

№ ТТК	ЗАВТРАК	ВЫХО Д Г.	БЕЛ КИ	ЖИР Ы	УГЛЕ ВОДЫ	КАЛОРИ ЙНО СТЬ Ккал.
8/4	Каша геркулесовая на молоке с маслом	<b>180</b>	5,7	6,7	29,2	202,0
13/1 0	Кофейный напиток на молоке	<b>180</b>	2,7	2,6	12,0	80,0
4/13	Хлеб с маслом и сыром	<b>25/5/8</b>	2,47	6,5	12,58	118,7
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЁМ</b>	<b>398</b>	<b>10,9 4</b>	<b>15,8</b>	<b>53,78</b>	<b>400,7</b>
	<b>10-00 сок</b>	<b>200</b>	0,8	0,8	19,6	85,36
	<b>Итого за приём</b>		<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,6</b>	<b>85,36</b>
	<b>ОБЕД</b>					
10/1	Салат из моркови с растительным маслом	<b>45</b>	0,5	3,0	5,9	48,0
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	<b>200/5</b>	1,8	4,5	13,9	99,0
16/8	Котлета из мяса говядины	<b>70/30</b>	11,3	9,8	10,5	175,0
6/3	Картофельное пюре с морской капустой	<b>150</b>	3,1	4,2	22,3	135,0
9/10	Кисель из кураги	<b>180</b>	0,9	0,0	28,8	103,0
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	1,32	0,12	9,84	46,64
	Хлеб ржаной	<b>40</b>	2,64	0,48	13,36	69,51
	<b>Итого за приём</b>	<b>740</b>	<b>21,6</b>	<b>22,18</b>	<b>104,6</b>	<b>634,15</b>

<b>УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК</b>						
2/6	Омлет запеченный	<b>60</b>	5,9	7,9	1,0	98,0
17/3	Свёкла тушёная с яблоками	<b>130</b>	1,7	8,4	16,7	138,0
11/1 0	Чай с лимоном	<b>180</b>	0,1	0,0	8,2	32,0
	Хлеб пшеничный	<b>25</b>	1,65	0,15	12,3	58,3
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЁМ</b>	<b>395</b>	<b>9,35</b>	<b>16,45</b>	<b>38,2</b>	<b>326,3</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1733</b>	<b>32,6 2</b>	<b>55,23</b>	<b>216,2</b>	<b>1446,5</b>

## ДЕНЬ 2

№ Тт к1	<b>ЗАВТРАК</b>	<b>ВЫХО Д Г.</b>	<b>БЕЛ КИ</b>	<b>ЖИР Ы</b>	<b>УГЛЕ ВОДЫ</b>	<b>КАЛОРИЙНО СТЬ Ккал.</b>
1/5	Пудинг из творога	<b>120</b>	17,5	12,6	26,5	285,0
10/1 0	Чай	<b>180</b>	0,0	0,0	8,2	31,0
	Хлеб пшеничный	<b>25</b>	1,65	0,15	12,3	58,3
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЁМ</b>	<b>325</b>	<b>19,1 5</b>	<b>12,75</b>	<b>47,0</b>	<b>374,3</b>
	<b>10-00 ФРУКТЫ</b>	<b>90</b>	0,36	0,36	8,82	38,41
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЁМ</b>		<b>0,36</b>	<b>0,36</b>	<b>8,82</b>	<b>38,41</b>
	<b>ОБЕД</b>					
5,1	Салат из свежей капусты и моркови с раст. маслом	<b>45</b>	0,75	0,0	4,4	47,3
5/2	Свекольник со сметаной	<b>200/5</b>	1,7	4,4	13,7	93,0

8/9	Суфле из мяса кур	<b>70</b>	13,9	15,9	3,2	211,0
18/3	Макаронные изделия отварные	<b>130</b>	4,6	3,3	29,6	163,0
6/10	Компот из сухофруктов	<b>180</b>	0,4	0,0	17,9	65,0
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	1,32	0,12	9,84	46,64
	Хлеб ржаной	<b>40</b>	2,64	0,48	13,36	69,51
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЁМ</b>	<b>690</b>	<b>25,31</b>	<b>25,2</b>	<b>92,0</b>	<b>695,45</b>
	<b>УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК</b>					
9/3	Морковь с зел. горошком в мол. соусе	<b>130</b>	2,5	5,6	11,2	94,0
15/1 2	Пирожок печёный с джемом	<b>35</b>	2,2	1,6	14,4	81,0
	Кисло – молочные продукты	<b>180</b>	5,2	5,8	7,2	105,0
	Хлеб пшеничный	<b>25</b>	1,65	0,15	12,3	58,3
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЁМ</b>	<b>370</b>	<b>14,05</b>	<b>13,15</b>	<b>45,0</b>	<b>257,3</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1475</b>	<b>58,87</b>	<b>51,46</b>	<b>192,8</b>	<b>1365,5</b>

### ДЕНЬ 3

№ ТТ ТК	ЗАВТРАК	ВЫХО Д Г.	БЕЛ КИ	ЖИР Ы	УГЛЕ ВОД Ы	КАЛОРИ ЙНО СТЬ Ккал.
---------------	---------	--------------	-----------	----------	------------------	-------------------------------

14/4	Каша ячневая на молоке с маслом	180	5,4	4,7	30,3	176,0
13/10	Кофейный напиток на молоке	180	2,7	2,6	12,0	80,0
4/13	Хлеб с маслом и сыром	25/5/8	2,47	6,5	12,58	118,7
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЁМ</b>	<b>398</b>	<b>10,57</b>	<b>13,8</b>	<b>54,88</b>	<b>374,7</b>
	<b>10-00 сок</b>	<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,6</b>	<b>85,36</b>
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЁМ</b>		<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,6</b>	<b>85,36</b>
	<b>ОБЕД</b>					
25/1	Салат из отварной свеклы с изюмом и растительным маслом	45	0,6	3,67	2,15	70,5
16/2	Суп картофельный с крупой и сметаной	200/5	2,7	4,4	18,3	117,0
11/8	Гуляш из мяса говядины	70	10,4	11,0	3,8	154,0
3/3	Картофельное пюре	130	2,7	3,7	19,4	117,0
9/10	Кисель из сухофруктов	180	0,5	0,0	16,0	57,0
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЁМ</b>	<b>690</b>	<b>20,86</b>	<b>23,37</b>	<b>82,85</b>	<b>631,65</b>
	<b>УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК</b>					
36/3	Гарнир овощной сборный	130	3,4	3,4	17,1	103,0
5/7	Рыба жареная	70	11,7	2,0	2,5	75,0
1010/	Чай	180	0,0	0,0	8,2	31,0
	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3

	<b>ИТОГО ЗА ПРИЁМ</b>	<b>405</b>	<b>16,7 5</b>	<b>5,55</b>	<b>40,1</b>	<b>267,3</b>
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЁМ</b>	<b>1693</b>	<b>48,9 8</b>	<b>43,52</b>	<b>197,4 3</b>	<b>1359,0 1</b>

#### ДЕНЬ 4

<b>№ ТТ К</b>	<b>ЗАВТРАК</b>	<b>ВЫХО Д Г.</b>	<b>БЕЛ КИ</b>	<b>ЖИР Ы</b>	<b>УГЛЕ ВОД Ы</b>	<b>КАЛОРИ ЙНО СТЬ Ккал.</b>
14/5	Запеканка из творога с яблоками	<b>120</b>	16,0	13,7	21,9	273,0
13/10	Кофейный напиток на молоке	<b>180</b>	2,7	2,6	12,0	80,0
1/13	Хлеб с маслом	<b>25/5</b>	0,37	4,37	12,58	91,15
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЁМ</b>	<b>330</b>	<b>19,0 7</b>	<b>20,67</b>	<b>46,48</b>	<b>444,15</b>
	<b>10-00 ФРУКТЫ</b>	<b>90</b>	0,36	0,36	8,82	38,41
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЁМ</b>		<b>0,36</b>	<b>0,36</b>	<b>8,82</b>	<b>38,41</b>
	<b>ОБЕД</b>					
19/1	Салат из морской капусты с яйцом, морковью и растительным маслом	<b>45</b>	0,98	4,95	1,28	53,25
14/2	Суп из разных овощей со сметаной	<b>200/5</b>	1,5	5,2	9,8	87,0
26/8	Суфле из мяса говядины	<b>70</b>	15,7	11,9	2,0	178,0
8/3	Капуста тушёная	<b>130</b>	3,0	2,5	15,0	81,0
2/3	Напиток из шиповника	<b>180</b>	0,2	0,1	18,2	65,0
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	1,32	0,12	9,84	46,64

	Хлеб ржаной	<b>40</b>	2,64	0,48	13,36	69,51
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЁМ</b>	<b>690</b>	<b>25,34</b>	<b>25,25</b>	<b>69,48</b>	<b>580,4</b>
	<b>УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК</b>					
19/4	Каша (пшенично-кукурузная) на молоке с маслом	<b>180</b>	5,4	5,4	25,5	169,0
12/1 2	Пирожок печёный с курагой	<b>35</b>	2,2	1,3	17,3	83,0
10/1 0	Чай	<b>180</b>	0,0	0,0	8,2	31,0
	Хлеб пшеничный	<b>25</b>	1,65	0,15	12,3	58,3
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЁМ</b>	<b>420</b>	<b>9,25</b>	<b>6,85</b>	<b>63,3</b>	<b>404,6</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1530</b>	<b>54,02</b>	<b>53,13</b>	<b>188,08</b>	<b>1468,56</b>

## ДЕНЬ 5

№ ТТ К	ЗАВТРАК	ВЫХО Д Г.	БЕЛ КИ	ЖИР Ы	УГЛЕ ВОД Ы	КАЛОРИ ЙНО СТЬ Ккал.
21/2	Суп молочный с макаронами	<b>180</b>	3,1	3,3	11,1	85,0
	Кисло - молочные продукты	<b>180</b>	5,2	5,8	8,5	105,0
	Хлеб пшеничный	<b>25</b>	0,33	0,75	12,52	58,15
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЁМ</b>	<b>385</b>	<b>8,63</b>	<b>9,85</b>	<b>32,1</b>	<b>248,15</b>
	<b>10-00 сок</b>	<b>200</b>	0,8	0,8	19,6	85,36
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЁМ</b>		<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,6</b>	<b>85,36</b>

	<b>ОБЕД</b>					
32/1	Салат из отварного картофеля с зелёным горошком и раст. маслом	<b>45</b>	1,35	5,03	4,58	69,0
8/2	Щи из свежей капусты со сметаной	<b>200/5</b>	1,5	2,5	7,4	53,0
8/2	Бефстроганов из отварного мяса говядины	<b>70</b>	11,5	11,3	5,7	168,0
44/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	<b>150</b>	8,6	6,8	45,6	250,0
7/10	Компот из сухофруктов и шиповника	<b>180</b>	0,4	0,1	18,0	64,0
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	1,32	0,12	9,84	46,64
	Хлеб ржаной	<b>40</b>	2,64	0,48	13,36	69,51
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЁМ</b>	<b>710</b>	<b>27,3 1</b>	<b>26,33</b>	<b>104,4 8</b>	<b>720,15</b>
	<b>УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК</b>					
10/1 3	Морковь тушёная	<b>150</b>	1,8	5,1	13,7	98,0
14/7	Суфле из рыбы	<b>70</b>	10,4	3,0	2,4	78,0
11/1 0	Чай с лимоном	<b>180</b>	0,1	0,0	8,2	32,0
1/13	Хлеб пшеничный с маслом	<b>25/5</b>	0,37	4,37	12,58	91,15
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЁМ</b>	<b>430</b>	<b>12,6 7</b>	<b>12,47</b>	<b>36,88</b>	<b>299,15</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1725</b>	<b>49,4 1</b>	<b>49,45</b>	<b>193,0 6</b>	<b>1352,8</b>

**ДЕНЬ 6**

№ ТТ К	ЗАВТРАК	ВЫХО Д Г.	БЕЛ КИ	ЖИР Ы	УГЛЕ ВОДЫ	КАЛОРИ ЙНО СТЬ Ккал.
43/3	Макароны отварные	<b>150</b>	5,3	3,8	34,1	188,0
13/1 0	Кофейный напиток на молоке	<b>180</b>	2,7	2,6	12,0	80,0
1/13	Хлеб с маслом	<b>25/5</b>	0,37	4,37	12,58	91,15
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЁМ</b>	<b>360</b>	<b>8,37</b>	<b>10,77</b>	<b>58,68</b>	<b>359,15</b>
	<b>10-00 ФРУКТЫ</b>	<b>90</b>	0,36	0,36	8,82	38,41
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЁМ</b>		<b>0,36</b>	<b>0,36</b>	<b>8,82</b>	<b>38,41</b>
	<b>ОБЕД</b>					
27/1	Салат из отварного картофеля, кукурузы с растительным маслом	<b>45</b>	0,82	3,07	5,47	54,0
10/2	Рассольник домашний со сметаной	<b>200/5</b>	1,8	4,4	12,6	92,0
4/8	Плов из мяса говядины	<b>200</b>	14,8	16,5	36,7	349,0
9/10	Кисель из сухофруктов	<b>180</b>	0,9	0,0	28,8	103,0
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	1,32	0,12	9,84	46,64
	Хлеб ржаной	<b>40</b>	2,64	0,48	13,36	69,51
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЁМ</b>	<b>690</b>	<b>22,2 8</b>	<b>24,57</b>	<b>106,7 7</b>	<b>714,15</b>
	<b>УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК</b>					
8/5	Сырники из творога с морковью	<b>120</b>	15,6 5	10,9	12,97	210,9
2/11	Соус молочный сладкий	<b>20</b>	0,5	0,9	3,0	22,0
10/1 0	Чай	<b>180</b>	0,0	0,0	8,2	31,0



	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЁМ</b>	<b>345</b>	<b>17,8</b>	<b>11,95</b>	<b>36,47</b>	<b>322,2</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1485</b>	<b>48,81</b>	<b>47,65</b>	<b>210,74</b>	<b>1433,9</b>

## ДЕНЬ 7

№ ТТ К	ЗАВТРАК	ВЫХО Д Г.	БЕЛ КИ	ЖИР Ы	УГЛЕ ВОД Ы	КАЛОРИ ЙНО СТЬ Ккал.
11/4	Каша пшённая на молоке с маслом	180	5,9	5,4	29,3	185,0
	Кисло – молочные продукты	180	5,2	5,8	7,2	105,0
	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЁМ</b>	<b>385</b>	<b>12,75</b>	<b>11,35</b>	<b>48,8</b>	<b>348,3</b>
	<b>10-00 ФРУКТЫ</b>	<b>90</b>	<b>0,36</b>	<b>0,36</b>	<b>8,82</b>	<b>38,41</b>
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЁМ</b>	<b>90</b>	<b>0,36</b>	<b>0,36</b>	<b>8,82</b>	<b>38,41</b>
	<b>ОБЕД</b>					
17/1	Салат из зелёной редьки с яйцом и растительным маслом	45	1,58	3,82	2,32	17,23
32/2	Суп фасолевый	200/5	3,7	3,9	14,4	99,0
9/8	Печень по – строгановски	80	10,1	10,5	2,1	144,0
4/3	Картофельное пюре с морковью	130	2,4	3,6	16,7	102,0

5/10	Компот из чернослива и изюма	180	0,6	0,0	21,3	77,0
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЁМ</b>	<b>700</b>	<b>22,34</b>	<b>22,42</b>	<b>80,02</b>	<b>555,38</b>
	<b>УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК</b>					
15/3	Свёкла тушёная в молочном соусе	130	2,8	2,6	17,4	91,0
9/7	Биточки рыбные	70	9,6	1,4	5,6	74,0
14/10	Какао с молоком	180	3,5	3,1	22,1	121,0
2/13	Хлеб с маслом и яйцом	25/5/20	4,97	6,67	12,72	122,57
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЁМ</b>	<b>430</b>	<b>20,87</b>	<b>13,77</b>	<b>57,82</b>	<b>408,57</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1613</b>	<b>56,32</b>	<b>47,9</b>	<b>195,46</b>	<b>1350,7</b>

## ДЕНЬ 8

№ ТТ К	ЗАВТРАК	ВЫХО Д Г.	БЕЛ КИ	ЖИР Ы	УГЛЕ ВОД Ы	КАЛОРИ ЙНО СТЬ Ккал.
15/4	Каша пшеничная на молоке с маслом	180	5,9	5,4	29,3	185,0
13/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,6	12,0	80,0
4/13	Хлеб с маслом и сыром	25/5/8	2,47	6,5	12,58	118,7

	<b>ИТОГО ЗА ПРИЁМ</b>	<b>398</b>	<b>11,0 7</b>	<b>14,5</b>	<b>53,88</b>	<b>383,7</b>
	<b>10-00 СОК</b>	<b>200</b>	0,8	0,8	19,6	85,36
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЁМ</b>		<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,6</b>	<b>85,36</b>
	<b>ОБЕД</b>					
2/1	Салат из зелёного горошка с яйцом и растительным маслом	<b>30</b>	2,2	1,7	3,0	32,0
2/2	Борщ со сметаной	<b>200/5</b>	1,7	4,3	10,2	80,0
38/8	Запеканка картофельная с отварным мясом говядины	<b>200</b>	15,4	14,1	30,8	303,0
1/11	Соус молочный	<b>20</b>	0,4	1,2	1,4	17,0
2/10	Компот из яблок и изюма	<b>180</b>	0,3	0,0	19,3	71,0
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	1,32	0,12	9,84	46,64
	Хлеб ржаной	<b>40</b>	2,64	0,48	13,36	69,51
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЁМ</b>	<b>695</b>	<b>23,9 6</b>	<b>21,9</b>	<b>87,5</b>	<b>619,15</b>
	<b>УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК</b>					
18/3	Рагу из овощей	<b>180</b>	2,8	4,4	19,2	117,0
8/12	Сдоба обыкновенная	<b>60</b>	5,3	3,9	33,8	188,0
10/1 0	Чай	<b>180</b>	0,0	0,0	9,1	35,0
	Хлеб пшеничный	<b>25</b>	1,65	0,15	12,3	58,3
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЁМ</b>	<b>445</b>	<b>9,75</b>	<b>8,45</b>	<b>74,4</b>	<b>398,3</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1738</b>	<b>45,5 8</b>	<b>45,65</b>	<b>235,3 8</b>	<b>1486,5 1</b>

№ ТТ К	ЗАВТРАК	ВЫХО Д Г.	БЕЛ КИ	ЖИР Ы	УГЛЕ ВОД Ы	КАЛОРИ ЙНО СТЬ Ккал.
19/5	Суфле твороженное	120	17,7	14,5	16,7	269,0
12/1 0	Чай с молоком	180	1,3	1,3	10,1	55,0
1/13	Хлеб с маслом	25/5	0,37	4,37	12,58	91,15
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЁМ</b>	<b>330</b>	<b>19,3 7</b>	<b>20,17</b>	<b>39,38</b>	<b>415,15</b>
	<b>10-00 ФРУКТЫ</b>	<b>90</b>	0,36	0,36	8,82	38,41
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЁМ</b>		<b>0,36</b>	<b>0,36</b>	<b>8,82</b>	<b>38,41</b>
	<b>ОБЕД</b>					
26/1	Салат из отварной свёклы с черносливом	45	0,6	3,8	9,9	69,8
27/2	Суп – пюре из разных овощей	200/5	2,7	3,6	11,2	81
3,9	Рагу из мяса кур	180	17,8	19,6	19,2	319,0
1/10	Компот из яблок и кураги	180	0,3	0,0	17,3	71,0
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЁМ</b>	<b>670</b>	<b>25,3 6</b>	<b>27,6</b>	<b>80,8</b>	<b>656,9</b>
	<b>УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК</b>					
7/4	Каша рисовая молочная	180	5,4	5,2	39,3	223,0
14/1 2	Пирожок печёный с морковью и курагой	35	2,5	1,3	17,3	83

10/1 0	Чай	180	0,0	0,0	8,2	31,0
	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЁМ</b>	<b>420</b>	<b>9,55</b>	<b>6,65</b>	<b>77,1</b>	<b>395,3</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1560</b>	<b>54,6 4</b>	<b>54,78</b>	<b>206,1</b>	<b>1505,8</b>

## ДЕНЬ 10

№ ТТ К	ЗАВТРАК	ВЫХО Д Г.	БЕЛ КИ	ЖИР Ы	УГЛЕ ВОДЫ	КАЛОРИ ЙНО СТЬ Ккал.
5,4	Каша манная на молоке с маслом	180	4,8	4,6	25,7	160,0
13/1 0	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,6	12,0	80,0
	Хлеб пшеничный	25	0,33	0,75	12,52	58,15
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЁМ</b>	<b>385</b>	<b>7,83</b>	<b>7,95</b>	<b>50,22</b>	<b>298,15</b>
	<b>10-00 СОК</b>	<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,6</b>	<b>85,36</b>
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЁМ</b>		<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,6</b>	<b>85,36</b>
	<b>ОБЕД</b>					
30/1	Салат из отварного картофеля, моркови, репчатого лука, сол. огурца с растительным маслом	45	0,6	6,75	4,12	79,5
17/2	Суп картофельный с бобовыми	200/5	4,3	4,0	18,6	118,0

14/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины	<b>70</b>	10,0	9,7	4,5	146,0
10/3	Морковь тушёная	<b>150</b>	2,1	5,9	15,8	113,0
6/10	Компот из сухофруктов	<b>180</b>	0,4	0,0	17,9	65,0
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	1,32	0,12	9,84	46,64
	Хлеб ржаной	<b>40</b>	2,64	0,48	13,36	69,51
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЁМ</b>	<b>710</b>	<b>21,36</b>	<b>26,95</b>	<b>84,12</b>	<b>637,65</b>
	<b>УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК</b>					
1/3	Картофель отварной	<b>150</b>	2,9	4,2	23,8	139,0
3/7	Рыба тушёная с овощами	<b>80</b>	7,8	4,2	4,0	81,0
10/10	Чай	<b>180</b>	0,0	0,0	8,2	31,0
2/13	Хлеб с маслом и яйцом	<b>25/5/20</b>	4,97	6,67	12,72	122,57
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЁМ</b>	<b>460</b>	<b>15,67</b>	<b>15,07</b>	<b>48,72</b>	<b>373,57</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1755</b>	<b>45,66</b>	<b>50,77</b>	<b>202,66</b>	<b>1394,76</b>

Общий объём пищи

ребёнка в возрасте от 1 года до 3 лет составляет 1400 – 1600мл., а от 3-7 лет составляет в среднем 1600- 1800мл.

Рационально распределить его следующим образом:  
завтрак -25%, 35-45% обед и 25-30% ужин.

