

1 день (понедельник)

3-7 лет

№ т/к	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	А, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг			
завтрак																
267	Яйцо вареное	40,00	3,40	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	120,00	22,00	77,00	5,00	0,11			
266	Каша "Дружба"	200,00	3,73	4,13	18,20	128,93	1,32	0,01	60,80	112,67	74,60	13,90	0,02			
576	Батон нарезной	30,00	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00	0,03	0,00	5,70	19,50	4,04	0,36			
460	Чай с молоком	200,00	2,80	2,50	13,60	88,00	0,70	0,70	19,00	108,30	76,50	12,60	0,12			
	Итого за завтрак	470,00	11,18	11,80	47,52	358,53	2,05	0,74	199,80	248,67	247,60	38,90	0,61			
2 завтрак																
561	10,00 Сок	230,00	0,95	0,00	14,82	90,00	2,60	0,05	0,00	4,43	20,00	5,00	0,25			
	Итого за завтрак	230,00	0,95	0,00	14,82	90,00	5,00%	2,60	0,05	0,00	4,43	20,00	5,00	0,25		
Обед																
53	Салат из свеклы с соевыми продуктами	60,00	0,72	6,24	3,90	74,40	3,30	0,15	0,00	4,50	0,00	0,00	0,66			
148	Суп из овощей с фасолью и курицей	200/18,7	2,94	3,52	21,60	130,13	12,56	0,06	0,08	39,80	0,00	0,00	0,09			
329	Бигус	200,00	10,99	10,30	29,60	264,93	15,50	0,08	17,20	84,00	207,00	39,00	2,90			
495	Компот из смеси сухофруктов	180,00	0,54	0,09	18,09	75,60	0,18	0,01	0,00	18,09	17,28	12,96	0,62			
574	Хлеб ржаной	50,00	3,30	0,60	16,70	87,00	0,04	0,00	0,09	17,50	0,00	0,00	1,95			
	Итого за обед	690,00	18,49	20,75	90,40	632,06	35,00%	35,40	0,30	17,37	163,89	224,28	51,96	4,80		
Полдник																
470	Йогурт	200,00	5,25	3,90	8,40	85,60	4,10	0,05	33,30	248,00	184,00	21,00	2,33			
538	Шанежка наливная	60,00	3,47	5,01	29,84	179,60	0,00	0,05	41,04	18,00	0,00	0,00	0,48			
	Итого за Полдник	260,00	8,72	8,91	38,24	265,20	15,00%	4,10	0,10	74,34	266,00	184,00	21,00	2,81		
ужин																
279	Запеканка из творога	175,00	10,25	19,38	45,40	332,50	0,59	0,08	48,68	296,00	0,00	40,00	0,08			
438	соус яблочный (из свежих яблок)	20,00	2,00	0,02	3,22	13,10	0,36	0,00	0,00	0,88	0,82	0,36	0,07			
82	Фрукты свежие (яблоко)	100,00	0,40	0,40	9,80	44,00	7,00	0,03	0,00	16,10	9,00	11,00	2,21			
495	чай	180,00	0,72	0,18	0,14	5,04	0,36	0,03	0,00	35,28	0,00	0,00	2,95			
573	Хлеб пшеничный	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	0,01	0,02	4,00	0,00	0,00	0,22			
	Итого за ужин	495,00	14,31	20,14	63,10	441,64	8,31	0,15	48,70	352,26	9,82	51,36	5,29			
	Итого за день	2145,00	53,65	61,64	254,08	1787,43	100,00%	52,46	1,34	340,21	1035,25	685,70	168,22	12,60		

1 день (понедельник)

1,5-3 лет

№ т/к	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные		
			белки, г	жиры, г	углеводы, г		С, мг	В1, мг	А, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг		
завтрак															
267	Яйцо вареное	40,00	3,40	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	120,00	22,00	77,00	5,00	0,11		
266	Каша "Дружба"	150,00	2,80	3,10	16,40	96,70	0,99	0,01	45,60	84,50	56,00	9,10	0,01		
576	Батон нарезной	20,00	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00	0,02	0,00	3,80	13,00	2,60	0,24		
460	Чай с молоком	180,00	2,52	2,25	12,24	79,20	0,63	0,63	17,10	97,47	68,85	9,20	0,11		
Итого за завтрак		390,00	10,22	10,53	39,22	291,30	20,00%	1,65	0,66	182,70	207,77	214,85	25,90	0,47	
2 завтрак															
561	10,00 Сок	160,00	0,75	0,00	10,15	70,00		2,00	0,04	0,00	3,00	18,00	4,00	0,20	
Итого за завтрак		160,00	0,75	0,00	10,15	70,00	5,00%	2,00	0,04	0,00	3,00	18,00	4,00	0,20	
Обед															
53	Салат из свежих с солеными огурцами	40,00	0,48	4,16	2,60	49,60	2,20	0,01	0,10	3,00	0,00	0,00	0,24		
148	Суп из овощей с фасолью и курицей	150/14,06	2,21	2,64	14,70	106,90	9,42	0,06	0,06	29,85	0,00	0,00	0,07		
329	Бигус	180,00	9,89	9,30	24,80	198,70	13,95	0,05	12,90	75,60	186,30	35,10	2,40		
495	Компот из смеси сухофруктов	150,00	0,45	0,08	15,08	63,00	0,15	0,01	0,00	15,08	14,40	10,80	0,52		
574	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	69,60	0,03	0,00	0,07	14,00	0,00	0,00	1,56		
Итого за обед		574,06	15,67	16,66	70,54	487,80	35,00%	25,75	0,13	13,13	137,53	200,70	45,90	4,79	
Полдник															
470	Йогурт	180,00	4,30	3,40	7,56	72,00	3,50	0,02	30,00	223,80	165,60	8,00	2,10		
538	Шанежка наливная	50,00	2,89	4,20	23,20	139,00	0,00	0,04	34,20	15,00	0,00	0,00	0,40		
Итого за Полдник		230,00	7,19	7,60	30,76	211,00	15,00%	3,50	0,06	64,20	238,80	165,60	8,00	2,50	
ужин															
279	Запеканка из творога	130,00	7,40	11,30	28,40	247,00	0,52	0,06	35,16	213,78	72,98	2,30	0,07		
438	соус яблочный (из свежих яблок)	15,00	1,50	0,02	3,22	13,10	0,27	0,00	0,00	0,66	0,06	0,27	0,01		
82	Фрукты свежие (яблоко)	95,00	0,38	0,38	9,31	41,80	6,65	0,03	0,00	15,30	10,45	0,36	2,01		
495	чай	150,00	0,60	0,15	0,12	4,20	0,30	0,03	0,00	29,40	0,00	0,00	2,46		
573	Хлеб пшеничный	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	0,01	0,02	4,00	0,00	0,00	0,22		
Итого за ужин		410,00	11,40	12,01	50,89	353,10	25,00%	7,74	0,13	35,18	263,14	83,49	2,93	4,77	
Итого за день		1764,06	45,23	46,80	201,56	1413,20	100,00%	40,64	1,02	295,21	850,24	682,64	86,73	12,73	

2 день (вторник)

3-7 лет

№ т/к	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			еская ценность, ккал	Витамины						Минеральные		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	А, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг		
завтрак															
140	Суп молочный с крупой (рис)	200,00	3,48	3,30	10,40	96,67	0,83	0,05	33,56	144,00	124,38	14,40	0,16		
465	Кофейный напиток с молоком	200,00	3,60	2,67	13,30	120,40	0,63	0,04	29,67	125,78	81,90	13,50	0,12		
581	пряник	40,00	2,90	5,30	27,90	147,00	0,00	0,00	26,71	5,80	0,48	8,49	0,02		
ИТОГО за завтрак		440,00	9,98	11,27	51,60	364,07	20,00%	1,46	0,09	89,94	275,58	206,76	36,39	0,30	
2 завтрак															
82	фрукты свежие (яблоко)	140,00	0,36	0,24	19,33	86,30	6,90	0,05	4,50	9,00	16,50	10,80	0,20		
ИТОГО за завтрак		140,00	0,36	0,24	19,33	86,30	5,00%	6,90	0,05	4,50	9,00	16,50	10,80	0,20	
Обед															
113	Овощи натуральные соленые	60,00	0,48	0,06	1,26	7,80	0,01	3,00	0,00	13,80	0,00	0,00	0,36		
136	Свекольник со сметаной и мясом	200/14,76/7	1,67	3,40	7,43	93,89	5,69	0,04	163,00	24,46	44,10	6,90	0,00		
341	шюре картофельное	140,00	2,90	6,90	8,30	100,15	0,09	0,10	43,40	35,00	68,60	22,40	0,69		
359	печень, тушенная в соусе сметанном	130,00	10,14	9,10	23,80	188,90	10,00	0,25	16,00	32,50	0,00	9,60	0,05		
494	компот из кураги	180,00	1,62	0,09	21,15	91,98	0,90	0,04	9,80	46,80	42,30	10,60	0,90		
574	хлеб ржаной	50,00	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00	0,04	0,09	17,50	0,00	0,00	1,95		
ИТОГО за обед		767,14	19,10	21,30	78,64	569,72	35,00%	16,69	0,49	232,29	231,10	249,60	59,90	3,95	
Полдник															
470	вареник	200,00	4,33	4,30	9,86	106,00	0,02	0,08	132,10	94,66	240,00	0,00	0,02		
531	ватрушка с творогом	60,00	3,60	5,40	28,90	168,38	0,00	0,06	32,10	61,30	89,90	11,00	0,42		
ИТОГО за Полдник		260,00	7,93	9,70	38,76	264,68	15,00%	0,02	0,14	164,20	155,96	329,90	11,00	0,44	
ужин															
82	Винегрет овощной	60,00	0,90	2,60	5,10	78,60	3,30	0,01	6,90	22,20	0,00	11,40	0,84		
351	Котлеты рыбные	70,00	5,93	4,90	5,60	79,10	0,28	0,04	0,00	17,50	0,00	0,00	0,42		
380	Капуста тушенная	140,00	2,20	4,03	15,05	96,60	0,02	2,90	20,04	149,10	51,40	6,07	0,06		
495	чай с сахаром	200,00	0,70	0,34	19,78	49,90	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	5,20	0,82		
573	хлеб пшеничный	50,00	3,80	0,40	24,60	117,00	0,00	0,06	0,00	10,00	32,50	9,69	0,55		
ИТОГО за ужин		520,00	13,53	12,27	62,90	421,20	25,00%	3,60	0,19	26,94	86,20	91,60	51,80	2,69	
ИТОГО за день		2127,14	52,57	58,97	255,79	1755,77	100,00%	28,67	0,96	543,82	757,84	819,80	175,30	7,43	

2 день (вторник)														1,5-3 лет			
№ т/к	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			эскал ценность, ккал	Витамины							Минеральные			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	А, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг				
завтрак																	
140	Суп молочный с крупой (рис)	150,00	2,50	2,75	8,40	72,50	0,69	0,04	30,20	146,00	89,40	10,80	0,13				
465	Кофейный напиток с молоком	180,00	3,24	2,40	12,24	111,68	0,58	0,03	26,70	97,47	80,00	11,34	0,11				
581	пряник	20,00	2,36	4,20	19,90	98,00	0,00	0,00	20,03	4,40	0,00	5,60	0,01				
	итого за завтрак	350,00	8,10	9,35	40,54	282,18	20,00%	1,27	0,07	76,93	247,87	169,40	27,74	0,25			
2 завтрак																	
82	фрукты свежие	125,00	0,33	0,21	13,60	69,00	5,80	0,03	3,80	7,50	13,80	9,00	0,10				
	итого за завтрак	125,00	0,33	0,21	13,60	69,00	5,00%	5,80	0,03	3,80	7,50	13,80	9,00	0,10			
Обед																	
113	Овощи натуральные соленые	40,00	0,32	0,04	0,68	5,20	0,01	2,00	0,00	9,20	0,00	0,00	0,24				
136	Свекольник со сметаной и мясом	180/13,28/5	1,40	2,84	6,20	84,50	4,74	0,04	136,00	22,05	36,75	3,80	0,01				
341	шоре картофельное	130,00	2,30	6,20	7,50	81,20	0,00	0,09	31,50	32,50	63,70	6,90	0,42				
359	печен, тушенная в соусе сметанном	100,00	7,80	7,00	5,50	144,50	9,00	0,19	12,00	25,00	0,00	1,06	0,04				
494	компот из кураги	150,00	1,35	0,08	17,63	76,65	0,75	0,03	5,96	39,00	32,25	7,20	0,75				
574	хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	0,03	0,07	14,00	0,00	0,00	1,56				
	итого за обед	648,28	15,81	16,64	70,79	461,65	35,00%	14,50	2,38	185,53	141,75	135,70	18,96	3,02			
Полдник																	
470	варенец	180,00	3,80	2,80	8,40	76,40	0,01	0,07	121,80	84,31	216,00	0,00	0,01				
531	вагрушка с творогом	50,00	3,10	5,14	22,40	140,32	0,00	0,05	19,00	59,60	75,20	11,00	0,36				
	итого за Полдник	230,00	6,90	7,94	30,44	216,72	15,00%	0,01	0,12	140,80	143,91	291,20	11,00	0,37			
ужин																	
82	Винегрет овощной	40,00	0,60	1,80	4,20	52,40	2,20	0,01	24,50	14,80	0,00	1,20	0,56				
351	Котлеты рыбные	60,00	4,95	4,05	4,80	68,10	0,20	0,03	0,00	15,50	87,40	1,20	0,30				
380	Капустя тушенная	120,00	1,90	3,45	12,90	82,80	5,60	0,04	39,70	127,80	51,44	3,20	0,09				
495	чай с сахаром	180,00	0,60	0,24	17,80	34,20	0,00	0,01	0,00	4,59	6,93	3,78	0,74				
573	хлеб пшеничный	40,00	3,04	0,32	19,68	93,60	0,00	0,04	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44				
	итого за ужин	440,00	11,09	11,70	50,30	334,60	25,00%	8,00	0,12	64,20	170,69	171,77	14,98	2,13			
	итого за день	1793,28	42,23	46,08	204,67	1364,15	100,00%	29,58	2,72	471,26	711,72	781,87	81,68	5,87			

3 день (средн)														1,5-3 лет		
№ т/к	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг			
завтрак																
139	Суп молочный с макаронными изделиями	160,00	2,10	3,75	17,73	132,20	0,15	2,30	59,60	144,00	89,40	14,00	0,28			
75	сыр (порционно)	9,00	2,73	2,68	0,02	11,30	0,00	0,28	9,40	101,00	54,00	5,00	0,09			
576	Батон нарезной	20,00	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,90	3,80	13,00	2,60	0,24			
462	какао с молоком	180,00	2,10	2,60	12,42	84,60	0,03	0,01	39,40	120,60	45,20	11,40	1,25			
	ИТОГО за завтрак	369,00	8,43	9,61	40,45	280,50	0,20	2,59	109,30	369,40	201,60	28,10	1,86			
2 завтрак																
561	10,00 Сок яблочный	160,00	0,75	0,00	10,15	70,00	0,04	2,00	0,00	3,00	18,00	4,00	0,20			
	ИТОГО за завтрак	160,00	0,75	0,00	10,15	70,00	0,04	2,00	0,00	3,00	18,00	4,00	0,20			
Обед																
25	Салат из моркови с зеленым горошком	40,00	0,76	2,44	5,19	34,40	0,02	5,90	0,00	29,40	0,02	11,20	0,25			
125	Суп, с крупой, томатом и мясом кур	150,00	3,40	3,60	16,90	105,15	0,06	5,69	0,00	16,40	3,96	2,96	0,06			
358	печень тертая	70,00	5,40	4,30	6,80	117,75	0,12	6,50	251,00	13,50	154,50	10,50	0,40			
318	картофель отварной	130,00	3,31	6,17	12,34	100,40	0,11	0,11	0,00	11,43	60,57	7,20	0,89			
486	Компот из свежих плодов и ягод (яблоко)	180,00	0,09	0,09	9,90	41,40	0,01	6,50	0,00	3,00	1,80	1,50	0,96			
573	Хлеб пшеничный	40,00	3,04	0,32	19,68	93,60	0,04	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44			
	ИТОГО за обед	610,00	16,00	16,70	70,81	492,70	0,36	24,70	251,00	81,73	246,85	36,70	0,44			
Полдник																
470	Кисломолочный напиток (ряженка)	180,00	5,40	3,67	13,00	120,50	0,02	0,07	112,40	156,10	216,00	0,01	0,26			
609	Печенье сахарное "Любимое со вкусом сливок"	10,00	1,45	2,62	6,90	38,00	0,01	0,00	0,90	11,80	7,50	0,00	0,12			
82	фрукты свежие (яблоко)	95,00	0,25	0,16	10,34	52,40	0,02	4,41	2,89	5,70	10,40	2,80	0,60			
	ИТОГО за Полдник	285,00	7,10	6,45	30,24	210,90	0,05	4,48	116,19	173,60	233,90	2,81	0,98			
ужин																
157	Овощи консервированные отварные (кукуруза)	40,00	0,89	0,65	4,49	27,73	0,01	1,95	0,01	18,50	16,40	0,00	0,00			
340	Котлеты из говядины с овощами	70,00	5,60	6,40	1,75	110,60	0,01	6,19	0,05	25,90	18,30	2,10	1,75			
202	Каша гречневая рассыпчатая	110,00	3,80	4,10	23,40	104,30	0,04	0,00	16,92	11,74	0,00	8,40	0,01			
459	чай с лимоном	180,00	0,27	0,90	8,55	36,00	0,00	1,17	0,00	7,11	8,19	4,50	0,36			
574	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,07	14,00	0,00	0,00	1,56			
	ИТОГО за ужин	440,00	12,20	12,10	51,55	348,23	0,13	9,31	17,05	77,25	42,89	14,20	3,68			
	ИТОГО за день	1864,00	45,48	45,10	203,20	1402,33	100,00%	0,78	43,08	493,54	704,98	743,24	85,81	9,10		

3 день (среда)

3-7 лет

№ п/к	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг		
завтрак															
139	Суп молочный с макаронными изделиями	200,00	3,10	4,69	22,16	176,90	0,18	3,60	79,50	192,00	119,20	18,67	0,32		
75	сыр (порционный)	14,00	4,10	4,02	0,03	18,45	0,00	0,42	11,06	151,00	81,00	7,90	0,10		
576	Батон нарезной	30,00	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	1,60	5,70	19,50	3,90	0,36		
462	какао с молоком	200,00	2,30	2,90	13,80	94,00	0,04	0,02	43,78	134,00	50,22	14,50	1,39		
	итого за завтрак	444,00	11,75	12,48	51,41	367,95	0,25	4,04	136,01	482,70	269,92	47,50	0,60		
2 завтрак															
561	10.00 Сок яблочный	230,00	0,95	0,00	14,82	90,00	0,05	2,60	0,00	4,43	20,00	5,00	0,25		
	итого за завтрак	230,00	0,95	0,00	14,82	90,00	0,05	2,60	0,00	4,43	5,00	5,00	0,25		
Обед															
25	Салат из моркови с зеленым горошком	60,00	1,14	3,66	7,79	51,60	0,04	8,85	0,00	44,10	0,03	16,80	0,38		
125	Суп, с крутой, томатом и мясом кур	200,00	5,80	4,80	22,53	143,30	0,08	7,59	0,00	21,87	5,28	3,95	0,08		
358	печень тертая	90,00	5,60	5,30	10,90	137,30	0,14	7,60	293,00	15,70	180,20	23,60	0,50		
318	картофель отварной	140,00	3,50	6,60	13,37	127,52	0,12	0,12	0,00	12,38	65,20	23,20	0,97		
486	Компот из свежих плодов и ягод (яблоко)	200,00	0,10	0,10	11,10	46,00	0,02	8,33	0,00	3,40	2,10	2,10	1,20		
573	Хлеб пшеничный	50,00	3,80	0,40	24,60	117,00	0,06	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55		
	итого за обед	740,00	19,84	20,76	90,29	622,72	0,37	32,49	293,00	107,45	285,31	87,20	3,68		
Подник															
470	Кисломолоочный напиток (ряженка)	200,00	5,80	5,60	18,16	148,00	0,03	0,08	124,89	173,74	240,00	0,05	0,37		
609	Печенье сахарное "Любимое со вкусом сливок"	20,00	2,90	3,24	11,12	76,00	0,02	0,00	1,80	23,60	15,00	0,00	0,24		
82	фрукты свежие (яблоко)	100,00	0,26	0,17	10,88	55,20	0,02	4,69	4,90	6,00	11,00	7,20	0,64		
	итого за Подник	320,00	8,96	9,01	40,16	279,20	0,07	4,77	131,59	203,34	266,00	7,25	1,25		
ужин															
157	Овощи консервированные отварные (кукуруза)	60,00	1,12	0,82	5,62	34,66	0,01	2,40	0,01	21,29	20,50	6,50	0,01		
340	Котлеты из говядины с овощами	80,00	6,50	7,68	2,10	129,03	0,02	8,15	0,09	31,08	21,96	5,90	2,45		
202	Каша гречневая рассыпчатая	160,00	4,50	5,61	31,10	149,90	0,05	0,00	20,00	13,88	0,00	11,69	0,02		
459	чай с лимоном	200,00	0,30	0,10	9,50	40,00	0,00	1,30	0,00	7,90	9,10	5,00	0,40		
574	Хлеб ржаной	50,00	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,09	17,50	0,00	0,00	1,95		
	итого за ужин	550,00	15,09	14,12	65,02	440,59	0,16	11,85	20,19	91,65	51,56	39,80	4,80		
	итого за день	2284,00	57,32	57,16	261,70	1800,46	0,90	55,75	580,79	889,57	877,79	186,75	10,58		

4 день (четверг)														3-7 лет			
№ т/к	присм пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
140	Суп молочный с пшеном	200,00	3,20	4,80	23,53	175,34	0,10	1,10	82,38	150,00	12,00	6,90	0,70				
465	Кефирный напиток с молоком	200,00	3,60	2,67	13,60	88,00	0,10	0,70	19,00	108,30	76,50	13,60	0,02				
576	Батон нарезной	30,00	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	1,60	5,70	19,50	3,90	0,36				
75	Сыр (порционно)	14,00	2,90	3,02	0,03	18,45	0,00	0,42	0,06	151,50	81,00	6,00	0,10				
	ИТОГО за завтрак	444,00	11,95	11,36	52,58	360,39	0,23	2,22	103,04	415,50	189,00	30,40	1,18				
2 завтрак																	
561	10,00 Сок яблочный	230,00	0,95	0,00	14,82	90,00	0,05	2,60	0,00	4,43	20,00	5,00	0,25				
	ИТОГО за завтрак	230,00	0,95	0,00	14,82	90,00	0,05	2,60	0,00	4,43	20,00	5,00	0,25				
Обед																	
26	Салат из свежесы отварной	60,00	0,90	3,30	7,00	53,40	0,01	3,42	56,85	19,80	0,00	0,00	0,78				
121	Уха с крупой	180,00	4,68	5,52	14,90	97,98	0,03	6,44	34,85	37,10	144,12	4,72	0,58				
328	Жаркое по -домашнему	210,00	9,60	10,98	17,46	233,79	0,03	9,75	102,60	20,15	16,40	14,62	0,03				
481	Кисель витаминный	200,00	0,18	0,18	22,32	102,00	0,00	23,30	0,00	8,10	7,56	6,70	0,31				
574	хлеб ржаной	50,00	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,09	15,50	0,00	0,00	1,95				
573	хлеб пшеничный	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,03	5,00	0,00	0,00	0,28				
	ИТОГО за обед	648,28	17,26	20,18	73,98	545,92	0,10	42,91	194,33	90,15	168,08	26,04	3,93				
Полдник																	
470	Кисломолоочный напиток (кефир)	200,00	5,80	4,50	10,40	94,44	0,03	0,08	124,89	173,74	240,00	0,05	0,37				
82	Фрукты свежие (яблоки)	100,00	0,26	0,17	10,88	55,20	0,05	6,90	4,50	9,00	16,50	10,80	0,74				
581	Пряник	30,00	2,90	4,30	19,90	111,40	0,00	0,00	26,71	5,80	0,48	7,47	0,02				
	ИТОГО за Полдник	330,00	8,96	8,97	40,10	261,04	0,08	6,98	156,10	188,54	256,98	21,40	1,13				
ужин																	
157	Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)	60,00	1,71	3,17	10,92	42,86	0,00	1,10	65,88	9,50	35,88	11,82	0,30				
268	Омлет натуральный	150,00	7,56	8,90	13,60	236,00	0,01	0,47	79,80	143,90	0,00	21,10	2,31				
495	Чай с сахаром	200,00	0,70	0,34	19,78	49,90	0,00	2,40	0,00	5,10	7,70	5,20	0,82				
573	хлеб пшеничный	50,00	3,80	0,40	24,60	117,00	0,06	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55				
	ИТОГО за ужин	460,00	13,77	12,81	64,94	445,76	0,07	3,97	145,68	168,50	76,08	54,60	3,98				
	ИТОГО за день	2149,00	56,19	55,59	263,62	1790,10	0,78	55,17	599,24	882,62	826,64	143,30	10,47				

4 день (четверг)													1,5-3 лет		
№ т/к	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг		
Завтрак															
140	Суп молочный с пшеном	180,00	2,40	3,60	17,65	138,81	0,09	0,99	65,90	120,79	103,00	4,50	0,66		
465	Кефирный напиток с молоком	180,00	2,52	2,25	12,24	79,00	0,09	0,63	17,10	97,47	68,85	11,34	0,01		
576	Батон нарезной	20,00	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,90	3,80	13,00	2,60	0,24		
75	Сыр (порционно)	9,00	2,73	2,68	0,02	12,30	0,00	0,28	9,40	101,00	54,00	4,00	0,09		
Итого за завтрак		389,00	9,15	9,11	40,19	282,51	0,20	1,90	93,30	323,06	238,85	21,20	1,50		
2 завтрак															
561	10,00 Сок яблочный	160,00	0,75	0,00	10,15	70,00	0,04	2,00	0,00	3,00	18,00	4,00	0,20		
Итого за завтрак		160,00	0,75	0,00	10,15	70,00	0,04	2,00	0,00	3,00	18,00	4,00	0,20		
Обед															
26	Салат из свежих отварной	40,00	0,06	2,20	5,00	35,60	0,01	2,28	37,90	13,20	0,00	0,00	0,52		
121	Уха с крупой	150,00	3,90	4,60	9,00	79,92	0,02	5,37	29,40	30,92	120,10	3,10	0,48		
328	Жаркое по -домашнему	180,00	7,00	8,48	13,16	181,84	0,02	8,25	89,80	17,05	15,40	10,20	0,01		
481	Кисель витаминный	150,00	0,15	0,15	20,64	76,50	0,00	18,40	0,00	6,75	6,30	4,50	0,25		
574	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,07	14,00	0,00	0,00	1,56		
573	Хлеб пшеничный	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,22		
Итого за обед		580,00	15,81	16,07	71,00	490,46	0,14	34,30	157,12	85,92	141,80	13,10	4,20		
Полдник															
470	Кисломолочный напиток (кефир)	180,00	4,90	3,67	9,00	85,00	0,02	0,07	112,40	156,10	216,00	0,01	0,26		
82	Фрукты свежие (яблоки)	95,00	0,25	0,16	10,34	52,40	0,02	4,41	2,89	5,70	10,40	2,90	0,60		
581	Пряник	20,00	2,36	3,80	11,80	76,30	0,00	0,00	18,40	4,40	0,00	5,60	0,01		
Итого за Полдник		295,00	7,51	7,63	31,14	213,70	0,04	4,48	133,69	166,20	226,40	8,51	0,87		
Ужин															
157	Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)	50,00	1,13	1,81	9,10	35,72	0,00	0,92	54,90	7,24	29,90	7,92	0,25		
268	Омлет натуральный	150,00	7,56	8,90	13,60	236,00	0,10	0,70	79,80	143,90	0,00	21,10	2,31		
495	Чай с сахаром	180,00	0,60	0,24	17,80	34,20	0,00	2,30	0,00	4,59	6,93	3,78	0,74		
573	Хлеб пшеничный	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,22		
Итого за ужин		400,00	10,81	11,11	50,34	352,92	0,03	3,69	134,72	159,73	36,83	32,80	3,52		
Итого за день		1824,00	44,03	43,92	202,82	1409,79	0,45	46,37	518,90	737,91	661,88	79,61	10,29		

5 день (пятница)														3-7лет			
№ т/к	присем пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			еская ценность, ккал	Витамины							Минеральные			
			Белки, г	Жиры, г	углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг				
завтрак																	
230	Капша манная молочная жидкая	200,00	3,07	3,87	23,47	125,94	0,01	1,21	35,30	120,12	107,47	19,90	0,41				
465	кофейный напиток с молоком	200,00	2,80	2,50	13,60	88,00	0,02	0,70	19,00	108,30	76,50	12,60	0,12				
267	Яйцо вареное	40,00	3,40	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	120,00	22,00	77,00	5,00	0,11				
576	батон нарезной	30,00	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	1,60	5,70	19,50	3,90	0,36				
ИТОГО за завтрак		470,00	11,52	11,84	52,79	355,54	0,09	1,91	175,90	256,12	280,47	41,40	1,00				
2 завтрак																	
561	10,00 Сок яблочный	230,00	0,95	0,00	14,82	90,00	0,05	2,60	0,00	4,43	20,00	5,00	0,25				
ИТОГО за завтрак		230,00	0,95	0,00	14,82	90,00	0,05	2,60	0,00	4,43	20,00	5,00	0,25				
Обед																	
16	Салат из соевыхх отруцов с луком	50,00	0,63	3,53	5,90	27,05	0,08	28,60	65,35	8,73	10,59	1,28	0,23				
126	Суп с крупой и фрикадельками	200,00	3,57	5,52	10,29	98,67	0,10	7,06	39,24	20,88	75,89	17,10	0,90				
372	Котлеты куриные	80,00	8,69	6,90	12,46	159,87	0,02	0,00	82,50	76,44	18,80	4,76	0,71				
154	Картофель отварной в молоке	150,00	4,80	3,60	8,87	98,20	0,02	2,90	20,04	149,10	51,40	6,07	0,06				
492	Компот из яблок и ягод замороженных	200,00	0,10	0,10	28,40	122,64	0,00	8,59	0,00	4,82	3,77	3,42	0,34				
573	Хлеб пшеничный йол	50,00	3,80	0,40	24,60	117,00	0,05	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55				
ИТОГО за обед		730,00	20,02	20,05	90,52	623,43	0,26	43,40	207,13	269,97	192,95	39,63	5,11				
Полдник																	
469	Молоко кипяченое (свекла)	200,00	4,56	4,90	9,10	107,00	0,07	1,40	40,10	227,90	161,40	36,60	0,02				
545	Сдоба обыкновенная	70,00	3,90	4,50	30,66	160,58	0,07	0,00	12,32	11,76	12,32	4,76	0,02				
ИТОГО за Полдник		270,00	8,46	9,40	39,76	267,58	0,15	1,40	52,42	239,66	173,72	41,36	0,04				
ужин																	
427	Овоши оварные (свекла)	70,00	0,98	3,10	2,59	51,60	0,04	0,00	21,84	0,00	0,00	7,00	0,04				
351	Биточки рыбные	80,00	3,86	7,20	11,78	98,80	0,02	0,00	20,80	32,40	119,70	0,19	0,07				
256	Макаронные изделия отварные	150,00	3,90	4,90	23,90	143,59	0,39	0,45	16,10	10,40	0,04	6,50	0,90				
459	Чай с лимоном	200,00	0,30	0,10	9,50	40,00	0,00	1,30	0,00	7,90	9,10	6,90	0,40				
574	Хлеб ржаной	50,00	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,04	0,09	17,50	0,00	0,00	1,95				
ИТОГО за ужин		550,00	12,34	15,60	64,47	448,20	0,49	1,79	58,83	68,20	128,84	96,30	3,36				
			2,71														
ИТОГО за день		2250,00	54,86	56,89	262,36	1784,75	1,04	51,10	494,30	857,38	811,98	235,69	12,06				

5 день (пятница)													1,5-3 лет			
№ т/к	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			еская ценность, ккал	Витамины							Минеральные		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг			
завтрак																
230	Каша манная молочная жидкая	150,00	2,30	2,29	17,60	87,00	0,01	1,01	29,41	100,10	89,56	14,93	0,34			
465	кофейный напиток с молоком	180,00	2,52	2,25	12,24	79,20	0,01	0,63	17,10	97,47	68,85	11,34	0,11			
267	Яйцо вареное	40,00	3,40	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	120,00	22,00	77,00	5,00	0,11			
576	батон нарезной	20,00	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,00	0,90	3,80	13,00	2,60	0,24			
Итого за завтрак		390,00	9,72	9,90	40,42	281,54	0,07	1,64	167,41	223,37	248,41	24,60	0,80			
2 завтрак																
561	10,00 Сок яблочный	160,00	0,75	0,00	10,15	70,00	0,04	2,00	0,00	3,00	18,00	4,00	0,20			
Итого за завтрак		160,00	0,75	0,00	10,15	70,00	0,04	2,00	0,00	3,00	18,00	4,00	0,20			
Обед																
16	Салат из соевых отруцов с луком	40,00	0,51	2,20	4,47	21,64	0,07	24,25	52,28	6,98	8,40	1,03	0,18			
126	Суп с крупной и фрикадельками	180,00	2,98	4,60	8,51	88,00	0,08	6,72	32,70	17,40	70,89	4,30	0,80			
372	Котлеты куриные	70,00	7,60	6,04	8,90	139,89	0,01	0,00	70,00	54,60	14,10	3,40	0,67			
154	Картофель отварной в молоке	130,00	3,90	3,10	7,60	81,90	0,02	2,50	17,18	127,80	45,50	5,20	0,05			
492	Компот из яблок и ягод замороженных	150,00	0,08	0,08	21,30	84,00	0,00	6,45	0,00	4,13	3,23	2,93	0,29			
573	Хлеб пшеничный йод	40,00	3,04	0,32	19,68	93,60	0,04	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44			
Итого за обед		610,00	16,50	16,34	70,46	509,03	0,22	39,92	156,30	305,08	180,20	18,10	5,01			
Полдник																
469	Молоко кипяченное	180,00	4,10	4,17	8,19	95,30	0,06	1,26	36,09	205,11	145,26	17,10	0,01			
545	Слюба обыкновенная	50,00	2,98	3,15	21,90	114,70	0,05	0,00	8,80	8,40	8,80	5,50	0,01			
Итого за Полдник		230,00	7,08	7,32	30,09	210,00	0,11	1,26	44,89	213,51	154,06	25,60	0,02			
ужин																
427	Овощи отварные (свекла)	50,00	0,70	2,10	1,85	36,90	0,03	0,00	15,60	0,00	0,00	5,00	0,03			
351	Биточки рыбные	70,00	4,90	4,90	10,10	74,10	0,01	0,00	16,50	24,30	89,84	0,12	0,06			
256	Макаронные изделия отварные	110,00	3,10	2,90	16,60	121,50	0,34	0,03	13,15	8,80	0,03	5,50	0,70			
459	Чай с лимоном	180,00	0,27	0,90	8,55	36,00	0,00	1,17	0,00	7,11	8,19	4,50	0,36			
574	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,03	0,07	14,00	0,00	0,00	1,56			
Итого за ужин		450,00	11,61	11,10	50,46	338,10	0,45	1,23	45,32	54,21	98,06	18,09	2,71			
Итого за день		1840,00	45,66	44,83	201,58	1408,67	100,00%	0,89	46,05	413,92	799,17	698,73	91,20	8,74		

6 день (понедельник)

3-7 лет

№ т/к	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			еская ценность, ккал	Витамины						Минеральные		
			Белки, г	Жиры, г	углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг		
завтрак															
140	Суп молочный с крупной гречневой	180,00	2,76	3,00	21,48	110,76	0,67	0,00	89,20	151,60	154,00	34,50	0,50		
462	Какао с молоком	40,00	3,40	4,60	0,30	63,00	0,00	0,03	120,00	22,00	77,00	5,00	1,01		
267	Яйцо вареное	200,00	2,30	2,90	13,80	94,00	0,04	0,02	43,78	134,00	50,22	14,50	0,65		
576	батон нарезной	30,00	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	5,70	19,50	0,00	0,36		
	Итого за завтрак	450,00	10,71	11,80	51,00	346,36	0,74	0,05	252,98	313,30	300,72	54,00	2,52		
2 завтрак															
561	10.00 Сок яблочный	230,00	0,95	0,00	14,82	90,00	0,05	2,60	0,00	4,43	20,00	5,00	0,25		
	Итого за завтрак	230,00	0,95	0,00	14,82	90,00	0,05	2,60	0,00	4,43	20,00	5,00	0,25		
Обед															
25	Салат из моркови с зеленым горошком	60,00	1,14	4,10	3,80	56,40	0,00	7,20	34,65	16,90	30,60	1,80	0,38		
101	Суп шатерский, с мясом и со сметаной	200/10/5	3,32	5,90	16,94	141,40	0,03	6,30	30,60	32,00	22,67	3,10	0,68		
380	Капуста тушеная	130,00	4,81	4,68	5,07	81,90	0,05	22,10	0,05	79,30	53,00	26,00	1,30		
355	Тефтели рыбные	70,00	5,98	4,60	7,10	76,40	0,02	0,06	13,90	49,87	102,53	0,80	0,36		
521	Кисель из кураги	200,00	0,80	0,12	32,80	134,90	0,02	0,40	0,02	32,00	0,00	0,25	0,68		
573	Хлеб пшеничный	50,00	3,80	0,40	24,60	117,00	0,06	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55		
	Итого за обед	715,00	19,85	20,90	90,39	612,60	0,18	34,20	79,22	220,07	241,30	39,90	2,60		
Полдник															
470	Йогурт	200,00	5,25	3,90	8,40	80,00	0,05	4,10	33,30	248,00	184,00	28,00	2,33		
559	Ватрушка с повидлом	60,00	3,52	4,96	30,80	190,00	0,04	0,09	20,40	70,68	27,00	6,00	0,68		
	Итого за Полдник	260,00	8,77	8,86	39,20	270,00	0,09	4,19	53,70	318,68	211,00	34,00	3,01		
ужин															
57	Салат из свеклы с чесноком	60,00	1,30	6,06	5,10	78,60	0,02	2,51	14,30	26,53	25,71	8,19	0,68		
370	Азу	160,00	8,30	8,69	33,90	244,67	0,12	7,10	126,40	12,69	0,00	7,10	1,01		
495	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	5,20	0,82		
574	Хлеб ржаной	50,00	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,09	17,50	0,00	0,00	1,95		
	Итого за ужин	470,00	13,10	15,45	65,00	448,27	0,23	9,61	140,79	61,82	33,41	28,20	3,10		
	Итого за день	2125,00	53,38	57,01	260,41	1767,23	100,00%	0,98	50,65	526,69	918,30	806,43	161,10	11,48	

6 день (понедельник)														1,5-3 лет			
№ т/к	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества				еская ценность, ккал	Витамины						Минеральные			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг		С, мг	А, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг				
завтрак																	
140	Суп молочный с крупой гречневой	150,00	2,30	2,50	17,90	92,10	0,50	0,00	66,90	136,40	116,40	2,60	0,45				
462	Какао с молоком	180,00	2,10	2,60	12,42	84,60	0,01	0,01	39,40	120,60	42,20	11,40	0,15				
267	Яйцо вареное	40,00	3,40	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	120,00	22,00	77,00	5,00	0,11				
576	батон нарезной	20,00	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,00	0,90	3,80	13,00	2,60	0,24				
	ИТОГО за завтрак	390,00	9,30	10,10	40,90	292,30	0,53	0,04	226,30	282,80	251,60	19,00	1,85				
2 завтрак																	
561	10,00 Сок яблочный	160,00	0,75	0,00	10,15	70,00	0,04	2,00	0,00	3,00	18,00	4,00	0,20				
	ИТОГО за завтрак	160,00	0,75	0,00	10,15	70,00	0,04	2,00	0,00	3,00	18,00	4,00	0,20				
Обед																	
25	Салат из моркови с зеленым горошком	40,00	0,60	5,20	3,25	62,00	0,00	6,90	23,10	15,10	24,50	1,20	0,25				
101	Суп шаварский, с мясом и со сметаной	180/8/4	2,91	4,35	10,90	115,50	0,11	5,67	27,54	21,50	20,04	1,20	0,55				
380	Капуста тушеная	110,00	4,07	3,96	4,29	69,30	0,04	18,70	0,04	67,10	44,85	22,00	1,10				
355	Тфтели рыбные	60,00	4,58	2,90	4,31	50,39	0,02	0,05	12,10	37,40	76,90	0,00	0,26				
521	Кисель из кураги	150,00	0,72	0,11	24,52	108,10	0,02	0,36	0,02	28,80	0,00	0,00	0,61				
573	Хлеб пшеничный	40,00	3,04	0,32	19,68	93,60	0,04	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44				
	ИТОГО за обед	609,00	15,92	16,84	71,95	498,89	0,23	31,68	62,80	177,90	223,00	30,00	3,21				
Полдник																	
470	Йогурт	180,00	4,30	3,40	7,56	72,00	0,04	3,50	30,00	223,80	165,60	21,00	2,10				
559	Ватрушка с повидлом	50,00	2,70	3,40	21,98	146,00	0,03	0,08	17,00	58,90	22,50	5,00	0,59				
	ИТОГО за Полдник	230,00	7,00	6,80	29,54	218,00	0,07	3,58	47,00	282,70	188,10	26,00	2,69				
ужин																	
57	Салат из свеклы с чесноком	40,00	6,00	4,04	3,40	52,40	0,01	2,20	12,50	20,68	22,50	0,00	0,56				
370	Азу	140,00	6,80	7,60	25,40	201,40	0,11	6,20	110,60	11,10	0,00	5,00	0,90				
495	Чай с сахаром	180,00	0,18	0,09	8,37	34,20	0,00	0,00	12,30	4,59	6,93	3,78	0,74				
574	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,03	0,07	14,00	0,00	0,00	1,56				
	ИТОГО за ужин	400,00	10,22	12,21	50,53	357,60	0,19	8,40	135,47	50,37	6,93	3,78	2,30				
2,71																	
	ИТОГО за день	1779,00	43,09	45,95	203,07	1436,79	0,89	45,70	471,57	796,77	687,63	82,78	10,25				

6 день (понедельник)															3-7 лет	
№ т/к	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			эскал ценность, ккал	Витамины					Минеральные				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг			
завтрак																
140	Суп молочный с крупой гречневой	180,00	2,76	3,00	21,48	110,76	0,67	0,00	89,20	151,60	154,00	34,50	0,50			
462	Какао с молоком	40,00	3,40	4,60	0,30	63,00	0,00	0,03	120,00	22,00	77,00	5,00	1,01			
267	Яйцо вареное	200,00	2,30	2,90	13,80	94,00	0,04	0,02	43,78	134,00	50,22	14,50	0,65			
576	батон нарезной	30,00	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	5,70	19,50	0,00	0,36			
	ИТОГО за завтрак	450,00	10,71	11,80	51,00	346,36	0,74	0,05	252,98	313,30	300,72	54,00	2,52			
2 завтрак																
561	10,00 Сок яблочный	230,00	0,95	0,00	14,82	90,00	0,05	2,60	0,00	4,43	20,00	5,00	0,25			
	ИТОГО за завтрак	230,00	0,95	0,00	14,82	90,00	0,05	2,60	0,00	4,43	20,00	5,00	0,25			
Обед																
25	Салат из моркови с зеленым горошком	60,00	1,14	4,10	3,80	56,40	0,00	7,20	34,65	16,90	30,60	1,80	0,38			
101	Суп шашерский, с мясом и со сметаной	200/10/5	3,32	5,90	16,94	141,40	0,03	6,30	30,60	32,00	22,67	3,10	0,68			
380	Капуста тушеная	130,00	4,81	4,68	5,07	81,90	0,05	22,10	0,05	79,30	53,00	26,00	1,30			
355	Тфрегли рыбные	70,00	5,98	4,60	7,10	76,40	0,02	0,06	13,90	49,87	102,53	0,80	0,36			
521	Кисель из кураги	200,00	0,80	0,12	32,80	134,90	0,02	0,40	0,02	32,00	0,00	0,25	0,68			
573	Хлеб пшеничный	50,00	3,80	0,40	24,60	117,00	0,06	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55			
	ИТОГО за обед	715,00	19,85	20,90	90,39	612,60	0,18	34,20	79,22	220,07	241,30	39,90	2,60			
Полдник																
470	Йогурт	200,00	5,25	3,90	8,40	80,00	0,05	4,10	33,30	248,00	184,00	28,00	2,33			
559	Ватрушка с повидлом	60,00	3,52	4,96	30,80	190,00	0,04	0,09	20,40	70,68	27,00	6,00	0,68			
	ИТОГО за Полдник	260,00	8,77	8,86	39,20	270,00	0,09	4,19	53,70	318,68	211,00	34,00	3,01			
ужин																
57	Салат из свеклы с чесноком	60,00	1,30	6,06	5,10	78,60	0,02	2,51	14,30	26,53	25,71	8,19	0,68			
370	Азу	160,00	8,30	8,69	33,90	244,67	0,12	7,10	126,40	12,69	0,00	7,10	1,01			
495	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	5,20	0,82			
574	Хлеб ржаной	50,00	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,09	17,50	0,00	0,00	1,95			
	ИТОГО за ужин	470,00	13,10	15,45	65,00	448,27	0,23	9,61	140,79	61,82	33,41	28,20	3,10			
	ИТОГО за день	2125,00	53,38	57,01	260,41	1767,23	100,00%	0,98	50,65	526,69	918,30	806,43	161,10	11,48		

7 день (вторник)														1,5-3 лет	
№ п/к	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг		
Завтрак															
227	Каша ячневая вязкая	150,00	3,10	4,90	17,98	96,40	0,09	0,92	8,96	100,98	194,29	3,20	0,66		
465	Кофейный напиток с молоком	180,00	2,52	2,25	12,24	79,20	0,09	0,63	17,10	97,47	68,85	11,34	0,01		
267	Йогурт вареное	40,00	3,40	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	120,00	22,00	77,00	5,00	0,11		
576	батон нарезной	20,00	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,90	3,80	13,00	2,60	0,24		
	Итого за завтрак	390,00	10,52	12,33	40,80	291,00	0,23	1,55	226,06	224,25	353,14	19,54	1,02		
2 завтрак															
82	Фрукты свежие (яблоко)	125,00	0,33	0,21	13,60	69,00	0,03	5,80	3,80	7,50	13,80	9,00	0,10		
	Итого за завтрак	125,00	0,33	0,21	13,60	69,00	0,03	5,80	3,80	7,50	13,80	9,00	0,10		
Обед															
157	Овощи консервированные отварные	40,00	0,89	0,65	4,49	27,73	0,01	1,92	26,90	17,03	36,40	5,20	0,00		
139	Рассольник Ленинградский	150,00	2,58	2,40	6,30	96,00	0,08	4,26	0,00	76,80	0,00	5,00	0,51		
376	Рагу из птицы	170,00	8,10	15,50	21,64	191,02	0,11	18,91	129,11	21,44	0,00	0,00	1,55		
495	Компот из смеси сухофруктов	150,00	0,45	0,08	15,08	63,00	0,01	0,15	0,00	15,08	14,40	10,80	0,52		
573	Хлеб пшеничный	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,22		
574	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,07	14,00	0,00	0,00	1,56		
	Итого за обед	570,00	16,18	19,27	70,71	494,35	0,30	25,24	156,10	148,35	50,80	21,00	4,36		
Полдник															
469	Молоко кипяченое	180,00	5,82	5,30	8,19	95,40	0,06	1,26	54,30	205,11	145,26	39,80	0,00		
581	Пирог	20,00	2,36	4,20	22,20	116,90	0,03	0,00	20,03	4,40	0,00	5,60	0,32		
	Итого за Полдник	200,00	8,18	9,50	30,39	212,30	0,09	1,26	74,33	209,51	145,26	45,40	0,32		
Ужин															
319	Запеканка из творога	170,00	9,68	15,11	36,94	268,00	0,06	8,10	45,98	257,00	95,44	17,70	0,87		
449	Суп молочный сладкий	30,00	0,65	1,59	3,93	32,60	0,00	0,10	0,00	22,50	0,00	0,00	0,03		
391	Чай	180,00	0,60	0,15	0,12	4,20	0,03	0,30	0,00	29,40	0,00	0,00	0,74		
574	Хлеб ржаной	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,22		
	Итого за ужин	400,00	12,45	16,10	50,83	351,80	0,11	8,50	46,00	312,90	95,44	17,70	1,86		
	Итого за день	1685,00	47,66	57,41	200,91	1418,45	0,76	42,35	506,29	902,51	658,44	100,50	7,66		

7 день (вторник)														3-7 лет	
№ т/к	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			еская ценность, ккал	Витамины						Минеральные		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг			Fe, мг
завтрак															
227	Каша ячневая вязкая	180,00	4,53	6,53	22,97	128,53	0,10	1,11	118,61	134,64	259,05	14,80	0,79		
465	Кофейный напиток с молоком	200,00	3,60	2,67	13,60	88,00	0,10	0,70	19,00	108,30	76,50	13,60	0,01		
267	Дйцо вареное	40,00	3,40	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	120,00	22,00	77,00	5,00	0,11		
576	батон нарезной	30,00	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	5,70	19,50	0,00	0,36		
	ИТОГО за завтрак	450,00	12,10	14,67	52,29	358,13	0,26	1,81	257,61	270,64	432,05	33,40	1,27		
2 завтрак															
82	Фрукты свежие (яблоко)	140,00	0,36	0,20	19,33	86,30	0,05	6,90	4,50	9,00	16,50	15,00	0,20		
	ИТОГО за завтрак	140,00	0,36	0,24	19,33	86,30	0,05	6,90	4,50	9,00	16,50	15,00	0,20		
Обед															
157	Овощи консервированные отварные	60,00	1,12	0,82	5,62	34,66	0,01	2,40	40,35	21,29	54,60	6,50	0,01		
139	Рассольник Ленинградский	180,00	1,58	5,24	8,40	129,20	0,09	11,30	94,30	44,10	0,00	15,10	0,62		
376	Рагу из птицы	190,00	10,90	19,40	29,20	255,00	0,12	22,69	157,93	25,70	0,00	8,90	1,85		
495	Компот из смеси сухофруктов	180,00	0,54	0,09	18,09	75,60	0,01	0,18	0,00	18,09	17,28	13,96	0,62		
573	Хлеб пшеничный	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,28		
574	Хлеб ржаной	50,00	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,09	17,50	0,00	0,00	1,95		
	ИТОГО за обед	685,00	19,34	26,35	92,59	640,21	0,35	36,57	289,67	131,68	71,88	44,46	5,33		
Полдник															
469	Молоко кипяченое	210,00	6,50	5,80	8,64	106,00	0,07	1,40	74,60	211,30	149,00	44,20	0,48		
581	Пряник	40,00	2,90	5,30	29,60	170,60	0,04	0,00	26,71	5,80	0,48	7,47	0,48		
	ИТОГО за Полдник	250,00	9,40	11,10	38,24	276,60	0,11	1,40	101,31	217,10	149,48	54,80	0,96		
ужин															
319	Запеканка из творога	180,00	10,25	19,38	45,40	354,20	0,08	8,58	48,68	296,00	101,05	40,00	0,92		
449	Соус молочный сладкий	40,00	0,87	2,12	5,24	43,47	0,00	0,10	0,00	22,50	0,00	0,00	0,03		
391	Чай	200,00	0,72	0,18	0,14	5,04	0,03	0,36	0,00	35,28	0,00	8,80	0,82		
574	Хлеб ржаной	30,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,03	5,00	0,00	0,00	0,20		
	ИТОГО за ужин	450,00	13,74	21,88	65,20	461,46	0,14	9,04	48,71	358,78	101,05	48,80	2,05		
2,71															
	ИТОГО за день	1975,00	54,94	74,24	262,57	1822,70	0,91	55,72	701,80	987,20	771,16	201,40	9,81		

8 день (среда)

3-7 лет

№ п/к	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			еская ценность, ккал	Витамины						Минеральные		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг		
завтрак															
236	Каша рисовая молочная жидкая	180,00	5,76	4,88	22,96	161,18	0,06	13,44	136,27	175,44	28,20	16,20	40,00		
462	Какао с молоком	200,00	2,30	2,90	13,80	94,00	0,00	0,70	43,78	134,00	50,22	14,50	0,17		
79	Масло сливочная	4,00	0,03	2,90	0,05	26,44	0,00	0,00	20,00	0,96	1,20	0,00	0,01		
576	батон нарезной	30,00	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	5,70	19,50	0,00	0,36		
Итого за завтрак		414,00	10,34	11,55	52,23	360,22	0,09	14,14	200,05	316,10	99,12	30,70	0,94		
2 завтрак															
561	10,00 Сок яблочный	210,00	0,98	0,00	13,32	91,88	0,05	2,60	0,00	3,90	23,60	5,20	0,25		
Итого за завтрак		200,00	0,98	0,00	13,32	91,88	0,05	2,60	0,00	3,90	12,00	5,20	0,25		
Обед															
21	Салат из моркови и яблок	60,00	0,54	6,12	4,32	74,40	0,04	3,30	0,00	22,20	0,00	2,40	0,84		
62	Борщ с мясом и сметаной	200,00	5,74	6,92	11,29	115,00	0,09	11,30	54,28	103,32	55,32	34,50	1,10		
297	Макаровые изделия отварные с маслом	150,00	2,54	2,49	25,20	138,00	0,05	5,24	0,02	4,06	32,10	21,90	0,90		
353	Фрикаделька рыбная	80,00	4,69	54,58	6,89	89,60	0,05	0,21	33,04	105,70	177,24	0,00	0,50		
486	Компот из свежих плодов и ягод (яблоко)	200,00	0,10	0,10	12,34	69,40	0,01	0,60	0,00	3,40	2,10	1,70	0,46		
573	Хлеб пшеничный	25,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,22		
574	Хлеб ржаной	50,00	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,09	17,50	0,00	0,00	1,95		
Итого за обед		801,00	18,43	20,97	86,58	620,40	0,35	20,65	87,45	260,18	266,76	94,56	5,97		
Полдник															
470	Кисломолочный напиток (ряженка)	200,00	5,80	5,60	18,16	148,00	0,03	0,08	124,89	173,74	240,00	0,05	0,37		
609	Печенье сахарное "Любимое со вкусом сливок"	20,00	2,90	3,24	13,80	76,00	0,02	0,00	1,80	23,60	15,00	0,00	0,24		
82	Фрукты свежие (яблоко)	100,00	0,26	0,17	10,88	55,20	0,02	0,03	4,90	6,00	11,00	7,20	0,64		
Итого за Полдник		320,00	8,96	9,01	42,84	279,20	0,07	0,11	131,59	203,34	266,00	7,25	1,25		
ужин															
19	Салат из моркови	60,00	0,72	1,59	10,04	74,40	0,00	15,35	0,00	54,75	18,45	0,00	0,66		
341	пюре картофельное	140,00	2,70	5,99	13,90	110,15	0,11	3,36	28,00	35,00	68,60	24,40	0,78		
35	суфле из печени	70,00	6,92	7,10	20,29	161,00	0,06	2,31	83,16	69,10	90,30	16,40	2,20		
459	чай с лимоном	200,00	0,30	0,10	9,50	40,00	0,00	1,30	0,00	7,90	9,10	6,90	0,40		
573	хлеб пшеничный	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,02	5,00	0,00	0,00	1,04		
Итого за ужин		495,00	12,54	14,98	64,90	444,30	0,20	22,32	111,18	171,75	186,45	65,89	3,10		
Итого за день		2230,00	53,70	57,90	259,87	1796,00	0,77	59,82	530,27	955,27	830,33	203,60	11,51		

9 день (четверт)

1,5-3 лет

9 день (Четверт)														1,5-3 лет				
№ т/к	присем пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			еская ценность, ккал	Витамины			Минеральные								
			Белки, г	Жиры, г	углеводы, г		В1,мг	С,мг	А,мкг	Са,мг	Р,мг	Мг, мг	Fe, мг					
завтрак																		
234	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес"	150,00	3,14	4,30	18,60	136,10	0,01	3,90	49,12	157,60	0,00	32,10	0,93					
465	Кофейный напиток с молоком	180,00	2,52	2,25	12,24	79,20	0,63	0,09	17,10	97,47	68,85	11,34	0,11					
576	Батон нарезной	20,00	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	3,80	13,00	0,00	0,24					
75	Сыр (порционно)	10,00	2,10	2,68	0,02	12,30	0,00	0,28	0,04	101,00	54,00	4,00	0,09					
Итого за завтрак		360,00	9,26	9,81	41,14	280,00	0,66	4,27	66,26	359,87	135,85	47,44	1,37					
2 завтрак																		
82	Плоды или ягоды свежие (банан)	120,00	1,43	0,48	11,20	73,10	0,00	0,00	0,00	15,30	10,45	8,55	2,10					
Итого за завтрак		120,00	1,43	0,48	11,20	73,10	0,00	0,00	0,00	15,30	10,45	8,55	2,10					
Обед																		
113	Овощи натуральные соевые	40,00	0,32	0,04	0,68	5,20	0,01	2,00	0,00	9,20	0,00	0,00	0,24					
128	Суп лапша домашняя	180,00	2,59	33,65	8,01	68,85	0,03	0,27	0,03	8,13	1,57	0,43	0,00					
211	Каша рассычатая с овощами	110,00	2,63	2,25	17,20	129,90	0,02	0,30	9,95	36,52	57,60	0,63	0,03					
339	Котлеты из говядины	60,00	9,10	10,50	10,93	138,70	0,02	3,15	9,95	57,60	0,00	1,06	1,68					
485	Кисель из сока плодового	150,00	0,36	0,05	19,98	81,00	0,07	8,34	0,07	19,80	0,00	0,00	0,18					
574	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,07	14,00	0,00	0,00	1,56					
Итого за обед		580,00	17,64	16,97	70,16	493,25	0,21	14,06	20,07	145,25	59,17	2,12	3,69					
Полдник																		
470	Кисломолочный напиток (кефир 3,2%)	180,00	3,58	3,50	7,20	90,00	0,02	0,07	62,40	96,31	216,00	0,00	0,01					
603	Кекс творожный	50,00	3,20	4,16	23,30	120,40	0,04	0,07	49,62	69,30	54,60	0,00	0,40					
Итого за Полдник		230,00	6,78	7,66	30,50	210,40	0,06	0,14	112,02	165,61	270,60	0,00	0,41					
ужин																		
363	Соленька из свинины	180,00	4,95	7,60	20,35	159,44	0,03	11,80	52,90	44,24	106,96	8,10	1,17					
267	Яйцо вареное	40,00	3,40	4,60	0,30	63,00	0,00	0,03	120,00	22,00	77,00	5,00	1,01					
459	Чай с сахаром	180,00	0,09	0,00	11,08	38,10	0,00	2,52	0,00	12,80	0,00	0,00	0,36					
573	Хлеб пшеничный	40,00	3,04	0,32	19,68	93,60	0,04	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44					
Итого за ужин		440,00	11,48	12,52	51,41	354,14	0,07	14,35	172,90	87,04	209,96	18,70	2,98					
Итого за день					2,71	1730,00	46,59	47,44	204,41	1410,89	100,00%	1,00	32,82	371,25	773,07	686,03	76,81	10,55

9 день (четверг)														3-7 лет			
№ т/к	присем пищи, наименование Блюда	масса порции	пищевые вещества			еская ценность, ккал	Витамины							Минеральные			
			Белки, г	Жиры, г	углеводы , г		В1,мг	С,мг	А,мкг	Са,мг	Р,мг	Мг, мг	Fe, мг				
завтрак																	
234	Каша из овсяных хлопьев "Теркулес"	200,00	3,99	5,10	25,47	181,47	0,10	5,20	65,49	210,13	0,00	56,40	1,12				
465	Кофейный напиток с молоком	200,00	2,80	2,50	13,60	88,00	0,70	0,70	19,00	108,30	76,50	12,60	0,12				
576	Батон нарезной	30,00	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	5,70	19,50	0,00	0,36				
75	Сыр (порционно)	15,00	2,90	4,02	0,03	18,45	0,00	0,42	0,06	151,50	81,00	6,00	0,10				
	ИТОГО за завтрак	445,00	10,60	12,49	54,52	366,52	0,83	6,32	84,55	475,63	177,00	75,00	1,70				
2 завтрак																	
82	Плоды или ягоды свежие (банан)	140,00	1,40	0,47	12,04	84,16	0,00	0,00	0,00	17,60	13,40	15,90	2,90				
	ИТОГО за завтрак	140,00	1,40	0,47	12,04	84,16	0,00	0,00	0,00	17,60	13,40	15,90	2,90				
Обед																	
113	Овощи натуральные соевые	60,00	0,48	0,06	1,26	7,80	0,01	3,00	0,00	13,80	0,00	0,00	0,36				
128	Суп лапша домашняя	200,00	2,88	4,83	8,90	76,50	0,02	0,00	35,40	20,84	0,00	6,40	0,02				
211	Каша рассыпчатая с овощами	160,00	2,97	2,66	21,90	163,52	0,03	0,35	11,76	43,16	68,10	2,90	0,05				
339	Котлеты из говядины	80,00	12,13	13,01	16,80	184,90	0,02	4,20	12,67	76,80	0,00	1,49	1,98				
485	Кисель из сока плодового	200,00	0,40	0,06	22,20	90,00	0,08	9,40	0,08	24,60	0,00	0,00	0,20				
574	Хлеб ржаной	50,00	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,09	17,50	0,00	0,00	1,95				
	ИТОГО за обед	750,00	20,90	21,22	88,40	609,72	0,28	16,95	60,00	196,70	68,10	46,40	4,56				
Полдник																	
470	Кисломолоочный напиток (кефир 3,2%)	200,00	4,10	3,84	8,00	112,90	0,03	0,08	69,18	107,01	240,00	0,00	0,02				
603	Кекс творожный	60,00	3,84	4,62	31,40	149,40	0,05	0,08	59,50	83,16	65,52	0,00	0,48				
	ИТОГО за Полдник	260,00	7,94	8,46	39,40	262,30	0,08	0,16	128,68	190,17	305,52	0,00	0,50				
ужин																	
363	Солянка из свинины	200,00	5,86	0,69	28,26	203,90	0,04	13,49	60,46	50,56	121,14	18,90	1,34				
267	Дипло вареное	40,00	3,40	4,60	0,30	63,00	0,00	0,03	120,00	22,00	77,00	5,00	1,01				
459	Чай с сахаром	200,00	0,10	0,00	11,20	49,78	0,00	2,80	0,00	14,20	0,00	0,00	0,40				
573	Хлеб пшеничный	50,00	3,80	0,40	24,60	117,00	0,05	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55				
	ИТОГО за ужин	490,00	13,16	15,69	64,36	443,89	0,09	16,32	180,46	96,76	230,64	30,90	3,30				
	ИТОГО за день	2085,00	55,36	58,36	256,82	1766,59	1,28	39,75	453,69	976,86	794,66	168,20	12,16				

10 день (пятница)

3-7 лет

10 день (пятница)																
№ т/к	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			еская ценность, ккал	Витамины						Минеральные			
			Белки, г	Жиры, г	углеводы, г											
							В1, мг	С, мг	А, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг			
завтрак																
140	Суп молочный с крупой	200,00	3,48	4,92	23,20	176,80	0,33	1,30	117,36	161,59	17,40	32,40	0,12			
460	Чай с молоком	180,00	2,55	2,25	12,24	82,30	0,29	0,63	17,10	97,47	68,85	15,90	0,01			
576	Батон нарезной	30,00	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	5,70	19,50	0,00	0,36			
75	Сыр (порционно)	15,00	2,90	4,02	0,03	18,45	0,00	0,42	0,06	151,50	81,00	6,00	0,10			
	итого за завтрак	425,00	11,18	11,08	51,90	356,15	20,00%	0,61	2,12	134,52	416,26	186,75	54,30	0,70		
2 завтрак																
82	Фрукты свежие (груша)	150,00	0,65	0,45	13,60	89,10	0,04	6,80	0,03	10,50	21,80	16,36	3,00			
	итого за завтрак	150,00	0,65	0,45	13,60	89,10	5,00%	0,04	6,80	0,03	10,50	21,80	16,36	3,00		
Обед																
150	Икра кабачковая (промышленного производства)	60,00	0,54	6,12	4,32	74,40	0,02	0,02	26,30	22,20	0,00	11,40	0,84			
113	Суп картофельный с горохом	200,00	5,00	6,13	11,80	126,20	0,09	0,00	0,00	92,16	0,00	32,90	1,58			
151	Картофель, запеченный в сметанном соусе	130,00	3,11	8,04	19,62	161,50	0,09	3,72	0,09	43,16	71,59	2,90	0,05			
286	Кнегли рыбные отварные	80,00	6,01	1,47	14,92	75,60	0,05	0,21	0,00	47,90	89,40	0,00	0,50			
496	Напиток из пивоварника	200,00	0,67	0,27	18,30	83,50	0,01	80,00	0,00	11,90	3,20	3,20	0,61			
573	Хлеб пшеничный	50,00	3,80	0,40	24,60	117,00	0,06	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55			
	итого за обед	720,00	19,13	19,53	90,10	638,20	35,00%	0,22	83,95	26,39	227,32	196,69	62,20	3,40		
Полдник																
470	Варениц	200,00	5,80	5,00	8,20	106,00	0,02	0,08	132,10	94,66	240,00	0,00	0,02			
459	пирог открытый	70,00	2,00	3,90	30,10	164,38	0,00	0,00	1,98	4,30	18,20	5,90	0,48			
	итого за Полдник	270,00	7,80	8,90	38,30	270,38	15,00%	0,02	0,08	134,08	99,46	258,20	5,90	0,50		
ужин																
267	Яйцо вареное	40,00	3,40	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	120,00	22,00	77,00	5,00	0,11			
288	Ленивые голубцы	200,00	6,30	8,00	32,94	264,60	0,00	0,25	68,28	188,16	161,40	10,50	1,18			
459	Чай с лимоном	180,00	0,27	0,09	8,55	36,00	0,00	1,17	0,00	7,11	9,10	6,90	0,40			
574	Хлеб ржаной	50,00	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,09	17,50	0,00	0,00	1,95			
	итого за ужин	470,00	13,27	13,29	63,50	450,60	25,00%	0,12	1,42	188,37	234,77	247,50	29,80	3,64		
	итого за день	2035,00	53,13	53,25	256,16	1804,43	100,00%	1,01	92,80	483,39	988,31	910,94	168,56	11,04		