



Примерное меню для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях возрастной группы 1,3 лет.

1 день

Примерное меню	Плотность питания		Зерновые продукты		Витамины					Минеральные вещества					Жиры		Средняя калорийность	
	Масса порция	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Вит. А, мкг	Вит. С, мг	Вит. Е, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. В6, мг	Вит. В9, мкг	Кальций, мг	Магний, мг	Фосфор, мг	Калий, мг	Средняя калорийность	Жиры	Средняя калорийность
<b>Завтрак</b>																		
Молоко	150,0	4,0	3,0	13,0	0,48	12,00	0,10	36,00	37,18	924,30	0,00	30,00	0,00	33,00	0,00	34	29,00	0,00
Молоко с маслом	180	4,5	3,5	14,0	0,56	13,50	0,12	37,80	38,61	1024,80	0,00	32,40	0,00	33,60	0,00	37	29,50	0,00
Молоко с маслом (сметана)	20	0,1	0,1	0,7	0,01	0,03	0,00	0,10	0,01	0,03	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00	3	2,50	0,00
Сухие завтраки	20	1,5	0,4	10,1	0,24	0,03	0,00	0,40	0,03	17,00	0,40	20,20	0,10	0,10	0,00	19	16,00	0,00
<b>Итого за завтрак</b>	<b>245</b>	<b>10,5</b>	<b>7,4</b>	<b>48,2</b>	<b>1,30</b>	<b>32,00</b>	<b>0,14</b>	<b>74,20</b>	<b>73,82</b>	<b>2127,13</b>	<b>0,00</b>	<b>82,60</b>	<b>0,00</b>	<b>69,60</b>	<b>0,00</b>	<b>75</b>	<b>62,50</b>	<b>0,00</b>
<b>2 Завтрак</b>																		
Молоко	100	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за завтрак	100	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Обед</b>																		
Суп картофельный с мясным фаршем	150-150	5,0	4,0	11,0	0,60	13,50	0,24	36,00	37,18	924,30	0,00	30,00	0,00	33,00	0,00	34	29,00	0,00
Суп овощной	50	1,0	0,5	3,0	0,12	3,00	0,06	9,00	9,27	231,00	0,00	9,00	0,00	9,00	0,00	9	7,50	0,00
Суп куриный	50	1,0	0,5	3,0	0,12	3,00	0,06	9,00	9,27	231,00	0,00	9,00	0,00	9,00	0,00	9	7,50	0,00
Салат из овощей с майонезом	50	0,5	0,5	2,0	0,06	1,50	0,03	4,50	4,64	115,50	0,00	4,50	0,00	4,50	0,00	4	3,75	0,00
Хлеб белый	30	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого обед	310	7,5	5,5	17,0	0,88	20,00	0,39	68,40	69,96	1761,30	0,00	62,40	0,00	65,40	0,00	66	57,75	0,00
<b>Ужин</b>																		
Суп картофельный с мясным фаршем	100	3,3	2,7	7,3	0,40	11,25	0,16	24,00	24,78	616,20	0,00	20,00	0,00	22,00	0,00	23	19,33	0,00
Суп овощной	50	1,0	0,5	3,0	0,12	3,00	0,06	9,00	9,27	231,00	0,00	9,00	0,00	9,00	0,00	9	7,50	0,00
Суп куриный	50	1,0	0,5	3,0	0,12	3,00	0,06	9,00	9,27	231,00	0,00	9,00	0,00	9,00	0,00	9	7,50	0,00
Салат из овощей с майонезом	50	0,5	0,5	2,0	0,06	1,50	0,03	4,50	4,64	115,50	0,00	4,50	0,00	4,50	0,00	4	3,75	0,00
Хлеб белый	30	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за ужин</b>	<b>230</b>	<b>5,8</b>	<b>4,2</b>	<b>14,3</b>	<b>0,70</b>	<b>18,00</b>	<b>0,31</b>	<b>56,40</b>	<b>57,26</b>	<b>1433,20</b>	<b>0,00</b>	<b>56,40</b>	<b>0,00</b>	<b>59,40</b>	<b>0,00</b>	<b>61</b>	<b>52,25</b>	<b>0,00</b>
<b>Итого за день</b>																		
<b>Итого за день</b>	<b>685</b>	<b>24,8</b>	<b>18,1</b>	<b>82,5</b>	<b>3,80</b>	<b>73,00</b>	<b>0,45</b>	<b>196,00</b>	<b>196,00</b>	<b>5000,00</b>	<b>0,00</b>	<b>196,00</b>	<b>0,00</b>	<b>196,00</b>	<b>0,00</b>	<b>196</b>	<b>168,75</b>	<b>0,00</b>

2 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витаминны						Минеральная вещества						Сборник рецептов						
		Белок, г			Жиры, г	Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мг	№ рецептур	№ рецептур
		Белок, г	Жиры, г																				
<b>Завтрак</b>																							
Каша манная молочная жареная с маслом слив.	150,0	3,7	4,2	16,7	136,8	0,00	0,40	12,00	0,10	0,10	92,70	12,00	71,50	0,30	138,00	31,30	0,00	0,00	0,00	0,00	21	2010	
Хлебный напиток на масле	180	4,1	3,1	22,4	140,4	0,10	0,70	0,00	0,00	0,10	144,00	20,60	100,60	0,40	214,00	12,20	0,00	0,00	0,00	0,00	88	2010	
Масло сливочное (поджареное)	10	0,1	7,3	0,1	60,1	0,00	0,00	40,00	0,30	0,00	2,40	0,00	3,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015	
Батон (картофельный)	20	1,5	0,6	9,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	0,00	17,00	0,40	26,30	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за завтрак:	368	9,4	14,2	49,5	390,7	0,10	1,10	52,00	0,30	0,20	241,50	30,20	200,10	1,10	380,70	44,20	0,00	0,00	0,00	0,00			
<b>2 Завтрак</b>																							
Напиток из семян подорожника	150	0,2	0,0	9,4	30,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,20	1,40	0,00	0,00	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	349	2015	
Итого за завтрак:	150	0,2	0,0	9,4	30,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,20	1,40	0,00	0,00	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
<b>Обед</b>																							
Борщ из свеклы жареный с картофелем, маслом	150,0	3,1	7,1	7,8	110,0	0,00	4,90	0,30	0,00	0,30	26,00	14,00	28,00	0,20	200,70	35,40	0,00	0,10	0,10	0,00	82	2015	
Пельмени (с картошкой)	30,0	7,8	5,9	2,4	111,2	0,10	6,30	8,20	0,00	0,70	14,30	8,70	121,30	2,60	150,90	16,20	0,00	0,00	0,00	0,00	250	2015	
Каша гречневая рассыпчатая	110	5,5	3,0	24,8	49,5	0,20	0,00	0,00	0,00	0,10	14,10	79,30	117,70	2,70	166,00	33,40	0,00	0,00	0,00	0,00	171	2015	
Напиток из молока	150	0,1	0,0	8,8	45,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,30	3,80	6,80	0,20	46,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	160	2015	
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	5,70	26,10	1,20	40,60	1,70	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за обед:	510	18,6	16,4	64,9	468,1	0,40	11,10	15,40	0,00	1,10	72,70	112,00	301,30	7,00	609,20	88,70	0,00	0,10	0,10	0,00			
<b>Успокоительный порцион</b>																							
Суп из овощей с маслом	100	7,2	15,0	18,4	250,2	0,10	20,50	0,30	0,00	0,10	64,00	33,00	75,50	1,00	640,50	71,20	0,00	0,00	0,00	0,00	142/118	2015	
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,1	40,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,00	3,00	3,00	0,30	11,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	96	2010	
Салат картофельный	40	3,0	1,2	20,6	104,4	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	8,80	13,20	34,00	0,80	50,40	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00			
Пельмени	30	3,0	8,8	27,8	198,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	403/415		
Итого за прием пищи:	440	13,3	24,6	81,9	618,1	0,20	20,50	0,30	0,00	0,10	73,80	50,40	112,50	2,00	707,90	72,60	0,00	0,00	0,00	0,00			
Всего за день:	415	87,4	193,7	1 671,8	0,70	32,70	67,60	0,30	1,40	284,00	203,00	613,70	11,30	1 699,20	205,50	0,00	0,10	0,10	0,00	0,10			

3 день

Пром люци, наименование блюда	Масса сырья	Пищевое вещество		Энергетическая ценность, кДж	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углевода, г	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Zn, мг	
																				В1, мг
<b>Завтрак</b>																				
Суп овощной с мясными подливками с мясной слю.	1505	4,8	6,9	15,1	143,3	0,00	12,00	0,10	0,10	0,10	123,20	15,50	97,60	0,30	191,00	47,00	0,00	0,00	120	2015
Молоко впитанное	180	4,9	5,1	7,7	166,9	0,10	0,30	2,10	0,00	0,20	161,60	20,20	129,60	0,20	262,60	16,20	0,00	0,00	305	2015
Масло сливочное (пастериз.)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,00	40,00	0,20	0,00	2,40	3,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015	
Батон восточный	20	7,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,00	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00			
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>201</b>	<b>11,1</b>	<b>19,0</b>	<b>33,2</b>	<b>300,8</b>	<b>0,10</b>	<b>15,0</b>	<b>75,90</b>	<b>0,30</b>	<b>0,30</b>	<b>319,80</b>	<b>42,20</b>	<b>247,20</b>	<b>0,90</b>	<b>491,90</b>	<b>63,90</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>2 Завтрак</b>																				
Кофе	150	4,4	4,8	12,0	112,4	0,00	1,70	30,00	0,00	0,30	180,10	21,00	142,00	0,20	0,20	0,00	0,00	390	2015	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>150</b>	<b>4,4</b>	<b>4,8</b>	<b>12,0</b>	<b>112,4</b>	<b>0,00</b>	<b>1,70</b>	<b>30,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,30</b>	<b>180,10</b>	<b>21,00</b>	<b>142,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>390</b>	<b>2015</b>	
<b>Обед</b>																				
Суп картофельный с овощами	10010	7,7	4,1	12,1	352,3	0,10	5,90	0,20	0,40	0,40	28,50	22,20	94,00	1,00	465,30	44,60	0,00	0,10	97	2015
Суп рыбный	60	12,4	4,1	0,7	96,5	0,10	0,20	5,60	0,40	0,20	42,90	26,00	139,00	0,70	203,20	36,10	0,00	0,00	420	2004
Картофельное пюре	110	2,5	3,6	16,8	87,9	0,10	6,00	10,10	0,70	0,70	42,90	20,70	66,90	0,70	514,20	42,90	0,00	0,00	128	2015
Пюре из гречки	150	6,4	0,1	10,3	44,1	0,00	0,00	10,60	0,00	0,00	9,20	3,90	0,00	0,20	87,40	0,00	0,00	0,00	342	2015
Хлеб ржаной	30	2,6	0,4	10,0	52,3	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	6,70	26,10	1,20	40,80	1,70	0,00	0,00	79	2004
Супчик, соевый консервированный	30	0,2	0,0	0,6	3,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	3,80	6,50	0,20	42,30	1,00	0,00	0,00	576	2004
<b>Итого за обед:</b>	<b>540</b>	<b>26,2</b>	<b>12,2</b>	<b>48,7</b>	<b>408,8</b>	<b>0,40</b>	<b>13,90</b>	<b>26,70</b>	<b>0,90</b>	<b>0,70</b>	<b>135,80</b>	<b>62,00</b>	<b>332,90</b>	<b>4,00</b>	<b>1413,70</b>	<b>107,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,30</b>		
<b>Углетощенный полдник</b>																				
Пудинг творожный	150	20,7	60,3	26,1	340,2	0,30	0,40	37,60	0,30	0,30	215,80	33,50	286,50	1,10	218,10	3,30	0,00	0,00	222	2015
Суп молочный (сливочный)	20	0,4	0,9	2,7	21,1	0,00	0,00	2,40	0,00	0,00	11,00	1,20	6,00	0,00	16,80	0,90	0,00	0,00		
Чай с мятой сд. (слабо)	200	0,1	0,0	6,0	24,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,60	3,00	3,00	0,30	10,70	0,00	0,00	0,00	96	2010
Батон восточный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	9,90	26,30	0,60	39,30	1,10	0,00	0,00		
<b>Итого за полдник:</b>	<b>400</b>	<b>32,8</b>	<b>12,1</b>	<b>50,2</b>	<b>464,2</b>	<b>0,30</b>	<b>0,40</b>	<b>40,00</b>	<b>0,30</b>	<b>0,30</b>	<b>244,00</b>	<b>48,30</b>	<b>323,00</b>	<b>2,00</b>	<b>293,90</b>	<b>5,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>712</b>	<b>46,1</b>	<b>146,1</b>	<b>137,2</b>	<b>1373,2</b>	<b>0,60</b>	<b>16,00</b>	<b>110,30</b>	<b>1,90</b>	<b>1,00</b>	<b>670,50</b>	<b>193,60</b>	<b>1940,20</b>	<b>7,70</b>	<b>2179,30</b>	<b>298,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,30</b>		

4 день

Продукты питания, наименование блюда	Масса порции	Плотность вещества		Энергетическая ценность, ккал		Выпечка						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборная рецептура	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	С, кг	А, мг	Д, мг	ЕД, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Be, мг			
																				г
<b>Завтрак</b>																				
Мука пшеница высшего сорта с влажн. 62%	150,0	4,4	2,9	10,1	163,0	0,10	0,40	12,00	0,30	0,10	84,00	24,70	103,00	0,00	980,70	0,00	0,00	0,00	32	2010
Чай с сахаром	160	2,7	2,1	11,4	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	100,20	10,00	71,40	0,40	148,70	0,00	0,00	0,00	378	2015
Масло сливочное (жирный)	10	0,1	7,3	0,1	69,3	0,00	0,00	40,00	0,20	0,00	2,40	0,00	3,00	0,00	1,60	0,00	0,00	0,00	14	2015
Батон вчерашний	20	1,5	0,6	10,3	57,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,00	47,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00		
Яйца куриные	40	4,8	4,0	0,3	52,8	0,00	0,00	0,10	0,90	0,10	16,70	3,00	61,40	0,80	56,00	0,00	0,00	0,00	200	2015
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>405</b>	<b>13,8</b>	<b>10,6</b>	<b>41,2</b>	<b>415,4</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>52,10</b>	<b>1,20</b>	<b>0,30</b>	<b>223,50</b>	<b>48,10</b>	<b>253,70</b>	<b>2,20</b>	<b>303,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>2 Завтрак</b>																				
Булочка пшенично-яблочная	150	0,0	0,0	15,0	59,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,50	3,40	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	776	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>150</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>15,0</b>	<b>59,9</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>1,50</b>	<b>3,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																				
Суп картофельный с бобовыми (пероком тушеным) укроп	150/110	4,3	2,9	5,9	68,8	0,00	2,00	0,10	0,00	0,30	10,00	0,70	43,00	0,80	224,30	0,00	0,10	0,00	102	2015
Гуляш мясной на сметане	30/20	0,1	16,4	2,7	201,6	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	7,90	0,10	31,90	0,00	0,00	0,00	430	2004
Молочные изделия отварные	110	4,1	2,1	26,4	142,9	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	19,60	7,60	30,00	0,60	47,20	44,60	0,00	0,00	309	2015
Напиток на основе соевых (раблэн)	100	0,3	0,0	26,8	110,0	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	20,00	0,30	11,00	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	348	2015
Удель рапсовый	30	2,0	0,4	10,9	51,2	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	5,40	6,70	26,10	1,30	40,80	1,70	0,00	0,00	77	2015
Яйца свиньи	30	0,7	1,5	4,1	31,5	0,00	1,70	0,00	0,00	0,00	14,40	3,00	16,90	0,50	115,20	9,90	0,00	0,00	75	2015
<b>Итого за обед:</b>	<b>540</b>	<b>17,7</b>	<b>23,2</b>	<b>77,6</b>	<b>416,1</b>	<b>0,20</b>	<b>5,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,30</b>	<b>87,00</b>	<b>43,30</b>	<b>136,00</b>	<b>4,20</b>	<b>490,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>		
<b>Успокоительный полдник</b>																				
Творог со сметаной	160	9,9	4,9	33,2	218,0	0,00	0,80	0,20	0,00	0,00	22,40	20,70	102,50	0,90	330,80	0,10	0,00	0,00	2622	
Чай с сахаром	180	0,1	0,0	13,6	59,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,30	3,30	3,00	0,30	10,50	0,00	0,00	0,00	66	2010
Батон вчерашний	30	1,5	0,6	10,3	57,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,00	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00		
Булочка Драмашан с сахаром	30	1,0	0,3	22,0	100,0	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	9,80	13,70	35,00	0,70	84,00	0,00	0,00	0,00	424	2015
Яблочный сок натуральный	20	0,6	0,0	1,3	11,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	3,80	11,20	0,10	19,80	0,00	0,00	0,00	5	2010
<b>Итого за полдник:</b>	<b>410</b>	<b>15,3</b>	<b>11,6</b>	<b>68,4</b>	<b>492,1</b>	<b>0,00</b>	<b>1,60</b>	<b>2,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>40,90</b>	<b>57,10</b>	<b>171,70</b>	<b>2,40</b>	<b>196,70</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1505</b>	<b>46,5</b>	<b>34,7</b>	<b>214,5</b>	<b>1 993,5</b>	<b>0,30</b>	<b>6,10</b>	<b>60,40</b>	<b>1,20</b>	<b>0,30</b>	<b>369,80</b>	<b>140,80</b>	<b>955,70</b>	<b>8,80</b>	<b>1 050,30</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>		

5 День

Прямые пиццы, наименования блюд	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						На рацион туры	Сборная рецептура		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг			F, мг	Zn, мг
<b>Завтрак</b>																				
Мясная котлетка с гарниром	150,5	3,9	6,2	16,0	136,2	0,40	12,00	0,10	0,10	94,00	17,80	95,30	0,70	154,00	39,30	0,00	0,00	2010		
Сырники с вареном картофелем	180	4,1	3,1	22,4	140,4	0,10	0,70	0,00	0,00	144,00	20,00	100,00	0,40	214,00	12,20	0,00	0,00	2010		
Мясные котлетки (порция)	10	0,1	0,1	0,1	60,1	0,00	40,00	0,20	0,00	2,40	0,00	3,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	2015		
Батон подорожный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00			
Итого за прямые пиццы:	365	14,4	14,2	49,4	397,1	0,10	52,00	0,30	0,20	244,80	46,00	223,90	1,50	395,70	52,20	0,00	0,00			
<b>2 Завтрак</b>																				
Булочка	100	0,5	0,8	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	20,00	10,40	14,30	2,50	361,40	2,00	0,00	0,00			
Итого за прямые пиццы:	100	0,5	0,8	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	20,00	10,40	14,30	2,50	361,40	2,00	0,00	0,00			
<b>Обед</b>																				
Суп картофельный с мясом	150,10	3,1	7,8	6,0	121,8	0,00	4,70	0,10	0,00	19,00	12,20	26,60	0,60	143,90	1,80	0,00	0,00	2008		
Котлеты куриные с гарниром	160	20,9	4,3	11,5	180,6	0,10	20,10	1,10	0,30	81,70	36,30	155,60	2,60	473,40	33,90	0,10	0,00	2015		
Пюре картофельное	160	0,2	0,2	9,4	38,9	0,00	0,00	0,00	0,00	6,20	1,40	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	2015		
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,1	0,10	0,00	0,00	0,00	5,40	8,70	25,10	1,20	40,80	1,70	0,00	0,00	TY		
Печенье	30	3,0	0,8	27,6	193,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4039475		
Итого за прямые пиццы:	500	29,2	21,4	67,3	503,6	0,20	32,80	1,10	0,30	112,30	56,60	206,70	4,40	659,80	37,40	0,10	0,00			
<b>Угнетенный полдник</b>																				
Каша молочная рисовая с маслом слив.	160,6	3,0	5,2	30,5	151,7	0,00	0,40	12,00	0,10	92,00	10,00	86,40	0,30	199,10	29,60	0,00	0,00	403077		
Чай с сахаром	100	0,1	0,0	13,0	54,7	0,00	0,00	0,00	0,00	9,90	3,30	3,00	0,30	10,00	0,00	0,00	0,00	99		
Ватрушка с вареном картофелем	60	7,9	3,1	26,7	176,0	0,10	0,00	7,00	0,00	39,60	10,10	71,60	0,40	83,30	22,00	0,00	0,00	158		
Батон подорожный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00			
Итого за прямые пиццы:	415	13,1	8,9	75,1	436,8	0,10	0,40	19,00	0,10	146,20	36,00	178,20	1,40	260,60	62,30	0,00	0,00			
Всего за день:	52,4	48,7	202,7	1 488,0	0,40	47,30	62,10	0,30	0,50	524,70	150,00	629,10	10,20	1 675,40	194,00	0,10	0,00			

6 день

Примеры пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Закрытые источники энергии			Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборщик рецептур
		Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Ba, мг				
		Белки, г	Жиры, г																				
<b>Завтрак</b>																							
Блины из яблочной пшеницы "Грушевые" молочная начинка с маслом слив.	100%	4,0	5,9	15,4	130,0	0,16	0,40	12,00	0,10	0,10	95,00	27,10	104,30	0,60	169,00	32,20	0,00	0,00	0,00	34	2010		
Чай с мятой	100	2,7	2,1	11,4	90,6	0,00	0,50	0,00	0,00	0,10	103,20	13,00	71,40	0,40	148,70	8,60	0,00	0,00	0,00	378	2015		
Масло сливочное (порционная)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,00	0,00	40,00	0,20	0,00	2,40	0,00	3,00	0,00	1,90	0,00	0,00	0,00	14	2015			
Салат из огурцов	20	1,9	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,00	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00					
Итого за завтрак	365	9,3	16,3	37,2	330,7	0,16	0,90	52,00	0,30	0,20	205,00	46,70	190,70	1,40	345,40	41,50	0,00	0,00					
<b>2 Завтрак</b>																							
Каша пшенично-овсяная	160	0,0	0,0	15,0	99,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,60	1,00	9,40	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	тпх			
Итого за завтрак	160	0,0	0,0	15,0	99,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,60	1,00	9,40	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00				
<b>Обед</b>																							
Суп картофельный с овощами и мясом	150/10	4,8	6,2	17,4	153,4	0,06	2,80	0,10	0,00	0,30	10,60	13,40	98,30	0,90	210,10	44,20	0,00	0,00	100/109	2015			
Мясо отварное	50	17,8	1,3	0,4	90,4	0,10	0,60	0,10	0,00	0,10	11,50	11,50	109,80	1,00	156,20	12,00	0,10	0,00	тпх				
Каша гречневая рассычатая	110	5,6	3,0	24,8	150,3	0,20	0,00	6,00	0,00	0,10	14,10	19,20	117,70	2,70	160,00	33,40	0,00	0,00	171	2015			
Чай с мятой (порционная)	150	0,2	0,0	9,4	38,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	1,40	6,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	340	2015			
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,70	0,00	0,00	тпх				
Мясо отварное	30	0,6	2,7	2,3	36,7	0,00	2,10	0,10	0,00	0,00	12,00	4,50	11,10	0,20	94,50	0,00	0,00	0,00	0,00	2006			
Итого за обед	530	30,9	13,9	64,9	521,1	0,46	6,00	6,20	0,00	0,50	69,40	115,70	290,00	6,00	673,30	92,10	0,10	0,00					
<b>Углетенный полдник</b>																							
Суп "Мясной"	150	8,7	23,4	73,1	541,7	0,00	0,10	4,90	0,30	0,30	67,40	15,40	96,70	0,80	91,10	2,70	0,00	0,00	403/367				
Суп молочный (сливочный)	50	0,9	2,1	6,5	52,7	0,00	0,10	6,00	0,00	0,00	27,20	3,40	20,10	0,00	39,50	2,30	0,00	0,00	0,00	2015			
Чай с мятой (пш., сахар)	200	0,1	0,0	6,0	24,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,60	1,60	3,00	0,30	10,70	0,00	0,00	0,00	96	2010			
Молоко	100	0,4	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	26,80	10,40	14,30	2,90	361,40	2,60	0,00	0,00	0,00				
Итого за обед	530	9,8	26,0	98,3	679,8	0,00	13,20	10,90	0,30	0,30	116,30	32,90	133,10	4,00	502,70	7,60	0,00	0,00					
Итого за день		49,0	55,8	214,8	1 990,5	0,50	16,60	69,20	0,60	0,60	388,30	180,80	631,20	11,40	1 521,80	141,20	0,10	0,00					

7 день

Примы пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность		Энергетическая ценность		Выпечки										Минеральная ценность										№ рецептур
		Белок, г	Жиры, г	Углевод, ккал	ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	К, мг	Na, мг	L, мг	F, мг	Sh, мг	№ рецептур							
																				2015						
<b>Завтрак</b>																										
Каша овсяная молочная вареная с маслом слив.	100г	3,7	5,2	15,9	133,0	0,03	0,42	12,00	0,10	0,10	0,00	10,60	106,40	0,40	150,30	31,20	0,00	0,00	36	2010						
Молоко топленое	100	4,9	5,1	7,7	109,0	0,10	0,90	21,00	0,00	0,20	103,60	20,20	129,00	0,20	262,80	16,20	0,00	0,00	305	2015						
Маго слоеный (порция)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,00	0,00	40,00	0,20	0,00	2,40	0,00	3,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2015						
Батон сахарный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00									
Батон сахарный	10	2,6	2,6	0,0	34,4	0,00	0,10	23,00	0,00	0,00	100,00	5,00	61,00	0,10	9,50	0,00	0,00	0,00	15	2015						
Сыр (порция)	375	12,6	20,8	34,6	294,7	0,10	1,40	96,00	0,30	0,30	300,00	48,40	317,00	1,10	450,00	48,20	0,00	0,00								
<b>Итого за примо пищи:</b>																										
<b>2 Завтрак</b>																										
Льезо	100	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,90	10,40	14,20	2,90	361,40	2,60	0,00	0,00								
Итого за примо пищи:	100	0,5	0,6	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,90	10,40	14,20	2,90	361,40	2,60	0,00	0,00								
<b>Обед</b>																										
Щи из свеклы вареные с вареным с мясом	150/10	3,1	6,3	6,6	97,5	0,00	7,30	0,20	0,00	0,30	26,40	12,90	25,60	0,90	184,70	38,40	0,00	0,10	38	2015						
Гречка на воде	30350	11,1	2,7	3,0	86,0	0,00	1,30	0,20	0,00	0,10	15,60	12,30	74,70	0,60	142,20	15,80	0,10	0,00	178	2015						
Макаронные изделия отварные	110	4,1	2,1	26,4	142,9	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	16,00	7,00	30,00	0,60	47,20	44,60	0,00	0,00	309	2015						
Налисок из творога сушенный (блины)	020	0,3	0,0	26,0	110,0	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	25,00	6,30	11,40	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	348	2015						
Моро замороженный	30	0,7	1,5	2,1	32,5	0,00	1,70	0,00	0,00	0,00	14,40	8,00	16,60	0,10	119,90	9,90	0,00	0,00	75	2015						
Зеленый горошек	30	2,5	0,4	10,0	62,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,40	5,40	5,70	26,10	1,20	42,80	1,70	0,00	0,00								
Итого за примо пищи:	645	21,3	13,6	76,7	529,2	0,20	10,60	6,40	0,00	0,40	108,40	53,90	185,70	4,90	530,90	110,40	0,10	0,10								
<b>Углеводный десерт</b>																										
Сметана натуральная	150	11,8	12,7	3,1	194,8	0,10	0,40	11,50	1,90	0,40	111,00	15,60	174,00	1,70	212,60	62,30	0,00	0,00	210	2015						
Чай с сахаром	160	0,1	0,0	13,6	54,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	3,30	3,00	0,30	10,90	0,00	0,00	0,00	96	2010						
Батон сахарный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00								
Бурочка ванильная	60	4,7	3,5	30,6	174,1	0,10	0,10	1,80	0,00	0,00	22,70	7,50	45,30	0,40	73,40	3,00	0,00	0,00	422	2015						
Итого за примо пищи:	600	17,9	16,8	68,0	479,9	0,20	0,50	13,30	1,90	0,40	148,00	33,00	248,10	2,80	323,30	66,00	0,00	0,00								
<b>Всего за день:</b>																										
Итого за день:																										
227,20 0,10 0,10																										

8 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины				Минеральные вещества							№ отчет турн	Сборник рациатур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fе, мг	К, мг	I, мг	F, мг			S, мг
<b>Завтрак</b>																			
Молоко цельное жирное "Дружба" г. массов. сл.в.	120,5	4,7	5,6	25,2	177,6	0,70	0,40	12,00	0,10	91,00	26,20	105,00	0,60	169,40	37,90	0,00	0,00	38	2010
Кисломолочный напиток "Дружба" г. массов. сл.в.	150	4,6	3,5	20,7	142,8	0,70	0,70	0,00	0,30	144,50	29,40	118,40	0,80	262,00	12,20	0,00	0,00	100	2010
Масло сливочное (порция)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,00	0,00	40,00	0,20	2,40	0,00	3,00	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	14	2015
Пшеница硬粒чатая	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	0,00	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00		
<b>Итого за пример пищи:</b>	<b>365</b>	<b>10,9</b>	<b>17,0</b>	<b>66,3</b>	<b>436,9</b>	<b>0,20</b>	<b>1,10</b>	<b>52,00</b>	<b>0,30</b>	<b>247,90</b>	<b>55,60</b>	<b>243,40</b>	<b>1,80</b>	<b>438,10</b>	<b>50,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>2 Завтрак</b>																			
Кефир	160	4,4	4,4	12,0	112,4	0,00	1,10	30,00	0,00	180,10	21,00	142,50	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	300	2015
<b>Итого за пример пищи:</b>	<b>160</b>	<b>4,4</b>	<b>4,4</b>	<b>12,0</b>	<b>112,4</b>	<b>0,00</b>	<b>1,10</b>	<b>30,00</b>	<b>0,00</b>	<b>180,10</b>	<b>21,00</b>	<b>142,50</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																			
Суповый набор (сметана и курица)	100/10	5,1	2,4	0,7	70,6	0,00	4,00	3,70	0,00	26,50	17,70	84,50	1,10	300,60	37,10	0,00	0,10	65	2015
Суповый набор (сметана и курица)	300/30	7,1	9,7	2,7	148,7	0,00	0,70	0,00	0,00	5,60	2,60	7,90	0,10	31,90	19,60	0,00	0,00	438	2004
Картофельное пюре	170	2,5	3,0	14,9	107,9	0,10	0,00	10,10	0,10	42,90	20,70	66,90	0,70	514,30	42,90	0,00	0,00	538	2015
Компот из яблок сладкий	150	0,1	0,1	8,4	35,0	0,00	1,00	0,00	0,00	10,40	3,30	2,40	0,10	70,20	0,50	0,00	0,00	342	2015
Чай зеленый	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	5,40	0,70	26,10	1,20	40,80	1,70	0,00	0,00	77	2015
Зеленый горошек (пропаренный)	30	0,6	0,1	2,0	12,0	0,00	1,30	0,00	0,00	5,40	4,70	16,70	0,20	29,70	0,00	0,00	0,00	5	2010
<b>Итого за пример пищи:</b>	<b>540</b>	<b>17,7</b>	<b>17,3</b>	<b>46,7</b>	<b>433,0</b>	<b>0,20</b>	<b>14,30</b>	<b>13,70</b>	<b>0,10</b>	<b>99,20</b>	<b>55,90</b>	<b>174,50</b>	<b>3,60</b>	<b>667,70</b>	<b>101,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>		
<b>Уютный ужин</b>																			
Пудинг творожный	160	28,7	10,3	26,1	340,7	0,10	0,40	37,60	0,30	215,00	31,50	266,50	1,10	218,10	3,10	0,00	0,00	222	2015
Суп куриный (сладкий)	30	0,4	0,4	2,7	21,1	0,00	0,00	2,40	0,00	11,00	1,30	8,00	0,00	15,00	0,00	0,00	0,00		
Чай с лимоном и сахаром	200	0,9	0,0	0,0	24,3	0,00	0,00	0,00	0,00	10,00	3,00	3,00	0,30	10,70	0,00	0,00	0,00	96	2010
Батон бородинский	30	3,3	0,9	15,4	76,6	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	9,90	25,50	0,60	38,30	1,10	0,00	0,00		
<b>Итого за пример пищи:</b>	<b>600</b>	<b>32,3</b>	<b>12,1</b>	<b>69,2</b>	<b>468,3</b>	<b>0,10</b>	<b>0,40</b>	<b>40,00</b>	<b>0,30</b>	<b>244,00</b>	<b>45,50</b>	<b>302,00</b>	<b>2,00</b>	<b>283,90</b>	<b>5,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>65,5</b>	<b>51,2</b>	<b>165,2</b>	<b>1 456,6</b>	<b>0,50</b>	<b>16,80</b>	<b>135,20</b>	<b>0,70</b>	<b>706,20</b>	<b>127,40</b>	<b>780,40</b>	<b>7,90</b>	<b>1 708,90</b>	<b>107,70</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>		

9 день

Премы лица, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал				Витамины				Минеральные вещества							№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. кал, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fb, мг	K, мг	L, мг	F, мг	Ba, мг		
																		Сборник рецептур	
<b>Завтрак</b>																			
Каша манная молочная жидкая с маслом слив.	150,0	3,7	5,2	16,7	130,8	0,03	0,40	12,00	0,10	90,70	12,00	71,50	0,30	130,00	31,30	0,00	0,00	31	2010
Круффиный напиток из молока	150	4,1	3,1	22,4	140,4	0,10	0,10	0,00	0,10	144,00	20,00	100,00	0,40	214,00	12,20	0,00	0,00	96	2010
Масло сливочное (порция)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,00	0,00	40,00	0,20	2,40	0,00	3,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2015
Батон бородинский	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	0,00	17,00	0,40	36,20	0,70	0,00	0,00		
Итого за премы завтрак	365	9,4	16,2	49,5	355,7	0,10	1,10	52,00	0,30	241,50	39,20	200,10	1,10	360,70	44,20	0,00	0,00		
<b>2 Завтрак</b>																			
Молоко	100	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	20,00	10,40	14,30	2,90	36,40	2,60	0,00	0,00		
Итого за премы завтрак	100	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	20,00	10,40	14,30	2,90	36,40	2,60	0,00	0,00		
<b>Обед</b>																			
Рапсовый денатурат с перловой крупой и сметаной	150,10	1,8	2,6	10,9	77,6	0,10	4,10	0,10	0,10	26,00	16,30	44,40	1,00	303,10	35,00	0,00	0,10	96	2015
Рис из сорго с ервой	150	20,6	4,3	17,1	190,3	0,20	19,00	0,90	0,10	50,00	41,30	173,70	2,40	730,10	43,30	0,10	0,00	143776	2015
Пюре из картофеля	150	0,4	0,0	10,5	44,1	0,00	0,00	10,00	0,00	9,30	3,50	0,00	0,20	07,80	0,00	0,00	0,20	342	2015
Хлеб ржаной	30	2,3	0,4	10,0	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,70	0,00	0,00		
Итого за премы обед	500	24,8	7,9	48,1	373,2	0,40	23,10	26,10	0,10	90,30	66,80	244,20	4,80	1 950,80	80,60	0,10	0,30		
<b>Успокоительный полдник</b>																			
Суджик рыбный	100	30,9	11,1	2,1	302,1	0,10	0,50	14,70	1,20	110,80	69,00	370,20	1,90	701,80	209,00	0,00	0,00	400	2004
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	10,0	60,2	0,00	0,00	0,00	0,00	10,90	3,00	3,00	0,30	11,00	0,00	0,00	0,00	96	2010
Батон бородинский	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,00	17,00	0,40	36,20	0,70	0,00	0,00		
Печенье	40	5,9	17,1	55,6	390,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4039415	
Итого за премы полдник	420	40,4	28,6	83,0	774,2	0,10	0,50	14,70	1,20	130,20	79,80	390,20	2,50	739,00	209,70	0,00	0,00		
Итого за день:		78,1	53,0	190,3	1 094,2	0,60	37,70	80,80	1,60	489,60	196,20	648,80	11,40	2 641,90	367,10	0,10	0,30		

10 день

Прямой пища, наименование блюда	Масса порции		Пищевая ценность		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептов	
	Блюдо, г	Жиры, г	Углевод, г	Белки, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	L, мг	F, мг			Sh, мг
<b>Завтрак</b>																				
Маша молочная густовязкая жареная	150,5	3,8	5,2	18,2	0,00	0,40	12,00	0,10	0,10	94,00	17,80	95,30	0,70	94,00	39,30	0,00	0,00	35	2010	
Чай с сахаром	96,0	0,1	0,0	13,6	64,7	0,00	0,00	0,00	0,00	9,90	3,30	3,00	0,30	70,90	0,00	0,00	0,00	36	2010	
Масло сливочное (порция)	10	0,1	7,3	0,1	68,1	0,00	0,00	40,00	0,20	2,40	0,00	3,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2015	
Батон Абрикосовый	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	26,30	0,70	0,00	0,00			
<b>Итого за прямой пища:</b>	<b>385</b>	<b>6,6</b>	<b>13,1</b>	<b>60,6</b>	<b>311,4</b>	<b>0,40</b>	<b>52,00</b>	<b>0,30</b>	<b>0,10</b>	<b>110,70</b>	<b>27,70</b>	<b>118,30</b>	<b>1,40</b>	<b>192,60</b>	<b>40,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>2 Запрак</b>																				
Молоко	150	4,4	4,8	12,0	112,4	0,00	1,10	30,00	0,00	0,30	180,10	21,00	142,50	0,30	0,00	0,00	0,00	385	2015	
<b>Итого за прямой пища:</b>	<b>180</b>	<b>4,4</b>	<b>4,8</b>	<b>12,0</b>	<b>112,4</b>	<b>0,00</b>	<b>1,10</b>	<b>30,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,30</b>	<b>180,10</b>	<b>21,00</b>	<b>142,50</b>	<b>0,30</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>Обед</b>																				
Суп с макаронными изделиями и грибами	150/10	5,2	1,8	9,0	76,0	0,00	0,00	0,10	0,00	16,00	8,70	37,70	0,60	72,30	37,70	0,00	0,10	111	2015	
Жидкое по-русски со сливками	160	6,3	14,6	20,2	250,1	0,10	9,60	0,20	0,00	27,60	30,20	73,40	1,70	679,60	70,60	0,00	0,10	404253		
Супчик со сливками сливочный	30	0,2	0,0	0,3	3,9	0,00	0,00	0,00	0,00	6,20	3,60	6,50	0,20	42,30	0,00	0,00	0,00	378	2004	
Налицо из яблони	150	0,1	0,0	5,9	40,3	0,00	0,00	0,00	0,00	10,30	3,60	6,00	0,20	48,60	0,00	0,00	0,00	368	2015	
Хлеб ржаной	20	2,6	0,4	10,2	52,2	0,10	0,00	0,00	0,00	5,40	6,70	26,10	1,30	40,60	1,70	0,00	0,00	77		
Печенье	20	3,0	8,0	27,8	163,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	623470		
<b>Итого за прямой пища:</b>	<b>550</b>	<b>16,2</b>	<b>25,4</b>	<b>77,9</b>	<b>623,9</b>	<b>0,20</b>	<b>11,00</b>	<b>0,30</b>	<b>0,00</b>	<b>67,50</b>	<b>52,00</b>	<b>150,50</b>	<b>4,10</b>	<b>881,70</b>	<b>110,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>			
<b>Уютный полдник</b>																				
Маша протертая молочная с маслом сливочным	200	6,2	8,4	23,4	98,4	0,10	0,00	12,00	0,10	0,30	123,40	167,30	1,70	251,10	42,40	0,00	0,00	171	2015	
Масло сливочное-жирный	200	0,0	0,0	30,0	79,9	0,00	0,00	0,00	0,00	11,50	2,00	4,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	178		
Батон Абрикосовый	30	2,3	0,8	15,4	74,0	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,10	0,00	0,00			
Сыр (порция)	90	2,6	2,6	0,0	34,4	0,00	0,10	23,00	0,00	100,00	4,30	61,00	0,10	9,50	0,00	0,00	0,00	15	2015	
<b>Итого за прямой пища:</b>	<b>600</b>	<b>11,1</b>	<b>10,6</b>	<b>68,9</b>	<b>379,3</b>	<b>0,10</b>	<b>0,70</b>	<b>56,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,30</b>	<b>241,50</b>	<b>277,30</b>	<b>2,40</b>	<b>394,50</b>	<b>43,90</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>Всего за день:</b>	<b>37,9</b>	<b>63,3</b>	<b>189,6</b>	<b>1485,6</b>	<b>0,30</b>	<b>13,20</b>	<b>117,30</b>	<b>0,40</b>	<b>1,30</b>	<b>599,60</b>	<b>177,90</b>	<b>600,10</b>	<b>8,10</b>	<b>1381,00</b>	<b>193,90</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>			

