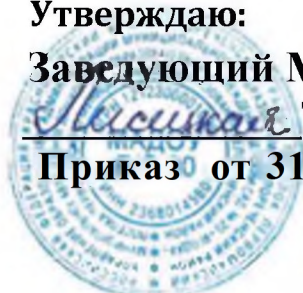


Утверждаю:

Заведующий МАДОУ Д/С 20

 Т.Н. Лисецкая

Приказ от 31.05.2021 №87

**Десятидневное меню
для организации питания
детей
от 1 до 3 лет
в МАДОУ Д/С 20
(ЛЕТО)**

Приём м пищи	№ реце птур	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая	Вита мин С
				Б	Ж	У		
День 1	1	(лето 1-3)						
Завтрак								
	185	Каша рисовая жидкая	130	1,30	3,20	14,17	90,68	
		Суфле из печени	60	4,2	6,3	3,2	86,30	164
	213	Яйцо вареное	40	4,9	4,5	0,3	61,30	
	395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,40	90,69	1,17
		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	
Фактическое содержание, г			430,0	14,8	16,6	41,7	375,7	165,2
Норма, г, не менее			350-450	10,5	11,75	50,8	350,0	
2 завтрак								
	401	Напиток кисломолочный	180	5,8	5	8,0	100,5	1,4
		Кондитерское изделие	20	4,1	2,3	13,2	94	
Фактическое содержание, г				9,9	7,3	21,2	194,5	1,4
Норма, г, не менее				2,1	2,4	10,2	70,0	
Обед								
		Овощи свежие	40	0,32	0,04	1,12	6,12	
	82	Суп картофельный с лапшой домашней	180	3,24	2,57	12,29	85,25	5,90
		Жаркое по-домашнему	180	22,50	6,11	17,95	216,79	
	379	Кисель из сухофруктов	180	0,14	0,14	21,49	87,78	1,55
		Хлеб ржаной/ржано-пшеничный	40	2,67	0,28	13,36	66,64	
Фактическое содержание, г			620	28,87	9,14	66,21	462,58	7,45
Норма, г, не менее			450-550	14,7	16,45	71,1	490,0	
Ужин (уплотнённый полдник)								
		Овощи свежие	40	0,24	0,08	1,60	8,08	3,60
	252	Рыба, запечённая в сметанном соусе	60	5,20	4,02	7,39	86,54	1,65
	54	Икра свекольная	120	2,82	5,52	16,00	124,96	8,06
	496	Коржики молочные	37	4,89	8,43	46,50	281,43	0,05
	399	Сок	180	0,54	0,18	27,36	113,22	7,20
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	
Фактическое содержание, г			477	16,85	18,63	118,17	707,75	20,56
Норма, г, не менее			400-500	14,70	16,45	71,05	490,00	
ИТОГО за 1 день				70,5	51,7	247,3	1740,6	194,6
Норма, г, не менее				42,0	47,0	203,0	1400,0	

Приём м пищи	№ рецеп туры	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност
				Б	Ж	У	
День 2	2	(лето 1-3)					
Завтрак							
	185	Каша пшенная жидкая	130	2,70	0,98	24,63	118,14
	224	Омлет паровой с мясом	60	7,42	9,11	1,16	116,34
	394	Чай с молоком	150	2,22	1,95	11,90	74,03
		Хлеб ржаной/ржано-пшеничный	20	1,32	0,75	6,68	38,75
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14
Фактическое содержание, г			390,0	16,0	13,1	58,9	417,4
Норма, г, не менее			350-450	10,5	11,75	50,8	350,0
2 завтрак							
		Фрукты свежие	95	0,40	0,40	9,80	44,00
Фактическое содержание, г				0,4	0,4	9,8	44,0
Норма, г, не менее				2,1	2,4	10,2	70,0
Обед							
	14	Салат овощной(из свежих помидоров с луком)	40	0,52	3,12	3,17	42,84
	80	Суп картофельный с крупой	180	1,80	2,00	12,20	74,50
	302	Птица, тушенная в соусе с овощами	130	12,17	4,58	20,37	171,38
	373	Компот из свежих плодов	150	0,18	0,11	20,87	85,16
		Хлеб ржаной/ржано-пшеничный	20	1,32	0,75	6,68	38,75
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14
Фактическое содержание, г			550	18,36	10,86	77,78	482,771
Норма, г, не менее			450-550	14,7	16,45	71,1	490,0
Ужин (уплотнённый полдник)							
	38	Салат из моркови с яблоками	40	0,17	1,04	1,39	15,59
	236	Пудинг из творога с рисом запеченый	130	21,23	31,18	22,28	454,66
	362	Соус фруктовый	30	0,14	0,02	19,35	78,12
	492	Песочник с сухофруктами	30	4,22	5,50	32,00	194,38
	400	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,12
Фактическое содержание, г			410,00	31,24	42,62	84,09	844,86
Норма, г, не менее			400-500	14,70	16,45	71,05	490,00
ИТОГО за 1 день				66,0	67,0	230,5	1789,0
Норма, г, не менее				42,0	47,0	203,0	1400,0

Вита ин С	При ём пищ	№ реце птур	Наименование блюда	Выход блюда , г	Пищевые вещества		
					Б	Ж	У
	День	3	(лето 1-3)				
			Завтрак				
3,42		185	Каша пшённая жидкая с сахаром	130	2,86	0,82	20,60
0,25			Омлет "Сладкоежка"	70	1,19	4,20	10,50
10,00		394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,30
			Хлеб ржаной/ржано-пшеничный	20	1,32	0,75	6,68
13,7			Фактическое содержание, г	400,0	8,0	8,1	52,1
			Норма, г, не менее	350-450	10,5	11,75	50,8
			2 завтрак				
10,00		401	Напиток кисломолочный	180	5,8	5	8,0
			Кондитерское изделие	20	4,1	2,3	13,2
10			Фактическое содержание, г		9,9	7,3	21,2
			Норма, г, не менее		2,1	2,4	10,2
			Обед				
7,50		67	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,32	3,97	8,97
5,94			Бефстроганов из отварной говядины с соусом № 354	60	9,79	10,82	2,79
9,71		320	Овощи отварные с маслом	110	1,44	2,84	5,69
1,29		373	Компот из свежих плодов	150	0,18	0,11	20,87
			Хлеб ржаной/ржано-пшеничный	20	1,32	0,75	6,68
			Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07
24,44			Фактическое содержание, г	545	16,02	18,74	57,07
			Норма, г, не менее	450-550	14,7	16,45	71,1
			Ужин (уплотнённый полдник)				
1,19			Биточки рыбные запечённые	60	6,60	3,27	4,37
0,22		319	Картофель в молоке	120	2,81	2,98	15,72
0,62		490	Кекс "Здоровье"	25	1,35	5,29	13,55
13,90		397	Какао с молоком	180	3,06	2,66	13,2
2,46			Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07
			Фрукты свежие	95	0,40	0,40	9,80
18,39			Фактическое содержание, г	505	16,19	14,85	68,71
			Норма, г, не менее	400-500	14,70	16,45	71,05
66,5			ИТОГО за 1 день		50,2	49,0	199,1
			Норма, г, не менее		42,0	47,0	203,0

Энергетическая	Витамин С	Приём пищи	№ рецепту	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые Б
		День	4	(лето 1-3)		
				Завтрак		
101,22	2,86		7	Сыр порциями	8	1,77
84,56	0,70		93	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,31
88,94	1,20		397	Какао с молоком	150	2,54
38,75	0,34			Хлеб ржаной/ржано-пшеничный	20	1,32
				Фрукты свежий	95	0,40
313,5	5,1			Фактическое содержание, г	423,0	10,3
350,0				Норма, г, не менее	350-450	10,5
				2 завтрак		
100,5	1,4		399	Сок	180	0,54
94				Кондитерское изделие	20	4,1
194,5	1,4			Фактическое содержание, г		4,64
70,0				Норма, г, не менее		2,1
				Обед		
76,89	8,64			Овощи свежие	40	0,24
147,70	0,08		81	Суп картофельный с бобовыми	180	3,95
54,08	4,06		284	Тефтели из печени с рисом с соусом	80	6,12
85,19	1,29		318	Картофель отварной	120	1,53
38,75			372	Компот из свежих плодов	180	0,12
58,41				Хлеб ржаной/ржано-пшеничный	20	1,32
				Хлеб пшеничный	30	2,37
461,02	14,07			Фактическое содержание, г	650	15,65
490,0				Норма, г, не менее	450-550	14,70
				Ужин (уплотнённый полдник)		
73,31	0,11		16	Салат летний	40	0,49
100,94	12,93			Рыба запеченная в омлете	60	9,80
107,21			313	Каша рассыпчатая	120	4,20
88,98	1,43		394	Чай с сахаром	160	0,06
58,41	0,03		489	Кекс "Детский"	37	2,91
44,00	10,00			Хлеб пшеничный	30	2,37
472,85	24,5			Фактическое содержание, г	447,00	19,83
490,00				Норма, г, не менее	400-500	14,70
1441,8	45,1			ИТОГО за 1 день		50,5
1400,0				Норма, г, не менее		42,0

Вые вещества		Энергетическая	Вита мин С
Ж	У		
2,36		28,3	0,6
3,91	14,2	109,1	0,68
2,22	11,0	74,1	1,19
0,75	6,68	38,75	
0,40	9,80	44,00	10,00
9,6	41,6	294,3	12,5
11,75	50,8	350,0	
0,18	27,36	113,22	7,20
2,3	13,2	94	
2,48	40,6	207,2	7,2
2,4	10,2	70,0	
0,08	1,60	8,08	3,60
3,79	11,74	96,87	4,18
7,92	11,47	141,64	4,09
2,3	12,27	75,90	11,2
0,09	10,03	41,41	0,65
0,75	6,68	38,75	
0,30	14,49	70,14	
15,23	68,28	472,79	23,72
16,45	71,05	490,00	
2,80	2,58	37,48	7,48
3,27	1,92	76,31	0,12
2,55	25,90	143,35	
0,2	10,0	42,00	0,03
10,69	28,90	223,45	
0,30	14,49	70,14	
19,81	83,78	592,73	7,63
16,45	71,05	490,00	
47,2	234,3	1567,0	51,0
47,0	203,0	1400,0	

Приём пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда, г
День	5	(лето 1-3)	
Завтрак			
	89	Суп молочный овсяный	100
	6	Масло сливочное	5
	238	Запеканка из творога с морковью с соусом 130/15	130
	394	Чай с молоком	160
		Хлеб ржаной/ржано-пшеничный	20
		Фактическое содержание, г	415,0
		Норма, г, не менее	350-450
2 завтрак			
		Кондитерское изделие	20
		Фактическое содержание, г	
		Норма, г, не менее	
Обед			
	15	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым	40
	57	Борщ со свежей капустой	150
		Биточки паровые (говядины)	60
	205	Макароны отварные с маслом	120
	372	Компот из свежих плодов	180
		Хлеб ржаной/ржано-пшеничный	20
		Хлеб пшеничный	30
		Фактическое содержание, г	600
		Норма, г, не менее	450-550
Ужин (уплотнённый полдник)			
	*	Овощи свежие	40
	34	Пудинг из печени с морковью	60
	213	Яйцо вареное	40
	460	Крендель сахарный	40
	395	Кофейный напиток с молоком	180
		Хлеб пшеничный	30
		Фактическое содержание, г	390,00
		Норма, г, не менее	400-500
ИТОГО за 1 день			
Норма, г, не менее			

Пищевые вещества			Энергетическая	Вита мин С
Б	Ж	У		
5,23	5,00	15,53	127,99	0,78
0,04	3,60	0,06	32,80	
21,69	18,53	18,13	326,05	1,59
2,67	2,34	14,30	88,94	1,20
1,32	0,75	6,68	38,75	
31,0	30,2	54,7	614,5	3,6
10,5	11,75	50,8	350,0	
4,1	2,3	13,2	94	10,00
4,10	2,3	13,2	94,0	10
2,1	2,4	10,2	70,0	
0,39	2,45	1,23	28,57	7,64
1,09	2,95	7,65	61,46	6,17
8,30	5,60	5,20	104,40	
6,2	6,25	30	201,05	
0,12	0,09	10,03	41,41	0,65
1,32	0,75	6,68	38,75	
2,37	0,30	14,49	70,14	
19,79	18,39	75,279	545,78	14,46
14,70	16,45	71,05	490,00	
к)				
0,24	0,08	1,60	8,08	3,60
15,36	6,72	6,17	146,60	
4,9	4,5	0,3	61,30	
4,43	8,21	34,84	230,97	
2,85	2,41	14,4	90,69	1,17
2,37	0,30	14,49	70,14	
30,15	22,22	71,80	607,78	4,77
14,70	16,45	71,05	490,00	
85,0	73,1	215,0	1862,1	32,8
42,0	47,0	203,0	1400,0	

Приём пищи	№ рецептур	Наименование блюда
День	6	(лето 1-3)
Завтрак		
	7	Сыр российский
		Яйцо вареное
	212	Лапшевник с творогом
	397	Какао с молоком
		Фрукты свежий
		Хлеб пшеничный
Фактическое содержание, г		
Норма, г, не менее		
2 завтрак		
	399	Сок
		Кондитерское изделие
Фактическое содержание, г		
Норма, г, не менее		
Обед		
	*	Овощи свежие
	85	Суп картофельный с клецками №120
		Зразы куриные с омлетом и овощами
	336	Капуста, тушеная
	382	Кисель из сока
		Хлеб пшеничный
		Хлеб ржаной/ржано-пшеничный
Фактическое содержание, г		
Норма, г, не менее		
Ужин (уплотнённый)		
		Рыба припущенная
	321	Пюре картофельное
	490	Кекс "Здоровье"
	400	Молоко кипяченое
		Хлеб ржаной/ржано-пшеничный
Фактическое содержание, г		
Норма, г, не менее		
ИТОГО за 1 день		
Норма, г, не менее		

Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энерге тическ ая	Витам ин С	Приё м пищи	№ реце птур
	Б	Ж	У				
						День	7
8	2,32	2,95	0,00	35,83			3
40	4,9	4,5	0,3	61,30			185
100	8,59	7,52	20,13	182,56	0,08		215
180	3,06	2,66	13,20	88,98	1,43		395
95	0,40	0,40	9,90	44,80	10		
30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,27		
453,0	21,6	18,3	58,0	483,6	11,5	Фактическое	
350-450	10,5	11,75	50,8	350,0		Норма, г, не	
180	0,54	0,18	27,36	113,22	7,20		
20	4,1	2,3	13,2	94	10,00		
	4,64	2,48	40,6	207,2		Фактическое	
	2,1	2,4	10,2	70,0		Норма, г, не	
40	0,24	0,08	1,60	8,08	3,60		84
150	1,85	2,51	10,15	70,59	3,45		
60	7,76	8,9	4,59	129,50	0,71		322
100	1,85	3,22	7,19	65,14	10,26		372
150	3,15	2,80	22,80	129,00	1,07		
25	1,97	0,25	12,07	58,41			
20	1,32	0,75	6,68	38,75			
545,00	18,14	18,51	65,08	499,47	19,09	Фактическое	
450-550	14,70	16,45	71,05	490,00		Норма, г, не	
1 полдник)							
80	10,45	1,42	0,2	55,2	0,2		*
120	2,44	4,8	20,44	134,7	18,00		
25	1,35	5,29	13,63	107,5	0,00		355
180	5,57	4,87	9,63	104,6	2,45		313
20	1,32	0,75	6,68	38,75			401
							473
425,00	21,13	17,13	50,54	440,83	20,65	Фактическое	
400-500	14,70	16,45	71,05	490,00		Норма, г, не	
	65,6	56,5	214,2	1631,1		ИТОГО за 1 д	
	42,0	47,0	203,0	1400,0		Норма, г, не	

Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая я	Витамины С
		Б	Ж	У		
(лето 1-3)						
Завтрак						
Бутерброд с маслом сливочным, с сыром росс	35	4,73	6,88	14,56	139,08	0,07
Каша овсяная жидкая с сахаром	180	4,23	2,21	26,1	141,25	
Омлет натуральный	75	6,62	13,15	1,27	149,91	11
Кофейный напиток с молоком	150	2,37	2,00	12,00	75,48	0,97
е содержание, г	440,0	18,0	24,2	53,9	505,7	12,0
менее	350-450	10,5	11,75	50,8	350,0	
2 завтрак						
Фрукты свежие	95	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00
е содержание, г		0,40	0,4	9,8	44,0	10
менее		2,1	2,4	10,2	70,0	
Обед						
Суп картофельный с рыбным фрикадельками 180\30	180	6,24	2,34	11,53	92,14	8,05
Котлеты рубленые из кур, запечённые с соусом молочным (№ 352)60/25	60	16,67	6,27	16,21	187,95	0,30
Пюре картофельное с морковью	110	2,14	3,38	13,21	91,82	11,55
Компот из свежих плодов	180	0,12	0,09	10,03	41,41	0,65
Хлеб ржаной/ржано-пшеничный	40	2,64	1,50	13,36	77,50	
е содержание, г	570,00	27,81	13,58	64,34	490,82	20,55
менее	450-550	14,70	16,45	71,05	490,00	
Ужин (уплотнённый полдник)						
Овощи свежие	30	0,24	0,03	0,84	4,59	
Фрикадельки мясные в соусе	60	0,28	0,15	0,01	2,51	0,02
Соус сметанный с томатом	30	0,48	4,02	1,49	44,06	0,02
Каша рассыпчатая	120	4,20	2,55	25,90	143,35	
Напиток кисломолочный	175	5	4,3	7,5	88,70	
Булочка "Веснушка"	25	1,95	1,53	16,6	87,97	
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	
е содержание, г	460,00	13,73	12,78	62,00	417,94	0,04
менее	400-500	14,70	16,45	71,05	490,00	
день		59,9	51,0	190,1	1458,5	
менее		42,0	47,0	203,0	1400,0	

Приём пищи	№ рецептур	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая
				Б	Ж	У	
День 8	8	(лето 1-3)					
Завтрак							
	7	Сыр российский	10	2,32	2,95		35,83
	185	Каша рисовая жидкая с сахаром	180	1,85	0,27	25,32	111,11
	394	Чай с молоком	160	2,67	2,34	14,30	88,94
		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	58,41
Фактическое содержание, г			375,0	8,8	5,8	51,7	294,3
Норма, г, не менее			350-450	10,5	11,75	50,8	350,0
2 завтрак							
	401	Напиток кисломолочный	180	5,80	5,00	8,00	100,20
Фактическое содержание, г				5,8	5	8,0	100,2
Норма, г, не менее				2,1	2,4	10,2	70,0
Обед							
	38	Овощи свежие	40	0,24	0,08	1,60	8,08
	83	Суп картофельный с мясными фрикадельками (из говядины № 121)180/50	180	5,01	3,85	11,03	98,81
		Шницель рыбный натуральный	60	10,59	4,15	0,51	81,75
	342	Рагу овощное с соусом сметанным	130	3,17	12,69	13,44	180,65
	378	Кисель из свежих плодов	180	0,13	0,04	24,73	99,80
		Хлеб ржаной/ржано-пшеничный	40	2,64	1,50	13,36	77,50
Фактическое содержание, г			630	21,78	22,31	64,67	546,59
Норма, г, не менее			450-550	14,7	16,45	71,1	490,0
Ужин (уплотнённый полдник)							
	*	Овощи свежие	30	0,24	0,03	0,84	4,59
		Тефтели из говядины с соусом сметанным с	60	3,96	4,70	5,49	80,1
	55	Икра овощная	130	3,67	7,18	20,8	162,5
	399	Сок	180	0,54	0,18	27,36	113,2
		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07	58,41
	*476	Булочка "Розовая"	30	2,4	0,84	15,1	77,6
		Фрукты свежие	95	0,40	0,40	9,80	44,00
Фактическое содержание, г			550	13,18	13,58	91,46	540,38
Норма, г, не менее			400-500	14,70	16,45	71,05	490,00
ИТОГО за 1 день				49,6	46,7	215,8	1481,5
Норма, г, не менее				42,0	47,0	203,0	1400,0

Вита ин С	Приём м пищи	№ реце птур	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества		
					Б	Ж	У
	День 9	9	(лето 1-3)				
			Завтрак				
0,07		185	Каша манная жидкая с сахаром	150	2,36	0,23	21,00
0,73		224	Омлет паровой с мясом	60	7,41	9,11	1,16
1,20		394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,30
0,54			Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07
2,5			Фактическое содержание, г	415,0	14,4	11,9	48,5
			Норма, г, не менее	350-450	10,5	11,75	50,8
			2 завтрак				
1,40		401	Напиток кисломолочный	180	5,80	5,00	8,00
1,4			Фактическое содержание, г		5,8	5	8,0
			Норма, г, не менее		2,1	2,4	10,2
			Обед				
3,60		12	Салат из кукурузы	40	1,15	2,47	3,21
8,06		57	Борщ с картофелем	180	1,16	3,48	7,86
0,30			Плов из птицы	160	16,00	14,78	26,76
9,39		376	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,83
1,65			Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,07
			Хлеб ржаной/ржано-пшеничный	20	1,32	0,75	6,68
23			Фактическое содержание, г	575	21,93	21,75	77,41
			Норма, г, не менее	450-550	14,7	16,45	71,1
			Ужин (уплотнённый полдник)				
		229	Вареники ленивые	130	36,86	21,12	30,04
0,00		351	Соус молочный сладкий	30	0,58	1,36	3,98
10,40		395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,40
7,2			Фрукты свежие	95	0,40	0,40	9,80
0,54							
0,09							
10,00							
28,23			Фактическое содержание, г	435,00	40,69	25,29	58,22
			Норма, г, не менее	400-500	14,70	16,45	71,05
55,2			ИТОГО за 1 день		82,8	64,0	192,2
			Норма, г, не менее		42,0	47,0	203,0

Энергетическая	Витамин С	Приём пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые веи	
						Б	Ж
		День	10	(лето 1-3)			
				Завтрак			
95,51			2	Бутерброд с повидлом	45	2,49	3,93
116,27	0,24			Суфле из отварного мяса с рисом	80	15,56	11,39
88,94	1,20		*	Овощи свежие	40	0,32	0,04
58,41	0,54		394	Чай с молоком	180	2,67	2,34
				Хлеб ржаной/ржано-пшеничный	20	1,32	0,75
359,1	1,3			Фактическое содержание, г	365,0	22,4	18,5
350,0				Норма, г, не менее	350-450	10,5	11,75
				2 завтрак			
100,20	1,40		399	Сок	180	0,54	0,18
				Фрукты свежие	95	0,40	0,40
100,2	1,4			Фактическое содержание, г		0,94	0,58
70,0				Норма, г, не менее		2,1	2,4
				Обед			
39,67	3,72		16	Салат летний	40	0,49	2,08
67,40	7,58		82	Суп картофельный с макаронными издели	180	2,06	2,20
304,06	0,46			Шницель рубленый из говядины	60	8,93	6,74
84,76	0,30		336	Капуста, тушеная	100	1,85	3,22
58,41	0,54		376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02
38,75				Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2
				Хлеб ржаной/ржано-пшеничный	25	1,65	0,15
593,05	12,60			Фактическое содержание, г	575	16,89	14,61
490,0				Норма, г, не менее	450-550	14,7	16,45
				Ужин (уплотнённый полдник)			
457,68	0,70		34	Пудинг из печени с морковью	60	13,54	5,88
30,44	0,10			Сметана	10	0,17	1,33
90,69	1,17		321	Пюре картофельное	120	2,44	4,8
44,40	10,00		401	Напиток кисломолочный	180	4,69	4,05
			479	Булочка творожная	50	7,30	2,30
				Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2
623,21	11,97			Фактическое содержание, г	440,00	29,72	18,56
490,00				Норма, г, не менее	400-500	14,70	16,45
1675,6	27,3			ИТОГО за 1 день		69,9	52,2
1400,0				Норма, г, не менее		42,0	47,0

вещества	Энергетическая ценность	Витамины						
У		и С						
27,6	155,57	0,10						
16,7	231,55							
1,1	6,12							
14,30	88,94	1,20						
6,68	38,75							
66,4	520,9	1,3						
50,8	350,0							
27,4	105,3	7,7						
9,80	44,40	10,00						
37,2	149,7	17,7						
10,2	70,0							
2,58	31,00	7,48						
12,11	76,60	5,90						
8,97	132,26							
7,19	65,16	10,26						
20,83	84,82	0,30						
9,7	46,76							
8,35	41,35							
69,69	477,954	23,939						
71,1	490,0							
5,40	128,68							
0,21	13,49							
20,4	134,7	18,18						
6,80	82,41	0,48						
29,25	166,90							
9,7	46,76							
71,76	572,96	18,66						
71,05	490,00							
245,0	1721,5	61,6						
203,0	1400,0							