МБДОУ д/с №87

Утверждаю:
Руководитель заведующий
_____ Семенова А.Ю.
" 11 " апреля 2022г.

МЕНЮ для детей до 3-х лет

Номер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	I (макс.), мкг	I (мин.), мкг	I (сред.), мкг	Zn (макс.), мкг	Zn (мин.), мкг	Zn (сред.), мкг	Se (макс.), мкг	Se (сред.), мкг	Вложенный сахар, г	Вложенная соль, г
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.												
	1 день																	
	Завтрак																	
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным 2	130	5,29	3,49	5,21	0,21	22,05	154,87	26,43	9,4	17,91	1472,49	635,27	1053,88	22,5	15,37	3,25	0,33
29/10	Чай с лимоном	150	0,09	0	0,02	0,02	7,38	28,995	3,22	3,11	3,17	371,68	143,69	257,69	33,33	26,63	7,32	0
3/13	Хлеб с маслом и сыром	35	3,15	1,25	5,07	0,23	11,79	106,67	0,54	0,43	0,49	840	461,77	650,88	5,4	5,02	0	0
-	Яблоки	95	0,38	0	0,38	0,38	11,02	46,246	1,9	1,9	1,9	142,5	142,5	142,5	44,46	44,46	0	0
	Итого за 'Завтрак'		**8,91**	**4,74**	**10,68**	**0,83**	**52,23**	**336,78**	**32,09**	**14,84**	**23,47**	**2826,67**	**1383,23**	**2104,95**	**105,69**	**91,48**	**10,57**	**0,33**
	10:00																	
-	Сок	100	0,5	0	0,1	0	10,3	43,24	2	2	2	200	91	145,5	0,3	0,3	0	0
	Итого за '10:00'		**0,5**	**0**	**0,1**	**0**	**10,3**	**43,24**	**2**	**2**	**2**	**200**	**91**	**145,5**	**0,3**	**0,3**	**0**	**0**
	Обед																	
28/3	Икра из кабачков	30	0,56	0	2,62	0,09	2,91	35,989	2,4	0,6	1,5	60	27,3	43,65	0,6	0,6	0	0
19/2	Суп картофельный с рыбой	150	6,21	4,98	4,51	2,93	11,85	111,5	58,2	17,01	37,61	899,5	451,06	675,28	39,99	29,49	0	0,3
6/7	Рыба, запеченная в молочном соусе	60	7,23	6,94	3,38	0,57	3,45	72,919	70,57	14,09	42,33	736,9	252,89	494,9	12,44	9,2	0	0,3
41/3	Каша перловая с овощами	110	3,6	0,04	3,22	0,43	27,24	146,79	17,46	8,51	12,98	1669,62	708,97	1189,3	15,67	12,64	0	0,28
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,78	0	0	0	380	146,4	263,2	3,04	3,04	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,014	3	3	3	570	219,6	394,8	5,7	5,22	0	0
10/10	Компот из кураги	150	0,76	0	0,04	0,04	17,38	65,699	3,29	3,29	3,29	378,75	144,15	261,45	34,95	27,86	7,5	0
	Итого за 'Обед'		**21,66**	**11,96**	**14,26**	**4,56**	**84,72**	**535,69**	**154,92**	**46,5**	**100,71**	**4694,76**	**1950,37**	**3322,57**	**112,39**	**88,05**	**7,5**	**0,88**
	Полдник																	
2/1	Горошек зеленый с яйцом	50	2,48	1,27	3,73	2,58	4,52	57,658	5,48	2,71	4,09	660,5	287,05	473,78	7,71	6,87	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,014	3	3	3	570	219,6	394,8	5,7	5,22	0	0
27/10	Чай	150	0,06	0	0,01	0,01	7,38	28,352	3,15	3,15	3,15	373,47	144,21	258,84	33,38	26,62	7,5	0
11/12	Булочка Российская	50	3,62	0,7	3,45	0,38	28,54	157,73	15,39	8,2	11,79	825,65	315,93	570,79	7,62	6,36	10	0,33
	Итого за 'Полдник'		**8,14**	**1,97**	**7,55**	**3,33**	**52,95**	**301,75**	**27,02**	**17,06**	**22,04**	**2429,62**	**966,79**	**1698,2**	**54,41**	**45,06**	**17,5**	**0,33**
	Итого за день		**39,21**	**18,67**	**32,59**	**8,72**	**200,21**	**1217,5**	**216,03**	**80,4**	**148,22**	**10151,05**	**4391,4**	**7271,22**	**272,8**	**224,9**	**35,57**	**1,53**

Номер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	I (макс.), мкг	I (мин.), мкг	I (сред.), мкг	Zn (макс.), мкг	Zn (мин.), мкг	Zn (сред.), мкг	Se (макс.), мкг	Se (мин.), мкг	Se (сред.), мкг	Вложенный сахар, г	Вложенная соль, г
			всего	в т.ч. [illegible]	всего	в т.ч. [illegible]													
	2 день																		
	Завтрак																		
'11/4'	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	130	5,81	3,19	5,9	0,86	23,61	169,5	24,18	9,94	17,06	1596,18	706,27	1151,22	18,84	6,71	12,77	2,6	0,33
1/13	Хлеб с маслом	30	1,94	0,04	3,85	0,23	11,79	90,54	0,2	0,05	0,13	485	187,1	336,05	4,66	4,24	4,45	0	0
32/10	Кофейный напиток с молоком	150	2,35	2,13	2,4	0,05	10,79	72,28	8,64	3,39	6,02	708,6	271,2	489,9	28,65	13,62	21,14	7,5	0
-	Бананы	95	1,43	0	0,48	0,48	21,57	90,73	3,8	0,95	2,38	190	77,9	133,95	11,97	11,97	11,97	0	0
	Итого за 'Завтрак'		**11,53**	**5,36**	**12,63**	**1,61**	**67,75**	**423,02**	**36,82**	**14,33**	**25,57**	**2979,78**	**1242,47**	**2111,12**	**64,11**	**36,54**	**50,32**	**10,1**	**0,33**
	10:00																		
-	Кисло-молочные продукты в ассортименте	100	2,9	2,9	3,2	0	4	58,3	8,9	8,9	8,9	440	210	325	2	1	1,5	0	0
	Итого за '10:00'		**2,9**	**2,9**	**3,2**	**0**	**4**	**58,3**	**8,9**	**8,9**	**8,9**	**440**	**210**	**325**	**2**	**1**	**1,5**	**0**	**0**
	Обед																		
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	30	0,41	0	1,79	1,79	2,7	26,96	8,15	5,09	6,62	256,29	61,32	158,81	1,23	0,78	1	0	0,15
20/2	Суп из овощей со сметаной	150	1,22	0	4,12	3,68	7,79	71,23	18,17	10,99	14,58	617,2	272,81	445,01	35,51	19,5	27,51	0	0,3
4/9	Плов из мяса кур	120	10,99	9,04	8,92	1,31	23	215,6	16,08	8,75	12,41	3051,1	1725,61	2388,36	28,4	17,37	22,88	0	0,24
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,78	0	0	0	380	146,4	263,2	3,04	3,04	3,04	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	3	3	3	570	219,6	394,8	5,7	4,74	5,22	0	0
37/10	Напиток из шиповника	150	0,18	0	0,08	0,08	10,95	41,8	4,61	4,61	4,61	431,25	165,68	298,46	38,66	22,93	30,8	7,5	0
	Итого за 'Обед'		**16,1**	**9,04**	**15,41**	**7,35**	**66,33**	**458,39**	**50,01**	**32,44**	**41,22**	**5305,85**	**2591,41**	**3948,63**	**112,54**	**68,36**	**90,45**	**7,5**	**0,69**
	Полдник																		
18/5	Пудинг из творога с изюмом	120	17,22	16,99	12,6	2,55	24,92	280,1	21,98	13,9	17,94	981,76	660,21	820,98	17,77	13,07	15,42	8,4	0,3
10/10	Компот из изюма	150	0,26	0	0	0	17,48	66,68	3,29	3,29	3,29	378,75	144,15	261,45	34,95	20,78	27,86	7,5	0
-	Молоко сгущенное	25	1,8	1,8	2,13	0	13,88	79,35	1,75	1,75	1,75	865	207,5	536,25	0,75	0,75	0,75	0	0
	Итого за 'Полдник'		**19,28**	**18,79**	**14,72**	**2,55**	**56,27**	**426,1**	**27,02**	**18,94**	**22,98**	**2225,51**	**1011,86**	**1618,68**	**53,47**	**34,59**	**44,03**	**15,9**	**0,3**
	Итого за день		**49,82**	**36,1**	**45,96**	**11,51**	**194,36**	**1366**	**122,74**	**74,61**	**98,67**	**10951,14**	**5055,74**	**8003,44**	**232,12**	**140,49**	**186,31**	**33,5**	**1,32**
	Итого за период		**49,82**	**36,1**	**45,96**	**11,51**	**194,36**	**1366**	**122,74**	**74,61**	**98,67**	**10951,14**	**5055,74**	**8003,44**	**232,12**	**140,49**	**186,31**	**33,5**	**1,32**
	Содержание, % от калорийности		14,59		30,29		54,33												

Номер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	I (макс.), мкг	I (мин.), мкг	I (сред.), мкг	Zn (макс.), мкг	Zn (мин.), мкг	Zn (сред.), мкг	Se (макс.), мкг	Se (мин.), мкг	Se (сред.), мкг	Вложенный сахар, г	Вложенная соль, г
			всего	в т.ч. [illegible]	всего	в т.ч. [illegible]													
	3 день																		
	Завтрак																		
16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	130	5,81	3,19	5,49	0,86	23,6	165,7	24,15	9,93	17,04	1594,88	705,73	1150,31	18,73	6,65	12,69	2,6	0,33
3/13	Хлеб с маслом и сыром	35	3,15	1,25	5,07	0,23	11,79	106,7	0,54	0,43	0,49	840	461,77	650,88	5,4	4,64	5,02	0	0
36/10	Какао с молоком	150	2,73	2,18	2,51	0,45	18,07	101,1	10,34	3,65	6,99	827,55	280,05	553,8	29,39	14,47	21,93	15	0
-	Яблоки	95	0,38	0	0,38	0,38	11,02	46,25	1,9	1,9	1,9	142,5	142,5	142,5	44,46	44,46	44,46	0	0
	Итого за 'Завтрак'		**12,07**	**6,61**	**13,45**	**1,91**	**64,48**	**419,68**	**36,93**	**15,9**	**26,42**	**3404,93**	**1590,05**	**2497,49**	**97,98**	**70,22**	**84,1**	**17,6**	**0,33**
	10:00																		
-	Кисло-молочные продукты в ассортименте	100	2,9	2,9	3,2	0	4	58,3	8,9	8,9	8,9	440	210	325	2	1	1,5	0	0
	Итого за '10:00'		**2,9**	**2,9**	**3,2**	**0**	**4**	**58,3**	**8,9**	**8,9**	**8,9**	**440**	**210**	**325**	**2**	**1**	**1,5**	**0**	**0**
	Обед																		
1/1	Горошек зеленый	30	0,91	0	1,23	1,23	3,35	25,26	2,45	0,61	1,53	257,4	60,98	159,19	5,04	4,03	4,53	0	0
22/2	Суп-лапша на курином бульоне	150	1,46	0,02	2,3	0,17	9,48	63,7	12,74	6,65	9,7	183,76	110,02	146,89	3,58	1,84	2,71	0	0,3
32/3	Рагу из овощей	110	1,83	0	2,92	2,92	12,72	80,96	17,37	10,47	13,92	799,79	303,58	551,69	19,63	10,1	14,88	0	0,28
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	60	8,9	8,09	7,46	0,98	5,57	125,2	16,63	7,55	12,09	1724,41	1026,46	1375,43	12,88	8,68	10,8	0	0,3
8/11	Соус красный	20	0,19	0	0,91	0,88	1,43	14,31	0,68	0,65	0,66	114,14	38,65	76,39	5,49	3,21	4,36	0,26	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	3	3	3	570	219,6	394,8	5,7	4,74	5,22	0	0
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,78	0	0	0	380	146,4	263,2	3,04	3,04	3,04	0	0
10/10	Компот из кураги и изюма	150	0,54	0	0,02	0,02	17,43	66,14	4,49	3,59	4,04	408,75	157,8	283,28	37,56	22,56	30,06	7,5	0
	Итого за 'Обед'		**17,14**	**8,11**	**15,33**	**6,69**	**71,87**	**478,39**	**57,37**	**32,52**	**44,95**	**4438,25**	**2063,49**	**3250,87**	**92,91**	**58,19**	**75,6**	**7,76**	**0,88**
	Полдник																		
2/6	Омлет запеченный или паровой	100	9,73	10,35	10,6	0	1,7	140,8	39,57	24,84	32,2	2596,79	1614,79	2105,79	11,67	6,38	9,03	0	0,5
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,78	0	0	0	380	146,4	263,2	3,04	3,04	3,04	0	0
	Пряники	40	2,36	0	1,88	0	30,84	146,7	0	0	0	1296	828	1062	32,56	32,56	32,56	0	0
27/10	Чай	150	0,06	0	0,01	0,01	7,38	28,35	3,15	3,15	3,15	373,47	144,21	258,84	33,38	19,86	26,62	7,5	0
	Итого за 'Полдник'		**13,47**	**10,35**	**12,62**	**0,15**	**49,29**	**360,65**	**42,72**	**27,99**	**35,35**	**4646,26**	**2733,4**	**3689,83**	**80,66**	**61,84**	**71,25**	**7,5**	**0,5**
	Итого за день		**45,58**	**27,98**	**44,61**	**8,75**	**189,65**	**1317**	**145,92**	**85,31**	**115,62**	**12929,44**	**6596,93**	**9763,19**	**273,55**	**191,25**	**232,45**	**32,86**	**1,7**
	Итого за период		**45,58**	**27,98**	**44,61**	**8,75**	**189,65**	**1317**	**145,92**	**85,31**	**115,62**	**12929,44**	**6596,93**	**9763,19**	**273,55**	**191,25**	**232,45**	**32,86**	**1,7**
	Содержание, % от калорийности		13,84		30,5		55,02												

Номер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	I (макс.), мкг	I (мин.), мкг	I (сред.), мкг	Zn (макс.), мкг	Zn (мин.), мкг	Zn (сред.), мкг	Se (макс.), мкг	Se (мин.), мкг	Se (сред.), мкг	Вложенный сахар, г	Вложенная соль, г
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.													
	4 день																		
	Завтрак																		
8/5	Запеканка (сырники) из творога	120	20,28	19,46	11,5	1,21	16,12	251,1	21,82	14,83	18,32	927,86	667,07	797,46	20,37	14,94	17,65	7,8	0,3
-	Повидло	20	0,08	0	0	0	13,2	50,3	0,4	0,4	0,4	648	414	531	0,4	0,4	0,4	0	0
1/13	Хлеб с маслом	30	1,94	0,04	3,85	0,23	11,79	90,54	0,2	0,05	0,13	485	187,1	336,05	4,66	4,24	4,45	0	0
30/10	Чай с молоком	150	2,19	2,13	2,37	0,01	10,83	71,4	8,4	3,15	5,78	654,72	240,21	447,47	26,78	12,51	19,64	7,5	0
-	Бананы	95	1,43	0	0,48	0,48	21,57	90,73	3,8	0,95	2,38	190	77,9	133,95	11,97	11,97	11,97	0	0
	Итого за 'Завтрак'		**25,92**	**21,63**	**18,21**	**1,93**	**73,5**	**554,07**	**34,62**	**19,38**	**27**	**2905,58**	**1586,28**	**2245,93**	**64,17**	**44,05**	**54,11**	**15,3**	**0,3**
	10:00																		
-	Кисло-молочные продукты в ассортименте	100	2,9	2,9	3,2	0	4	58,3	8,9	8,9	8,9	440	210	325	2	1	1,5	0	0
	Итого за '10:00'		**2,9**	**2,9**	**3,2**	**0**	**4**	**58,3**	**8,9**	**8,9**	**8,9**	**440**	**210**	**325**	**2**	**1**	**1,5**	**0**	**0**
	Обед																		
28/3	Икра из кабачков	30	0,56	0	2,62	0,09	2,91	35,99	2,4	0,6	1,5	60	27,3	43,65	0,6	0,6	0,6	0	0
34/2	Уха рыбацкая	150	5,92	4,99	2,93	0,18	9	84,98	57,19	16,04	36,62	817,6	390,08	603,84	37,73	18,74	28,23	0	0,3
18/7	Тефтели рыбные в соусе	60	6,04	5,31	4,24	0,92	5,71	84,99	52,18	10,98	31,58	667,81	230,36	449,08	14,41	8,31	11,4	0	0,23
3/3	Картофельное пюре	110	2,28	0,4	2,69	0,38	16,19	97,23	12,9	8,55	10,73	441,51	388,08	414,8	17,9	2,63	10,27	0	0,17
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	3	3	3	570	219,6	394,8	5,7	4,74	5,22	0	0
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,78	0	0	0	380	146,4	263,2	3,04	3,04	3,04	0	0
20/10	Кисель из сухофруктов	150	0,77	0	0,04	0,04	25,59	98,09	7,86	4,08	5,97	648,23	215,1	431,66	40,48	24,26	32,37	11,25	0
	Итого за 'Обед'		**18,87**	**10,7**	**13,02**	**2,1**	**81,29**	**504,06**	**135,53**	**43,25**	**89,39**	**3585,14**	**1616,91**	**2601,03**	**119,86**	**62,32**	**91,13**	**11,25**	**0,7**
	Полдник																		
24/2	Суп молочный с лапшой	150	3,97	3	4,47	0,11	12,02	103,3	22,26	8,87	15,56	739,12	312,85	525,98	22,06	7,98	15,02	0,9	0,3
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,78	0	0	0	380	146,4	263,2	3,04	3,04	3,04	0	0
29/10	Чай с лимоном	150	0,09	0	0,02	0,02	7,38	28,99	3,22	3,11	3,17	371,68	143,69	257,69	33,33	19,93	26,63	7,32	0
-	Печенье	40	3	0	3,92	0	30,68	168,9	2,52	2,52	2,52	1296	828	1062	12,32	12,32	12,32	0	0
	Итого за 'Полдник'		**8,38**	**3**	**8,54**	**0,26**	**59,45**	**346**	**28,01**	**14,5**	**21,25**	**2786,8**	**1430,94**	**2108,87**	**70,75**	**43,27**	**57,01**	**8,22**	**0,3**
	Итого за день		**56,06**	**38,23**	**43**	**4,29**	**218,2**	**1462**	**207,06**	**86,04**	**146,55**	**9717,51**	**4844,13**	**7280,82**	**256,78**	**150,64**	**203,75**	**34,77**	**1,3**
	Итого за период		**56,06**	**38,23**	**43**	**4,29**	**218,2**	**1462**	**207,06**	**86,04**	**146,55**	**9717,51**	**4844,13**	**7280,82**	**256,78**	**150,64**	**203,75**	**34,77**	**1,3**
	Содержание, % от калорийности		15,33		26,4		57,36												

Номер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	I (макс.), мкг	I (мин.), мкг	I (сред.), мкг	Zn (макс.), мкг	Zn (мин.), мкг	Zn (сред.), мкг	Se (макс.), мкг	Se (мин.), мкг	Se (сред.), мкг	Вложенный сахар, г	Вложенная соль, г
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.													
	5 день																		
	Завтрак																		
19/4	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным	130	4,56	3,27	5,52	0,33	19	141,6	23,71	9,29	16,5	1288,15	549,23	918,69	17,94	5,44	11,69	3,25	0,33
3/13	Хлеб с маслом и сыром	35	3,15	1,25	5,07	0,23	11,79	106,7	0,54	0,43	0,49	840	461,77	650,88	5,4	4,64	5,02	0	0
32/10	Кофейный напиток с молоком	150	2,35	2,13	2,4	0,05	10,79	72,28	8,64	3,39	6,02	708,6	271,2	489,9	28,65	13,62	21,14	7,5	0
	Итого за 'Завтрак'		**10,06**	**6,65**	**12,99**	**0,61**	**41,58**	**320,58**	**32,9**	**13,11**	**23**	**2836,75**	**1282,19**	**2059,47**	**51,99**	**23,71**	**37,85**	**10,75**	**0,33**
	10:00																		
-	Кисло-молочные продукты в ассортименте	100	2,9	2,9	3,2	0	4	58,3	8,9	8,9	8,9	440	210	325	2	1	1,5	0	0
	Итого за '10:00'		**2,9**	**2,9**	**3,2**	**0**	**4**	**58,3**	**8,9**	**8,9**	**8,9**	**440**	**210**	**325**	**2**	**1**	**1,5**	**0**	**0**
	Обед																		
1/1	Кукуруза консервированная	30	0,65	0	1,29	1,29	3,44	27,85	0,05	0,01	0,03	2,4	0,98	1,69	0,21	0,1	0,15	0	0
28/2	Суп-пюре-гороховый	150	4,1	0,01	1,47	0,41	13,68	80,48	16,14	10,1	13,12	1079,8	479,47	779,63	33,48	20,2	26,87	0	0,3
42/8	Тефтели из мяса говядины	60	8,35	7,24	8,22	0,12	8,84	141,4	16,55	9,62	13,08	1720,6	959,8	1340,2	15,48	9	12,24	0	0,3
8/11	Соус красный	20	0,19	0	0,91	0,88	1,43	14,31	0,68	0,65	0,66	114,14	38,65	76,39	5,49	3,21	4,36	0,26	0
46/3	Макаронные изделия отварные	110	3,89	0,02	2,18	0,49	25,01	134,9	11,67	6,09	8,88	271,21	267,96	269,59	6,87	3,49	5,18	0	0,28
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,78	0	0	0	380	146,4	263,2	3,04	3,04	3,04	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	3	3	3	570	219,6	394,8	5,7	4,74	5,22	0	0
4/10	Компот из яблок и изюма	150	0,18	0	0,12	0,12	13,26	51,84	4,19	3,97	4,08	431,25	192,56	311,91	49,07	34,89	41,98	7,5	0
	Итого за 'Обед'		**20,67**	**7,28**	**14,68**	**3,8**	**87,55**	**553,56**	**52,28**	**33,43**	**42,86**	**4569,4**	**2305,42**	**3437,41**	**119,32**	**78,68**	**99,04**	**7,76**	**0,88**
	Полдник																		
47/1	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом	50	0,76	0	3,06	3,06	5,92	53,12	12,37	7,28	9,82	269,02	141,65	205,34	6,23	1,52	3,88	0	0,25
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	3	3	3	570	219,6	394,8	5,7	4,74	5,22	0	0
12/12	Булочка Ягодка	50	4,25	0,38	5,05	1,15	30,46	182,7	13,68	7,37	10,53	884,14	327,49	605,82	8,38	4,94	7,03	6	0,3
-	Сок	150	0,75	0	0,15	0	15,45	64,86	3	3	3	300	136,5	218,25	0,45	0,45	0,45	0	0
-	Фрукты	95	0,38	0	0,38	0,38	11,02	46,25	1,9	1,9	1,9	142,5	142,5	142,5	44,46	44,46	44,46	0	0
	Итого за 'Полдник'		**8,11**	**0,38**	**9**	**4,95**	**75,36**	**405**	**33,95**	**22,54**	**28,25**	**2165,66**	**967,75**	**1566,7**	**65,23**	**56,11**	**61,03**	**6**	**0,55**
	Итого за день		**41,75**	**17,21**	**39,9**	**9,36**	**208,5**	**1337**	**128,03**	**77,98**	**103,01**	**10011,8**	**4765,36**	**7388,58**	**238,53**	**159,49**	**199,42**	**24,51**	**1,75**
	Итого за период		**41,75**	**17,21**	**39,9**	**9,36**	**208,5**	**1337**	**128,03**	**77,98**	**103,01**	**10011,8**	**4765,36**	**7388,58**	**238,53**	**159,49**	**199,42**	**24,51**	**1,75**
	Содержание, % от калорийности		12,49		26,8		59,83												

Номер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	I (макс.), мкг	I (мин.), мкг	I (сред.), мкг	Zn (макс.), мкг	Zn (мин.), мкг	Zn (сред.), мкг	Se (макс.), мкг	Se (мин.), мкг	Se (сред.), мкг	Вложенный сахар, г	Вложенная соль, г
			всего	в т.ч. [illegible]	всего	в т.ч. [illegible]													
	6 день																		
	Завтрак																		
47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	120	5,34	1,6	3,74	0,48	23,41	148,7	14,96	8,87	11,92	778,72	581,78	680,25	29,42	16,75	23,09	0	0,3
1/13	Хлеб с маслом	30	1,94	0,04	3,85	0,23	11,79	90,54	0,2	0,05	0,13	485	187,1	336,05	4,66	4,24	4,45	0	0
29/10	Чай с лимоном	150	0,09	0	0,02	0,02	7,38	28,99	3,22	3,11	3,17	371,68	143,69	257,69	33,33	19,93	26,63	7,32	0
-	Яблоки	95	0,38	0	0,38	0,38	11,02	46,25	1,9	1,9	1,9	142,5	142,5	142,5	44,46	44,46	44,46	0	0
	Итого за 'Завтрак'		**7,75**	**1,64**	**7,99**	**1,1**	**53,59**	**314,49**	**20,28**	**13,94**	**17,11**	**1777,9**	**1055,07**	**1416,48**	**111,87**	**85,38**	**98,62**	**7,32**	**0,3**
	10:00																		
-	Сок	100	0,5	0	0,1	0	10,3	43,24	2	2	2	200	91	145,5	0,3	0,3	0,3	0	0
	Итого за '10:00'		**0,5**	**0**	**0,1**	**0**	**10,3**	**43,24**	**2**	**2**	**2**	**200**	**91**	**145,5**	**0,3**	**0,3**	**0,3**	**0**	**0**
	Обед																		
35/1	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом	30	0,39	0	1,79	1,79	2,39	25,87	1,96	1,91	1,94	256,56	61	158,78	1,09	0,69	0,89	0	0
19/2	Суп картофельный с рыбой	150	6,21	4,98	4,51	2,93	11,85	111,5	58,2	17,01	37,61	899,5	451,06	675,28	39,99	18,99	29,49	0	0,3
3/3	Картофельное пюре	110	2,28	0,4	2,69	0,38	16,19	97,23	12,9	8,55	10,73	441,51	388,08	414,8	17,9	2,63	10,27	0	0,17
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы	60	10,2	9,55	3,52	0,07	4,81	91,99	81,43	15,96	48,7	970,97	372,83	671,9	13,12	7,75	10,43	0	0,3
7/11	Соус сметанный	20	0,24	0,01	1,46	0,01	0,88	17,68	7,11	3,88	5,49	62,53	24,75	43,64	3,56	2,08	2,83	0	0,16
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,78	0	0	0	380	146,4	263,2	3,04	3,04	3,04	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	3	3	3	570	219,6	394,8	5,7	4,74	5,22	0	0
10/10	Компот из изюма	150	0,26	0	0	0	17,48	66,68	3,29	3,29	3,29	378,75	144,15	261,45	34,95	20,78	27,86	7,5	0
	Итого за 'Обед'		**22,88**	**14,94**	**14,46**	**5,67**	**75,49**	**513,74**	**167,89**	**53,6**	**110,74**	**3959,82**	**1807,86**	**2883,84**	**119,35**	**60,71**	**90,04**	**7,5**	**0,93**
	Полдник																		
28/12	Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковью	50	3,24	0,78	2,35	1,02	17,91	104,1	14,65	8,34	11,49	848,59	307,99	578,29	4,88	2,59	3,95	1,71	0,29
1/6	Яйцо отварное	20	2,54	2,54	2,3	0	0,14	31,39	4,52	3,8	4,16	648	414	531	2	1,4	1,7	0	0
27/10	Чай	150	0,06	0	0,01	0,01	7,38	28,35	3,15	3,15	3,15	373,47	144,21	258,84	33,38	19,86	26,62	7,5	0
	Итого за 'Полдник'		**5,84**	**3,32**	**4,66**	**1,03**	**25,43**	**163,9**	**22,32**	**15,29**	**18,81**	**1870,06**	**866,2**	**1368,13**	**40,26**	**23,85**	**32,27**	**9,21**	**0,29**
	Итого за день		**36,97**	**19,9**	**27,2**	**7,81**	**164,8**	**1035**	**212,5**	**84,83**	**148,66**	**7807,79**	**3820,13**	**5813,96**	**271,78**	**170,24**	**221,23**	**24,03**	**1,51**
	Итого за период		**36,97**	**19,9**	**27,2**	**7,81**	**164,8**	**1035**	**212,5**	**84,83**	**148,66**	**7807,79**	**3820,13**	**5813,96**	**271,78**	**170,24**	**221,23**	**24,03**	**1,51**
	Содержание, % от калорийности		14,28		23,7		61,36												

Номер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	I (макс.), мкг	I (мин.), мкг	I (сред.), мкг	Zn (макс.), мкг	Zn (мин.), мкг	Zn (сред.), мкг	Se (макс.), мкг	Se (мин.), мкг	Se (сред.), мкг	Вложенный сахар, г	Вложенная соль, г
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.													
	7 день																		
	Завтрак																		
17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным 2	130	4,49	3,27	5,52	0,33	19,12	142,9	23,8	9,38	16,59	1288,15	549,23	918,69	17,26	4,91	11,08	3,25	0,33
3/13	Хлеб с маслом и сыром	35	3,15	1,25	5,07	0,23	11,79	106,7	0,54	0,43	0,49	840	461,77	650,88	5,4	4,64	5,02	0	0
32/10	Кофейный напиток с молоком	150	2,35	2,13	2,4	0,05	10,79	72,28	8,64	3,39	6,02	708,6	271,2	489,9	28,65	13,62	21,14	7,5	0
-	Бананы	95	1,43	0	0,48	0,48	21,57	90,73	3,8	0,95	2,38	190	77,9	133,95	11,97	11,97	11,97	0	0
	Итого за 'Завтрак'		**11,41**	**6,65**	**13,47**	**1,09**	**63,26**	**412,53**	**36,79**	**14,15**	**25,47**	**3026,75**	**1360,09**	**2193,42**	**63,28**	**35,14**	**49,21**	**10,75**	**0,33**
	10:00																		
-	Кисло-молочные продукты в ассортименте	100	2,9	2,9	3,2	0	4	58,3	8,9	8,9	8,9	440	210	325	2	1	1,5	0	0
	Итого за '10:00'		**2,9**	**2,9**	**3,2**	**0**	**4**	**58,3**	**8,9**	**8,9**	**8,9**	**440**	**210**	**325**	**2**	**1**	**1,5**	**0**	**0**
	Обед																		
28/3	Икра из кабачков	30	0,56	0	2,62	0,09	2,91	35,99	2,4	0,6	1,5	60	27,3	43,65	0,6	0,6	0,6	0	0
4/2	Борщ с картофелем	150	1,31	0	3,28	3,16	10,35	72,87	19,4	13,31	16,36	802,56	306,25	554,4	33,49	17,76	25,63	0,78	0,3
2/9	Мясо кур отварное с чесноком	60	7,05	6,79	6,72	0,02	1,84	95,9	15,88	7,97	11,93	1458,16	901,52	1179,84	16,84	11,17	14,02	0	0,3
7/11	Соус сметанный	20	0,24	0,01	1,46	0,01	0,88	17,68	7,11	3,88	5,49	62,53	24,75	43,64	3,56	2,08	2,83	0	0,16
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,82	0	1,26	1,26	25,28	125,3	13,47	7,97	10,72	1528,32	752,07	1140,2	22,36	14,87	18,62	0	0,28
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,78	0	0	0	380	146,4	263,2	3,04	3,04	3,04	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	3	3	3	570	219,6	394,8	5,7	4,74	5,22	0	0
10/10	Компот из кураги и изюма	150	0,54	0	0,02	0,02	17,43	66,14	4,49	3,59	4,04	408,75	157,8	283,28	37,56	22,56	30,06	7,5	0
	Итого за 'Обед'		**17,83**	**6,8**	**15,85**	**5,06**	**80,58**	**516,71**	**65,75**	**40,31**	**53,03**	**5270,32**	**2535,69**	**3903**	**123,15**	**76,83**	**100,02**	**8,28**	**1,04**
	Полдник																		
8/5	Запеканка (сырники) из творога	120	20,28	19,46	11,52	1,21	16,12	251,1	21,82	14,83	18,32	927,86	667,07	797,46	20,37	14,94	17,65	7,8	0,3
-	Молоко сгущенное	25	1,8	1,8	2,13	0	13,88	79,35	1,75	1,75	1,75	865	207,5	536,25	0,75	0,75	0,75	0	0
29/10	Чай с лимоном	150	0,09	0	0,02	0,02	7,38	28,99	3,22	3,11	3,17	371,68	143,69	257,69	33,33	19,93	26,63	7,32	0
	Итого за 'Полдник'		**22,17**	**21,26**	**13,66**	**1,23**	**37,37**	**359,5**	**26,79**	**19,69**	**23,24**	**2164,53**	**1018,26**	**1591,4**	**54,45**	**35,62**	**45,04**	**15,12**	**0,3**
	Итого за день		**54,31**	**37,61**	**46,18**	**7,38**	**185,2**	**1347**	**138,22**	**83,05**	**110,64**	**10901,6**	**5124,04**	**8012,82**	**242,88**	**148,59**	**195,76**	**34,15**	**1,66**
	Итого за период		**54,31**	**37,61**	**46,18**	**7,38**	**185,2**	**1347**	**138,22**	**83,05**	**110,64**	**10901,6**	**5124,04**	**8012,82**	**242,88**	**148,59**	**195,76**	**34,15**	**1,66**
	Содержание, % от калорийности		16,13		30,86		52,14												

Номер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	I (макс.), мкг	I (мин.), мкг	I (сред.), мкг	Zn (макс.), мкг	Zn (мин.), мкг	Zn (сред.), мкг	Se (макс.), мкг	Se (мин.), мкг	Se (сред.), мкг	Вложенный сахар, г	Вложенная соль, г
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.													
	8 день																		
	Завтрак																		
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным 2	130	5,92	3,42	6,64	1,45	21,73	168	26,52	9,39	17,95	1547,17	675,85	1111,51	19,86	7,05	13,46	2,6	0,33
1/13	Хлеб с маслом	30	1,94	0,04	3,85	0,23	11,79	90,54	0,2	0,05	0,13	485	187,1	336,05	4,66	4,24	4,45	0	0
30/10	Чай с молоком	150	2,19	2,13	2,37	0,01	10,83	71,4	8,4	3,15	5,78	654,72	240,21	447,47	26,78	12,51	19,64	7,5	0
-	Яблоки	95	0,38	0	0,38	0,38	11,02	46,25	1,9	1,9	1,9	142,5	142,5	142,5	44,46	44,46	44,46	0	0
	Итого за 'Завтрак'		**10,43**	**5,59**	**13,24**	**2,07**	**55,38**	**376,15**	**37,02**	**14,49**	**25,76**	**2829,39**	**1245,66**	**2037,52**	**95,76**	**68,25**	**82**	**10,1**	**0,33**
	10:00																		
-	Кисло-молочные продукты в ассортименте	100	2,9	2,9	3,2	0	4	58,3	8,9	8,9	8,9	440	210	325	2	1	1,5	0	0
	Итого за '10:00'		**2,9**	**2,9**	**3,2**	**0**	**4**	**58,3**	**8,9**	**8,9**	**8,9**	**440**	**210**	**325**	**2**	**1**	**1,5**	**0**	**0**
	Обед																		
1/1	Кукуруза консервированная	30	0,65	0	1,29	1,29	3,44	27,85	0,05	0,01	0,03	2,4	0,98	1,69	0,21	0,1	0,15	0	0
22/2	Суп-лапша на курином бульоне	150	1,46	0,02	2,3	0,17	9,48	63,7	12,74	6,65	9,7	183,76	110,02	146,89	3,58	1,84	2,71	0	0,3
46/3	Макаронные изделия отварные	110	3,89	0,02	2,18	0,49	25,01	134,9	11,67	6,09	8,88	271,21	267,96	269,59	6,87	3,49	5,18	0	0,28
36/8	Тефтели с рисом куриные	60	7,8	6,95	7,89	0,11	7,85	132,4	14,58	8,49	11,54	1710,94	980,15	1345,55	15,8	9,48	12,64	0	0,3
8/11	Соус красный	20	0,19	0	0,91	0,88	1,43	14,31	0,68	0,65	0,66	114,14	38,65	76,39	5,49	3,21	4,36	0,26	0
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,78	0	0	0	380	146,4	263,2	3,04	3,04	3,04	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	3	3	3	570	219,6	394,8	5,7	4,74	5,22	0	0
20/10	Кисель из сухофруктов	150	0,77	0	0,04	0,04	25,59	98,09	7,86	4,08	5,97	648,23	215,1	431,66	40,48	24,26	32,37	11,25	0
	Итого за 'Обед'		**18,06**	**7**	**15,1**	**3,47**	**94,69**	**574,02**	**50,59**	**28,98**	**39,79**	**3880,67**	**1978,86**	**2929,77**	**81,16**	**50,16**	**65,67**	**11,51**	**0,88**
	Полдник																		
41/1	Салат из отварного картофеля с соленым огурцом, репчатым луком и растительным маслом	50	0,7	0	3,06	3,06	5,18	50,48	12,09	7	9,55	281,81	141,77	211,79	5,8	1,35	3,58	0	0,25
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,68	2	2	2	380	146,4	263,2	3,8	3,16	3,48	0	0
27/10	Чай	150	0,06	0	0,01	0,01	7,38	28,35	3,15	3,15	3,15	373,47	144,21	258,84	33,38	19,86	26,62	7,5	0
14/12	Булочка дорожная	50	3,87	0,61	5,61	0,42	27,6	175,1	14,3	7	10,65	811,12	284,93	548,03	7,28	3,56	5,75	6	0,3
	Итого за 'Полдник'		**5,95**	**0,61**	**8,93**	**3,74**	**48,5**	**292,6**	**31,54**	**19,16**	**25,35**	**1846,41**	**717,31**	**1281,86**	**50,27**	**27,93**	**39,42**	**13,5**	**0,55**
	Итого за день		**37,34**	**16,09**	**40,5**	**9,29**	**202,6**	**1301**	**128,06**	**71,53**	**99,79**	**8996,47**	**4151,83**	**6574,15**	**229,19**	**147,34**	**188,6**	**35,11**	**1,75**
	Итого за период		**37,34**	**16,09**	**40,5**	**9,29**	**202,6**	**1301**	**128,06**	**71,53**	**99,79**	**8996,47**	**4151,83**	**6574,15**	**229,19**	**147,34**	**188,6**	**35,11**	**1,75**
	Содержание, % от калорийности		11,48		28		59,86												

Номер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	I (макс.), мкг	I (мин.), мкг	I (сред.), мкг	Zn (макс.), мкг	Zn (мин.), мкг	Zn (сред.), мкг	Se (макс.), мкг	Se (мин.), мкг	Se (сред.), мкг	Вложенный сахар, г	Вложенная соль, г
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.													
	9день																		
	Завтрак																		
16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 2	130	5,81	3,19	5,49	0,86	23,6	165,7	24,15	9,93	17,04	1594,88	705,73	1150,31	18,73	6,65	12,69	2,6	0,33
3/13	Хлеб с маслом и сыром	35	3,15	1,25	5,07	0,23	11,79	106,7	0,54	0,43	0,49	840	461,77	650,88	5,4	4,64	5,02	0	0
36/10	Какао с молоком	150	2,73	2,18	2,51	0,45	18,07	101,1	10,34	3,65	6,99	827,55	280,05	553,8	29,39	14,47	21,93	15	0
-	Бананы	95	1,43	0	0,48	0,48	21,57	90,73	3,8	0,95	2,38	190	77,9	133,95	11,97	11,97	11,97	0	0
	Итого за 'Завтрак'		**13,11**	**6,61**	**13,55**	**2,01**	**75,03**	**464,16**	**38,83**	**14,95**	**26,89**	**3452,43**	**1525,45**	**2488,94**	**65,49**	**37,73**	**51,61**	**17,6**	**0,33**
	10:00																		
-	Кисло-молочные продукты в ассортименте	100	2,9	2,9	3,2	0	4	58,3	8,9	8,9	8,9	440	210	325	2	1	1,5	0	0
	Итого за '10:00'		**2,9**	**2,9**	**3,2**	**0**	**4**	**58,3**	**8,9**	**8,9**	**8,9**	**440**	**210**	**325**	**2**	**1**	**1,5**	**0**	**0**
	Обед																		
20/2	Суп из овощей со сметаной	150	1,22	0	4,12	3,68	7,79	71,23	18,17	10,99	14,58	617,2	272,81	445,01	35,51	19,5	27,51	0	0,3
3/9	Рагу из мяса кур	120	11,85	10,85	13,09	6,34	12,8	215	21,95	12,77	17,36	2670,09	1703,98	2187,03	35,11	17,39	26,27	0	0,3
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,78	0	0	0	380	146,4	263,2	3,04	3,04	3,04	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	3	3	3	570	219,6	394,8	5,7	4,74	5,22	0	0
37/10	Напиток из шиповника	150	0,18	0	0,08	0,08	10,95	41,8	4,61	4,61	4,61	431,25	165,68	298,46	38,66	22,93	30,8	7,5	0
	Итого за 'Обед'		**16,55**	**10,85**	**17,78**	**10,59**	**53,43**	**430,82**	**47,73**	**31,36**	**39,55**	**4668,54**	**2508,47**	**3588,5**	**118,02**	**67,6**	**92,83**	**7,5**	**0,6**
	Полдник																		
2/6	Омлет запеченный или паровой	100	9,73	10,35	10,6	0	1,7	140,8	39,57	24,84	32,2	2596,79	1614,79	2105,79	11,67	6,38	9,03	0	0,5
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,78	0	0	0	380	146,4	263,2	3,04	3,04	3,04	0	0
-	Печенье	40	3	0	3,92	0	30,68	168,9	2,52	2,52	2,52	1296	828	1062	12,32	12,32	12,32	0	0
4/10	Компот из яблок и изюма	150	0,18	0	0,12	0,12	13,26	51,84	4,19	3,97	4,08	431,25	192,56	311,91	49,07	34,89	41,98	7,5	0
	Итого за 'Полдник'		**14,24**	**10,35**	**14,77**	**0,25**	**55,01**	**406,3**	**46,28**	**31,32**	**38,8**	**4704,04**	**2781,75**	**3742,89**	**76,1**	**56,63**	**66,36**	**7,5**	**0,5**
	Итого за день		**46,8**	**30,71**	**49,29**	**12,85**	**187,5**	**1360**	**141,74**	**86,54**	**114,14**	**13265**	**7025,67**	**10145,3**	**261,61**	**162,96**	**212,31**	**32,6**	**1,43**
	Итого за период		**46,8**	**30,71**	**49,29**	**12,85**	**187,5**	**1360**	**141,74**	**86,54**	**114,14**	**13265**	**7025,67**	**10145,3**	**261,61**	**162,96**	**212,31**	**32,6**	**1,43**
	Содержание, % от калорийности		13,77		32,63		52,93												

Номер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	I (макс.), мкг	I (мин.), мкг	I (сред.), мкг	Zn (макс.), мкг	Zn (мин.), мкг	Zn (сред.), мкг	Se (макс.), мкг	Se (мин.), мкг	Se (сред.), мкг	Вложенный сахар, г	Вложенная соль, г
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.													
	10 день																		
	Завтрак																		
11/4	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	130	5,81	3,19	5,9	0,86	23,61	169,5	24,18	9,94	17,06	1596,18	706,27	1151,22	18,84	6,71	12,77	2,6	0,33
1/13	Хлеб с маслом	30	1,94	0,04	3,85	0,23	11,79	90,54	0,2	0,05	0,13	485	187,1	336,05	4,66	4,24	4,45	0	0
32/10	Кофейный напиток с молоком	150	2,35	2,13	2,4	0,05	10,79	72,28	8,64	3,39	6,02	708,6	271,2	489,9	28,65	13,62	21,14	7,5	0
	Итого за 'Завтрак'		**10,1**	**5,36**	**12,16**	**1,14**	**46,19**	**332,29**	**33,02**	**13,38**	**23,2**	**2789,78**	**1164,57**	**1977,17**	**52,14**	**24,57**	**38,35**	**10,1**	**0,33**
	10:00																		
-	Кисло-молочные продукты в ассортименте	100	2,9	2,9	3,2	0	4	58,3	8,9	8,9	8,9	440	210	325	2	1	1,5	0	0
	Итого за '10:00'		**2,9**	**2,9**	**3,2**	**0**	**4**	**58,3**	**8,9**	**8,9**	**8,9**	**440**	**210**	**325**	**2**	**1**	**1,5**	**0**	**0**
	Обед																		
1/1	Горошек зеленый	30	0,91	0	1,23	1,23	3,35	25,26	2,45	0,61	1,53	257,4	60,98	159,19	5,04	4,03	4,53	0	0
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	150	1,48	0	3,25	3,25	11,26	78,7	18,18	11,79	14,99	737,8	368,17	552,98	34,91	17,14	26,03	0	0,3
11/3	Капуста тушеная с мясом	120	9,62	7,25	7,77	2,59	13,88	157,6	27,27	13,03	20,15	2719,8	1166,83	1943,31	37,64	30,45	34,07	2,4	0,3
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,38	44,78	0	0	0	380	146,4	263,2	3,04	3,04	3,04	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	3	3	3	570	219,6	394,8	5,7	4,74	5,22	0	0
10/10	Компот из кураги	150	0,76	0	0,04	0,04	17,38	65,7	3,29	3,29	3,29	378,75	144,15	261,45	34,95	20,78	27,86	7,5	0
	Итого за 'Обед'		**16,07**	**7,25**	**12,79**	**7,61**	**67,77**	**430,05**	**54,19**	**31,73**	**42,96**	**5043,75**	**2106,13**	**3574,94**	**121,27**	**80,18**	**100,75**	**9,9**	**0,6**
	Полдник																		
17/12	Булочка с повидлом	50	3,69	0,82	3,7	3,53	30,72	168,3	15,72	8,32	12,02	1290,89	646,25	968,57	5,39	2,94	4,45	2	0,33
-	Сок	150	0,75	0	0,15	0	15,45	64,86	3	3	3	300	136,5	218,25	0,45	0,45	0,45	0	0
-	Фрукты	95	0,38	0	0,38	0,38	11,02	46,25	1,9	1,9	1,9	142,5	142,5	142,5	44,46	44,46	44,46	0	0
	Итого за 'Полдник'		**4,82**	**0,82**	**4,23**	**3,91**	**57,19**	**279,4**	**20,62**	**13,22**	**16,92**	**1733,39**	**925,25**	**1329,32**	**50,3**	**47,85**	**49,36**	**2**	**0,33**
	Итого за день		**33,9**	**16,34**	**32,4**	**12,65**	**175,2**	**1100**	**116,72**	**67,23**	**91,98**	**10006,9**	**4405,95**	**7206,43**	**225,72**	**153,6**	**189,96**	**22**	**1,26**
	Итого за период		**33,9**	**16,34**	**32,4**	**12,65**	**175,2**	**1100**	**116,72**	**67,23**	**91,98**	**10006,9**	**4405,95**	**7206,43**	**225,72**	**153,6**	**189,96**	**22**	**1,26**
	Содержание, % от калорийности		12,33		26,5		60,12												