

Согласовано:

Ведущий инженер-технолог МКУ КМО СК «Центр организационно-методического обеспечения»

Акиншин

М.С. Акиншин



Утверждено:

И.о. заведующего МКОУ «Детский сад № 12 «Светлячок» п. Коммаяк

Т.И. Семенович

Приказ №35 о/д от 03.06.2024г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

НА ЛЕТНЕ – ОСЕННИЙ ПЕРИОД

В ДОУ С 10-ТИ ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ ВОЗРАСТОМ от 3 до 8 лет

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,30	0,02	0,00	0,10	0,81	0,89	0,15	19,92	4,35	69,55	0,91	56,35	8,05	0,02	0,01	213	2012
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ)	60	1,14	5,34	4,62	71,40	0,01	4,20	0,11	0,00	0,00	0,03	24,60	9,00	22,20	0,42	189,00	0,00	0,00	0,00	55	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (формовой)	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40/10	2,34	8,44	15,13	145,85	0,05	0,00	0,07	0,81	0,15	0,03	8,10	9,90	27,10	0,62	40,20	0,00	0,00	0,00	1	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,06	0,00	9,80	39,42	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	1,52	1,19	2,22	0,22	7,74	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
II Завтрак																					
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ)	100	0,45	0,45	11,11	53,29	0,03	4,68	0,01	0,74	0,00	0,02	16,83	8,42	11,57	2,31	324,98	2,34	0,01	0,00	368	2012
Итого за прием пищи:	100	0,45	0,45	11,11	53,29	0,03	4,68	0,01	0,74	0,00	0,02	16,83	8,42	11,57	2,31	324,98	2,34	0,01	0,00		
Обед																					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	183	1,35	3,62	9,31	75,73	0,03	6,10	0,19	1,68	0,00	0,04	35,04	18,36	35,45	0,90	263,67	4,29	0,02	0,00	76	2008
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	200/70/130	13,19	10,58	23,93	245,00	0,17	11,12	0,81	0,73	0,00	0,17	50,97	50,86	173,78	2,26	877,98	10,99	0,12	0,00	302	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ)	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ СТОЛОВЫЙ (ржано-пшеничный)	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,06	0,00	0,00	0,77	0,00	0,03	6,30	6,65	30,45	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК)	180	0,14	0,14	20,84	86,06	0,01	1,44	0,00	0,23	0,00	0,01	10,73	3,75	3,56	0,71	100,90	0,72	0,00	0,00	372	2012
Полдник																					
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСОВОЙ КРУПЫ	160/5/5	3,43	5,82	24,37	164,07	0,03	0,34	0,03	0,21	0,08	0,08	73,00	18,32	79,31	0,27	120,35	6,26	0,01	0,00	185	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,77	2,18	13,57	85,61	0,03	0,47	0,01	0,00	0,00	0,10	98,33	14,29	72,42	0,22	142,85	8,10	0,00	0,00	395	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ)	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	380	8,49	8,19	52,99	320,73	0,11	0,81	0,04	0,80	0,08	0,20	178,23	42,51	176,93	1,09	301,90	14,36	0,01	0,00		
Всего за день:		39,52	42,00	193,70	1 318,76	0,61	40,20	1,41	7,86	1,12	0,74	371,25	183,79	614,86	12,30	2 397,96	43,45	0,18	0,01		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	180/10/7	0,12	0,01	10,01	41,75	0,00	1,14	0,00	0,00	0,00	0,00	10,13	3,30	3,62	0,28	19,67	0,00	0,00	0,00	393	2012
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	190	7,24	5,23	28,99	192,93	0,10	0,69	0,03	0,56	0,03	0,16	148,61	28,53	130,29	0,72	251,92	11,97	0,01	0,01	93	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (формовой)	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	417	9,65	5,43	54,05	305,73	0,15	1,83	0,03	1,15	0,03	0,18	165,64	41,73	159,11	1,60	310,29	11,97	0,01	0,01		
II Завтрак																					
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ ИЛИ БАНАНЫ)	100	0,39	0,39	9,51	45,59	0,02	4,00	0,00	0,63	0,00	0,02	14,40	7,20	9,90	1,98	278,00	2,00	0,01	0,00	368	2012
Итого за прием пищи:	100	0,39	0,39	9,51	45,59	0,02	4,00	0,00	0,63	0,00	0,02	14,40	7,20	9,90	1,98	278,00	2,00	0,01	0,00		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОВОЙ КРУПОЙ	180	1,49	2,03	12,16	73,10	0,06	4,75	0,15	0,18	0,03	0,04	15,90	17,32	40,65	0,65	338,00	3,33	0,02	0,00	98	2008
ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	130	7,84	7,67	7,11	128,79	0,03	0,44	0,01	0,43	0,03	0,05	9,99	12,15	75,01	1,06	156,53	3,16	0,02	0,00	284	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,25	5,53	32,77	209,61	0,19	0,00	0,02	4,03	0,07	0,10	15,74	107,26	159,43	3,74	225,60	1,95	0,01	0,00	414	2012
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО	180	0,58	0,05	34,34	140,26	0,00	0,65	0,19	0,00	0,00	0,01	17,97	4,62	18,87	0,29	72,58	0,00	0,00	0,00	382	2012
ХЛЕБ СТОЛОВЫЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (формовой)	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
Полдник																					
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	160	4,75	6,45	23,69	171,51	0,05	0,42	0,04	0,74	0,08	0,10	91,88	13,65	78,35	0,31	151,36	7,30	0,00	0,00	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,56	2,96	15,00	101,93	0,03	0,57	0,02	0,00	0,00	0,12	117,92	20,69	90,99	0,48	191,32	9,90	0,00	0,00	397	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (формовой)	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	370	10,60	9,60	53,74	344,49	0,13	0,99	0,06	1,33	0,08	0,24	216,70	44,24	194,54	1,39	381,38	17,20	0,00	0,00		
Всего за день:		42,62	31,25	233,32	1 391,62	0,71	24,97	0,54	9,19	0,24	0,70	475,53	259,96	721,61	13,00	1 984,62	42,27	0,07	0,01		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С КАБАЧКАМИ	190	3,78	14,82	19,03	226,18	0,11	15,60	0,67	3,79	0,02	0,11	68,12	38,21	87,99	1,42	660,40	8,83	0,05	0,00	141	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,59	0,24	18,11	88,29	0,01	72,00	0,15	0,00	0,00	0,05	17,19	4,37	2,75	0,49	9,84	0,00	0,00	0,00	398	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ)	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	400	6,66	15,25	52,19	385,52	0,17	87,60	0,82	4,38	0,02	0,18	92,21	52,48	115,94	2,51	708,94	8,83	0,05	0,00		
II Завтрак																					
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ ИЛИ БАНАНЫ)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		2008
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	1,89	2,06	13,30	79,52	0,06	4,21	0,14	0,86	0,00	0,04	20,84	17,42	40,41	0,72	308,58	2,93	0,02	0,00	82	2012
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ БРОЙЛЕРНОГО - ЦЫПЛЕНКА	70	10,40	8,20	6,39	141,09	0,05	0,42	0,02	0,41	0,00	0,07	12,22	13,07	85,25	0,86	139,72	2,08	0,06	0,00	308	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,52	5,29	14,85	123,29	0,05	32,03	0,08	2,44	0,00	0,07	82,52	29,41	57,96	1,78	375,66	5,87	0,02	0,00	336	2012
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	13,94	55,73	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,66	1,64	0,00	0,00	0,98	0,00	0,00	0,00	376	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ)	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ СТОЛОВЫЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
Полдник																					
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ	160/5/5	5,14	6,32	28,30	191,06	0,11	0,33	0,03	0,89	0,08	0,08	75,36	30,07	109,17	0,87	156,39	7,02	0,01	0,00	185	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180/10	2,63	2,23	11,14	75,77	0,02	0,49	0,01	0,00	0,00	0,10	97,35	11,65	67,73	0,21	139,67	8,28	0,00	0,00	394	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ)	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	390	10,06	8,74	54,49	337,88	0,18	0,82	0,04	1,48	0,08	0,20	179,61	51,62	202,10	1,68	334,76	15,30	0,01	0,00		
Всего за день:		37,75	40,49	194,60	1 314,08	0,67	147,39	1,19	11,64	0,10	0,64	430,25	199,08	576,76	12,04	2 368,8 ₈	39,67	0,17	0,00		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС"(с маслом сливочным и сахаром)	190/5/5	5,85	7,35	26,10	194,40	0,12	0,42	0,03	1,06	0,07	0,11	100,41	44,57	147,05	1,16	216,88	9,00	0,01	0,00	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,00	9,80	39,42	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	7,59	2,54	2,22	0,22	8,19	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (формовой)	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	410	8,20	7,54	50,95	304,87	0,17	0,43	0,03	1,65	0,07	0,13	114,90	57,01	174,47	1,98	263,77	9,00	0,01	0,00		
II Завтрак																					
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ ИЛИ БАНАНЫ)	100	0,39	0,39	9,51	45,59	0,02	4,00	0,00	0,63	0,00	0,02	14,40	7,20	9,90	1,98	278,00	2,00	0,01	0,00	368	2012
Итого за прием пищи:	100	0,39	0,39	9,51	45,59	0,02	4,00	0,00	0,63	0,00	0,02	14,40	7,20	9,90	1,98	278,00	2,00	0,01	0,00		
Обед																					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (СО СМЕТАНОЙ)	183/3	1,47	4,34	7,13	74,20	0,04	9,16	0,19	1,64	0,00	0,04	38,10	16,78	35,06	0,77	254,07	3,43	0,02	0,00	67	2012
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	70	13,67	3,65	6,63	114,41	0,09	0,74	0,02	1,37	0,06	0,10	43,49	48,92	210,54	1,39	388,49	116,94	0,49	0,01	258	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,37	5,31	22,98	153,67	0,13	11,17	0,03	0,25	0,08	0,11	41,11	31,48	90,77	1,30	820,02	9,04	0,04	0,00	321	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК)	180	0,14	0,14	20,84	86,06	0,01	1,44	0,00	0,23	0,00	0,01	10,73	3,75	3,56	0,71	100,90	0,72	0,00	0,00	372	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ)	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ СТОЛОВЫЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
Полдник																					
СДОБА ВЕСНУШКА	50	3,80	2,65	26,85	147,00	0,08	0,00	0,00	2,00	0,00	0,03	10,50	16,00	43,00	1,00	66,00	1,50	0,00	0,00		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,15	2,43	17,15	103,65	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	109,85	16,78	82,58	0,29	161,78	9,00	0,00	0,00	395	2012
Итого за прием пищи:	250	6,95	5,08	44,00	250,65	0,11	0,52	0,02	2,00	0,00	0,14	120,35	32,78	125,58	1,29	227,78	10,50	0,00	0,00		
Всего за день:		39,01	27,00	191,68	1 173,50	0,70	39,77	0,37	9,21	0,21	0,61	402,27	223,36	713,98	11,71	2 555,27	154,29	0,57	0,01		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ (С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И САХАРОМ)	190	7,43	7,12	32,78	225,19	0,16	0,36	0,03	3,07	0,08	0,15	84,06	88,64	170,71	2,88	272,30	7,76	0,01	0,00	168	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	180/10/7	0,12	0,01	10,01	41,73	0,00	1,13	0,00	0,00	0,00	0,00	10,11	3,29	3,61	0,28	19,60	0,00	0,00	0,00	393	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ)	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	417	9,84	7,32	57,84	337,97	0,21	1,49	0,03	3,66	0,08	0,17	101,07	101,83	199,52	3,76	330,60	7,76	0,01	0,00		
II Завтрак																					
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ ИЛИ БАНАНЫ)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		2008
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		
Обед																					
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ (СО СМЕТАНОЙ)	183/3/3	2,71	3,10	11,90	87,36	0,06	4,34	0,20	1,08	0,00	0,05	40,92	23,72	65,77	1,17	339,10	4,27	0,02	0,00	63	2012
ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ И РИСА	140/70/70	10,14	13,82	12,40	223,18	0,11	6,16	2,54	5,55	0,32	0,68	18,61	16,80	156,62	2,93	186,36	6,25	0,09	0,02	287	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ)	140/5	3,71	3,33	22,55	135,06	0,06	0,00	0,02	0,08	0,05	0,03	11,21	13,94	36,63	0,64	61,04	0,00	0,01	0,01	204	2012
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (ВИТАМИННЫЙ)	180	0,22	0,09	27,97	117,58	0,00	26,00	0,05	0,00	0,00	0,02	13,93	2,66	6,61	0,18	5,58	0,00	0,00	0,00	381	2012
ХЛЕБ СТОЛОВЫЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ)	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
Полдник																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	120	14,40	12,46	28,57	286,78	0,05	0,67	0,46	2,42	0,10	0,19	133,04	28,08	173,03	0,94	184,51	4,32	0,03	0,02	238	2012
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0,58	1,50	3,95	31,77	0,01	0,08	0,01	0,07	0,02	0,02	16,40	2,37	12,46	0,04	24,69	1,35	0,00	0,00	351	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	160	3,17	2,63	13,35	90,72	0,03	0,51	0,02	0,00	0,00	0,11	104,87	18,48	81,03	0,43	170,43	8,80	0,00	0,00	397	2012
Итого за прием пищи:	310	18,15	16,59	45,87	409,27	0,09	1,26	0,49	2,49	0,12	0,32	254,31	48,93	266,52	1,41	379,63	14,47	0,03	0,02		
Всего за день:		49,99	45,20	217,97	1 501,47	0,69	61,56	3,42	14,93	0,57	1,35	475,24	241,32	806,77	14,58	1 802,55	37,41	0,17	0,05		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	85/5	8,10	10,49	1,51	133,02	0,04	0,12	0,18	1,30	1,39	0,25	55,25	9,19	121,81	1,40	118,75	14,15	0,03	0,02	215	2012
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ)	60	1,14	5,34	4,62	71,40	0,01	4,20	0,11	0,00	0,00	0,03	24,60	9,00	22,20	0,42	189,00	0,00	0,00	0,00	55	2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	1,92	0,17	22,00	97,78	0,01	2,16	0,63	0,00	0,00	0,03	30,78	11,34	42,12	0,97	234,00	0,00	0,00	0,00	399	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (формовой)	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	410	13,99	16,29	45,05	385,06	0,14	18,79	1,00	2,08	1,39	0,35	124,42	49,27	224,13	3,88	723,19	15,13	0,03	0,02		
II Завтрак																					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ ИЛИ БАНАНЫ СВЕЖИЕ)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		2008
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		
Обед																					
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	2,22	4,56	10,54	92,11	0,03	0,32	0,01	2,23	0,09	0,03	15,97	9,17	26,92	0,44	46,81	1,05	0,01	0,01	86	2012
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	70	11,31	10,28	10,57	180,17	0,07	0,42	0,03	0,47	0,04	0,08	15,61	19,51	107,99	1,37	163,18	2,08	0,06	0,00	314	2008
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	140	2,95	6,89	16,62	141,48	0,09	12,03	0,61	0,52	0,08	0,08	53,58	31,58	73,55	1,37	502,44	6,85	0,04	0,00	344	2012
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	13,94	55,73	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,66	1,64	0,00	0,00	0,98	0,00	0,00	0,00	376	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ)	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ СТОЛОВЫЙ (ржано-пшеничный)	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
Полдник																					
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ	120/5	4,37	3,76	29,84	171,08	0,04	0,31	0,03	0,24	0,11	0,09	69,24	21,94	95,20	0,56	130,39	6,73	0,01	0,00	189	2012
ПОВИДЛО	30	0,12	0,00	19,21	77,29	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,01	3,78	1,89	2,43	0,27	38,70	0,00	0,00	0,00	463	2012
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,59	0,24	18,11	88,29	0,01	72,00	0,15	0,00	0,00	0,05	17,19	4,37	2,75	0,49	9,84	0,00	0,00	0,00	398	2012
Итого за прием пищи:	335	5,08	4,00	67,16	336,66	0,05	72,37	0,18	0,24	0,11	0,15	90,21	28,20	100,38	1,32	178,93	6,73	0,01	0,00		
Всего за день:		40,78	42,97	203,35	1 382,45	0,54	126,43	1,92	7,62	1,71	0,77	342,75	172,97	608,27	12,88	2 118,0 ₃	36,52	0,16	0,03		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС"(с маслом сливочным и сахаром)	190	5,85	7,35	26,10	194,40	0,12	0,42	0,03	1,06	0,07	0,11	100,41	44,57	147,05	1,16	216,88	9,00	0,01	0,00	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10/7	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,26	1,35	0,00	0,00	0,75	0,00	0,00	0,00	393	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ)	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	417	8,14	7,54	50,83	304,15	0,17	0,42	0,03	1,65	0,07	0,13	113,57	55,82	172,25	1,76	256,33	9,00	0,01	0,00		
II Завтрак																					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ ИЛИ БАНАНЫ СВЕЖИЕ)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		2008
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		
Обед																					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ(СО СМЕТАНОЙ)	183	1,44	4,32	9,43	82,93	0,03	6,11	0,20	1,68	0,00	0,04	37,67	18,59	37,18	0,90	267,59	4,62	0,02	0,00	57	2012
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,96	4,23	24,02	146,30	0,14	12,13	0,02	0,25	0,07	0,09	14,11	31,40	79,86	1,37	862,17	7,58	0,04	0,00	318	2012
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ	70	10,75	3,06	8,87	106,24	0,08	0,12	0,02	0,43	0,05	0,07	28,83	38,42	156,69	1,08	283,97	89,10	0,38	0,01	257	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,14	0,14	20,84	86,06	0,01	1,44	0,00	0,23	0,00	0,01	10,73	3,75	3,56	0,71	100,90	0,72	0,00	0,00	372	2012
ХЛЕБ СТОЛОВЫЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (формовой)	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
Полдник																					
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ)	125/5	18,59	12,97	27,77	305,85	0,05	0,19	0,07	0,59	0,16	0,21	139,28	23,22	189,36	0,64	136,86	0,81	0,03	0,03		2012
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ, 8,5% ЖИРНОСТИ	30	2,10	2,47	16,15	95,45	0,01	0,12	0,01	0,07	0,02	0,10	82,89	9,18	59,13	0,05	109,50	2,10	0,01	0,00	396	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,83	2,18	15,43	93,29	0,03	0,47	0,01	0,00	0,00	0,10	98,87	15,10	74,33	0,26	145,61	8,10	0,00	0,00	395	2012
Итого за прием пищи:	340	23,52	17,62	59,35	494,59	0,09	0,78	0,09	0,66	0,18	0,41	321,04	47,50	322,82	0,95	391,97	11,01	0,04	0,03		
Всего за день:		52,18	37,86	212,81	1 411,51	0,68	43,50	0,45	6,98	0,37	0,83	561,25	229,08	847,66	11,27	2 665,4 ₃	126,71	0,50	0,04		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ	190	6,19	6,40	32,53	213,00	0,13	0,40	0,03	1,04	0,07	0,10	91,30	36,20	131,39	1,05	188,57	8,50	0,01	0,00	185	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,12	0,01	10,01	41,75	0,00	1,14	0,00	0,00	0,00	0,00	10,13	3,30	3,62	0,28	19,67	0,00	0,00	0,00	394	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (формовой)	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	417	8,60	6,60	57,59	325,80	0,18	1,54	0,03	1,63	0,07	0,12	108,33	49,40	160,21	1,93	246,94	8,50	0,01	0,00		
II Завтрак																					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ ИЛИ БАНАНЫ)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		2008
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (С ПЕРЛОВОЙ КРУПОЙ)	180	2,06	2,09	15,65	89,89	0,07	5,48	0,15	1,14	0,00	0,05	18,68	20,22	61,08	0,83	398,21	3,74	0,03	0,00	80	2012
КОТЛЕТЫ (БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ) ГОВЯЖЬИ РУБЛЕННЫЕ	70	11,35	11,79	10,20	192,12	0,05	0,00	0,02	0,64	0,07	0,07	25,30	20,39	114,71	1,99	212,20	3,80	0,03	0,00	282	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,52	5,29	14,85	123,31	0,05	32,02	0,08	2,44	0,00	0,07	82,53	29,43	57,99	1,78	375,73	5,88	0,02	0,00	336	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (формовой)	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ СТОЛОВЫЙ (ржано-пшеничный)	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,11	0,10	21,97	89,90	0,01	1,08	0,00	0,17	0,00	0,00	13,92	3,61	7,66	0,53	77,10	0,54	0,00	0,00	405	2008
Полдник																					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,06	4,37	8,38	94,28	0,05	0,94	0,03	0,00	0,00	0,19	183,60	20,16	129,60	0,14	262,80	16,20	0,00	0,00	434	2008
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	160/5/5	4,19	5,83	23,77	163,92	0,04	0,34	0,03	0,70	0,08	0,08	75,51	11,77	66,11	0,27	127,51	5,94	0,00	0,00	189	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ)	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	380	11,54	10,39	47,20	329,25	0,14	1,28	0,06	1,29	0,08	0,29	266,01	41,83	220,91	1,01	429,01	22,14	0,00	0,00		
Всего за день:		42,41	37,21	206,93	1 341,51	0,66	63,90	0,43	9,39	0,22	0,68	550,07	198,48	697,86	12,57	2 241,69	49,28	0,10	0,00		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ КРУПЫ	190	6,19	5,91	31,66	204,97	0,10	0,40	0,03	0,10	0,07	0,11	95,52	28,74	140,46	1,50	195,41	6,88	0,00	0,02	185	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (формовой)	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,59	0,24	18,11	88,29	0,01	72,00	0,15	0,00	0,00	0,05	17,19	4,37	2,75	0,49	9,84	0,00	0,00	0,00	398	2012
Итого за прием пищи:	400	8,77	6,41	62,49	354,45	0,16	72,40	0,18	0,76	0,07	0,18	118,11	38,81	169,31	3,19	246,05	8,56	0,00	0,02		
II Завтрак																					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ(ЯБЛОКИ ИЛИ БАНАНЫ)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		2008
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		
Обед																					
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ (СО СМЕТАНОЙ)	183	2,76	4,46	12,11	100,67	0,06	4,43	0,20	1,68	0,00	0,05	42,08	24,24	67,07	1,21	345,97	4,41	0,02	0,00	63	2012
РЫБА ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ.	140	34,91	19,07	26,01	417,56	0,23	5,04	1,18	8,49	0,00	0,26	127,53	136,58	522,40	2,71	1 178,12	327,49	1,39	0,03	254	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,75	4,53	18,49	126,07	0,10	8,96	0,03	0,21	0,07	0,09	35,31	25,45	74,04	1,05	659,49	7,38	0,03	0,00	321	2012
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	13,94	55,73	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,66	1,64	0,00	0,00	0,98	0,00	0,00	0,00	376	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ)	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ столовый (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
Полдник																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	4,26	3,93	14,02	109,29	0,05	0,55	0,02	0,03	0,02	0,12	112,46	17,06	88,49	0,31	175,07	9,45	0,00	0,00	112	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,56	2,96	15,00	101,93	0,03	0,57	0,02	0,00	0,00	0,12	117,92	20,69	90,99	0,48	191,32	9,90	0,00	0,00	397	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (формовой)	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	360	10,11	7,08	44,07	282,27	0,13	1,12	0,04	0,62	0,02	0,26	237,28	47,65	204,68	1,39	405,09	19,35	0,00	0,00		
Всего за день:		64,52	42,50	216,55	1 527,80	0,84	114,26	1,72	13,83	0,16	0,92	603,16	307,81	1 112,60	14,04	3 335,94	371,85	1,45	0,05		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	200	4,20	9,84	23,68	201,84	0,13	17,18	0,88	0,73	0,12	0,12	76,68	45,08	104,99	1,96	717,31	9,78	0,06	0,00	344	2012
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	180	0,28	0,18	22,01	94,06	0,01	3,80	0,00	0,28	0,00	0,01	17,83	6,02	6,90	0,99	144,97	0,89	0,01	0,00	373	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (формовой)	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	410	6,77	10,21	60,74	366,95	0,19	20,98	0,88	1,60	0,12	0,15	101,41	61,00	137,09	3,55	900,98	10,67	0,07	0,00		
II Завтрак																					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ(ЯБЛОКИ ИЛИ БАНАНЫ)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		2008
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ ЛУЩЕННЫЙ)	180	4,27	3,90	14,61	110,88	0,13	3,84	0,19	2,95	0,00	0,05	31,44	25,69	60,84	1,48	376,43	3,52	0,02	0,00	81	2012
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	70	10,64	10,25	6,96	162,53	0,04	0,08	0,01	0,59	0,03	0,08	22,31	14,53	98,13	1,35	206,29	5,06	0,03	0,00	289	2012
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	80	2,17	2,48	12,73	81,91	0,04	0,00	0,01	0,06	0,04	0,02	10,41	11,02	45,90	0,77	45,01	0,00	0,00	0,01	184	2008
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	70	2,94	5,67	7,07	90,98	0,02	0,00	0,01	2,59	0,00	0,00	31,49	18,90	39,19	1,26	0,00	0,00	0,00	0,00	56	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (ВИТАМИННЫЙ)	180	0,25	0,10	31,11	130,76	0,00	28,80	0,06	0,00	0,00	0,02	15,46	2,95	7,34	0,19	6,19	0,00	0,00	0,00	381	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (формовой)	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ СТОЛОВЫЙ (ржано-пшеничный)	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
Полдник																					
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	120	11,01	6,47	25,23	204,91	0,07	0,08	0,03	0,75	0,09	0,12	70,46	21,80	115,13	0,86	110,81	1,02	0,02	0,02	212	2012
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	1,92	0,17	22,00	97,78	0,01	2,16	0,63	0,00	0,00	0,03	30,78	11,34	42,12	0,97	234,00	0,00	0,00	0,00	399	2012
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0,58	1,50	3,95	31,77	0,01	0,08	0,01	0,07	0,02	0,02	16,40	2,37	12,46	0,04	24,69	1,35	0,00	0,00	351	2012
Итого за прием пищи:	330	13,51	8,14	51,18	334,46	0,09	2,32	0,67	0,82	0,11	0,17	117,64	35,51	169,71	1,87	369,50	2,37	0,02	0,02		
Всего за день:		45,77	41,70	223,84	1 469,52	0,67	78,33	1,92	10,68	0,30	0,57	365,35	203,04	633,30	14,96	2 404,64	26,28	0,15	0,03		

