

УТВЕРЖДАЮ



Заведующий МКДОУ  
Кузнецовский детский сад

Г.И. Резвих

## Примерное

### 2-х недельное меню

Для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения 10,5 часовым пребыванием

Составил: технолог

МКУ «Управление образованием

Баганского района» Кошурникова А.А.

ДОУ кузнецовка дети от 3-7 лет (без особенностей)

Возрастная категория:от 1 до 7 лет

Характеристика питающихся:Без особенностей

| №<br>рецептуры | Название блюда                  | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Эн.<br>ценность | Витамины  |           |                   |           |       | Минеральные вещества |         |        |        |        |           |        |            |        |  |
|----------------|---------------------------------|-------|-------|------|----------|-----------------|-----------|-----------|-------------------|-----------|-------|----------------------|---------|--------|--------|--------|-----------|--------|------------|--------|--|
|                |                                 | г.    | г.    | г.   | г.       | ккал            | B1,<br>мг | B2,<br>мг | A, мкг<br>рет.экв | D,<br>мкг | C, мг | Na, мг               | K, мг   | Ca, мг | Mg, мг | P, мг  | Fe,<br>мг | I, мкг | Se,<br>мкг | F, мкг |  |
|                | Неделя 1 Понедельник            |       |       |      |          |                 |           |           |                   |           |       |                      |         |        |        |        |           |        |            |        |  |
|                | Завтрак                         |       |       |      |          |                 |           |           |                   |           |       |                      |         |        |        |        |           |        |            |        |  |
| 54-1к          | Каша жидкая молочная кукурузная | 200   | 5.9   | 5.8  | 33       | 207.8           | 0.09      | 0.15      | 34.62             | 0.07      | 0.52  | 334.92               | 171.38  | 137.93 | 22.81  | 118.19 | 1.07      | 49     | 7.79       | 20.14  |  |
| 54-2гн         | Чай с сахаром                   | 200   | 0.2   | 0    | 6.4      | 26.8            | 0         | 0.01      | 0.3               | 0         | 0.04  | 0.68                 | 20.76   | 66.08  | 3.83   | 7.18   | 0.73      | 0      | 0          | 0      |  |
| Пром.          | Хлеб ржаной                     | 25    | 1.7   | 0.3  | 8.4      | 42.7            | 0.05      | 0.02      | 0                 | 0         | 0     | 152.5                | 61.25   | 8.75   | 11.75  | 39.5   | 0.98      | 0      | 7.73       | 0      |  |
| Пром.          | Хлеб пшеничный                  | 30    | 2.3   | 0.2  | 14.8     | 70.3            | 0.03      | 0.01      | 0                 | 0         | 0     | 149.7                | 27.9    | 6      | 4.2    | 19.5   | 0.33      | 0.96   | 1.8        | 4.35   |  |
|                | Итого за Завтрак                | 455   | 10.1  | 6.3  | 62.6     | 347.6           | 0.17      | 0.19      | 34.92             | 0.07      | 0.56  | 637.8                | 281.29  | 218.76 | 42.59  | 184.37 | 3.11      | 49.96  | 17.32      | 24.49  |  |
|                | Рекомендуемая величина          |       | 10.8  | 12   | 52.2     | 341.3-414       |           |           |                   |           |       |                      |         |        |        |        |           |        |            |        |  |
|                | Второй завтрак                  |       |       |      |          |                 |           |           |                   |           |       |                      |         |        |        |        |           |        |            |        |  |
| Пром.          | Яблоко                          | 200   | 0.8   | 0.8  | 19.6     | 88.8            | 0.06      | 0.04      | 10                | 0         | 20    | 52                   | 556     | 32     | 18     | 22     | 4.4       | 4      | 0.6        | 16     |  |
|                | Итого за Второй завтрак         | 200   | 0.8   | 0.8  | 19.6     | 88.8            | 0.06      | 0.04      | 10                | 0         | 20    | 52                   | 556     | 32     | 18     | 22     | 4.4       | 4      | 0.6        | 16     |  |
|                | Рекомендуемая величина          |       | 2.7   | 3    | 13.05    | 85.3-117        |           |           |                   |           |       |                      |         |        |        |        |           |        |            |        |  |
|                | Обед                            |       |       |      |          |                 |           |           |                   |           |       |                      |         |        |        |        |           |        |            |        |  |
| 54-7з          | Салат из белокочанной капусты   | 50    | 1.3   | 5.1  | 5.2      | 71.5            | 0.02      | 0.03      | 101.88            | 0         | 28.98 | 73.91                | 206.44  | 33.66  | 12.65  | 25.26  | 0.46      | 8.94   | 0.22       | 10.55  |  |
| 54-8с          | Суп гороховый                   | 180   | 6     | 4.1  | 14.7     | 119.8           | 0.13      | 0.05      | 87.47             | 0         | 4.29  | 86.24                | 344.19  | 30.43  | 26.1   | 72.42  | 1.33      | 14.36  | 1.81       | 25.99  |  |
| 54-11г         | Картофельное пюре               | 100   | 2     | 3.5  | 13.2     | 92.9            | 0.08      | 0.07      | 15.86             | 0.06      | 6.8   | 107.85               | 416.55  | 26.32  | 18.82  | 56.32  | 0.69      | 18.97  | 0.52       | 28.53  |  |
| 54-4м          | Котлета из говядины             | 70    | 12.8  | 12.2 | 11.5     | 206.7           | 0.06      | 0.1       | 15.49             | 0.06      | 0.08  | 173.41               | 206.22  | 27.93  | 18.32  | 128.42 | 1.79      | 13.68  | 2.75       | 43.23  |  |
| 54-1соус       | Соус сметанный                  | 15    | 0.2   | 1.2  | 0.5      | 14              | 0         | 0.01      | 5.83              | 0         | 0.01  | 3.66                 | 7.69    | 8.5    | 0.64   | 4.3    | 0.02      | 0.86   | 0.05       | 1.14   |  |
| 54-1хн         | Компот из смеси сухофруктов     | 180   | 0.4   | 0    | 17.8     | 72.9            | 0         | 0         | 13.5              | 0         | 0.02  | 0.05                 | 0.16    | 97.27  | 1.9    | 3.88   | 0.08      | 0      | 0          | 0      |  |
| Пром.          | Хлеб пшеничный                  | 25    | 1.9   | 0.2  | 12.3     | 58.6            | 0.03      | 0.01      | 0                 | 0         | 0     | 124.75               | 23.25   | 5      | 3.5    | 16.25  | 0.28      | 0.8    | 1.5        | 3.63   |  |
| Пром.          | Хлеб ржаной                     | 20    | 1.3   | 0.2  | 6.7      | 34.2            | 0.04      | 0.02      | 0                 | 0         | 0     | 122                  | 49      | 7      | 9.4    | 31.6   | 0.78      | 0      | 6.18       | 0      |  |
|                | Итого за Обед                   | 640   | 25.9  | 26.5 | 81.9     | 670.6           | 0.36      | 0.29      | 240.03            | 0.12      | 40.18 | 691.87               | 1253.5  | 236.11 | 91.33  | 338.45 | 5.43      | 57.61  | 13.03      | 113.07 |  |
|                | Рекомендуемая величина          |       | 18.9  | 21   | 91.35    | 597.2-793.8     |           |           |                   |           |       |                      |         |        |        |        |           |        |            |        |  |
|                | Полдник                         |       |       |      |          |                 |           |           |                   |           |       |                      |         |        |        |        |           |        |            |        |  |
| 54-21гн        | Какао с молоком                 | 180   | 4.2   | 3.2  | 11.2     | 90.4            | 0.06      | 0.15      | 15.53             | 0         | 0.61  | 44.95                | 198.3   | 150.91 | 30.89  | 117.25 | 0.98      | 10.53  | 2.06       | 34.43  |  |
| 54-10в         | Булочка ванильная               | 70    | 5.5   | 4.7  | 35.5     | 206.4           | 0.06      | 0.04      | 22.3              | 0.17      | 0     | 280.8                | 58.96   | 20.56  | 7.61   | 47.75  | 0.66      | 38.92  | 3.68       | 12.87  |  |
|                | Итого за Полдник                | 250   | 9.7   | 7.9  | 46.7     | 296.8           | 0.12      | 0.19      | 37.83             | 0.17      | 0.61  | 325.75               | 257.26  | 171.47 | 38.5   | 165    | 1.64      | 49.45  | 5.74       | 47.3   |  |
|                | Рекомендуемая величина          |       | 8.1   | 9    | 39.15    | 256-351         |           |           |                   |           |       |                      |         |        |        |        |           |        |            |        |  |
|                | Итого за день                   | 1545  | 46.5  | 41.5 | 210.8    | 1403.8          | 0.71      | 0.71      | 322.78            | 0.36      | 61.35 | 1707.42              | 2348.05 | 658.34 | 190.42 | 709.82 | 14.58     | 161.02 | 36.69      | 200.86 |  |
|                | Неделя 1 Вторник                |       |       |      |          |                 |           |           |                   |           |       |                      |         |        |        |        |           |        |            |        |  |
|                | Завтрак                         |       |       |      |          |                 |           |           |                   |           |       |                      |         |        |        |        |           |        |            |        |  |

|         |                                 |      |      |      |       |             |      |      |         |      |       |        |         |        |        |        |       |        |       |        |
|---------|---------------------------------|------|------|------|-------|-------------|------|------|---------|------|-------|--------|---------|--------|--------|--------|-------|--------|-------|--------|
| 54-1о   | Омлет натуральный               | 180  | 15.2 | 21.5 | 3.9   | 270.3       | 0.09 | 0.49 | 219.19  | 2.62 | 0.36  | 317.2  | 216.09  | 131.58 | 20.11  | 243.22 | 2.51  | 52.38  | 31.26 | 75.15  |
| 54-3гн  | Чай с лимоном и сахаром         | 180  | 0.2  | 0    | 6     | 25.1        | 0    | 0.01 | 0.35    | 0    | 1.04  | 1.14   | 27.21   | 60.3   | 4.1    | 7.67   | 0.69  | 0.01   | 0.02  | 0.63   |
| Пром.   | Хлеб пшеничный                  | 25   | 1.9  | 0.2  | 12.3  | 58.6        | 0.03 | 0.01 | 0       | 0    | 0     | 124.75 | 23.25   | 5      | 3.5    | 16.25  | 0.28  | 0.8    | 1.5   | 3.63   |
| Пром.   | Хлеб ржаной                     | 20   | 1.3  | 0.2  | 6.7   | 34.2        | 0.04 | 0.02 | 0       | 0    | 0     | 122    | 49      | 7      | 9.4    | 31.6   | 0.78  | 0      | 6.18  | 0      |
|         | Итого за Завтрак                | 405  | 18.6 | 21.9 | 28.9  | 388.2       | 0.16 | 0.53 | 219.54  | 2.62 | 1.4   | 565.09 | 315.55  | 203.88 | 37.11  | 298.74 | 4.26  | 53.19  | 38.96 | 79.41  |
|         | Рекомендуемая величина          |      | 10.8 | 12   | 52.2  | 341.3-414   |      |      |         |      |       |        |         |        |        |        |       |        |       |        |
|         | Второй завтрак                  |      |      |      |       |             |      |      |         |      |       |        |         |        |        |        |       |        |       |        |
| Пром.   | Сок яблочный                    | 200  | 1    | 0.2  | 20.2  | 86.6        | 0.02 | 0.02 | 0       | 0    | 4     | 12     | 240     | 14     | 8      | 14     | 2.8   | 0      | 0     | 0      |
|         | Итого за Второй завтрак         | 200  | 1    | 0.2  | 20.2  | 86.6        | 0.02 | 0.02 | 0       | 0    | 4     | 12     | 240     | 14     | 8      | 14     | 2.8   | 0      | 0     | 0      |
|         | Рекомендуемая величина          |      | 2.7  | 3    | 13.05 | 85.3-117    |      |      |         |      |       |        |         |        |        |        |       |        |       |        |
|         | Обед                            |      |      |      |       |             |      |      |         |      |       |        |         |        |        |        |       |        |       |        |
| 54-11з  | Салат из моркови и яблок        | 60   | 0.5  | 6.1  | 4.3   | 74.3        | 0.03 | 0.03 | 732.9   | 0    | 3.63  | 89.79  | 123.26  | 13.5   | 15.57  | 22.38  | 0.66  | 10.19  | 0.09  | 21.57  |
| 54-19с  | Борщ с фасолью                  | 200  | 3.1  | 5.1  | 12.3  | 107.5       | 0.06 | 0.05 | 110.39  | 0    | 4.28  | 107.78 | 317.44  | 86.9   | 24.54  | 73.75  | 1.21  | 17.75  | 2.11  | 26.4   |
| 54-12м  | Плов с курицей                  | 200  | 27.3 | 6.5  | 33.3  | 300.6       | 0.09 | 0.09 | 165.09  | 0.09 | 2.36  | 291.63 | 384.92  | 76.83  | 108.33 | 235.14 | 2.02  | 39.77  | 27.59 | 169.51 |
| 54-11хн | Компот из брусники              | 180  | 0.1  | 0.1  | 7.1   | 29.4        | 0    | 0    | 0.86    | 0    | 1.08  | 1.01   | 13.6    | 60.34  | 1.1    | 2.51   | 0.08  | 0      | 0     | 0      |
| Пром.   | Хлеб ржаной                     | 20   | 1.3  | 0.2  | 6.7   | 34.2        | 0.04 | 0.02 | 0       | 0    | 0     | 122    | 49      | 7      | 9.4    | 31.6   | 0.78  | 0      | 6.18  | 0      |
| Пром.   | Хлеб пшеничный                  | 25   | 1.9  | 0.2  | 12.3  | 58.6        | 0.03 | 0.01 | 0       | 0    | 0     | 124.75 | 23.25   | 5      | 3.5    | 16.25  | 0.28  | 0.8    | 1.5   | 3.63   |
|         | Итого за Обед                   | 685  | 34.2 | 18.2 | 76    | 604.6       | 0.25 | 0.2  | 1009.24 | 0.09 | 11.35 | 736.96 | 911.47  | 249.57 | 162.44 | 381.63 | 5.03  | 68.51  | 37.47 | 221.11 |
|         | Рекомендуемая величина          |      | 18.9 | 21   | 91.35 | 597.2-793.8 |      |      |         |      |       |        |         |        |        |        |       |        |       |        |
|         | Полдник                         |      |      |      |       |             |      |      |         |      |       |        |         |        |        |        |       |        |       |        |
| 54-24к  | Каша жидкая молочная пшенная    | 180  | 7.5  | 9.1  | 33.9  | 247.4       | 0.18 | 0.14 | 37.47   | 0.12 | 0.49  | 304.81 | 194.61  | 128.81 | 44.07  | 167.44 | 1.18  | 46.45  | 2.8   | 31.57  |
| 54-46гн | Чай с яблоком и сахаром         | 180  | 0.2  | 0.1  | 6.7   | 28.5        | 0    | 0.01 | 0.59    | 0    | 0.47  | 2.74   | 43.6    | 56.83  | 4.29   | 7.49   | 0.87  | 0.22   | 0.03  | 0.86   |
|         | Итого за Полдник                | 360  | 7.7  | 9.2  | 40.6  | 275.9       | 0.18 | 0.15 | 38.06   | 0.12 | 0.96  | 307.55 | 238.21  | 185.64 | 48.36  | 174.93 | 2.05  | 46.67  | 2.83  | 32.43  |
|         | Рекомендуемая величина          |      | 8.1  | 9    | 39.15 | 256-351     |      |      |         |      |       |        |         |        |        |        |       |        |       |        |
|         | Итого за день                   | 1650 | 61.5 | 49.5 | 165.7 | 1355.3      | 0.61 | 0.9  | 1266.84 | 2.83 | 17.71 | 1621.6 | 1705.23 | 653.09 | 255.91 | 869.3  | 14.14 | 168.37 | 79.26 | 332.95 |
|         | Неделя 1 Среда                  |      |      |      |       |             |      |      |         |      |       |        |         |        |        |        |       |        |       |        |
|         | Завтрак                         |      |      |      |       |             |      |      |         |      |       |        |         |        |        |        |       |        |       |        |
| 54-17к  | Суп молочный с гречневой крупой | 200  | 5.7  | 4.8  | 15.9  | 129.9       | 0.12 | 0.2  | 24.07   | 0.03 | 0.73  | 112.64 | 220.67  | 170.23 | 44.93  | 151.75 | 1.07  | 21.13  | 3.28  | 31.74  |
| 54-23гн | Кофейный напиток с молоком      | 180  | 3.5  | 2.6  | 10.1  | 77.4        | 0.05 | 0.12 | 11.96   | 0    | 0.47  | 34.69  | 165.58  | 133.48 | 27.6   | 96.11  | 0.96  | 8.1    | 1.58  | 18     |
| Пром.   | Хлеб пшеничный                  | 25   | 1.9  | 0.2  | 12.3  | 58.6        | 0.03 | 0.01 | 0       | 0    | 0     | 124.75 | 23.25   | 5      | 3.5    | 16.25  | 0.28  | 0.8    | 1.5   | 3.63   |
| Пром.   | Хлеб ржаной                     | 25   | 1.7  | 0.3  | 8.4   | 42.7        | 0.05 | 0.02 | 0       | 0    | 0     | 152.5  | 61.25   | 8.75   | 11.75  | 39.5   | 0.98  | 0      | 7.73  | 0      |
| Пром.   | Повидло яблочное                | 15   | 0.1  | 0    | 9.8   | 39.2        | 0    | 0    | 0       | 0    | 0.08  | 0.15   | 19.35   | 2.1    | 1.05   | 1.35   | 0.2   | 0      | 0     | 0      |
|         | Итого за Завтрак                | 445  | 12.9 | 7.9  | 56.5  | 347.8       | 0.25 | 0.35 | 36.03   | 0.03 | 1.28  | 424.73 | 490.1   | 319.56 | 88.83  | 304.96 | 3.49  | 30.03  | 14.09 | 53.37  |
|         | Рекомендуемая величина          |      | 10.8 | 12   | 52.2  | 341.3-414   |      |      |         |      |       |        |         |        |        |        |       |        |       |        |
|         | Второй завтрак                  |      |      |      |       |             |      |      |         |      |       |        |         |        |        |        |       |        |       |        |
| Пром.   | Яблоко                          | 200  | 0.8  | 0.8  | 19.6  | 88.8        | 0.06 | 0.04 | 10      | 0    | 20    | 52     | 556     | 32     | 18     | 22     | 4.4   | 4      | 0.6   | 16     |
|         | Итого за Второй завтрак         | 200  | 0.8  | 0.8  | 19.6  | 88.8        | 0.06 | 0.04 | 10      | 0    | 20    | 52     | 556     | 32     | 18     | 22     | 4.4   | 4      | 0.6   | 16     |
|         | Рекомендуемая величина          |      | 2.7  | 3    | 13.05 | 85.3-117    |      |      |         |      |       |        |         |        |        |        |       |        |       |        |
|         | Обед                            |      |      |      |       |             |      |      |         |      |       |        |         |        |        |        |       |        |       |        |
| 63      | Винегрет овощной (1-3)          | 50   | 0.8  | 4.5  | 3.4   | 57          | 0.03 | 0.02 | 62.45   | 0    | 2.89  | 110.51 | 114.99  | 11.73  | 9.1    | 21.59  | 0.34  | 1.47   | 0.28  | 9.76   |

|        |                                          |      |      |      |       |             |      |      |        |      |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
|--------|------------------------------------------|------|------|------|-------|-------------|------|------|--------|------|-------|---------|---------|--------|--------|--------|-------|--------|-------|--------|
| 54-7с  | Суп картофельный с макаронными изделиями | 180  | 4.7  | 2.5  | 16.6  | 107.7       | 0.08 | 0.05 | 87.76  | 0    | 6.2   | 83.71   | 369.38  | 19.01  | 18.76  | 49.1   | 0.78  | 15.08  | 0.21  | 29.45  |
| 54-6г  | Рис отварной                             | 130  | 3.1  | 4.2  | 31.6  | 176.4       | 0.03 | 0.02 | 15.91  | 0.08 | 0     | 132.42  | 40.34   | 92.43  | 20.44  | 62.89  | 0.43  | 17.99  | 6.27  | 23.57  |
| 54-11р | Рыба тушеная в томате с овощами (минтай) | 70   | 9.7  | 5.2  | 4.4   | 103.1       | 0.06 | 0.07 | 221.25 | 0.12 | 1.91  | 81.11   | 298.62  | 36.85  | 39.22  | 146.32 | 0.74  | 100.52 | 8.62  | 442.04 |
| 54-2хн | Компот из кураги                         | 180  | 0.9  | 0    | 14.1  | 60.2        | 0.01 | 0.03 | 62.96  | 0    | 0.29  | 2.37    | 256.68  | 81.45  | 16.44  | 22.86  | 0.52  | 0      | 0     | 0      |
| Пром.  | Хлеб пшеничный                           | 25   | 1.9  | 0.2  | 12.3  | 58.6        | 0.03 | 0.01 | 0      | 0    | 0     | 124.75  | 23.25   | 5      | 3.5    | 16.25  | 0.28  | 0.8    | 1.5   | 3.63   |
| Пром.  | Хлеб ржаной                              | 20   | 1.3  | 0.2  | 6.7   | 34.2        | 0.04 | 0.02 | 0      | 0    | 0     | 122     | 49      | 7      | 9.4    | 31.6   | 0.78  | 0      | 6.18  | 0      |
|        | Итого за Обед                            | 655  | 22.4 | 16.8 | 89.1  | 597.2       | 0.28 | 0.22 | 450.33 | 0.2  | 11.29 | 656.87  | 1152.26 | 253.47 | 116.86 | 350.61 | 3.87  | 135.86 | 23.06 | 508.45 |
|        | Рекомендуемая величина                   |      | 18.9 | 21   | 91.35 | 597.2-793.8 |      |      |        |      |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
|        | Полдник                                  |      |      |      |       |             |      |      |        |      |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
| 54-3в  | Булочка с изюмом                         | 80   | 5.4  | 4.3  | 32    | 188.2       | 0.07 | 0.05 | 11.38  | 0.16 | 0     | 70.96   | 86.14   | 22.62  | 8.77   | 53.52  | 0.75  | 10.16  | 4.17  | 22.5   |
| Пром.  | Молоко 2.5%                              | 180  | 5.2  | 4.5  | 8.6   | 95.9        | 0.13 | 0.27 | 39.6   | 0    | 2.34  | 90      | 262.8   | 216    | 25.2   | 162    | 0.18  | 16.2   | 3.6   | 36     |
|        | Итого за Полдник                         | 260  | 10.6 | 8.8  | 40.6  | 284.1       | 0.2  | 0.32 | 50.98  | 0.16 | 2.34  | 160.96  | 348.94  | 238.62 | 33.97  | 215.52 | 0.93  | 26.36  | 7.77  | 58.5   |
|        | Рекомендуемая величина                   |      | 8.1  | 9    | 39.15 | 256-351     |      |      |        |      |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
|        | Итого за день                            | 1560 | 46.7 | 34.3 | 205.8 | 1317.9      | 0.79 | 0.93 | 547.34 | 0.39 | 34.91 | 1294.56 | 2547.3  | 843.65 | 257.66 | 893.09 | 12.69 | 196.25 | 45.52 | 636.32 |
|        | Неделя 1 Четверг                         |      |      |      |       |             |      |      |        |      |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
|        | Завтрак                                  |      |      |      |       |             |      |      |        |      |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
| 54-24к | Каша жидкая молочная пшенная             | 180  | 7.5  | 9.1  | 33.9  | 247.4       | 0.18 | 0.14 | 37.47  | 0.12 | 0.49  | 304.81  | 194.61  | 128.81 | 44.07  | 167.44 | 1.18  | 46.45  | 2.8   | 31.57  |
| 54-4гн | Чай с молоком и сахаром                  | 180  | 1.4  | 1    | 7.7   | 45.8        | 0.02 | 0.06 | 6.21   | 0    | 0.27  | 17.71   | 73.21   | 93.13  | 8.93   | 41.69  | 0.7   | 4.05   | 0.79  | 9      |
| Пром.  | Хлеб пшеничный                           | 20   | 1.5  | 0.2  | 9.8   | 46.9        | 0.02 | 0.01 | 0      | 0    | 0     | 99.8    | 18.6    | 4      | 2.8    | 13     | 0.22  | 0.64   | 1.2   | 2.9    |
| Пром.  | Хлеб ржаной                              | 20   | 1.3  | 0.2  | 6.7   | 34.2        | 0.04 | 0.02 | 0      | 0    | 0     | 122     | 49      | 7      | 9.4    | 31.6   | 0.78  | 0      | 6.18  | 0      |
|        | Итого за Завтрак                         | 400  | 11.7 | 10.5 | 58.1  | 374.3       | 0.26 | 0.23 | 43.68  | 0.12 | 0.76  | 544.32  | 335.42  | 232.94 | 65.2   | 253.73 | 2.88  | 51.14  | 10.97 | 43.47  |
|        | Рекомендуемая величина                   |      | 10.8 | 12   | 52.2  | 341.3-414   |      |      |        |      |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
|        | Второй завтрак                           |      |      |      |       |             |      |      |        |      |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
| Пром.  | Бифидок 2.5%                             | 180  | 6.1  | 4.5  | 9.9   | 104.6       | 0.43 | 0.36 | 39.6   | 0    | 1.26  | 63      | 232.2   | 194.4  | 28.8   | 169.2  | 0.18  | 0      | 0     | 0      |
|        | Итого за Второй завтрак                  | 180  | 6.1  | 4.5  | 9.9   | 104.6       | 0.43 | 0.36 | 39.6   | 0    | 1.26  | 63      | 232.2   | 194.4  | 28.8   | 169.2  | 0.18  | 0      | 0     | 0      |
|        | Рекомендуемая величина                   |      | 2.7  | 3    | 13.05 | 85.3-117    |      |      |        |      |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
|        | Обед                                     |      |      |      |       |             |      |      |        |      |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
| 54-8з  | Салат из белокочанной капусты с морковью | 50   | 0.8  | 5    | 4.8   | 67.9        | 0.02 | 0.02 | 101.26 | 0    | 19.26 | 71.06   | 136.22  | 23.16  | 8.67   | 16.01  | 0.3   | 8.18   | 0.13  | 6.95   |
| 54-6с  | Суп картофельный с клецками              | 180  | 4.2  | 3    | 10.3  | 84.2        | 0.04 | 0.03 | 91.29  | 0.04 | 3.32  | 52.21   | 199.91  | 19.08  | 11.47  | 32.37  | 0.49  | 9.26   | 0.85  | 19.1   |
| 54-4г  | Каша гречневая рассыпчатая               | 130  | 7.1  | 5.5  | 31.1  | 202.5       | 0.19 | 0.1  | 16.63  | 0.08 | 0     | 129.52  | 190.11  | 40.4   | 104.13 | 156.86 | 3.51  | 19.31  | 3.05  | 13.92  |
| 73     | Тефтели куриные в сметанном соусе (1-3)  | 70   | 14.3 | 14.9 | 4.6   | 209.8       | 0.06 | 0.13 | 67.76  | 0.11 | 3.14  | 294.94  | 213.28  | 50.91  | 19.21  | 133.66 | 1.12  | 37.63  | 1.75  | 109.93 |
| 38     | Компот из сухофруктов (1-3)              | 180  | 0.3  | 0    | 14.6  | 59.7        | 0    | 0    | 10.8   | 0    | 0.12  | 0.05    | 0.4     | 91.36  | 1.55   | 3.12   | 0.06  | 0      | 0     | 0      |
| Пром.  | Хлеб ржаной                              | 20   | 1.3  | 0.2  | 6.7   | 34.2        | 0.04 | 0.02 | 0      | 0    | 0     | 122     | 49      | 7      | 9.4    | 31.6   | 0.78  | 0      | 6.18  | 0      |
| Пром.  | Хлеб пшеничный                           | 25   | 1.9  | 0.2  | 12.3  | 58.6        | 0.03 | 0.01 | 0      | 0    | 0     | 124.75  | 23.25   | 5      | 3.5    | 16.25  | 0.28  | 0.8    | 1.5   | 3.63   |
|        | Итого за Обед                            | 655  | 29.9 | 28.8 | 84.4  | 716.9       | 0.38 | 0.31 | 287.74 | 0.23 | 25.84 | 794.53  | 812.17  | 236.91 | 157.93 | 389.87 | 6.54  | 75.18  | 13.46 | 153.53 |
|        | Рекомендуемая величина                   |      | 18.9 | 21   | 91.35 | 597.2-793.8 |      |      |        |      |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
|        | Полдник                                  |      |      |      |       |             |      |      |        |      |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |

|         |                                          |      |      |      |       |             |      |      |        |      |        |         |         |        |        |         |       |        |       |        |
|---------|------------------------------------------|------|------|------|-------|-------------|------|------|--------|------|--------|---------|---------|--------|--------|---------|-------|--------|-------|--------|
| 54-1г   | Запеканка из творога                     | 120  | 23.7 | 8.6  | 17.9  | 243.4       | 0.05 | 0.26 | 40.99  | 0.12 | 0.23   | 151.03  | 127.65  | 179.25 | 25.97  | 232.64  | 0.69  | 23.86  | 31.3  | 39.72  |
| 54-2гн  | Чай с сахаром                            | 180  | 0.1  | 0    | 5.7   | 23.5        | 0    | 0    | 0.14   | 0    | 0.02   | 0.33    | 9.42    | 57.51  | 1.72   | 3.23    | 0.34  | 0      | 0     | 0      |
|         | Итого за Полдник                         | 300  | 23.8 | 8.6  | 23.6  | 266.9       | 0.05 | 0.26 | 41.13  | 0.12 | 0.25   | 151.36  | 137.07  | 236.76 | 27.69  | 235.87  | 1.03  | 23.86  | 31.3  | 39.72  |
|         | Рекомендуемая величина                   |      | 8.1  | 9    | 39.15 | 256-351     |      |      |        |      |        |         |         |        |        |         |       |        |       |        |
|         | Итого за день                            | 1535 | 71.5 | 52.4 | 176   | 1462.7      | 1.12 | 1.16 | 412.15 | 0.47 | 28.11  | 1553.21 | 1516.86 | 901.01 | 279.62 | 1048.67 | 10.63 | 150.18 | 55.73 | 236.72 |
|         | Неделя 1 Пятница                         |      |      |      |       |             |      |      |        |      |        |         |         |        |        |         |       |        |       |        |
|         | Завтрак                                  |      |      |      |       |             |      |      |        |      |        |         |         |        |        |         |       |        |       |        |
| 54-27к  | Каша жидкая молочная манная              | 200  | 5.3  | 5.7  | 25.3  | 174.2       | 0.08 | 0.14 | 27.49  | 0.07 | 0.55   | 217.98  | 156.84  | 142.52 | 16.94  | 103.18  | 0.35  | 33.54  | 1.91  | 26.34  |
| 54-45гн | Чай с сахаром                            | 180  | 0.1  | 0    | 4.7   | 19.2        | 0    | 0    | 0.15   | 0    | 0.02   | 0.36    | 10.69   | 57.76  | 1.96   | 3.68    | 0.38  | 0      | 0     | 0      |
| Пром.   | Хлеб пшеничный                           | 25   | 1.9  | 0.2  | 12.3  | 58.6        | 0.03 | 0.01 | 0      | 0    | 0      | 124.75  | 23.25   | 5      | 3.5    | 16.25   | 0.28  | 0.8    | 1.5   | 3.63   |
| Пром.   | Хлеб ржаной                              | 25   | 1.7  | 0.3  | 8.4   | 42.7        | 0.05 | 0.02 | 0      | 0    | 0      | 152.5   | 61.25   | 8.75   | 11.75  | 39.5    | 0.98  | 0      | 7.73  | 0      |
| Пром.   | Повидло яблочное                         | 20   | 0.1  | 0    | 13    | 52.3        | 0    | 0    | 0      | 0    | 0.1    | 0.2     | 25.8    | 2.8    | 1.4    | 1.8     | 0.26  | 0      | 0     | 0      |
|         | Итого за Завтрак                         | 450  | 9.1  | 6.2  | 63.7  | 347         | 0.16 | 0.17 | 27.64  | 0.07 | 0.67   | 495.79  | 277.83  | 216.83 | 35.55  | 164.41  | 2.25  | 34.34  | 11.14 | 29.97  |
|         | Рекомендуемая величина                   |      | 10.8 | 12   | 52.2  | 341.3-414   |      |      |        |      |        |         |         |        |        |         |       |        |       |        |
|         | Второй завтрак                           |      |      |      |       |             |      |      |        |      |        |         |         |        |        |         |       |        |       |        |
| Пром.   | Апельсин                                 | 230  | 2.1  | 0.5  | 18.6  | 86.9        | 0.09 | 0.07 | 18.4   | 0    | 138    | 29.9    | 453.1   | 78.2   | 29.9   | 52.9    | 0.69  | 4.6    | 1.15  | 39.1   |
|         | Итого за Второй завтрак                  | 230  | 2.1  | 0.5  | 18.6  | 86.9        | 0.09 | 0.07 | 18.4   | 0    | 138    | 29.9    | 453.1   | 78.2   | 29.9   | 52.9    | 0.69  | 4.6    | 1.15  | 39.1   |
|         | Рекомендуемая величина                   |      | 2.7  | 3    | 13.05 | 85.3-117    |      |      |        |      |        |         |         |        |        |         |       |        |       |        |
|         | Обед                                     |      |      |      |       |             |      |      |        |      |        |         |         |        |        |         |       |        |       |        |
| 5       | Салат из свеклы с изюмом (1-3)           | 50   | 0.8  | 2.6  | 12.2  | 75.6        | 0.02 | 0.02 | 0.97   | 0    | 1.3    | 25.59   | 187.91  | 21.85  | 12.07  | 30.17   | 0.81  | 2.4    | 0.28  | 43.92  |
| 54-1с   | Щи из свежей капусты со сметаной         | 180  | 4.2  | 5.1  | 5.1   | 83          | 0.02 | 0.03 | 94.45  | 0    | 9.69   | 88.67   | 165.6   | 41.33  | 11.82  | 27.88   | 0.43  | 13.73  | 0.31  | 13.28  |
| 54-1г   | Макароны отварные                        | 130  | 4.6  | 4.3  | 28.4  | 170.6       | 0.05 | 0.02 | 15.91  | 0.08 | 0      | 129.16  | 46.62   | 91.72  | 6.24   | 35.28   | 0.64  | 18     | 0.05  | 10.33  |
| 54-2м   | Гуляш из говядины                        | 70   | 11.9 | 11.6 | 2.7   | 162.5       | 0.04 | 0.08 | 17.82  | 0.05 | 0.99   | 84.68   | 225.71  | 39.02  | 16.28  | 116.63  | 1.72  | 11.94  | 0.22  | 43.9   |
| 54-2хн  | Компот из кураги                         | 180  | 0.9  | 0    | 14.1  | 60.2        | 0.01 | 0.03 | 62.96  | 0    | 0.29   | 2.37    | 256.68  | 81.45  | 16.44  | 22.86   | 0.52  | 0      | 0     | 0      |
| Пром.   | Хлеб пшеничный                           | 20   | 1.5  | 0.2  | 9.8   | 46.9        | 0.02 | 0.01 | 0      | 0    | 0      | 99.8    | 18.6    | 4      | 2.8    | 13      | 0.22  | 0.64   | 1.2   | 2.9    |
| Пром.   | Хлеб ржаной                              | 20   | 1.3  | 0.2  | 6.7   | 34.2        | 0.04 | 0.02 | 0      | 0    | 0      | 122     | 49      | 7      | 9.4    | 31.6    | 0.78  | 0      | 6.18  | 0      |
|         | Итого за Обед                            | 650  | 25.2 | 24   | 79    | 633         | 0.2  | 0.21 | 192.11 | 0.13 | 12.27  | 552.27  | 950.12  | 286.37 | 75.05  | 277.42  | 5.12  | 46.71  | 8.24  | 114.33 |
|         | Рекомендуемая величина                   |      | 18.9 | 21   | 91.35 | 597.2-793.8 |      |      |        |      |        |         |         |        |        |         |       |        |       |        |
|         | Полдник                                  |      |      |      |       |             |      |      |        |      |        |         |         |        |        |         |       |        |       |        |
| 11      | Какао с молоком и сахаром (1-3)          | 180  | 3    | 2.9  | 8.2   | 70.5        | 0.03 | 0.11 | 11.92  | 0    | 0.47   | 34.47   | 139.23  | 128.32 | 19.84  | 84.15   | 0.55  | 8.1    | 1.58  | 23.88  |
| 54-9в   | Булочка школьная                         | 70   | 6    | 2.1  | 39.7  | 201.4       | 0.08 | 0.03 | 4.73   | 0.02 | 0      | 242.07  | 67.04   | 21.17  | 8.89   | 49.86   | 0.68  | 33.59  | 3.03  | 12.63  |
|         | Итого за Полдник                         | 250  | 9    | 5    | 47.9  | 271.9       | 0.11 | 0.14 | 16.65  | 0.02 | 0.47   | 276.54  | 206.27  | 149.49 | 28.73  | 134.01  | 1.23  | 41.69  | 4.61  | 36.51  |
|         | Рекомендуемая величина                   |      | 8.1  | 9    | 39.15 | 256-351     |      |      |        |      |        |         |         |        |        |         |       |        |       |        |
|         | Итого за день                            | 1580 | 45.4 | 35.7 | 209.2 | 1338.8      | 0.56 | 0.59 | 254.8  | 0.22 | 151.41 | 1354.5  | 1887.32 | 730.89 | 169.23 | 628.74  | 9.29  | 127.34 | 25.14 | 219.91 |
|         | Неделя 2 Понедельник                     |      |      |      |       |             |      |      |        |      |        |         |         |        |        |         |       |        |       |        |
|         | Завтрак                                  |      |      |      |       |             |      |      |        |      |        |         |         |        |        |         |       |        |       |        |
| 54-26к  | Каша жидкая молочная рисовая (вариант 2) | 180  | 4.1  | 5.2  | 21.8  | 150.5       | 0.06 | 0.13 | 24.8   | 0.06 | 0.5    | 250.83  | 136.07  | 126.92 | 21.6   | 106.06  | 0.31  | 37.74  | 4.72  | 30.55  |
| 54-21гн | Какао с молоком                          | 180  | 4.2  | 3.2  | 11.2  | 90.4        | 0.06 | 0.15 | 15.53  | 0    | 0.61   | 44.95   | 198.3   | 150.91 | 30.89  | 117.25  | 0.98  | 10.53  | 2.06  | 34.43  |
| Пром.   | Хлеб пшеничный                           | 30   | 2.3  | 0.2  | 14.8  | 70.3        | 0.03 | 0.01 | 0      | 0    | 0      | 149.7   | 27.9    | 6      | 4.2    | 19.5    | 0.33  | 0.96   | 1.8   | 4.35   |

|        |                                           |      |      |      |       |             |      |      |        |      |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
|--------|-------------------------------------------|------|------|------|-------|-------------|------|------|--------|------|-------|---------|---------|--------|--------|--------|-------|--------|-------|--------|
| Пром.  | Хлеб ржаной                               | 20   | 1.3  | 0.2  | 6.7   | 34.2        | 0.04 | 0.02 | 0      | 0    | 0     | 122     | 49      | 7      | 9.4    | 31.6   | 0.78  | 0      | 6.18  | 0      |
|        | Итого за Завтрак                          | 410  | 11.9 | 8.8  | 54.5  | 345.4       | 0.19 | 0.31 | 40.33  | 0.06 | 1.11  | 567.48  | 411.27  | 290.83 | 66.09  | 274.41 | 2.4   | 49.23  | 14.76 | 69.33  |
|        | Рекомендуемая величина                    |      | 10.8 | 12   | 52.2  | 341.3-414   |      |      |        |      |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
|        | Второй завтрак                            |      |      |      |       |             |      |      |        |      |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
| Пром.  | Яблоко                                    | 200  | 0.8  | 0.8  | 19.6  | 88.8        | 0.06 | 0.04 | 10     | 0    | 20    | 52      | 556     | 32     | 18     | 22     | 4.4   | 4      | 0.6   | 16     |
|        | Итого за Второй завтрак                   | 200  | 0.8  | 0.8  | 19.6  | 88.8        | 0.06 | 0.04 | 10     | 0    | 20    | 52      | 556     | 32     | 18     | 22     | 4.4   | 4      | 0.6   | 16     |
|        | Рекомендуемая величина                    |      | 2.7  | 3    | 13.05 | 85.3-117    |      |      |        |      |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
|        | Обед                                      |      |      |      |       |             |      |      |        |      |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
| 54-11з | Салат из моркови и яблок                  | 40   | 0.4  | 4.1  | 2.9   | 49.5        | 0.02 | 0.02 | 488.6  | 0    | 2.42  | 59.86   | 82.17   | 9      | 10.38  | 14.92  | 0.44  | 6.79   | 0.06  | 14.38  |
| 54-11с | Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая) | 180  | 4.5  | 4.3  | 10.2  | 97.7        | 0.03 | 0.04 | 102.68 | 0.05 | 5.78  | 87.43   | 176.77  | 31.84  | 13.79  | 37.23  | 0.45  | 13.83  | 1.16  | 18.71  |
| 54-5г  | Каша перловая рассыпчатая                 | 130  | 3.8  | 4.6  | 26.4  | 162.2       | 0.04 | 0.03 | 17.55  | 0.08 | 0     | 99.64   | 63.44   | 48.93  | 15.13  | 123.56 | 0.7   | 13     | 14.42 | 0.18   |
| 54-2м  | Гуляш из говядины                         | 70   | 11.9 | 11.6 | 2.7   | 162.5       | 0.04 | 0.08 | 17.82  | 0.05 | 0.99  | 84.68   | 225.71  | 39.02  | 16.28  | 116.63 | 1.72  | 11.94  | 0.22  | 43.9   |
| 54-1хн | Компот из смеси сухофруктов               | 180  | 0.4  | 0    | 17.8  | 72.9        | 0    | 0    | 13.5   | 0    | 0.02  | 0.05    | 0.16    | 97.27  | 1.9    | 3.88   | 0.08  | 0      | 0     | 0      |
| Пром.  | Хлеб пшеничный                            | 25   | 1.9  | 0.2  | 12.3  | 58.6        | 0.03 | 0.01 | 0      | 0    | 0     | 124.75  | 23.25   | 5      | 3.5    | 16.25  | 0.28  | 0.8    | 1.5   | 3.63   |
| Пром.  | Хлеб ржаной                               | 20   | 1.3  | 0.2  | 6.7   | 34.2        | 0.04 | 0.02 | 0      | 0    | 0     | 122     | 49      | 7      | 9.4    | 31.6   | 0.78  | 0      | 6.18  | 0      |
|        | Итого за Обед                             | 645  | 24.2 | 25   | 79    | 637.6       | 0.2  | 0.2  | 640.15 | 0.18 | 9.21  | 578.41  | 620.5   | 238.06 | 70.38  | 344.07 | 4.45  | 46.36  | 23.54 | 80.8   |
|        | Рекомендуемая величина                    |      | 18.9 | 21   | 91.35 | 597.2-793.8 |      |      |        |      |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
|        | Полдник                                   |      |      |      |       |             |      |      |        |      |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
| 54-1о  | Омлет натуральный                         | 160  | 13.5 | 19.2 | 3.5   | 240.5       | 0.08 | 0.43 | 194.98 | 2.33 | 0.32  | 266.27  | 192.09  | 116.8  | 17.87  | 216.18 | 2.23  | 44.43  | 27.79 | 66.8   |
| 54-2гн | Чай с сахаром                             | 180  | 0.1  | 0    | 5.7   | 23.5        | 0    | 0    | 0.14   | 0    | 0.02  | 0.33    | 9.42    | 57.51  | 1.72   | 3.23   | 0.34  | 0      | 0     | 0      |
|        | Итого за Полдник                          | 340  | 13.6 | 19.2 | 9.2   | 264         | 0.08 | 0.43 | 195.12 | 2.33 | 0.34  | 266.6   | 201.51  | 174.31 | 19.59  | 219.41 | 2.57  | 44.43  | 27.79 | 66.8   |
|        | Рекомендуемая величина                    |      | 8.1  | 9    | 39.15 | 256-351     |      |      |        |      |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
|        | Итого за день                             | 1595 | 50.5 | 53.8 | 162.3 | 1335.8      | 0.53 | 0.98 | 885.6  | 2.57 | 30.66 | 1464.49 | 1789.28 | 735.2  | 174.06 | 859.89 | 13.82 | 144.02 | 66.69 | 232.93 |
|        | Неделя 2 Вторник                          |      |      |      |       |             |      |      |        |      |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
|        | Завтрак                                   |      |      |      |       |             |      |      |        |      |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями)                | 20   | 0.2  | 14.5 | 0.3   | 132.2       | 0    | 0.02 | 90     | 0.26 | 0     | 3       | 6       | 4.8    | 0      | 6      | 0.04  | 0      | 0.2   | 0.56   |
| 54-19к | Суп молочный с макаронными изделиями      | 180  | 4.9  | 4.1  | 16.1  | 120.8       | 0.08 | 0.16 | 21.49  | 0.02 | 0.66  | 101.38  | 167.89  | 153.08 | 17.39  | 110.14 | 0.32  | 18.76  | 2.23  | 28.56  |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром                   | 180  | 0.2  | 0    | 6     | 25.1        | 0    | 0.01 | 0.35   | 0    | 1.04  | 1.14    | 27.21   | 60.3   | 4.1    | 7.67   | 0.69  | 0.01   | 0.02  | 0.63   |
| Пром.  | Хлеб пшеничный                            | 20   | 1.5  | 0.2  | 9.8   | 46.9        | 0.02 | 0.01 | 0      | 0    | 0     | 99.8    | 18.6    | 4      | 2.8    | 13     | 0.22  | 0.64   | 1.2   | 2.9    |
| Пром.  | Хлеб ржаной                               | 20   | 1.3  | 0.2  | 6.7   | 34.2        | 0.04 | 0.02 | 0      | 0    | 0     | 122     | 49      | 7      | 9.4    | 31.6   | 0.78  | 0      | 6.18  | 0      |
|        | Итого за Завтрак                          | 420  | 8.1  | 19   | 38.9  | 359.2       | 0.14 | 0.22 | 111.84 | 0.28 | 1.7   | 327.32  | 268.7   | 229.18 | 33.69  | 168.41 | 2.05  | 19.41  | 9.83  | 32.65  |
|        | Рекомендуемая величина                    |      | 10.8 | 12   | 52.2  | 341.3-414   |      |      |        |      |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
|        | Второй завтрак                            |      |      |      |       |             |      |      |        |      |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
| Пром.  | Сок яблочный                              | 200  | 1    | 0.2  | 20.2  | 86.6        | 0.02 | 0.02 | 0      | 0    | 4     | 12      | 240     | 14     | 8      | 14     | 2.8   | 0      | 0     | 0      |
|        | Итого за Второй завтрак                   | 200  | 1    | 0.2  | 20.2  | 86.6        | 0.02 | 0.02 | 0      | 0    | 4     | 12      | 240     | 14     | 8      | 14     | 2.8   | 0      | 0     | 0      |
|        | Рекомендуемая величина                    |      | 2.7  | 3    | 13.05 | 85.3-117    |      |      |        |      |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
|        | Обед                                      |      |      |      |       |             |      |      |        |      |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
| 5      | Салат из свеклы с изюмом (1-3)            | 50   | 0.8  | 2.6  | 12.2  | 75.6        | 0.02 | 0.02 | 0.97   | 0    | 1.3   | 25.59   | 187.91  | 21.85  | 12.07  | 30.17  | 0.81  | 2.4    | 0.28  | 43.92  |

|        |                                           |      |      |      |       |             |      |      |        |      |       |         |         |        |        |        |       |       |       |        |
|--------|-------------------------------------------|------|------|------|-------|-------------|------|------|--------|------|-------|---------|---------|--------|--------|--------|-------|-------|-------|--------|
| 54-27с | Суп с рыбными консервами (сайра)          | 180  | 5.3  | 6.1  | 11.3  | 121.1       | 0.06 | 0.04 | 139.23 | 0.63 | 4.73  | 176.5   | 327.15  | 55.71  | 20.58  | 83.38  | 0.7   | 25.41 | 0.64  | 123.62 |
| 54-9м  | Жаркое по-домашнему                       | 200  | 20.1 | 18.8 | 17.2  | 317.9       | 0.14 | 0.19 | 27.26  | 0.08 | 9.54  | 290.85  | 820.62  | 26.19  | 44.56  | 230.74 | 3.44  | 44.88 | 0.4   | 99.23  |
| 54-2хн | Компот из кураги                          | 180  | 0.9  | 0    | 14.1  | 60.2        | 0.01 | 0.03 | 62.96  | 0    | 0.29  | 2.37    | 256.68  | 81.45  | 16.44  | 22.86  | 0.52  | 0     | 0     | 0      |
| Пром.  | Хлеб пшеничный                            | 25   | 1.9  | 0.2  | 12.3  | 58.6        | 0.03 | 0.01 | 0      | 0    | 0     | 124.75  | 23.25   | 5      | 3.5    | 16.25  | 0.28  | 0.8   | 1.5   | 3.63   |
| Пром.  | Хлеб ржаной                               | 20   | 1.3  | 0.2  | 6.7   | 34.2        | 0.04 | 0.02 | 0      | 0    | 0     | 122     | 49      | 7      | 9.4    | 31.6   | 0.78  | 0     | 6.18  | 0      |
|        | Итого за Обед                             | 655  | 30.3 | 27.9 | 73.8  | 667.6       | 0.3  | 0.31 | 230.42 | 0.71 | 15.86 | 742.06  | 1664.61 | 197.2  | 106.55 | 415    | 6.53  | 73.49 | 9     | 270.4  |
|        | Рекомендуемая величина                    |      | 18.9 | 21   | 91.35 | 597.2-793.8 |      |      |        |      |       |         |         |        |        |        |       |       |       |        |
|        | Полдник                                   |      |      |      |       |             |      |      |        |      |       |         |         |        |        |        |       |       |       |        |
| 16     | Каша гречневая рассыпчатая с маслом (1-3) | 130  | 7.4  | 4.1  | 32.6  | 196.9       | 0.19 | 0.1  | 10.32  | 0.05 | 0     | 337.9   | 198.59  | 44.84  | 109.98 | 163.32 | 3.76  | 2.07  | 3.17  | 14.51  |
| 54-2гн | Чай с сахаром                             | 180  | 0.2  | 0    | 5.8   | 24.2        | 0    | 0.01 | 0.27   | 0    | 0.04  | 0.61    | 18.68   | 59.47  | 3.45   | 6.46   | 0.66  | 0     | 0     | 0      |
| Пром.  | Хлеб пшеничный                            | 20   | 1.5  | 0.2  | 9.8   | 46.9        | 0.02 | 0.01 | 0      | 0    | 0     | 99.8    | 18.6    | 4      | 2.8    | 13     | 0.22  | 0.64  | 1.2   | 2.9    |
|        | Итого за Полдник                          | 330  | 9.1  | 4.3  | 48.2  | 268         | 0.21 | 0.12 | 10.59  | 0.05 | 0.04  | 438.31  | 235.87  | 108.31 | 116.23 | 182.78 | 4.64  | 2.71  | 4.37  | 17.41  |
|        | Рекомендуемая величина                    |      | 8.1  | 9    | 39.15 | 256-351     |      |      |        |      |       |         |         |        |        |        |       |       |       |        |
|        | Итого за день                             | 1605 | 48.5 | 51.4 | 181.1 | 1381.4      | 0.67 | 0.67 | 352.85 | 1.04 | 21.6  | 1519.69 | 2409.18 | 548.69 | 264.47 | 780.19 | 16.02 | 95.61 | 23.2  | 320.46 |
|        | Неделя 2 Среда                            |      |      |      |       |             |      |      |        |      |       |         |         |        |        |        |       |       |       |        |
|        | Завтрак                                   |      |      |      |       |             |      |      |        |      |       |         |         |        |        |        |       |       |       |        |
| 54-1о  | Омлет натуральный                         | 180  | 15.2 | 21.5 | 3.9   | 270.3       | 0.09 | 0.49 | 219.19 | 2.62 | 0.36  | 317.2   | 216.09  | 131.58 | 20.11  | 243.22 | 2.51  | 52.38 | 31.26 | 75.15  |
| 32     | Чай с молоком (ясли)                      | 180  | 1.8  | 1.6  | 2.4   | 31.3        | 0.02 | 0.08 | 7.67   | 0    | 0.35  | 21.64   | 102.49  | 103.67 | 13.47  | 55.2   | 1.33  | 4.86  | 0.95  | 10.8   |
| Пром.  | Хлеб пшеничный                            | 20   | 1.5  | 0.2  | 9.8   | 46.9        | 0.02 | 0.01 | 0      | 0    | 0     | 99.8    | 18.6    | 4      | 2.8    | 13     | 0.22  | 0.64  | 1.2   | 2.9    |
| Пром.  | Хлеб ржаной                               | 20   | 1.3  | 0.2  | 6.7   | 34.2        | 0.04 | 0.02 | 0      | 0    | 0     | 122     | 49      | 7      | 9.4    | 31.6   | 0.78  | 0     | 6.18  | 0      |
|        | Итого за Завтрак                          | 400  | 19.8 | 23.5 | 22.8  | 382.7       | 0.17 | 0.6  | 226.86 | 2.62 | 0.71  | 560.64  | 386.18  | 246.25 | 45.78  | 343.02 | 4.84  | 57.88 | 39.59 | 88.85  |
|        | Рекомендуемая величина                    |      | 10.8 | 12   | 52.2  | 341.3-414   |      |      |        |      |       |         |         |        |        |        |       |       |       |        |
|        | Второй завтрак                            |      |      |      |       |             |      |      |        |      |       |         |         |        |        |        |       |       |       |        |
| Пром.  | Снежок 2.5%                               | 120  | 3.2  | 3    | 13    | 91.8        | 0.04 | 0.16 | 26.4   | 0.04 | 1.08  | 60      | 163.2   | 145.2  | 18     | 112.8  | 0.12  | 10.8  | 2.4   | 24     |
|        | Итого за Второй завтрак                   | 120  | 3.2  | 3    | 13    | 91.8        | 0.04 | 0.16 | 26.4   | 0.04 | 1.08  | 60      | 163.2   | 145.2  | 18     | 112.8  | 0.12  | 10.8  | 2.4   | 24     |
|        | Рекомендуемая величина                    |      | 2.7  | 3    | 13.05 | 85.3-117    |      |      |        |      |       |         |         |        |        |        |       |       |       |        |
|        | Обед                                      |      |      |      |       |             |      |      |        |      |       |         |         |        |        |        |       |       |       |        |
| 63     | Винегрет овощной (1-3)                    | 60   | 1    | 5.4  | 4.1   | 68.5        | 0.03 | 0.03 | 74.94  | 0    | 3.46  | 132.61  | 137.98  | 14.07  | 10.92  | 25.91  | 0.41  | 1.76  | 0.34  | 11.72  |
| 54-2с  | Борщ с капустой и картофелем со сметаной  | 200  | 4.7  | 5.7  | 10.1  | 110.4       | 0.03 | 0.04 | 134.66 | 0    | 6.77  | 107.03  | 264.63  | 42.13  | 19.22  | 42.64  | 0.87  | 17.16 | 0.4   | 22.62  |
| 54-6г  | Рис отварной                              | 130  | 3.1  | 4.2  | 31.6  | 176.4       | 0.03 | 0.02 | 15.91  | 0.08 | 0     | 132.42  | 40.34   | 92.43  | 20.44  | 62.89  | 0.43  | 17.99 | 6.27  | 23.57  |
| 54-30м | Курица тушеная с морковью                 | 70   | 9.9  | 4.1  | 3.1   | 88.5        | 0.03 | 0.04 | 200.42 | 0.02 | 0.92  | 174.2   | 146.19  | 24.45  | 38.15  | 78.64  | 0.7   | 24.55 | 8.54  | 66.46  |
| 38     | Компот из сухофруктов (1-3)               | 180  | 0.3  | 0    | 14.6  | 59.7        | 0    | 0    | 10.8   | 0    | 0.12  | 0.05    | 0.4     | 91.36  | 1.55   | 3.12   | 0.06  | 0     | 0     | 0      |
| Пром.  | Хлеб пшеничный                            | 30   | 2.3  | 0.2  | 14.8  | 70.3        | 0.03 | 0.01 | 0      | 0    | 0     | 149.7   | 27.9    | 6      | 4.2    | 19.5   | 0.33  | 0.96  | 1.8   | 4.35   |
| Пром.  | Хлеб ржаной                               | 20   | 1.3  | 0.2  | 6.7   | 34.2        | 0.04 | 0.02 | 0      | 0    | 0     | 122     | 49      | 7      | 9.4    | 31.6   | 0.78  | 0     | 6.18  | 0      |
|        | Итого за Обед                             | 690  | 22.6 | 19.8 | 85    | 608         | 0.19 | 0.16 | 436.73 | 0.1  | 11.27 | 818.01  | 666.44  | 277.44 | 103.88 | 264.3  | 3.58  | 62.42 | 23.53 | 128.72 |
|        | Рекомендуемая величина                    |      | 18.9 | 21   | 91.35 | 597.2-793.8 |      |      |        |      |       |         |         |        |        |        |       |       |       |        |
|        | Полдник                                   |      |      |      |       |             |      |      |        |      |       |         |         |        |        |        |       |       |       |        |
| 32     | Чай черный с молоком (1-3)                | 180  | 3    | 3    | 4.4   | 56          | 0.04 | 0.15 | 20.7   | 0    | 1.35  | 46.48   | 176.04  | 148.41 | 20.52  | 95.85  | 1.57  | 8.1   | 1.8   | 18     |

|          |                                  |      |      |      |       |             |      |      |        |      |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
|----------|----------------------------------|------|------|------|-------|-------------|------|------|--------|------|-------|---------|---------|--------|--------|--------|-------|--------|-------|--------|
| 54-3в    | Булочка с изюмом                 | 90   | 6    | 4.8  | 36    | 211.7       | 0.07 | 0.06 | 12.8   | 0.18 | 0     | 79.83   | 96.91   | 25.45  | 9.87   | 60.21  | 0.85  | 11.43  | 4.69  | 25.32  |
|          | Итого за Полдник                 | 270  | 9    | 7.8  | 40.4  | 267.7       | 0.11 | 0.21 | 33.5   | 0.18 | 1.35  | 126.31  | 272.95  | 173.86 | 30.39  | 156.06 | 2.42  | 19.53  | 6.49  | 43.32  |
|          | Рекомендуемая величина           |      | 8.1  | 9    | 39.15 | 256-351     |      |      |        |      |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
|          | Итого за день                    | 1480 | 54.6 | 54.1 | 161.2 | 1350.2      | 0.51 | 1.13 | 723.49 | 2.94 | 14.41 | 1564.96 | 1488.77 | 842.75 | 198.05 | 876.18 | 10.96 | 150.63 | 72.01 | 284.89 |
|          | Неделя 2 Четверг                 |      |      |      |       |             |      |      |        |      |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
|          | Завтрак                          |      |      |      |       |             |      |      |        |      |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
| 54-16к   | Каша "Дружба"                    | 180  | 4.5  | 5.3  | 21.6  | 152         | 0.08 | 0.12 | 24.45  | 0.06 | 0.48  | 302.18  | 141.04  | 123.56 | 24.37  | 111.33 | 0.47  | 44.9   | 3.68  | 28.01  |
| 54-6о    | Яйцо вареное                     | 40   | 4.8  | 4    | 0.3   | 56.6        | 0.02 | 0.14 | 62.4   | 0.88 | 0     | 40.74   | 46.48   | 19.36  | 4.18   | 66.82  | 0.87  | 8      | 10.81 | 22     |
| 54-4гн   | Чай с молоком и сахаром          | 200  | 1.6  | 1.1  | 8.6   | 50.9        | 0.03 | 0.07 | 6.9    | 0    | 0.3   | 19.68   | 81.35   | 103.48 | 9.92   | 46.33  | 0.78  | 4.5    | 0.88  | 10     |
| Пром.    | Хлеб пшеничный                   | 25   | 1.9  | 0.2  | 12.3  | 58.6        | 0.03 | 0.01 | 0      | 0    | 0     | 124.75  | 23.25   | 5      | 3.5    | 16.25  | 0.28  | 0.8    | 1.5   | 3.63   |
| Пром.    | Хлеб ржаной                      | 20   | 1.3  | 0.2  | 6.7   | 34.2        | 0.04 | 0.02 | 0      | 0    | 0     | 122     | 49      | 7      | 9.4    | 31.6   | 0.78  | 0      | 6.18  | 0      |
|          | Итого за Завтрак                 | 465  | 14.1 | 10.8 | 49.5  | 352.3       | 0.2  | 0.36 | 93.75  | 0.94 | 0.78  | 609.35  | 341.12  | 258.4  | 51.37  | 272.33 | 3.18  | 58.2   | 23.05 | 63.64  |
|          | Рекомендуемая величина           |      | 10.8 | 12   | 52.2  | 341.3-414   |      |      |        |      |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
|          | Второй завтрак                   |      |      |      |       |             |      |      |        |      |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
| Пром.    | Яблоко                           | 200  | 0.8  | 0.8  | 19.6  | 88.8        | 0.06 | 0.04 | 10     | 0    | 20    | 52      | 556     | 32     | 18     | 22     | 4.4   | 4      | 0.6   | 16     |
|          | Итого за Второй завтрак          | 200  | 0.8  | 0.8  | 19.6  | 88.8        | 0.06 | 0.04 | 10     | 0    | 20    | 52      | 556     | 32     | 18     | 22     | 4.4   | 4      | 0.6   | 16     |
|          | Рекомендуемая величина           |      | 2.7  | 3    | 13.05 | 85.3-117    |      |      |        |      |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
|          | Обед                             |      |      |      |       |             |      |      |        |      |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
| 54-7з    | Салат из белокочанной капусты    | 50   | 1.3  | 5.1  | 5.2   | 71.5        | 0.02 | 0.03 | 101.88 | 0    | 28.98 | 73.91   | 206.44  | 33.66  | 12.65  | 25.26  | 0.46  | 8.94   | 0.22  | 10.55  |
| 23       | Щи из капусты с картофелем (1-3) | 180  | 3.8  | 6    | 5.9   | 92.2        | 0.04 | 0.05 | 104.45 | 0    | 7.46  | 424.3   | 253.85  | 74.48  | 17.21  | 54.19  | 0.92  | 4.29   | 0.21  | 27.28  |
| 54-4г    | Каша гречневая рассыпчатая       | 130  | 7.1  | 5.5  | 31.1  | 202.5       | 0.19 | 0.1  | 16.63  | 0.08 | 0     | 129.52  | 190.11  | 40.4   | 104.13 | 156.86 | 3.51  | 19.31  | 3.05  | 13.92  |
| П/Ф      | Котлеты Куриные                  | 70   | 9.6  | 8.6  | 6.1   | 140.3       | 0.05 | 0.06 | 18.56  | 0.03 | 0.88  | 258.84  | 122.95  | 14.61  | 11.07  | 81.45  | 0.76  | 30.94  | 0.51  | 0.07   |
| 54-5соус | Соус молочный натуральный        | 15   | 0.5  | 1.1  | 1.4   | 17.9        | 0.01 | 0.02 | 5.22   | 0.02 | 0.08  | 19.1    | 19.69   | 16.43  | 2      | 12.99  | 0.03  | 3.17   | 0.34  | 3.3    |
| 54-11хн  | Компот из брусники               | 180  | 0.1  | 0.1  | 7.1   | 29.4        | 0    | 0    | 0.86   | 0    | 1.08  | 1.01    | 13.6    | 60.34  | 1.1    | 2.51   | 0.08  | 0      | 0     | 0      |
| Пром.    | Хлеб пшеничный                   | 25   | 1.9  | 0.2  | 12.3  | 58.6        | 0.03 | 0.01 | 0      | 0    | 0     | 124.75  | 23.25   | 5      | 3.5    | 16.25  | 0.28  | 0.8    | 1.5   | 3.63   |
| Пром.    | Хлеб ржаной                      | 20   | 1.3  | 0.2  | 6.7   | 34.2        | 0.04 | 0.02 | 0      | 0    | 0     | 122     | 49      | 7      | 9.4    | 31.6   | 0.78  | 0      | 6.18  | 0      |
|          | Итого за Обед                    | 670  | 25.6 | 26.8 | 75.8  | 646.6       | 0.38 | 0.29 | 247.6  | 0.13 | 38.48 | 1153.43 | 878.89  | 251.92 | 161.06 | 381.11 | 6.82  | 67.45  | 12.01 | 58.75  |
|          | Рекомендуемая величина           |      | 18.9 | 21   | 91.35 | 597.2-793.8 |      |      |        |      |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
|          | Полдник                          |      |      |      |       |             |      |      |        |      |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
| 54-46гн  | Чай с яблоком и сахаром          | 180  | 0.2  | 0.1  | 6.7   | 28.5        | 0    | 0.01 | 0.59   | 0    | 0.47  | 2.74    | 43.6    | 56.83  | 4.29   | 7.49   | 0.87  | 0.22   | 0.03  | 0.86   |
| 54-10в   | Булочка ванильная                | 90   | 7    | 6.1  | 45.7  | 265.4       | 0.08 | 0.05 | 28.67  | 0.22 | 0     | 361.02  | 75.81   | 26.44  | 9.78   | 61.39  | 0.85  | 50.04  | 4.73  | 16.55  |
|          | Итого за Полдник                 | 270  | 7.2  | 6.2  | 52.4  | 293.9       | 0.08 | 0.06 | 29.26  | 0.22 | 0.47  | 363.76  | 119.41  | 83.27  | 14.07  | 68.88  | 1.72  | 50.26  | 4.76  | 17.41  |
|          | Рекомендуемая величина           |      | 8.1  | 9    | 39.15 | 256-351     |      |      |        |      |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
|          | Итого за день                    | 1605 | 47.7 | 44.6 | 197.3 | 1381.6      | 0.72 | 0.75 | 380.61 | 1.29 | 59.73 | 2178.54 | 1895.42 | 625.59 | 244.5  | 744.32 | 16.12 | 179.91 | 40.42 | 155.8  |
|          | Неделя 2 Пятница                 |      |      |      |       |             |      |      |        |      |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
|          | Завтрак                          |      |      |      |       |             |      |      |        |      |       |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
| 53-19з   | Масло сливочное (порциями)       | 20   | 0.2  | 14.5 | 0.3   | 132.2       | 0    | 0.02 | 90     | 0.26 | 0     | 3       | 6       | 4.8    | 0      | 6      | 0.04  | 0      | 0.2   | 0.56   |
| 54-18к   | Суп молочный с рисом             | 180  | 4.4  | 4    | 16.5  | 120.1       | 0.07 | 0.16 | 21.49  | 0.02 | 0.66  | 102.36  | 165.14  | 151.69 | 21.65  | 118.04 | 0.25  | 18.74  | 4.15  | 32.45  |
| 54-3гн   | Чай с лимоном и сахаром          | 180  | 0.2  | 0    | 6     | 25.1        | 0    | 0.01 | 0.35   | 0    | 1.04  | 1.14    | 27.21   | 60.3   | 4.1    | 7.67   | 0.69  | 0.01   | 0.02  | 0.63   |
| Пром.    | Хлеб пшеничный                   | 20   | 1.5  | 0.2  | 9.8   | 46.9        | 0.02 | 0.01 | 0      | 0    | 0     | 99.8    | 18.6    | 4      | 2.8    | 13     | 0.22  | 0.64   | 1.2   | 2.9    |

|         |                                                       |      |      |      |       |             |      |      |        |      |        |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
|---------|-------------------------------------------------------|------|------|------|-------|-------------|------|------|--------|------|--------|---------|---------|--------|--------|--------|-------|--------|-------|--------|
| Пром.   | Хлеб ржаной                                           | 20   | 1.3  | 0.2  | 6.7   | 34.2        | 0.04 | 0.02 | 0      | 0    | 0      | 122     | 49      | 7      | 9.4    | 31.6   | 0.78  | 0      | 6.18  | 0      |
|         | Итого за Завтрак                                      | 420  | 7.6  | 18.9 | 39.3  | 358.5       | 0.13 | 0.22 | 111.84 | 0.28 | 1.7    | 328.3   | 265.95  | 227.79 | 37.95  | 176.31 | 1.98  | 19.39  | 11.75 | 36.54  |
|         | Рекомендуемая величина                                |      | 10.8 | 12   | 52.2  | 341.3-414   |      |      |        |      |        |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
|         | Второй завтрак                                        |      |      |      |       |             |      |      |        |      |        |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
| Пром.   | Апельсин                                              | 230  | 2.1  | 0.5  | 18.6  | 86.9        | 0.09 | 0.07 | 18.4   | 0    | 138    | 29.9    | 453.1   | 78.2   | 29.9   | 52.9   | 0.69  | 4.6    | 1.15  | 39.1   |
|         | Итого за Второй завтрак                               | 230  | 2.1  | 0.5  | 18.6  | 86.9        | 0.09 | 0.07 | 18.4   | 0    | 138    | 29.9    | 453.1   | 78.2   | 29.9   | 52.9   | 0.69  | 4.6    | 1.15  | 39.1   |
|         | Рекомендуемая величина                                |      | 2.7  | 3    | 13.05 | 85.3-117    |      |      |        |      |        |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
|         | Обед                                                  |      |      |      |       |             |      |      |        |      |        |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
| 54-6з   | Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами | 60   | 1.4  | 6.6  | 2.1   | 73.5        | 0.02 | 0.04 | 30.51  | 0.11 | 17.29  | 88.92   | 145.02  | 22.82  | 9.32   | 26.59  | 0.48  | 10.42  | 1.64  | 9.96   |
| 54-18с  | Свекольник                                            | 180  | 1.6  | 2.3  | 9.5   | 65.3        | 0.04 | 0.04 | 91.57  | 0    | 4.87   | 99.15   | 287.45  | 70.34  | 19.01  | 43.13  | 0.94  | 16.5   | 0.41  | 25.37  |
| 54-21г  | Горошница                                             | 130  | 12.5 | 1.1  | 29.3  | 177.5       | 0.38 | 0.08 | 0.78   | 0    | 0      | 143.79  | 471.02  | 108.29 | 60.59  | 186.33 | 3.86  | 20.65  | 7.49  | 19.5   |
| П/Ф     | Голубцы ленивые "Натуральные"                         | 70   | 6.7  | 6.1  | 6.2   | 106.9       | 0.03 | 0.05 | 14.08  | 0.03 | 2.8    | 202.11  | 113.88  | 21.67  | 10.5   | 62.24  | 0.6   | 26.73  | 1     | 0.06   |
| 54-1хн  | Компот из смеси сухофруктов                           | 180  | 0.4  | 0    | 17.8  | 72.9        | 0    | 0    | 13.5   | 0    | 0.02   | 0.05    | 0.16    | 97.27  | 1.9    | 3.88   | 0.08  | 0      | 0     | 0      |
| Пром.   | Хлеб пшеничный                                        | 30   | 2.3  | 0.2  | 14.8  | 70.3        | 0.03 | 0.01 | 0      | 0    | 0      | 149.7   | 27.9    | 6      | 4.2    | 19.5   | 0.33  | 0.96   | 1.8   | 4.35   |
| Пром.   | Хлеб ржаной                                           | 25   | 1.7  | 0.3  | 8.4   | 42.7        | 0.05 | 0.02 | 0      | 0    | 0      | 152.5   | 61.25   | 8.75   | 11.75  | 39.5   | 0.98  | 0      | 7.73  | 0      |
|         | Итого за Обед                                         | 675  | 26.6 | 16.6 | 88.1  | 609.1       | 0.55 | 0.24 | 150.44 | 0.14 | 24.98  | 836.22  | 1106.68 | 335.14 | 117.27 | 381.17 | 7.27  | 75.26  | 20.07 | 59.24  |
|         | Рекомендуемая величина                                |      | 18.9 | 21   | 91.35 | 597.2-793.8 |      |      |        |      |        |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
|         | Полдник                                               |      |      |      |       |             |      |      |        |      |        |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
| 54-21гн | Какао с молоком                                       | 180  | 4.2  | 3.2  | 11.2  | 90.4        | 0.06 | 0.15 | 15.53  | 0    | 0.61   | 44.95   | 198.3   | 150.91 | 30.89  | 117.25 | 0.98  | 10.53  | 2.06  | 34.43  |
| ДП-4в   | Блинчики с джемом                                     | 70   | 5.3  | 5.7  | 25.4  | 174         | 0.07 | 0.12 | 32.41  | 0.21 | 0.57   | 127.99  | 120.06  | 80.46  | 12.73  | 85.04  | 0.52  | 20.36  | 4.45  | 22.76  |
|         | Итого за Полдник                                      | 250  | 9.5  | 8.9  | 36.6  | 264.4       | 0.13 | 0.27 | 47.94  | 0.21 | 1.18   | 172.94  | 318.36  | 231.37 | 43.62  | 202.29 | 1.5   | 30.89  | 6.51  | 57.19  |
|         | Рекомендуемая величина                                |      | 8.1  | 9    | 39.15 | 256-351     |      |      |        |      |        |         |         |        |        |        |       |        |       |        |
|         | Итого за день                                         | 1575 | 45.8 | 44.9 | 182.6 | 1318.9      | 0.9  | 0.8  | 328.62 | 0.63 | 165.86 | 1367.36 | 2144.09 | 872.5  | 228.74 | 812.67 | 11.44 | 130.14 | 39.48 | 192.07 |

Средние показатели за период

| Прием пищи                 | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | В1, мг | В2, мг | А, мкг рет.экв | В, мкг | С, мг | Na, мг  | К, мг   | Ca, мг | Mg, мг | P, мг  | Fe, мг | I, мкг | Se, мкг | F, мкг |
|----------------------------|-------|-------|------|----------|--------------|--------|--------|----------------|--------|-------|---------|---------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|--------|
| Завтрак                    | 427   | 12.4  | 13.4 | 47.5     | 360.3        | 0.18   | 0.32   | 94.64          | 0.71   | 1.07  | 506.08  | 337.34  | 244.44 | 50.42  | 244.07 | 3.04   | 42.28  | 19.15   | 52.17  |
| Второй завтрак             | 196   | 1.9   | 1.2  | 17.9     | 89.9         | 0.09   | 0.09   | 14.28          | 0      | 36.63 | 41.48   | 400.56  | 65.2   | 19.46  | 50.38  | 2.49   | 3.6    | 0.71    | 16.62  |
| Обед                       | 662   | 26.7  | 23   | 81.2     | 639.1        | 0.31   | 0.24   | 388.48         | 0.2    | 20.07 | 756.06  | 1001.66 | 256.22 | 116.28 | 352.36 | 5.46   | 70.89  | 18.34   | 170.84 |
| Полдник                    | 288   | 10.9  | 8.6  | 38.6     | 275.4        | 0.13   | 0.22   | 50.11          | 0.36   | 0.8   | 259.01  | 233.59  | 175.31 | 40.12  | 175.48 | 1.97   | 33.59  | 10.22   | 41.66  |
| Среднее значение за период | 1573  | 51.9  | 46.2 | 185.2    | 1364.6       | 0.71   | 0.87   | 361.53         | 1.27   | 58.57 | 1562.63 | 390     | 741.17 | 226.28 | 822.29 | 12.96  | 150.36 | 48.42   | 281.29 |