

УТВЕРЖДАЮ:

**Индивидуальный предприниматель
Семенов В. А.**

СОГЛАСОВАНО:

**Директор МАОУ СОШ № 10
Акзегитова Е. В.**



**Примерное 10-дневное меню на весенне-летний период
для организации питания учащихся 1-3 года.**

Для составления меню использован Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации. Лечебно-профилактических учреждений. Издание 4-е, дополненное, 2021 год. Уральский региональный центр питания, Пермь 2021.

я: дети 1-3 года
ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ
1

уры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	К, мг.	Р, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Б	Ж	У														
С																			
262	Каша манная молочная жидкая	180	5,69	5,44	28,71	166,50	0,07	0,16	1,24	0,40	124,31	0,02	18,97	0,05	175,45	109,42	0,00	0,00	0,09
105	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,30	0,00	0,01	0,00	0,02	1,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
493	Чай с сахаром	150	0,15	0,04	11,28	43,77	0,00	0,00	0,08	0,65	10,94	0,00	4,83	0,00	18,93	6,18	0,00	0,00	0,15
108	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,40	0,05	0,00	0,00	0,48	5,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ю ПРИЕМУ ПИЩИ:		360	7,88	8,81	52,15	291,97	0,12	0,17	1,32	1,53	142,44	0,02	23,80	0,05	194,38	115,60	0,00	0,00	0,24
С 2																			
518	Соки фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,22	0,01	0,01	2,00	1,40	7,00	0,00	4,00	0,00	120,00	7,00	0,00	0,00	0,01
Ю ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,50	0,00	10,10	42,22	0,01	0,01	2,00	1,40	7,00	0,00	4,00	0,00	120,00	7,00	0,00	0,00	0,01
К																			
106	Овощи натуральные (огурцы)	40	0,32	0,04	1,00	5,60	0,01	0,02	4,00	0,24	9,20	0,00	5,60	0,00	56,40	16,80	0,00	0,00	0,01
147	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,62	1,71	11,30	66,75	0,12	0,11	13,55	2,16	22,91	0,03	22,17	0,00	421,14	97,68	0,00	0,00	0,17
381	Котлеты, биточки, шницели	50	7,24	8,75	5,14	143,00	0,25	0,08	0,15	0,93	19,00	0,01	11,93	0,01	139,34	80,87	0,01	0,00	0,03
248	Каша гречневая вязкая	110	5,09	5,65	18,19	144,68	0,14	0,14	0,72	1,89	73,04	0,01	7,70	0,03	80,30	49,50	0,00	0,00	0,01
453	Соус томатный	30	0,24	1,52	1,92	22,32	0,01	0,01	0,82	0,06	1,05	0,00	0,15	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,02
508	Компот из смеси сухофруктов	150	0,08	0,00	14,55	55,35	0,00	0,00	0,00	0,03	6,75	0,00	1,43	0,00	0,33	0,00	0,00	0,00	0,14
108	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,10	4,83	21,36	0,02	0,00	0,00	0,19	2,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
110	Хлеб ржано-пшеничный	26	1,70	0,31	8,84	47,06	0,05	0,02	0,00	1,17	8,58	0,00	14,82	0,00	63,44	50,44	0,00	0,00	0,01
Ю ПРИЕМУ ПИЩИ:		566	17,08	18,08	65,77	506,12	0,60	0,37	19,23	6,67	142,82	0,05	63,80	0,04	760,97	295,29	0,01	0,00	0,37
А ДЕНЬ:																			
69	Салат овощной с зеленым горошком	40	2,47	3,43	7,33	69,35	0,08	0,05	4,14	0,96	14,32	0,01	4,52	0,07	106,72	16,58	0,00	0,00	0,01
300	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,35	63,00	0,04	0,22	0,00	1,25	27,50	0,13	6,00	1,10	70,00	96,00	0,01	0,02	0,03
334	Кнели рыбные припущенные	50	6,80	0,70	2,75	44,50	0,09	0,10	0,51	0,64	44,98	0,02	36,91	0,04	288,39	167,29	0,10	0,00	0,45
414	Рис отварной	120	3,31	4,44	27,00	161,46	0,14	0,04	0,00	0,92	18,84	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
515	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	81,00	0,06	0,23	1,95	0,15	180,00	0,03	21,00	0,08	219,00	135,00	0,02	0,00	0,03
108	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,10	4,83	21,36	0,02	0,00	0,00	0,19	2,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
110	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,66	0,12	3,40	18,10	0,02	0,01	0,00	0,45	3,30	0,00	5,70	0,00	24,40	19,40	0,00	0,00	0,00
Ю ПРИЕМУ ПИЩИ:		420	23,48	17,14	52,86	458,77	0,45	0,64	6,60	4,56	291,24	0,18	74,13	1,28	708,51	434,27	0,12	0,02	0,51
А ДЕНЬ:		1446	48,94	44,03	180,88	1299,08	1,18	1,19	29,15	14,16	583,51	0,25	165,73	1,37	1783,85	852,17	0,13	0,02	1,13

1: дети 1-3 года
ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ
2

уры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Б	Ж	У														
301	Омлет натуральный	150	12,90	19,16	3,62	241,46	0,09	0,51	0,75	2,40	123,35	0,26	19,16	2,06	213,47	229,16	0,03	0,03	0,06
100	Сыр сычужный твердый порциями	12	3,12	3,18	0,42	42,67	0,00	0,04	0,34	0,11	120,60	0,05	6,00	0,00	12,00	64,80	0,00	0,00	0,00
495	Чай с молоком	150	1,24	0,99	13,08	64,02	0,02	0,06	0,57	0,69	54,24	0,02	9,71	0,02	73,68	39,93	0,00	0,00	0,12
108	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,40	0,05	0,00	0,00	0,48	5,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ю ПРИЕМУ ПИЩИ:		337	19,24	23,58	29,19	401,55	0,16	0,61	1,66	3,67	303,94	0,32	34,86	2,07	299,15	333,89	0,03	0,03	0,18
2																			
518	Соки фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,22	0,01	0,01	2,00	1,40	7,00	0,00	4,00	0,00	120,00	7,00	0,00	0,00	0,01
Ю ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,50	0,00	10,10	42,22	0,01	0,01	2,00	1,40	7,00	0,00	4,00	0,00	120,00	7,00	0,00	0,00	0,01
106	Овощи натуральные (помидоры)	40	0,44	0,08	1,52	9,60	0,02	0,02	6,01	0,62	15,24	0,00	8,20	0,00	106,79	18,24	0,00	0,00	0,01
153	Суп с рыбными консервами	150	5,53	4,33	9,63	99,75	0,08	0,05	9,36	0,56	15,53	0,00	11,54	0,00	246,96	27,15	0,00	0,00	0,14
412	Котлеты, биточки, шницели из птицы припущенные	50	7,50	5,35	4,64	94,28	0,03	0,02	0,17	0,19	17,56	0,01	1,80	0,01	18,77	11,57	0,00	0,00	0,01
429	Картофельное пюре	120	2,60	5,28	13,08	110,40	0,13	0,11	20,40	0,94	33,24	0,01	25,70	0,01	598,82	74,66	0,01	0,00	0,04
507	Компот из свежих плодов (яблоки)	150	0,12	0,12	14,17	56,73	0,02	0,00	3,00	0,69	10,61	0,00	3,92	0,00	83,75	3,30	0,00	0,00	0,12
108	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,10	4,83	21,36	0,02	0,00	0,00	0,19	2,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
110	Хлеб ржано-пшеничный	26	1,70	0,31	8,84	47,06	0,05	0,02	0,00	1,17	8,58	0,00	14,82	0,00	63,44	50,44	0,00	0,00	0,01
Ю ПРИЕМУ ПИЩИ:		546	18,68	15,57	56,71	439,18	0,34	0,22	38,93	4,35	103,05	0,02	65,97	0,02	1118,53	185,36	0,02	0,00	0,31
К																			
313	Запеканка из творога	120	20,24	13,75	16,85	270,77	0,08	0,40	0,64	0,70	190,10	0,11	26,47	0,08	135,10	254,98	0,00	0,00	0,00
481	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,10	65,60	0,01	0,08	0,20	0,04	61,40	0,01	6,80	0,01	73,00	43,80	0,00	0,00	0,01
112	Плоды свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	0,03	15,00	3,30	24,00	0,00	13,50	0,00	417,00	16,50	0,00	0,00	0,02
516	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	79,50	0,06	0,26	1,05	0,15	180,00	0,03	21,00	0,00	219,00	135,00	0,02	0,00	0,03
110	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,66	0,12	3,40	18,10	0,02	0,01	0,00	0,45	3,30	0,00	5,70	0,00	24,40	19,40	0,00	0,00	0,00
108	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,10	4,83	21,36	0,02	0,00	0,00	0,19	2,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ю ПРИЕМУ ПИЩИ:		460	28,08	20,02	56,88	525,83	0,24	0,77	16,89	4,83	461,10	0,15	73,47	0,09	868,50	469,68	0,02	0,00	0,06
А ДЕНЬ:		1443	66,50	59,17	152,88	1408,78	0,75	1,60	59,48	14,25	875,09	0,48	178,31	2,18	2406,17	995,92	0,06	0,03	0,55

я: дети 1-3 года
ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ
3

группы	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	К, мг.	Р, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Б	Ж	У														
К																			
267	Каша пшеничная молочная жидкая	180	7,13	8,50	33,35	255,24	0,20	0,18	1,31	1,10	134,39	0,02	14,62	0,05	147,29	90,72	0,00	0,00	0,07
95	Повидло	20	0,00	0,00	12,20	48,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
496	Какао с молоком (1-й вариант)	150	2,71	2,21	18,79	103,86	0,03	0,12	0,98	0,62	97,04	0,02	20,90	0,05	143,90	82,25	0,00	0,00	0,11
108	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,40	0,05	0,00	0,00	0,48	5,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ю ПРИЕМУ ПИЩИ:		375	11,82	10,96	76,41	461,30	0,28	0,30	2,29	2,19	237,17	0,03	35,51	0,10	291,19	172,97	0,00	0,00	0,18
К 2																			
518	Соки фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,22	0,01	0,01	2,00	1,40	7,00	0,00	4,00	0,00	120,00	7,00	0,00	0,00	0,01
Ю ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,50	0,00	10,10	42,22	0,01	0,01	2,00	1,40	7,00	0,00	4,00	0,00	120,00	7,00	0,00	0,00	0,01
106	Овощи натуральные (помидоры)	40	0,44	0,08	1,52	9,60	0,02	0,02	6,01	0,62	15,24	0,00	8,20	0,00	106,79	18,24	0,00	0,00	0,01
159	Суп-пюре из картофеля	150	2,91	3,87	14,85	105,75	0,11	0,14	12,86	0,66	74,40	0,02	21,98	0,03	417,45	82,05	0,02	0,00	0,11
391	Фрикадельки мясные паровые	50	7,49	6,92	3,65	105,17	0,04	0,06	0,00	1,15	5,78	0,00	8,21	0,00	120,62	69,56	0,01	0,00	0,03
423	Капуста тушеная	120	4,44	4,32	4,68	75,60	0,06	0,07	59,40	0,96	64,88	0,00	21,17	0,00	390,71	43,24	0,00	0,00	0,01
508	Компот из смеси сухофруктов	150	0,08	0,00	14,55	55,35	0,00	0,00	0,00	0,03	6,75	0,00	1,43	0,00	0,33	0,00	0,00	0,00	0,14
110	Хлеб ржано-пшеничный	26	1,70	0,31	8,84	47,06	0,05	0,02	0,00	1,17	8,58	0,00	14,82	0,00	63,44	50,44	0,00	0,00	0,01
108	Хлеб пшеничный	17	1,34	0,17	8,21	36,31	0,03	0,00	0,00	0,32	3,91	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ю ПРИЕМУ ПИЩИ:		553	18,40	15,67	56,30	434,84	0,30	0,31	78,26	4,91	179,54	0,02	75,79	0,03	1099,34	263,52	0,02	0,00	0,30
К																			
354	Запеканка картофельная с печенью	120	8,80	2,97	10,89	105,60	0,23	0,85	32,72	3,42	15,91	2,94	30,86	0,44	694,70	174,46	0,01	0,01	0,11
442	Соус сметанный	40	0,64	3,62	1,35	41,40	0,01	0,02	0,09	0,06	18,88	0,02	2,02	0,02	23,20	12,20	0,00	0,00	0,02
543	Пирожки печеные из сдобного теста с фаршем (яблочным)	60	3,26	1,96	28,63	146,36	0,13	0,13	2,31	0,89	4,81	0,01	2,50	0,03	66,38	8,12	0,00	0,00	0,00
515	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	81,00	0,06	0,23	1,95	0,15	180,00	0,03	21,00	0,08	219,00	135,00	0,02	0,00	0,03
110	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,66	0,12	3,40	18,10	0,02	0,01	0,00	0,45	3,30	0,00	5,70	0,00	24,40	19,40	0,00	0,00	0,00
О ПРИЕМУ ПИЩИ:		380	17,71	12,42	51,47	392,46	0,45	1,24	37,07	4,96	222,90	3,00	62,09	0,57	1027,69	349,18	0,03	0,01	0,16
А ДЕНЬ:		1408	48,43	39,05	194,28	1330,82	1,04	1,86	119,62	13,46	646,62	3,04	177,39	0,69	2538,22	792,67	0,05	0,02	0,65

я: дети 1-3 года
ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ
4

уры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	К, мг.	Р, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Б	Ж	У														
С																			
255	Каша ячневая вязкая .	180	5,76	10,26	32,18	244,06	0,14	0,20	1,28	0,85	155,57	0,02	34,33	0,05	226,46	226,17	0,00	0,00	0,11
100	Сыр сычужный твердый порциями	12	3,12	3,18	0,42	42,67	0,00	0,04	0,34	0,11	120,60	0,05	6,00	0,00	12,00	64,80	0,00	0,00	0,00
501	Кофейный напиток с молоком	150	2,70	2,42	11,64	78,23	0,03	0,12	0,98	0,11	94,28	0,02	11,40	0,05	109,73	67,50	0,00	0,00	0,11
108	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,40	0,05	0,00	0,00	0,48	5,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ю ПРИЕМУ ПИЩИ:		367	13,56	16,11	56,31	418,36	0,23	0,35	2,59	1,53	376,20	0,08	51,73	0,10	348,18	358,47	0,00	0,00	0,21
С 2																			
518	Соки фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,22	0,01	0,01	2,00	1,40	7,00	0,00	4,00	0,00	120,00	7,00	0,00	0,00	0,01
Ю ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,50	0,00	10,10	42,22	0,01	0,01	2,00	1,40	7,00	0,00	4,00	0,00	120,00	7,00	0,00	0,00	0,01
К																			
73	Салат картофельный с кукурузой, св. огурцом	40	1,24	2,76	8,76	64,80	0,04	0,05	3,00	0,62	10,72	0,02	4,18	0,18	90,72	25,08	0,00	0,00	0,01
142	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,05	2,98	4,66	49,80	0,05	0,05	18,78	0,50	30,74	0,02	11,45	0,00	209,70	26,88	0,00	0,00	0,12
370	Плов из отварной свинины	160	12,01	11,90	31,48	281,60	0,43	0,13	1,44	1,95	27,34	0,00	13,34	0,00	158,94	88,74	0,00	0,00	0,03
453	Соус томатный	30	0,24	1,52	1,92	22,32	0,01	0,01	0,82	0,06	1,05	0,00	0,15	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,02
503	Кисель из концентрана плодового или ягодного	150	0,00	0,00	7,48	28,43	0,00	0,00	0,00	0,03	6,65	0,00	1,43	0,00	0,23	0,00	0,00	0,00	0,14
108	Хлеб пшеничный	15	0,79	0,10	4,83	21,36	0,02	0,00	0,00	0,19	2,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
110	Хлеб ржано-пшеничный	26	1,70	0,31	8,84	47,06	0,05	0,02	0,00	1,17	8,58	0,00	14,82	0,00	63,44	50,44	0,00	0,00	0,01
Ю ПРИЕМУ ПИЩИ:		571	17,03	19,57	67,97	515,37	0,60	0,26	24,04	4,51	87,37	0,04	45,36	0,18	523,04	191,14	0,00	0,01	0,32
К																			
343	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9,50	5,14	4,50	102,14	0,09	0,09	3,36	0,77	33,35	0,01	35,58	0,00	278,54	154,94	0,09	0,00	0,44
429	Картофельное пюре	120	2,60	4,18	17,39	117,90	0,13	0,11	20,40	0,94	33,24	0,01	25,70	0,01	598,82	74,66	0,01	0,00	0,04
112	Плоды свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	0,03	15,00	3,30	24,00	0,00	13,50	0,00	417,00	16,50	0,00	0,00	0,02
515	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	81,00	0,06	0,23	1,95	0,15	180,00	0,03	21,00	0,08	219,00	135,00	0,02	0,00	0,03
108	Хлеб пшеничный	14	0,74	0,09	4,50	19,93	0,02	0,00	0,00	0,17	2,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
110	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,66	0,12	3,40	18,10	0,02	0,01	0,00	0,45	3,30	0,00	5,70	0,00	24,40	19,40	0,00	0,00	0,00
Ю ПРИЕМУ ПИЩИ:		544	18,45	13,88	51,69	409,57	0,37	0,46	40,71	5,78	276,03	0,05	101,48	0,09	1537,76	400,50	0,12	0,00	0,52
А ДЕНЬ:		1582	49,54	49,56	186,07	1385,52	1,20	1,08	69,34	13,22	746,60	0,17	202,57	0,36	2528,99	957,11	0,12	0,01	1,06

дети 1-3 года
ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ
5

ры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Б	Ж	У														
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,27	3,94	14,23	109,50	0,06	0,17	1,37	2,04	134,37	0,03	15,15	0,06	153,33	94,50	0,02	0,00	0,06
165	Яйца вареные	20	2,55	2,30	0,15	31,50	0,02	0,11	0,00	0,63	13,75	0,07	3,00	0,55	35,00	48,00	0,01	0,01	0,01
300	Чай с молоком	150	1,24	0,99	13,08	64,02	0,02	0,06	0,57	0,69	54,24	0,02	9,71	0,02	73,68	39,93	0,00	0,00	0,12
495	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,40	0,05	0,00	0,00	0,48	5,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
108	О ПРИЕМУ ПИЩИ:	345	10,04	7,48	39,53	258,42	0,14	0,34	1,94	3,83	208,11	0,11	27,86	0,63	262,01	182,43	0,02	0,01	0,19
2																			
518	Соки фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,22	0,01	0,01	2,00	1,40	7,00	0,00	4,00	0,00	120,00	7,00	0,00	0,00	0,01
	О ПРИЕМУ ПИЩИ:	100	0,50	0,00	10,10	42,22	0,01	0,01	2,00	1,40	7,00	0,00	4,00	0,00	120,00	7,00	0,00	0,00	0,01
75	Салат картофельный со св. огурцом, зеленым горошком	40	0,72	2,48	3,56	39,60	0,02	0,02	1,76	0,25	9,54	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00
134	Рассольник Ленинградский	150	1,23	3,15	9,75	72,75	0,09	0,09	10,26	1,22	20,16	0,03	18,86	0,00	341,07	101,48	0,00	0,00	0,06
401	Печень, тушеная в соусе	60	7,98	4,62	3,30	86,40	0,14	0,96	14,14	3,01	18,12	3,58	9,02	0,52	135,40	142,91	0,01	0,02	0,10
291	Макаронные изделия отварные	120	4,68	4,18	28,48	170,11	0,07	0,03	0,00	0,80	10,42	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
508	Компот из смеси сухофруктов	150	0,08	0,00	14,55	55,35	0,00	0,00	0,00	0,03	6,75	0,00	1,43	0,00	0,33	0,00	0,00	0,00	0,14
110	Хлеб ржано-пшеничный	26	1,70	0,31	8,84	47,06	0,05	0,02	0,00	1,17	8,58	0,00	14,82	0,00	63,44	50,44	0,00	0,00	0,01
108	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	32,04	0,03	0,00	0,00	0,29	3,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	О ПРИЕМУ ПИЩИ:	561	17,58	14,89	75,72	503,31	0,40	1,13	26,16	6,76	77,02	3,61	44,12	0,52	540,28	294,83	0,01	0,02	0,30
3																			
50	Салат из свеклы отварной	40	0,60	2,20	3,36	35,60	0,02	0,01	3,16	0,38	9,04	0,00	4,18	0,00	77,76	13,56	0,00	0,00	0,00
172	Картофель, тушеный с луком	160	4,05	9,28	10,24	180,26	0,18	0,18	26,46	1,31	66,98	0,02	35,81	0,02	777,09	115,81	0,02	0,00	0,05
590	Печенье	60	4,50	7,08	44,94	250,26	0,05	0,05	0,00	0,60	12,00	0,00	7,80	0,00	54,00	41,40	0,00	0,00	0,00
517	Йогурт	150	7,50	4,80	5,25	102,00	0,06	0,30	0,90	0,15	183,00	0,03	22,50	0,00	220,50	144,00	0,02	0,00	0,03
110	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,66	0,12	3,40	18,10	0,02	0,01	0,00	0,45	3,30	0,00	5,70	0,00	24,40	19,40	0,00	0,00	0,00
108	Хлеб пшеничный	14	1,11	0,14	6,76	29,90	0,03	0,00	0,00	0,27	3,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	О ПРИЕМУ ПИЩИ:	434	18,42	23,62	73,95	616,12	0,35	0,55	30,52	3,16	277,54	0,05	75,99	0,02	1153,75	334,17	0,03	0,00	0,08
	О ДЕНЬ:	1440	46,54	45,99	199,30	1420,07	0,90	2,02	60,62	15,16	569,66	3,77	151,97	1,16	2076,04	818,43	0,06	0,03	0,59

дети 1-3 года
ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ
6

Код	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Б	Ж	У														
264	Каша молочная пшеничная жидкая	180	7,20	5,42	34,06	206,95	0,11	0,32	1,17	0,83	201,29	0,02	31,03	0,05	238,46	170,10	0,02	0,00	0,07
105	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,30	0,00	0,01	0,00	0,02	1,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
501	Кофейный напиток с молоком	150	2,70	2,42	11,64	78,23	0,03	0,12	0,98	0,11	94,28	0,02	11,40	0,05	109,73	67,50	0,00	0,00	0,11
108	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,40	0,05	0,00	0,00	0,48	5,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
О ПРИЕМУ ПИЩИ:		360	11,94	11,17	57,86	366,88	0,19	0,45	2,15	1,42	302,77	0,03	42,43	0,10	348,19	237,60	0,02	0,00	0,18
2																			
518	Соки фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,22	0,01	0,01	2,00	1,40	7,00	0,00	4,00	0,00	120,00	7,00	0,00	0,00	0,01
О ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,50	0,00	10,10	42,22	0,01	0,01	2,00	1,40	7,00	0,00	4,00	0,00	120,00	7,00	0,00	0,00	0,01
106	Овощи натуральные (помидоры)	40	0,44	0,08	1,52	9,60	0,02	0,02	6,01	0,62	15,24	0,00	8,20	0,00	106,79	18,24	0,00	0,00	0,01
156	Суп-лапша домашняя	150	1,53	3,34	10,00	79,92	0,08	0,12	1,32	0,84	15,78	0,03	9,12	0,06	84,54	68,64	0,00	0,00	0,20
372	Голубцы ленивые	50	4,25	4,15	2,00	62,50	0,13	0,05	13,80	0,60	18,17	0,00	10,02	0,00	152,25	43,84	0,00	0,00	0,02
237	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,38	4,70	28,53	182,30	0,22	0,11	0,00	3,38	14,82	0,00	0,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08
142	Соус сметанный	30	0,48	2,72	1,07	31,05	0,01	0,02	0,07	0,04	14,16	0,02	1,52	0,01	17,40	9,15	0,00	0,00	0,02
508	Компот из смеси сухофруктов	150	0,08	0,00	14,55	55,35	0,00	0,00	0,00	0,03	6,75	0,00	1,43	0,00	0,33	0,00	0,00	0,00	0,14
110	Хлеб ржано-пшеничный	26	1,70	0,31	8,84	47,06	0,05	0,02	0,00	1,17	8,58	0,00	14,82	0,00	63,44	50,44	0,00	0,00	0,01
108	Хлеб пшеничный	19	1,50	0,19	9,18	40,58	0,04	0,00	0,00	0,36	4,37	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
О ПРИЕМУ ПИЩИ:		575	16,36	15,49	75,69	508,36	0,54	0,34	21,19	7,04	97,86	0,05	45,85	0,07	424,75	190,31	0,00	0,00	0,45
137	Рыба, запеченная в омлете	100	15,90	7,80	3,20	147,00	0,15	0,26	0,62	1,46	61,50	0,08	52,92	0,58	420,60	270,12	0,14	0,01	0,63
69	Салат овощной с зеленым горошком	40	1,12	2,84	3,64	44,40	0,08	0,05	4,14	0,96	14,32	0,01	4,52	0,07	106,72	16,58	0,00	0,00	0,01
142	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	60	3,60	3,20	36,60	190,00	0,05	0,12	0,21	0,58	47,61	0,04	9,40	0,27	88,14	68,22	0,01	0,01	0,02
15	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	81,00	0,06	0,23	1,95	0,15	180,00	0,03	21,00	0,08	219,00	135,00	0,02	0,00	0,03
08	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,10	4,83	21,36	0,02	0,00	0,00	0,19	2,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
10	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,66	0,12	3,40	18,10	0,02	0,01	0,00	0,45	3,30	0,00	5,70	0,00	24,40	19,40	0,00	0,00	0,00
О ПРИЕМУ ПИЩИ:		370	26,42	17,81	58,87	501,86	0,38	0,66	6,92	3,79	309,03	0,16	93,54	1,00	858,86	509,33	0,16	0,02	0,69
ДЕНЬ:		1405	55,22	44,47	202,52	1419,32	1,12	1,46	32,26	13,65	716,66	0,24	185,82	1,17	1751,80	944,23	0,19	0,02	1,33

я: дети 1-3 года
ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ
7

уры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	К, мг.	Р, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Б	Ж	У														
С																			
301	Омлет натуральный	150	12,90	19,16	3,62	241,46	0,09	0,51	0,75	2,40	123,35	0,26	19,16	2,06	213,47	229,16	0,03	0,03	0,06
100	Сыр сычужный твердый порциями	10	2,60	2,65	0,35	35,56	0,00	0,03	0,28	0,09	100,50	0,04	5,00	0,00	10,00	54,00	0,00	0,00	0,00
495	Чай с молоком	150	1,24	0,99	13,08	64,02	0,02	0,06	0,57	0,69	54,24	0,02	9,71	0,02	73,68	39,93	0,00	0,00	0,12
108	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,40	0,05	0,00	0,00	0,48	5,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ю ПРИЕМУ ПИЩИ:		335	18,72	23,05	29,12	394,44	0,16	0,60	1,60	3,66	283,84	0,31	33,86	2,07	297,15	323,09	0,03	0,03	0,18
С 2																			
518	Соки фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,22	0,01	0,01	2,00	1,40	7,00	0,00	4,00	0,00	120,00	7,00	0,00	0,00	0,01
Ю ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,50	0,00	10,10	42,22	0,01	0,01	2,00	1,40	7,00	0,00	4,00	0,00	120,00	7,00	0,00	0,00	0,01
К																			
106	Овощи натуральные (огурцы)	40	0,32	0,04	1,00	5,60	0,01	0,02	4,00	0,24	9,20	0,00	5,60	0,00	56,40	16,80	0,00	0,00	0,01
154	Суп крестьянский с крупой	150	1,27	3,06	8,73	67,50	0,06	0,09	12,68	1,04	32,67	0,03	17,87	0,00	236,82	100,20	0,00	0,00	0,18
367	Гуляш из свинины	50	8,58	9,19	1,75	123,70	0,22	0,07	1,70	0,80	5,38	0,00	10,46	0,00	124,83	68,84	0,01	0,00	0,03
414	Рис отварной	110	3,04	4,07	24,75	148,01	0,13	0,03	0,00	0,85	17,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
507	Компот из свежих плодов (яблок)	150	0,12	0,12	14,17	56,73	0,02	0,00	3,00	0,69	10,61	0,00	3,92	0,00	83,75	3,30	0,00	0,00	0,12
110	Хлеб ржано-пшеничный	26	1,70	0,31	8,84	47,06	0,05	0,02	0,00	1,17	8,58	0,00	14,82	0,00	63,44	50,44	0,00	0,00	0,01
108	Хлеб пшеничный	16	1,26	0,16	7,73	34,18	0,03	0,00	0,00	0,30	3,68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ю ПРИЕМУ ПИЩИ:		542	16,29	16,95	66,97	482,78	0,52	0,23	21,38	5,09	87,38	0,03	52,66	0,00	565,23	239,58	0,01	0,00	0,34
А ДЕНЬ:																			
313	Запеканка из творога	120	20,24	13,75	16,85	270,77	0,08	0,40	0,64	0,70	190,10	0,11	26,47	0,08	135,10	254,98	0,00	0,00	0,00
481	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,10	65,60	0,01	0,08	0,20	0,04	61,40	0,01	6,80	0,01	73,00	43,80	0,00	0,00	0,01
553	Шанежка с картофелем	60	6,30	6,20	33,20	214,00	0,22	0,26	8,77	1,07	42,32	0,02	14,62	0,17	288,86	66,00	0,01	0,00	0,02
516	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	79,50	0,06	0,26	1,05	0,15	180,00	0,03	21,00	0,00	219,00	135,00	0,02	0,00	0,03
108	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,10	4,83	21,36	0,02	0,00	0,00	0,19	2,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
110	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,66	0,12	3,40	18,10	0,02	0,01	0,00	0,45	3,30	0,00	5,70	0,00	24,40	19,40	0,00	0,00	0,00
Ю ПРИЕМУ ПИЩИ:		370	33,78	25,62	75,38	669,33	0,42	1,00	10,66	2,59	479,43	0,17	74,59	0,26	740,36	519,18	0,02	0,00	0,06
А ДЕНЬ:		1347	69,29	65,62	181,57	1588,77	1,11	1,84	35,63	12,74	857,64	0,52	165,11	2,33	1722,74	1088,84	0,06	0,03	0,59

я: дети 1-3 года
ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ
8

п/п	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	К, мг.	Р, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Б	Ж	У														
С 1																			
268	Каша рисовая молочная жидкая	180	5,22	6,14	26,93	183,87	0,14	0,18	1,39	0,72	142,33	0,02	15,39	0,05	155,18	95,58	0,02	0,00	0,07
105	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,30	0,00	0,01	0,00	0,02	1,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
496	Какао с молоком (1-й вариант)	150	2,71	2,21	18,79	103,86	0,03	0,12	0,98	0,62	97,04	0,02	20,90	0,05	143,90	82,25	0,00	0,00	0,11
108	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,40	0,05	0,00	0,00	0,48	5,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
О ПРИЕМУ ПИЩИ:		360	9,97	11,68	57,88	369,43	0,22	0,31	2,36	1,83	246,56	0,03	36,29	0,10	299,07	177,83	0,02	0,00	0,18
С 2																			
518	Соки фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,22	0,01	0,01	2,00	1,40	7,00	0,00	4,00	0,00	120,00	7,00	0,00	0,00	0,01
О ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,50	0,00	10,10	42,22	0,01	0,01	2,00	1,40	7,00	0,00	4,00	0,00	120,00	7,00	0,00	0,00	0,01
С 3																			
1	Салат из капусты белокочанной	40	0,84	4,04	3,72	54,40	0,02	0,02	1,76	0,25	9,54	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00
161	Суп- пюре из разных овощей	150	1,86	2,54	7,85	62,50	0,06	0,08	11,27	0,45	48,20	0,00	10,62	0,02	165,03	36,21	0,00	0,00	0,12
381	Котлеты, биточки, шницели	50	7,24	8,75	5,14	143,00	0,25	0,08	0,15	0,93	19,00	0,01	11,93	0,01	139,34	80,87	0,01	0,00	0,03
291	Макаронные изделия отварные	110	4,29	3,83	26,11	155,93	0,07	0,03	0,00	0,80	10,42	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
453	Соус томатный	30	0,24	1,52	1,92	22,32	0,01	0,01	0,82	0,06	1,05	0,00	0,15	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,02
503	Кисель из концентрана плодового или ягодного	150	0,00	0,00	7,48	28,43	0,00	0,00	0,00	0,03	6,65	0,00	1,43	0,00	0,23	0,00	0,00	0,00	0,14
110	Хлеб ржано-пшеничный	26	1,70	0,31	8,84	47,06	0,05	0,02	0,00	1,17	8,58	0,00	14,82	0,00	63,44	50,44	0,00	0,00	0,01
О ПРИЕМУ ПИЩИ:		556	16,17	20,99	61,06	513,64	0,45	0,24	13,99	3,69	103,42	0,01	38,95	0,02	368,09	167,52	0,01	0,00	0,31
С 4																			
348	Рыбные хлебцы (паровые)	50	8,10	2,45	3,71	68,18	0,07	0,09	0,35	0,59	33,95	0,02	25,11	0,11	198,03	118,89	0,07	0,00	0,30
429	Картофельное пюре	120	2,60	4,18	17,39	117,90	0,13	0,11	20,40	0,94	33,24	0,01	25,70	0,01	598,82	74,66	0,01	0,00	0,04
112	Плоды свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	0,03	15,00	3,30	24,00	0,00	13,50	0,00	417,00	16,50	0,00	0,00	0,02
515	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	81,00	0,06	0,23	1,95	0,15	180,00	0,03	21,00	0,08	219,00	135,00	0,02	0,00	0,03
108	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,10	4,83	21,36	0,02	0,00	0,00	0,19	2,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
110	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,66	0,12	3,40	18,10	0,02	0,01	0,00	0,45	3,30	0,00	5,70	0,00	24,40	19,40	0,00	0,00	0,00
О ПРИЕМУ ПИЩИ:		490	17,10	11,20	51,23	377,04	0,34	0,46	37,70	5,62	276,79	0,06	91,01	0,19	1457,25	364,45	0,09	0,00	0,38
А ДЕНЬ:		1506	43,74	43,87	180,27	1302,33	1,03	1,01	56,05	12,53	633,77	0,10	170,24	0,31	2244,41	716,80	0,12	0,00	0,88

я: дети 1-3 года
ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ
9

уры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Б	Ж	У														
С 1																			
165	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,30	3,68	6,51	110,17	0,06	0,17	1,37	2,04	134,37	0,03	15,15	0,06	153,33	94,50	0,02	0,00	0,06
95	Повидло	20	0,00	0,00	12,20	48,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
108	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,40	0,05	0,00	0,00	0,48	5,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
493	Чай с сахаром	150	0,15	0,04	11,28	43,77	0,00	0,00	0,08	0,65	10,94	0,00	4,83	0,00	18,93	6,18	0,00	0,00	0,15
Ю ПРИЕМУ ПИЩИ:		345	6,43	3,97	42,06	256,14	0,11	0,17	1,44	3,16	151,06	0,03	19,98	0,06	172,26	100,68	0,02	0,00	0,21
С 2																			
518	Соки фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,22	0,01	0,01	2,00	1,40	7,00	0,00	4,00	0,00	120,00	7,00	0,00	0,00	0,01
Ю ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,50	0,00	10,10	42,22	0,01	0,01	2,00	1,40	7,00	0,00	4,00	0,00	120,00	7,00	0,00	0,00	0,01
К																			
76	Винегрет овощной	40	0,74	4,05	2,89	51,05	0,02	0,01	3,16	0,38	9,04	0,00	4,18	0,00	77,76	13,56	0,00	0,00	0,00
144	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	150	1,38	2,55	9,75	64,80	0,05	0,03	8,40	0,44	12,48	0,00	10,44	0,00	223,50	25,23	0,00	0,00	0,11
390	Тефтели из говядины с рисом ("ежики")	50	4,50	7,65	5,70	110,50	0,05	0,08	1,27	0,82	26,04	0,01	8,45	0,01	112,00	60,95	0,01	0,00	0,03
423	Капуста тушеная	120	2,76	5,56	12,16	110,71	0,06	0,07	59,40	0,96	64,88	0,00	21,17	0,00	390,71	43,24	0,00	0,00	0,01
519	Напиток из шиповника	150	0,24	0,11	14,59	58,98	0,00	0,02	97,50	0,23	12,30	0,06	2,93	0,00	3,80	1,20	0,00	0,00	0,18
108	Хлеб пшеничный	19	1,50	0,19	9,18	40,58	0,04	0,00	0,00	0,36	4,37	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
110	Хлеб ржано-пшеничный	26	1,70	0,31	8,84	47,06	0,05	0,02	0,00	1,17	8,58	0,00	14,82	0,00	63,44	50,44	0,00	0,00	0,01
Ю ПРИЕМУ ПИЩИ:		555	12,82	20,42	63,11	483,68	0,26	0,23	169,73	4,35	137,69	0,07	61,98	0,01	871,20	194,62	0,01	0,00	0,33
А ДЕНЬ:																			
314	Запеканка морковная с творогом	120	7,86	5,36	16,38	174,00	0,10	0,24	4,24	0,98	123,85	0,06	15,90	0,12	103,21	136,48	0,00	0,00	0,01
481	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,10	65,60	0,01	0,08	0,20	0,04	61,40	0,01	6,80	0,01	73,00	43,80	0,00	0,00	0,01
610	Пирожки печеные из сдобного теста с фаршем	60	6,08	4,87	22,55	159,93	0,13	0,15	0,29	0,85	3,73	0,01	3,85	0,03	55,52	33,15	0,00	0,00	0,01
515	Молоко кипяченное	150	4,35	3,75	7,20	81,00	0,06	0,23	1,95	0,15	180,00	0,03	21,00	0,08	219,00	135,00	0,02	0,00	0,03
108	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,10	4,83	21,36	0,02	0,00	0,00	0,19	2,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
110	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,66	0,12	3,40	18,10	0,02	0,01	0,00	0,45	3,30	0,00	5,70	0,00	24,40	19,40	0,00	0,00	0,00
О ПРИЕМУ ПИЩИ:		370	21,18	15,90	65,46	519,99	0,34	0,70	6,68	2,66	374,58	0,11	53,25	0,24	475,14	367,83	0,02	0,00	0,06
А ДЕНЬ:		1370	40,93	40,29	180,73	1302,03	0,72	1,11	179,85	11,57	670,33	0,20	139,21	0,31	1638,60	670,13	0,04	0,00	0,62

я: дети 1-3 года
ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ
10

уры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.	
			Б	Ж	У															
С																				
266	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	7,28	7,94	29,78	219,38	0,18	0,22	1,54	1,26	161,82	0,02	17,10	0,06	172,42	106,20	0,02	0,00	0,08	
100	Сыр сычужный твердый порциями	12	3,12	3,18	0,42	42,67	0,00	0,04	0,34	0,11	120,60	0,05	6,00	0,00	12,00	64,80	0,00	0,00	0,00	
495	Чай с молоком	150	1,24	0,99	13,08	64,02	0,02	0,06	0,57	0,69	54,24	0,02	9,71	0,02	73,68	39,93	0,00	0,00	0,12	
108	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,40	0,05	0,00	0,00	0,48	5,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Ю ПРИЕМУ ПИЩИ:		387	13,62	12,36	55,35	379,47	0,25	0,32	2,45	2,53	342,41	0,08	32,81	0,08	258,10	210,93	0,02	0,00	0,20	
С 2																				
518	Соки фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,22	0,01	0,01	2,00	1,40	7,00	0,00	4,00	0,00	120,00	7,00	0,00	0,00	0,01	
Ю ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,50	0,00	10,10	42,22	0,01	0,01	2,00	1,40	7,00	0,00	4,00	0,00	120,00	7,00	0,00	0,00	0,01	
К																				
1	Салат из капусты белокочанной	40	0,84	4,04	3,72	54,40	0,02	0,02	1,76	0,25	9,54	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	
128	Борщ с капустой и картофелем	150	1,09	3,00	6,39	57,00	0,03	0,05	12,02	0,68	30,81	0,00	12,54	0,00	190,79	28,14	0,00	0,00	0,14	
354	Картофельная запеканка с печенью	130	9,27	3,22	11,80	114,40	0,25	0,92	35,45	3,71	17,24	3,19	33,44	0,48	752,60	188,99	0,01	0,01	0,12	
453	Соус томатный	30	0,24	1,52	1,92	22,32	0,01	0,01	0,82	0,06	1,05	0,00	0,15	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,02	
508	Компот из смеси сухофруктов	150	0,08	0,00	14,55	55,35	0,00	0,00	0,00	0,03	0,33	0,00	0,00	0,00	0,33	0,00	0,00	0,00	0,00	
108	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	32,04	0,03	0,00	0,00	0,29	3,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
110	Хлеб ржано-пшеничный	26	1,70	0,31	8,84	47,06	0,05	0,02	0,00	1,17	8,58	0,00	17,82	0,00	63,44	50,44	0,00	0,00	0,01	
Ю ПРИЕМУ ПИЩИ:		541	14,41	12,24	54,46	382,57	0,39	1,02	50,05	6,17	71,00	3,19	63,95	0,48	1007,20	267,57	0,01	0,02	0,27	
К																				
269	Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками)	150	6,36	7,89	29,66	215,58	0,17	0,17	2,70	1,28	125,63	0,03	14,49	0,05	180,17	86,31	0,02	0,00	0,02	
112	Плоды свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	0,03	15,00	3,30	24,00	0,00	13,50	0,00	417,00	16,50	0,00	0,00	0,02	
517	Йогурт	150	7,50	4,80	5,25	102,00	0,06	0,30	0,90	0,15	183,00	0,03	22,50	0,00	220,50	144,00	0,02	0,00	0,03	
110	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,66	0,12	3,40	18,10	0,02	0,01	0,00	0,45	3,30	0,00	5,70	0,00	24,40	19,40	0,00	0,00	0,00	
108	Хлеб пшеничный	11	0,87	0,11	5,31	23,50	0,02	0,00	0,00	0,21	2,53	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Ю ПРИЕМУ ПИЩИ:		471	15,99	13,52	58,32	429,68	0,31	0,50	18,60	5,38	338,46	0,06	56,19	0,05	842,07	266,21	0,03	0,00	0,06	
А ДЕНЬ:		1499	44,52	38,12	178,23	1233,94	0,96	1,85	73,09	15,49	758,86	3,33	156,94	0,60	2227,37	751,71	0,06	0,02	0,55	

А ВЕСЬ ПЕРИОД:	14446	513,65	470,17	1836,73	13690,66	10,00	15,03	715,08	136,22	7058,75	12,10	1693,30	10,49	20918,18	8588,01	0,88	0,19	7,93
ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1444,6	51,37	47,02	183,67	1369,07	1,00	1,50	71,51	13,62	705,88	1,21	169,33	1,05	2091,82	858,80	0,09	0,02	0,79