



Исполнено  
И.И. Давыдов ООО «Партнер»  
Ледих В.А.

Утверждено *заведующий ИИРСЧ*  
*Ротский Сергей*  
*№ 13*  
Детский сад № 9  
г. Уфа, Республика Башкортостан

Примерное двухнедельное меню для воспитанников в дошкольных учреждениях  
с 12 часовым пребыванием от 3-7 лет на 2023 год

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
завтрак:	Макароны запеченные с яйцом	200/7	9,5	13	30,8	281	229 Уфа 2018 ООО «Партнер»
	Чай с сахаром	200/10	0,1	0,03	9,1	25	298 Уфа 2018 ООО «Партнер»
	Батон нарезной с маслом	30/10	2,33	8,12	15,55	144,3	576/14 Дели+ 2017 Москва
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573
<b>Итого за завтрак</b>		457	<b>14,97</b>	<b>21,47</b>	<b>75,13</b>	<b>543,9</b>	
2 завтрак:	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	389 Дели+ 2017 Москва Тутельян
обед:	Суп картофельный с бобовыми (горох) с гренками	200/15	6,2	4,1	25,5	169	67 Уфа 2018 ООО «Партнер»
	Плов из курицы	150/70	21	27	35,8	473	140 Уфа 2018 ООО «Партнер»
	Компот из сухофруктов	200	0,9	0,05	20,6	89	309 Уфа 2018 ООО «Партнер»
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	574
<b>Итого за обед</b>		675	<b>31,8</b>	<b>31,85</b>	<b>72,24</b>	<b>856,4</b>	
полдник:	Напиток из шиповника	200	0,6	0,3	27	111	316 Уфа 2018 ООО «Партнер»
	Булочка домашняя	50	3,6	5,7	27,1	175	288 Уфа 2018 ООО «Партнер»
<b>Итого за полдник</b>		250	<b>4,20</b>	<b>6</b>	<b>54,1</b>	<b>286</b>	
ужин:	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	227 Дели Москва 2016
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	7,4	8,8	35,1	250	208 Уфа 2018 ООО «Партнер»
	Чай с сахаром и молоком	200	1,4	1,1	11,3	59	299 Уфа 2018 ООО «Партнер»
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,3	573
<b>Итого за ужин</b>		450	<b>17,3</b>	<b>14,85</b>	<b>68,82</b>	<b>477,3</b>	
<b>Итого за 1 день</b>			<b>68,27</b>	<b>74,18</b>	<b>270,29</b>	<b>2163,6</b>	

День 2							
завтрак:	Каша овсяная «Геркулесовая» молочная с маслом сливочным	150/5	6.1	7.4	26.7	198	192 Уфа 2018 ООО «Партнер»
	Чай с сахаром	200/10	0.1	0.03	9.1	25	296 Уфа 2018 ООО «Партнер»
	Бутерброд с маслом	30/10	2.4	8.6	14.6	146	1 Уфа 2018 ООО «Партнер»
<b>Итого за завтрак</b>		405	<b>8.6</b>	<b>16.03</b>	<b>50.4</b>	<b>369</b>	
2 завтрак:	Сок	100	0.5	0.1	10.1	43	389 Дели+ Москва 2017
обед:	Салат из свеклы отварной с растительным маслом	60	0.8	4.9	4.8	66	27 Уфа 2018 ООО «Партнер»
	Рассольник Ленинградский	200/8	1.7	4.8	12.3	104	58 Уфа 2018 ООО «Партнер»
	Котлеты говяжьи с томатным соусом	70/30	12.8	16.3	11.27	384.28	102 Уфа 2018 ООО «Партнер»
	Каша гречневая рассыпчатая	200/5	11.2	7	46.2	296	183 Уфа 2018 ООО «Партнер»
	Компот из сухофруктов	200	0.9	0.05	20.06	89	309 Уфа 2018 ООО «Партнер»
	Хлеб ржан-пшеничный	40	3.2	0.6	16.04	82.4	574
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.2	
<b>Итого за обед</b>		783	<b>33.38</b>	<b>33.99</b>	<b>135.53</b>	<b>1134.88</b>	
полдник:	Батон нарезной	50	3.25	0.87	15.42	78.3	542
	Молоко кипяченое	200	5.5	5.6	8.6	106	296 Уфа 2018 ООО «Партнер»
<b>Итого за полдник</b>		250	<b>8.75</b>	<b>6.47</b>	<b>24.02</b>	<b>184.3</b>	
ужин:	Сырники из творога с морковью	150/40	19.5	12.4	19.3	269	241 Уфа 2018 ООО «Партнер»
	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	44	386 Дели+ 2016 Москва
	Чай с сахаром	200/10	0.1	0.03	9.1	25	298 Уфа 2018 ООО «Партнер»
	Хлеб ржан –пшеничный	25	2	0.037	10.02	51.5	574
<b>Итого за ужин</b>		450	<b>19.6</b>	<b>12.43</b>	<b>28.4</b>	<b>294</b>	
<b>Итого за 2 день</b>			<b>69.48</b>	<b>70.85</b>	<b>253.23</b>	<b>2013.88</b>	
День 3							
завтрак:	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	7.4	8	36.5	241	209 Уфа 2018 ООО «Партнер»
	Чай с сахаром и молоком	200	1.4	1.1	11.3	59	299 Уфа 2018 ООО «Партнер»
	Бутерброд с маслом	30/10	2.4	8.6	14.6	146	1 Уфа 2018 ООО «Партнер»
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.2	
<b>Итого за завтрак</b>		475	<b>11.2</b>	<b>17.7</b>	<b>62.4</b>	<b>446</b>	
2 завтрак:	Сок	100	0.5	0.1	10.1	43	389 Дели+ 2017 Москва
обед	Винегрет овощной	60	0.8	1.4	4.3	33	46 Дели Москва 2016
	Суп-лапша домашняя	200	2.1	3.4	9.3	77	70 Уфа 2018 ООО «Партнер»
	Биточки рубленые из птицы (паровые) в сметанном соусе	70/30	10.2	11.7	8.2	179	137 Уфа 2018 ООО «Партнер»

	Пюре картофельное	150	3.01	4.60	20.1	137	148 Уфа 2018 ООО «Партнер»
	Компот из сухофруктов	200	0.9	0.05	20.06	89	309 Уфа 2018 ООО «Партнер»
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3.2	0.6	16.04	82.4	574
<b>Итого за обед</b>		<b>750</b>	<b>20.71</b>	<b>21.85</b>	<b>88.1</b>	<b>640.4</b>	
<b>полдник:</b>	Напиток из шиповника	200	0.6	0.3	27	111	316 Уфа 2018 ООО «Партнер»
	Батон нарезной	50	3.25	0.87	15.42	78.3	288 Уфа 2018 ООО «Партнер»
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>3.85</b>	<b>1.17</b>	<b>42.42</b>	<b>189.3</b>	
<b>ужин:</b>	Котлеты рыбные в томатном соусе	75/30	12.4	10	12.2	190	85/248 Уфа 2018 ООО «Партнер»
	Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным	200/5	6.1	4.8	42.2	240	184 Уфа 2018 ООО «Партнер»
	Чай с сахаром	200/10	0.1	0.03	9.1	25	298 Уфа 2018 ООО «Партнер»
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93.6	573
<b>Итого за ужин</b>		<b>560</b>	<b>21.64</b>	<b>15.15</b>	<b>83.18</b>	<b>548.6</b>	
<b>Итого за 3 день</b>		<b>57.4</b>	<b>55.87</b>	<b>276.1</b>	<b>1824.3</b>		
<b>День 4</b>							
<b>завтрак</b>	Каша манная молочная с маслом сливочным	200/5	7.1	7.5	50.7	296	197 Уфа 2018 ООО «Партнер»
	Чай с сахаром	200/10	0.1	0.03	9.1	25	298 Уфа 2018 ООО «Партнер»
	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/5	6.7	9.6	13.2	167	2 Уфа 2018 ООО «Партнер»
<b>Итого за завтрак</b>		<b>460</b>	<b>13.9</b>	<b>17.13</b>	<b>73</b>	<b>488</b>	
<b>2 завтрак</b>	Сок	100	0.5	0.1	10.1	43	389 Дели+ 2017 Москва
<b>обед</b>	Икра морковная	60	1.3	4.3	6.1	68	49 Уфа 2018 ООО «Партнер»
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/8	1.4	4.4	6.8	76	57 Уфа 2018 ООО «Партнер»
	Треугольник (усбосмак)	70	7	6.8	16.9	158	274 Уфа 2018 ООО «Партнер»
	Компот из сухофруктов	200	0.9	0.05	20.6	89	309 Уфа 2018 ООО «Партнер»
	Хлеб ржан-пшеничный	40	3.2	0.6	16.04	82.4	574
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93.6	
<b>Итого за обед</b>		<b>618</b>	<b>17.34</b>	<b>16.57</b>	<b>96.22</b>	<b>610</b>	
<b>полдник:</b>	Молоко кипяченое	200	5.5	5.6	8.6	106	296 Уфа 2018 ООО «Партнер»
	Батон нарезной	50	3.25	0.87	15.42	78.3	576
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>8.75</b>	<b>6.47</b>	<b>24.02</b>	<b>184.3</b>	
<b>ужин:</b>	Вареники ленивые	250/4	36.83	15.4	46.25	820.16	239 Уфа 2018 ООО «Партнер»
	Чай с сахаром	200/10	0.1	0.03	9.1	25	298 Уфа 2018 ООО «Партнер»
	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	44	386 Дели+ 2016 Москва
<b>Итого за ужин</b>		<b>464</b>	<b>45.68</b>	<b>21.9</b>	<b>175.59</b>	<b>1029.46</b>	
<b>Итого за 4 день</b>		<b>76.92</b>	<b>55.6</b>	<b>344.81</b>	<b>2127.46</b>		
<b>День 5</b>							

завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4.4	4.2	15.9	119	80 Уфа 2018 ООО «Партнер»
	Какао на молоке	200	2.8	2.2	14.8	87	304 Уфа 2018 ООО «Партнер»
	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.42	78.3	576
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93.6	573
<b>Итого за завтрак</b>		470	<b>12.49</b>	<b>7.59</b>	<b>65.8</b>	<b>377.9</b>	
2 завтрак:	Сок	100	0.5	0.1	10.1	43	389 Дели+ 2017 Москва
обед:	Свекольник со сметаной	200/8	1.8	4.1	11.9	95	72 Уфа 2018 ООО «Партнер»
	Рыба запеченная с картофелем	230	21	27	35.8	473	140 Уфа 2018 ООО «Партнер»
	Компот из сухофруктов	200	0.9	0.05	20.06	89	309 Уфа 2018 ООО «Партнер»
	Хлеб ржан-пшени	40	3.2	0.6	16.04	82.4	574
<b>Итого за обед</b>		668	<b>27.4</b>	<b>31.85</b>	<b>93.9</b>	<b>782.4</b>	
полдник:	Кефир	200	5.6	0.1	7.3	51	293 Уфа 2018 ООО «Партнер»
	Кондитерское изделие	40	3	3.92	29.76	166	
<b>Итого за полдник</b>		240	<b>8.6</b>	<b>4.02</b>	<b>37.06</b>	<b>217</b>	
ужин:	Каша рисовая молочная жидкая	200/5	5	7.8	30.9	215	207 Уфа 2018 ООО «Партнер»
	Чай с молоком и сахаром	200	1.4	1.1	11.3	59	299 Уфа 2018 ООО «Партнер»
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	46.8	573
	Хлеб ржан -пшеничный	25	2	0.375	10.02	51.5	574
<b>Итого за ужин</b>		450	<b>18.52</b>	<b>13.45</b>	<b>99.12</b>	<b>589.3</b>	
<b>Итого за 5 день</b>			<b>58.41</b>	<b>52.89</b>	<b>258.82</b>	<b>1749.6</b>	
<b>2 неделя</b>							
<b>День 6</b>							
завтрак:	Плов с изюмом	200	4.6	17.9	51.6	387	221 Уфа 2018 ООО «Партнер»
	Чай с сахаром	200	0.1	0.03	9.1	25	298 Уфа 2018 ООО «Партнер»
	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.42	78.3	576
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	46.8	573
<b>Итого за завтрак</b>		450	<b>8.47</b>	<b>18.96</b>	<b>85.96</b>	<b>537.1</b>	
2 завтрак:	Сок	100	0.5	0.1	10.1	43	389 Дели+ 2017 Москва
обед:	Суп картофельный	200	3.9	3.5	14.8	108	622 Уфа 2018 ООО «Партнер»
	Котлеты говяжьи в томатном соусе	70/30	11.4	11.2	13.5	202	102 Уфа 2018 ООО «Партнер»
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5.5	4.2	33.3	196	227 Уфа 2018 ООО «Партнер»
	Компот из сухофруктов	200	0.9	0.05	20.6	89	309 Уфа 2018 ООО «Партнер»
	Хлеб ржан- пшеничный	40	3.2	0.6	16.04	82.4	574
<b>Итого за обед</b>		685	<b>26.8</b>	<b>24.75</b>	<b>106.11</b>	<b>902.68</b>	
полдник:	Молоко кипяченое	200	5.5	5.6	8.6	106.3	296 Уфа 2018 ООО «Партнер»

полдник:	Кондитерское изделие (печенье)	50	3.75	4.9	37.2	207.5	582
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>9.25</b>	<b>10.5</b>	<b>45.8</b>	<b>313.8</b>	
ужин:	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	7.4	8.8	35.1	250	208 Уфа 2018 ООО «Партнер»
	Чай с сахаром и молоком	200	1.4	1.1	11.3	59	299 Уфа 2018 ООО «Партнер»
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93.6	573
	Хлеб ржан - пшеничный	20	1.6	0.3	8.02	41.2	574
<b>Итого за ужин</b>		<b>465</b>	<b>13.44</b>	<b>10.52</b>	<b>74.1</b>	<b>443.8</b>	
<b>Итого за 6 день</b>		<b>57.96</b>	<b>64.73</b>	<b>226.01</b>	<b>2197.38</b>		
<b>День 7</b>							
завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200/5	7.1	7.6	36.7	245	194 Уфа 2018 ООО «Партнер»
	Чай с сахаром	200/10	0.1	0.03	9.1	25	298 Уфа 2018 ООО «Партнер»
	Бутерброд с сыром	50/15	7.9	4.75	24.2	172	3 Уфа 2018 ООО «Партнер»
<b>Итого за завтрак</b>		<b>480</b>	<b>15.1</b>	<b>12.38</b>	<b>70</b>	<b>442</b>	
2 завтрак:	Сок	100	0.5	0.1	10.1	43	389 Дели+ 2017 Москва
обед:	Винегрет овощной	60	0.8	1.4	4.3	33	60 Уфа 2018 ООО «Партнер»
	Суп картофельный с клецками	200	2	1.9	12	76	66 Уфа 2018 ООО «Партнер»
	Биточки рубленые из птицы (паровые)	70/30	10.2	11.7	8.2	179	137 Уфа 2018 ООО «Партнер»
	Гороховое пюре с маслом сливочным	150/5	14.6	5.1	33.1	240	178 Уфа 2018 ООО «Партнер»
	Компот из сухофруктов	200	0.9	0.05	20.6	89	309 Уфа 2018 ООО «Партнер»
	Хлеб ржан - пшеничный	40	3.2	0.6	16.04	82.4	574
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93.6	573
<b>Итого за обед</b>		<b>795</b>	<b>35.24</b>	<b>21.17</b>	<b>124.02</b>	<b>836</b>	
полдник:	Напиток из шиповника	200	0.5	0.2	20.2	83	316 Уфа 2018 ООО «Партнер»
	Булочка домашняя	50	3.6	5.7	27.1	175	288 Уфа 2018 ООО «Партнер»
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>4.1</b>	<b>5.9</b>	<b>47.3</b>	<b>258</b>	
ужин:	Запеканка рисовая с творогом с повидлом	150/15	8.1	5.5	51	287	217 Уфа 2018 ООО «Партнер»
	Чай с сахаром и молоком	200	1.4	1.1	11.3	59	299 Уфа 2018 ООО «Партнер»
	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	44	82
<b>Итого за ужин</b>		<b>465</b>	<b>9.9</b>	<b>7</b>	<b>72.1</b>	<b>390</b>	
<b>Итого за 7 день</b>		<b>64.34</b>	<b>46.45</b>	<b>313.42</b>	<b>1926</b>		
<b>День 8</b>							
завтрак	Каша овсяная «Геркулес» молочная с маслом сливочным	200/5	8.1	9.8	35.6	264	192 Уфа 2018 ООО «Партнер»
	Чай с сахаром	200/10	0.1	0.03	9.1	25	298 Уфа 2018 ООО «Партнер»
	Бутерброд с маслом	30/10	2.4	8.6	14.6	146	1 Уфа 2018 ООО «Партнер»
<b>Итого за завтрак</b>		<b>455</b>	<b>10.6</b>	<b>18.43</b>	<b>59.3</b>	<b>435</b>	

<b>2 завтрак:</b>	Сок	100	0.5	0.1	10.1	43	389 Дели+ 2017 Москва
<b>обед:</b>	Борщ с капустой и картофелем	200	1.4	4.1	9.4	79	60 Уфа 2018 ООО «Партнер»
	Плов из курицы	220	21	27	35.8	473	140 Уфа 2018 ООО «Партнер»
	Компот из сухофруктов	200	0.9	0.05	20.6	89	309 Уфа 2018 ООО «Партнер»
	Хлеб ржан-пшеничный	40	3.2	0.6	16.04	82.4	574
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	46.8	573
<b>Итого за обед</b>		680	<b>28.52</b>	<b>32.01</b>	<b>101.78</b>	<b>813.2</b>	
<b>полдник:</b>	Напиток из плодов шиповника	200	0.5	0.2	20.2	83	316 Уфа 2018 ООО «Партнер»
	Булочка домашняя	50	3	3.92	29.76	166	582
<b>Итого за полдник</b>		240	<b>3.5</b>	<b>4.12</b>	<b>49.96</b>	<b>249</b>	
<b>ужин:</b>	Рыба, тушеная в томате с овощами	50/50	12.1	8	4.7	140	82 Уфа 2018 ООО «Партнер»
	Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным	200/5	6.1	4.8	42.2	240	184 Уфа 2018 ООО «Партнер»
	Чай с сахаром	200	0.1	0.03	9.1	25	298 Уфа 2018 ООО «Партнер»
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	46.8	573
<b>Итого за ужин</b>		525	<b>23.32</b>	<b>17.08</b>	<b>115.8</b>	<b>700.8</b>	
<b>Итого за 8 день</b>			<b>62.44</b>	<b>67.52</b>	<b>276.88</b>	<b>1949</b>	
<b>День 9</b>							
<b>завтрак</b>	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	7.4	8.8	35.1	260	208 Уфа 2018 ООО «Партнер»
	Чай с сахаром	200	0.1	0.03	9.1	25	298 Уфа 2018 ООО «Партнер»
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93.6	573
	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.42	78.3	576
<b>Итого за завтрак</b>		475	<b>12.79</b>	<b>10.02</b>	<b>79.3</b>	<b>458.9</b>	
<b>2 завтрак:</b>	Сок	100	0.5	0.1	10.1	43	389 Дели+ 2017 Москва
<b>обед:</b>	Салат из свеклы отварной	60	0.8	4.9	4.8	66	27 Уфа 2018 ООО «Партнер»
	Суп картофельный с крупой (перловая)	200	2.1	2.1	15.5	90	65 Уфа 2018 ООО «Партнер»
	Тефтели говяжьи с соусом томатным	80/20	10.8	17	12.9	248	111 Уфа 2018 ООО «Партнер»
	Картофель тушеный	150	3.3	9.2	22.7	189	149 Уфа 2018 ООО «Партнер»
	Чай с сахаром	200/10	0.1	0.03	9.1	25	298 Уфа 2018 ООО «Партнер»
Хлеб ржан-пшеничный	40	3.2	0.6	16.04	82.4	574	
<b>Итого за обед</b>		760	<b>20.8</b>	<b>33.93</b>	<b>91.14</b>	<b>743.4</b>	
<b>полдник:</b>	Компот из сухофруктов	200	0.9	0.05	20.6	89	309 Уфа 2018 ООО «Партнер»
	Батон нарезной	50	3.75	1.45	25.7	130.5	579
<b>Итого за полдник</b>		250	<b>4.65</b>	<b>1.5</b>	<b>46.3</b>	<b>219.5</b>	
<b>ужин:</b>	Омлет натуральный с маслом сливочным	180/8	13.53	21.46	2.48	256.66	233 Уфа 2018 ООО «Партнер»
	Какао на молоке	200	2.8	2.2	14.8	87	304 Уфа 2018 ООО «Партнер»

	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	46.8	573
<b>Итого за ужин</b>			<b>19.8</b>	<b>23.15</b>	<b>67.72</b>	<b>547.96</b>	
<b>Итого за 9 день</b>			<b>53.39</b>	<b>67.1</b>	<b>238.16</b>	<b>1750.26</b>	
<b>День 10</b>							
завтрак	Котлеты овощные с творогом	200/30	12.22	16.81	26.22	306.66	165 Уфа 2018 ООО «Партнер»
	Кофейный напиток на молоке	200	2.8	2.2	14.8	87	302 Уфа 2018 ООО «Партнер»
	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.42	78.3	576
<b>Итого за завтрак</b>		485	<b>17.27</b>	<b>19.88</b>	<b>56.44</b>	<b>471.96</b>	
2 завтрак:	Сок	100	0.5	0.1	10.1	43	389 Дели+ 2017 Москва
обед	Салат луковый	30	0.4	2.7	2.1	34	48 Уфа 2018 ООО «Партнер»
	Щи из свежей капусты с картофелем (сметана)	200/8	1.4	4.5	6.8	76	57 Уфа 2018 ООО «Партнер»
	Рагу из овощей	200	12	11	18.9	231	160 Уфа 2018 ООО «Партнер»
	Биточки рубленые из птицы (паровые)	70/30	10.2	11.7	8.2	179	137 Уфа 2018 ООО «Партнер»
	Чай с сахаром	200	0.1	0.03	9.1	25	298 Уфа 2018 ООО «Партнер»
	Хлеб ржан-пшеничный	40	3.2	0.6	16.04	82.4	574
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93.6	573
<b>Итого за обед</b>		818	<b>30.84</b>	<b>30.95</b>	<b>90.92</b>	<b>764</b>	
полдник:	Кефир	200	5.6	0.1	7.3	51	293 Уфа 2018 ООО «Партнер»
	Батон нарезной	50	3.75	1.45	25.7	130.5	576
<b>Итого за полдник</b>		250	<b>9.35</b>	<b>1.55</b>	<b>33</b>	<b>181.5</b>	
ужин:	Кнели рыбные припущенные	75/20	12.7	10.4	4.2	161	86 Уфа 2018 ООО «Партнер»
	Гороховое пюре с маслом сливочным	150/5	14.6	5.1	33.1	240	178 Уфа 2018 ООО «Партнер»
	Чай с сахаром	200/10	0.1	0.03	9.1	25	298 Уфа 2018 ООО «Партнер»
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	46.8	573
	Хлеб ржан - пшеничный	20	1.6	0.3	8.02	41.2	574
<b>Итого за ужин</b>		484	<b>39.87</b>	<b>17.54</b>	<b>97.78</b>	<b>706.16</b>	
<b>Итого за 10 день</b>			<b>87.98</b>	<b>68.37</b>	<b>235.21</b>	<b>1784.05</b>	
<b>Итого за весь период</b>			<b>657.11</b>	<b>618.96</b>	<b>2690.69</b>	<b>19503.1</b>	
<b>Среднее значение за период</b>			<b>65.71</b>	<b>61.89</b>	<b>269.06</b>	<b>1950.31</b>	