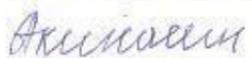


Согласовано:

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

 М.С. Акиншин

Утверждено:

Директора МКУ КМО СК «Центр организационно-методического обеспечения»
И.о.заведующего МКДОУ «Детский сад
№ 12 «Светлячок» п.Коммаяк

 Т.И.Семенович

Приказ №66 о/д от 02.12.2024г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

НА ЗИМНЕ - ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД

В ДОУ С 10-ТИ ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ ВОЗРАСТОМ от 1 до 3 лет.

Сезон: зимне-весенний
 Возрастная категория : 1-3 года

Приложение №8

К СанПин 2.3/2.4.3590-20

1 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																					
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,91	4,45	0,27	60,69	0,02	0,00	0,10	0,80	0,88	0,15	19,73	4,30	68,86	0,90	55,79	7,97	0,02	0,01	213	2012
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ)	50	0,95	4,45	3,85	59,50	0,01	3,50	0,10	0,00	0,00	0,03	20,50	7,50	18,50	0,35	157,50	0,00	0,00	0,00	55	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	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	2008
ЧАЙ С САХАРОМ,	150/7	0,04	0,00	6,86	27,57	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	6,28	1,96	1,48	0,15	5,56	0,00	0,00	0,00	392	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
II Завтрак																					
РЯЖЕНКА	100	2,90	2,50	4,20	54,00	0,02	0,30	0,03	0,00	0,00	0,13	124,00	14,00	92,00	0,10	146,00	9,00	0,00	0,00	435	2008
Итого за прием пищи:	100	2,90	2,50	4,20	54,00	0,02	0,30	0,03	0,00	0,00	0,13	124,00	14,00	92,00	0,10	146,00	9,00	0,00	0,00		
Обед																					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	153/3	1,78	2,51	7,17	58,19	0,03	6,74	0,13	0,12	0,00	0,00	26,34	14,70	31,85	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	76	2008
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ)	60	7,79	9,23	7,13	142,67	0,03	0,44	0,02	0,47	0,06	0,05	7,85	11,96	74,39	1,04	155,79	3,14	0,02	0,00	287	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110/4	4,08	3,54	24,84	147,65	0,07	0,00	0,02	0,08	0,06	0,03	8,79	15,15	39,61	0,68	67,13	0,00	0,01	0,01	331	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ №354	8	0,11	0,40	0,46	5,91	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	2,17	0,44	1,65	0,02	3,26	0,18	0,00	0,00	354	2012
ХЛЕБ СТОЛОВЫЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	к/к	к/к
ХЛЕБ СТОЛОВЫЙ (ФОРМОВОЙ)	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,04	0,00	0,00	0,49	0,00	0,01	5,75	8,25	21,00	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,00	0,00	11,62	46,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,38	1,37	0,00	0,00	0,82	0,00	0,00	0,00	376	2012
Итого за прием пищи:	568	17,66	16,12	75,51	518,26	0,24	14,68	0,22	1,85	0,12	0,12	65,98	62,62	198,05	4,34	380,25	5,32	0,03	0,01		
Полдник																					
БЛИНЧИКИ С ПОВИДЛОМ	55/5	2,76	1,72	18,12	98,96	0,04	0,01	0,01	1,14	0,09	0,03	10,57	9,53	29,18	0,52	48,93	0,81	0,01	0,01	447	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,06	2,52	12,23	84,76	0,03	0,48	0,01	0,00	0,00	0,10	98,92	18,54	78,03	0,47	164,94	8,28	0,00	0,00	397	2012
Итого за прием пищи:	210	5,82	4,24	30,35	183,72	0,07	0,49	0,02	1,14	0,09	0,13	109,49	28,07	107,21	0,99	213,87	9,09	0,01	0,01		
Всего за день:		37,35	40,47	152,74	1 130,24	0,48	28,98	0,61	5,35	1,24	0,63	366,58	146,25	548,80	8,45	1 153,87	32,18	0,06	0,03		

2 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																					
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	170/8/4	4,44	0,00	17,11	86,89	0,01	1,55	0,00	0,00	0,00	0,19	108,67	91,65	169,14	16,79	570,16	0,00	0,00	0,00	393	2012
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ИЗЮМОМ	150	3,30	10,20	49,50	304,50	0,05	0,00	0,08	0,90	0,00	0,00	19,50	28,50	87,00	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	183	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:	362	10,03	10,39	81,66	462,44	0,11	1,55	0,08	1,49	0,00	0,21	135,07	130,05	281,34	18,89	608,86	0,00	0,00	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	к/к	к/к
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 РИСОВОЙ КРУПОЙ	150	1,24	1,66	10,16	60,78	0,05	3,96	0,13	0,15	0,03	0,03	13,25	14,45	33,92	0,54	281,69	2,77	0,02	0,00	98	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	2,12	3,43	17,16	108,04	0,11	15,33	0,03	0,15	0,00	0,00	15,33	21,90	57,67	0,88	0,00	0,00	0,00	0,00	333	2008
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	60	7,75	2,77	3,62	70,71	0,05	0,48	0,27	0,47	0,18	0,08	26,25	27,18	112,49	0,69	219,54	63,59	0,27	0,01	256	2012
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ.	150	0,07	0,00	21,31	85,54	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	10,07	2,47	5,10	0,16	24,62	0,00	0,00	0,00	410	2008
ХЛЕБ СТОЛОВЫЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (формовой)	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,04	0,00	0,00	0,49	0,00	0,01	5,75	8,25	21,00	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00		2008
Полдник																					
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (с маслом сливочным)	80/5	11,88	9,55	11,43	181,54	0,03	0,12	0,06	0,43	0,15	0,14	88,67	14,80	121,78	0,44	88,09	0,76	0,02	0,02	229	2012
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ, 8,5 % ЖИРНОСТИ	15	1,05	1,24	8,08	47,72	0,01	0,06	0,01	0,03	0,01	0,05	41,45	4,59	29,57	0,03	54,75	1,05	0,00	0,00	396	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,31	1,82	11,31	71,34	0,02	0,39	0,01	0,00	0,00	0,08	81,95	11,91	60,35	0,19	119,04	6,75	0,00	0,00	395	2012
Итого за прием пищи:	250	15,24	12,61	30,82	300,60	0,06	0,57	0,08	0,46	0,16	0,27	212,07	31,30	211,70	0,66	261,88	8,56	0,02	0,02		
Всего за день:		40,75	31,70	198,82	1 252,51	0,52	39,43	0,65	4,51	0,37	0,65	442,49	254,35	763,77	25,82	1 827,84	78,92	0,32	0,03		

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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5,46	5,65	26,79	180,42	0,11	0,39	0,03	0,86	0,06	0,09	88,59	31,27	117,76	0,89	173,82	8,13	0,01	0,00	189	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	170	0,56	0,23	15,61	77,41	0,01	68,00	0,14	0,00	0,00	0,04	16,21	4,13	2,60	0,46	9,25	0,00	0,00	0,00	441	2008
Итого за прием пищи:	350	8,31	6,07	57,45	328,88	0,17	68,39	0,17	1,45	0,06	0,15	111,70	45,30	145,56	1,95	221,77	8,13	0,01	0,00		
II Завтрак																					
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ ИЛИ БАНАНЫ)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,03	0,00	0,00	0,05	8,00	42,00	28,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,03	0,00	0,00	0,05	8,00	42,00	28,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	150	1,67	3,43	7,88	69,09	0,02	0,24	0,01	1,68	0,07	0,02	16,40	7,13	21,18	0,36	35,24	0,80	0,01	0,00	86	2012
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ	60	7,75	7,75	5,00	120,95	0,04	0,36	0,03	0,33	0,03	0,07	19,99	10,46	69,75	0,61	118,21	2,65	0,04	0,00	315	2008
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	2,52	4,86	6,06	78,03	0,02	0,00	0,01	2,22	0,00	0,00	27,01	16,21	33,61	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	56	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,04	0,00	0,00	0,49	0,00	0,01	5,75	8,25	21,00	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00	к/к	2008
ХЛЕБ СТОЛОВЫЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК)	150	0,12	0,12	17,37	71,71	0,01	1,20	0,00	0,19	0,00	0,01	4,58	2,16	2,97	0,59	83,74	0,60	0,00	0,00	к/к	к/к
РИС ОТВАРНОЙ	110	2,71	4,62	24,04	148,76	0,01	0,00	0,04	0,22	0,00	0,00	2,20	13,92	44,70	0,44	0,00	0,00	0,00	0,00	325	2008
Полдник																					
ПЕЧЕНЬЕ	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03	0,00	0,01	0,00	0,00	0,02	11,60	8,00	36,00	0,84	44,00	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	160	1,71	0,16	19,56	86,91	0,01	1,92	0,56	0,00	0,00	0,03	27,36	10,08	37,44	0,86	208,00	0,00	0,00	0,00	399	2012
Итого за прием пищи:	200	4,71	4,08	49,32	253,71	0,04	1,92	0,57	0,00	0,00	0,05	38,96	18,08	73,44	1,70	252,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		33,19	31,87	212,41	1 284,53	0,46	89,61	0,91	7,25	0,16	0,39	243,29	174,26	469,76	9,13	1 212,21	14,18	0,06	0,00		

4 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)	150	4,09	6,16	19,23	149,09	0,08	0,30	0,03	0,75	0,07	0,08	72,46	30,77	102,93	0,79	153,28	6,46	0,01	0,00	413	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
ЧАЙ С САХАРОМ	170/15	0,04	0,00	7,44	29,90	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	6,73	2,06	1,48	0,15	5,61	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	365	6,42	6,35	41,72	250,04	0,13	0,31	0,03	1,34	0,07	0,10	86,09	42,73	129,61	1,54	197,59	6,46	0,01	0,00		
II Завтрак																					
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ	100	2,90	2,50	4,20	54,00	0,02	0,30	0,03	0,00	0,00	0,13	124,00	14,00	92,00	0,10	146,00	9,00	0,00	0,00	435	2008
Итого за прием пищи:	100	2,90	2,50	4,20	54,00	0,02	0,30	0,03	0,00	0,00	0,13	124,00	14,00	92,00	0,10	146,00	9,00	0,00	0,00		
Обед																					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ(со сметаной)	150/3	1,13	3,49	5,33	57,84	0,03	7,22	0,15	1,32	0,00	0,03	29,66	12,93	26,73	0,59	189,78	2,64	0,01	0,00	67	2012
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	60	8,36	2,72	4,44	75,81	0,05	0,09	0,03	0,46	0,16	0,07	21,62	25,68	114,75	0,63	209,39	68,71	0,29	0,01	263	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (с маслом сливочным)	110	2,47	3,90	16,85	112,68	0,10	8,19	0,02	0,19	0,06	0,08	30,55	23,11	66,64	0,96	601,31	6,63	0,03	0,00	125	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (формовой)	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,04	0,00	0,00	0,49	0,00	0,01	5,75	8,25	21,00	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ СТОЛОВЫЙ (ржано-пшеничный)	22	1,46	0,19	9,33	44,87	0,04	0,00	0,00	0,48	0,00	0,02	3,96	4,18	19,14	0,88	29,92	1,23	0,00	0,00		2008
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО	150	0,49	0,04	28,61	116,88	0,00	0,54	0,16	0,00	0,00	0,01	14,97	3,85	15,73	0,24	60,48	0,00	0,00	0,00	382	2012
Полдник																					
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	80	14,13	8,03	17,47	201,30	0,04	0,15	0,04	0,39	0,07	0,15	109,37	16,98	143,49	0,47	104,78	0,77	0,02	0,02	231	2012
СОУС МОЛОЧНЫЙ (сладкий)	20	0,38	0,98	2,61	20,83	0,00	0,05	0,01	0,05	0,01	0,01	10,92	1,57	8,27	0,03	16,40	0,90	0,00	0,00	193	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,06	2,52	12,23	84,76	0,03	0,48	0,01	0,00	0,00	0,10	98,92	18,54	78,03	0,47	164,94	8,28	0,00	0,00	397	2012
Итого за прием пищи:	250	17,57	11,53	32,31	306,89	0,07	0,68	0,06	0,44	0,08	0,26	219,21	37,09	229,79	0,97	286,12	9,95	0,02	0,02		
Всего за день:		43,04	30,94	156,48	1 085,42	0,50	24,83	0,53	4,84	0,37	0,72	540,01	177,82	723,19	6,71	1 839,84	105,22	0,36	0,03		

5 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																					
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
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	170/5	0,07	0,00	7,35	30,34	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	7,95	2,43	2,22	0,18	11,63	0,00	0,00	0,00	393	2012
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	3,42	2,97	12,62	91,40	0,04	0,39	0,02	0,03	0,02	0,09	81,90	13,83	66,71	0,28	131,27	6,75	0,00	0,00	112	2008
Итого за прием пищи:	355	5,78	3,16	35,02	192,79	0,09	0,99	0,02	0,62	0,02	0,11	96,75	26,16	94,13	1,06	181,60	6,75	0,00	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	к/к	к/к
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 ПЕРЛОВОЙ КРУПОЙ)	150	1,57	1,71	11,85	69,26	0,05	3,96	0,12	0,94	0,00	0,03	18,74	15,44	47,70	0,65	288,74	2,73	0,02	0,00	80	2012
ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	50/50	7,04	6,12	17,31	158,47	0,07	4,03	1,75	0,68	0,18	0,45	9,75	16,11	113,71	1,94	123,77	3,24	0,07	0,01	284	2012
ИКРА МОРКОВНАЯ	30	0,57	1,49	3,14	28,82	0,02	1,41	0,51	0,84	0,00	0,02	14,20	10,97	17,50	0,36	93,16	1,75	0,01	0,00	54	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	6,26	5,08	28,44	184,53	0,15	0,00	0,03	0,42	0,00	0,00	13,54	99,88	148,98	3,39	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (формовой)	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,04	0,00	0,00	0,49	0,00	0,01	5,75	8,25	21,00	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ СТОЛОВЫЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,00	0,00	11,62	46,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,38	1,37	0,00	0,00	0,82	0,00	0,00	0,00	376	2012
Полдник																					
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	3,69	2,57	26,04	142,59	0,06	0,00	0,00	2,00	0,00	0,03	9,45	14,40	38,70	0,90	66,00	1,50	0,00	0,00	471	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,15	0,15	20,93	86,27	0,01	1,50	0,00	0,08	0,00	0,00	5,25	3,00	3,00	0,75	0,00	0,00	0,00	0,00	394	2008
Итого за прием пищи:	200	3,84	2,72	46,97	228,86	0,07	1,50	0,00	2,08	0,00	0,03	14,70	17,40	41,70	1,65	66,00	1,50	0,00	0,00		
Всего за день:		29,35	21,11	188,15	1 072,16	0,58	23,39	2,48	7,37	0,20	0,70	202,91	213,53	524,17	12,83	1 185,34	19,97	0,11	0,01		

6 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																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	65/5	6,14	11,91	1,12	136,31	0,03	0,08	0,16	1,09	1,13	0,19	41,01	6,82	92,27	1,07	88,84	10,62	0,02	0,01	215	2012
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ)	40	0,76	3,56	3,08	47,60	0,01	2,80	0,08	0,00	0,00	0,02	16,40	6,00	14,80	0,28	126,00	0,00	0,00	0,00	55	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,04	0,00	0,00	0,49	0,00	0,01	5,75	8,25	21,00	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00		2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	4,55	7,15	15,09	143,54	0,05	0,07	0,07	0,73	0,08	0,05	92,33	13,27	74,35	0,71	47,93	0,00	0,01	0,00		2012
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,49	0,20	13,80	68,41	0,01	60,00	0,12	0,00	0,00	0,04	14,30	3,65	2,30	0,41	8,16	0,00	0,00	0,00	398	2012
II Завтрак																					
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ	100	2,90	2,50	4,20	54,00	0,02	0,30	0,03	0,00	0,00	0,13	124,00	14,00	92,00	0,10	146,00	9,00	0,00	0,00	435	2008
Итого за прием пищи:	100	2,90	2,50	4,20	54,00	0,02	0,30	0,03	0,00	0,00	0,13	124,00	14,00	92,00	0,10	146,00	9,00	0,00	0,00		
Обед																					
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ (со сметаной)	150/3	2,17	3,59	9,34	79,11	0,05	3,35	0,16	1,35	0,00	0,04	34,41	18,93	52,74	0,95	263,25	3,38	0,02	0,00	79	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4,82	4,13	29,36	173,97	0,08	0,00	0,02	0,09	0,06	0,03	10,38	17,90	46,80	0,80	79,32	0,00	0,01	0,01	331	2008
СУФЛЕ КУРИНОЕ	50	8,86	14,27	5,59	186,29	0,04	0,43	0,09	0,60	0,32	0,12	47,93	12,88	99,20	0,86	141,25	6,97	0,05	0,01	310	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (формовой)	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,04	0,00	0,00	0,49	0,00	0,01	5,75	8,25	21,00	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ СТОЛОВЫЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	к/к	к/к
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,23	0,23	20,22	85,41	0,01	2,40	0,00	0,38	0,00	0,01	14,13	5,48	5,94	1,19	167,64	1,20	0,01	0,00	372	2012
Полдник																					
ОЛАДЬИ С ПОВИДЛОМ	65/5	3,95	3,60	26,85	155,53	0,07	0,01	0,00	2,34	0,04	0,03	12,45	14,61	40,34	0,72	71,06	0,35	0,01	0,01	449	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,31	1,82	11,31	71,34	0,02	0,39	0,01	0,00	0,00	0,08	81,95	11,91	60,35	0,19	119,04	6,75	0,00	0,00	395	2012
Итого за прием пищи:	220	6,26	5,42	38,16	226,87	0,09	0,40	0,01	2,34	0,04	0,11	94,40	26,52	100,69	0,91	190,10	7,10	0,01	0,01		
Всего за день:		43,30	53,62	177,90	1 385,08	0,56	84,59	0,84	8,35	1,63	0,80	513,55	158,50	660,18	9,88	1 528,09	40,85	0,13	0,04		

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	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС" (с маслом сливочным и сахаром)	150/5/5	3,87	5,86	18,23	141,44	0,08	0,29	0,03	0,71	0,06	0,08	68,53	29,10	97,35	0,75	144,93	6,11	0,01	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
ЧАЙ С САХАРОМ	170	0,00	0,00	7,16	28,64	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,73	1,24	0,00	0,00	0,64	0,00	0,00	0,00	393	2012
Итого за прием пищи:	360	6,16	6,05	40,44	241,13	0,13	0,29	0,03	1,30	0,06	0,10	81,16	40,24	122,55	1,35	184,27	6,11	0,01	0,00		
II Завтрак																					
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО И БАНАН)	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	к/к	к/к
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 РИСОВОЙ КРУПОЙ	150	1,24	1,66	10,16	60,78	0,05	3,96	0,13	0,15	0,03	0,03	13,25	14,45	33,92	0,54	281,69	2,77	0,02	0,00	98	2008
КОТЛЕТЫ (биточки,шницели) ГОВЯЖЬИ РУБЛЕННЫЕ	60	9,72	10,25	8,96	166,77	0,04	0,00	0,02	0,56	0,06	0,06	10,28	16,88	95,93	1,62	181,26	3,24	0,02	0,00	272	2008
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	60	1,62	1,86	9,50	61,19	0,03	0,00	0,01	0,05	0,03	0,01	7,74	8,22	34,25	0,58	33,59	0,00	0,00	0,01	168	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	60	1,33	2,12	5,62	47,63	0,02	12,50	0,03	0,96	0,00	0,03	33,12	11,03	22,24	0,68	135,26	2,20	0,01	0,00	336	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (формовой)	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,04	0,00	0,00	0,49	0,00	0,01	5,75	8,25	21,00	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ СТОЛОВЫЙ(ржано-пшеничный)	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00		2008
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО	150	0,49	0,04	28,61	116,88	0,00	0,54	0,16	0,00	0,00	0,01	14,97	3,85	15,73	0,24	60,48	0,00	0,00	0,00	382	2012
Полдник																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	80	9,60	8,31	19,05	191,20	0,04	0,44	0,31	1,61	0,07	0,13	88,68	18,71	115,36	0,62	122,93	2,88	0,02	0,01	238	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,06	2,52	12,23	84,76	0,03	0,48	0,01	0,00	0,00	0,10	98,92	18,54	78,03	0,47	164,94	8,28	0,00	0,00	к/к	к/к
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	20	0,64	1,63	4,39	34,87	0,01	0,09	0,01	0,08	0,02	0,02	18,24	2,61	13,80	0,04	27,38	1,50	0,00	0,00	351	2012
Итого за прием пищи:	250	13,30	12,46	35,67	310,83	0,08	1,01	0,33	1,69	0,09	0,25	205,84	39,86	207,19	1,13	315,25	12,66	0,02	0,01		
Всего за день:		38,16	35,28	173,05	1 169,61	0,49	35,80	0,77	6,50	0,27	0,55	396,81	161,53	593,36	10,14	1 623,05	30,98	0,09	0,02		

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 МАННОЙ КРУПЫ	150	3,70	5,13	20,97	144,54	0,04	0,30	0,03	0,62	0,07	0,07	66,58	10,39	58,31	0,24	112,48	5,24	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
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	170/8/4	0,14	0,00	11,09	45,71	0,00	0,77	0,00	0,00	0,00	0,01	10,19	3,84	4,64	0,41	20,84	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	362	6,13	5,32	47,11	261,30	0,09	1,07	0,03	1,21	0,07	0,10	83,67	24,13	88,15	1,25	172,02	5,24	0,00	0,00		
II Завтрак																					
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (яблоки и 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 КЛЕЦКАМИ	150	1,32	1,90	8,23	55,48	0,04	2,68	0,12	0,78	0,03	0,03	17,29	11,71	28,39	0,50	197,20	2,15	0,01	0,00	85	2012
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРНОГО - ЦЫПЛЕНКА	60	9,67	8,62	8,95	152,24	0,06	0,36	0,03	0,39	0,03	0,07	13,32	16,66	92,35	1,17	139,53	1,78	0,05	0,00	305	2012
РАГУ ОВОЩНОЕ(3-й вариант)	110	4,80	6,99	27,73	194,20	0,11	9,75	0,49	1,66	0,07	0,08	46,46	34,32	80,84	1,51	441,71	5,50	0,03	0,01	351	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (формовой)	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,04	0,00	0,00	0,49	0,00	0,01	5,75	8,25	21,00	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ СТОЛОВЫЙ (ржано-пшеничный)	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	150	0,00	0,00	17,43	69,67	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,40	1,57	0,00	0,00	1,06	0,00	0,00	0,00	401	2008
Полдник																					
МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	170	5,04	4,34	8,34	93,81	0,05	0,93	0,03	0,00	0,00	0,19	182,68	20,06	128,95	0,14	261,49	16,12	0,00	0,00	434	2008
ПРЯНИКИ	30	1,77	1,41	22,50	109,80	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	3,30	2,70	15,00	0,24	21,30	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	200	6,81	5,75	30,84	203,61	0,07	0,93	0,03	0,00	0,00	0,20	185,98	22,76	143,95	0,38	282,79	16,12	0,00	0,00		
Всего за день:		33,03	29,42	174,38	1 100,90	0,51	32,29	0,76	5,83	0,20	0,54	384,57	138,15	495,23	8,81	1 665,56	34,79	0,10	0,01		

9 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																					
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	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
ЧАЙ С САХАРОМ	170/8	0,19	0,09	13,88	55,53	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,63	3,70	7,40	0,93	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	358	6,74	4,21	42,95	235,87	0,10	0,55	0,02	0,62	0,02	0,14	123,99	30,66	121,09	1,84	213,77	9,45	0,00	0,00		
II Завтрак																					
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ	100	2,90	2,50	4,20	54,00	0,02	0,30	0,03	0,00	0,00	0,13	124,00	14,00	92,00	0,10	146,00	9,00	0,00	0,00	435	2008
Итого за прием пищи:	100	2,90	2,50	4,20	54,00	0,02	0,30	0,03	0,00	0,00	0,13	124,00	14,00	92,00	0,10	146,00	9,00	0,00	0,00		
Обед																					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	153/3	1,78	2,51	7,17	58,19	0,03	6,74	0,13	0,12	0,00	0,00	26,34	14,70	31,85	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	76	2008
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	60	12,81	10,53	5,39	167,58	0,11	2,39	0,07	3,11	0,00	0,00	28,73	23,94	126,89	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	242	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,47	3,94	16,86	113,07	0,10	8,19	0,02	0,19	0,06	0,08	30,57	23,12	66,67	0,96	601,46	6,63	0,03	0,00	321	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (формовой)	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,04	0,00	0,00	0,49	0,00	0,01	5,75	8,25	21,00	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ СТОЛОВЫЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00		2008
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150	0,07	0,00	21,31	85,54	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	10,07	2,47	5,10	0,16	24,62	0,00	0,00	0,00	383	2012
Полдник																					
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ	130	3,91	4,81	21,45	145,03	0,08	0,25	0,02	0,67	0,06	0,06	57,75	22,83	83,02	0,66	119,12	5,36	0,01	0,00	190	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ)	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	1,54	1,21	7,51	47,42	0,02	0,26	0,01	0,00	0,00	0,05	54,58	8,02	40,38	0,13	79,51	4,49	0,00	0,00	395	2012
Итого за прием пищи:	300	6,98	6,14	39,00	239,81	0,13	0,51	0,03	1,06	0,06	0,12	116,93	37,45	140,20	1,19	224,43	9,85	0,01	0,00		
Всего за день:		37,65	30,27	161,17	1 071,46	0,60	26,22	0,35	6,26	0,14	0,51	475,08	165,34	634,35	7,93	1 363,53	36,93	0,04	0,00		

10 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 ПШЕНИЧНОЙ КРУПЫ (с маслом сливочным и сахаром)	150/5/5	4,82	4,86	26,46	169,15	0,08	0,26	0,03	0,09	0,06	0,08	64,56	22,54	108,21	1,26	143,41	4,45	0,00	0,02	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
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	170	0,24	0,15	12,04	53,21	0,01	3,19	0,00	0,23	0,00	0,01	15,51	5,19	5,77	0,82	120,47	0,74	0,00	0,00	396	2008
Итого за прием пищи:	360	7,35	5,20	53,55	293,41	0,14	3,45	0,03	0,91	0,06	0,11	86,97	37,63	139,18	2,68	302,58	5,19	0,00	0,02		
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	к/к	к/к
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 ЛУЩЕНЫЙ)	150	3,56	3,25	12,18	92,44	0,11	3,20	0,15	2,46	0,00	0,04	26,31	21,41	50,74	1,23	313,75	2,94	0,02	0,00	81	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (формовой)	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,04	0,00	0,00	0,49	0,00	0,01	5,75	8,25	21,00	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ СТОЛОВЫЙ (ржано-пшеничный)	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00		2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,49	0,20	16,71	80,03	0,01	60,00	0,12	0,00	0,00	0,04	14,36	3,65	2,30	0,41	8,25	0,00	0,00	0,00	441	2008
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ БРОЙЛЕРНОГО - ЦЫПЛЕНКА	50	7,43	5,85	4,58	100,76	0,04	0,30	0,01	0,30	0,00	0,05	8,40	9,32	60,80	0,61	99,75	1,48	0,04	0,00	308	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	2,58	3,03	10,87	82,71	0,04	23,40	0,07	0,25	0,05	0,05	61,60	21,42	42,93	1,31	271,52	4,26	0,01	0,00	346	2008
Полдник																					
БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	50	3,69	2,57	26,04	142,59	0,06	0,00	0,00	2,00	0,00	0,03	9,45	14,40	38,70	0,90	66,00	1,50	0,00	0,00	471	2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	1,60	0,15	18,33	81,48	0,01	1,80	0,52	0,00	0,00	0,03	25,65	9,45	35,10	0,81	195,00	0,00	0,00	0,00	399	2012
Итого за прием пищи:	200	5,29	2,72	44,37	224,07	0,07	1,80	0,52	2,00	0,00	0,06	35,10	23,85	73,80	1,71	261,00	1,50	0,00	0,00		
Всего за день:		31,00	21,09	176,35	1 037,82	0,55	109,65	0,96	7,71	0,11	0,41	263,19	144,28	431,30	11,95	1 688,10	19,37	0,08	0,02		

