

Разработано на основании Сборника рецептур
блюд и кулинарных изделий для питания детей
в дошкольных организациях /М.П. Могильный,
Тутельян/Москва/



15-ти дневное меню

МОУ «Осинцевская ООШ»

623817 Свердловская область, Ирбитский
район, с.Осинцевское, ул.Школьная 17а

Телефон: 8(34355)5-13-20

Эл. почта: dana-2003@mail.ru

УТВЕРЖДАЮ:
И.о. директора МОУ «Осинцевская ООШ»
Е.А. Костина
Приказ № 19/1-Од от 18 марта 2020 года



День: День 1-2017
 Категори я: Дети 1-3 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
	ЗАВТРАК											
1	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	150	5,61	5,28	21,85	160,14	0,07	0,20	1,66	158,16	0,30	
126	Кофейный напиток на молоке	150	4,23	3,85	21,10	138,96	0,05	0,19	1,66	155,14	0,17	
5	Хлеб пшеничный	20	0,24	1,62	8,40	40,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
41	Масло сливочное	3	1,84	0,04	0,05	16,98	0,00	0,00	0,00	0,87	0,01	
	ОБЕД											
312	Рассольник со сметаной	150	3,43	2,76	19,02	119,12	0,11	0,08	16,53	25,71	1,07	
98/1	Котлета мясная рубленая*	50	9,51	9,34	0,20	123,51	0,03	0,08	0,00	5,70	1,37	
48	Капуста тушеная	70	2,36	1,55	4,79	47,49	0,03	0,04	31,29	38,91	0,57	
122	Компот из сухофруктов	180	0,00	0,00	8,98	35,91	0,00	0,00	0,00	6,35	0,03	
5	Хлеб пшеничный	20	0,24	1,62	8,40	40,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
6	Хлеб ржаной	30	0,36	1,98	10,26	49,62	0,06	0,02	0,00	10,50	1,17	
	ПОЛДНИК											
308	Йогурт питьевой	190	4,75	5,32	21,66	153,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
314	пряник	50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		32,57	33,36	124,71	926,83	0,36	0,61	51,14	401,33	4,69	

День: День 1-2017

Катег: Дети 3-7 лет
ория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
	ЗАВТРАК											
1	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	200	7,48	7,04	29,14	213,52	0,10	0,27	2,21	210,88	0,40	
126	Кофейный напиток на молоке	200	5,64	5,14	28,14	185,28	0,07	0,26	2,21	206,85	0,23	
5	Хлеб пшеничный	30	0,36	2,43	12,60	60,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
41	Масло сливочное	5	3,08	0,06	0,09	28,30	0,00	0,01	0,00	1,45	0,02	
	ОБЕД											
312	Рассольник со сметаной	200	4,58	3,68	25,36	158,82	0,15	0,10	22,04	34,28	1,42	
98/1	Котлета мясная рубленая*	60	11,41	11,20	0,25	148,21	0,04	0,09	0,00	6,84	1,64	
48	Каруста тушеная	120	4,04	2,65	8,22	81,42	0,05	0,07	53,64	66,70	0,98	
122	Компот из сухофруктов	200	0,00	0,00	9,98	39,90	0,00	0,00	0,00	7,05	0,03	
5	Хлеб пшеничный	30	0,36	2,43	12,60	60,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
6	Хлеб ржаной	40	0,48	2,64	13,68	66,16	0,08	0,03	0,00	14,00	1,56	
	ПОЛДНИК											
308	Йогурт питьевой	200	5,00	5,60	22,80	162,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
314	пряник	60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		42,43	42,87	162,86	1205,41	0,49	0,82	80,10	548,05	6,29	

День: День 2-2017
 Категори Дети 1-3 лет
 Я:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
70	Каша рисовая молочная жидкая	150	6,98	5,43	23,80	180,87	0,13	0,21	1,66	164,01	0,62
117	Какао-напиток на молоке	150	4,08	3,71	13,47	106,42	0,05	0,19	1,66	154,24	0,15
5	Хлеб пшеничный	20	0,24	1,62	8,40	40,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
27	Сыр порционный	10	2,36	2,09	0,20	31,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ЗАВТРАК 2										
140	Яблоки	100	0,38	0,38	9,31	44,65	0,03	0,02	9,50	15,20	2,09
	ОБЕД										
37	Суп крестьянский со сметаной	200	9,60	9,22	24,82	223,14	0,19	0,15	20,54	39,78	2,15
315	мясной рулет со спагетти	120	10,54	10,63	0,62	139,91	0,04	0,13	0,00	7,79	1,52
960	Валетек	150	0,00	0,00	12,75	56,25	0,32	0,32	21,00	0,00	3,75
5	Хлеб пшеничный	20	0,24	1,62	8,40	40,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
6	Хлеб ржаной	30	0,36	1,98	10,26	49,62	0,06	0,02	0,00	10,50	1,17
18	Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом	45	3,19	0,75	4,22	48,56	0,01	0,02	4,33	18,76	0,61
116	Соус томатный с маслом сливочным	15	0,49	0,24	1,77	12,60	0,01	0,01	0,65	1,77	0,07
	ПОЛДНИК										
302	Гребешок с сахаром	60	3,80	3,66	26,74	158,01	0,19	0,26	0,18	3,45	0,41
132	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,53	30,07	0,00	0,00	0,00	3,62	0,03
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		42,26	41,33	152,29	1162,60	1,02	1,33	59,51	419,11	12,56

День: День 2-2017
 Катег Дети 3-7 лет
 ория:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
70	Каша рисовая молочная жидкая	200	9,30	7,24	31,74	241,16	0,17	0,29	2,21	218,68	0,83
117	Какао-напиток на молоке	200	5,44	4,94	17,96	141,90	0,07	0,26	2,21	205,65	0,20
5	Хлеб пшеничный	30	0,36	2,43	12,60	60,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
27	Сыр порционный	15	3,54	3,13	0,30	46,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ЗАВТРАК 2										
140	Яблоки	100	0,38	0,38	9,31	44,65	0,03	0,02	9,50	15,20	2,09
	ОБЕД										
37	Суп крестьянский со сметаной	250	12,00	11,53	31,02	278,92	0,24	0,19	25,68	49,73	2,68
315	мясной рулет со салефти	180	15,80	15,95	0,94	209,86	0,05	0,20	0,00	11,68	2,28
960	Валетек	200	0,00	0,00	17,00	75,00	0,42	0,42	28,00	0,00	5,00
5	Хлеб пшеничный	30	0,36	2,43	12,60	60,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
6	Хлеб ржаной	40	0,48	2,64	13,68	66,16	0,08	0,03	0,00	14,00	1,56
18	Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом	60	4,26	1,00	5,62	64,74	0,01	0,02	5,78	25,01	0,81
116	Соус томатный с маслом сливочным	15	0,49	0,24	1,77	12,60	0,01	0,01	0,65	1,77	0,07
	ПОЛДНИК										
302	Гребешок с сахаром	90	5,71	5,49	40,11	237,02	0,28	0,38	0,27	5,18	0,61
132	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,04	40,10	0,00	0,00	0,00	4,82	0,04
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		58,12	57,40	204,69	1580,86	1,37	1,82	74,29	551,72	16,17

День: День 3-2017

Категори
Я: Дети 1-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
79	Запеканка творожная	120	12,28	15,66	9,67	211,72	0,04	0,35	0,44	142,51	0,42
132	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,53	30,07	0,00	0,00	0,00	3,62	0,03
115	Соус сметанный сладкий	25	1,16	0,92	4,52	32,67	0,02	0,04	0,27	26,57	0,06
5	Хлеб пшеничный	20	0,24	1,62	8,40	40,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
41	Масло сливочное	3	1,84	0,04	0,05	16,98	0,00	0,00	0,00	0,87	0,01
	ЗАВТРАК 2										
130	Сок фруктовый или овощной	65	0,00	0,20	8,97	35,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ОБЕД										
301	Сул-пюре с гречками	150	8,08	7,71	18,28	177,52	0,15	0,18	19,06	78,81	1,59
57/1	Рагу овощное с мясом	120	9,55	11,22	23,63	226,18	0,19	0,17	40,50	37,06	2,53
122	Компот из сухофруктов	180	0,00	0,00	8,98	35,91	0,00	0,00	0,00	6,35	0,03
5	Хлеб пшеничный	20	0,24	1,62	8,40	40,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
6	Хлеб ржаной	30	0,36	1,98	10,26	49,62	0,06	0,02	0,00	10,50	1,17
	ПОЛДНИК										
72	Плов из риса с изюмом	120	3,94	3,11	37,68	195,67	0,15	0,03	0,00	32,62	1,28
132	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,53	30,07	0,00	0,00	0,00	3,62	0,03
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		37,69	44,08	153,90	1122,71	0,61	0,81	60,26	342,51	7,12

День: День 3-2017
 Категория: Дети 3-7 лет
 Оригинал:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
79	Запеканка творожная	180	18,41	23,49	14,51	317,57	0,07	0,53	0,65	213,76	0,62
132	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,04	40,10	0,00	0,00	0,00	4,82	0,04
115	Соус сметанный сладкий	25	1,16	0,92	4,52	32,67	0,02	0,04	0,27	26,57	0,06
5	Хлеб пшеничный	30	0,36	2,43	12,60	60,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
41	Масло сливочное	5	3,08	0,06	0,09	28,30	0,00	0,01	0,00	1,45	0,02
	ЗАВТРАК 2										
130	Сок фруктовый или овощной	100	0,00	0,30	13,80	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ОБЕД										
301	Суп-пюре с гречками	200	10,78	10,28	24,38	236,70	0,20	0,25	25,41	105,08	2,12
57/1	Рагу овощное с мясом	180	14,33	16,83	35,44	339,26	0,28	0,25	60,75	55,59	3,79
122	Компот из сухофруктов	200	0,00	0,00	9,98	39,90	0,00	0,00	0,00	7,05	0,03
5	Хлеб пшеничный	30	0,36	2,43	12,60	60,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
6	Хлеб ржаной	40	0,48	2,64	13,68	66,16	0,08	0,03	0,00	14,00	1,56
	ПОЛДНИК										
72	Плов из риса с изюмом	150	4,92	3,88	47,10	244,59	0,19	0,04	0,00	40,77	1,59
132	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,04	40,10	0,00	0,00	0,00	4,82	0,04
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		53,88	63,26	208,78	1561,15	0,83	1,15	87,09	473,91	9,86

День: День 4-2017
 Категори
 я: Дети 1-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
3	Каша ячневая	150	6,24	5,51	24,97	180,90	0,05	0,20	1,66	153,98	0,15
117	Какао-напиток на молоке	150	4,08	3,71	13,47	106,42	0,05	0,19	1,66	154,24	0,15
5	Хлеб пшеничный	20	0,24	1,62	8,40	40,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
27	Сыр порционный	10	2,36	2,09	0,20	31,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ЗАВТРАК 2										
140	Яблоки	100	0,38	0,38	9,31	44,65	0,03	0,02	9,50	15,20	2,09
	ОБЕД										
10	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом	40	1,61	0,06	1,13	19,22	0,00	0,00	0,00	1,26	0,03
28/1	Борщ со сметаной	150	3,26	2,58	15,72	103,56	0,10	0,08	29,88	38,04	1,22
86	Котлеты рыбные любительские	50	0,81	0,45	0,36	10,68	0,00	0,04	0,00	1,52	0,04
116	Соус томатный с маслом сливочным	15	0,49	0,24	1,77	12,60	0,01	0,01	0,65	1,77	0,07
56	Пюре картофельное	70	1,99	1,99	12,36	75,56	0,09	0,08	14,26	31,03	0,66
5	Хлеб пшеничный	20	0,24	1,62	8,40	40,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
6	Хлеб ржаной	30	0,36	1,98	10,26	49,62	0,06	0,02	0,00	10,50	1,17
118	Кисель	150	0,00	0,00	7,48	29,93	0,00	0,00	0,00	6,98	0,02
	ПОЛДНИК										
134	Чай сладкий с молоком	170	2,72	2,47	9,98	74,97	0,03	0,13	1,11	105,49	0,11
138/2	Перожек с рисом и яйцом	60	7,11	5,77	22,54	179,47	0,19	0,46	0,14	7,21	0,49
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		31,89	30,47	146,35	1000,08	0,62	1,23	58,84	527,22	6,19

День: День 4-2017
 Катег Дети 3-7 лет
 ория:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая Ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
	ЗАВТРАК											
3	Каша ячневая	200	8,32	7,34	33,30	241,20	0,07	0,26	2,21	205,31	0,20	
117	Какао-напиток на молоке	200	5,44	4,94	17,96	141,90	0,07	0,26	2,21	205,65	0,20	
5	Хлеб пшеничный	30	0,36	2,43	12,60	60,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
27	Сыр порционный	15	3,54	3,13	0,30	46,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	ЗАВТРАК 2											
140	Яблоки	100	0,38	0,38	9,31	44,65	0,03	0,02	9,50	15,20	2,09	
	ОБЕД											
10	Салат из капусты белокачанной с растительным маслом	50	2,01	0,07	1,41	24,02	0,00	0,00	0,00	1,58	0,04	
28/1	Борщ со сметаной	200	4,34	3,44	20,96	138,08	0,13	0,11	39,84	50,72	1,63	
86	Котлеты рыбные любительские	60	0,98	0,54	0,43	12,81	0,00	0,05	0,00	1,82	0,04	
116	Соус томатный с маслом сливочным	15	0,49	0,24	1,77	12,60	0,01	0,01	0,65	1,77	0,07	
56	Пюре картофельное	120	3,41	3,41	21,19	129,54	0,16	0,14	24,44	53,19	1,12	
5	Хлеб пшеничный	30	0,36	2,43	12,60	60,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
6	Хлеб ржаной	40	0,48	2,64	13,68	66,16	0,08	0,03	0,00	14,00	1,56	
118	Кисель	200	0,00	0,00	9,98	39,90	0,00	0,00	0,00	9,30	0,03	
	ПОЛДНИК											
134	Чай сладкий с молоком	200	3,20	2,90	11,74	88,20	0,04	0,15	1,30	124,11	0,13	
138/2	Перожек с рисом и яйцом	90	10,67	8,66	33,81	269,20	0,28	0,68	0,22	10,82	0,73	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		43,98	42,55	201,04	1377,01	0,87	1,71	80,35	693,47	7,84	

День: День 5-2017

Категория: Дети 1-3 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
68	Каша пшеничная молочная жидкая	150	7,59	6,35	23,28	187,89	0,15	0,21	1,67	160,44	0,75
126	Кофейный напиток на молоке	150	4,23	3,84	12,14	103,05	0,05	0,20	1,67	154,88	0,15
5	Хлеб пшеничный	20	0,24	1,62	8,40	40,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
41	Масло сливочное	3	1,84	0,04	0,05	16,98	0,00	0,00	0,00	0,87	0,01
ЗАВТРАК 2											
130	Сок фруктовый или овощной	65	0,00	0,20	8,97	35,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ОБЕД											
43/2	Суп с клецками	150	4,34	4,21	22,74	148,67	0,15	0,22	14,00	18,02	0,91
105	Тефтели из говядины	50	10,02	10,62	0,38	134,05	0,04	0,12	0,00	6,70	1,52
59	Свекла тушеная	70	0,77	0,89	5,19	31,21	0,01	0,02	5,25	21,60	0,79
116	Соус томатный с маслом сливочным	15	0,49	0,24	1,77	12,60	0,01	0,01	0,65	1,77	0,07
5	Хлеб пшеничный	20	0,24	1,62	8,40	40,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
6	Хлеб ржаной	30	0,36	1,98	10,26	49,62	0,06	0,02	0,00	10,50	1,17
960	Валетек	150	0,00	0,00	12,75	56,25	0,32	0,32	21,00	0,00	3,75
ПОЛДНИК											
132	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,53	30,07	0,00	0,00	0,00	3,62	0,03
3	Вафли	5	0,11	0,25	3,35	25,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			30,23	31,86	125,21	911,69	0,78	1,11	44,22	378,38	9,15

Химический состав за выбранные дни		Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг
		30,23	31,86	125,21	911,69	0,78	1,11	44,22	378,38	9,15

День: День 5-2017

Категория: Дети 3-7 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
68	Каша пшеничная молочная жидкая	200	10,12	8,46	31,04	250,52	0,20	0,28	2,22	213,92	1,00
126	Кофейный напиток на молоке	200	5,64	5,12	16,18	137,40	0,06	0,26	2,22	206,50	0,20
5	Хлеб пшеничный	30	0,36	2,43	12,60	60,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
41	Масло сливочное	5	3,08	0,06	0,09	28,30	0,00	0,01	0,00	1,45	0,02
	ЗАВТРАК 2										
130	Сок фруктовый или овощной	100	0,00	0,30	13,80	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ОБЕД										
43/2	Суп с клецками	200	5,78	5,62	30,32	198,22	0,20	0,29	18,66	24,02	1,21
105	Тефтели из говядины	60	12,02	12,75	0,45	160,87	0,04	0,14	0,00	8,04	1,83
59	Свекла тушеная	120	1,32	1,52	8,90	53,51	0,02	0,04	9,00	37,02	1,36
116	Соус томатный с маслом сливочным	15	0,49	0,24	1,77	12,60	0,01	0,01	0,65	1,77	0,07
5	Хлеб пшеничный	30	0,36	2,43	12,60	60,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
6	Хлеб ржаной	40	0,48	2,64	13,68	66,16	0,08	0,03	0,00	14,00	1,56
960	Валетек	200	0,00	0,00	17,00	75,00	0,42	0,42	28,00	0,00	5,00
	ПОЛДНИК										
132	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,04	40,10	0,00	0,00	0,00	4,82	0,04
3	Вафли	7	0,16	0,35	4,69	35,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		39,81	41,92	173,16	1233,48	1,03	1,47	60,75	511,54	12,28
Химический состав за выбранные дни			Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг
			39,81	41,92	173,16	1233,48	1,03	1,47	60,75	511,54	12,28

День: День 6-2017

Категория: Дети 1-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
ЗАВТРАК												
1	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	150	5,61	5,26	18,87	148,15	0,08	0,20	1,67	158,07	0,29	
117	Какао-напиток на молоке	150	4,08	3,71	13,47	106,42	0,05	0,19	1,66	154,24	0,15	
5	Хлеб пшеничный	20	0,24	1,62	8,40	40,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
27	Сыр порционный	10	2,36	2,09	0,20	31,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ОБЕД												
	Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом	45	3,19	0,75	4,22	48,56	0,01	0,02	4,33	18,76	0,61	
18	Суп гороховый	150	3,12	5,55	22,66	141,30	0,26	0,09	15,38	33,84	2,07	
35/3	Котлета мясная рубленая*	50	9,51	9,34	0,20	123,51	0,03	0,08	0,00	5,70	1,37	
98/1	Соус томатный с маслом сливочным	15	0,49	0,24	1,77	12,60	0,01	0,01	0,65	1,77	0,07	
116	Хлеб ржаной	30	0,36	1,98	10,26	49,62	0,06	0,02	0,00	10,50	1,17	
5	Хлеб пшеничный	20	0,24	1,62	8,40	40,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
122	Компот из сухофруктов	180	0,00	0,00	8,98	35,91	0,00	0,00	0,00	6,35	0,03	
307	Рожки с маслом	70	1,79	2,72	16,60	93,28	0,04	0,02	0,00	6,32	0,51	
ПОЛДНИК												
308	Йогурт питьевой	190	4,75	5,32	21,66	153,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
310	Печенье	35	3,46	3,43	23,83	140,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			39,20	43,63	159,52	1165,75	0,53	0,62	23,67	395,54	6,26	

Химический состав за выбранные дни

Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг
39,20	43,63	159,52	1165,75	0,53	0,62	23,67	395,54	6,26

День: День 6-2017

Категория: Дети 3-7 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	200	7,48	7,02	25,16	197,54	0,10	0,26	2,22	210,76	0,38
1	Маслом сливочным	200	5,44	4,94	17,96	141,90	0,07	0,26	2,21	205,65	0,20
117	Какао-напиток на молоке	30	0,36	2,43	12,60	60,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
5	Хлеб пшеничный	30	0,36	2,43	12,60	60,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
27	Сыр порционный	15	3,54	3,13	0,30	46,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ОБЕД											
	Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом	60	4,26	1,00	5,62	64,74	0,01	0,02	5,78	25,01	0,81
18	суп гороховый	200	4,16	7,40	30,22	188,40	0,34	0,12	20,50	45,12	2,76
35/3	котлета мясная рубленая*	60	11,41	11,20	0,25	148,21	0,04	0,09	0,00	6,84	1,64
98/1	Соус томатный с маслом сливочным	15	0,49	0,24	1,77	12,60	0,01	0,01	0,65	1,77	0,07
116	Хлеб ржаной	40	0,48	2,64	13,68	66,16	0,08	0,03	0,00	14,00	1,56
6	Хлеб пшеничный	30	0,36	2,43	12,60	60,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
5	Хлеб пшеничный	200	0,00	0,00	9,98	39,90	0,00	0,00	0,00	7,05	0,03
122	Компот из сухофруктов	200	0,00	0,00	28,45	159,91	0,07	0,04	0,00	10,84	0,87
307	Рожки с маслом	120	3,07	4,66							
ПОЛДНИК											
	Иогурт питьевой	200	5,00	5,60	22,80	162,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
308	Печенье	32	3,17	3,14	21,79	128,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
310	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		49,22	55,83	203,18	1478,11	0,72	0,83	31,35	527,04	8,32

Химический состав за выбранные дни

Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	B1, мг	B2, мг	C, мг	Ca, мг	Fe, мг
49,22	55,83	203,18	1478,11	0,72	0,83	31,35	527,04	8,32

День: День 7-2017

Категория: Дети 1-3 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
	ЗАВТРАК											
33	Суп молочный с макаронными	150	6,39	3,75	8,30	106,69	0,05	0,20	1,67	158,21	0,15	
126	Кофейный напиток на молоке	150	4,23	3,84	12,14	103,05	0,05	0,20	1,67	154,88	0,15	
5	Хлеб пшеничный	20	0,24	1,62	8,40	40,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
41	Масло сливочное	3	1,84	0,04	0,05	16,98	0,00	0,00	0,00	0,87	0,01	
	ЗАВТРАК 2											
140	Яблоки	100	0,38	0,38	9,31	44,65	0,03	0,02	9,50	15,20	2,09	
	ОБЕД											
30/5	Щи со сметаной	150	5,73	2,68	15,72	126,24	0,11	0,09	35,65	47,15	1,07	
95	Запеканка картофельная с отварным	200	19,60	19,18	22,34	343,24	0,21	0,40	24,37	75,76	3,25	
960	Валетек	150	0,00	0,00	12,75	56,25	0,32	0,32	21,00	0,00	3,75	
5	Хлеб пшеничный	20	0,24	1,62	8,40	40,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
116	Соус томатный с маслом сливочным	15	0,49	0,24	1,77	12,60	0,01	0,01	0,65	1,77	0,07	
11	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	40	1,68	1,20	3,73	35,58	0,02	0,03	25,52	31,09	0,45	
6	Хлеб ржаной	30	0,36	1,98	10,26	49,62	0,06	0,02	0,00	10,50	1,17	
	ПОЛДНИК											
139	Пирожок с яблоком	60	4,43	3,46	22,94	147,76	0,18	0,25	1,81	23,57	0,67	
132	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,53	30,07	0,00	0,00	0,00	3,62	0,03	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		45,61	39,99	143,64	1153,93	1,02	1,52	121,83	522,61	12,84	

Химический состав за выбранные дни

Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	B1, мг	B2, мг	C, мг	Ca, мг	Fe, мг
45,61	39,99	143,64	1153,93	1,02	1,52	121,83	522,61	12,84

День: День 7-2017

Категория: Дети 3-7 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
33	Суп молочный с макаронными	200	8,52	5,00	11,06	142,26	0,06	0,26	2,22	210,94	0,20
126	Кофейный напиток на молоке	200	5,64	5,12	16,18	137,40	0,06	0,26	2,22	206,50	0,20
5	Хлеб пшеничный	30	0,36	2,43	12,60	60,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
41	Масло сливочное	5	3,08	0,06	0,09	28,30	0,00	0,01	0,00	1,45	0,02
	ЗАВТРАК 2										
140	Яблоки	100	0,38	0,38	9,31	44,65	0,03	0,02	9,50	15,20	2,09
	ОБЕД										
30/5	Щи со сметаной	200	7,64	3,58	20,96	168,32	0,15	0,12	47,54	62,86	1,43
95	Запеканка картофельная с отварным	250	24,50	23,98	27,93	429,05	0,26	0,50	30,47	94,71	4,06
960	Валетек	200	0,00	0,00	17,00	75,00	0,42	0,42	28,00	0,00	5,00
5	Хлеб пшеничный	30	0,36	2,43	12,60	60,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
116	Соус томатный с маслом сливочным	15	0,49	0,24	1,77	12,60	0,01	0,01	0,65	1,77	0,07
11	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	50	2,10	1,50	4,66	44,48	0,03	0,04	31,90	38,86	0,56
6	Хлеб ржаной	40	0,48	2,64	13,68	66,16	0,08	0,03	0,00	14,00	1,56
	ПОЛДНИК										
139	Пирожок с яблоком	90	6,65	5,18	34,41	221,63	0,26	0,37	2,71	35,36	1,00
132	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,04	40,10	0,00	0,00	0,00	4,82	0,04
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		60,20	52,54	192,29	1531,75	1,36	2,02	155,20	686,47	16,21

Химический состав за выбранные дни

Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	B1, мг	B2, мг	C, мг	Ca, мг	Fe, мг
60,20	52,54	192,29	1531,75	1,36	2,02	155,20	686,47	16,21

День: День 8-2017

Категория: Дети 1-3 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe		
	ЗАВТРАК												
77	Омлет натуральный	120	10,66	6,25	3,44	136,02	0,03	0,52	0,94	87,44	0,08		
132	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,53	30,07	0,00	0,00	0,00	3,62	0,03		
5	Хлеб пшеничный	20	0,24	1,62	8,40	40,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
41	Масло сливочное	3	1,84	0,04	0,05	16,98	0,00	0,00	0,00	0,87	0,01		
351	Салат из зеленого горошка	40	2,88	9,25	21,60	144,05	0,32	0,08	0,00	47,06	3,79		
	ЗАВТРАК 2												
130	Сок фруктовый или овощной	65	0,00	0,20	8,97	35,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	ОБЕД												
38/1	Суп овощной на курином бульоне	150	7,55	7,07	17,40	166,81	0,14	0,13	37,19	46,64	1,53		
65	Каша гречневая рассыпчатая	70	2,53	3,12	14,04	91,31	0,11	0,05	0,00	7,92	1,65		
93/2	Гуляш из отварного мяса куры	50	10,43	7,67	2,12	133,13	0,04	0,08	1,65	10,33	0,78		
122	Компот из сухофруктов	180	0,00	0,00	8,98	35,91	0,00	0,00	0,00	6,35	0,03		
5	Хлеб пшеничный	20	0,24	1,62	8,40	40,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	ПОЛДНИК												
132	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,53	30,07	0,00	0,00	0,00	3,62	0,03		
310	Печенье	35	3,46	3,43	23,83	140,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		39,83	40,27	132,29	1040,65	0,64	0,87	39,78	213,83	7,91		

Химический состав за выбранные дни		Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	B1, мг	B2, мг	C, мг	Ca, мг	Fe, мг
		39,83	40,27	132,29	1040,65	0,64	0,87	39,78	213,83	7,91

День: День 8-2017

Категор Дети 3-7 лет

ия:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
77	Омлет натуральный	180	15,98	9,38	5,17	204,03	0,04	0,78	1,40	131,17	0,12
132	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,04	40,10	0,00	0,00	0,00	4,82	0,04
5	Хлеб пшеничный	30	0,36	2,43	12,60	60,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
41	Масло сливочное	5	3,08	0,06	0,09	28,30	0,00	0,01	0,00	1,45	0,02
351	Салат из зеленого горошка	50	3,61	11,56	27,00	180,06	0,40	0,10	0,00	58,82	4,74
	ЗАВТРАК 2										
130	Сок фруктовый или овощной	100	0,00	0,30	13,80	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ОБЕД										
38/1	Суп овощной на курином бульоне	200	10,06	9,42	23,20	222,42	0,19	0,18	49,58	62,18	2,03
65	Каша гречневая рассыпчатая	120	4,33	5,35	24,07	156,53	0,18	0,09	0,00	13,57	2,83
93/2	Гуляш из отварного мяса куры	60	12,52	9,20	2,54	159,76	0,05	0,09	1,99	12,39	0,93
122	Компот из сухофруктов	200	0,00	0,00	9,98	39,90	0,00	0,00	0,00	7,05	0,03
5	Хлеб пшеничный	30	0,36	2,43	12,60	60,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ПОЛДНИК										
132	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,04	40,10	0,00	0,00	0,00	4,82	0,04
310	Печенье	32	3,17	3,14	21,79	128,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		53,47	53,27	172,92	1375,00	0,86	1,25	52,97	296,27	10,77

Химический состав за Выбранные дни

Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	B1, мг	B2, мг	C, мг	Ca, мг	Fe, мг
53,47	53,27	172,92	1375,00	0,86	1,25	52,97	296,27	10,77

День: День 9-2017

Категория: Дети 1-3 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe		
	ЗАВТРАК												
1/1	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	150	6,86	3,75	8,31	110,94	0,05	0,20	1,67	154,38	0,15		
126	Кофейный напиток на молоке	150	4,23	3,84	12,14	103,05	0,05	0,20	1,67	154,88	0,15		
5	Хлеб пшеничный	20	0,24	1,62	8,40	40,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
41	Масло сливочное	3	1,84	0,04	0,05	16,98	0,00	0,00	0,00	0,87	0,01		
	ЗАВТРАК 2												
140	Яблоки	100	0,38	0,38	9,31	44,65	0,03	0,02	9,50	15,20	2,09		
	ОБЕД												
34/1	Суп с мясными фрикадельками и с макаронными изделиями	150	6,35	5,90	13,38	134,48	0,11	0,10	15,38	14,31	1,40		
86	Котлеты рыбные любительские	50	0,81	0,45	0,36	10,68	0,00	0,04	0,00	1,52	0,04		
116	Соус томатный с маслом сливочным	15	0,49	0,24	1,77	12,60	0,01	0,01	0,65	1,77	0,07		
56	Пюре картофельное	70	1,99	1,99	12,36	75,56	0,09	0,08	14,26	31,03	0,66		
5	Хлеб пшеничный	20	0,24	1,62	8,40	40,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
6	Хлеб ржаной	30	0,36	1,98	10,26	49,62	0,06	0,02	0,00	10,50	1,17		
118	Кисель	150	0,00	0,00	7,48	29,93	0,00	0,00	0,00	6,98	0,02		
	ПОЛДНИК												
132	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,53	30,07	0,00	0,00	0,00	3,62	0,03		
136	Ватрушка с творогом	60	5,72	6,35	21,73	165,59	0,19	0,33	0,23	32,89	0,40		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		29,51	28,16	121,48	865,35	0,58	0,99	43,34	427,94	6,18		

День: День 9-2017

Категория: Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			жиры	белки	углеводы			B1	B2	C	Ca	Fe	
	ЗАВТРАК												
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200	9,14	5,00	11,08	147,92	0,06	0,26	2,22	205,84	0,20		
1/1	кофейный напиток на молоке	200	5,64	5,12	16,18	137,40	0,06	0,26	2,22	206,50	0,20		
126	Хлеб пшеничный	30	0,36	2,43	12,60	60,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,45	0,02
5	Хлеб пшеничный	5	3,08	0,06	0,09	28,30	0,00	0,01	0,00	0,00	1,45	0,02	
41	Масло сливочное												
	ЗАВТРАК 2												
140	Яблоки	100	0,38	0,38	9,31	44,65	0,03	0,02	9,50	15,20	2,09		
	ОБЕД												
	Суп с мясными фрикадельками и с макаронными изделиями	200	8,46	7,86	17,84	179,30	0,15	0,13	20,50	19,08	1,87		
34/1	Котлеты рыбные любительские	60	0,98	0,54	0,43	12,81	0,00	0,05	0,00	1,82	0,04		
86	Соус томатный с маслом сливочным	15	0,49	0,24	1,77	12,60	0,01	0,01	0,65	1,77	0,07		
116	Пюре картофельное	120	3,41	3,41	21,19	129,54	0,16	0,14	24,44	53,19	1,12		
56	Хлеб пшеничный	30	0,36	2,43	12,60	60,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	1,56
5	Хлеб ржаной	40	0,48	2,64	13,68	66,16	0,08	0,03	0,00	14,00	1,56	9,30	0,03
6	Хлеб ржаной	200	0,00	0,00	9,98	39,90	0,00	0,00	0,00	9,30	0,03		
118	Кисель												
	ПОЛДНИК												
132	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,04	40,10	0,00	0,00	0,00	4,82	0,04		
136	Ватрушка с творогом	90	8,59	9,52	32,59	248,39	0,28	0,50	0,35	49,34	0,60		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		41,37	39,63	169,38	1208,87	0,82	1,39	59,87	582,31	7,83		

День: День 10-2017

Категория: Дети 1-3 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
	ЗАВТРАК											
670	Каша геркулесовая молочная жидкая	150	8,25	6,52	22,22	190,14	0,15	0,23	1,67	166,07	0,96	
117	Какао-напиток на молоке	150	4,08	3,71	13,47	106,42	0,05	0,19	1,66	154,24	0,15	
5	Хлеб пшеничный	20	0,24	1,62	8,40	40,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
41	Масло сливочное	3	1,84	0,04	0,05	16,98	0,00	0,00	0,00	0,87	0,01	
130	Сок фруктовый или овощной	65	0,00	0,20	8,97	35,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	ОБЕД											
306	Суп свекольник со сметаной	150	6,92	6,86	18,12	162,58	0,13	0,12	21,25	36,29	2,10	
106	Ежкии мясо-крупяные	120	10,33	10,84	11,00	180,70	0,09	0,14	1,39	15,29	1,77	
5	Хлеб пшеничный	20	0,24	1,62	8,40	40,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
960	Валетек	150	0,00	0,00	12,75	56,25	0,32	0,32	21,00	0,00	3,75	
11	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	40	1,68	1,20	3,73	35,58	0,02	0,03	25,52	31,09	0,45	
	ПОЛДНИК											
3	Вафли	5	0,11	0,25	3,35	25,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
132	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,53	30,07	0,00	0,00	0,00	3,62	0,03	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		33,69	32,86	117,99	920,02	0,76	1,03	72,49	407,45	9,22	

Химический состав за выбранные дни								
Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	B1, мг	B2, мг	C, мг	Ca, мг	Fe, мг
33,69	32,86	117,99	920,02	0,76	1,03	72,49	407,45	9,22

День: День 10-2017

Категория: Дети 3-7 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
670	Каша геркулесовая молочная жидкая	200	11,00	8,70	29,62	253,52	0,20	0,30	2,22	221,42	1,28
117	Какао-напиток на молоке	200	5,44	4,94	17,96	141,90	0,07	0,26	2,21	205,65	0,20
5	Хлеб пшеничный	30	0,36	2,43	12,60	60,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
41	Масло сливочное	5	3,08	0,06	0,09	28,30	0,00	0,01	0,00	1,45	0,02
130	Сок фруктовый или овощной	100	0,00	0,30	13,80	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ОБЕД											
306	Сул свекольник со сметаной	200	9,22	9,14	24,16	216,78	0,17	0,16	28,34	48,38	2,81
106	Ежки мясо-крупяные	180	15,50	16,25	16,51	271,04	0,14	0,21	2,09	22,93	2,66
5	Хлеб пшеничный	30	0,36	2,43	12,60	60,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
960	Валетек	200	0,00	0,00	17,00	75,00	0,42	0,42	28,00	0,00	5,00
11	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	50	2,10	1,50	4,66	44,48	0,03	0,04	31,90	38,86	0,56
ПОЛДНИК											
3	Вафли	7	0,16	0,35	4,69	35,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
132	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,04	40,10	0,00	0,00	0,00	4,82	0,04
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:											
			47,22	46,10	163,73	1281,92	1,02	1,39	94,76	543,52	12,55

Химический состав за выбранные дни		Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг
		47,22	46,10	163,73	1281,92	1,02	1,39	94,76	543,52	12,55

День: День 11-2017

Категория: Дети 1-3 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
	ЗАВТРАК											
	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	150	5,61	5,26	18,87	148,15	0,08	0,20	1,67	158,07	0,29	
1	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	150	4,23	3,84	12,14	103,05	0,05	0,20	1,67	154,88	0,15	
126	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	150	4,23	3,84	12,14	103,05	0,05	0,20	1,67	154,88	0,15	
41	Масло сливочное	3	1,84	0,04	0,05	16,98	0,00	0,00	0,00	0,87	0,01	
5	Хлеб пшеничный	20	0,24	1,62	8,40	40,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	ЗАВТРАК 2											
	Сок фруктовый или овощной	65	0,00	0,20	8,97	35,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
130	Сок фруктовый или овощной	65	0,00	0,20	8,97	35,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	ОБЕД											
	Сул-пюре с гречками	150	8,08	7,71	18,28	177,52	0,15	0,18	19,06	78,81	1,59	
301	Сул-пюре с гречками	150	8,08	7,71	18,28	177,52	0,15	0,18	19,06	78,81	1,59	
59	Свекла тушеная	70	0,77	0,89	5,19	31,21	0,01	0,02	5,25	21,60	0,79	
105	Тертелги из говядины	50	10,02	10,62	0,38	134,05	0,04	0,12	0,00	6,70	1,52	
122	Компот из сухофруктов	180	0,00	0,00	8,98	35,91	0,00	0,00	0,00	6,35	0,03	
5	Хлеб пшеничный	20	0,24	1,62	8,40	40,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
6	Хлеб ржаной	30	0,36	1,98	10,26	49,62	0,06	0,02	0,00	10,50	1,17	
	ПОЛДНИК											
	Йогурт питьевой	190	4,75	5,32	21,66	153,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
308	Йогурт питьевой	190	4,75	5,32	21,66	153,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
314	печенье	20	1,46	1,12	9,70	79,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		37,60	40,22	131,28	1046,29	0,38	0,74	27,64	437,77	5,54	

Химический состав за выбранные дни		Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	B1, мг	B2, мг	C, мг	Ca, мг	Fe, мг
		37,60	40,22	131,28	1046,29	0,38	0,74	27,64	437,77	5,54

День: День 11-2017

Категория: Дети 3-7 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
	ЗАВТРАК											
1	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	200	7,48	7,02	25,16	197,54	0,10	0,26	2,22	210,76	0,38	
126	Кофейный напиток на молоке	200	5,64	5,12	16,18	137,40	0,06	0,26	2,22	206,50	0,20	
41	Масло сливочное	5	3,08	0,06	0,09	28,30	0,00	0,01	0,00	1,45	0,02	
5	Хлеб пшеничный	30	0,36	2,43	12,60	60,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	ЗАВТРАК 2											
130	Сок фруктовый или овощной	100	0,00	0,30	13,80	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	ОБЕД											
301	Суп-пюре с гречками	200	10,78	10,28	24,38	236,70	0,20	0,25	25,41	105,08	2,12	
59	Свекла тушеная	120	1,32	1,52	8,90	53,51	0,02	0,04	9,00	37,02	1,36	
105	Тертели из говядины	60	12,02	12,75	0,45	160,87	0,04	0,14	0,00	8,04	1,83	
122	Компот из сухофруктов	200	0,00	0,00	9,98	39,90	0,00	0,00	0,00	7,05	0,03	
5	Хлеб пшеничный	30	0,36	2,43	12,60	60,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
6	Хлеб ржаной	40	0,48	2,64	13,68	66,16	0,08	0,03	0,00	14,00	1,56	
	ПОЛДНИК											
308	Йогурт питьевой	200	5,00	5,60	22,80	162,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
314	пряниченье	30	2,19	1,68	14,55	119,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		48,71	51,83	175,17	1377,58	0,51	0,98	38,85	589,90	7,49	

Химический состав за выбранные дни		Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	B1, мг	B2, мг	C, мг	Ca, мг	Fe, мг
		48,71	51,83	175,17	1377,58	0,51	0,98	38,85	589,90	7,49

День: День 12-2017

Категория: Дети 1-3 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
	ЗАВТРАК											
70	Каша рисовая молочная жидкая	150	6,98	5,43	22,32	174,88	0,14	0,21	1,67	163,97	0,62	
117	Какао-напиток на молоке	150	4,08	3,71	13,47	106,42	0,05	0,19	1,66	154,24	0,15	
27	Сыр порционный	10	2,36	2,09	0,20	31,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
5	Хлеб пшеничный	20	0,24	1,62	8,40	40,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	ЗАВТРАК 2											
140	Яблоки	100	0,38	0,38	9,31	44,65	0,03	0,02	9,50	15,20	2,09	
	ОБЕД											
30/4	Щи со сметаной на мясном бульоне	150	9,33	6,87	15,72	175,29	0,13	0,12	35,65	49,17	1,68	
98/1	Колбета мясная рубленая*	50	9,51	9,34	0,20	123,51	0,03	0,08	0,00	5,70	1,37	
307	Рожки с маслом	70	1,79	2,72	16,60	93,28	0,04	0,02	0,00	6,32	0,51	
116	Соус томатный с маслом сливочным	15	0,49	0,24	1,77	12,60	0,01	0,01	0,65	1,77	0,07	
10	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом	40	1,61	0,06	1,13	19,22	0,00	0,00	0,00	1,26	0,03	
5	Хлеб пшеничный	20	0,24	1,62	8,40	40,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
6	Хлеб ржаной	30	0,36	1,98	10,26	49,62	0,06	0,02	0,00	10,50	1,17	
960	Валетек	150	0,00	0,00	12,75	56,25	0,32	0,32	21,00	0,00	3,75	
	ПОЛДНИК											
3012	пирог с картофелем	60	5,13	4,05	27,44	174,05	0,22	0,26	8,54	11,28	0,80	
132	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,53	30,07	0,00	0,00	0,00	3,62	0,03	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		42,50	40,11	155,50	1172,34	1,02	1,25	78,66	423,02	12,26	
Химический состав за выбранные дни			Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг	
			42,50	40,11	155,50	1172,34	1,02	1,25	78,66	423,02	12,26	

День: День 12-2017

Категория: Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
	ЗАВТРАК											
70	Каша рисовая молочная жидкая	200	9,30	7,24	29,76	233,18	0,18	0,28	2,22	218,62	0,82	
117	Какао-напиток на молоке	200	5,44	4,94	17,96	141,90	0,07	0,26	2,21	205,65	0,20	
27	Сыр порционный	15	3,54	3,13	0,30	46,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
5	Хлеб пшеничный	30	0,36	2,43	12,60	60,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	ЗАВТРАК 2											
140	Яблоки	100	0,38	0,38	9,31	44,65	0,03	0,02	9,50	15,20	2,09	
	ОБЕД											
30/4	Щи со сметаной на мясном бульоне	200	12,44	9,16	20,96	233,72	0,17	0,16	47,54	65,56	2,24	
98/1	Котлета мясная рубленая*	60	11,41	11,20	0,25	148,21	0,04	0,09	0,00	6,84	1,64	
307	Рожки с маслом	120	3,07	4,66	28,45	159,91	0,07	0,04	0,00	10,84	0,87	
116	Соус томатный с маслом сливочным	15	0,49	0,24	1,77	12,60	0,01	0,01	0,65	1,77	0,07	
10	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом	50	2,01	0,07	1,41	24,02	0,00	0,00	0,00	1,58	0,04	
5	Хлеб пшеничный	30	0,36	2,43	12,60	60,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
6	Хлеб ржаной	40	0,48	2,64	13,68	66,16	0,08	0,03	0,00	14,00	1,56	
960	Валетек	200	0,00	0,00	17,00	75,00	0,42	0,42	28,00	0,00	5,00	
	ПОЛДНИК											
3012	пирог с картофелем	90	7,70	6,08	41,16	261,07	0,33	0,39	12,82	16,92	1,20	
132	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,04	40,10	0,00	0,00	0,00	4,82	0,04	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		56,98	54,60	217,25	1609,27	1,39	1,70	102,93	561,80	15,77	

Химический состав за выбранные дни

Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	B1, мг	B2, мг	C, мг	Ca, мг	Fe, мг
56,98	54,60	217,25	1609,27	1,39	1,70	102,93	561,80	15,77

День: День 13-2017

Категория: Дети 1-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
	ЗАВТРАК											
3	Каша ячневая	150	6,24	5,49	23,51	174,90	0,05	0,20	1,67	153,93	0,15	
126	Кофейный напиток на молоке	150	4,23	3,84	12,14	103,05	0,05	0,20	1,67	154,88	0,15	
41	Масло сливочное	3	1,84	0,04	0,05	16,98	0,00	0,00	0,00	0,87	0,01	
5	Хлеб пшеничный	20	0,24	1,62	8,40	40,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	ЗАВТРАК 2											
130	Сок фруктовый или овощной	65	0,00	0,20	8,97	35,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	ОБЕД											
37/3	Суп полевой со сметаной и горошком	150	3,63	3,43	20,21	127,29	0,15	0,08	15,41	31,26	1,29	
65	Каша гречневая рассыпчатая	70	2,53	3,12	14,04	91,31	0,11	0,05	0,00	7,92	1,65	
93/1	Гуляш из отварного мяса	50	8,82	10,60	1,90	129,43	0,05	0,10	1,57	8,02	1,63	
5	Салат витаминный с растительным маслом	45	1,87	0,51	3,50	33,83	0,02	0,02	10,52	16,79	0,45	
122	Компот из сухофруктов	180	0,00	0,00	8,98	35,91	0,00	0,00	0,00	6,35	0,03	
5	Хлеб пшеничный	20	0,24	1,62	8,40	40,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
6	Хлеб ржаной	30	0,36	1,98	10,26	49,62	0,06	0,02	0,00	10,50	1,17	
	ПОЛДНИК											
132	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,53	30,07	0,00	0,00	0,00	3,62	0,03	
310	Печенье	35	3,46	3,43	23,83	140,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		33,46	35,88	151,72	1048,69	0,47	0,66	30,83	394,11	6,56	

Химический состав за выбранные дни

Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	B1, мг	B2, мг	C, мг	Ca, мг	Fe, мг
33,46	35,88	151,72	1048,69	0,47	0,66	30,83	394,11	6,56

День: День 13-2017

Категория: Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
	ЗАВТРАК											
3	Каша ячневая	200	8,32	7,32	31,34	233,20	0,06	0,26	2,22	205,24	0,20	
126	Кофейный напиток на молоке	200	5,64	5,12	16,18	137,40	0,06	0,26	2,22	206,50	0,20	
41	Масло сливочное	5	3,08	0,06	0,09	28,30	0,00	0,01	0,00	1,45	0,02	
5	Хлеб пшеничный	30	0,36	2,43	12,60	60,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	ЗАВТРАК 2											
130	Сок фруктовый или овощной	100	0,00	0,30	13,80	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	ОБЕД											
37/3	Суп полевой со сметаной и горошком	200	4,84	4,58	26,94	169,72	0,20	0,10	20,54	41,68	1,72	
65	Каша гречневая рассыпчатая	120	4,33	5,35	24,07	156,53	0,18	0,09	0,00	13,57	2,83	
93/1	Гуляш из отварного мяса	60	10,59	12,71	2,29	155,32	0,06	0,12	1,88	9,62	1,96	
5	Салат витаминный с растительным	60	2,50	0,68	4,67	45,10	0,02	0,03	14,03	22,38	0,60	
122	Компот из сухофруктов	200	0,00	0,00	9,98	39,90	0,00	0,00	0,00	7,05	0,03	
5	Хлеб пшеничный	30	0,36	2,43	12,60	60,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
6	Хлеб ржаной	40	0,48	2,64	13,68	66,16	0,08	0,03	0,00	14,00	1,56	
	ПОЛДНИК											
132	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,04	40,10	0,00	0,00	0,00	4,82	0,04	
310	Печенье	32	3,17	3,14	21,79	128,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		43,67	46,76	200,07	1375,53	0,66	0,89	40,89	526,31	9,15	

Химический состав за выбранные дни	
Жиры, г	43,67
Белки, г	46,76
Углеводы, г	200,07
Калорийность, ккал	1375,53
В1, мг	0,66
В2, мг	0,89
С, мг	40,89
Са, мг	526,31
Fe, мг	9,15

День: День 14-2017

Категория: Дети 1-3 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe				
	ЗАВТРАК														
	Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	200	9,10	6,32	26,04	212,40	0,14	0,25	1,95	189,70	0,67				
66		150	4,08	3,71	13,47	106,42	0,05	0,19	1,66	154,24	0,15				
117	Какао-напиток на молоке	10	2,36	2,09	0,20	31,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
27	Сыр порционный	20	0,24	1,62	8,40	40,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
5	Хлеб пшеничный														
	ЗАВТРАК 2														
	Яблочки	100	0,38	0,38	9,31	44,65	0,03	0,02	9,50	15,20	2,09				
140	ОБЕД														
	Суп свекольник со сметаной	150	6,92	6,86	18,12	162,58	0,13	0,12	21,25	36,29	2,10				
306		70	3,52	0,33	3,11	45,74	0,01	0,01	1,33	6,52	0,18				
88	Рыба, тушеная в томате с овощами	70	1,99	1,99	12,36	75,56	0,09	0,08	14,26	31,03	0,66				
56	Пюре картофельное	150	0,00	0,00	7,48	29,93	0,00	0,00	0,00	6,98	0,02				
118	Кисель	20	0,24	1,62	8,40	40,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
5	Хлеб пшеничный	30	0,36	1,98	10,26	49,62	0,06	0,02	0,00	10,50	1,17				
6	Хлеб ржаной														
	ПОЛДНИК														
	Коржик молочный	70	1,27	2,93	34,70	163,85	0,10	0,13	0,19	8,09	0,36				
2		150	0,00	0,00	7,53	30,07	0,00	0,00	0,00	3,62	0,03				
132	Чай с сахаром														
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		30,46	29,83	159,38	1033,32	0,61	0,82	50,13	462,15	7,42				
Химический состав за выбранные дни			Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	B1, мг	B2, мг	C, мг	Ca, мг	Fe, мг				
			30,46	29,83	159,38	1033,32	0,61	0,82	50,13	462,15	7,42				

День: День 14-2017

Категория: Дети 3-7 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
	ЗАВТРАК											
66	Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	250	11,38	7,90	32,55	265,50	0,17	0,31	2,44	237,13	0,83	
117	Какао-напиток на молоке	200	5,44	4,94	17,96	141,90	0,07	0,26	2,21	205,65	0,20	
27	Сыр порционный	15	3,54	3,13	0,30	46,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
5	Хлеб пшеничный	30	0,36	2,43	12,60	60,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	ЗАВТРАК 2											
140	Яблоки	100	0,38	0,38	9,31	44,65	0,03	0,02	9,50	15,20	2,09	
	ОБЕД											
306	Суп свекольник со сметаной	200	9,22	9,14	24,16	216,78	0,17	0,16	28,34	48,38	2,81	
88	Рыба, тушеная в томате с овощами	80	4,02	0,38	3,55	52,28	0,02	0,02	1,52	7,46	0,21	
56	Пюре картофельное	120	3,41	3,41	21,19	129,54	0,16	0,14	24,44	53,19	1,12	
118	Кисель	200	0,00	0,00	9,98	39,90	0,00	0,00	0,00	9,30	0,03	
5	Хлеб пшеничный	30	0,36	2,43	12,60	60,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
6	Хлеб ржаной	40	0,48	2,64	13,68	66,16	0,08	0,03	0,00	14,00	1,56	
	ПОЛДНИК											
2	Коржик молочный	70	1,27	2,93	34,70	163,85	0,10	0,13	0,19	8,09	0,36	
132	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,04	40,10	0,00	0,00	0,00	4,82	0,04	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		39,86	39,71	202,62	1329,41	0,79	1,06	68,63	603,21	9,24	

Химический состав за выбранные дни

Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг
39,86	39,71	202,62	1329,41	0,79	1,06	68,63	603,21	9,24

День: День 15-2017

Категория: Дети 1-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
	ЗАВТРАК											
1/1	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	150	6,86	3,75	8,31	110,94	0,05	0,20	1,67	154,38	0,15	
126	Кофейный напиток на молоке	150	4,23	3,84	12,14	103,05	0,05	0,20	1,67	154,88	0,15	
41	Масло сливочное	3	1,84	0,04	0,05	16,98	0,00	0,00	0,00	0,87	0,01	
5	Хлеб пшеничный	20	0,24	1,62	8,40	40,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	ЗАВТРАК 2											
130	Сок фруктовый или овощной	65	0,00	0,20	8,97	35,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	ОБЕД											
38/1	Суп овощной на курином бульоне	150	7,55	7,07	17,40	166,81	0,14	0,13	37,19	46,64	1,53	
309	Плов из риса с курой	120	12,91	9,47	14,22	211,02	0,11	0,09	1,24	21,49	1,26	
960	Валетек	150	0,00	0,00	12,75	56,25	0,32	0,32	21,00	0,00	3,75	
5	Хлеб пшеничный	20	0,24	1,62	8,40	40,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
6	Хлеб ржаной	30	0,36	1,98	10,26	49,62	0,06	0,02	0,00	10,50	1,17	
18	Салат из отварной свеклы с чесночком с растительным маслом	45	3,19	0,75	4,22	48,56	0,01	0,02	4,33	18,76	0,61	
	ПОЛДНИК											
3	Вафли	5	0,11	0,25	3,35	25,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
132	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,53	30,07	0,00	0,00	0,00	3,62	0,03	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		37,53	30,59	116,00	934,60	0,72	0,98	67,08	411,13	8,64	

Химический состав за выбранные дни		Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	B1, мг	B2, мг	C, мг	Ca, мг	Fe, мг
		37,53	30,59	116,00	934,60	0,72	0,98	67,08	411,13	8,64

День: День 15-2017

Категория: Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
	ЗАВТРАК											
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200	9,14	5,00	11,08	147,92	0,06	0,26	2,22	205,84	0,20	
1/1	Кофейный напиток на молоке	200	5,64	5,12	16,18	137,40	0,06	0,26	2,22	206,50	0,20	
126	Масло сливочное	5	3,08	0,06	0,09	28,30	0,00	0,01	0,00	1,45	0,02	
41	Хлеб пшеничный	30	0,36	2,43	12,60	60,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
5	ЗАВТРАК 2											
	Сок фруктовый или овощной	100	0,00	0,30	13,80	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
130	ОБЕД											
	Суп овощной на курином бульоне	200	10,06	9,42	23,20	222,42	0,19	0,18	49,58	62,18	2,03	
38/1	Плов из риса с курой	180	19,37	14,20	21,33	316,53	0,16	0,14	1,85	32,24	1,88	
309	Валетек	200	0,00	0,00	17,00	75,00	0,42	0,42	28,00	0,00	5,00	
960	Хлеб пшеничный	30	0,36	2,43	12,60	60,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
5	Хлеб ржаной	40	0,48	2,64	13,68	66,16	0,08	0,03	0,00	14,00	1,56	
6	Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом	60	4,26	1,00	5,62	64,74	0,01	0,02	5,78	25,01	0,81	
18	ПОЛДНИК											
	Вафли	7	0,16	0,35	4,69	35,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
3	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,04	40,10	0,00	0,00	0,00	4,82	0,04	
132	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		52,91	42,95	161,91	1309,37	0,98	1,32	89,65	552,05	11,74	
Химический состав за Выбранные дни			Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	B1, мг	B2, мг	C, мг	Ca, мг	Fe, мг	
			52,91	42,95	161,91	1309,37	0,98	1,32	89,65	552,05	11,74	