

Аминева О Ю



Ce3OH:

Осенне-зимний

Сад (с 3 до 7 лет)

День 1

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	I	Se	F		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20		
9,4 114 6,8 289	Завтрак Масло (порциями) Хлеб пшеничный (для детского питания) Каша манная молочная жидкая с сахаром Какао с молоком(2вар)	5 30 185 180	0,04	3,63	0,07	33	20				1,5	1,2		1,5	0,01					
			2,43	0,3	14,64	73		0,03	0,06		25 515	6	20 097	27,72	0,3		0,0087			
			5,1	4,6	22,5	170		0,06	0,48		114,383	170 316		0,3743						
			2,88	2,88	14,58	70	18	0,03	0,47		99 333	24 273		0,792						
	Всего Завтрак	400	10,45	11,4	51,78	346	38	0,12	1,01		27 015	#####	#####	29,22	14 763		0,0087			
	Второй завтрак																			
	Яблоко шт	100	0,4	0,4	9,8	44		0,03	10		278	16	9	11	2,2					
	Всего Второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44		0,03	10		278	16	9	11	2,2					
0001 114 699 68 175,11	Обед Хлеб ржаной(пшеничный) Хлеб пшеничный (для детского питания) Напиток лимонный Салат из моркови по-корейски каша гречневая вязкая Биточки из филе Ц/б с соусом Щи "Новгородские"	20 30 180 50 130 60/40 180	1,6	0,7	8,5	44					7	9,4		0,78						
			2,43	0,3	14,64	73		0,03	0,06		25 515	6	20 097	27,72	0,3		0,0087			
			0,05	0,01	16,52	67		0,95		10 305	22 572	0,6029	0,9318	0,0525			0,0006			
			0,55	2	2,5	48				37 171,61	0,13	0,31	0,11	118 625	104 325	632 052	951 231	2 144	0,8125	1,82
287	Всего Обед	690	19,11	20,53	87,77	627	37 189,61	0,18	10,32	0,11	#####	#####	#####	#####	38 591	0,8126	18 287	73 143		
114 266 218,08 187	Полдник Хлеб пшеничный (для детского питания) Чай с сахаром(2вар) Омлет натуральный Каша пшениная молоч.жидкая с сахаром	30 180 60 150	2,43	0,3	14,64	73		0,03	0,06		25 515	6	20 097	27,72	0,3		0,0087			
			0,09	0,02	8,91	32		0,04	0,22		0,117	48 684	8 064	103 248	1 184					
			5,1	4,9	2,4	91	122 650	0,13	0,38		942 786				0,8572					
			3,75	6,75	25	182		0,2	0,66		25 515	#####	28 161	#####	23 502		0,0087			
	Всего Полдник	420	11,37	11,97	50,95	377	122 650	0,2	0,66		#####	#####	#####	#####	23 502		0,0087			
	Всего в день		44,31	200,3	1 394	159 877,61	0,53	21,99	0,11	#####	#####	#####	#####	98 856	0,8126	18 461	73 143			

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	I	Se	F		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20		
	Завтрак																			
267	Чай с молоком и сахаром	200	1,42	1,43	11,24	64	20	0,01	0,28		87,44	55,28	8,27	43,24	0,46		0,0045			
4	Бутерброды с повидлом	30/10/ 5	3,4	5	20,56	111	10	0,01	0,03		40,32	4,59	4,32	17,64	0,36					
311	Каша ячневая молоч.,вязкая с сахаром	155	5,68	5,79	20,77	175	35 226,33	0,06			164,159 1	100,045 5	23,9545	178,25	0,7045					
	Всего в Завтрак	400	10,5	12,22	52,57	350	35 256,33	0,08	0,31		91,9191 1	59,9155 5	36,5445	239,13	1,5245		0,0045			
	Второй завтрак																			
	Сок фруктовый	100	0,37		10,28	43		0,01	0,8		124	10,56	5,22	9,57	1,305					
	Всего в Второй завтрак	100	0,37		10,28	43		0,01	0,8		124	10,56	5,22	9,57	1,305					
	Обед																			
0001	Хлеб ржаной(пшеничный)	30	2,4	1,05	12,75	66						10,5	14,1		1,17					
114	Хлеб пшеничный (для детского питания)	30	2,43	0,3	14,64	73		0,03	0,06		25,515	6	20,097	27,72	0,3		0,0087			
6	Салат из белокочанной капусты	50	0,63	1	3,88	44		0,01	10,82		23,5312	29,4125	10,2625	276,1	0,375					
276	Компот из смеси с/ф с/с 2вар	180	0,45	0,09	28,08	111		0,01	0,45		120,6	23,4	6,3	16,2	0,9					
86	Суп-лапша домашняя	200	1,56	4,89	18,33	79	11,11	0,01	0,48		52,72	11,22	6,06	25,02	0,36					
7.6	Картофельное пюре	130	3,1	4,2	16,5	138	24 960	0,15	9,01		666,952	30,8707	24,7867		1,04					
	Чахобили из кур	70	9,3	8,09	6,04	149	20	0,05	0,84		130,537 8	15,1125	13,7972	90,0204	0,9419	0,0008		0,0077		
	Всего в Обед	690	19,86	19,62	100,22	660	24 991,11	0,26	21,66		19,8561 8	26,5157	95,4034	35,0604	5,0869	0,0008	0,0087	0,0077		
	Полдник																			
114	Хлеб пшеничный (для детского питания)	20	1,62	0,2	9,76	48		0,02	0,04		17,01	4	13,398	18,48	0,2		0,0058			
286	Чай с сахаром	180	0,09	0,03	8,98	36			0,01			0,27	0,918	1,719	0,027					
264	ватрушка с творогом	50	4	6,3	14,85	120		0,04	0,04			32,785	7,665		0,43					
121	Каша молочная Артек жидкая с/с 2ВАР	150	5,02	5,5	18,1	145	29 270	0,12	0,95		175,353 7	100,5	27,8049	147,731 7	1,4707					
	Всего в Полдник	400	10,73	12,03	51,69	349	29 270	0,18	1,04		92,3637 7	137,555	49,7859	67,9307 7	2,1277		0,0058			
	Всего в День		41,46	43,86	214,76	1 402	89 517,44	0,53	23,81		28,1388	34,5462	86,9538	51,6911	10,0441	0,0008	0,019	0,0077		

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20					
	Завтрак																						
9.3	Сыр (порциями)	10	2,6	2,95		38	20	0,01	0,07		10	88	3,5	60	0,1								
114	Хлеб пшеничный (для детского питания)	30	2,43	0,3	14,64	73		0,03	0,06		25,515	6	20,097	27,72	0,3		0,0087						
286	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,98	40			0,01			0,3	1,02	1,91	0,03								
	Каша молочная "Дружба"(2вар)	180	5,54	8,31	26,03	195	36 221,54	0,08	1,22		172,720 ⁹	117,008 ⁷	28,2995	129,398	0,5268								
	Всего в Завтрак	420	10,67	11,59	50,65	346	36 241,54	0,12	1,36		08,2359	11,3087 ⁷	52,9165	219,028	0,9568		0,0087						
	Второй завтрак																						
12	Чай из сухой смеси с витаминами	100	0,05		4,35	17	30 900	0,08	7	0,43		62,5	3,5										
	Всего в Второй завтрак	100	0,05		4,35	17	30 900	0,08	7	0,43		62,5	3,5										
	Обед																						
0001	Хлеб ржаной(пшеничный)	20	1,6	0,7	8,5	44						7	9,4		0,78								
114	Хлеб пшеничный (для детского питания)	20	1,62	0,2	9,76	48		0,02	0,04		17,01	4	13,398	18,48	0,2		0,0058						
282	Напиток яблочный(2вар)	180			15,84	60		0,04	8,42			50,859			0,729								
92	Салат из отв.свеклы с чесноком	50	1,35	3,6	11,1	49																	
62	Суп картофельный с бобовыми	180	3,1	4,1	12,6	59		0,16	3,36			22,4424	27,5976		13,5936								
	Каша гречневая с мясом	160	10,4	12	30,4	340																	
	Всего в Обед	610	18,07	20,6	88,2	601		0,22	11,82		17,01	84,3014	50,3956	18,48	15,3026		0,0058						
	Полдник																						
114	Хлеб пшеничный (для детского питания)	20	1,62	0,2	9,76	48		0,02	0,04		17,01	4	13,398	18,48	0,2		0,0058						
288	Чай с лимоном и сахаром	180	0,19	0,03	8,58	35			1,04		10,053	2,52	0,675		0,054								
355	Тефтели с рисом в сметанно-том.соусе(2в)	70	6	7,4	12,4	162	20	0,02	0,67		52,205	14,62	4,895	14,69	0,199								
6.43	Макаронные изделия отварные(1вар)	130	3,32	3,99	22,5	128	36 560	0,05		0,11	55,25	7,5644	5,941	39,4875	0,6013	0,8125	0,0813						
	Всего в Полдник	400	11,13	11,62	53,24	374	36 580	0,09	1,75	0,11	134,518	28,7044	24,909	72,6575	1,0543	0,8125	0,0871						
	Всего в День		39,92	43,8	196,44	1 337	103 721,54	0,5	21,93	0,54	59,7639	86,8145	31,7211	10,1655	17,3137	0,8125	0,1016						

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (ретинол)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	I	Se	F			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20			
	Завтрак																				
9.4	Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33	20				1,5	1,2		1,5	0,01						
114	Хлеб пшеничный (для детского питания)	30	2,43	0,3	14,64	73		0,03	0,06		25,515	6	20,097	27,72	0,3		0,0087				
267	Чай с молоком и сахаром	200	1,42	1,43	11,24	64	20	0,01	0,28		87,44	55,28	8,27	43,24	0,46		0,0045				
77	Суп молочный с макаронными изделиями	190	6,71	6,46	25,21	176	190	0,05	0,49		1 479,08 67	103,056	13,68	873,873 3	0,304						
	Всего в Завтрак	425	10,6	11,81	51,15	346	230	0,09	0,83		93,5417	165,536	42,047	46,3333	1,074		0,0132				
	Второй завтрак																				
303	Кисель из концентрата(без сахара)	100			10	38					72,135	0,24		21,335	0,025						
	Всего в Второй завтрак	100			10	38					72,135	0,24		21,335	0,025						
	Обед																				
0001	Хлеб ржаной(пшеничный)	30	2,4	1,05	12,75	66						10,5	14,1		1,17						
114	Хлеб пшеничный (для детского питания)	30	2,43	0,3	14,64	73		0,03	0,06		25,515	6	20,097	27,72	0,3		0,0087				
45	Сметана(прокип)	5	0,14	1	0,16	10	10		0,02		5,45	4,3	0,4	3	0,01						
	Напиток яблочно-лимонный	180	0,22	0,16	20,53	85		0,01	30,65		135,405	8,5932	4,1264	5,2383	0,9138	0,0009	0,0002	0,0042			
54	Икра морковная	50	1,1	2,3	5,44	46		0,02	2,56		177,25	15,325	20,6375	35	0,6125						
252	Суп Харчо	180	4,25	8,28	17,66	106	162	0,09	5,4		385,344	24,5952	21,708	71,8704	0,9432	3,6	0,0072	0,0288			
96	Жаркое по-домашнему	140	8,73	8,61	19,68	234	6,36	0,14	19,78		687,617 8	16,1466	32,6666	141,905 5	2,1155						
	Всего в Обед	615	19,26	21,7	90,86	619	178,36	0,29	58,48		16,5818	85,4613,7356	84,7342		6,065	3,6009	0,0161	0,033			
	Полдник																				
114	Хлеб пшеничный (для детского питания)	30	2,43	0,3	14,64	73		0,03	0,06		25,515	6	20,097	27,72	0,3		0,0087				
286	Чай с сахаром	180	0,09	0,03	8,98	36			0,01			0,27	0,918	1,719	0,027						
270	Плюшка новомосковская	50	4	7,7	10,2	116		0,05	0,02		11,845	5,55			0,42						
6.8	Каша манная молочная жидкая с сахаром	150	4,14	3,73	18,24	138		0,05	0,39		92,7431	13,8094			0,3035						
	Всего в Полдник	410	10,66	11,76	52,07	362		0,13	0,48		25,515	10,8581	40,3744	29,439	1,0505		0,0087				
	Всего в День		40,52	45,27	204,07	1 365	408,36	0,51	59,79		07,7734	62,0942	196,157	81,8415	8,2145	3,6009	0,038	0,033			

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	ККАЛ	A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20							
	Завтрак																								
9.3	Сыр (порциями)	10	2,6	2,95		38	20	0,01	0,07		10	88	3,5	60	0,1										
114	Хлеб пшеничный (для детского питания)	30	2,43	0,3	14,64	73		0,03	0,06		25,515	6	20,097	27,72	0,3		0,0087								
267	Чай с молоком и сахаром	180	1,28	1,29	10,12	58	18	0,01	0,25		78,696	49,752	7,443	38,916	0,414		0,0041								
121	Каша молочная Артек жидкая с/с 2ВАР	180	6,02	6,6	21,72	174	35 124	0,14	1,14		210,424 ⁴	120,6	33,3659	177,278	1,7648										
	Всего в Завтрак	400	12,33	11,14	46,48	342	35 162	0,19	1,52		24,6354	264,352	64,4059	303,914	2,5788		0,0128								
	Второй завтрак																								
	Йогурт детский питьевой 100гр	100	3,2	3,2	9,2	80	600																		
	Всего в Второй завтрак	100	3,2	3,2	9,2	80	600																		
	Обед																								
0001	Хлеб ржаной(пшеничный)	20	1,6	0,7	8,5	44						7	9,4		0,78										
6.17	Рис отварной рассыпчатый	130	4,83	7,08	33,46	182	16,77	0,02			34,879	2,093	16,471	52,52	0,4446										
276	Компот из смеси с/ф с/с 2вар	180	0,45	0,09	28,08	111		0,01	0,45		120,6	23,4	6,3	16,2	0,9										
114	Хлеб пшеничный (для детского питания)	30	0,1	3,5	4,5	51		0,03	0,06		25,515	6	20,097	27,72	0,3		0,0087								
56	Борщ со свежей капустой и картофелем	180	1,38	6,23	8,03	134		0,03	13,42		1 761,45 ⁹²	20,0354	14,5177	245,651 ⁵	0,6577										
	Соус сметанный с томатом	30	0,6	0,9	1	10			0,14			0,52	0,79		0,03										
17	Котлеты рыбные любительские(минтай)	60	8,44	2,48	5,1	73	20	0,06	0,8			35,02	32,63	135,04	0,89										
	Всего в Обед	630	17,41	20,98	88,67	604	36,77	0,14	14,87		42,4532	94,0684	00,2057	77,1315	4,0023		0,0087								
	Полдник																								
114	Хлеб пшеничный (для детского питания)	30	2,43	0,3	14,64	73		0,03	0,06		25,515	6	20,097	27,72	0,3		0,0087								
266	Чай с сахаром(2вар)	200	0,1	0,02	9,9	35						0,13			0,01										
86	Суп-лапша домашняя	180	1,4	4,4	16,5	71	10	0,01	0,43		47,448	10,098	5,454	22,518	0,324										
125	Куры отварные для супа	20	5	4,2	0,08	58	10	0,01	0,19		39,12	4,11	4,195	37,44	0,395										
	Печенье (КРОКЕТ)	20	2,6	3	10,4	131		0,01			22	5,8	4	18	0,42										
	Всего в Полдник	450	11,53	11,92	51,52	368	20	0,06	0,68		134,083	26,138	33,746	105,678	1,449		0,0087								
	Всего в день		44,47	47,24	195,86	1 394	35 818,77	0,4	17,08		01,1717	84,5584	98,3576	86,7236	8,0301		0,0301								

№ п/п	№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
				Б	Ж	У		А (ретинол экв)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F								
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20								
		Завтрак																									
6.4		каша гречневая молочная жидкая	190	8,17	7,79	28,79	205	26 438,5	0,2				14,2388	92,3734	139,024	3,1294											
9.4		Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33	20				1,5	1,2	20,097	1,5	0,01											
114		Хлеб пшеничный (для детского питания)	30	2,43	0,3	14,64	73		0,03	0,06		25,515	6	27,72	0,3		0,0087										
286		Чай с сахаром	180	0,09	0,03	8,98	36			0,01			0,27	0,918	1,719	0,027											
		Всего в Завтрак	405	10,73	11,74	52,47	347	26 458,5	0,23	0,07		27,015	21,7088	13,3884	69,9632	3,4664		0,0087									
		Второй завтрак																									
		Яблоко шт	100	0,4	0,4	9,8	44		0,03	10		278	16	9	11	2,2											
		Всего в Второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44		0,03	10		278	16	9	11	2,2											
		Обед																									
0001		Хлеб ржаной(пшеничный)	25	2	0,88	10,63	55					8,75	11,75		0,975												
114		Хлеб пшеничный (для детского питания)	30	2,43	0,3	14,64	73		0,03	0,06		25,515	6	20,097	27,72	0,3		0,0087									
9.52		Салат из свежкы с растительным маслом	50	0,71	3,62	4,33	53		0,01	0,93		3 420	17,3083	9,325	512,125	0,6											
699		Напиток лимонный	180	0,05	0,01	16,52	67			0,95		10,305	2,2572	0,6029	0,9318	0,0525			0,0006								
64		суп крестьянский с пшеном и сметаной	180	2,62	3,67	13,1	115		0,03	5,76			16,785	12,375		0,459											
406		Паста с курицей с соусом томатным	160	11,14	12,5	31,2	250	32	0,05	0,46	0,02	139,928	119,178	15,2619	135,502	0,5488	0,0725	0,0006	0,0147								
		Всего в Обед	625	18,95	20,97	90,41	611	32	0,12	8,17	0,02	95,7486	70,2793	69,4118	76,2797	2,9353	0,0725	0,0093	0,0154								
		Полдник																									
114		Хлеб пшеничный (для детского питания)	50	4,05	0,5	24,4	121		0,05	0,1		42,525	10	33,495	46,2	0,5		0,0145									
266		Чай с сахаром(2вар)	200	0,1	0,02	9,9	35						0,13	7,665		0,01											
264		ватрушка с творогом	50	4	6,3	14,85	120		0,04	0,04			32,785	20,0909	149,5	0,43											
311		Каша ячневая молоч.,вязкая с сахаром	130	4,77	4,85	17,42	146	29 544,67	0,05			137,681	83,9091			0,5909											
		Всего в Полдник	430	12,92	11,67	66,57	422	29 544,67	0,14	0,14		80,2068	26,8241	61,2509	195,7	1,5309		0,0145									
		Всего в День		43	44,78	219,25	1 425	56 035,17	0,52	18,38	0,02	80,9704	34,8122	53,0512	52,9429	10,1326	0,0725	0,0325	0,0154								

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	І	Se	F		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20		
Завтрак																				
9.4	Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33	20				1,5	1,2		1,5	0,01					
114	Хлеб пшеничный (для детского питания)	30	2,43	0,3	14,64	73		0,03	0,06		25,515	6	20,097	27,72	0,3		0,0087			
267	Чай с молоком и сахаром	200	1,42	1,43	11,24	64	20	0,01	0,28		87,44	55,28	8,27	43,24	0,46		0,0045			
121	Каша молочная Артек жидкая с/с 2ВАР	170	5,69	6,23	20,51	164	33 172,67	0,14	1,08		198,734 2	113,9	31,5122	167,429 3	1,6668					
Всего в Завтрак		405	9,58	11,59	46,46	334	33 212,67	0,18	1,42		13,1892	176,3859,8792	39,8893	2,4368			0,0132			
Второй завтрак																				
	Сок фруктовый	100	0,37		10,28	43		0,01	0,8		124	10,56	5,22	9,57	1,305					
Всего в Второй завтрак		100	0,37		10,28	43		0,01	0,8		124	10,56	5,22	9,57	1,305					
Обед																				
0001	Хлеб ржаной(пшеничный)	30	2,4	1,05	12,75	66						10,5	14,1		1,17					
114	Хлеб пшеничный (для детского питания)	30	2,43	0,3	14,64	73		0,03	0,06		25,515	6	20,097	27,72	0,3		0,0087			
282	Напиток яблочный(2вар)	180			15,84	60		0,04	8,42			50,859			0,729					
55	Рассольник ленинградский (с перловой крупой)	180	6,05	7,7	14,98	119		0,06	4,82		1 744,29 36	10,836	16,2		0,6048					
130	Плов из птицы(грудка)2ВАР	150	7,4	7,5	22,7	252	18 000	0,09	3,55		212,91	16,7775	37,2	148,282 5	1,2225					
54	Икра морковная	50	1,1	4,3	8,44	59		0,03	2,56		177,25	15,325	20,6375	35	0,6125					
Всего в Обед		620	19,38	20,85	89,35	629	18 000	0,24	19,42		59,9686	10,2975	08,2345	11,0025	4,6388		0,0087			
Полдник																				
114	Хлеб пшеничный (для детского питания)	50	4,05	0,5	24,4	121		0,05	0,1		42,525	10	33,495	46,2	0,5		0,0145			
266	Чай с сахаром(2вар)	200	0,1	0,02	9,9	35						0,13			0,01					
6.43	Макаронные издел.отвар.с сыром(2вар)	150	6,73	5,95	25,32	196	40 910	0,05		0,12	61,8182	8,4636	6,6473	44,1818	0,6727	0,9091	0,0909			
	Кекс для дет питания	28	1,68	5,16	10,33	124														
Всего в Полдник		428	12,56	11,63	69,95	476	40 910	0,1	0,1	0,12 04,3432	18,5936	40,1423	90,3818	1,1827	0,9091	0,1054				
Всего в День			41,89	44,07	216,03	1 482	92 122,67	0,52	21,73	0,12 701,501	15,8311	213,476	50,8436	9,5633	0,9091	0,1273				

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (ретинол)	В1	С	D	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20			
Завтрак																					
9.4	Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33	20				1,5	1,2		1,5	0,01						
114	Хлеб пшеничный (для детского питания)	30	2,43	0,3	14,64	73		0,03	0,06		25,515	6	20,097	27,72	0,3		0,0087				
395	Кофейный напиток с молоком	200	3	3,2	12,77	87	20	0,03	0,52		146,28	105,77	12,18	78,3	0,09						
6.8	Каша манная молочная жидкая с сахаром	185	5,1	4,6	22,5	170		0,06	0,48		114,383	17,0316		0,3743							
Всего в Завтрак			420	10,57	11,73	49,97	363	40	0,12	1,06	173,295	27,3532	49,3086	107,52	0,7743		0,0087				
Второй завтрак																					
12	Чай из сухой смеси с витаминами	100	0,05		4,35	17	30 900	0,08	7	0,43		62,5	3,5								
Всего в Второй завтрак			100	0,05		4,35	17	30 900	0,08	7	0,43		62,5	3,5							
Обед																					
0001	Хлеб ржаной(пшеничный)	20	1,6	0,7	8,5	44						7	9,4		0,78						
114	Хлеб пшеничный (для детского питания)	20	1,62	0,2	9,76	48		0,02	0,04		17,01	4	13,398	18,48	0,2		0,0058				
6	Салат из белокочанной капусты	50	0,63	1	3,88	44		0,01	10,82		23,5312	29,4125	10,2625	276,1	0,375						
699	Напиток лимонный	180	0,05	0,01	16,52	67			0,95		10,305	2,2572	0,6029	0,9318	0,0525			0,0006			
	Соус сметанный с томатом	30	0,6	0,9	1	10			0,14			0,52	0,79		0,03						
17	Котлеты рыбные любительские(минтай)	70	9,85	2,89	5,95	85	23,33	0,07	0,93		40,8567	38,0683	157,546	1,0383							
6.43	Макаронные изделия отварные(1вар)	150	3,83	4,6	25,96	148	42 184,62	0,06		0,13	63,75	8,7282	6,855	45,5625	0,6938	0,9375	0,0938				
62	Суп картофельный с бобовыми и гречками	180	1,93	9,97	21,04	156		0,14	3,16		21,0376	25,875		1,4963							
Всего в Обед			700	20,11	20,28	92,6	602	42 207,95	0,3	16,05	0,13	14,5963	13,8121	05,2517	98,6209	4,6659	0,9375	0,0996	0,0006		
Полдник																					
114	Хлеб пшеничный (для детского питания)	20	1,62	0,2	9,76	48		0,02	0,04		17,01	4	13,398	18,48	0,2		0,0058				
266	Чай с сахаром(2вар)	200	0,1	0,02	9,9	35						0,13			0,01						
569	Шанежка наливная	50	4,9	4,75	10,27	77	20	0,03	0,06		48,53	17,79	4,65	30,48	0,29						
187	Каша пшенная молоч.,жидкая с сахаром	150	3,75	6,75	25	182		0,13	0,38		94,2786			0,8572							
Всего в Полдник			420	10,37	11,72	54,93	342	20	0,18	0,48	65,54	16,1986	18,048	48,96	1,3572		0,0058				
Всего в День				41,1	43,72	201,85	1 324	73 167,95	0,68	24,59	0,56	53,4313	19,8639	76,1083	55,1009	6,7974	0,9375	0,1141	0,0006		

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
	Завтрак																		
9.4	Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33	20				1,5	1,2		1,5	0,01				
114	Хлеб пшеничный (для детского питания)	30	2,43	0,3	14,64	73		0,03	0,06		25,515	6	20,097	27,72	0,3		0,0087		
267	Чай с молоком и сахаром	200	1,42	1,43	11,24	64	20	0,01	0,28		87,44	55,28	8,27	43,24	0,46		0,0045		
	Каша молочная "Дружба" (2вар)	150	4,62	6,92	21,69	163	30 184,62	0,07	1,02		143,934 1	97,5073	23,5829	107,831 7	0,439				
	Всего в Завтрак	385	8,51	12,28	47,64	332	30 224,62	0,11	1,36		58,3891	59,9873	51,9499	80,2917	1,209		0,0132		
	Второй завтрак																		
303	Кисель из концентрата (без сахара)	100			10	38					72,135	0,24		21,335	0,025				
	Всего в Второй завтрак	100			10	38					72,135	0,24		21,335	0,025				
	Обед																		
0001	Хлеб ржаной (пшеничный)	20	1,6	0,7	8,5	44						7	9,4		0,78				
114	Хлеб пшеничный (для детского питания)	20	1,62	0,2	9,76	48		0,02	0,04		17,01	4	13,398	18,48	0,2		0,0058		
276	Компот из смеси с/ф с/с 2вар	180	0,45	0,09	28,08	111		0,01	0,45		120,6	23,4	6,3	16,2	0,9				
56	Борщ со свежей капустой и картофелем	180	1,38	6,23	8,03	134		0,03	13,42		1 761,45 92	20,0354	14,5177	245,651 5	0,6577				
22	Салат из картофеля с солеными огурцами	50	0,9	3,1	15,6	66		0,04	3,85		193,47	13,11	12	25,68	0,44				
	Каша гречневая с мясом	130	11,7	9,75	24,7	260													
	Всего в Обед	580	17,65	20,07	94,67	663		0,1	17,76		92,5392	67,5454	55,6157	06,0115	2,9777		0,0058		
	Полдник																		
114	Хлеб пшеничный (для детского питания)	30	2,43	0,3	14,64	73		0,03	0,06		25,515	6	20,097	27,72	0,3		0,0087		
266	Чай с сахаром (2вар)	180	0,09	0,02	8,91	32						0,117			0,009				
7.6	Картофельное пюре	130	3,1	4,2	16,5	138	24 960	0,15	9,01		666,952	30,8707	24,7867		1,04				
355	Тефтели с рисом в сметанно-том. соусе (2в)	70	6	7,4	12,4	162	20	0,02	0,67		52,205	14,62	4,895	14,69	0,199				
	Всего в Полдник	410	11,62	11,92	52,45	404	24 980	0,2	9,74		744,672	51,6077	49,7787	42,41	1,548		0,0087		
	Всего в День		37,78	44,27	204,76	1 437	55 204,62	0,41	28,86		67,7353	79,3804	57,3443	50,0482	5,7597		0,0277		

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	I	Se	F								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20								
	Завтрак																									
289	Какао с молоком(Звар)	200	3,6	3,3	13,7	98	20	0,03	0,52			110,37	26,97		0,88											
4	Бутерброды с повидлом	30/10/ 5	3,4	5	20,56	111	10	0,01	0,03		40,32	4,59	4,32	17,64	0,36											
193	Каша рисовая молоч.,жидкая с/с	155	4,29	3,45	19,63	148		0,04	0,4			93,2015	21,1885		0,3178											
	Всего в Завтрак	400	11,29	11,75	53,89	357	30	0,08	0,95		40,32	08,1615	52,4785	17,64	1,5578											
	Второй завтрак																									
	Йогурт детский питьевой 100гр	100	3,2	3,2	9,2	80	600																			
	Всего в Второй завтрак	100	3,2	3,2	9,2	80	600																			
	Обед																									
0001	Хлеб ржаной(пшеничный)	20	1,6	0,7	8,5	44						7	9,4		0,78											
114	Хлеб пшеничный (для детского питания)	30	2,43	0,3	14,64	73		0,03	0,06		25,515	6	20,097	27,72	0,3	0,0087										
	Напиток яблочно-лимонный	180	0,22	0,16	20,53	85		0,01	30,65		135,405	8,5932	4,1264	5,2383	0,9138	0,0009	0,0002	0,0042								
86	Суп-лапша домашняя	180	1,4	4,4	16,5	71	10	0,01	0,43		47,448	10,098	5,454	22,518	0,324											
160	Жаркое по-домашнему с мясом птицы	170	12,47	15,3	33,77	335		0,11	8,15			66,402			1,4025											
	Всего в Обед	580	18,11	20,86	93,94	608	10	0,16	39,29		208,368	98,0932	39,0774	55,4763	3,7203	0,0009	0,0089	0,0042								
	Полдник																									
114	Хлеб пшеничный (для детского питания)	20	1,62	0,2	9,76	48		0,02	0,04		17,01	4	13,398	18,48	0,2		0,0058									
286	Чай с сахаром	180	0,09	0,03	8,98	36			0,01			0,27	0,918	1,719	0,027											
270	Плюшка новоМосковская	50	4	7,7	10,2	116		0,05	0,02			11,845	5,55		0,42											
121	Каша молочная Артек жидкая с/с ЗВАР	150	5,02	5,5	18,1	145	29 270	0,12	0,95		175,353	100,5	27,8049	147,731	1,4707											
	Всего в Полдник	400	10,73	13,43	47,04	345	29 270	0,19	1,02		92,3637	116,6154	47,6709	67,9307	2,1177		0,0058									
	Всего в День		43,33	49,24	204,08	1 390	29 910	0,43	41,26		41,0517	22,8697	39,2268	241,047	7,3957	0,0009	0,0147	0,0042								
	Итого		414,79	450,57	1 057,41	13 950	695 784,13	5,03	279,42		1,3476	4799	84,1776	59,4983	11,9245	93,1367	7,1468	2,3512	7,3752							
	Среднее за период		41,48	45,06	205,74	1 395	69 578,41	0,5	27,94		0,1389	7,648	88,4178	85,9498	71,1925	9,3137	0,7147	0,2351	0,7375							