ГОУ " Хохотуйская специальная(коррекционная) школа-интернат"

Утвердил: должность

директор

14-тидневное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Мищенко А.П.

дата

29

11

2023

Возрастная категория

7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры			
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная манная	200	2,39	2,78	23,56	133,39				
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116				
			хлеб	Хлеб	100	6,28	0,96	26,8	139,2				
				Сыр	15	3,8	3,8	4,85	60				
				Яйцо	40	5,1	4,6	0,3	63				
			<i>итого</i>							511,59			
1	1	2 завтрак	фрукт	Мандарин	100	0	0,2	7,5	35				
				Печенье	30	1,4	2,1	15,3	72				
			напиток	Сок	200	1	0	20,2	84,8				
			<i>итого</i>						191,8				
1	1	Обед	Салат	Из свежих помидор и огурцов	100	0,64	6,4	3,08	71				
			1 блюдо	Рассольник Ленинградский с мясными консервами	200/100	1,7/28,46	4,07/3,83	16,15/0,56	239,03				
			2 блюдо	Котлета мясная	100	7,1	5,7	6,5	107				
			Гарнир	Картофельное пюре	100	2,1	0,8	14,7	40				
			Напиток	Компот из сухофруктов с	200	0,04	0	24,76	94,2				
			хлеб	ржаной	100	6,28	0,96	26,8	139,2				
			<i>итого</i>						690,43				
			1	1	Полдник	Напиток	Снежок	180	3,6	3,1	5	80	
						Хлеб	Пирог открытый с повидлом	70	4,33	2,25	38,72	192,5	
<i>итого</i>								272,5					
1	1	Ужин	гор.блюдо	Рыба с овощами	100	13,87	7,85	6,53	150				
			гарнир	Каша гречневая	180	3,5	3,5	15	120				
			хлеб	пшеничный	100	6,28	0,96	26,8	139,2				
			напиток	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2				
				Конфета	30	1,2	8,67	64,6	137,25				
			<i>итого</i>			28,37	24,7	138,42	691,65				
			1	1	Итого за день:						2357,97		

1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная рисовая	200	2,39	2,78	23,56	133,39	
			закуска	Масло сливочное	20	0,02	16,6	0,12	144	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	
			хлеб	Пшеничный	100	6,2	0,96	26,8	139,2	
			<i>итого</i>						444,59	
1	2	2 завтрак	фрукт	Яблоко	100	0,6	0,6	14,7	70	
			напиток	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	
			хлеб	Печенье	30	1,4	2,1	15,3	72	
			<i>итого</i>						250	
1	2	Обед	салат	Винегрет овощной	100	1,4	10	7,2	125,1	
			1 блюдо	Суп гороховый с мясными консервами и картофелем	250	5,48	4,74	19,74	146	
			2 блюдо	Омлет с колбасой	200	15,7	18,12	6,42	249,86	
			напиток	Кисель	200	0,2	0,2	47,4	194	
			хлеб бел.	пшеничный	100	6,2	0,96	26,8	139,2	
			<i>итого</i>						854,16	
1	2	полдник	блюдо	Ватрушка с повидлом	100	6,36	3,68	43,93	234,3	
			напиток	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	
			<i>итого</i>						379,5	
1	2	ужин	гор.блюдо	Капуста тушеная	200	2	3,3	9,2	75	
			гарнир	Мясо отварное	100	28,46	3,83	0,56	150	
			хлеб	пшеничный	100	6,2	0,96	26,8	139,2	
			напиток	чай с молоком	200	2,4	2,56	9,96	71,66	
			<i>итого</i>						435,86	
1	2	Итого за день:						2364,11		

1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная геркулесовая	200	2,39	2,78	23,56	133,39	
				Сыр	20	3,8	3,8	4,85	60	
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	
			хлеб	пшеничный	100	6,2	0,96	26,8	139,2	
				Повидло	20	0,18	0	15	60	
			<i>итого</i>						420,59	
1	3	2 завтрак								
			фрукт	Банан	100	0,6	0,6	14,7	70	
			хлеб	Вафли	30	1,4	2,1	15,3	72	
			напиток	Кисель	200	0,2	0,2	47,4	194	
			<i>итого</i>						336	
1	3	Обед	салат	Салат из капусты с морковью	100	1,3	3,2	6,5	60,4	
			1 блюдо	Суп картофельный с клецками и курицей	200	1,4/28,46	1,8/3,83	7,5/0,56	157,7	
			2 блюдо	Гуляш отварной	100	14,44	16,58	3,8	224,1	
			гарнир	Макароны отварные	200	3,4	5	19	135	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	
			хлеб	пшеничный	100	6,2	0,96	26,8	139,2	
			<i>итого</i>						810,6	
1	3	полдник	блюдо	Блины со сгущенкой	100	6	11	35	209	
			напиток	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	
			<i>итого</i>						354,2	
1	3	ужин	блюдо	Картофель отварной	200	3	7,6	23,8	181,5	
				Сосиска отварная с соусом красным	100	5,2	10	10,6	112	
			хлеб	пшеничный	100	6,2	0,96	26,8	139,2	
			напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	28	
			<i>итого</i>						460,7	
1	3	Итого за день:						2382,09		

1	4	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный вермишелевый	200	3,92	4,9	6,3	86,8	
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	
			хлеб	пшеничный	100	6,2	0,9	26,8	139,2	
				Масло сливочное	20	0,02	16,6	0,12	144	
			<i>итого</i>						486	
1	4	2 завтрак	фрукт	Мандарин	100	0	0,2	7,5	35	
			Напиток	Чай с молоком	200	1,2	1,28	4,88	35,83	
			Печенье	Печенье	30	1,4	2,1	15,3	72	
			<i>итого</i>						142,83	
1	4	Обед	салат	Салат из консервированной кукурузы	100	2,46	6,13	8,26	95,95	
			1 блюдо	Борщ с мясом	200	214/23	2,2/1,91	10,81/0,21	147	
			2 блюдо	Плов из птицы	200	20,68	25,01	36,53	385	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	
			хлеб бел.	пшеничный	100	6,2	0,96	26,8	139,2	
			<i>итого</i>						861,35	
1	4	полдник	напиток	Булочка "Любимая"	100	8,82	7,53	48,73	297,95	
				Чай с сахаром	200	0,2	0	15	28	
			<i>итого</i>						325,95	
1	4	ужин	блюдо	Сосиска отварная	100	5,2	10	106	112	
				Соус красный	50	0,77	2,24	6,09	47,34	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	200	3,02	3,29	14,65	102,13	
			хлеб	пшеничный	100	6,2	0,96	26,8	139,2	
			напиток	Чай с молоком	200	2,4	2,56	9,96	71,66	
				Зефир	30	0,8	0	78,5	100	
			<i>итого</i>						572,33	
1	4	Итого за день:						2388,46		

1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная рисовая	200	2,39	2,78	23,56	133,39	
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	57,33	
			хлеб	пшеничный	100	6,2	0,96	26,8	139,2	
				Масло сливочное	20	0,02	16,6	0,12	144	
			<i>итого</i>						473,92	
1	5	2 завтрак	фрукт	Банан	100	0,6	0,6	14,7	70	
			Напиток	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	
			Печенье	Вафли	30	1,4	2,1	15,3	72	
			<i>итого</i>						250	
1	5	Обед	салат	Салат из моркови	100	1,22	4,09	6,49	67,64	
			1 блюдо	Суп картофельный с перловой крупой	200	15,82	5,97	12,72	140,81	
			2 блюдо	Омлет с сосисками	200	19,7	20,5	45,71	401	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	
			хлеб бел.	пшеничный	100	6,2	0,96	26,8	139,2	
			<i>итого</i>						842,85	
1	5	полдник	напиток	Запеканка из творога	100	13,2	3,15	10,8	126	
				Кисель	200	0,2	0,2	47,2	194	
			<i>итого</i>						320	
1	5	ужин	блюдо	Печень по-строгановски	100	16,2	14,3	5,9	217	
			гарнир	Макароны отварные	200	3,4	5	19	135	
			хлеб	пшеничный	100	6,2	0,96	26,8	139,2	
			напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	
				Мармелад	30	1,2	1,4	15,3	88	
			<i>итого</i>						607,2	
Итого за день:								2493,97		

1	6	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная ячневая	200	7,31	10,98	49,18	325	
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	
			хлеб	пшеничный	100	2,64	0,48	26,8	139,2	
				Яйцо	40	5,1	4,6	2,3	63	
				<i>итого</i>					643,2	
1	6	2 завтрак	фрукт	Мандарин	100	0	0,2	7,5	35	
			Напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	
			Печенье	Печенье	30	1,4	2,1	15,3	72	
				<i>итого</i>					135	
1	6	Обед	салат	Салат из свеклы с яблоком	100	1,07	4,7	10,6	86,41	
			1 блюдо	Щи с мясными консервами	200	15,23	4,91	5,28	143	
			2 блюдо	Гречневая каша с маслом	180	3,02	3,29	14,65	102,13	
			гарнир	Птица в соусе	100	21,3	21,65	4,67	200	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	
			хлеб бел.	ржаной	100	2,64	0,48	15,84	80	
				<i>итого</i>					705,74	
1	6	полдник	напиток	Бутерброд с мясными колбасами и сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	
				Сок	200	1	0	20,2	84,8	
				<i>итого</i>					241,8	
1	6	ужин	блюдо	Гуляш	40	14,44	16,58	3,8	224,1	
				Соус красный	50	0,77	2,24	6,09	47,34	
			гарнир	Картофельное пюре	200	2,1	0,8	14,7	75	
			хлеб	пшеничный	100	2,64	0,48	13,4	69,6	
			напиток	Чай с молоком	200	2,4	2,56	9,96	71,66	
				Конфета	30	1,4	2,1	15,3	72	
				<i>итого</i>					559,7	
1	6	Итого за день:						2285,44		

1	7	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная геркулесовая	200	2	2	200	100	
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	57,33	
			хлеб	пшеничный	100	2,64	0,48	13,4	69,6	
				Масло сливочное	20	0,02	16,6	0,12	144	
			<i>итого</i>						370,93	
1	7	2 завтрак	фрукт	Груша	100	0,6	0,6	14,7	70	
			Напиток	Чай с молоком	200	2,4	2,56	9,96	71,66	
			Печенье	Вафля	30	1,4	2,1	15,3	72	
			<i>итого</i>						213,66	
1	7	Обед	салат	Винегрет овощной	100	1,43	10	7,29	125,1	
			1 блюдо	Суп картофельный с клецками и мясом	200	1,4/28,46	1,8/3,83	7,5/0,56	157,7	
			2 блюдо	Каша рисовая	180	1,5	2,71	14,93	92,11	
			гарнир	Колбаса отварная с соусом красным	100	5,2	10	10,56	112	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	
			хлеб бел.	ржаной	80	2,08	0,48	15,84	80	
			<i>итого</i>						661,11	
1	7	полдник	напиток	Блины со сгущенным молоком	100	6	11	35	200	
				Чай с молоком	200	2,4	2,56	9,96	71,66	
			<i>итого</i>						271,66	
1	7	ужин	блюдо	Курица тушеная с овощами	100	21,3	21,65	4,67	200	
			гарнир	Макароньы отварные	200	3,4	5	19	135	
			хлеб	пшеничный	100	2,64	0,48	13,4	69,6	
			напиток	Какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2	
				Зефир	30	20	1	0,1	100	
<i>итого</i>							649,8			
Итого за день:								2167,16		

2	8	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная пшенная	200	2,22	5,15	22,56	149,5	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	
			хлеб	пшеничный	100	2,64	0,48	13,4	69,6	
				Масло сливочное	20	0,02	16,6	0,12	144	
			<i>итого</i>						508,3	
2	8	2 завтрак	фрукт	Яблоко	100	0,6	0,6	14,7	70	
			Напиток	Чай с молоком	200	2,4	2,56	9,96	71,66	
			Печенье	Печенье	30	1,4	2,1	15,3	72	
			<i>итого</i>						213,66	
2	8	Обед	салат	Салат из сельди с луком	100	5,3	6,5	0,91	116	
			1 блюдо	Рассольник "Ленинградский"	200	15,23	5,91	16,28	175	
			2 блюдо	Плов с курицей	180	20,68	25,01	36,53	385	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	
			хлеб бел.	ржаной	80	2,08	0,48	15,84	80	
			<i>итого</i>						850,2	
2	8	полдник	напиток	Рогалик с повидлом	100	6,36	3,68	43,96	234,3	
				Снежок	200	2,9	2,5	4	50	
			<i>итого</i>						284,3	
2	8	ужин	блюдо	Рагу из овощей с мясными консервами	200/50	16,13	6,41	10,88	166	
			хлеб	пшеничный	100	2,64	0,48	13,4	69,6	
			напиток	Чай с молоком	200	2,4	2,56	9,96	71,66	
				Конфета	25	1,2	8,67	64,6	137,25	
			<i>итого</i>						444,51	
0	0	Итого за день:						2300,97		

2	9	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная "Дружба"	200	4,75	7,6	20,3	175	
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	57,33	
			хлеб	пшеничный	100	2,64	0,48	13,4	69,6	
				Масло (порция)	20	0,02	16,6	0,12	144	
			<i>итого</i>						445,93	
2	9	2 завтрак	фрукт	Банан	100	0,6	0,6	14,7	70	
			Напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	
			Печенье	Сухари	30	1,4	2,1	15,3	72	
			<i>итого</i>						202	

2	9	Обед	салат	Салат из свежих помидор и огурцов	100	0,9	6,43	3,08	71,4		
			1 блюдо	Щи с мясом	200	15,23	4,91	5,28	143		
			2 блюдо	Колбаса отварная с соусом красным	180	5	8	8,6	86		
			гарнир	Каша перловая рассыпчатая	100	1,99	2,73	13,93	90,07		
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2		
			хлеб бел.	ржаной	80	2,08	0,48	15,84	80		
			<i>итого</i>						564,67		
2	9	полдник	напиток	Пирожок печеный с тушеной капустой	100	6	9	29	249		
				Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2		
		<i>итого</i>						394,2			
2	9	ужин	блюдо	Птица тушеная с овощами	100	21,3	21,65	4,67	200		
				Каша гречневая	200	4,97	3,74	23,89	153,63		
			хлеб	пшеничный	100	2,64	0,48	13,4	69,6		
			напиток	чай с сахаром	200	0,1	0	15	60		
				Мармелад	30	1,4	2,1	15,3	88		
			<i>итого</i>				29,01	25,87	56,96	571,23	
			0	0	Итого за день:						2178,03

2	10	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный	200	3,92	4,9	6,3	86,8
				Яйцо	40	5,1	4,6	0,3	63
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2
			хлеб	пшеничный	100	2,64	0,48	13,4	69,6
				Масло (порция)	20	0,02	16,6	0,12	144
				<i>итого</i>					508,6
2	10	2 завтрак	фрукт	Яблоко	100	0,6	0,6	14,7	70
			Напиток	Сок	200	1	0	20,2	84,8
			Печенье	Вафли	30	1,4	2,1	15,3	72
				<i>итого</i>					226,8

2	10	Обед	салат	Салат из моркови	100	1,22	4,09	6,49	67,64
			1 блюдо	Борщ	200	214/23	2,2/1,91	10,81/0,21	147
			2 блюдо	Рыба тушеная	100	13,87	7,85	6,53	150
			гарнир	Каша гречневая	120	3,5	3,5	15	120
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2
			хлеб бел.	ржаной	80	2,08	0,48	15,84	80
				<i>итого</i>					658,84
2	10	полдник	напиток	Булочка	100	8,82	7,53	48,73	297,95
				Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
				<i>итого</i>					325,95
2	10	ужин	блюдо	Жаркое по -домашнему с мясными консервами	220	11,68	11,95	21,34	268,11
			хлеб	пшеничный	100	2,64	0,48	13,4	139,2
			напиток	Чай с молоком	200	2,4	2,56	9,96	71,66
				Конфета	25	1,2	8,67	64,6	137,25
				<i>итого</i>					616,22
0	0	Итого за день:						2336,41	

2	11	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная манная	200	2	2	20	100	
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	
			хлеб	пшеничный	100	2,64	0,48	13,4	69,6	
				Масло (порция)	20	0,02	16,6	0,12	144	
			<i>итого</i>						429,6	
2	11	2 завтрак	фрукт	Груша	100	0,6	0,6	14,7	70	
			Напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	
			Печенье	Печенье	30	1,4	2,1	15,3	72	
			<i>итого</i>						202	

2	11	Обед	салат	Салат из капусты с морковью	100	1,31	3,24	6,46	60,4	
			1 блюдо	Суп с рыбными консервами	200	6	3	12	100	
			2 блюдо	Плов с курицей	180	20,68	25,01	36,53	385	
					100					
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	
			хлеб бел.	ржаной	80	2,08	0,48	15,84	80	
			<i>итого</i>						719,6	
2	11	полдник	напиток	Пирог открытый с повидлом	100	6	3	55	275	
				Чай с сахаром	200	0,2	0	15	28	
			<i>итого</i>						303	
2	11	ужин	блюдо							
			гарнир	Запеканка картофельная с мясом	250	18,27	20,54	28,74	372,5	
			хлеб	пшеничный	100	2,64	0,48	13,4	69,6	
			напиток	Чай с молоком	200	2,4	2,56	9,96	71,66	
				Мармелад	30				44	
			<i>итого</i>						557,76	
			Итого за день:				250	18,27	20,54	28,74

2	12	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная пшенная	200	2	2	20	158	
				Сыр	15	3,8	3,8	4,85	60	
			гор.напиток	Чай с молоком	200	2,4	2,56	9,96	71,66	
			хлеб	пшеничный	100	6,2	0,96	26,8	139,2	
				Масло (порция)	20	0,02	16,6	0,12	144	
				<i>итого</i>					572,86	
2	12	2 завтрак	фрукт	Банан	100	0,6	0,6	14,7	70	
			Напиток	Какао с молоком	200	0,1	0	15	60	
			Печенье	Сухари	30	1,4	2,1	15,3	72	
				<i>итого</i>					202	
2	12	Обед	салат	Салат из моркови	100	1,22	4,09	6,49	67,64	
			1 блюдо	Суп с макаронными изделиями с мясом	200	16,23	3,91	15,28	165	
			2 блюдо	Рагу из птицы	180	9,3	10	13,6	215	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	
			хлеб бел.	ржаной	80	2,08	0,48	15,84	80	
				<i>итого</i>					621,84	
2	12	полдник	напиток	Творожная запеканка	100	13,2	3,15	10,65	126	
				Чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	57,33	
				Зефир	30	20	1	0,1	100	
				<i>итого</i>					283,33	
2	12	ужин	блюдо	Рыба с овощами	100	12,87	6,85	5,53	150	
			гарнир	Каша гречневая	200	4,97	3,74	23,89	153,63	
			хлеб	пшеничный	100	6,2	0,96	26,8	139,2	
			напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	
				Салат из капусты	100	1,31	3,24	6,46	60,4	
				<i>итого</i>					563,23	
0	0	Итого за день:						2243,26		

2	13	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная ячневая	200	7	10	49	300	
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	
			хлеб	пшеничный	100	6,2	0,96	26,8	139,2	
				Масло (порция)	20	0,02	16,6	0,12	144	
			<i>итого</i>						699,2	
2	13	2 завтрак	фрукт	Мандарин	100	0	0,2	7,5	35	
			Напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	
			Печенье	Печенье	30	1,4	2,1	15,3	72	
			<i>итого</i>						167	
2	13	Обед	салат	Салат из свеклы с яблоком	100	1,07	4,7	10,6	86,41	
			1 блюдо	Щи с мясом	200	15,23	4,91	5,28	143	
			2 блюдо	Омлет с сосиской	180	15,7	18,12	6,42	249,86	
				Курица отварная	100	21,3	21,65	4,67	200	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	
			хлеб бел.	ржаной	80	2,08	0,48	15,84	80	
			<i>итого</i>						853,47	
2	13	полдник	напиток	Пирожок с капустой	100	6	9	29	249	
				Чай с сахаром	200	0,2	0	15	28	
			<i>итого</i>						277	
2	13	ужин	блюдо	Птица тушеная в соусе	100	21,3	21,65	4,67	200	
			гарнир	Картофельное пюре	200	2,1	0,8	14,7	75	
			хлеб	пшеничный	100	2,64	0,48	13,4	69,6	
			напиток	чай с молоком	200	2,4	2,56	9,96	71,66	
				Конфета	25	1,2	8,67	64,6	137,25	
			<i>итого</i>						553,51	
			<i>итого</i>							
#####	#####	Итого за день:						2550,18		

2	14	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная манная	200	2	2	20	100	
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	57,33	
			хлеб	пшеничный	100	2,64	0,48	13,4	69,6	
				Масло (порция)	200	0,02	16,6	0,12	144	
			<i>итого</i>						370,93	
2	14	2 завтрак	фрукт	Груша	100	0,6	0,6	14,7	70	
			Напиток	Сок	200	1	0	20,2	84,8	
			Печенье	Пряник	30	1,4	2,1	15,3	72	
			<i>итого</i>						226,8	
2	14	Обед	салат	Винегрет овощной	100	1,43	10	7,2	125,1	
			1 блюдо	Суп с макаронными изделиями и мясными консервами	200	16,23	3,91	15,28	165	
			2 блюдо	Плов с курицей	180	20,68	25,01	36,53	385	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	
			хлеб бел.	пшеничный	100	2,64	0,48	13,4	69,6	
			<i>итого</i>						838,9	
			2	14	полдник	напиток	Блины со сгущенным молоком	100	6	11
	Чай с молоком	200				1,2	1,28	4,88	35,83	
<i>итого</i>									235,83	
2	14	ужин	блюдо	Запеканка картофельная с мясом	250	18,27	20,54	28,74	372,5	
			хлеб	пшеничный	100	2,64	0,48	13,4	69,6	
			напиток	чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	
				Салат из сельди	80	5,3	6,5	0,91	116	

			<i>итого</i>					618,1	
0	0	Итого за день:		0	0	0	0	2290,56	