

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 3-7 лет.**

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 3-7 лет
ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ
1

№	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.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Б	Ж	У														
§ 1																			
262	Каша манная молочная жидкая	200	6,32	6,04	31,90	185,00	0,08	0,18	1,38	0,44	138,12	0,02	21,08	0,06	194,94	121,58	0,00	0,00	0,10
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	200	0,20	0,06	15,04	58,36	0,00	0,00	0,10	0,86	14,58	0,00	6,44	0,00	25,24	8,24	0,00	0,00	0,20
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:		430	8,56	9,43	59,10	325,06	0,13	0,19	1,48	1,79	159,90	0,02	27,52	0,06	220,18	129,82	0,00	0,00	0,30
§ 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
§ 3																			
106	Овощи натуральные (огурцы)	60	0,48	0,00	1,50	8,40	0,03	0,04	34,65	0,55	39,53	0,00	12,84	0,00	235,55	26,73	0,00	0,00	0,01
147	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,28	15,06	89,00	0,16	0,14	18,06	2,88	30,54	0,04	29,56	0,00	561,52	130,24	0,00	0,00	0,22
381	Котлеты, биточки, шницели	70	12,46	12,25	10,01	200,20	0,34	0,11	0,21	1,30	26,59	0,01	16,70	0,01	195,08	113,22	0,01	0,00	0,04
248	Каша гречневая вязкая	130	6,02	6,68	21,50	170,99	0,17	0,17	0,85	2,24	87,79	0,01	9,43	0,04	94,90	58,50	0,00	0,00	0,05
153	Соус томатный	50	0,40	2,53	3,19	37,21	0,02	0,02	1,37	0,10	1,75	0,00	0,25	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,03
508	Компот из сухофруктов	200	0,10	0,00	19,40	73,80	0,00	0,00	0,00	0,04	9,00	0,00	1,90	0,00	0,44	0,00	0,00	0,00	0,18
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
10	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,96	0,35	10,20	54,30	0,06	0,03	0,00	1,35	9,90	0,00	17,10	0,00	73,20	58,20	0,00	0,00	0,01
Ю ПРИЕМУ ПИЩИ:		750	24,37	24,19	85,69	655,26	0,80	0,49	55,13	8,64	207,41	0,06	87,78	0,05	1160,72	386,89	0,01	0,00	0,54
§ 4																			
134	Кнели рыбные припущенные	70	9,52	0,98	3,85	62,30	0,12	0,13	0,71	0,89	62,69	0,02	51,29	0,05	400,81	232,53	0,13	0,00	0,62
114	Рис отварной	130	3,59	4,81	29,25	174,92	0,16	0,04	0,00	1,00	20,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
69	Салат овощной с зеленым горошком	60	3,71	5,15	11,00	104,03	0,13	0,07	6,22	1,43	21,49	0,01	6,79	0,11	160,08	24,88	0,00	0,00	0,01
00	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	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
15	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,08	0,30	2,60	0,20	240,00	0,04	28,00	0,10	292,00	180,00	0,02	0,00	0,04
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	15	0,98	0,05	5,10	27,15	0,03	0,01	0,00	0,68	4,95	0,00	8,55	0,00	36,60	29,10	0,00	0,00	0,00
Ю ПРИЕМУ ПИЩИ:		525	29,49	20,69	63,93	560,76	0,57	0,78	9,52	5,64	379,34	0,20	100,63	1,36	959,49	562,50	0,16	0,02	0,70
А ДЕНЬ:		1805	62,92	54,31	218,82	1583,30	1,50	1,47	68,13	17,47	753,64	0,28	219,92	1,46	2460,38	1086,21	0,17	0,02	1,54

и: Дети 3-7 лет
ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ
2

ы	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетич еская 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														
301	Омлет натуральный	150	12,90	20,07	3,46	244,61	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	15	3,90	3,98	0,52	53,34	0,00	0,05	0,42	0,14	150,75	0,06	7,50	0,00	15,00	81,00	0,00	0,00	0,00
195	Чай с молоком	200	1,66	1,32	17,44	85,36	0,02	0,08	0,76	0,92	72,32	0,02	12,94	0,02	98,24	53,24	0,00	0,00	0,16
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:		390	20,44	25,62	33,49	436,71	0,16	0,64	1,93	3,93	352,17	0,34	39,60	2,08	326,71	363,40	0,03	0,03	0,22
2																			
18	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
15	Икра кабачковая (пром. производства)	60	1,14	5,34	4,62	71,40	0,02	0,04	9,01	0,93	22,86	0,00	12,30	0,00	160,19	27,35	0,01	0,00	0,01
53	Суп с рыбными консервами	200	7,38	5,78	12,84	133,00	0,10	0,06	12,48	0,74	20,70	0,00	15,38	0,00	329,28	36,20	0,00	0,00	0,18
112	Котлеты, биточки, шницели из птицы припущенные	70	10,50	7,50	6,50	132,00	0,04	0,03	0,23	0,27	24,58	0,01	2,52	0,01	26,28	16,20	0,00	0,00	0,01
129	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00	0,17	0,14	25,50	1,17	41,55	0,02	32,13	0,02	748,53	93,33	0,02	0,00	0,05
607	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	18,90	75,64	0,02	0,00	4,00	0,92	14,14	0,00	5,22	0,00	111,66	4,40	0,00	0,00	0,16
08	Хлеб пшеничный	24	1,90	0,24	11,59	51,26	0,05	0,00	0,00	0,46	5,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
10	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,96	0,35	10,20	54,30	0,06	0,03	0,00	1,35	9,90	0,00	17,10	0,00	73,20	58,20	0,00	0,00	0,01
О ПРИЕМУ ПИЩИ:		734	26,19	25,97	81,00	655,60	0,45	0,29	51,22	5,83	139,25	0,02	84,65	0,02	1449,14	235,68	0,02	0,00	0,41
К																			
13	Запеканка из творога	150	24,00	25,20	23,90	425,00	0,11	0,50	0,80	0,87	237,63	0,14	33,09	0,11	168,87	318,72	0,00	0,00	0,00
181	Молоко сгущенное	25	1,80	2,12	13,88	82,00	0,02	0,10	0,25	0,05	76,75	0,01	8,50	0,01	91,25	54,75	0,00	0,00	0,01
12	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
16	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	0,34	1,40	0,20	240,00	0,04	28,00	0,00	292,00	180,00	0,02	0,00	0,04
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	15	0,98	0,05	5,10	27,15	0,03	0,01	0,00	0,68	4,95	0,00	8,55	0,00	36,60	29,10	0,00	0,00	0,00
О ПРИЕМУ ПИЩИ:		550	33,97	33,07	70,41	732,01	0,30	0,97	17,45	5,29	585,63	0,19	91,64	0,12	1005,72	599,07	0,02	0,00	0,07
А ДЕНЬ:		1774	81,10	84,66	195,00	1866,54	0,92	1,91	72,60	16,45	1084,05	0,55	219,89	2,22	2901,56	1205,15	0,07	0,03	0,71

и: Дети 3-7 лет
ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ
3

ры	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																			
267	Каша пшенная молочная жидкая	200	7,80	9,46	35,80	283,60	0,22	0,20	1,46	1,22	149,32	0,02	16,24	0,06	163,66	100,80	0,00	0,00	0,08
95	Повидло	25	0,00	0,00	15,25	61,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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
496	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,62	2,94	25,06	138,48	0,04	0,16	1,30	0,82	129,38	0,02	27,86	0,06	191,86	109,66	0,00	0,00	0,14
Ю ПРИЕМУ ПИЩИ:		450	13,40	12,65	88,18	536,48	0,31	0,36	2,76	2,52	284,45	0,04	44,10	0,12	355,52	210,46	0,00	0,00	0,22
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 (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,04	0,04	2,40	0,55	18,42	0,00	2,77	0,00	56,94	8,51	0,00	0,00	0,00
159	Суп-пюре из картофеля	200	3,88	5,16	19,80	141,00	0,14	0,18	17,14	0,88	99,20	0,02	29,30	0,04	556,60	109,40	0,02	0,00	0,14
391	Фрикадельки мясные паровые	70	10,49	9,69	5,11	147,24	0,05	0,08	0,00	1,60	8,09	0,00	11,49	0,00	168,87	97,38	0,01	0,00	0,04
423	Капуста тушеная	150	5,55	5,40	5,85	94,50	0,08	0,09	74,25	1,20	81,11	0,00	26,46	0,00	488,39	54,05	0,00	0,00	0,02
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,10	0,00	19,40	73,80	0,00	0,00	0,00	0,04	9,00	0,00	1,90	0,00	0,44	0,00	0,00	0,00	0,18
108	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	0,04	0,00	0,00	0,38	4,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,96	0,35	10,20	54,30	0,06	0,03	0,00	1,35	9,90	0,00	17,10	0,00	73,20	58,20	0,00	0,00	0,01
Ю ПРИЕМУ ПИЩИ:		730	24,22	20,92	72,30	567,96	0,41	0,41	93,79	6,01	230,32	0,02	89,02	0,04	1344,43	327,54	0,03	0,00	0,38
К																			
142	Соус сметанный	50	0,80	4,53	1,78	51,75	0,02	0,03	0,11	0,07	23,60	0,03	2,53	0,02	29,00	15,25	0,00	0,00	0,03
154	Запеканка картофельная с печенью	150	13,80	4,65	17,02	165,00	0,29	1,07	40,91	4,28	19,89	3,68	38,58	0,56	868,38	218,07	0,02	0,02	0,14
143	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
115	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,08	0,30	2,60	0,20	240,00	0,04	28,00	0,10	292,00	180,00	0,02	0,00	0,04
10	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,98	0,05	5,10	27,15	0,03	0,01	0,00	0,68	4,95	0,00	8,55	0,00	36,60	29,10	0,00	0,00	0,00
08	Хлеб пшеничный	12	0,95	0,12	5,80	25,63	0,02	0,00	0,00	0,23	2,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
О ПРИЕМУ ПИЩИ:		487	25,59	16,31	67,93	523,89	0,56	1,54	45,93	6,34	296,01	3,75	80,16	0,71	1292,36	450,54	0,04	0,02	0,21
А ДЕНЬ:		1767	63,71	49,88	238,51	1670,55	1,29	2,32	144,48	16,26	817,78	3,81	217,28	0,87	3112,32	995,55	0,06	0,02	0,82

и: Дети 3-7 лет
ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ
4

ы	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														
255	Каша ячневая вязкая	200	6,40	11,40	35,76	271,20	0,16	0,22	1,42	0,94	172,86	0,02	38,14	0,06	251,62	251,30	0,00	0,00	0,12
00	Сыр сычужный твердый порциями	15	3,90	3,98	0,52	53,34	0,00	0,05	0,42	0,14	150,75	0,06	7,50	0,00	15,00	81,00	0,00	0,00	0,00
01	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,22	15,52	104,30	0,04	0,16	1,30	0,14	125,70	0,02	15,20	0,06	146,30	90,00	0,00	0,00	0,14
08	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:		440	15,88	18,85	63,87	482,24	0,25	0,43	3,14	1,69	455,06	0,10	60,84	0,12	412,92	422,30	0,00	0,00	0,26
2																			
18	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
73	Салат картофельный с кукурузой, свежим огурцом	60	1,86	4,14	13,14	97,20	0,06	0,04	5,55	0,71	12,21	0,00	5,52	0,00	136,32	16,32	0,00	0,00	0,01
42	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,98	6,22	66,40	0,06	0,06	25,04	0,66	40,98	0,02	15,26	0,00	279,60	35,84	0,00	0,00	0,16
70	Плов из отварной свинины	200	15,12	14,88	39,36	352,00	0,54	0,16	1,80	2,44	34,18	0,00	16,68	0,00	198,68	110,92	0,00	0,00	0,04
15	Икра кабачковая (пром. производства)	60	1,14	5,34	4,62	71,40	0,02	0,04	9,01	0,93	22,86	0,00	12,30	0,00	160,19	27,35	0,01	0,00	0,01
03	Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00	0,00	0,00	0,04	8,86	0,00	1,90	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,18
08	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
10	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,96	0,35	10,20	54,30	0,06	0,03	0,00	1,35	9,90	0,00	17,10	0,00	73,20	58,20	0,00	0,00	0,01
О ПРИЕМУ ПИЩИ:		775	23,46	28,94	95,59	732,60	0,79	0,32	41,40	6,60	134,74	0,02	68,76	0,00	848,29	248,63	0,01	0,00	0,40
К																			
43	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
29	Картофельное пюре	150	3,26	5,22	21,73	147,38	0,17	0,14	25,50	1,17	41,55	0,02	32,13	0,02	748,53	93,33	0,02	0,00	0,05
12	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
15	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,08	0,30	2,60	0,20	240,00	0,04	28,00	0,10	292,00	180,00	0,02	0,00	0,04
10	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,98	0,05	5,10	27,15	0,03	0,01	0,00	0,68	4,95	0,00	8,55	0,00	36,60	29,10	0,00	0,00	0,00
08	Хлеб пшеничный	22	1,74	0,22	10,62	46,99	0,02	0,00	0,00	0,23	2,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
О ПРИЕМУ ПИЩИ:		637	21,88	16,23	66,25	502,16	0,43	0,57	46,46	6,35	346,61	0,07	117,76	0,12	1772,67	473,87	0,13	0,00	0,54
А ДЕНЬ:		1952	61,72	64,02	235,81	1759,22	1,49	1,32	93,00	16,04	943,41	0,19	251,36	0,24	3153,88	1151,80	0,13	0,00	1,22

и: Дети 3-7 лет
ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ
5

ы	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														
	Суп молочный с макаронными																		
165	изделиями	200	5,74	4,90	8,68	146,90	0,08	0,22	1,82	2,72	179,16	0,04	20,20	0,08	204,44	126,00	0,02	0,00	0,08
300	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	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
495	Чай с молоком	200	1,66	1,32	17,44	85,36	0,02	0,08	0,76	0,92	72,32	0,02	12,94	0,02	98,24	53,24	0,00	0,00	0,16
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:		465	14,48	11,07	38,49	348,66	0,19	0,52	2,58	5,37	284,73	0,19	39,14	1,20	372,68	275,24	0,03	0,02	0,27
2																			
519	Напиток из шиповника	100	0,35	0,15	11,04	48,50	0,01	0,00	1,00	0,00	4,50	0,01	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10
Ю ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,00	0,00	0,92	3,70	0,01	0,00	1,00	0,00	4,50	0,01	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10
75	Салат картофельный со св.	60	1,08	3,72	5,34	59,40	0,03	0,04	2,64	0,37	14,31	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00
134	огурцом, зеленым горошком	200	1,64	4,20	13,00	99,60	0,12	0,12	13,68	1,62	26,88	0,04	25,14	0,00	454,76	135,30	0,00	0,00	0,08
401	Рассольник Ленинградский																		
	Печень, тушенная в соусе																		
401	сметанном	70	9,31	5,39	3,85	100,80	0,17	1,12	16,49	3,51	21,14	4,18	10,52	0,61	157,97	166,73	0,01	0,02	0,12
291	Макаронные изделия отварные	130	5,07	4,52	30,86	184,28	0,08	0,04	0,00	0,95	12,31	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,10	0,00	19,40	73,80	0,00	0,00	0,00	0,04	9,00	0,00	1,90	0,00	0,44	0,00	0,00	0,00	0,18
108	Хлеб пшеничный	22	1,74	0,22	10,63	46,99	0,04	0,00	0,00	0,42	5,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,96	0,35	10,20	54,30	0,06	0,03	0,00	1,35	9,90	0,00	17,10	0,00	73,20	58,20	0,00	0,00	0,01
Ю ПРИЕМУ ПИЩИ:		712	20,90	18,40	93,28	619,17	0,50	1,34	32,81	8,26	98,60	4,22	54,66	0,61	686,42	360,23	0,01	0,02	0,39
К																			
50	Салат из свеклы отварной	60	0,90	3,30	5,04	53,40	0,02	0,02	4,74	0,58	13,56	0,00	6,28	0,00	116,65	20,35	0,00	0,00	0,01
172	Картофель, тушенный с луком	180	4,56	10,44	16,20	202,58	0,20	0,20	29,77	1,48	75,35	0,02	40,28	0,02	874,22	130,28	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	200	10,00	6,40	7,00	136,00	0,08	0,40	1,20	0,20	244,00	0,04	30,00	0,00	294,00	192,00	0,02	0,00	0,04
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
110	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,98	0,05	5,10	27,15	0,03	0,01	0,00	0,68	4,95	0,00	8,55	0,00	36,60	29,10	0,00	0,00	0,00
Ю ПРИЕМУ ПИЩИ:		540	22,92	27,52	90,35	722,79	0,43	0,68	35,71	4,00	355,61	0,06	92,91	0,02	1375,47	413,13	0,04	0,00	0,10
А ДЕНЬ:		1817	58,30	56,99	223,04	1694,32	1,13	2,54	72,10	17,63	743,44	4,48	187,71	1,83	2434,57	1048,60	0,08	0,04	0,85

и: Дети 3-7 лет
ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ
6

ы	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														
264	Каша молочная пшеничная жидкая	200	8,00	6,02	37,84	229,94	0,12	0,36	1,30	0,92	223,66	0,02	34,48	0,06	264,96	189,00	0,02	0,00	0,08
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	200	3,60	3,22	15,52	104,30	0,04	0,16	1,30	0,14	125,70	0,02	15,20	0,06	146,30	90,00	0,00	0,00	0,14
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:		430	13,64	12,57	65,52	415,94	0,21	0,53	2,60	1,55	356,56	0,04	49,68	0,12	411,26	279,00	0,02	0,00	0,22
18	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
06	Овощи натуральные (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,04	0,04	2,40	0,55	18,42	0,00	2,77	0,00	56,94	8,51	0,00	0,00	0,00
56	Суп-лапша домашняя	200	2,04	4,46	11,12	88,80	0,10	0,16	1,76	1,12	21,04	0,04	12,16	0,08	112,72	91,52	0,00	0,00	0,26
72	Голубцы ленивые	70	5,95	5,81	2,80	87,50	0,18	0,06	19,32	0,84	25,43	0,00	14,03	0,00	213,15	61,38	0,00	0,00	0,02
37	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,54	5,55	33,72	215,45	0,26	0,13	0,00	3,99	17,51	0,00	0,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09
42	Соус сметанный	50	0,80	4,53	1,78	51,75	0,02	0,03	0,11	0,07	23,60	0,03	2,53	0,02	29,00	15,25	0,00	0,00	0,03
08	Компот из смеси сухофруктов	200	0,10	0,00	19,40	73,80	0,00	0,00	0,00	0,04	9,00	0,00	1,90	0,00	0,44	0,00	0,00	0,00	0,18
10	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,96	0,35	10,20	54,30	0,06	0,03	0,00	1,35	9,90	0,00	17,10	0,00	73,20	58,20	0,00	0,00	0,01
08	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	0,06	0,00	0,00	0,57	6,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
О ПРИЕМУ ПИЩИ:		770	21,42	21,12	95,79	650,08	0,71	0,45	23,59	8,53	131,80	0,07	51,37	0,10	485,45	234,86	0,00	0,00	0,59
37	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	60	1,68	4,26	5,46	66,60	0,13	0,07	6,22	1,43	21,49	0,01	6,79	0,11	160,08	24,88	0,00	0,00	0,01
42	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	60	3,60	3,20	36,60	190,00	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
15	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,08	0,30	2,60	0,20	240,00	0,04	28,00	0,10	292,00	180,00	0,02	0,00	0,04
08	Хлеб пшеничный	17	1,34	0,17	8,21	36,30	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
10	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,98	0,05	5,10	27,15	0,03	0,01	0,00	0,68	4,95	0,00	8,55	0,00	36,60	29,10	0,00	0,00	0,00
О ПРИЕМУ ПИЩИ:		452	29,30	20,48	68,17	575,05	0,55	0,78	11,75	4,98	336,66	0,14	98,76	0,82	975,66	512,22	0,16	0,01	0,69
1 ДЕНЬ:		1752	64,86	54,17	239,58	1683,29	1,48	1,76	39,94	16,46	832,02	0,24	203,81	1,04	1992,37	1033,08	0,18	0,01	1,50

и: Дети 3-7 лет
ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ
7

№	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.	K, мг.	Р, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Б	Ж	У														
С																			
301	Омлет натуральный	150	12,90	20,07	3,46	244,61	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	15	3,90	3,98	0,52	53,34	0,00	0,05	0,42	0,14	150,75	0,06	7,50	0,00	15,00	81,00	0,00	0,00	0,00
495	Чай с молоком	200	1,66	1,32	17,44	85,36	0,02	0,08	0,76	0,92	72,32	0,02	12,94	0,02	98,24	53,24	0,00	0,00	0,16
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:		390	20,44	25,62	33,49	436,71	0,16	0,64	1,93	3,93	352,17	0,34	39,60	2,08	326,71	363,40	0,03	0,03	0,22
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)	60	0,48	0,00	1,50	8,40	0,03	0,04	34,65	0,55	39,53	0,00	12,84	0,00	235,55	26,73	0,00	0,00	0,01
154	Суп крестьянский с крупой	200	1,70	4,08	11,64	90,00	0,08	0,12	16,90	1,38	43,56	0,04	23,82	0,00	315,76	133,60	0,00	0,00	0,24
367	Гуляш из свинины	100	17,09	18,25	3,50	247,50	0,35	0,11	2,72	1,28	8,60	0,00	16,74	0,00	199,72	110,14	0,01	0,00	0,04
114	Рис отварной	130	3,59	4,81	29,25	174,92	0,16	0,04	0,00	1,00	20,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
107	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	18,90	75,64	0,02	0,00	4,00	0,92	14,14	0,00	5,22	0,00	111,66	4,40	0,00	0,00	0,16
08	Хлеб пшеничный	23	1,82	0,23	11,11	49,13	0,05	0,00	0,00	0,44	5,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
10	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,96	0,35	10,20	54,30	0,06	0,03	0,00	1,35	9,90	0,00	17,10	0,00	73,20	58,20	0,00	0,00	0,01
О ПРИЕМУ ПИЩИ:		743	26,80	27,88	86,10	699,89	0,74	0,33	58,27	6,91	141,43	0,04	75,72	0,00	935,89	333,07	0,01	0,00	0,46
К																			
13	Запеканка из творога	150	25,31	17,19	21,06	338,46	0,11	0,50	0,80	0,87	237,63	0,14	33,09	0,11	168,87	318,72	0,00	0,00	0,00
81	Молоко сгущенное	25	1,80	2,12	13,88	82,00	0,02	0,10	0,25	0,05	76,75	0,01	8,50	0,01	91,25	54,75	0,00	0,00	0,01
53	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
16	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	0,34	1,40	0,20	240,00	0,04	28,00	0,00	292,00	180,00	0,02	0,00	0,04
08	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	0,04	0,00	0,00	0,38	4,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
10	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,98	0,05	5,10	27,15	0,03	0,01	0,00	0,68	4,95	0,00	8,55	0,00	36,60	29,10	0,00	0,00	0,00
О ПРИЕМУ ПИЩИ:		470	41,77	30,76	90,90	810,33	0,49	1,21	11,22	3,24	606,25	0,21	92,76	0,29	877,58	648,57	0,03	0,00	0,08
А ДЕНЬ:		1703	89,51	84,26	220,59	1989,15	1,41	2,19	73,42	15,49	1106,85	0,59	212,07	2,36	2260,18	1352,04	0,07	0,03	0,77

Дети 3-7 лет
ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ
8

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														
Каша рисовая молочная жидкая	200	5,80	6,82	29,92	204,30	0,16	0,20	1,54	0,80	158,14	0,02	17,10	0,06	172,42	106,20	0,02	0,00	0,08
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
Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,62	2,94	25,06	138,48	0,04	0,16	1,30	0,82	129,38	0,02	27,86	0,06	191,86	109,66	0,00	0,00	0,14
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
ПРИЕМУ ПИЩИ:	430	11,46	13,09	67,14	424,48	0,25	0,37	2,84	2,11	294,72	0,04	44,96	0,12	364,28	215,86	0,02	0,00	0,22
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
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
Салат из капусты белокочанной	60	1,26	6,06	5,58	81,60	0,03	0,04	2,64	0,37	14,31	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00
Суп- пюре из разных овощей	200	2,48	3,38	10,46	83,34	0,08	0,10	15,02	0,60	64,26	0,00	14,16	0,02	220,04	48,28	0,00	0,00	0,16
Котлеты, биточки, шницели	70	10,13	25,48	7,20	296,07	0,34	0,11	0,21	1,30	26,59	0,01	16,70	0,01	195,08	113,22	0,01	0,00	0,04
Макаронные изделия отварные	130	5,07	4,52	30,86	184,28	0,08	0,04	0,00	0,95	12,31	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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
Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00	0,00	0,00	0,04	8,86	0,00	1,90	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,18
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,96	0,35	10,20	54,30	0,06	0,03	0,00	1,35	9,90	0,00	17,10	0,00	73,20	58,20	0,00	0,00	0,01
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
ПРИЕМУ ПИЩИ:	735	22,33	41,46	83,44	791,85	0,63	0,32	18,69	4,95	140,73	0,01	50,01	0,03	488,69	219,70	0,01	0,00	0,40
Рыбные хлебцы (паровые)	70	11,33	3,44	5,19	95,45	0,09	0,12	0,48	0,83	47,53	0,03	35,15	0,15	277,24	166,45	0,09	0,00	0,42
Картофельное пюре	150	3,26	5,22	21,73	147,38	0,17	0,14	25,50	1,17	41,55	0,02	32,13	0,02	748,53	93,33	0,02	0,00	0,05
Фрукты 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
Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,08	0,30	2,60	0,20	240,00	0,04	28,00	0,10	292,00	180,00	0,02	0,00	0,04
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
Хлеб ржано-пшеничный	15	0,98	0,05	5,10	27,15	0,03	0,01	0,00	0,68	4,95	0,00	8,55	0,00	36,60	29,10	0,00	0,00	0,00
ПРИЕМУ ПИЩИ:	595	22,76	14,41	61,15	469,84	0,43	0,60	43,58	6,36	360,33	0,08	117,33	0,26	1771,37	485,38	0,13	0,00	0,52
ДЕНЬ:	1860	57,05	68,96	221,83	1728,39	1,32	1,29	67,11	14,82	802,78	0,13	216,31	0,41	2744,34	927,93	0,15	0,00	1,16

ы	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														
65	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,74	4,90	8,68	146,90	0,08	0,22	1,82	2,72	179,16	0,04	20,20	0,08	204,44	126,00	0,02	0,00	0,08
95	Повидло	25	0,00	0,00	15,25	61,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
193	Чай с сахаром	200	0,20	0,06	15,04	58,36	0,00	0,00	0,10	0,86	14,58	0,00	6,44	0,00	25,24	8,24	0,00	0,00	0,20
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:		450	7,92	5,21	51,04	319,66	0,13	0,22	1,92	4,06	199,49	0,04	26,64	0,08	229,68	134,24	0,02	0,00	0,28
2																			
18	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
76	Винегрет овощной	60	1,10	6,08	4,33	76,57	0,02	0,02	4,74	0,58	13,56	0,00	6,28	0,00	116,65	20,35	0,00	0,00	0,01
44	Суп картофельный с горохом	200	1,84	3,40	12,10	86,40	0,06	0,04	11,20	0,58	16,64	0,00	13,92	0,00	298,00	33,64	0,00	0,00	0,14
90	Тефтели из говядины с рисом ("ежики")	70	6,65	10,71	7,98	154,70	0,07	0,11	1,77	1,14	36,46	0,01	11,82	0,01	156,79	85,33	0,01	0,00	0,04
23	Капуста тушеная	150	3,45	6,95	15,20	138,39	0,08	0,09	74,25	1,20	81,11	0,00	26,46	0,00	488,39	54,05	0,00	0,00	0,02
19	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,02	0,00	2,00	0,00	9,00	0,02	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20
08	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
10	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,96	0,35	10,20	54,30	0,06	0,03	0,00	1,35	9,90	0,00	17,10	0,00	73,20	58,20	0,00	0,00	0,01
О ПРИЕМУ ПИЩИ:		735	17,68	28,04	84,68	660,76	0,36	0,29	93,96	5,32	172,41	0,03	77,58	0,01	1133,02	251,56	0,01	0,00	0,40
К																			
14	Запеканка морковная с творогом	150	9,82	6,70	20,47	217,50	0,12	0,30	5,30	1,23	154,82	0,08	19,88	0,15	129,02	170,60	0,00	0,00	0,02
81	Молоко сгущенное	25	1,80	2,12	13,88	82,00	0,02	0,10	0,25	0,05	76,75	0,01	8,50	0,01	91,25	54,75	0,00	0,00	0,01
10	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
15	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,08	0,30	2,60	0,20	240,00	0,04	28,00	0,10	292,00	180,00	0,02	0,00	0,04
08	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	0,04	0,00	0,00	0,38	4,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
10	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,98	0,05	5,10	27,15	0,03	0,01	0,00	0,68	4,95	0,00	8,55	0,00	36,60	29,10	0,00	0,00	0,00
О ПРИЕМУ ПИЩИ:		470	26,06	18,94	81,26	637,30	0,42	0,86	8,44	3,38	484,84	0,13	68,78	0,29	604,39	467,60	0,02	0,00	0,08
А ДЕНЬ:		1755	52,16	52,19	227,08	1659,94	0,92	1,38	106,32	14,16	863,74	0,20	177,00	0,39	2087,09	860,40	0,05	0,00	0,77

и: Дети 3-7 лет
ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ
10

ы	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														
266	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес"	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	15	3,90	3,98	0,52	53,34	0,00	0,05	0,42	0,14	150,75	0,06	7,50	0,00	15,00	81,00	0,00	0,00	0,00
195	Чай с молоком	200	1,66	1,32	17,44	85,36	0,02	0,08	0,76	0,92	72,32	0,02	12,94	0,02	98,24	53,24	0,00	0,00	0,16
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:		440	14,82	13,49	59,81	411,48	0,25	0,35	2,72	2,79	390,64	0,10	37,54	0,08	285,66	240,44	0,02	0,00	0,24

2	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

15	Икра кабачковая	60	0,78	2,94	13,00	41,40	0,02	0,00	4,68	1,44	15,60	0,00	9,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
28	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4,00	8,52	76,00	0,04	0,06	16,02	0,90	41,08	0,00	16,72	0,00	254,38	37,52	0,00	0,00	0,18
54	Картофельная запеканка с печенью	150	11,04	3,72	13,62	132,00	0,29	1,07	40,91	4,28	19,89	3,68	38,58	0,56	868,38	218,07	0,02	0,02	0,14
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,10	0,00	19,40	73,80	0,00	0,00	0,00	0,04	0,44	0,00	0,00	0,00	0,44	0,00	0,00	0,00	0,00
108	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	0,06	0,00	0,00	0,57	6,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
10	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,96	0,35	10,20	54,30	0,06	0,03	0,00	1,35	9,90	0,00	17,10	0,00	73,20	58,20	0,00	0,00	0,01
О ПРИЕМУ ПИЩИ:		670	17,71	11,31	79,23	441,58	0,46	1,15	61,61	8,58	93,81	3,68	81,40	0,56	1196,40	313,79	0,02	0,02	0,32

К																			
269	Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками)	180	7,63	9,47	35,59	258,70	0,20	0,20	3,24	1,53	150,75	0,04	17,39	0,05	216,20	103,57	0,02	0,00	0,02
12	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	200	10,00	6,40	7,00	136,00	0,08	0,40	1,20	0,20	244,00	0,04	30,00	0,00	294,00	192,00	0,02	0,00	0,04
108	Хлеб пшеничный	17	1,34	0,17	8,21	36,30	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
10	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,98	0,05	5,10	27,15	0,03	0,01	0,00	0,68	4,95	0,00	8,55	0,00	36,60	29,10	0,00	0,00	0,00
О ПРИЕМУ ПИЩИ:		562	20,55	16,69	70,60	528,65	0,39	0,64	19,44	6,03	427,61	0,08	69,44	0,05	963,80	341,17	0,04	0,00	0,08
А ДЕНЬ:		1772	53,58	41,49	219,74	1423,93	1,11	2,15	85,77	18,79	919,06	3,85	192,38	0,69	2565,86	902,40	0,07	0,02	0,65

А ВЕСЬ ПЕРИОД:		17957	644,21	610,63	2232,00	16969,03	12,57	18,32	822,86	163,55	8866,78	14,31	2097,71	11,49	25712,56	10563,16	1,03	0,19	9,99
ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1795,7	64,42	61,06	223,20	1696,90	1,26	1,83	82,29	16,36	886,68	1,43	209,77	1,15	2571,26	1056,32	0,10	0,02	1,00