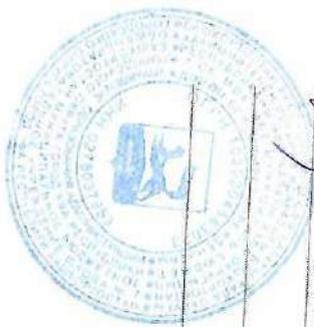


СОГЛАСОВАНО

*Суреев*

*И. Я. Суреев*



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «Центр детского и

детского питания» ГО г. Уфа

Республики Башкортостан

В. К. Смирнов



Примерное двухнедельное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд  
для организации питания обучающихся

в школьных образовательных учреждениях

Возрастная категория: младшие классы 7-11 лет

СОГЛАСОВАНО

---

---

---

---

---

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «Центр детского и

диетического питания» ГО г. Уфа

Республики Башкортостан



В.К.Смирнов

Примерное двухнедельное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Для организации питания обучающихся

в школьных образовательных учреждениях

Возрастная категория: младшие классы 7-11 лет

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

Рацион

День: понедельник

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Завтрак</b>																
233,54	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе (филе грудки)	35/35	10,53	9,92	2,47	140,85	0,06	3,08	60	0,6	14,36	5,61	13,86	0,88		
302	Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	4,77	4,86	21,48	148,55	0,16		23,25	0,35	11,64	113,25	75,18	2,55		
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28		2,8	0,14	0,01	3,1	1,54	0,84	0,07		
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75		
38,85	Яблоко	110	0,44	0,44	10,78	51,7	0,03	11	5,5	0,22	17,6	12,1	9,9	2,42		
<b>Итого за Завтрак</b>																
			18,20	15,53	61,42	461,38	0,35	16,88	88,89	1,63	52,70	152,00	103,98	6,67		
<b>Обед</b>																
65,01	Суп рисовый с мелкошинкованными овощами со сметаной	200/5	1,06	1,47	9,23	54,52	0,04	4,71	153,99	0,11	11,23	28,51	11,65	0,37		
13,512,01	Рыба, тушеная с овощами (филе горбуши)	40/40	10,36	7,61	1,74	116,94	0,11	1,96	366,7	2,75	18,01	111,48	22,37	0,48		
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5	0,09		22,5	0,84	15,59	47,18	8,66	0,88		
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03		
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6	19,5	4,2	0,75		
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9		
<b>Итого за Обед</b>																
			22,04	13,99	88,33	565,86	0,46	6,67	543,19	4,66	59,83	245,67	59,48	3,41		
<b>Итого за День</b>																
			40,24	29,52	149,75	1027,24	0,81	23,55	632,08	6,29	112,53	397,67	163,46	10,08		

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)  
Рацион

День: вторник

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Завтрак</b>																
78,05	Омлет запеченный с сыром	130	16,24	17,54	2,13	232,45	0,08	0,54	271,36	1,55	250,68	293,56	23,98	2,32		
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75		
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39	0,15	10								
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1		
<b>Итого за Завтрак</b>			21,84	21,04	33,11	412,35	0,21	1,14	271,36	2	375,98	313,06	42,18	3,2		
<b>Обед</b>																
129,08	Суп картофельный с горохом и гречками	200/15	6,62	3,88	28,57	175,69	0,28	9,32	209,52	1,94	34,14	85,12	32,01	2,25		
674,03	Жаркое по-домашнему из мяса птицы	180	10,37	13,1	21,24	244,32	0,19	27,28	28,4	2,94	25,33	144,18	38,67	1,8		
294,01	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65	0,01	4	2	0,08	6,85	4,4	3,6	0,93		
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75		
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9		
<b>Итого за Обед</b>			21,95	17,74	99	642,66	0,7	40,6	239,92	5,92	81,02	292,2	91,08	6,63		
<b>Итого за день</b>			43,79	38,78	132,11	1055,01	0,91	41,74	511,28	7,92	457,00	605,26	133,26	9,83		

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОДА УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

День: среда

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реч.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Завтрак</b>																
591,01	Рыба припущенная (филе горбуши)	50	12,51	6,46		107,88	0,12	0,55	18,3	2,02	14,04	122,05	18,41	0,38		
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5	0,09		22,5	0,84	15,59	47,18	8,66	0,88		
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75		
285	Чай с лимонном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28		2,8	0,14	0,01	3,1	1,54	0,84	0,07		
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8		
<b>Итого за Завтрак</b>																
			21,73	11,27	83,76	528,28	0,33	4,55	40,8	3,51	49,93	202,73	39,27	4,84		
<b>Обед</b>																
25,23	Салат из свежкы с растительным маслом	60	1,12	5,07	6,58	76,37	0,01	7,48	1,5	2,27	29,88	32,26	16,59	1,06		
450,02	Суп картофельный с клецками	200	1,37	2,59	9,48	67,01	0,06	9,2	163,02	1,14	12,79	35,78	14,04	0,55		
233,17	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе (филе грудки)	40/40	10,53	9,92	2,47	140,85	0,06	3,08	60	0,6	14,36	5,61	13,86	0,88		
594,03	Каша перловая вязкая с маслом	150/5	3,14	3,99	22,34	137,95	0,04		22,5	0,42	16,8	109,06	13,5	0,63		
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03		
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75		
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9		
<b>Итого за Обед</b>																
			20,96	22,17	81,15	606,08	0,39	19,76	247,02	5,39	88,83	241,21	74,79	4,8		
<b>Итого за День</b>																
			42,69	33,44	164,91	1134,36	0,72	24,31	287,82	8,90	138,76	443,94	114,06	9,64		

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион

День: четверг

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	7	В1	С		А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
<b>Завтрак</b>																					
227,72	Запеканка из творога со ступенным молоком	120/5	25,05	8,84	15,62	246,81	0,06	0,61	47,08	1,31	202,21	269,65	29,22	0,62							
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02							
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75							
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03							
<b>Итого за Завтрак</b>			27,53	16,39	42,23	430,81	0,16	0,61	92,08	1,86	210,91	292,15	33,42	1,42							
<b>Обед</b>																					
67,29	Свекольник со сметаной	200/5	2,12	4,18	14,56	104,65	0,07	15,46	170,75	1,59	42,58	62,61	28,4	1,46							
502,81	Тфтели из говядины с томатным соусом	60/40	9,8	10,06	6,27	154,88	0,05	2,2	14,85	0,36	15,87	108,34	14,86	1,57							
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5	0,09		22,5	0,84	15,59	47,18	8,66	0,88							
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03							
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75							
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9							
<b>Итого за Обед</b>			22,54	19,15	98,19	653,93	0,43	17,66	208,1	3,75	89,04	276,63	68,72	5,59							
<b>Итого за день</b>			50,07	35,54	140,42	1084,74	0,59	18,27	300,18	5,61	299,95	568,78	102,14	7,01							

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН  
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион

День: пятница

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Завтрак</b>																
181,07	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая с маслом	150/5	6,27	8,07	28,48	212,17	0,18	0,98	39	0,58	111,44	177,24	53,25	1,31		
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02		
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75		
282,11	Чай витаминизированный	200				39	0,15	10								
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1		
<b>Итого за Завтрак</b>																
			11,95	18,82	59,31	457,27	0,46	11,58	84	1,13	238,84	199,74	71,45	2,18		
<b>Обед</b>																
54,45	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	1,96	4,26	13,72	101,67	0,09	13,42	167,75	1,58	21,02	60,43	21,31	0,81		
233,17	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе (филе грудки)	40/40	10,53	9,92	2,47	140,85	0,06	3,08	60	0,6	14,36	5,61	13,86	0,88		
138,05	Картофельное пюре	150	3,3	5,11	22,1	148,04	0,16	25,97	32,91	0,18	53,58	97,33	33,49	1,28		
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			0,03		
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75		
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9		
<b>Итого за Обед</b>																
			20,59	19,89	78,57	574,46	0,53	42,47	260,66	3,32	103,96	221,87	85,46	4,65		
<b>Итого за День</b>																
			32,54	38,71	137,88	1031,73	0,99	54,05	344,66	4,45	342,80	421,61	156,91	6,83		

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион

День: понедельник

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая	Витамины (мг)									
			Б	Ж	У	В1	С	А		Е	Са	Р	Мг	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
<b>Завтрак</b>																			
21,56	Макаронные изделия с тертым сыром	160	9,43	12,55	33,06	283,91	0,09	0,11	85,78	0,87	173,99	139,81	16,43	0,9					
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02					
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75					
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9				0,3				0,03					
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8					
<b>Итого за Завтрак</b>																			
			12,91	20,3	79,87	559,91	0,21	4,11	130,78	1,62	196,69	176,31	28,63	4,5					
<b>Обед</b>																			
450,02	Суп картофельный с клецками	200	1,37	2,59	9,48	67,01	0,06	9,2	163,02	1,14	12,79	35,78	14,04	0,55					
80,02	Рыба, тушеная в томатном соусе (филе горбуши)	40/40	11,79	7,4	2,64	124,58	0,13	3,82	423,27	2,63	22,22	127,39	26,98	0,63					
610	Рис припущенный	150	3,77	4,37	38,92	209,86	0,04		23,85	0,26	10,99	80,34	26,58	0,58					
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9				0,3				0,03					
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75					
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9					
<b>Итого за Обед</b>																			
			21,73	14,96	91,32	585,35	0,45	13,02	610,14	4,99	61	302,01	84,4	3,44					
<b>Итого за день</b>																			
			34,64	35,26	171,19	1145,26	0,66	17,13	740,92	6,61	257,69	478,32	113,03	7,94					



МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН  
 Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион

День: среда

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
131,65	Плов из мяса птицы (филе)	150	12,67	17,62	31,04	332,96	0,09	3,32	206,7	4,35	18,68	152,33	35,24	1,26
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28		2,8	0,14	0,01	3,1	1,54	0,84	0,07
38,01	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12	6	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64
<b>Итого за Завтрак</b>			15,61	18,41	69,49	509,64	0,23	18,12	212,84	5,05	46,98	186,57	51,08	4,72
<b>Обед</b>														
54,45	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	1,96	4,26	13,72	101,67	0,09	13,42	167,75	1,58	21,02	60,43	21,31	0,81
80,48	Рыба, тушеная в томатном соусе (филе горбуши)	45/45	11,79	7,4	2,64	124,58	0,13	3,82	423,27	2,63	22,22	127,39	26,98	0,63
470,13	Каша пшеничная вязкая с маслом	150/5	4,35	4,86	25	161,3	0,16		23,63	0,16	14,27	88,88	31,3	1,05
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9				0,3	0,3		4,2	0,75
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
<b>Итого за Обед</b>			22,9	17,12	81,64	571,45	0,6	17,24	614,65	5,33	72,51	335,2	96,39	4,17
<b>Итого за день</b>			38,51	35,53	151,13	1081,09	0,83	35,36	827,49	10,38	119,49	521,77	147,47	8,89

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

День: четверг

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая	Витамины (мг)													
			Б	Ж	У	7	В1	С		А	Е	Са	Р	Мг	Fe								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15									
<b>Завтрак</b>																							
80,02	Рыба, тушеная в томатном соусе (филе горбуши)	40/40	11,79	7,4	2,64	124,58	0,13	3,82	423,27	2,63	22,22	127,39	26,98	0,63									
138,05	Картофельное пюре	150	3,3	5,11	22,1	148,04	0,16	25,97	32,91	0,18	53,58	97,33	33,49	1,28									
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9				0,3				0,03									
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75									
<b>Итого за Завтрак</b>																							
			17,55	12,82	51,43	392,9	0,39	32,59	456,32	3,27	84,9	245,76	65,51	2,73									
<b>Обед</b>																							
67,29	Свекольник со сметаной	200/5	2,12	4,18	14,56	104,65	0,07	15,46	170,75	1,59	42,58	62,61	28,4	1,46									
502,56	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	60/30	7,01	8,57	3,61	120,13	0,01	1,5	45	1,16	3,36	4,63	2,6	0,12									
167,15	Пюре гороховое	150/5	17,25	6,2	36,08	269,2	0,68		1,5	2,58	71,53	169,6	66,29	5,29									
294,01	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65	0,01	4	2	0,08	6,85	4,4	3,6	0,93									
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75									
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9									
<b>Итого за Обед</b>																							
			31,34	19,71	103,44	716,53	0,99	20,96	219,25	6,37	139,02	299,74	117,69	9,45									
<b>Итого за день</b>																							
			48,89	32,53	154,87	1109,53	1,38	53,55	675,57	9,64	223,92	545,50	183,20	12,18									
<b>МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН</b>																							

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)  
Рацион

День: пятница

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рещ.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	7	В1	С		А	Е	Са	Р	Mg	Fe						
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
Завтрак																					
493,02	Каша молочная "Дружба" с маслом	150/5	4,86	6,72	26,35	185,91	0,1	1,01	39,98	0,14	102,15	124,11	29,46	0,65							
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02							
1,27	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	35	2,8	0,35	19,25	91	0,12			0,53	7	22,75	4,9	0,88							
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39	0,15	10													
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1							
	Итого за Завтрак		10,94	17,52	59,93	444,01	0,4	11,61	84,98	0,77	230,55	149,86	48,36	1,65							
Обед																					
66,62	Суп-лапша	250	2,77	5,29	15,61	121,35	0,05	1,5	200	2,26	7,64	11,4	5,31	0,48							
110,42	Суфле из мяса птицы (филе)	60	12,61	13,85	2,38	183,91	0,07	1,3	40,55	0,78	32,47	34,5	14,33	1,07							
594,03	Каша перловая вязкая с маслом	150/5	3,14	3,99	22,34	137,95	0,04		22,5	0,42	16,8	109,06	13,5	0,63							
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95	0,3	20,1													
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75							
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9							
	Итого за Обед		23,32	23,73	94,13	682,21	0,68	22,90	263,05	4,42	71,61	213,46	49,94	3,83							
	Итого за день		34,26	41,25	164,06	1126,22	1,08	34,51	348,03	5,19	302,16	363,32	98,30	5,48							
	Итого за период		402,26	356,66	1499,61	10843,08	8,76	341,01	4977,19	73,00	2455,40	4694,49	1333,39	84,99							
	Итого за период		40,23	35,67	149,96	1084,31	0,88	34,10	497,72	7,30	245,54	469,45	133,34	8,50							