Утверждаю :

Заведующий _____ Попова О.Н.

Приказ №95 от29 сентября 2022г.

Филиал Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Луковецкая средняя школа имени Я.В.Самоварова »

Детский сад№64 «Берёзка»

Примерное циклическое десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от1,5 до3 лет и от3 до 7 лет с 9-часовым пребывание в соотвествии с физиологическими нормами потребления продуктов

Примерное меню на 10 дней (весенне - осенний период, 9 часовое пребывание детей в ДОУ)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда от 1,5-3 лет	Пищевые вещества гр.				Витамины мг				Минеральные вещества мг							№ рецептуры
			Б	Ж	У	Ккал	С	В1	В2	А	Ca	P	Mg	Fe	K	Se	F	
1 день																		
1 завтрак	Каша геркулесовая молочная	180	2,3	3,2	26	150,3	0,42	0,076	0,076	9,5	90,5	0	24,8	0,676	0,6	0,00004	0,3	185
	Кофе с молоком	150	0,9	2,9	15,2	113,4	0,2	0,07	0,04	25,1	28,7	79,1	2,3	0,07	26	0,0001	0,02	395
	Печенье	20	1,2	1,9	32	160,4	0	0	0	4,4	26,3	26	3	0,8	0,4	0	0,1	
	Итого	350																
2 завтрак	Яблоко свежее	95	0,4	0,4	9,8	44	10	0,03	0,02	8	62	17,2	18,6	2,2	200	0,0004	0,3	
обед	Кукуруза консервированная	30	1,5	2,1	24	55,2	3,1	0,02	0,02	67	156	116	8,2	0,5	77,1	0,0005		
	Щи из свежей капусты	150	1,7	10	14,2	162,1	13	0,02	0,08	152	3,5	34,5	2,3	0,4	0,02	0,0002	0,08	67
	Гуляш из отварного мяса птицы	60	6,3	9,5	15	162,3	0,4	0,04	0,06	122	30,5	51,4	4,3	0,5	0,009	0,0002	0,02	277
	Макароны с маслом	110	3,1	4,6	18	182,3	0	0,03	0,05	25,1	8,2	30,9	3,2	0,75	0,001	0	0,5	205
	Сок	150	0,36	0	10,2	64	3	0,01	0,01	2	7	0	1	1,4	90,1	0	0	399
	Хлеб ржаной	30	1,98	2,3	1,8	45,1	0,05	0,25	0,25	0	93	100	0	0,2	0,2	0	0,05	
	Итого	530																
полдник	Винегрет овощной	130	2,73	0	17,3	134,1	15	0,06	0,06	35	89,2	44	9,3	1	6,3	0,0002	0,01	45
	½ яица	20	12	7,3	6	60	0	0,02	0,02	0	102	95,1	1,3	0,2	0	0		213
	Чай с сахаром	150	0,05	0,02	12,1	30	0,03	0	0	0	10	6	2	0,6	0	0	0	392
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,23	10,9	52,2	0	0,02	0,02	0	32	45	0	2,1	10	0	0,03	
	Итого	320																
	Всего за день		42,8	46,52	203,4	1408,3	45,25	0,876	0,91	450,1	799,9	700,2	80,3	9,496	400,93	0,00144	1,43	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда от 3-7 лет	Пищевые вещества гр				Витамины мг				Минеральные вещества мг							№ рецептуры
			Б	Ж	У	Ккал	С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	К	Se	F	
1 день																		
1 завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	3,79	5,48	21,1	180,3	0,42	0,076	0,076	9,5	90,5	0	64,8	0,676	78	0,008	0,8	185
	Кофе с молоком	180	2,94	3,9	20,9	186	0,38	0,07	0,07	30	127,1	121,1	12,8	0,07	65	0,001	0,05	395
	Печенье	30	2	3,9	34,9	200,7	0	0	0	4,4	26,3	36	8	0,8	12	0	0,2	
	Итого	410																
2 завтрак	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44	10	0,03	0,02	8	62	180	18,6	2,2	200	0,004	0,3	
обед	Кукуруза консервированная	50	2,2	3,1	23,7	68,2	4,8	0,02	0,19	67	156	116	13	0,5	120	0,005		
	Щи из свежей капусты	180	1,7	13	26,3	190	16	0,02	0,02	221,1	3,5	18,9	12	0,4	0,4	0,002	0,08	67
	Гуляш из отварного мяса	70	8,1	9,2	25	267	0,4	0,04	0,07	153	30,5	22	22,1	0,2	0,3	0,027	0,02	277
	Макароны с маслом	130	4,6	5,9	34,2	200,1	0	0,02	0,02	5,5	8,2	0,9	5,8	0,75	0,3	0	0,5	205
	Сок	180	0,75	0	15,1	64	3	0,01	0,01	2	7	9,2	4	1,4	100	0	0	399
	Хлеб ржаной	50	1,98	2,3	2,3	54,3	0,05	0,25	0,12	0	93	120	0	0,4	0,3	0	0,05	
	Итого	660																
полдник	Винегрет	150	2,73	0	22,8	150,1	15	0,11	0,08		90	44	22	0,7	9	0,0002	0,01	45
	1/2 яица	20	12	11	11	100	0	0,04	0,07	0	102,1	6,2	12	0,5	14,3	0	0	213
	Чай с сахаром	150	0,05	0,02	12,1	40	0,03	0	0	0	10	6	5	0,6	0,4	0	0	392
	Хлеб пшеничный	30	1,98	2,3	2,3	54,3	0,05	0,25	0,23	0	93	120	0	0,4	0,3	0	0,05	
	Итого	350	54	60	261	1800	50	0,9	1	500	900	800	200	10	600	0,02	2	
	Всего за день		53,32	60,5	261,5	1799	50,13	0,936	0,976	500,5	899,2	800,3	200,1	9,596	600,3	0,0202	2,06	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда от 1,5-3 лет	Пищевые вещества гр				Витамины мг				Минеральные вещества мг							№ рецептуры
			Б	Ж	У	Ккал	С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	К	Se	F	
2 день																		
1 завтрак	Каша кукурузная молочная	180	3,1	3,8	24,3	186	0	0,04	0,04	29	200	80	16,7	0,2	77	0,0001	0,03	185
	Чай с лимоном	150	0,05	0,02	10,1	30	0,03	0	0	0	10	6	2	0,6	0	0	0	392
	Бутерброд с маслом	30/7	2	3,5	12,1	91,3	0	0,09	0,09	120,1	17,6	56,8	2,1	1	16,6	0	0	1
	Итого	360																
2 завтрак	Снежок	95	2,7	2,5	10,8	96	10	0,03	0,04	20	136	180	42	0,1	121	0,0001	01	
обед	Огурец свежий	30	1,1	0,2	3,8	22	17,5	0,04	0,04	6	14	30	10	0,9	41	0,001	0,5	
	Суп рассольник	150	1,2	8,2	10,3	130,2	0,3	0,04	0,05	137,2	18,9	10,3	0,07	0,4	12	0	0,2	76
	Рыба припущенная	60	10,3	4,1	0,3	94,3	0,5	0,1	0,1	40,2	113,2	130	5,2	0,3	23,1	0,0001	0,03	245
	Картофельное пюре	110	1,3	9,3	14,8	163	4,2	0,08	0,09	20	38,9	6,3	0,03	0,6	25,1	0,0001	0,02	321
	Компот из яблок	150	0,12	0,12	17,3	73,2	0,8	0,1	0,1	9	5,4	3,4	0,9	0,8	91,2	0	0,04	373
	Хлеб ржаной	30	1,98	2,3	1,8	45,1	0,05	0,25	0,25	0	93	120	0	2,8	12	0	0,05	
	Итого	530																
полдник	Сырники с морковью	100	9,2	14	24,5	294,6	0,7	0,02	0,02	35,6	153	66,1	0,09	0,8	10,2	0,0001	0,02	233
	Соус молочный	20	0,19	1	62	132,2	0,03	0,009	0,02	6,6	21,6	11,2	0,03	0,9	9,3	0,00001	0,01	351
	Напиток каркаде	150	0,4	0	0,6	5	11,2	0	0	26,9	1	0	1	0,6	0	0	0	392
	Итого	270																
	Всего за день		42,74	47,04	202,9	1362,9	45,31	0,799	0,84	450,6	800,6	700,1	80,12	10,5	400,5	0,00151	1,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда от 3-7 лет	Пищевые вещества гр				Витамины мг				Минеральные вещества мг							№ рецептуры
			Б	Ж	У	Ккал	С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	К	Se	F	
2день																		
1 завтрак	Каша кукурузная молочная	200	3,1	3,8	24,3	193	0	0,04	0,02	29	228	105	16,7	0,2	77	0,002	0,03	185
	Чай с лимоном	180	0,05	0,02	12,1	40	0,03	0	0	0	10	6	5	0,6		0	0	392
	Бутерброд с маслом	40/10	2,8	5,9	15,2	176	0	0,09	0,09	122,2	17,6	56,8	10,4	1	16,6	0	0	1
	Итого	420																
2завтрак	Снежок	100	2,7	2,5	10,8	96	10	0,03	0,04	20	136	180	42	0,1	121	0,0001	01	
обед	Огурец свежий	50	1,1	0,2	3,8	22	17,5	0,04	0,04	6	35	30	20	0,9	52	0,001	0,05	
	Суп рассольник	180	2,1	13,2	17,5	256	0,5	0,04	0,03	160	18,9	10,3	11,3	0,4	12	0	0,1	76
	Рыба припущенная	70	14,3	4,1	0,3	130,2	0,5	0,1	0,1	55	143	150	40	0,3	122	0,008	1	245
	Картофельное пюре	130	1,8	9,3	76,2	241	6,2	0,08	0,08	20	59,8	19,2	17	0,6	57	0,005	0,2	321
	Компот из яблок	180	0,14	0,14	21,4	102,1	1,55	0,009	0,006	9	5,4	25,7	2,9	0,8	92,6	0	0,5	373
	Хлеб ржаной	50	1,98	2,3	2,3	54,3	0,05	0,25	0,25	0	93	70,2	0	2,8	16	0,003	0,05	
	Итого	660																
полдник	Сырники с морковью	130	10,2	14	24,5	294,6	0,7	0,2	0,2	45,3	153,2	132	28,4	0,8	14,7	0,001	0,03	233
	Соус молочный	30	1,2	6,7	42,1	168,9	0,03	0,009	0,08	6,6	21,6	15,2	5,6	0,9	57,3	0,001	0,006	351
	Напиток каркаде	180	0,4	0	0,6	5	12,6	0	0	26,9	1	0	1	0,9	0	0	0	392
	Итого	340																
	Всего за день		53,97	60,16	261,3	1779	49,66	0,888	0,916	500	900,5	800,4	200,3	10,8	600,2	0,02	2,016	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда от 1,5-3 лет	Пищевые вещества гр				Витамины мг				Минеральные вещества мг							№ рецептуры
			Б	Ж	У	Ккал	С	В1	В2	А	Ca	P	Mg	Fe	K	Se	F	
3 день																		
1 завтрак	Каша ячневая молочная	180	2,2	3,89	22,52	130	0	0,04	0,11	30,4	88,8	79,9	4,1	0,28	12	0,0001	0,1	177
	Кофе с молоком	150	0,9	2,9	15,2	113,4	0,2	0,04	0,04	25,1	128,7	29,3	2,3	0,07	26	0,0001	0,01	395
	Бутерброд с маслом	30/7	2	3,5	12,1	91,3	0	0,02	0,04	30,6	17,6	44,6	8,2	1	16,6	0	0	1
	Итого	360																
2 завтрак	Яблоко свежее	95	0,4	0,4	9,8	44	10	0,03	0,02	8	62	180	18,6	2,2	40	0	0,3	
обед	Томат свежий	30	1,1	0,2	3,8	22	16	0,04	0,04	21,2	56,3	30	11,2	0,9	14	0,001	0,1	
	Суп свекольник	150	2,04	7,3	11	109,2	6,1	0,02	0,02	3	20,1	27,3	6,3	1,3	23	0	0,1	58
	Запеканка картофельная с печенью	150	10,2	17,2	29	299	8,2	0,2	0,2	28,6	60,2	15,5	4,2	0,9	35	0,0001	0,1	291
	Соус томатный	20	0,23	0,84	1,1	14,9	0,3	0,1	0,1	150	20,1	22	2,2	0,8	56,6	0,0001	0,4	348
	Компот из сухофруктов	150	0,33	2	20,8	84,7	0,3	0,02	0,01	100	12,6	17,2	9,7	0,3	22	0	0	376
	Хлеб ржаной	30	1,98	2,3	1,8	45,1	0,05	0,25	0,25	0	93	84	0	0,2	0,2	0	0,05	
	Итого	530																
полдник	Биточки пшенные	130	6,18	2,48	27,1	186	1,09	0,09	0,12	21	110	82	2,6	1,2	86	0,0001	0,1	198
	Повидло	20	0,4		42	200	0,5	0,02	0,02	12	14	9	2	0,3	23	0	0	
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	0,02	0,02	20	117	80	8,6	0,1	46	0,0001	0,1	400
	Итого	300																
	Всего за день		42,74	47,1	203,8	1424,6	44,79	0,89	0,99	450	800,4	700,8	80	9,55	400	0,0015	1,36	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда от 3-7 лет	Пищевые вещества гр				Витамины мг				Минеральные вещества мг							№ рецептуры
			Б	Ж	У	Ккал	С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	К	Se	F	
3 день																		
1 завтрак	Каша ячневая молочная	200	2,2	3,89	22,52	134	0	0,04	0,11	30,4	88,8	86,1	16,4	0,28	12,1	0,0002	0,3	177
	Кофе с молоком	180	2,94	3,9	20,9	186	0,38	0,07	0,07	40	135,2	30	12,8	0,07	65	0,002	0,03	395
	Бутерброд с маслом	40//10	2,8	3,97	16,9	145,2	0	0,02	0,04	30,6	17,6	56,8	10,4	1	16,6	0	0	1
	Итого	420																
2 завтрак	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44	10	0,03	0,02	8	62	180	18,6	2,2	200	0	0,3	
обед	Томат свежий	50	1,1	0,2	3,8	22	17,5	0,04	0,04	30,2	76,2	30	20	0,9	39,1	0,002	0,1	
	Суп свекольник	180	2,04	9	14,1	109,2	8,7	0,02	0,02	9,1	30,2	40,3	21,5	1,3	23,1	0	0	58
	Запеканка картофельная с печенью	170	13,9	26,1	43	339	9,2	0,1	0,3	28,6	30,7	75	44,6	1,5	35,6	0,001	0,4	291
	Соус томатный	30	1,23	1,9	1,6	120	0,46	0,2	0,1	153	20,1	31	12,1	0,8	56,6	0,0001	0,3	348
	Компот из сухофруктов	180	0,4	2	24,2	101,7	0,36	0,03	0,01	100	100	19,6	9,7	0,3	22,4	0	0	376
	Хлеб ржаной	50	1,98	2,3	2,3	54,3	0,05	0,25	0,25	0	93	70	0	0,2	16	0,0001	0,05	
	Итого	660																
полдник	Биточки пшенные	150	6,18	2,48	29,1	203	1,09	0,13	0,12	38	113	82	14,2	1,2	86	0,0002	0,4	198
	Повидло	30	0,4	0	65	250	0,5	0,02	0,02	12,3	16	9	7	0,3	12,9	0	0	
	Молоко кипяченое	180	4,38	4,35	8,08	90,6	2,18	0,02	0,02	20	117	90	13,4	0,1	14,7	0,002	0,1	400
	Итого	360																
	Всего за день		53,85	60,49	261,3	1799	50,42	0,97	1,12	500,2	899,8	799,8	200,7	10,15	600,1	0,019	1,98	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда от 1.5-3 лет	Пищевые вещества гр				Витамины мг				Минеральные вещества мг							№ рецептуры
			Б	Ж	У	Ккал	С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	К	Se	F	
4 день																		
1 завтрак	Каша манная молочная	180	2,01	3,2	23,2	142	0	0,02	0,02	14	59,3	45,1	0,9	0,08	31	0,00001	0,5	185
	чай с сахаром	150	0,05	0,02	12,1	30	0,03	0	0	0	10	6	2	0,6	0	0	0	392
	Бутерброд с маслом и сыром	30/7/15	4,3	6,8	14,2	127	0,07	0,02	0,02	160	186	51	10	1,8	20	0,00001	0,2	3
	Итого	360																
2 завтрак	Банан	95	1,5	0,5	21	96	10	0,03	0,04	20	124	180	42	**0,6**	83	0,00007	0,2	
обед	Огурец свежий	30	1,1	0,2	3,8	22	17,5	0,04	0,04	6	14	30	10	0,9	52	0,00001	0,05	
	Суп с макаронными изделиями	150	2,8	2,9	27,3	119	6,6	0,1	0,1	22	23	18	0,2	0,1	9	0	0,04	82
	Котлета мясная	60	5,2	5,1	17,2	160	0,1	0,1	0,2	5	31,2	17	0,9	0	20	0	0,05	282
	Греча с соусом	120	4	0,04	18	149,2	0	0,02	0,02	20	59,2	34	1,2	0,08	25	0,00001	0,05	168
	Сок	150	0,75	0	15,1	64	3	0,01	0,01	7	7	0	4	1,4	32	0	0	399
	Хлеб ржаной	30	1,98	2,3	1,8	45,1	0,05	0,25	0,25	0	93	100	0	0,2	10	0,00001	0,05	
	Итого	540																
полдник	Салат из зел горошка	30	1,78	3,1	3,74	50,13	6,6	0,02	0,03	26	20,4	22,3	2,3	0,7	50	0,00001	0,2	10
	Омлет натуральный	80	7,2	20	10,2	208	0,34	0,1	0,1	150	76,2	85	4,1	0,3	27	0,00001	0,05	216
	Какао с молоком	150	3,6	2,6	25,09	138,4	0,3	0,02	0,02	20	65	67,5	3,1	0,64	31	0,00001	0,02	397
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,23	10,9	52,2	0	0,02	0,02	0	32	45	0	2,1	10	0	0,03	
	Итого	280																
	Всего за день		42,97	46,99	203,63	1403,03	44,59	0,75	0,87	450	800,3	700,9	80,7	9,5	400	0,00014	1,44	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда От 3-7 л	Пищевые вещества г				Витамины мг				Минеральные вещества мг							№ рецептуры
			Б	Ж	У	Ккал	С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	К	Se	F	
4 день																		
1 завтрак	Каша манная молочная	200	2,2	3,89	24,3	176,2	0	0,2	0,2	14	59,3	46,5	10,3	0,08	75	0,002	0,2	185
	чай с сахаром	180	0,05	0,02	12,1	40	0,03	0	0	0	10	6	5	0,6		0	0	392
	бутерброд с маслом ,сыром	40/7/15	6,29	8,4	16,93	186,2	**0,1**	**0,02**	**0,02**	**168**	**214**	**55**	**14**	**1,8**	23	0,002	0,26	3
	итого	420																
2завтрак	банан	100	1,5	0,5	21	96	**10**	**0,03**	**0,02**	20	**124**	180	42	**0,6**	83	0,007	0,5	
обед	огурец свежий	50	1,1	0,2	3,8	22	17,5	0,04	0,04	6	35	30	20	0,9	52	0,001	0,05	
	суп с макаронными изделиями	180	2,8	3,4	43,6	245	6,6	0,1	0,1	25	23	47	23,3	0,1	31	0	0,1	82
	котлета мясная	70	8,6	9,24	32,5	256	0,12	0,1	0,2	0	57	21	9,6	0	22	0,001	0,1	282
	греча с соусом	150	4	0,04	26	149,2	3,2	0,02	0,02	23	59,2	46,3	17,6	0,08	76	0,001	0,1	168
	сок	180	0,75	0	15,1	64	3	0,01	0,01	2	7	100	13,1	1,4	42	0	0	399
	Хлеб ржаной	50	1,98	2,3	2,3	68	0,05	0,25	0,25	0	93	22	0	1,8	16	0,003	0,05	
	Итого	680																
полдник	салат из зел горошка	40	1,78	3,1	3,74	50,13	6,6	0,02	0,03	35	26	25,6	12,3	0,7	65	0,001	0	10
	омлет натуральный	100	8,6	26,1	16,2	208	0,34	0,07	0,02	186	81,1	94	14,4	0,3	65	0,001	0,22	216
	какао с молоком	180	3,6	2,6	25,09	138,4	2,1	0,04	0,02	20	76	67,5	18	0,64	33	0,001	0,09	397
	хлеб пшеничный	30	1,7	0,23	18,2	95	0,3	0,02	0,02	0	34	60	0	1,1	16	0,0001	0,3	
	Итого	350																
	всего за день		53,55	60,02	260,86	1794	49,94	0,92	0,95	499	898,6	800,9	199,6	10,1	599	0,0191	1,97	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда от 1,5-3 лет	Пищевые вещества гр				Витамины мг				Минеральные вещества мг							№ рецептуры
			Б	Ж	У	Ккал	С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	К	Se	F	
5 день																		
1 завтрак	Каша дружба молочная	180	2,2	3,89	22,52	186	0	0,02	0,02	14	59,3	45,1	4,9	0,8	21	0,00001	0,5	185
	Чай с лимоном	150	0,05	0,02	12,1	30	0,03	0	0	0	10	6	2	0,6	0	0	0	392
	Бутерброд с маслом	30/7	2	3,5	12,1	91,3	0,07	0,02	0,02	160	186	51	10	1,8	20	0,00001	0,2	1
	Итого	360																
2 завтрак	Банан	95	1,5	0,5	21	96	10	0,03	0,04	20	124	180	42	0,6	83	0,00007	0,2	
обед	Томат свежий	30	1,1	0,2	3,8	22	16	0,04	0,04	21,2	56,3	30	11,2	0,9	141	0,001	0,1	
	Суп гороховый	150	5,2	9,3	29,6	176	6,6	0,1	0,1	22	23	41,2	0,2	0,1	9	0	0,04	81
	Котлета рыбная	60	7,9	4,7	3,1	93,5	0,1	0,1	0,2	0	41,2	57	0,9	1,2	20	0,001	0,05	248
	Капуста тушеная	110	2,6	8,2	10,1	130	0	0,02	0,02	20	59,2	46,3	1,2	0,8	25	0,0002	0,05	336
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,8	84,7	3	0,01	0,01	17	17	17	4	1,4	32	0	0	373
	Хлеб ржаной	30	1,98	2,3	1,8	45,1	0,05	0,25	0,25	0	93	120	0	0,2	10	0,00001	0,05	
	Итого	530																
полдник	Ватрушка с творогом	70	5,1	10,8	63,2	267	6,6	0,02	0,03	26	20,4	22,3	0,3	0,7	12	0,00001	0,2	458
	Снежок	200	3,3	3,5	3	92	2,3	0,2	0,2	150	110	85	4,1	0,9	27	0,0002	0,05	401
	Итого	270																
	Всего за день		42,16	46,93	203,12	1313,6	44,75	0,81	0,93	450,2	799,4	700,9	80,8	10	400	0,00151	1,44	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда От 3-7 л	Пищевые вещества г				Витамины мг				Минеральные вещества мг							№ рецептуры
			Б	Ж	У	Ккал	С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	К	Se	F	
5 день																		
1 завтрак	каша дружба молочная	200	7,1	5,6	35	268,1	0	0,2	0,3	14	59,3	69,7	10,3	0,08	75	0,002	0,5	185
	чай с лимоном	180	0,05	0,02	12,1	40	0,03	0	0	0	10	6	5	0,6	0	0	0	392
	бутерброд с маслом	40/10	2,8	5,9	18,2	176	0	0,09	0,09	122,2	200	56,8	10,4	1	23	0,002	0	1
	итого	420																
2завтрак	банан	100	1,1	0,2	3,8	22	17,5	0,04	0,04	6	124	180	42	0,9	83	0,001	0,05	
обед	томат свежий	50	4,4	4,9	18,3	142	4	0,03	0,03	60	85	123	22,6	0,64	99	0,002	0,3	
	суп гороховый	150	7,2	8,2	32,9	186	6,6	0,1	0,1	12	23	41,2	0,2	0,1	80,3	0,003	0,04	81
	котлета рыбная	70	8,5	5,6	8,9	146,1	4	0,03	0,03	60	86	123	78,1	0,64	99	0,002	0,8	248
	капуста тушеная	130	4,1	6,2	18,4	209,3	10	0,04	0,04	20	56,3	37,2	11,2	0,9	24	0,002	0,1	336
	компот из сухофруктов	180	0,4	2	24,2	101,7	0,36	0,03	0,03	100	51,6	19,6	9,7	0,3	24		0	373
	хлеб ржаной	50	1,98	2,3	19,1	93	0,05	0,25	0,25	0	83,1	100	0	2,8	58	0,003	0,05	
	итого	600																
полдник	ватрушка с творогом	80	5,1	13,3	68	330	6,6	0,02	0,03	26	20,4	22,3	2,3	0,7	12	0,002	0,2	458
	снежок	220	3,3	5,8	3	92	0,34	0,07	0,02	80,1	102	122	9,1	0,3	22,3	0,002	0,05	401
	Итого	300																
	всего за день		54,53	60,02	261,9	1806	49,48	0,9	0,96	500,3	900,7	900,8	200,9	8,96	599,6	0,019	2,09	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда от 1,5-3 лет	Пищевые вещества гр				Витамины мг				Минеральные вещества мг							№ рецептуры
			Б	Ж	У	Ккал	С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	К	Se	F	
6 день																		
1 завтрак	Молочная вермишель	180	7,1	6,5	18,9	182	1,1	0,1	0,02	66	202	55	5,9	0,6	22	0,0004	0,13	93
	Кофе с молоком	150	0,9	2,9	15,2	113,4	0,2	0,04	0,04	25,1	128,7	29,3	2,3	0,07	26	0,0001	0,01	395
	Печенье	20	1,2	1,9	32	160,4	0	0	0	4,4	26,3	26	3	0,8	0,4	0	0,1	
	Итого	350																
2 завтрак	Яблоко свежее	95	0,4	0,4	9,8	44	10	0,03	0,02	8	62	180	18,6	2,2	226	0,0004	0,3	
обед	Огурец соленый	30	0,38	2,3	1,07	26,9	4,9	0,02	0,02	28	43	68,3	14	0	14	0,0002	0	19
	Суп борщ	150	4,2	5	14,1	109,2	8,7	0,02	0,02	3	36,6	60	2,1	0,3	31	0	0,4	66
	Плов из мяса птицы	150	8,2	3,4	27	240	0,4	0,04	0,07	153	30,5	80	2,2	0,2	0,3	0,0002	0,2	304
	Сок	150	0,75	0	15,1	64	3	0,01	0,1	2	7	0	4	1,4	32	0	0	399
	Хлеб ржаной	30	1,98	2,3	2,3	54,3	0,05	0,25	0,25	0	93	70,2	0	1,8	16	0,0001	0,05	
	Итого	510																
полдник	Запеканка творожная	110	8,5	22,3	25,7	201	3,2	0,3	0,35	120	153	120	25	0,8	10,2	0,0003	0,3	237
	Повидло	20	0,4		42	200	0,5	0,02	0,02	12	14	9	2	0,3	23	0	0	
	Напиток каркаде	150	0,4	0	0,6	5	12,6	0	0	26,9	1	0	1	1,6	0	0	0	292
	Итого	280																
	Всего за день		42,61	47	203,77	1400,2	44,65	0,83	0,91	448,4	797,1	697,8	80,1	10,07	400,5	0,0015	1,49	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда От 3-7 л	Пищевые вещества г				Витамины мг				Минеральные вещества мг							№ рецептуры
			Б	Ж	У	Ккал	С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	К	Se	F	
6 день																		
1 завтрак	молочная вермишель	200	7,1	6,5	23,5	182	1,1	0,1	0,1	66	202	55,2	25,3	0,6	66,5	0,0004	0,013	93
	кофе с молоком	180	2,94	3,9	20,9	186	0,86	0,08	0,08	30	135,2	48,2	12,8	0,07	65	0,0004	0,3	395
	печенье	30	2	3,9	34,9	200,7	0	0	0	4,4	26,3	36	8	0,8	12	0	0,2	
	итого	410																
2завтрак	яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44	10	0,06	0,08	14	62	180	18,6	2,2	225,6	0,004	0,3	
обед	огурец соленый	50	0,5	3,06	1,56	35,6	3,3	0,02	0,02	26	23	68,3	24	0	41	0,01	0	19
	суп борщ	150	3,05	9	14,1	115,3	8,7	0,02	0,02	25	36,6	58,9	21,5	1,3	23	0,002	0,4	66
	плов из мяса птицы	150	10,2	19,6	38,1	312	0,4	0,04	0,07	153	116	125,3	22,1	0,2	0,3	0,027	0,02	304
	сок	180	0,75	0	15,1	64	3	0,01	0,01	23	7	13,2	8,1	1,4	120		0	399
	хлеб ржаной	50	1,98	2,3	2,3	93	0,05	0,25	0,25	0	93	70,2	21,3	1,8	24,2	0,003	0,5	
	итого	580															0,2	
полдник	запеканка творожная	130	24	12	35	312	9,2	0,3	0,35	120	162	120	31	0,8	10,2	0,0001	0,02	237
	повидло	30	0,4	0	65	250	0,5	0,02	0,02	12,3	36,2	25	7	0,3	12,9	0,001	0	
	напиток каркаде	150	0,4	0	0,6	5	12,6	0	0	26,9	1	0	1	0,9	0	0	0	392
	Итого	310																
	всего за день		53,72	60,66	260,86	1800	49,71	0,9	1	500,6	900,3	800,3	200,7	10,37	600,7	0,0206	1,953	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда от 1,5-3 лет	Пищевые вещества гр				Витамины мг				Минеральные вещества мг							№ рецептуры
			Б	Ж	У	Ккал	С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	К	Se	F	
7 день																		
1 завтрак	Каша пшенная молочная	180	4,3	3,89	32,5	186	3,5	0,17	0,12	30,4	120,3	86,1	6,4	0,28	60	0,0002	0,1	185
	Чай с лимоном	150	0,05	0,02	12,1	30	0,03	0	0	0	10	6	2	0,6	0	0	0	392
	Бутерброд с маслом	30/7	2	3,5	12,1	91,3	0,2	0,09	0,09	120,1	17,6	56,8	9,1	1	16,6	0	0	1
	Итого	360																
2 завтрак	Снежок	95	2,7	2,5	10,8	96	10	0,03	0,04	20	136	180	42	0,1	121	0,0001	01	
обед	Огурец свежий	30	1,1	0,2	3,8	22	21	0,04	0,04	6	14	30	10	0,9	41	0,00001	0,5	
	Суп картофельный	150	2,2	7,2	47,2	213	1	0,1	0,2	0	31,2	24	0,4	0	4	0,00001	0,05	77
	Капуста тушеная с птицей	150	7,2	5	25,3	246,3	5,2	0,02	0,02	28	92	46,3	0,6	0,08	12	0,0002	0,05	249
	Компот из яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	0,8	0,009	0,09	76	28	3,4	0,9	0,8	92,6	0	0,04	373
	Хлеб ржаной	30	1,98	2,3	2,3	54,3	0,05	0,25	0,25	0	93	70,2	0	2,8	16	0,0003	0,05	
	Итого	510																
полдник	Рыба запеченная в омлете	110	10,2	22	10,2	208	3,4	0,07	0,02	150	110	85	1,1	0,3	27	0,0002	0,05	249
	Какао с молоком	150	3,6	2,6	25,09	138,4	0,3	0,02	0,02	20	128	67,5	8	0,64	38	0,0001	0,1	397
	Хлеб пшеничный	30	1,5	0,23	10,9	52,2	0	0,02	0,02	0	32	45	0	2,1	10	0	0,03	
	Итого	290																
	Всего за день		42,55	47,26	203,2	1336,7	45,48	0,819	0,89	450,5	800,1	700,3	80,5	10,1	400,2	0,00152	1,47	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда От 3-7 л	Пищевые вещества гр				Витамины мг				Минеральные вещества мг							№ рецептуры
			Б	Ж	У	Ккал	С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	К	Se	F	
7день																		
1 завтрак	каша пшенная молочная	200	9,2	4,6	43,2	268,1	0,2	0,2	0,2	14	59,3	46,5	42,3	0,08	75	0,002	0,5	185
	чай с лимоном	180	0,05	0,02	12,1	40	0,3	0,1	0,2	0	10	6	5	0,6	0	0	0	392
	бутерброд с маслом	40/10	2,8	5,9	18,2	176	0	0,09	0,09	122,2	17,6	56,8	10,4	1	16,6	0,001	0,05	
	итого	420																
2завтрак	Снежок	100	2,7	2,5	10,8	96	10	0,03	0,04	20	136	180	42	0,1	121	0,0001	01	
обед	огурец свежий	50	1,1	0,2	3,8	22	17,5	0,04	0,04	23	73,2	30	20	0,9	12	0,001	0,05	
	суп картофельный	180	4,4	13,2	71,2	330,8	4	0,03	0,03	60	85	123	22,6	0,64	120	0,002	0,2	77
	капуста тушеная с птицей	150	8,2	5	25,3	246	12,1	0,04	0,04	43,6	124,3	30	11,2	0,9	24	0,002	0,01	249
	компот из яблок	180	0,14	0,14	21,4	98,6	3,9	0,009	0,006	12	72,1	9,4	2,9	0,8	92,6	0,002	0,5	373
	хлеб ржаной	50	1,98	2,3	2,3	93	0,05	0,25	0,25	0	93	70,2	8,6	1,8	84,6	0,003	0,05	
	итого	610																
полдник	рыба запеченная в омлете	130	11,2	26,1	16,2	208	0,34	0,07	0,02	186	121,3	121,3	14,4	0,3	45	0,001	0,09	249
	какао с молоком	180	3,6	2,6	25,09	138,4	1,7	0,04	0,02	20	86,4	67,5	18	0,64	31	0,001	0,09	397
	хлеб пшеничный	40	1,7	0,23	18,2	95	0	0,02	0,02	0	34	60	3,2	2,1	16	0,0001	0,05	
	Итого	350																
	всего за день		53,67	60,49	260,79	1738	50,09	0,919	0,936	500,8	900,2	800,7	200,6	10,36	599,8	0,0201	2,09	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда от 1,5-3 лет	Пищевые вещества гр				Витамины мг				Минеральные вещества мг							№ рецептуры
			Б	Ж	У	Ккал	С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	К	Se	F	
8 день																		
1 завтрак	Каша рисовая молочная	180	4,2	3,89	22,52	130	0	0,04	0,01	38,4	88,8	79,9	4,1	0,28	12	0,0001	0,1	185
	Кофе с молоком	150	0,9	2,9	15,2	113,4	0,2	0,04	0,04	25,1	128,7	29,3	2,3	0,07	26	0,0001	0,01	395
	Бутерброд с маслом	30/7	2	3,5	12,1	91,3	0	0,09	0,09	120,1	17,6	56,8	9,1	1	16,6	0	0	1
	Итого	360																
2 завтрак	Яблоко свежее	95	0,4	0,4	9,8	44	10	0,03	0,02	8	62	180	18,6	2,2	22,6	0,00004	0,3	
обед	Салат свеколка	30	4,5	3,2	3,2	90	16	0,04	0,04	21,2	79,2	30	8,2	0,9	14,1	0,0001	0,1	
	Суп щи со сметаной	150	6,7	10	14,2	162,1	8	0,02	0,08	80	35,1	34,5	2,3	0,4	0,02	0,00002	0,08	67
	Котлета мясная	60	8,2	5,1	17,2	160	0,1	0,1	0,2	0	31,2	57	0,9	0	20	0	0,1	282
	Картофельное пюре	110	7,3	7,3	22,9	132,4	0,2	0,08	0,09	20	38,9	59,8	0,03	0,6	25,1	0,0001	0,02	321
	Компот из сухофруктов	150	0,4	2	24,2	14,7	0,36	0,03	0,01	100	126	28,1	9,7	0,3	22,4	0	0	376
	Хлеб ржаной	30	1,98	2,3	2,3	54,3	0,05	0,25	0,25	0	93	70,2	0	0,5	16	0,00003	0,05	
	Итого	530																
полдник	Макароны с маслом и сыром	130	4,3	4,6	18	204	0	0,03	0,05	25,1	11,2	30,9	3,2	0,75	0,001	0	0,2	206
	Чай с сахаром	150	0,4	0,4	9,8	44	10	0,03	0,02	8	62	17,2	18,6	2,2	226	0	0,3	392
	Печенье	20	1,2	1,9	32	160,4	0	0	0	4,4	26,3	26	3	0,8	0,4	0	0,1	
	Итого	300																
	Всего за день		42,48	47,49	203,42	1400,6	44,91	0,78	0,897	450,3	800	699,7	80,03	10	400,8	0,00143	1,36	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда От 3-7 л	Пищевые вещества г				Витамины мг				Минеральные вещества мг							№ рецептуры
			Б	Ж	У	Ккал	С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	К	Se	F	
8 день																		
1 завтрак	каша рисовая молочная	200	7,1	4,6	30,2	176	0,5	0,2	0,2	14	59,3	46,5	22,1	0,08	75	0,002	0,4	185
	кофе с молоком	180	3,8	3,9	20,9	186	0,38	0,07	0,07	30	135,2	30	20,7	0,07	65	0,0001	0,1	395
	бутерброд с маслом	40/10	2,8	5,9	18,6	176		0,09	0,09	122,2	17,6	56,8	10,4	1	16,6	0	0	1
	итого	420																
2завтрак	яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44	10	0,03	0,02	8	62	180	18,6	2,2	225,6	0,004	0,3	
обед	салат свеколка	50	2,7	3,2	3,2	80	4	0,03	0,03	60	85	108	22,6	0,64	9	0,002	0,3	
	суп щи со сметаной	180	3,2	10	26,3	86	16	0,02	0,02	98	3,5	34,5	12	0,4	0,4	0,002	0,08	67
	котлета мясная	70	8,6	9,24	19,2	183	0,12	0,1	0,2	0	57	110	9,6	0	22	0,001	0,1	282
	картофельное пюре	130	2,8	8,9	27,3	175,9	6,2	0,08	0,08	20	59,8	59,8	17	0,6	33	0,005	0,2	321
	компот из сухофруктов	180	0,4	2	24,2	101,7	0,36	0,03	0,01	100	12,6	19,6	9,7	0,3	100	0	0	376
	хлеб ржаной	50	1,98	2,3	2,3	93	0,05	0,25	0,25	0	93	70,2	8,6	1,8	16	0,003	0,05	
	итого	680																
полдник	макароны с маслом и сыром	130	4,6	5,9	34,2	254	1,2	0,05	0,02	35,5	8,2	30,9	12,8	0,75	0,3	0	0,2	206
	чай с сахаром	180	0,4	0,4	9,8	44	10	0,03	0,02	8	62	17,2	18,6	2,2	25	0,004	0,1	392
	печенье	20	2	3,9	34,9	200,7	0	0	0	4,4	26,3	36	8	0,8	12	0	0,2	
	Итого	330																
	всего за день		53,38	60,64	260,9	1800	49,81	0,98	1,01	500,1	881,5	799,5	190,7	10,84	599,9	0,0221	2,03	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда от 1,5-3 лет	Пищевые вещества гр				Витамины мг				Минеральные вещества мг							№ рецептуры
			Б	Ж	У	Ккал	С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	К	Se	F	
9 день																		
завтрак	Каша гречневая молочная	180	7,9	3,89	22,52	186,5	0	0,04	0,11	30,4	88,8	86,1	6,2	0,28	78,2	0,0002	0,2	185
	Чай с лимоном	150	0,4	0,4	9,8	44	10	0,03	0,02	8	62	17,2	4,6	2,2	2,6	0	0,2	392
	Бутерброд с маслом	30/7	2	3,5	12,1	91,3	0	0,09	0,09	120,1	17,6	56,8	9,1	1	16,6	0	0	1
	Итого	360																
2 завтрак	Снежок	95	2,7	2,5	10,8	96	10	0,03	0,04	20	136	180	42	0,1	121	0,0001	01	
обед	Томат свежий	30	1,1	0,2	3,8	22	16	0,04	0,04	21,2	56,3	30	11,2	0,9	141	0,0001	0,1	
	Рассольник со сметаной	150	9,2	8,2	10,3	160,3	0,3	0,04	0,05	137,2	40,6	10,3	0,07	0,4	1,2	0	0,05	76
	Жаркое по-домашнему	150	9,8	20,1	17	290	0,02	0,08	0,09	20	38,9	59,8	0,03	0,6	5,1	0	0,02	276
	Сок	150	0,75	0	15,1	64	3	0,1	0,1	59	62	65	4	1,4	32		0	399
	Хлеб ржаной	30	1,98	2,3	2,3	54,3	0,05	0,25	0,25	0	93	70,2	0	0,2	16	0,00003	0,05	
	Итого	510																
полдник	Котлета овощная	130	4,1	7,3	24	213,1	0	0,02	0,02	20	59,2	46,3	0,02	0,08	2,5	0,00001	0,05	146
	Соус молочный	20	1,4	1	62	132,2	0,03	0,009	0,02	6,6	64,2	16,3	0,03	0,9	9,3	0,00001	0,01	391
	Чай с сахаром	150	0,4	0,4	9,8	44	10	0,03	0,02	8	62	17,2	4,6	2,2	2,6	0	0,2	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,23	10,9	52,2	0	0,02	0,02	0	32	45	0	0,2	10	0	0,03	
	Итого	320																
	Всего за день		41,63	47,72	203,42	1375,9	45	0,779	0,85	450,5	800,6	700,2	80,85	10,96	400,1	0,00145	1,41	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда От 3-7 л	Пищевые вещества гр				Витамины мг				Минеральные вещества мг							№ рецептуры
			Б	Ж	У	Ккал	С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	К	Se	F	
9 день																		
1 завтрак	каша гречневая молочная	200	7,1	4,6	30,2	268,1	3,2	0,2	0,2	14	59,3	101	47,3	0,08	75	0,002	0,5	185
	чай с лимоном	180	0,05	0,02	12,1	40	0,3	0	0	0	10	15,2	5	0,6	0	0	0	392
	бутерброд с маслом	40/10	2,8	5,9	18,6	176	0,05	0,09	0,09	122,2	17,6	56,8	10,4	1	16,6	0	0	1
	итого	420																
2завтрак	Снежок	100	2,7	2,5	10,8	96	10	0,03	0,04	20	136	180	42	0,1	121	0,0001	01	
обед	томат свежий	50	4,4	4,9	18,3	142	4	0,03	0,03	60	85	123	22,6	0,64	99	0,002	0,3	
	рассольник со сметаной	180	4,3	9,3	16,5	196,8	0,5	0,04	0,03	160	18,9	10,3	11,3	0,4	12	0	0,1	76
	жаркое по-домашнему	150	20,1	24,3	33,3	380	6,2	0,08	0,08	20	59,8	59,8	17	0,6	62,3	0,005	0,2	276
	сок	180	0,75	0	15,1	64	3	0,01	0,01	2	7	28	4	1,4	120	0	0	399
	хлеб ржаной	50	1,98	2,3	2,3	54,3	0,05	0,25	0,25	0	93	70,2	8,6	1,8	16	0,003	0,05	
	итого	610																
полдник	котлета овощная	130	6,9	10,8	39	259,6	10	0,04	0,04	56,6	56,3	30	11,2	0,9	24	0,002	0,1	146
	соус молочный	20	2,6	6,7	42,1	168,9	4,45	0,1	0,2	12,3	21,6	15,2	5,6	0,9	57,3	0,001	0,006	391
	чай с сахаром	150	0,4	0,4	9,8	44	10	0,03	0,02	8	62	17,2	18,6	0,5	0	0,004	0,3	392
	хлеб пшеничный	40	1,7	2,3	18,2	95	0,05	0,02	0,02	0	23,6	60	7,6	1,1	16	0,0001	0,05	
	итого	340																
	всего за день		53,78	60	260,99	1798,6	50	0,9	0,95	498,6	898,3	800	200	9,62	600	0,019	2,006	

При ем пищи	Наименование блюда	Выход блюда от 1,5-3 лет	Пищевые вещества гр				Витамины мг				Минеральные вещества мг							№ рецептуры
			Б	Ж	У	Ккал	С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	К	Se	F	
10 день																		
завтрак	Каша пшеничная молочная	180	2,2	3,89	22,52	134	0	0,04	0,11	15,2	88,8	21,1	0,4	0,28	12	0,0002	0,03	185
	Чай с сахаром	150	0,4	0,4	9,8	44	10	0,03	0,02	8	62	1,2	0,6	2,2	26	0	0,02	392
	Бутерброд с маслом	30/7	2	3,5	12,1	91,3	0	0,09	0,09	120,1	17,6	56,8	9,1	1	16,6	0	0	1
	Итого	350																
2 завтрак	Банан	95	1,1	0,2	3,8	22	10	0,03	0,02	20	124	180	42	0,6	83	0,00007	0,5	
обед	Огурец свежий	30	1,1	0,2	3,8	22	17,5	0,04	0,04	6	14	30	10	0,9	41	0,001	0,5	
	Суп уха	150	4,2	2,6	11,2	89,5	0,5	0,1	0,1	25,1	163,5	160,2	4,2	0,3	23,1	0,0001	0,2	84
	Голубцы ленивые	130	10,2	15,2	38,9	279	0	0,02	0,02	20	59,2	46,3	0,2	0,08	25	0,0001	0,02	274
	Соус томатный	20	0,23	3,8	21,1	123,5	0,3	0,1	0,1	25	20,1	6,6	0,2	0,8	6,6	0,0001	0,04	348
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,8	84,7	0,3	0,03	0,01	100	12,6	19,6	9,7	0,3	112	0	0	376
	Хлеб ржаной	30	1,98	2,3	2,3	54,3	0,05	0,25	0,25	0	93	70,2	0	2,8	16	0,00003	0,05	
	Итого	500																
Полдник	Сдоба обыкновенная	70	5,1	11,1	54,3	327,9	6,6	0,02	0,03	26	20,4	22,3	0,3	0,7	12	0,00001	0,02	466
	Снежок	200	3,3	3,5	3	92	0,34	0,07	0,09	85	125	85	4,1	0,3	27	0,0002	0,05	401
	Итого	270	42	46,7	203	1384,2	45	0,8	0,88	450	800	699,3	80	10	400	0,0015	1,4	
	Итого за весь период		423,68	470,7	2033,7	13890	449, 73	8,133	8,973	4501	7998,4	7000,3	803,4	100,18	4003	0,01478	14,2	
Содержание значения за период			42,368	47,07	203,37	1389	44,973	0,8133	0,897	450,1	799,84	700,03	80,34	10,018	400,3	0,00147	1,42	
Содержание белков,жиров,углеводов в меню за период в %от калорийности			14	30	56													

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда От 3-7 л	Пищевые вещества гр				Витамины мг				Минеральные вещества мг							№ рецептуры
			Б	Ж	У	Ккал	С	В1	В2	А	Са	Р	Mg	Fe	К	Se	F	
10 день																		
1 завтрак	каша пшеничная молочная	200	7,1	4,6	30,2	268,1	0	0,2	0,2	14	59,3	46,5	10,3	0,08	75	0,002	0,2	185
	чай с сахаром	180	0,4	0,4	9,8	44	10	0,03	0,02	8	62	17,2	18,6	2,2	22,5	0,004	0,3	392
	бутерброд с маслом	40/10	2,8	5,9	12,1	176	0	0,09	0,09	122,2	17,6	56,8	10,4	1	16,6	0	0	1
	итого	420																
2завтрак	банан	100	1,1	0,2	3,8	22	10	0,03	0,02	20	124	180	42	0,6	83	0,007	0,5	
обед	огурец свежий	50	4,4	4,9	18,3	142	4	0,03	0,03	60	85	123	22,6	0,64	99	0,002	0,3	
	суп уха	180	6	3,5	27,1	112	5	0,1	0,1	25,1	143	150	32	0,3	122	0,008	0,2	84
	голубцы ленивые	150	9,3	16,5	23,2	246	10	0,04	0,04	20	56,3	30	11,2	0,9	24	0,002	0,1	274
	соус томатный	20	1,23	1,9	10,6	120	0,46	0,2	0,1	53	20,1	8,7	12,1	0,8	6,6	0,0004	0,3	348
	компот из сухофруктов	180	0,4	2	24,2	101,7	0,36	0,01	0,03	100	12,6	19,6	9,7	0,3	100	0	0	376
	хлеб ржаной	50	1,98	2,3	2,3	54,3	0,05	0,25	0,25	0	93	70,2	0	2,8	16	0,003	0,05	
	итого	630																
полдник	сдоба обыкновенная	80	4,9	6,7	47,5	245,7	6,6	0,02	0,03	26	20,4	22,3	2,3	0,7	12	0,001	0,2	466
	снежок	220	3,3	5,8	3	92	0,34	0,02	0,05	63	102	82	4,1	0,3	22,3	0,001	0,05	401
	итого	300																
	всего за день		53,8	59,7	261	1789	49,9	0,9	0,96	500	895,4	800	198,3	10	599	0,02	2	
итого за весь период			539,87	598,11	2603,7	17891	497,94	9,193	9,778	4980	8957,6	8000,4	1978,6	100,4	5955,8	0,1902	20,2	
Содержание значения за период			53,97	59,811	260,37	1789	49,794	0,919	0,9778	498	895,76	800,04	197,86	10,04	595,58	0,01902	2,02	
Содержание белков,жиров,углеводов в меню за период в %от калорийности			14	30	56													