794	1,44	397
	<b>ИТОГО</b>		<b>14,44</b>	<b>26,458</b>	<b>30,552</b>	<b>413,194</b>	<b>1,67</b>	
	2-й завтрак -апельсин	100	9	0,3	12,16	38	6	368г
<b>ОБЕД</b>								
1	Икра морковная	40	0,7	1,38	3,66	30	2	54
2	Борщ с картофелем, сметаной и зеленью	150/5/1	1,23	3	8,46	65,62	5,28	58
3	Тефтели мясные в соусе томатном	70/70	5,1	6,7	8,8	116,5	1,1	287/348
4	Пюре картофельное	120	2,44	4,2	16,36	109,8	14,5	321
5	Компот из сухофруктов	180	0,396	0,018	24,984	101,7	0,36	376
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,45	16,11	77,14	0	
	<b>ИТОГО</b>		<b>12,666</b>	<b>15,748</b>	<b>78,374</b>	<b>500,76</b>	<b>23,24</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>								
1	Булочка ванильная	50	3,93	4,06	27,2	160,67		467
2	Простокваша 3,2%	150	3,5	3	5	60,8	0,3	401
	<b>ИТОГО</b>		<b>3,5</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>60,8</b>	<b>0,3</b>	
<b>УЖИН</b>								
1	Пудинг рыбный запеченный	60	7,5	3,3	4,5	78	0,5	269
2	Капуста тушеная	75	1,55	2,4	7,05	56,3	5,3	336
3	Чай с сахаром	180/10	0,054	0,018	8,388	33,606	0,018	392
4	Батон йодированный	20	1,5	0,58	10,1	52,6	0,01	
	<b>ИТОГО</b>		<b>10,604</b>	<b>6,298</b>	<b>30,038</b>	<b>220,506</b>	<b>5,828</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1586</b>	<b>50,21</b>	<b>51,804</b>	<b>156,12</b>	<b>1233,26</b>	<b>37,038</b>	

# 10 день

	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
			белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	рецептуры
<b>З А В Т Р А К</b>								
1	Бутерброд с маслом	25/4	2	5,5	10,6	99	0,04	1
2	Суп молочный пшеничный	200	7,55	7	22,8	184,5	1,15	93
3	Кофейный напиток с молоком	150	2,33	2	10,63	70	1	395
4	Пряник	60	3,96	3,36	44,16	212,4	0	
	<b>ИТОГО</b>		<b>15,84</b>	<b>17,86</b>	<b>88,19</b>	<b>565,9</b>	<b>2,19</b>	
	<b>2-й завтрак - яблоко печеное</b>	80	0,32	0,32	24,8	104	3,39	385
<b>О Б Е Д</b>								
1	Икра свекольная	40	0,7	1,38	3,66	30	2	54
2	Щи со сметаной и зеленью	150/3/1	1,05	2,93	5,09	50,85	11,09	67
3	Макаронник с печенью с маслом	130/3	12,3	7,9	22,5	211	0,3	292
4	Компот из свежих фруктов	180	0,144	0,144	21,492	87,84	1,548	372
5	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,45	16,11	77,14	0	
	<b>ИТОГО</b>		<b>16,994</b>	<b>12,804</b>	<b>68,852</b>	<b>456,83</b>	<b>14,938</b>	
<b>П О Л Д Н И К</b>								
1	Йогурт 2,5%	150	3,5	3	5	60,77	0,3	401
	<b>ИТОГО</b>		<b>3,5</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>60,77</b>	<b>0,3</b>	
<b>У Ж И Н</b>								
1	Пудинг из творога с рисом	100	14,73	9,93	18,93	224	0,18	236
2	Варенье	30	0,1	0	13,6	53		351
3	Кисель плодово-ягодный	180	0,07	0	15,3	59		648 сб 2004г ред Лапшиной
4	Салат из моркови	50	0,63	0,005	5,8	26,15	2,4	41
	<b>ИТОГО</b>		<b>15,53</b>	<b>9,935</b>	<b>53,63</b>	<b>362,15</b>	<b>0,18</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1576</b>	<b>52,2</b>	<b>43,9</b>	<b>240,5</b>	<b>1549,7</b>	<b>21,0</b>	
<i>среднее значение за весь период</i>		<i>1582</i>	<i>54</i>	<i>48</i>	<i>190</i>	<i>1404</i>	<i>35,75</i>	