

УТВЕРЖДАЮ:

и.о. руководителя МБДОУ

«Детский сад №4 «Геремок»

г. Новопаоловска

Е.В. Швырко

Приказ № 30-ог от 29.05.2012

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ЛЕТНЕ- ОСЕННИЙ ПЕРИОД В ДОУ С 10-ТИ ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ ВОЗРАСТОМ ДО 3-Х ЛЕТ.

Используемые справочники:

- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях», 2012 г. – 584 с. Автор: Под ред. М. П. Могильного и В. А. Тутельяна.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций (от 1 до 7 лет). Новосибирск -2021г..с. 296.

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1,5 ДО 3 ЛЕТ С 8-10 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ	50	6,16	5,58	0,34	0,02	0,00	48,80	1,00	1,10	0,15	39,94	5,17	80,18	1,13	58,55	0,21	0,02	0,01	213	2012	
ИКРА МОРКОВНАЯ	100	1,47	7,98	9,58	0,05	1,07	934,08	4,01	0,00	0,06	50,87	35,33	57,97	1,05	0,07	0,02	0,05	0,00	54-123-2020	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 С	20	1,52	0,20	9,84	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,00	2,80	13,00	0,22	0,00	0,00	0,00	0,00	701	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,04	0,00	5,89	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	8,37	2,42	1,49	0,16	5,69	0,00	0,00	0,00	392	2012	
Итого за прием пищи:	350	9,19	13,76	25,65	0,09	1,08	980,88	5,01	1,10	0,22	103,18	45,72	152,64	2,56	64,31	0,23	0,07	0,01			
II Завтрак																					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,39	0,39	9,51	0,02	1,60	0,00	0,63	0,00	0,02	14,40	7,05	9,90	1,98	230,74	0,00	0,01	0,00	368	2012	
Итого за прием пищи:	100	0,39	0,39	9,51	0,02	1,60	0,00	0,63	0,00	0,02	14,40	7,05	9,90	1,98	230,74	0,00	0,01	0,00			
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	1,59	1,73	12,13	0,05	1,58	58,32	0,85	0,00	0,03	14,70	12,57	34,52	0,80	6,47	0,01	0,02	0,00	62	2012	
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	9,17	8,77	8,30	0,03	0,06	11,12	0,00	0,05	0,08	20,09	13,39	92,42	1,30	148,00	10,05	30,81	1,98	54-4м-2020	2021	
РИС ОТВАРНОЙ	100	2,31	3,95	25,86	0,02	0,00	0,73	0,26	0,06	0,02	5,70	14,12	43,09	0,35	1,18	0,03	0,01	0,00	315	2012	
СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,27	0,75	1,19	0,00	0,01	0,19	0,00	0,00	0,00	5,17	0,68	3,70	0,03	6,40	0,01	0,00	0,00	354	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 С	15	1,14	0,15	7,38	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	2,10	9,75	0,17	0,00	0,00	0,00	0,00	701	2012	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,98	0,36	12,60	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	8,70	14,10	45,00	1,17	0,00	0,00	0,01	0,00	700	2012	
КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,01	0,00	12,30	0,00	14,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,87	1,46	3,62	0,02	1,47	0,00	0,00	0,00	379	2012	
Итого за прием пищи:	515	16,47	15,71	79,56	0,17	15,65	70,36	1,11	0,11	0,15	66,23	58,42	232,10	3,64	163,52	10,10	30,85	1,98			
Полдник																					
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,25	2,94	22,32	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	8,70	6,00	27,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00			
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	170	2,46	2,06	10,67	0,03	0,18	0,66	0,00	0,00	0,07	92,86	12,31	60,55	0,23	113,90	0,01	0,01	0,00	395	2012	
Итого за прием пищи:	200	4,71	5,00	32,99	0,05	0,18	0,66	0,00	0,00	0,09	101,56	18,31	87,55	0,86	146,90	0,01	0,01	0,00			
Всего за день:		30,76	34,86	147,71	0,33	18,51	1 051,90	6,75	1,21	0,48	285,37	129,50	482,19	9,04	805,47	10,34	30,94	1,99			

2 день

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг			I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	150	3,88	4,13	21,38	138,44	0,04	0,46	19,80	0,00	0,04	0,12	98,00	21,00	101,00	0,32	127,00	38,00	29,00	4,66	54-21к-20	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 С	20	1,52	0,20	9,84	46,88	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,00	2,80	13,00	0,22	0,00	0,00	0,00	0,00	701	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,88	2,62	10,95	80,39	0,03	0,23	0,84	0,00	0,00	0,09	114,35	12,18	69,50	0,29	137,48	0,01	0,02	0,00	394	2012
Итого за прием пищи:	350	8,28	6,95	42,17	265,71	0,09	0,69	20,64	0,00	0,04	0,22	216,35	35,98	183,50	0,83	264,48	38,01	29,02	4,66		
II Завтрак																					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	100	2,62	2,43	4,66	52,38	0,03	0,21	0,78	0,00	0,00	0,08	102,00	9,74	62,64	0,08	121,18	0,01	0,01	0,00	400	2012
Итого за прием пищи:	100	2,62	2,43	4,66	52,38	0,03	0,21	0,78	0,00	0,00	0,08	102,00	9,74	62,64	0,08	121,18	0,01	0,01	0,00		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	150	5,01	3,45	12,21	99,84	0,11	3,57	72,89	0,00	0,00	0,04	20,25	21,75	60,29	1,11	286,76	12,00	21,60	1,50	54-8с-200	2021
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (МИНТАЙ)	60	8,23	1,89	5,47	73,63	0,05	0,04	5,87	0,22	0,09	0,06	22,23	22,52	102,72	0,49	171,85	0,07	0,27	0,01	54-3р-2020	2021
КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100	2,60	3,03	16,29	103,49	0,06	0,00	0,55	0,07	0,04	0,02	12,67	12,38	51,20	0,99	1,11	0,01	0,00	0,00	168	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 С	15	1,14	0,15	7,38	35,16	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	2,10	9,75	0,17	0,00	0,00	0,00	0,00	701	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,98	0,36	12,60	58,88	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	8,70	14,10	45,00	1,17	0,00	0,00	0,01	0,00	700	2012
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,00	5,81	23,22	0,00	14,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,28	1,37	0,00	0,02	0,64	0,00	0,00	0,00	376	2012
Итого за прием пищи:	505	18,96	8,88	59,76	394,02	0,29	17,61	79,31	0,29	0,13	0,14	73,13	74,22	268,96	3,95	460,36	12,08	21,88	1,51		
Полдник																					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	40	0,53	1,86	2,93	31,17	0,01	4,92	6,70	0,00	0,00	0,01	11,85	6,93	11,72	0,29	135,88	3,06	4,13	0,15	54-24с-2020	2021
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	100	1,86	3,27	15,84	100,61	0,09	3,20	2,18	0,18	0,05	0,06	9,68	18,01	52,75	0,91	0,90	0,00	0,03	0,00	318	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 С	15	1,14	0,15	7,38	35,16	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	2,10	9,75	0,17	0,00	0,00	0,00	0,00	701	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,04	0,00	4,92	19,84	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	7,10	2,15	1,49	0,15	5,56	0,00	0,00	0,00	392	2012
Итого за прием пищи:	305	3,57	5,28	31,07	186,98	0,12	8,13	8,88	0,18	0,05	0,07	31,63	29,19	75,71	1,52	142,32	3,06	4,16	0,15		
Всего за день:		33,43	23,54	137,66	899,09	0,53	26,64	109,61	0,47	0,22	0,51	423,11	149,13	590,81	6,38	988,34	53,16	55,07	6,32		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг			I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ	100	13,09	9,32	16,19	202,57	0,03	0,06	7,39	0,20	0,22	0,16	104,17	4,92	23,06	0,47	79,80	0,02	0,03	0,02	236	2012
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	40	0,72	1,95	5,28	41,75	0,01	0,04	0,45	0,04	0,02	0,02	21,88	2,35	14,19	0,04	26,66	0,00	0,00	0,00	351	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	30	1,57	8,45	9,82	121,68	0,02	0,00	2,70	0,22	0,13	0,02	6,11	2,80	14,90	0,24	2,49	0,00	0,00	0,00	2012	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,24	1,88	9,74	65,93	0,03	0,16	0,60	0,00	0,00	0,07	84,67	11,22	55,22	0,21	103,86	0,01	0,01	0,00	395	2012
Итого за прием пищи:	350	17,62	21,60	41,11	431,93	0,09	0,26	11,14	0,46	0,37	0,27	216,83	21,29	107,37	0,96	212,81	0,03	0,04	0,02		
II Завтрак																					
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	100	2,90	2,50	4,00	53,00	0,04	0,70	0,03	0,07	0,00	0,17	120,00	14,00	95,00	0,10	146,00	9,00	0,02	0,00	401	
Итого за прием пищи:	100	2,90	2,50	4,00	53,00	0,04	0,70	0,03	0,07	0,00	0,17	120,00	14,00	95,00	0,10	146,00	9,00	0,02	0,00		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	150	1,37	1,71	12,34	68,93	0,05	1,58	58,32	0,75	0,00	0,03	13,77	14,15	36,80	0,57	0,33	0,01	0,02	0,00	80	2012
КОТЛЕТЫ ИЗ КУРИЦЫ	50	9,59	2,17	6,76	84,34	0,03	0,32	3,15	0,00	0,00	0,04	15,02	31,70	71,74	0,88	114,28	8,34	50,89	9,18	54-5м-2020	2021
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	2,51	4,33	7,78	77,63	0,04	10,00	25,24	1,91	0,00	0,05	62,07	18,78	38,25	1,32	1,42	0,00	0,01	0,00	336	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 С	15	1,14	0,15	7,38	35,16	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	2,10	9,75	0,17	0,00	0,00	0,00	0,00	701	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,98	0,36	12,60	58,68	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	8,70	14,10	45,00	1,17	0,00	0,00	0,01	0,00	700	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,04	0,00	4,82	19,84	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	7,12	2,16	1,49	0,15	5,56	0,00	0,00	0,00	392	2012
Итого за прием пищи:	515	16,63	8,72	51,78	344,58	0,19	11,91	86,71	2,66	0,00	0,14	109,68	82,97	203,03	4,06	121,59	8,35	50,93	9,18		
Полдник																					
ОЛАДЫ	50	4,31	6,01	26,41	174,45	0,05	0,00	2,77	1,10	0,10	0,03	11,86	5,80	37,22	0,44	47,79	0,07	0,01	0,00	449	2012
МОЛОКО СТУЩЕННОЕ	30	1,98	2,47	16,15	95,45	0,01	0,12	11,28	0,07	0,02	0,10	82,89	7,99	59,13	0,05	94,62	0,00	0,01	0,00		
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	3,93	3,64	6,98	78,57	0,04	0,31	1,17	0,00	0,00	0,13	153,00	14,62	93,96	0,12	181,77	0,01	0,02	0,00	400	2012
Итого за прием пищи:	230	10,22	12,12	49,54	348,47	0,10	0,43	15,22	1,17	0,12	0,26	247,75	28,41	190,31	0,61	324,18	0,08	0,04	0,00		
Всего за день:		47,37	44,94	146,43	1177,98	0,42	13,30	113,10	4,36	0,49	0,84	694,26	146,67	595,71	5,73	804,58	17,46	51,03	9,20		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг		I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																				
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С ОВСЯНЫМИ ХЛОПЬЯМИ "ТЕРКУЛЕС" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	4,41	5,79	20,27	151,66	0,09	0,13	1,07	0,82	0,05	79,26	30,09	99,29	0,91	76,98	0,02	0,01	185	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 С	20	1,52	0,20	9,84	46,88	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22	0,00	0,00	0,00	701	2012	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,45	3,03	11,19	87,78	0,03	0,23	0,86	0,00	0,00	118,64	20,64	83,30	0,58	170,41	0,01	0,02	397	2012	
Итого за прием пищи:	350	9,38	9,02	41,30	286,32	0,14	0,36	1,93	0,82	0,05	201,90	53,53	195,59	1,71	247,39	0,03	0,04	0,01		
II Завтрак																				
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,39	0,39	9,51	45,59	0,02	1,60	0,00	0,63	0,00	14,40	7,05	9,90	1,98	230,74	0,00	0,01	368	2012	
Итого за прием пищи:	100	0,39	0,39	9,51	45,59	0,02	1,60	0,00	0,63	0,00	14,40	7,05	9,90	1,98	230,74	0,00	0,01	0,00		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	150	2,73	3,47	15,12	101,11	0,05	1,10	62,54	0,83	0,12	18,46	11,52	39,96	0,61	20,12	0,02	0,02	85	2012	
БИТОЧКИ РУБЕЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ	50	8,65	3,40	4,64	72,81	0,02	0,11	1,78	0,04	0,02	4,90	1,30	5,79	0,50	89,94	0,00	0,04	306	2012	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	110	4,69	6,67	31,93	207,93	0,06	0,00	1,23	1,15	0,10	25,29	8,63	38,59	0,63	50,43	0,06	0,01	317	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 С	15	1,14	0,15	7,38	35,16	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	2,10	9,75	0,17	0,00	0,00	0,00	701	2012	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,98	0,36	12,60	58,68	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	8,70	14,10	45,00	1,17	0,00	0,00	0,01	700	2012	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,40	2,18	9,11	66,98	0,02	0,20	0,70	0,00	0,00	95,25	10,11	57,87	0,23	114,35	0,01	0,01	394	2012	
Итого за прием пищи:	505	21,59	16,23	80,78	542,67	0,22	1,41	66,25	2,02	0,24	155,60	47,76	196,96	3,31	274,84	0,09	0,09	0,01		
Полдник																				
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	50	6,16	5,58	0,34	76,15	0,02	0,00	46,80	1,00	1,10	39,94	5,17	80,18	1,13	58,55	0,21	0,02	213	2012	
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	1,31	4,95	8,15	77,57	0,02	1,55	0,84	2,25	0,00	31,12	15,60	39,72	1,16	0,00	0,01	0,02	54,1	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 С	15	1,14	0,15	7,38	35,16	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	2,10	9,75	0,17	0,00	0,00	0,00	701	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,04	0,00	4,92	19,64	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	7,10	2,15	1,49	0,15	5,56	0,00	0,00	392	2012	
Итого за прием пищи:	315	8,65	10,68	20,79	208,72	0,06	1,56	47,44	3,25	1,10	81,16	25,02	131,14	2,61	64,11	0,22	0,04	0,01		
Всего за день:		40,01	36,32	152,38	1 083,30	0,44	4,93	115,62	6,72	1,39	453,06	133,36	533,59	9,61	817,08	0,34	0,18	0,03		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг			I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ	150	3,15	4,78	18,26	129,35	0,03	0,12	1,10	0,52	0,05	0,06	66,57	8,68	48,64	0,20	72,09	0,01	0,01	0,00	168,6A	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 С	20	1,52	0,20	9,84	46,88	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,00	2,80	13,00	0,22	0,00	0,00	0,00	0,00	701	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,04	0,00	5,89	23,71	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	8,34	2,42	1,49	0,16	5,69	0,00	0,00	0,00	392	2012
Итого за прием пищи:	350	4,71	4,98	33,99	199,94	0,05	0,13	1,10	0,52	0,05	0,07	78,91	13,90	63,13	0,58	77,78	0,01	0,01	0,00		
II Завтрак																					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	100	2,62	2,43	4,66	52,38	0,03	0,21	0,78	0,00	0,00	0,08	102,00	9,74	62,64	0,08	121,18	0,01	0,01	0,00	400	2012
Итого за прием пищи:	100	2,62	2,43	4,66	52,38	0,03	0,21	0,78	0,00	0,00	0,08	102,00	9,74	62,64	0,08	121,18	0,01	0,01	0,00		
Обед																					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	150	1,09	3,45	6,02	58,13	0,03	2,19	72,70	1,39	0,00	0,03	27,43	13,32	28,28	0,70	22,52	0,21	0,01	0,00	57	2012
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ (МИНТАЙ)	60/20	11,21	6,63	9,50	139,91	0,07	0,23	6,79	2,30	0,09	0,08	36,52	31,60	142,89	0,79	234,91	0,13	0,36	0,01	54-11p-20	2021
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,19	3,89	15,68	107,22	0,09	3,05	2,27	0,18	0,05	0,07	29,97	18,79	60,86	0,90	21,07	0,05	0,03	0,00	321	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 С	15	1,14	0,15	7,38	35,16	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	2,10	9,75	0,17	0,00	0,00	0,00	0,00	701	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,98	0,36	12,60	58,68	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	8,70	14,10	45,00	1,17	0,00	0,00	0,01	0,00	700	2012
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00	16,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,31	1,37	0,00	0,02	0,70	0,00	0,00	0,00	376	2012
Итого за прием пищи:	535	17,61	14,48	58,92	430,06	0,26	21,47	81,76	3,87	0,14	0,20	111,93	81,28	286,78	3,75	279,20	0,39	0,41	0,01		
Полдник																					
ВАФЛИ	30	0,84	0,99	23,19	106,20	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,80	3,00	10,80	0,45	42,00	0,00	0,00	0,00		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	170	2,71	2,47	10,35	75,98	0,03	0,22	0,80	0,00	0,00	0,09	107,82	11,35	65,38	0,24	128,94	0,01	0,01	0,00	394	2012
Итого за прием пищи:	200	3,55	3,46	33,54	182,18	0,04	0,22	0,80	0,00	0,00	0,10	112,62	14,35	76,18	0,69	170,94	0,01	0,01	0,00		
Всего за день:		28,49	25,35	131,11	864,56	0,38	22,03	84,44	4,39	0,19	0,45	405,46	119,27	488,73	5,10	649,10	0,42	0,44	0,01		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	115	9,78	13,70	2,42	172,75	0,06	0,23	140,41	0,00	1,67	0,31	84,02	12,66	155,38	1,60	138,11	33,38	48,34	20,03	54+-10-20 20	2020
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ ОТВАРНОЙ	40	1,20	0,13	2,40	14,80	0,03	1,60	12,00	0,00	0,00	0,01	7,07	7,33	21,33	0,24	33,33	0,00	0,00	0,45	54-203-20 20	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 С	15	1,14	0,15	7,38	35,16	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	2,10	9,75	0,17	0,00	0,00	0,00	0,00	701	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,05	0,00	5,92	23,82	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	8,60	2,62	1,85	0,21	6,93	0,00	0,00	0,00	392	2012
Итого за прием пищи:	350	12,17	13,98	18,12	246,53	0,11	1,84	152,41	0,00	1,67	0,32	102,69	24,71	188,31	2,22	178,37	33,38	48,34	20,48		
II Завтрак																					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,39	0,39	9,51	45,59	0,02	1,60	0,00	0,63	0,00	0,02	14,40	7,05	9,90	1,98	230,74	0,00	0,01	0,00		2012
Итого за прием пищи:	100	0,39	0,39	9,51	45,59	0,02	1,60	0,00	0,63	0,00	0,02	14,40	7,05	9,90	1,98	230,74	0,00	0,01	0,00		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПШЕНОМ	150	1,62	1,82	12,13	70,03	0,06	1,58	58,37	0,88	0,00	0,03	14,80	15,70	42,34	0,88	0,33	0,01	0,02	0,00	80	2012
КНЕПЫ КУРИНЫЕ С РИСОМ	50	10,64	3,83	3,45	76,99	0,02	0,15	2,21	0,06	0,02	0,03	8,72	2,13	8,32	0,57	121,60	0,00	0,05	0,01	312	2012
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С КАБАЧКАМИ	120	2,01	8,25	9,82	125,10	0,06	4,29	174,52	2,27	0,01	0,05	41,70	19,07	46,57	0,76	70,27	0,03	0,02	0,00	54-244-20 20	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 С	15	1,14	0,15	7,38	35,16	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	2,10	9,75	0,17	0,00	0,00	0,00	0,00	701	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,98	0,36	12,60	58,68	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	8,70	14,10	45,00	1,17	0,00	0,00	0,01	0,00	700	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,88	2,52	9,32	73,15	0,03	0,19	0,72	0,00	0,00	0,08	98,87	17,20	68,42	0,48	142,01	0,01	0,01	0,00	397	2012
Итого за прием пищи:	515	20,27	16,93	54,70	439,11	0,24	6,21	235,62	3,21	0,03	0,21	175,79	70,30	221,40	3,83	334,21	0,05	0,11	0,01		
Полдник																					
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,79	6,46	29,87	192,63	0,05	0,00	0,94	1,51	0,02	0,02	8,73	5,01	31,48	0,37	41,78	0,05	0,01	0,00	469	2012
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	3,93	3,64	6,98	78,57	0,04	0,31	1,17	0,00	0,00	0,13	153,00	14,62	93,96	0,12	181,77	0,01	0,02	0,00	400	2012
Итого за прием пищи:	200	7,72	10,10	36,85	271,20	0,09	0,31	2,11	1,51	0,02	0,15	161,73	19,63	125,44	0,49	223,55	0,06	0,03	0,00		
Всего за день:		40,55	41,40	119,18	1 002,43	0,46	9,96	390,34	5,35	1,72	0,70	454,61	121,69	545,05	8,52	966,87	33,49	48,49	20,49		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг		I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																				
	100	19,70	7,15	14,89	203,14	0,04	0,19	34,22	0,00	0,11	0,20	141,90	21,70	194,49	0,58	106,85	20,03	33,39	26,13	2021
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	40	0,72	1,95	5,26	41,75	0,01	0,04	0,45	0,04	0,02	0,02	21,88	2,35	14,19	0,04	26,66	0,00	0,00	0,00	2012
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	1,57	8,45	9,92	121,68	0,02	0,00	2,70	0,22	0,13	0,02	6,11	2,80	14,90	0,24	2,49	0,00	0,00	0,00	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	2,88	2,62	10,95	80,39	0,03	0,23	0,84	0,00	0,00	0,09	114,35	12,18	69,50	0,29	137,48	0,01	0,02	0,00	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ																				
Итого за прием пищи:	350	24,87	20,17	41,02	446,96	0,10	0,46	38,21	0,26	0,26	0,33	284,24	39,03	293,08	1,15	273,48	20,04	33,41	26,13	
II Завтрак																				
	100	2,62	2,43	4,66	52,38	0,03	0,21	0,78	0,00	0,00	0,08	102,00	9,74	62,64	0,08	121,18	0,01	0,01	0,00	2012
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	100	2,62	2,43	4,66	52,38	0,03	0,21	0,78	0,00	0,00	0,08	102,00	9,74	62,64	0,08	121,18	0,01	0,01	0,00	
Итого за прием пищи:																				
Обед																				
	150	1,59	1,73	12,13	69,22	0,05	1,58	58,32	0,85	0,00	0,03	14,36	12,55	34,45	0,59	6,46	0,01	0,02	0,00	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ	60	10,30	4,40	2,50	91,40	0,06	0,22	34,50	0,00	0,42	0,12	50,00	30,00	152,00	0,71	231,00	105,00	389,00	11,30	54-8P-2020
СУФЛЕ РЫБНОЕ (МИНТАЙ)	100	2,60	3,03	16,29	103,49	0,06	0,00	0,55	0,07	0,04	0,02	12,67	12,38	51,20	0,99	1,11	0,01	0,00	0,00	168
КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	15	1,14	0,15	7,38	35,16	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	2,10	9,75	0,17	0,00	0,00	0,00	0,00	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 С	30	1,98	0,36	12,60	58,68	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	8,70	14,10	45,00	1,17	0,00	0,00	0,01	0,00	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	150	0,04	0,00	4,92	19,84	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	7,12	2,16	1,49	0,15	5,56	0,00	0,00	0,00	392
ЧАЙ С САХАРОМ	505	17,65	9,67	55,82	377,79	0,24	1,81	93,37	0,92	0,46	0,19	95,85	73,29	293,89	3,78	244,13	105,02	389,03	11,30	
Итого за прием пищи:																				
Полдник																				
	100	2,08	3,63	6,43	64,59	0,03	8,33	21,03	1,60	0,00	0,04	51,68	15,62	31,81	1,10	1,11	0,00	0,01	0,00	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	50	0,93	1,63	7,92	50,41	0,05	1,60	1,09	0,09	0,02	0,03	4,86	9,01	26,38	0,45	0,45	0,00	0,01	0,00	2012
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	15	1,14	0,15	7,38	35,16	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	2,10	9,75	0,17	0,00	0,00	0,00	0,00	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 С	150	0,00	0,00	5,81	23,22	0,00	14,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,28	1,37	0,00	0,02	0,64	0,00	0,00	0,00	2012
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	315	4,15	5,41	27,54	173,38	0,10	23,93	22,12	1,69	0,02	0,07	65,82	28,10	67,94	1,74	2,20	0,00	0,02	0,00	
Итого за прием пищи:		49,29	37,68	129,04	1 050,51	0,47	26,41	154,48	2,87	0,74	0,67	547,91	150,16	717,55	6,75	640,99	125,07	422,47	37,43	
Всего за день:																				

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг			I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
	150	4,70	6,05	27,65	185,02	0,11	0,12	1,47	0,88	0,06	72,36	25,74	100,59	0,88	73,98	0,01	0,01	0,00	0,00	185	2012
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С МАСЛОМ	20	1,52	0,20	9,64	46,88	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	4,00	2,80	13,00	0,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	701	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 С	180	2,60	2,18	11,25	76,32	0,03	0,19	0,70	0,00	0,08	98,29	12,98	64,00	0,24	120,44	0,01	0,01	0,00	0,00	395	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	350	8,82	8,43	48,74	308,22	0,16	0,31	2,17	0,88	0,06	174,65	41,52	177,58	1,34	194,42	0,02	0,02	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:																					
II Завтрак																					
	100	0,39	0,39	9,51	45,59	0,02	1,60	0,00	0,63	0,00	14,40	7,05	9,90	1,98	230,74	0,00	0,01	0,00	0,00	368	2012
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,39	0,39	9,51	45,59	0,02	1,60	0,00	0,63	0,00	14,40	7,05	9,90	1,98	230,74	0,00	0,01	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:																					
Обед																					
	150	1,37	1,71	12,34	68,93	0,05	1,58	58,32	0,75	0,00	13,77	14,15	36,80	0,57	0,33	0,01	0,02	0,00	0,00	80	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	50	7,20	6,73	5,69	108,93	0,02	0,02	0,36	0,25	0,02	0,04	15,45	7,83	60,43	0,79	112,81	0,00	0,02	0,00	289	2012
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	120	2,74	8,15	20,74	165,68	0,11	3,69	63,59	2,85	0,00	24,39	24,02	71,16	1,15	12,78	0,02	0,04	0,00	0,00	133	2012
КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ В СОУСЕ	15	1,14	0,15	7,38	35,16	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	2,10	9,75	0,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	701	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 С	30	1,98	0,36	12,60	58,68	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	8,70	14,10	45,00	1,17	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	700	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	150	0,00	0,00	5,81	23,22	0,00	14,00	0,00	0,00	0,00	6,28	1,37	0,00	0,02	0,64	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2012
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	515	14,43	17,10	64,56	460,60	0,25	19,29	122,27	3,85	0,02	71,59	63,57	223,14	3,87	126,56	0,03	0,09	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:																					
Полдник																					
	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,70	6,00	27,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ПЕЧЕНЬЕ	170	2,71	2,47	10,35	75,98	0,03	0,22	0,80	0,00	0,09	107,82	11,35	65,38	0,24	128,94	0,01	0,01	0,00	0,00	394	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	4,96	5,41	32,67	201,08	0,05	0,22	0,80	0,00	0,11	116,52	17,35	92,38	0,87	161,94	0,01	0,01	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:		28,60	31,33	155,48	1 015,49	0,48	21,42	125,24	5,36	0,08	377,16	129,49	503,01	8,06	713,66	0,06	0,13	0,00	0,00		
Всего за день:																					

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг		I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																				
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	150	3,90	4,00	21,50	138,40	0,04	0,46	19,80	0,10	0,04	0,12	98,00	21,00	101,00	0,32	127,00	38,00	29,00	4,66	54-21к-2020
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 С	20	1,52	0,20	9,84	46,88	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,00	2,80	13,00	0,22	0,00	0,00	0,00	0,00	701
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,45	3,03	11,19	87,78	0,03	0,23	0,86	0,00	0,00	0,10	118,64	20,84	83,30	0,58	170,41	0,01	0,02	0,00	397
Итого за прием пищи:	350	8,87	7,23	42,53	273,06	0,09	0,69	20,66	0,10	0,04	0,23	220,64	44,44	197,30	1,12	297,41	38,01	29,02	4,66	
II Завтрак																				
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	100	2,90	2,50	4,00	53,00	0,04	0,70	0,03	0,07	0,00	0,17	120,00	14,00	95,00	0,10	146,00	9,00	0,02	0,00	401
Итого за прием пищи:	100	2,90	2,50	4,00	53,00	0,04	0,70	0,03	0,07	0,00	0,17	120,00	14,00	95,00	0,10	146,00	9,00	0,02	0,00	
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	150	5,01	3,45	12,21	98,84	0,11	3,57	72,89	0,00	0,00	0,04	20,25	21,75	60,29	1,11	286,76	12,00	21,60	1,50	54-8с-2020
ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ С ЯЙЦАМИ	60	7,39	4,15	7,03	93,47	0,05	0,10	6,14	1,46	0,10	0,06	30,36	19,82	95,10	0,49	154,77	0,05	0,22	0,01	265
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	100	4,27	6,06	29,05	189,08	0,05	0,00	1,12	1,04	0,09	0,02	23,09	7,86	35,13	0,58	45,88	0,05	0,01	0,00	317
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 С	15	1,14	0,15	7,38	35,16	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	2,10	9,75	0,17	0,00	0,00	0,00	0,00	701
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,98	0,36	12,60	58,68	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	8,70	14,10	45,00	1,17	0,00	0,00	0,01	0,00	700
КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,01	0,00	12,30	47,55	0,00	14,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,87	1,46	3,62	0,02	1,47	0,00	0,00	0,00	379
Итого за прием пищи:	505	19,80	14,17	80,57	523,78	0,28	17,67	80,15	2,50	0,19	0,14	94,27	67,09	248,89	3,54	488,68	12,10	21,84	1,51	
Полдник																				
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	50	6,16	5,58	0,34	76,15	0,02	0,00	46,80	1,00	1,10	0,15	39,94	5,17	80,18	1,13	58,55	0,21	0,02	0,01	213
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	100	1,90	5,76	8,98	93,10	0,05	3,27	158,90	1,31	0,01	0,05	42,28	16,96	47,39	0,83	18,48	2,07	2,87	0,12	54-9-2020
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 С	15	1,14	0,15	7,38	35,16	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	2,10	9,75	0,17	0,00	0,00	0,00	0,00	701
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,04	0,00	4,92	19,84	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	7,12	2,16	1,49	0,15	5,56	0,00	0,00	0,00	392
Итого за прием пищи:	315	9,24	11,49	21,62	224,25	0,09	3,28	205,70	2,31	1,11	0,20	92,34	26,39	138,81	2,28	82,59	2,28	2,89	0,13	
Всего за день:		40,81	35,39	148,72	1 074,09	0,50	22,34	306,54	4,98	1,34	0,74	527,25	151,92	680,00	7,04	1 014,88	61,39	53,77	6,30	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг			I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ	150	3,15	4,78	18,26	0,03	0,12	1,10	0,52	0,05	0,06	65,91	8,64	48,50	0,20	72,07	0,00	0,01	0,00	168,6A	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 С	20	1,52	0,20	9,84	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,00	2,80	13,00	0,22	0,00	0,00	0,00	0,00	701	2012	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,88	2,62	10,95	0,03	0,23	0,84	0,00	0,00	0,09	114,35	12,18	69,50	0,29	137,48	0,01	0,02	0,00	394	2012	
Итого за прием пищи:	350	7,55	7,60	39,05	0,08	0,35	1,94	0,52	0,05	0,16	184,26	23,62	131,00	0,71	209,55	0,01	0,03	0,00			
II Завтрак																					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,39	0,39	9,51	0,02	1,60	0,00	0,63	0,00	0,02	14,40	7,05	9,90	1,98	230,74	0,00	0,01	0,00		2012	
Итого за прием пищи:	100	0,39	0,39	9,51	0,02	1,60	0,00	0,63	0,00	0,02	14,40	7,05	9,90	1,98	230,74	0,00	0,01	0,00			
Обед																					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	150	1,09	3,45	6,02	0,03	2,19	72,70	1,39	0,00	0,03	27,43	13,32	28,28	0,70	22,52	0,21	0,01	0,00	57	2012	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	50	9,58	3,55	8,15	0,04	0,13	1,85	0,04	0,02	0,04	20,01	7,05	29,95	0,87	121,99	0,00	0,04	0,01	305	2012	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,39	4,28	17,11	0,10	3,32	2,48	0,20	0,06	0,08	32,68	20,51	66,42	0,98	23,00	0,06	0,03	0,00	321	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 С	15	1,14	0,15	7,38	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	2,10	9,75	0,17	0,00	0,00	0,00	0,00	701	2012	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,98	0,36	12,60	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	8,70	14,10	45,00	1,17	0,00	0,00	0,01	0,00	700	2012	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,16	1,82	9,37	0,02	0,16	0,59	0,00	0,00	0,07	81,91	10,82	53,33	0,20	100,37	0,01	0,01	0,00	395	2012	
Итого за прием пищи:	515	18,34	13,61	60,63	0,26	5,80	77,62	1,63	0,08	0,24	173,73	67,90	232,73	4,09	267,88	0,28	0,10	0,01			
Полдник																					
ОЛАДЬИ	50	4,31	6,01	26,41	0,05	0,00	2,77	1,10	0,10	0,03	11,86	5,80	37,22	0,44	47,79	0,07	0,01	0,00	449	2012	
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	30	1,98	2,47	16,15	0,01	0,12	11,28	0,07	0,02	0,10	82,89	7,99	59,13	0,05	94,62	0,00	0,01	0,00			
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	3,93	3,64	6,98	0,04	0,31	1,17	0,00	0,00	0,13	153,00	14,62	93,96	0,12	181,77	0,01	0,02	0,00	400	2012	
Итого за прием пищи:	230	10,22	12,12	49,54	0,10	0,43	15,22	1,17	0,12	0,26	247,75	28,41	190,31	0,61	324,18	0,08	0,04	0,00			
Всего за день:		36,50	33,72	158,73	0,46	8,18	94,78	3,95	0,25	0,68	620,14	126,98	563,94	7,39	1 032,35	0,37	0,18	0,01			