

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ
(2-х недельное)**

Сезон: **Весна**
Категория: **Сад (с 3 до 7 лет)**
Диета:



День 1

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
0168(2)	Каша рисовая молочная жидкая	200/3	2,32	3,96	28,97	131			9,62		
Ф00001	Бутерброды с маслом	20/5	2,45	7,55	14,62	86	0,05	0,03		9,3	0,62
Ф00622	Кофейный напиток	200	2,85	2,41	14,36	91	0,04	0,14	1,17	113,2	0,12
Всего в Завтрак		428	7,62	13,92	57,95	308	0,09	0,17	10,79	122,5	0,74
Второй завтрак											
0399	Сок яблочный	100	0,75		15,15	64			33		
Всего в Второй завтрак		100	0,75		15,15	64			33		
Обед											
Ф00044	Салат из отварной моркови с зеленым горошком "Вкусный"	50	0,67	2,78	1,99	51	0,45	0,37	3,32	279,3	13,11
Ф00090	Суп крестьянский с крупой	200	7,67	19,29	29,4	107	0,12	0,09	47,4	178,7	3,19
Ф00511	Суфле куриное	73/5	13,21	14,19	2,45	190	0,17	0,11	0,03	40,1	0,96
ё	Макаронные изделия отварные	150/5	5,7	4,67	27,33	174	0,06	0,03		5,02	1,14
0002	Хлеб пшеничный	30	2,78	0,35	16,92	82					
0001	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87					
Ф00596	Компот из замороженной клюквы	200	0,11	0,6	22,75	100	0,04	0,05	4	95,9	2,25
Всего в Обед		763	33,44	42,48	117,54	791	0,84	0,65	54,75	599,02	20,65
Полдник											
Ф00675	Ватрушка с повидлом	50	6,18	3,22	55,32	175	0,11	0,07	0,08	19,5	1,39
Ф00632	Кефир	200	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18
Всего в Полдник		250	11,4	7,72	62,52	265	0,18	0,38	1,34	235,5	1,57
Ужин											
Ф00159	Картофель по-домашнему	200	2,25	4,57	12,2	99	0,08	0,09	10,48	39,6	0,67
0002	Хлеб пшеничный	40	3,71	0,47	22,56	109					
Ф00620	Чай с молоком	200	3,67	3,34	15,31	99	0,04	0,14	1,36	113,9	0,37
Всего в Ужин		440	9,63	8,38	50,07	307	0,12	0,23	11,84	153,5	1,04
Всего в день			62,84	72,5	303,23	1 735	1,23	1,43	111,72	1 110,52	24

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
0168	Каша кукурузная вязкая на молоке	200/3	10,3	8,57	46,33	204			2,18		
Ф00001	Бутерброды с маслом	20/5	2,45	7,55	14,62	86	0,05	0,03		9,3	0,62
Ф00626	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	127	0,05	0,17	1,43	137	0,43
Всего в Завтрак		428	16,42	19,31	76,77	417	0,1	0,2	3,61	146,3	1,05
Второй завтрак											
0399	Сок виноградный	100	0,3	0,2	16,3	68				2	
Всего в Второй завтрак		100	0,3	0,2	16,3	68				2	
Обед											
Ф00017	Салат из отварного картофеля ,соленого огурца и консервированной фасоли"Овощное изобилие"	50	0,82	2,89	12,51	36	1,05	0,48	3,22	214,5	6,84
Ф00075	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,19	82	0,04	0,03	8,23	35,5	0,95
Ф00444	Бефстроганов из отварного мяса	90	13,51	9,55	4,23	150	0,04	0,13	0,18	42,94	1,27
Ф00525	Пюре картофельное	150	2,3	3,01	13,26	112	0,93	0,74	11,07	246,5	6,73
0001	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87					
0002	Хлеб пшеничный	30	2,78	0,35	16,92	82					
Ф00628	Напиток из плодов шиповника	200	0,61	0,25	18,67	79	0,01	0,05	90	19,2	0,57
Всего в Обед		770	24,78	20,58	92,48	628	2,07	1,43	112,7	558,64	16,37
Полдник											
0001	Печенье кондитерское	60	4,8	21,32	49,57	321	0,05	0,03		8,52	0,98
Ф00636	Ряженка	200	5,8	5	8,4	112	0,04	0,26	0,6	248	0,2
Всего в Полдник		260	10,6	26,32	57,98	433	0,09	0,29	0,6	256,52	1,18
Ужин											
Ф00375	Зразы из творога	150	14,87	10,18	31,38	111	0,1	0,22	0,17	82,3	1,34
0354	Соус сметанный сладкий	50	0,7	2,5	17,67	123			0,02		
0002	Хлеб пшеничный	40	3,71	0,47	22,56	109					
Ф00599	Кисель фруктово-ягодный	200			30,35	120	0,01	0,02	0,73	60,3	3,41
Всего в Ужин		440	19,28	13,15	101,96	463	0,11	0,24	0,92	142,6	4,75
Всего в день			71,38	79,56	345,49	2 010	2,37	2,16	119,83	1 104,06	23,34

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
Ф00261	Каша жидкая пшеничная "Янтарная" с яблоком	200/5	7,43	11,92	57,47	367	0,19	0,05	1,71	47	2,85
Ф00001	Бутерброды с маслом	20/5	2,45	7,55	14,62	86	0,05	0,03		9,3	0,62
Ф00621	Кофейный напиток с молоком	200	2,34	2	10,63	70	0,03	0,11	0,98	94,3	0,1
Всего в Завтрак		430	12,22	21,47	82,72	523	0,27	0,19	2,69	150,6	3,57
Второй завтрак											
0399	Сок яблочно -грушевый	100	0,75		15,15	64				3	
Всего в Второй завтрак		100	0,75		15,15	64				3	
Обед											
Ф00071	Икра морковная	50	10,97	22,99	54,39	49	0,27	0,31	25,6	153,2	6,11
Ф00107	Суп картофельный с зеленым горошком	200	20,47	21,38	64,55	133	0,62	0,29	23,25	201,1	7,22
0291	Запеканка картофельная с птицей	45/145	12,13	9,5	25,7	237	0,17	0,16	3,8	24,8	1,82
Ф00553	Соус томатный	30	0,35	1,26	2,41	22	0,01	0,01	0,71	4,76	0,14
0001	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87					
0002	Хлеб пшеничный	30	2,78	0,35	16,92	82					
Ф00596	Компот из замороженной смородины	200	0,5	0,6	22,75	90	0,04	0,05	4	95,9	2,25
Всего в Обед		750	50,5	56,68	203,42	700	1,11	0,82	57,36	479,76	17,54
Полдник											
Ф00677	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185	0,06	0,05		9,7	0,64
Ф00632	Йогурт	200	5,8	5	8	100	0,08	0,34	1,4	240	0,2
Всего в Полдник		250	9,34	11,57	35,87	285	0,14	0,39	1,4	249,7	0,84
Ужин											
Ф00414	Морские ежики в молочном соусе	110	8	5,19	9,04	116	0,08	0,08	0,37	42,4	0,65
Ф00174	Капуста тушеная	150	3,13	5,56	14,38	113	0,05	0,06	24,99	85	1,22
0002	Хлеб пшеничный	30	2,78	0,35	16,92	82					
Ф00616	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40			0,03	10	0,28
Всего в Ужин		490	13,97	11,12	50,33	351	0,13	0,14	25,39	137,4	2,15
Всего в день			86,78	100,85	387,49	1 923	1,64	1,54	89,84	1 017,46	24,1

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
0168(2)	Каша "Артековская" вязкая молочная	200/3	2,32	3,96	28,97	131			9,62		
Ф00001	Бутерброды с маслом	20/5	2,45	7,55	14,62	86	0,05	0,03		9,3	0,62
Ф00626	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	127	0,05	0,17	1,43	137	0,43
Всего в Завтрак		428	8,44	14,7	59,41	344	0,1	0,2	11,05	146,3	1,05
Второй завтрак											
Ф00570	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2
Всего в Второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2
Обед											
Ф00058	Винегрет овощной с луком репчатым	100	13,65	61,79	84,4	98	0,55	0,43	102,5	232	8,5
085	Суп картофельный с мучными клецками	200/20	7,8	5,69	12,71	127	0,06	0,04	4,6	18,78	0,65
Ф00348	Омлет запеченный с мясом	80	8,62	9,81	1,33	162	0,05	0,24	0,28	50,34	1,38
0001	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87					
0002	Хлеб пшеничный	30	2,78	0,35	16,92	82					
Ф00597	Компот из смеси сухофруктов	200	0,2	0,1	16,4	65	0,01	0,03	0,36	159,1	6,24
Всего в Обед		680	36,36	78,35	148,46	621	0,67	0,74	107,74	460,22	16,77
Полдник											
0001	Пряник кондитерский	50	1,5	0,26	6,31	179	0,04	0,03		7,1	0,81
Ф00632	Снежок	200	5,8	5	8	100	0,08	0,34	1,4	240	0,2
Всего в Полдник		250	7,3	5,26	14,31	279	0,12	0,37	1,4	247,1	1,01
Ужин											
Ф00362	Пудинг из творога (запеченный)	180	19,41	16,17	49,29	413	0,12	0,45	0,41	263,25	1,95
0354	Соус сметанный сладкий	50	0,7	2,5	17,67	123			0,02		
0002	Хлеб пшеничный	30	2,78	0,35	16,92	82					
Ф00599	Кисель фруктово-ягодный	200			30,35	120	0,01	0,02	0,73	60,3	3,41
Всего в Ужин		460	22,89	19,02	114,22	738	0,13	0,47	1,15	323,55	5,36
Всего в день			75,39	117,72	346,21	2 026	1,05	1,8	131,34	1 193,17	26,39

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
0313	Каша пшеничная рассыпчатая	203	11,64	8,24	52,35	330					
Ф00001	Бутерброды с маслом	20/5	2,45	7,55	14,62	86	0,05	0,03		9,3	0,62
Ф00621	Кофейный напиток с молоком	200	2,34	2	10,63	70	0,03	0,11	0,98	94,3	0,1
Всего в Завтрак		428	16,43	17,79	77,6	486	0,08	0,14	0,98	103,6	0,72
Второй завтрак											
0399	Сок яблочно- персиковый	100	0,75		15,15	64				3	
Всего в Второй завтрак		100	0,75		15,15	64				3	
Обед											
Ф00035	Салат из овощей "Солнышко"	50	0,96	2,42	5,77	34	0,89	0,66	3,6	3,5	8,23
Ф00095	Рассольник домашний	200	3,28	2,37	16,09	109	0,4	0,26	7,25	25,6	0,87
Ф00504	Котлеты рубленные из кур, запеченные с соусом молочным	70	5,35	7,65	4,36	108	0,03	0,06	0,17	36,89	0,54
Ф00517	Рис припущенный	150	24,26	28,66	244,46	133	0,16	0,12		16,1	3,42
0002	Хлеб пшеничный	30	2,78	0,35	16,92	82					
0001	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87					
Ф00596	Компот из замороженной клюквы	200	0,11	0,6	22,75	100	0,04	0,05	4	95,9	2,25
Всего в Обед		750	40,04	42,65	327,05	653	1,52	1,15	15,02	177,99	15,31
Полдник											
Ф00003	Бутерброды с повидлом	40	3,49	3,93	27,56	166	0,05	0,03	0,1	10,9	0,87
Ф00632	Варенец	200	5,8	5	8	100	0,08	0,34	1,4	240	0,2
Всего в Полдник		240	9,29	8,93	35,56	266	0,13	0,37	1,5	250,9	1,07
Ужин											
Ф00393	Рыба, запеченная с картофелем	200	6,17	4,63	7,87	98	0,06	0,05	2,24	30,3	0,53
0002	Хлеб пшеничный	40	3,71	0,47	22,56	109					
Ф00620	Чай с молоком	200	3,67	3,34	15,31	99	0,04	0,14	1,36	113,9	0,37
Всего в Ужин		440	13,55	8,44	45,74	306	0,1	0,19	3,6	144,2	0,9
Всего в день			80,06	77,82	501,1	1 775	1,83	1,85	24,1	676,69	18

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
0185	Каша манная на сгущенном молоке	200/3	9,42	10,49	33,29	205			2,53		
Ф00001	Бутерброды с маслом	20/5	2,45	7,55	14,62	86	0,05	0,03		9,3	0,62
Ф00622	Кофейный напиток	200	2,85	2,41	14,36	91	0,04	0,14	1,17	113,2	0,12
Всего в Завтрак		428	14,72	20,45	62,27	382	0,09	0,17	3,7	122,5	0,74
Второй завтрак											
003	Мандарины	70	0,56	0,14	5,25	27				26,6	
Всего в Второй завтрак		70	0,56	0,14	5,25	27			26,6		
Обед											
Ф00044	Салат из отварной моркови с зеленым горошком "Вкусный"	50	0,67	2,78	1,99	51	0,45	0,37	3,32	279,3	13,11
Ф00090	Суп крестьянский с крупой	200	7,67	19,29	29,4	107	0,12	0,09	47,4	178,7	3,19
Ф00311	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,68	4,36	27,25	171	0,06	0,03		5	1,14
0001	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87					
0002	Хлеб пшеничный	30	2,78	0,35	16,92	82					
Ф00596	Компот из замороженной клюквы	200	0,11	0,6	22,75	100	0,04	0,05	4	95,9	2,25
Всего в Обед		685	20,21	27,98	115,01	598	0,67	0,54	54,72	558,9	19,69
Полдник											
Ф00675	Ватрушка с повидлом	50	6,18	3,22	55,32	175	0,11	0,07	0,08	19,5	1,39
Ф00632	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,08	0,34	1,4	240	0,2
Всего в Полдник		250	11,98	8,22	63,32	275	0,19	0,41	1,48	259,5	1,59
Ужин											
Ф00541	Капуста тушеная с сосисками .	200	18,47	32,24	71,9	92	0,18	0,18	102,59	487,9	7,28
0002	Хлеб пшеничный	40	3,71	0,47	22,56	109					
Ф00620	Чай с молоком	200	3,67	3,34	15,31	99	0,04	0,14	1,36	113,9	0,37
Всего в Ужин		440	25,85	36,05	109,77	300	0,22	0,32	103,95	601,8	7,65
Всего в день			73,32	92,84	355,62	1 582	1,17	1,44	190,45	1 542,7	29,67

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
0168	Каша ячневая молочная вязкая	200/3	9,26	8,54	35,25	219			2,18		
Ф00001	Бутерброды с маслом	20/5	2,45	7,55	14,62	86	0,05	0,03		9,3	0,62
Ф00626	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	127	0,05	0,17	1,43	137	0,43
Всего в Завтрак		428	15,38	19,28	65,69	432	0,1	0,2	3,61	146,3	1,05
Второй завтрак											
0399	Сок яблочный	117	0,88		17,73	75			38,61		
Всего в Второй завтрак		117	0,88		17,73	75			38,61		
Обед											
Ф00035	Салат "Зима" из картофеля с зеленым горошком .	50	16,96	52,42	97,77	92	0,89	0,66	156,6	263,5	8,23
Ф00077	Суп свекольный со сметаной	200	8,17	20,02	56,43	239	0,3	0,22	35,15	146,5	5,36
Ф00452	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	45	9,32	7,07	9,64	121	0,06	0,1	0,09	26,1	0,9
Ф00525	Пюре картофельное	150	2,3	3,01	13,26	112	0,93	0,74	11,07	246,5	6,73
0002	Хлеб пшеничный	30	2,78	0,35	16,92	82					
0001	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87					
Ф00628	Напиток из плодов шиповника	200	0,61	0,25	18,67	79	0,01	0,05	90	19,2	0,57
Всего в Обед		725	43,44	83,72	229,39	812	2,19	1,77	292,91	701,8	21,79
Полдник											
0001	Печенье кондитерское	60	4,8	21,32	49,57	321	0,05	0,03		8,52	0,98
Ф00632	Варенец	200	5,8	5	8	100	0,08	0,34	1,4	240	0,2
Всего в Полдник		260	10,6	26,32	57,57	421	0,12	0,37	1,4	248,52	1,18
Ужин											
0267	Рыба, запечённая с овощами	180	13,13	13,89	11,9	225			17,78		
0002	Хлеб пшеничный	40	3,71	0,47	22,56	109					
Ф00616	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40			0,03	10	0,28
Всего в Ужин		420	16,9	14,38	44,45	374			17,81	10	0,28
Всего в день			87,2	143,7	414,83	2 114	2,41	2,34	354,34	1 106,62	24,3

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
0185	Каша молочная жидкая "Геркулес"	200/3	6,42	8,9	28,29	205			1,53		
Ф00001	Бутерброды с маслом	20/5	2,45	7,55	14,62	86	0,05	0,03		9,3	0,62
Ф00621	Кофейный напиток с молоком	200	2,34	2	10,63	70	0,03	0,11	0,98	94,3	0,1
Всего в Завтрак		428	11,21	18,45	53,54	361	0,08	0,14	2,51	103,6	0,72
Второй завтрак											
0399	Сок яблочно-виноградный	100	0,75		15,15	64			3		
Всего в Второй завтрак		100	0,75		15,15	64			3		
Обед											
Ф00097	Рассольник ленинградский (с рисовой крупой)	200	3,96	3,41	14,9	108	0,45	0,25	7,15	25	0,86
Ф00473	Макаронник с птицей	160	17,93	11,73	33,34	311	0,14	0,17	0,39	27,5	2,2
0001	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87					
0002	Хлеб пшеничный	30	2,78	0,35	16,92	82					
Ф00594	Компот из мандаринов	200	2	0,5	168,45	66	0,12	0,07	40,85	120,1	0,7
Всего в Обед		640	29,97	16,59	250,31	654	0,71	0,49	48,39	172,6	3,76
Полдник											
Ф00689	Булочка "Веснушка"	50	3,9	3,06	26,93	151	0,07	0,04		11,3	0,73
Ф00632	Снежок	200	5,8	5	8	100	0,08	0,34	1,4	240	0,2
Всего в Полдник		250	9,7	8,06	34,93	251	0,15	0,38	1,4	251,3	0,93
Ужин											
Ф00354	Сырники из творога	150	9,3	6,33	5,38	116	0,03	0,14	0,13	77,8	0,37
0354	Соус сметанный сладкий	30	0,42	1,5	10,6	74			0,01		
0002	Хлеб пшеничный	30	2,78	0,35	16,92	82					
Ф00599	Кисель фруктово-ягодный	200			30,35	120	0,01	0,02	0,73	60,3	3,41
Всего в Ужин		410	12,5	8,18	63,25	392	0,04	0,16	0,87	138,1	3,78
Всего в день			64,13	51,29	417,18	1 722	0,98	1,17	56,17	665,6	9,19

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
0168	Каша гречневая молочная вязкая	200/3	5,08	5,62	19,85	159			0,18		
Ф00001	Бутерброды с маслом	20/5	2,45	7,55	14,62	86	0,05	0,03		9,3	0,62
Ф00626	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	127	0,05	0,17	1,43	137	0,43
Всего в Завтрак		428	11,2	16,36	50,29	372	0,1	0,2	1,61	146,3	1,05
Второй завтрак											
Ф00571	Груши	100	0,4	0,3	10,3	46	0,03	0,03	5	19	2,3
Всего в Второй завтрак		100	0,4	0,3	10,3	46	0,03	0,03	5	19	2,3
Обед											
Ф00030	Салат из отварной свеклы с овощами "ЦВЕТНОЙ"	50	14,08	50,76	90,17	84	0,27	0,35	324,5	373,7	5,11
Ф00107	Суп картофельный с фасолью	200	5,47	4,38	9,55	93	0,62	0,29	6,25	201,1	7,22
Ф00441	Жаркое по-домашнему	220	27,53	7,47	21,95	265	0,21	0,34	8,97	31,1	4,03
0002	Хлеб пшеничный	30	2,78	0,35	16,92	82					
0001	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87					
Ф00596	Компот из замороженной смородины	200	0,5	0,6	22,75	90	0,04	0,05	4	95,9	2,25
Всего в Обед		750	53,66	64,16	178,04	701	1,14	1,03	343,72	701,8	18,61
Полдник											
0001	Пряник кондитерский	50	1,5	0,26	6,31	179	0,04	0,03		7,1	0,81
Ф00636	Ряженка	200	5,8	5	8,4	112	0,04	0,26	0,6	248	0,2
Всего в Полдник		250	7,3	5,26	14,71	291	0,08	0,29	0,6	255,1	1,01
Ужин											
Ф00421	Биточки рыбные запеченные с молочным соусом	70	12,05	6,67	8,73	143	0,07	0,09	0,22	55,1	0,77
0313	Каша рассыпчатая перловая	130	3,86	3,76	27,46	159					
0002	Хлеб пшеничный	40	3,71	0,47	22,56	109					
Ф00616	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40			0,03	10	0,28
Всего в Ужин		440	19,68	10,92	68,74	451	0,07	0,09	0,25	65,1	1,05
Всего в день			92,24	97	322,08	1 861	1,42	1,64	351,18	1 187,3	24,02

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
Ф00123	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,8	5,2	18,9	145	0,43	1,01	4,55	66	0,4
Ф00001	Бутерброды с маслом	20/5	2,45	7,55	14,62	86	0,05	0,03		9,3	0,62
Ф00621	Кофейный напиток с молоком	200	2,34	2	10,63	70	0,03	0,11	0,98	94,3	0,1
Всего в Завтрак		425	10,59	14,75	44,15	301	0,51	1,15	5,53	169,6	1,12
Второй завтрак											
0399	Сок абрикосовый	100	0,5		12,7	53				4	
Всего в Второй завтрак		100	0,5		12,7	53				4	
Обед											
Ф00018	Салат из репчатого лука	50	0,3	1,84	0,9	21	0,48	0,19	9	294,5	7,6
Ф00104	Суп "Полевой" с картофелем и пшенной крупой	203	7,8	6,29	16,48	147	0,48	0,26	7,11	105,97	5,29
Ф00505	Куриные колобки с молочным соусом	100	14,44	20,39	12,16	171	0,07	0,14	0,46	101	1,47
Ф00516	Рис отварной	150	24,34	35,83	244,56	138	0,17	0,13		9,1	3,51
0001	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87					
0002	Хлеб пшеничный	30	2,78	0,35	16,92	82					
Ф00597	Компот из смеси сухофруктов	200	0,2	0,1	16,4	65	0,01	0,03	0,36	159,1	6,24
Всего в Обед		783	53,16	65,4	324,12	711	1,21	0,76	16,92	669,67	24,11
Полдник											
0117	Гренки из батона	40	6,89	6,97	26,05	38			0,08		
Ф00632	Йогурт	200	5,81	5,01	8,01	100	0,08	0,34	1,4	240,24	0,2
Всего в Полдник		240,2	12,69	11,97	34,06	138	0,08	0,34	1,48	240,24	0,2
Ужин											
Ф00369	Запеканка из творога с морковью	170	11,66	10,29	23,78	234	0,06	0,2	0,71	113,6	0,69
00077	Повидло	20	0,56	4	0,64	40		0,02	0,06	17,2	0,04
Ф00599	Кисель фруктово-ягодный	200			30,35	120	0,01	0,02	0,73	60,3	3,41
0002	Хлеб пшеничный	30	2,78	0,35	16,92	82					
Всего в Ужин		420	15	14,64	71,69	476	0,07	0,24	1,5	191,1	4,14
Всего в день			91,95	106,76	486,72	1 679	1,87	2,49	29,43	1 270,61	29,57
Итого			785,3	940,04	3 879,94	18 425	15,97	17,87	1 458,4	10 874,7	232,57
Среднее за период			78,53	94	387,99	1 843	1,6	1,79	145,84	1 087,47	23,26
Минимальные нормативные значения			54	60	261	1 800	1	1	50	900	10