

Прием пищи, наименование блюда	Масс а порц ии	Пищевые вещества			Энерг ети- ческа я ценно сть, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сбор ник рецеп тур
		Белк и, г	Жи ры, г	Угле вод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
День-1																					
Завтрак																					
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	5.9	8.0	26.7	289.6	0.08	1.29	0.05	0.65	0.00	0.00	136.7 4	19.35	113.52	1.29	0.00	0.00	0.00	0.00	189	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3	0.02	0.00	0.10	0.81	0.89	0.15	19.93	4.35	69.55	0.91	56.35	8.05	0.02	0.01	209	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	14.4	96.1	0.03	0.52	0.02	0.00	0.00	0.12	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	ПР	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН,МАНДАРИ Н,ЯБЛОКО,БАНАН ИЛИ ГРУША)	100	0.4	0.4	9.5	45.6	0.02	4.00	0.01	0.63	0.00	0.02	14.40	7.20	9.90	1.98	278.0 0	2.00	0.01	0.00	340	2011
Итого за прием пищи:	560	16.6	16. 0	60.9	540.0	0.18	5.81	0.18	2.48	0.89	0.30	175.6 7	37.50	209.77	4.58	360.1 5	10.05	0.03	0.01		
2 Завтрак																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	20	2.5	1.3	9.4	59.5	0.02	0.01	0.02	0.07	0.04	0.03	11.64	3.22	23.80	0.19	25.78	0.54	0.00	0.00	ПР	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0.9	0.2	18.2	77.4	0.02	3.60	0.00	0.00	0.00	0.02	12.60	7.20	12.60	2.52	216.0 0	1.80	0.00	0.00	389	2011
Итого за прием пищи:	200	3.4	1.5	27.5	136.9	0.04	3.61	0.02	0.07	0.04	0.05	24.24	10.42	36.40	2.71	241.7 8	2.34	0.00	0.00		
Всего за день:		20.0	17. 5	88.5	676.9	0.22	9.42	0.20	2.55	0.93	0.35	199.9 1	47.92	246.17	7.29	601.9 3	12.39	0.03	0.01		
День-2																					
Завтрак																					
ОВОЩНЫЕ ПАЛОЧКИ	60	0.5	0.1	1.5	8.4	0.02	5.98	0.01	0.06	0.00	0.02	13.75	8.37	25.12	0.60	84.32	1.79	0.01	0.00	71	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	120	16.7	12. 8	15.3	201.2	0.09	14.3 8	0.13	3.24	0.00	0.15	73.73	34.16	147.46	1.80	220.1 9	6.69	0.12	0.02	314	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.7	4.8	34.9	205.9	0.10	0.00	0.02	0.11	0.08	0.04	30.88	22.97	58.61	1.08	94.88	0.00	0.01	0.01	202	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.3	0.0	15.2	62.1	0.00	0.07	0.00	0.00	0.00	0.02	16.15	8.57	12.61	1.25	43.23	0.00	0.00	0.00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.1	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	ПР	
Итого за прием пищи:	560	25.6	17.	81.9	548.6	0.26	20.4	0.16	4.00	0.08	0.25	141.4	83.97	269.00	5.33	481.3	8.48	0.14	0.03		

			8				3					1				2					
2 Завтрак																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	3.8	2.0	14.0	89.3	0.03	0.02	0.03	0.11	0.06	0.05	17.46	4.83	35.70	0.29	38.67	0.81	0.00	0.00	ПР	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0.3	0.0	13.8	57.3	0.00	0.75	0.00	0.00	0.00	0.02	21.12	9.22	11.98	1.15	45.56	0.00	0.00	0.00	377	2011
Итого за прием пищи:	210	4.1	2.0	27.9	146.6	0.03	0.77	0.03	0.11	0.06	0.07	38.58	14.05	47.68	1.44	84.23	0.81	0.00	0.00		
Всего за день:		29.7	19.8	109.8	695.1	0.29	21.20	0.19	4.11	0.14	0.32	179.99	98.02	316.68	6.77	565.55	9.29	0.14	0.03		
День-3																					
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ (С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ)	180	26.6	13.6	24.2	232.3	0.07	1.17	0.08	2.22	0.11	0.33	230.00	36.00	273.10	1.04	314.98	3.85	0.04	0.02	224	2008
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30	3.5	5.7	9.3	78.3	0.02	0.06	0.05	0.10	0.05	0.04	83.77	5.52	57.72	0.28	25.01	0.00	0.00	0.00	3	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1.5	1.3	22.4	107.0	0.05	0.52	0.02	0.00	0.00	0.12	113.52	19.50	87.89	0.40	169.77	9.00	0.00	0.00	432	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	ПР	
СОК (ИНД.УПАК.)	200	0.6	0.0	32.0	131.9	0.03	4.80	0.10	0.00	0.00	0.07	9.00	21.60	27.00	0.36	304.00	0.00	0.00	0.00	ПР	2011
Итого за прием пищи:	630	33.7	20.7	97.9	596.9	0.22	6.55	0.25	2.71	0.16	0.53	414.949	77.52	450.81	2.21	690.56	12.85	0048	0.02		
2 Завтрак																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	3.8	2.0	14.0	89.3	0.03	0.02	0.03	0.11	0.06	0.05	17.46	4.83	35.70	0.29	38.67	0.81	0.00	0.00	ПР	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.1	5.6	8.2	104.8	0.05	0.94	0.03	0.00	0.00	0.19	183.60	20.16	129.60	0.14	262.80	16.20	0.00	0.00	385	2011
Итого за прием пищи:	210	8.9	7.6	22.3	194.0	0.08	0.96	0.06	0.11	0.06	0.24	201.06	24.99	165.30	0.43	301.47	17.01	0.00	0.00		
Всего за день:		42.8	28.5	95.4	695.9	0.30	17.91	0.22	3.02	0.22	0.77	664.45	102.51	616.11	2.64	992.03	29.86	0.18	0.02		
День-4																					
Завтрак																					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН, ЯБЛОКО, БАНАН ИЛИ ГРУША)	100	0.4	0.3	10.0	45.6	0.02	2.00	0.00	0.36	0.00	0.03	17.10	10.80	14.40	1.80	155.00	1.00	0.01	0.00	340	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЦАМИ	90	12.5	8.1	2.9	134.7	0.02	1.32	0.51	2.09	0.00	0.02	15.39	10.96	19.03	0.37	87.47	1.75	0.01	0.00	229	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ/КАРТО ФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	3.1	5.2	21.3	245.1	0.12	10.36	0.04	0.25	0.08	0.11	34.95	29.00	83.74	1.18	760.19	8.42	0.04	0.00	128	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.4	0.0	15.4	63.7	0.00	0.84	0.00	0.00	0.00	0.02	23.62	10.37	13.56	1.30	51.47	0.00	0.00	0.00	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	ПР	
Итого за прием пищи:	560	17.9	13.7	59.6	536.4	0.19	14.52	0.55	3.09	0.08	0.19	95.66	67.73	147.53	5.05	1 079.93	11.17	0.06	0.00		
2 Завтрак																					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН, ЯБЛОКО,	100	1.9	0.6	25.0	80.6	0.15	49.2	0.05	1.41	0.00	0.15	100.8	77.40	85.50	4.68	1 133.	5.00	0.18	0.00	340	2011

БАНАН ИЛИ ГРУША)																					
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.3	0.0	13.7	55.9	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	0.02	14.40	7.60	11.12	1.11	38.16	0.00	0.00	0.00	376	2011
Итого за прием пищи:	280	2.2	0.6	38.7	136.5	0.15	49.2 6	0.05	1.41	0.00	0.17	115.2 0	85.00	96.62	5.79	1 171. 1 6	5.00	0.18	0.00		
Всего за день:		20.1	14. 3	98.3	672.9	0.34	63.7 8	0.60	4.50	0.08	0.36	210.8 6	152.7 3	244.15	10.84	2 251. 0 9	16.17	0.24	0.00		
День-5																					
Завтрак																					
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ, ПОМИДОР ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ)	60	0.5	0.1	1.5	8.4	0.02	5.98	0.01	0.06	0.00	0.02	13.75	8.37	25.12	0.60	84.32	1.79	0.01	0.00	71	2008
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	150	18.7	23. 0	38.6	306.0	0.07	0.60	0.40	5.03	0.00	0.11	20.56	45.06	205.79	2.48	368.2 8	7.79	0.08	0.01	244	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.3	0.0	15.2	62.1	0.00	0.07	0.00	0.00	0.00	0.02	16.15	8.57	12.61	1.25	43.23	0.00	0.00	0.00	376	2011
СОК (ИНД.УПАК.)	200	0.6	0.0	32.0	131.9	0.03	4.80	0.10	0.00	0.00	0.07	9.00	21.60	27.00	0.36	304.0 0	0.00	0.00	0.00	ПР	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	ПР	
Итого за прием пищи:	630	21.6	23. 2	97.4	555.8	0.15	11.4 5	0.51	5.48	0.00	0.23	64.06	90.20	287.32	5.09	825.6 3	9.58	0.09	0.01		
2 Завтрак																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	3.8	2.0	14.0	89.3	0.03	0.02	0.03	0.11	0.06	0.05	17.46	4.83	35.70	0.29	38.67	0.81	0.00	0.00	ПР	
СНЕЖОК/ ЙОГУРТ	180	5.2	4.5	7.2	95.4	0.07	1.26	0.05	0.13	0.00	0.31	216.0 0	25.20	171.00	0.18	262.8 0	16.20	0.04	0.00	ПР	
Итого за прием пищи:	210	9.0	6.5	21.2	184.7	0.10	1.28	0.08	0.24	0.06	0.36	233.4 6	30.03	206.70	0.47	301.4 7	17.01	0.04	0.00		
Всего за день:		30.6	29. 6	118.6	740.5	0.25	12.7 3	0.59	5.72	0.06	0.59	297.5 2	120.2 3	494.02	5.56	1 127. 1 0	26.59	0.13	0.01		
День-6																					
Завтрак																					
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	7.2	8.9	31.5	236.1	0.15	1.29	0.05	0.13	0.00	0.00	141.9 0	46.44	178.02	2.58	0.00	0.00	0.00	0.00	189	2008
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30	3.5	5.7	9.3	78.3	0.02	0.06	0.05	0.10	0.05	0.04	83.77	5.52	57.72	0.28	25.01	0.00	0.00	0.00	3	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.7	24.3	146.8	0.03	0.52	0.02	0.00	0.00	0.12	111.4 3	27.49	95.58	0.87	207.2 9	9.00	0.00	0.00	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	ПР	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН, ЯБЛОКО,БАНАН ИЛИ ГРУША)	100	1.5	0.5	20.4	93.1	0.03	4.00	0.02	0.00	0.00	0.04	7.20	37.80	25.20	0.54	348.0 0	0.00	0.00	0.00	340	2011
Итого за прием пищи:	550	17.4	18. 9	95.5	601.7	0.26	5.87	0.14	0.62	0.05	0.21	348.9 0	123.8 5	373.32	4.67	606.1 0	9.00	0.00	0.00		
2 Завтрак																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	3.8	2.0	14.0	89.3	0.03	0.02	0.03	0.11	0.06	0.05	17.46	4.83	35.70	0.29	38.67	0.81	0.00	0.00	ПР	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.3	0.0	13.7	55.9	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	0.02	14.40	7.60	11.12	1.11	38.16	0.00	0.00	0.00	376	2011

Итого за прием пищи:	210	4.1	2.0	27.7	145.1	0.03	0.08	0.03	0.11	0.06	0.07	31.86	12.43	46.82	1.40	76.83	0.81	0.00	0.00		
Всего за день:		21.5	20.9	123.2	746.8	0.29	5.95	0.17	0.73	0.11	0.28	380.76	136.28	420.14	6.07	682.93	9.81	0.00	0.00		
День-7																					
Завтрак																					
ОМЛЕТ С СЫРОМ	150	16.1	28.9	6.6	248.9	0.08	0.70	0.32	1.99	2.01	0.48	255.68	26.31	278.76	2.03	314.49	27.80	0.04	0.02	211	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (БАТОН)	30	1.3	10.1	9.0	92.0	0.02	0.00	0.07	0.22	0.15	0.02	5.00	2.40	14.40	0.24	19.90	0.00	0.00	0.00	1	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3.1	3.1	16.0	105.3	0.03	0.59	0.02	0.00	0.00	0.13	119.77	20.15	84.61	1.33	189.23	9.00	0.00	0.00	378	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	ПП	
СОК (ИНД.УПАК.)	200	0.6	0.0	32.0	131.9	0.03	4.80	0.10	0.00	0.00	0.07	9.00	21.60	27.00	0.36	304.00	0.00	0.00	0.00	ПП	2011
Итого за прием пищи:	600	22.6	42.2	73.6	625,5	0.19	60.9	0.51	2.6	2.16	0.7	393.96	73.06	421.57	4.36	704.42	35.80	0.04	0.02		
2 Завтрак																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	3.8	2.0	14.0	89.3	0.03	0.02	0.03	0.11	0.06	0.05	17.46	4.83	35.70	0.29	38.67	0.81	0.00	0.00	ПП	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0.9	0.2	18.2	77.4	0.02	3.60	0.00	0.00	0.00	0.02	12.60	7.20	12.60	2.52	216.00	1.80	0.00	0.00	389	2011
Итого за прием пищи:	210	4.7	2.2	32.2	166.7	0.05	3.62	0.03	0.11	0.06	0.07	30.06	12.03	48.30	2.81	254.67	2.61	0.00	0.00		
Всего за день:		27.2	44.6	83.9	705.8	0.23	6.91	0.44	3.07	2.22	0.74	432.21	78.29	457.27	8.61	959.09	40.41	0.05	0.02		
День-8																					
Завтрак																					
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ, ПОМИДОР ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ)	60	0.6	0.1	2.2	13.9	0.03	5.98	0.08	0.23	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2008
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	120	26.9	16.0	4.4	270.2	0.02	0.02	0.02	1.89	0.00	0.01	19.25	2.65	13.92	0.10	27.55	1.77	0.00	0.00	232	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ	150	8.8	5.4	40.2	169.3	0.23	0.95	0.37	4.77	0.06	0.14	24.94	130.88	200.32	4.61	321.46	3.59	0.03	0.01	166	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.4	0.0	15.4	63.7	0.00	0.84	0.00	0.00	0.00	0.02	23.62	10.37	13.56	1.30	51.47	0.00	0.00	0.00	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.1	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	ПП	
Итого за прием пищи:	560	39.0	21.7	77.2	588.2	0.33	7.79	0.47	7.48	0.06	0.21	74.71	153.80	253.00	6.61	439.18	5.36	0.03	0.01		
2 Завтрак																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	3.8	2.0	14.0	89.3	0.03	0.02	0.03	0.11	0.06	0.05	17.46	4.83	35.70	0.29	38.67	0.81	0.00	0.00	ПП	
РЯЖЕНКА /ЙОГУРТ	180	5.4	1.8	7.6	72.0	0.04	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	223.20	25.20	165.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПП	
Итого за прием пищи:	210	9.2	3.8	21.6	161.3	0.07	0.92	0.03	0.11	0.06	0.05	240.66	30.03	201.30	0.29	38.67	0.81	0.00	0.00		
Всего за день:		48.2	25.5	98.8	749.4	0.40	8.71	0.50	7.59	0.12	0.26	315.37	183.83	454.30	6.90	477.85	6.17	0.03	0.01		
День-9																					
Завтрак																					

ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	180	13.3	14.1	12.1	286.1	0.04	5.10	0.07	1.96	0.09	0.28	115.00	18.00	160.00	0.60	220.07	1.88	0.03	0.03	224	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1.5	1.3	22.4	107.0	0.05	0.52	0.02	0.00	0.00	0.12	113.52	19.50	87.89	0.40	169.77	9.00	0.00	0.00	432	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	ПР	
СОК (ИНД.УПАК.)	200	0.6	0.0	32.0	131.9	0.03	4.80	0.10	0.00	0.00	0.07	9.00	21.60	27.00	0.36	304.00	0.00	0.00	0.00	ПР	2011
Итого за прием пищи:	600	16.9	15.5	76.5	572.4	0.15	10.42	0.19	2.35	0.09	0.47	242.12	65.70	279.99	1.49	570.64	10.88	0.17	0.03		
2 Завтрак																					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН, ЯБЛОКО, БАНАН ИЛИ ГРУША)	100	1.9	0.6	25.0	80.6	0.15	49.20	0.05	1.41	0.00	0.15	100.80	77.40	85.50	4.68	1 133.00	5.00	0.18	0.00	340	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0.3	0.0	13.8	57.3	0.00	0.75	0.00	0.00	0.00	0.02	21.12	9.22	11.98	1.15	45.56	0.00	0.00	0.00	377	2011
Итого за прием пищи:	280	2.2	0.6	38.8	137.9	0.15	49.95	0.05	1.41	0.00	0.17	121.92	86.62	97.48	5.83	1 178.56	5.00	0.18	0.00		
Всего за день:		19.3	16.3	90.6	615.2	0.32	70.77	0.15	3.96	0.09	0.61	386.54	140.62	377.47	7.32	1 749.20	15.88	0.35	0.03		
День-10																					
Завтрак																					
ОВОЩНЫЕ ПАЛОЧКИ	60	0.5	0.1	1.5	8.4	0.02	5.98	0.01	0.06	0.00	0.02	13.75	8.37	25.12	0.60	84.32	1.79	0.01	0.00	71	2008
КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ" С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	120	15.2	19.2	9.3	206.3	0.09	1.10	0.33	4.45	0.16	0.13	37.30	29.74	165.57	2.56	306.57	8.09	0.04	0.00	38	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.7	4.8	34.9	205.9	0.10	0.00	0.02	0.11	0.08	0.04	30.88	22.97	58.61	1.08	94.88	0.00	0.01	0.01	202	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.3	0.0	15.2	62.1	0.00	0.07	0.00	0.00	0.00	0.02	16.15	8.57	12.61	1.25	43.23	0.00	0.00	0.00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	ПР	
Итого за прием пищи:	550	23.3	24.2	70.9	530.1	0.24	7.15	0.36	5.01	0.24	0.22	102.68	76.25	278.71	5.89	554.80	9.88	0.06	0.01		
2 Завтрак																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	3.8	2.0	14.0	89.3	0.03	0.02	0.03	0.11	0.06	0.05	17.46	4.83	35.70	0.29	38.67	0.81	0.00	0.00	ПР	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.1	5.6	8.2	104.8	0.05	0.94	0.03	0.00	0.00	0.19	183.60	20.16	129.60	0.14	262.80	16.20	0.00	0.00	385	2011
Итого за прием пищи:	210	8.9	7.6	22.3	194.0	0.08	0.96	0.06	0.11	0.06	0.24	201.06	24.99	165.30	0.43	301.47	17.01	0.00	0.00		
Всего за день:		32.1	31.8	93.2	724.1	0.32	8.11	0.42	5.12	0.30	0.46	303.74	101.24	444.01	6.32	856.27	26.89	0.06	0.01		

МАОУ "Дедуровская СОШ"

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	299,5	228,1	1020,2	7871,5	2.79	230.06	3.02	30.39	4.64	4.46	3 264.47	1 087.20	4 091.17	62.48	8 789.08	170.01	0.61	0.17
Среднее значение за период	30.0	22.8	102.0	787.2	0.28	23.01	0.30	3.04	0.46	0.45	326.45	108.72	409.12	6.25	878.91	17.00	0.06	0.02
Содержание белков, жиров, углеводов в	15.2	26.1	58.7															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак
ОВЗ общее	575	222

