

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «Центр детского и
диетического питания» ГО г.Уфа



Республики Башкортостан

В.К.Смирнов

Примерное двухнедельное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

для организации питания обучающихся

в школьных образовательных учреждениях

Возрастная категория: младшие классы 7-11 лет

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 1)

Рацион: завтрак + обед

День: понедельник

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
445,12	Котлеты, биточки мясные с томатным соусом	90	10,78	10,75	12,12	188,95				1,3	5,76		2,88		
175,11	Каша гречневая	134	4,13	3,97	18,61	126,54				0,3	10,04		65,15		
282,11	Чай витаминизированный	200			9,8	39,4									
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2		
583,45	Кекс	28	0,5	1,7	5,2	34,7									
38	Яблоко	100	0,4	0,4	15,7	68				0,2	16		9		
Итого за Завтрак			18,21	17,12	77,93	535,59	0,00	0,00	0,00	2,25	37,80	0,00	81,23	0,00	
Обед															
450,26	Суп картофельный с клецками	200	1,53	2,67	14,98	90,28				1,14	12,79		14,04		
591,18	Рыба запеченная с овощами	90	8,57	6,77	3,61	110,24				2,21	35,96		35,5		
211,05	Макаронные изделия отварные	155	6,34	4,52	37,08	214,49				0,84	15,59		8,66		
282,11	Чай витаминизированный	200			9,8	39,4									
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2		
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
140,49	Мандарины	70	0,56	0,14	9,75	44,6	0,04	26,6			24,5		7,7	0,07	
16 551,07	Праники	30	0,39	0,31	5	24,4	0,01				0,73		0,6	0,05	
38	Яблоко	100	0,4	0,4	15,7	68				0,2	16		9		
Итого за Обед			22,59	15,41	126,22	735,41	0,17	26,60	0,00	5,35	120,27	39,00	92,30	1,02	
Итого за день			40,80	32,53	204,15	1271,00	0,17	26,60	0,00	7,60	158,07	39,00	173,53	1,02	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: завтрак + обед

День: вторник

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		

Завтрак

181,7	Каша овсяная "Геркулес" молочная	150	6,01	7,13	26,17	193,4							51,39			
401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88			36	0,08	1,92	2,4		0,02		
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35				0,04	100		5,5			
282,11	Чай витаминизированный	200			9,8	39,4										
1,29	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2			
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	9,1	78					119		14			
16 551,07	Пряники	30	0,39	0,31	5	24,4	0,01				0,73		0,6	0,05		
490,15	Печенье	18	1,53	2,03	12,55	76,52				0,23	7,38		2,7			
38	Яблоко	100	0,4	0,4	15,7	68				0,2	16		9			
Итого за Завтрак			16,62	21,83	94,92	645,60	0,01	0,00	36,00	1,55	355,72	2,40	87,39	0,07		

Обед

129,08	Суп картофельный с горохом и тренками	215	6,78	3,96	29,22	179,56				1,94	30,09		31,77			
684,19	Жаркое по-домашнему из мяса птицы отварного	180	11,33	13,7	22,2	257,09				2,76	22,7		36,19			
293,03	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	22,94	88,7					0,3			0,03		
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2			
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9		
490,15	Печенье	18	1,53	2,03	12,55	76,52				0,23	7,38		2,7			
140,49	Мандарины	70	0,56	0,14	9,75	44,6	0,04	26,6			24,5		7,7	0,07		
Итого за Обед			25,44	20,52	126,96	790,47	0,16	26,60	0,00	5,89	99,67	39,00	95,16	1,00		
Итого за День			42,06	42,35	221,88	1436,07	0,17	26,60	36,00	7,44	455,39	41,40	182,55	1,07		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: завтрак + обед

День: среда

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
110,62	Суфле из мяса птицы с молочным соусом	90	13,02	12,48	5,97	187,75				0,84	53,33		15,56		
211,05	Макаронные изделия отварные	155	6,34	4,52	37,08	214,49				0,84	15,59		8,66		
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3				
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2		
140,49	Мандарины	70	0,56	0,14	9,75	44,6	0,04	26,6			24,5		7,7	0,07	
16 551,07	Пряники	30	0,39	0,31	5	24,4	0,01				0,73		0,6	0,05	
38	Яблоко	100	0,4	0,4	15,7	68				0,2	16		9		
Итого за Завтрак			23,11	18,15	99,98	657,14	0,05	26,60	0,00	2,33	116,45	0,00	45,72	0,12	
Обед															
65,62	Суп пшеничный с мелкошинкованными овощами со сметаной	205	1,77	3,16	12,37	85,39				1	13,78		16,2		
131,2	Плов из мяса птицы	200	14,35	18,24	42,95	393,03				4,33	22,64		45,39		
282,11	Чай витаминизированный	200			9,8	39,4									
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2		
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
16 551,07	Пряники	30	0,39	0,31	5	24,4	0,01				0,73		0,6	0,05	
38	Яблоко	100	0,4	0,4	15,7	68				0,2	16		9		
Итого за Обед			21,71	22,71	116,12	754,22	0,13	0,00	0,00	6,49	67,85	39,00	87,99	0,95	
Итого за день			44,82	40,86	216,10	1411,36	0,18	26,60	0,00	8,82	184,30	39,00	133,71	1,07	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: завтрак + обед

День: четверг

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
227,96	Пудинг творожный со сгущенным молоком	150	24,06	11,54	26,89	311,83				1,34	259,89		35,78			
401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88			36	0,08	1,92	2,4		0,02		
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3					
1,29	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2			
583,45	Кекс	28	0,5	1,7	5,2	34,7										
38	Яблоко	100	0,4	0,4	15,7	68				0,2	16		9			
Итого за Завтрак			27,42	19,74	74,37	585,31	0,00	0,00	36,00	2,07	284,11	2,40	48,98	0,02		
Обед																
67,29	Свекольник со сметаной	205	2,25	4,25	15,12	107,99				1,59	42,58		28,4			
502,25	Тефтели из говядины с томатным соусом	90	9,4	10,38	7,74	162,42				0,66	2,41		2,59			
138,4	Картофельное пюре*	150	3,79	4,04	31,15	176,32				0,16	44,59		32,97			
293,03	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	22,94	88,7					0,3			0,03		
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2			
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9		
583,45	Кекс	28	0,5	1,7	5,2	34,7										
Итого за Обед			21,18	21,06	112,45	714,13	0,12	0,00	0,00	3,37	104,58	39,00	80,76	0,93		
Итого за день			48,60	40,80	186,82	1299,44	0,12	0,00	36,00	5,44	388,69	41,40	129,74	0,95		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: завтрак + обед

День: пятница

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
591,19	Рыба запеченная с овощами	60	6,32	3,85	2,16	68,96				1,35	24,32		25,36		
138,4	Картофельное пюре*	150	3,79	4,04	31,15	176,32				0,16	44,59		32,97		
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3				
1,29	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2		
490,15	Печенье	18	1,53	2,03	12,55	76,52				0,23	7,38		2,7		
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	9,1	78					119		14		
Итого за Завтрак			17,24	13,42	81,44	517,70	0,00	0,00	0,00	2,19	201,59	0,00	79,23	0,00	
Обед															
54,04	Рассольник с перловой крупой и сметаной	205	3,1	11,38	14,8	136				1,94	18,56		14,42		
110,62	Суп/ле из мяса птицы с молочным соусом	90	13,02	12,48	5,97	187,75				0,84	53,33		15,56		
211,05	Макаронные изделия отварные	155	6,34	4,52	37,08	214,49				0,84	15,59		8,66		
294,28	Компот из свежих плодов	200	0,12	0,12	14,69	60,3				0,06	5,1		2,7		
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2		
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
16 551,07	Пранники	30	0,39	0,31	5	24,4	0,01				0,73		0,6	0,05	
490,15	Печенье	18	1,53	2,03	12,55	76,52				0,23	7,38		2,7		
140,49	Мандарины	70	0,56	0,14	9,75	44,6	0,04	26,6			24,5		7,7	0,07	
Итого за Обед			29,86	31,58	130,14	888,06	0,17	26,60	0,00	4,87	139,89	39,00	69,14	1,02	
Итого за день			47,10	45,00	211,58	1405,76	0,17	26,60	0,00	7,06	341,48	39,00	148,37	1,02	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: завтрак + обед

День: понедельник

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
211,48	Макаронные изделия с тертым сыром	150	7,85	7,62	33,21	233,52				0,81	112,21		13,13					
401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88			36	0,08	1,92	2,4		0,02				
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3							
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2					
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8				
583,45	Кекс	28	0,5	1,7	5,2	34,7				0,2								
38	Яблоко	100	0,4	0,4	15,7	68				0,2	16		9					
Итого за Завтрак			12,21	16,02	100,89	599,00	0,02	4,00	36,00	1,74	150,43	16,40	34,33	2,82				
Обед																		
53,39	Щи из свежей капусты со сметаной	205	1,55	4,11	7,18	72,63				1,54	33,58		16,71					
502,56	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	90	7,32	11,1	5,32	151,21				1,16	3,36		2,6					
58,11	Рис отварной с маслом	155	3,87	4,17	40,03	212,87	0,04		22,5	0,27	11,41	82,5	27,35	0,6				
294,28	Компот из свежих плодов	200	0,12	0,12	14,69	60,3				0,06	5,1		2,7					
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2					
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9				
583,45	Кекс	28	0,5	1,7	5,2	34,7												
38	Яблоко	100	0,4	0,4	15,7	68				0,2	16		9					
Итого за Обед			18,56	22,20	118,42	743,71	0,16	0,00	22,50	4,19	84,15	121,50	75,16	1,50				
Итого за день			30,77	38,22	219,31	1342,71	0,18	4,00	58,50	5,93	234,58	137,90	109,49	4,32				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: завтрак + обед

День: вторник

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
218,31	Омлет натуральных	130	13,65	14,74	2,44	197,23				1,55	105,42		17,47			
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35				0,04	100		5,5			
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3					
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2			
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	9,1	78					119		14			
490,15	Печенье	18	1,53	2,03	12,55	76,52				0,23	7,38		2,7			
16 551,07	Пряники	30	0,39	0,31	5	24,4	0,01				0,73		0,6	0,05		
38	Яблоко	100	0,4	0,4	15,7	68				0,2	16		9			
Итого за Завтрак																
			24,20	23,64	71,27	597,05	0,01	0,00	0,00	2,47	354,83	0,00	53,47	0,05		
Обед																
66,63	Суп-лапша	200	6,09	2,67	35,28	189,94				1,83	8,11		8,85			
684,18	Жаркое по-домашнему из мяса птицы отварного	160	10,07	12,18	19,73	228,52				2,45	20,18		32,17			
293,03	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	22,94	88,7					0,3			0,03		
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2			
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9		
16 551,07	Пряники	30	0,39	0,31	5	24,4	0,01				0,73		0,6	0,05		
38	Яблоко	100	0,4	0,4	15,7	68				0,2	16		9			
140,49	Мандарины	70	0,56	0,14	9,75	44,6	0,04	26,6			24,5		7,7	0,07		
Итого за Обед																
			22,75	16,39	138,70	788,16	0,17	26,60	0,00	5,44	84,52	39,00	75,12	1,05		
Итого за День																
			46,95	40,03	209,97	1385,21	0,18	26,60	0,00	7,91	439,35	39,00	128,59	1,10		

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: завтрак + обед

День: среда

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
131,18	Плов из мяса птицы	170	13,6	16,68	36,51	350,15				3,68	19,24		38,59			
282,11	Чай витаминизированный	200			9,8	39,4										
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2			
583,45	Кекс	28	0,5	1,7	5,2	34,7										
38	Яблоко	100	0,4	0,4	15,7	68				0,2	16		9			
Итого за Завтрак																
Обед																
54,04	Рассольник с перловой крупой и сметаной	205	3,1	11,38	14,8	136				1,94	18,56		14,42			
80,21	Рыба, тушенная в томатном соусе	90	8,41	5,46	5,01	113,65				2,23	32,02		38,86			
211,05	Макаронные изделия отварные	155	6,34	4,52	37,08	214,49				0,84	15,59		8,66			
282,11	Чай витаминизированный	200			9,8	39,4										
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2			
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9		
490,15	Печенье	18	1,53	2,03	12,55	76,52				0,23	7,38		2,7			
140,49	Мандарины	70	0,56	0,14	9,75	44,6	0,04	26,6			24,5		7,7	0,07		
Итого за Обед			24,74	24,13	119,29	768,66	0,16	26,60	0,00	6,20	112,75	39,00	89,14	0,97		
Итого за день			41,64	43,21	203,00	1338,91	0,16	26,60	0,00	10,53	153,99	39,00	140,93	0,97		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: завтрак + обед

День: четверг

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		

Завтрак

89,36	Рыба, запеченная с морковью	70	9,51	5,32	12,2	134,68				1,45	73,33		36,33	
138,39	Картофельное пюре*	130	3,29	3,5	20,93	128,54				0,14	38,65		28,58	
401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88			36	0,08	1,92	2,4		0,02
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2	
490,15	Печенье	18	1,53	2,03	12,55	76,52				0,23	7,38		2,7	
140,49	Мандарины	70	0,56	0,14	9,75	44,6	0,04	26,6			24,5		7,7	0,07
38	Яблоко	100	0,4	0,4	15,7	68				0,2	16		9	
			17,75	17,49	97,71	623,12	0,04	26,60	36,00	2,55	168,08	2,40	88,51	0,09
Итого за Завтрак														

Обед

56,64	Борщ с белокочанной капустой со сметаной	205	1,07	4,05	5,2	62,2				1,56	33,58		19,27	
445,12	Котлеты, биточки мясные с томатным соусом	90	10,78	10,75	12,12	188,95				1,3	5,76		2,88	
302,02	Каша гречневая	154	4,76	4,14	21,46	141,94	0,16	18,75	0,34	11,4	112,95	75,18	2,54	
293,03	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	22,94	88,7					0,3			0,03
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2	
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
38	Яблоко	100	0,4	0,4	15,7	68				0,2	16		9	
16 551,07	Праники	30	0,39	0,31	5	24,4	0,01				0,73		0,6	0,05

Итого за Обед

			22,64	20,34	112,72	718,19	0,29	0,00	18,75	4,36	82,47	151,95	123,73	3,52
Итого за день			40,39	37,83	210,43	1341,31	0,33	26,60	54,75	6,91	250,55	154,35	212,24	3,61

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: завтрак + обед

День: пятница

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		

Завтрак

493,34	Каша молочная "Дружба"	150	4,74	5,91	24,95	172,57				0,13	98,87		28,65			
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35				0,04	100		5,5			
282,11	Чай витаминизированный	200			9,8	39,4										
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2			
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	9,1	78					119		14			
16 551,07	Пряники	30	0,39	0,31	5	24,4	0,01				0,73		0,6	0,05		
140,49	Мандарины	70	0,56	0,14	9,75	44,6	0,04	26,6			24,5		7,7	0,07		
	Итого за Завтрак		13,92	12,52	75,10	471,97	0,05	26,60	0,00	0,62	349,10	0,00	60,65	0,12		

Обед

66,91	Суп с макаронными изделиями	200	2,62	2,52	17,6	103,73				1,11	14		19,35			
131,2	Грлов из мяса птицы	200	14,35	18,24	42,95	393,03				4,33	22,64		45,39			
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95	0,3	20,1								
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2			
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9		
16 551,07	Пряники	30	0,39	0,31	5	24,4	0,01				0,73		0,6	0,05		
38	Яблоко	100	0,4	0,4	15,7	68				0,2	16		9			
	Итого за Обед		22,56	22,07	135,05	828,16	0,43	20,10	0,00	6,60	68,07	39,00	91,14	0,95		
	Итого за День		36,48	34,59	210,15	1300,13	0,48	46,70	0,00	7,22	417,17	39,00	151,79	1,07		
	Итого за период		419,61	395,42	2093,39	13531,90	2,14	236,90	185,25	74,86	3023,57	609,05	1510,94	16,20		
	Итого за период		41,95	39,54	209,34	1353,19	0,21	21,69	18,53	7,43	302,36	60,91	151,09	1,62		