

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность															Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды	Калори-ность	витами-н С (мг)	витами-н В1 (мг)	витами-н В2 (мг)	витами-н А (р.э.)	витами-н D (мкг)	кальций (мг)	фосфор (мг)	магний (мг)	железо (мг)	калий (мг)	йод (мг)	селен (мг)	фтор (мг)		
Неделя 1 понедельник	Яйцо вареное	60	7,54	5,71	0,43	85,8	0	0,02	0,17	96	1,8	33,6	103,8	7,2	1,05	22,8	0	0,002	0,006	46	
Завтрак	Хлеб пшеничный	60	4,62	1,8	30,06	155,4	0	0,1	0,03	0	0	13,2	51	19,8	1,2	78,6	0,002	0,002	0,01	-	
	Кукуруза консервированная	10	0	0,14	1,13	6,4	0,07	0,002	0,002	0	0	0,2	4,1	1,1	0,02	0,6	0	0	0	-	
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0	0	0,006	22,5	0,07	1,2	1,5	0,03	0,01	1,5	0	0	0	-	
Итого за завтрак 400 гр.	Сыр	15	0,27	1,97	0,23	39,6	0,03	0,01	0,05	33,3	0,9	78	19	3,75	0,09	2,5	0	0	0	-	
	Кофейный напиток	250	5,88	5,01	20,17	147,03	2,6	0,08	0,3	44	0,06	240,21	180	28	0,22	92,21	0,02	0,004	0,4	6,29	
		400	18,35	18,26	52,09	467,28	2,7	0,212	0,558	195,8	2,83	366,41	359,4	59,88	2,59	198,21	0,022	0,008	0,416		
2 завтрак																					
Итого за 2 завтрак 167 гр.	Сок	167	0	0,12	16,7	35,13	0	0	0	0	5,5	8,35	1,17	3,34	0,07	1,37	0	0	0,82	-	
Обед	Огурец свежий	50	0,35	0,05	0,8	5,5	3,5	0,015	0,01	1,5	0	8,5	15	7	0,25	98	0,05	0,15	0,65	-	
Итого за обед 640 гр.	Суп гороховый с гречками	200	5,63	8,37	30,98	205,38	13,9	0,3	0,1	115,7	0,04	34,72	79,3	43,22	2,496	134	0,005	0	0,039	2,21	
	Шницель мясной с овощным рагу	60/120	19,44	19,24	22,05	373,85	36,31	0,254	0,353	169,64	0,443	83,84	225,48	58,78	4,046	292,7	0,013	0,003	0,111	3,12	
	Кисель	180	0,02	0	9,44	37,83	1,7	0	0	0	0	1,56	0,75	0,3	0,07	4,71	0	0	0	6,9	
	Хлеб ржаной	30	1,23	0,36	10,2	52,2	0	0,05	0,02	0,3	0	10,5	47,4	14,1	1,17	13,5	0,002	0,002	0,01	-	
		640	26,67	28,02	73,47	674,76	55,41	0,619	0,483	287,14	0,483	139,12	367,93	123,4	8,032	542,91	0,07	0,155	0,81		
Полдник	Плов с изюмом	105	1,29	3,96	35,74	156,79	0,23	0,03	0,026	22,5	0,07	9,98	34,3	18,63	0,51	28,08	0	0,005	0,04	4,8	
Итого за полдник 250 гр	Кефир	80	0,02	1	3,2	42,4	0,16	0,03	0,1	17,6	0	96	13	6,4	0,08	9,8	0,009	0	0,02	-	
	Яблоко	50	0	0,3	6,35	35,25	2,3	0,02	0,02	3,75	0	12	4,25	3,75	1,65	3,2	0,002	0	0,06	-	
	Вафли	15	0,01	1,59	7,38	51,3	0	0,008	0	1,05	0	1,2	2,3	0,9	0,09	2,2	0	0	0	-	
			250	1,32	6,85	52,67	285,74	2,69	0,088	0,146	44,9	0,07	119,18	53,85	29,68	2,33	43,28	0,011	0,005	0,12	
Ужин, рекомендуемый родителям																					
Ужин	Творожная запеканка	155	11,49	9,95	17,7	161,73	0,38	0,064	0,302	81,2	0,593	112,05	108,14	18,33	0,86	56,05	0,006	0,022	0,025	4,58	
Итого за ужин 450 гр	Апельсин	45	0	0,09	6,65	18,37	11,1	0,02	0,01	3,6	0	15,3	6,35	5,85	0,135	3,36	0,03	0	0,07	-	
	Компот из сухофруктов	250	0,24	0,01	11,48	47,78	0,22	0,002	0,004	0,33	0	12,36	8,47	3,3	0,68	13,95	0	0	0	6,12	
		450	11,73	10,05	35,83	227,88	11,7	0,086	0,316	85,13	0,593	139,71	122,96	27,48	1,675	73,36	0,036	0,022	0,095		
2 ужин, рекомендуемый родителям																					
2 ужин	Йогурт	110	0,5	1,75	10,49	74,5	0	0,04	0,26	24	2,99	110	16,9	9,2	0,44	15,3	0	0,001	0	-	
Итого за 2 ужин 150гр.	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	20,04	103,6	0	0,07	0,2	0	0	8,8	34	13,2	0,8	52,4	0,002	0,001	0,007	-	
			150	3,58	2,95	30,53	178,1	0	0,11	0,46	24	2,99	118,8	50,9	22,4	1,24	67,7	0,002	0,002	0,007	
Итого за день																					
	Итого за день		61,65	66,25	261,29	1869,89	72,5	1,115	1,963	636,97	12,466	891,57	956,21	266,18	15,937	926,83	0,141	0,192	2,268		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность														Номер рецептуры	
			Белки	Жиры	Угле-воды	Калори-йность	витамин С (мг)	витамин В1 (мг)	витамин В2 (мг)	витамин А (р.э.)	витамин D (мкг)	кальций (мг)	фосфор (мг)	магний (мг)	железо (мг)	калий (мг)	йод (мг)	селен (мг)	фтор (мг)		
Неделя 1 вторник	Макароны отварные с маслом, сахаром	165	2,82	2,58	22,13	123,03	0	0,06	0,024	13,5	0,04	7,12	29,9	11,27	0,626	12,05	0	0	0,001	4,18	
	Завтрак	Какао с молоком	200	4,85	4,14	13,05	107,55	1,95	0,06	0,23	33	0,04	183,45	157	35,28	0,63	84,35	0,02	0,004	0,03	6,3
		Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,03	77,7	0	0,05	0,02	0	0	6,6	25,5	9,9	0,6	39,3	0,001	0,001	0,005	-
		Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0	0	0,006	22,5	0,07	1,2	1,5	0,03	0,01	1,5	0	0	0	-
Итого за завтрак 400 гр.		400	10,02	11,25	50,28	341,33	1,95	0,17	0,28	69	0,15	198,37	213,9	56,48	1,866	137,2	0,021	0,005	0,036		
Итого за 2 завтрак 167 гр.	Сок	167	0	0,12	16,7	35,13	0	0	0	0	5,5	8,35	1,17	3,34	0,07	1,37	0	0	0,82	-	
Обед	Салат "Солнышко"	50	0,55	2,04	4,95	40,96	0,21	0,04	0,04	408	0	12,17	19,4	16,28	0,306	64,6	0,005	0	0,05	1,7	
	Итого за обед 670 гр.	Щи с курицей со сметаной	200	7,3	10,19	16,24	190,77	32,6	0,16	0,13	153	0,028	51,12	106	36,5	1,564	167	0,007	0,002	0,066	2,4
		Рыба, запеченная с картофелем	70/130	13,58	9,68	107,46	275,69	22,6	0,26	0,222	47	0,551	92,12	225	58,57	4,43	102	0,106	0,01	0,735	4,46
		Компот из сухофруктов	180	0,24	0,01	11,48	47,78	0,22	0,002	0,004	0,33	0	12,36	8,47	3,3	0,68	13,95	0	0	0	6,12
		Хлеб ржаной	40	1,64	0,48	13,6	69,6	0	0,06	0,027	0,4	0	14	63,2	18,8	1,56	13,5	0,002	0,002	0,01	
		670	21,67	21,92	140,13	555,2	55,63	0,462	0,396	608,33	0,579	167,77	358,87	114,65	6,98	347,55	0,118	0,012	0,851		
Полдник	Запеканка пшеничная со сгущенным молоком	150	6,94	7,59	40,14	261,81	1,11	0,16	0,304	60,9	0,462	161,38	144,8	33,22	1,376	68,76	0,011	0,004	0,019	4,61	
	Итого за полдник 305 гр	Варенец	80	1,32	2	2,28	42,4	0,64	0,02	0,1	17,6	0,024	104,4	31,8	8,8	0,08	15,2	0,04	0,001	0,02	-
		Банан	75	0,21	0,24	13,18	66,75	1,52	0,02	0,05	2,25	0	12,75	16,5	6,25	0,19	18,5	0	0,001	0,002	-
		305	8,47	9,83	55,6	370,96	3,27	0,2	0,454	80,75	0,486	278,53	193,1	48,27	1,646	102,46	0,051	0,006	0,041		
Ужин, рекомендуемый родителям																					
Ужин	Салат из свежих огурцов	30	0,18	2,026	2,494	28,82	1,82	0,01	0,01	0,78	0	5,02	7,84	3,64	0,136	51,56	0,026	0,078	0,34	1,11	
	Итого за ужин 450 гр	Тефтели с гречкой	200	18,51	18,44	20,25	401,64	1,53	0,26	0,323	84,1	0,57	39,15	180,5	53,43	4,01	206	0,007	0	0,083	3,11
		Чай	220	0,1	0,02	3,01	12,67	0	0	0	0,25	0	2,56	4,12	2,2	0,01	8,59	0	0	0	6,31
		450	18,79	20,486	25,754	443,13	3,35	0,27	0,333	85,13	0,57	46,73	192,46	59,27	4,156	266,15	0,033	0,078	0,423		
2 ужин, рекомендуемый родителям																					
2 ужин	Бифидок	110	0,9	0,18	2,08	31,4	0,22	0,02	0,1	13,5	0,012	81,2	20,2	6,4	0,05	12,1	0,03	0,002	0,02	-	
	Итого за 2 ужин 150гр.	Груша	40	0,1	0,12	2,12	18,8	2	0,008	0,012	0,8	0	17,6	2,4	2,8	0,32	22	0	0	0,004	-
			150	1	0,3	4,2	50,2	2,22	0,028	0,112	14,3	0,012	98,8	22,6	9,2	0,37	34,1	0,03	0,002	0,024	
Итого за день	Итого за день		59,95	63,91	292,66	1795,95	63,08	1,13	1,57	857,51	7,297	798,55	982,1	291,21	15,088	888,83	0,253	0,025	2,2		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность														Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды	Калори-ность	витамин С (мг)	витамин В1 (мг)	витамин В2 (мг)	витамин А (р.э.)	витамин D (мкг)	кальций (мг)	фосфор (мг)	магний (мг)	железо (мг)	калий (мг)	йод (мг)	селен (мг)	фтор (мг)		
Неделя 1 среда	Каша ячневая	200	5,44	7,07	45,29	238,86	2,34	0,08	0,28	53,1	0,09	240,9	185,8	40,22	0,346	115,4	0,02	0,004	0,07	4,6	
Завтрак	Чай	200	0,2	0,04	7,03	29,3	0	0	0	0,5	0	5,15	8,24	4,4	0,02	17,21	0	0	0	6,31	
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,03	77,7	0	0,05	0,02	0	0	6,6	25,5	9,9	0,6	39,3	0,001	0,001	0,005	-	
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0	0	0,006	22,5	0,07	1,2	1,5	0,03	0,01	1,5	0	0	0	-	
Итого за завтрак 435 гр.		435	7,99	11,64	67,42	378,91	2,34	0,13	0,306	76,1	0,16	253,85	221,04	54,55	0,976	173,41	0,021	0,005	0,075		
2 завтрак																					
Итого за 2 завтрак 100 гр.	Яблоко	100	0	0,6	12,7	70,5	1,9	0,04	0,04	7,5	0	24	8,5	7,5	3	4,2	0,004	0	0,12	-	
Обед	Салат свекольный	50	0,75	2,05	4,4	38,98	1,5	0	0	1	0	18,5	11,5	11	0,4	84	0	0	1,5	1,14	
Итого за обед 670 гр.	Суп с галушками со сметаной	200	4,81	5,46	23,85	161,77	16	0,14	0,122	125	0,2	30,1	91,82	25,9	1,14	122,6	0,006	0,004	0,039	2,19	
	Кнедли с тушеной капустой	70/130	18,67	18,55	13,84	337,43	46	0,2	0,3	179	0,343	110	195	54,8	3,79	288	0,01	0,012	0,089	3,7	
	Компот из сухофруктов	180	0,24	0,01	13,48	55,76	0,22	0	0	0,33	0	12,42	8,47	3,3	0,68	14,01	0	0	0	6,12	
	Хлеб ржаной	40	1,64	0,48	13,6	69,6	0	0,06	0,027	0,4	0	14	63,2	18,8	1,56	13,5	0,002	0,002	0,01	-	
		670	26,11	26,55	69,17	663,54	63,72	0,4	0,449	305,73	0,543	185,02	369,99	113,8	7,57	522,11	0,018	0,018	1,638		
Полдник	Вареники ленивые с маслом сахаром	170	16,5	7,61	33,68	177,39	0,6	0,1	0,5	77	0,39	211	138	34,2	1,4	87,3	0,01	0,062	0,057	4,66	
Итого за полдник 260 гр	Кефир	90	0,02	1,12	3,6	47,7	0,18	0,03	0,1	19,8	0	108	14,62	7,2	0,05	11,02	0,01	0	0,02	-	
		260	16,52	8,73	37,28	225,09	0,78	0,13	0,6	96,8	0,39	319	152,62	41,4	1,45	98,32	0,02	0,062	0,077	-	
Ужин, рекомендуемый родителям																					
Ужин	Бигочки печеночные с картофелем	200	7,15	11,15	23,78	223,28	15,1	0,2	0,21	75	2,469	38,9	146,5	30,9	2,49	109,5	0,01	0,008	0,025	3,1	
Итого за ужин 450 гр	Хлеб ржаной	20	0,82	0,24	6,8	34,8	0	0,03	0,013	0,2	0	7	31,6	9,4	0,78	6,75	0,001	0,001	0,005	-	
	Кисель	230	0,01	0	5,8	23,25	0,6	0	0	0	0	0,6	0,25	0,1	0,03	1,65	0	0	0	6,9	
		450	7,98	11,39	36,38	281,33	15,7	0,23	0,223	75,2	2,469	46,5	178,35	40,4	3,3	117,9	0,011	0,009	0,03		
2 ужин, рекомендуемый родителям																					
2 ужин	Ряженка	110	0,3	0,18	7,08	48,4	0,02	0,02	0,1	13,5	0,012	81,2	8,2	6,4	0,04	3,1	0,03	0,002	0,02	-	
Итого за 2 ужин 150гр.	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	20,04	103,6	0	0,07	0,2	0	0	8,8	34	13,2	0,8	52,4	0,002	0,001	0,007	-	
		150	3,38	1,38	27,12	152	0,02	0,09	0,3	13,5	0,012	90	42,2	19,6	0,84	55,5	0,032	0,003	0,027		
Итого за день																					
	Итого за день		61,98	60,29	250,14	1771,37	84,46	1,02	1,918	574,83	3,574	918,37	972,7	277,25	17,136	971,44	0,1	0,097	1,967		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность															Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды	Калори йность	витамин С (мг)	витамин В1 (мг)	витамин В2 (мг)	витамин А (р.э.)	витамин D (мкг)	кальций (мг)	фосфор (мг)	магний (мг)	железо (мг)	калий (мг)	йод (мг)	селен (мг)	фтор (мг)		
Неделя 1 четверг	Яичная запеканка	200	11,89	12,65	10,23	204,75	1,7	0,08	0,469	147	1,3	191,7	240,6	26,23	1,25	150,2	0,01	0,023	0,047	4,1	
Завтрак	Кофейный напиток	250	5,88	5,01	20,17	147,03	2,6	0,08	0,3	44	0,06	240,21	180	28	0,22	92,21	0,02	0,004	0,4	6,29	
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,03	77,7	0	0,05	0,02	0	0	6,6	25,5	9,9	0,6	39,3	0,001	0,001	0,005	-	
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0	0	0,006	22,5	0,07	1,2	1,5	0,03	0,01	1,5	0	0	0	-	
Итого за завтрак 485 гр.		485	20,12	22,19	45,5	462,53	4,3	0,21	0,795	213,5	1,43	439,71	447,6	64,16	2,08	283,21	0,031	0,028	0,452		
2 завтрак																					
Итого за 2 завтрак 166 гр.	Сок	166	0	0,12	16,5	34,9	0	0	0	0	5,46	8,3	1,16	3,32	0,07	1,36	0	0	0,8	-	
Обед	Икра кабачковая	50	0,8	0,15	3,7	45,4	7,5	0,02	0	0,2	0,16	1,15	0,62	10,3	0,5	13	0,001	0	0,003	-	
Итого за обед 670 гр.	Суп овощной со сметаной	200	2,67	6,49	12,81	126,3	28	0,1	0,076	132	0	48,32	68,76	27,22	1,016	121,8	0,005	0	0,026	2,17	
	Бефстроганов с рожками	70/130	17,86	16,04	29,2	363,21	3,7	0,14	0,177	44,3	0	24,29	142,96	40	3,336	174,5	0,007	0,002	0,075	3,3	
	Компот из сухофруктов	180	0,24	0,01	13,48	55,76	0,22	0	0	0,33	0	12,42	8,47	3,3	0,68	14,01	0	0	0	6,12	
	Хлеб ржаной	40	1,64	0,48	13,6	69,6	0	0,06	0,027	0,4	0	14	63,2	18,8	1,56	13,5	0,002	0,002	0,01	-	
		670	23,21	23,17	72,79	660,27	39,42	0,32	0,28	177,23	0,16	100,18	284,01	99,62	7,092	336,81	0,015	0,004	0,114		
Полдник	Гренка с сыром	110	5,19	7,41	24,64	200,3	0,7	0,08	0,16	49,2	0,8	124,4	104,32	20,6	0,9	77,91	0,006	0,005	0,016	1,41	
Итого за полдник 265 гр.	Простокваша	80	0,02	1,12	3,6	47,7	0,18	0,03	0,1	19,8	0	108	14,62	7,2	0,05	11,02	0,01	0	0,02	-	
	Конфета	25	0,35	0,32	17,35	89,75	0	0,005	0	0,25	0,15	0,25	0,75	12,25	0,7	0,75	0	0	0	-	
	Груша	50	0,12	0,15	2,65	23,5	2,5	0,01	0,015	1	0	21	3	3,5	0,4	27,5	0	0	0,005	-	
		265	5,56	8,85	45,59	337,75	0,88	0,115	0,26	70,25	0,95	253,65	119,69	40,05	1,65	89,68	0,016	0,005	0,036		
Ужин, рекомендуемый родителям																					
Ужин	Рыба тушеная с овощами	200	6,88	9,93	51,52	185,88	7,7	0,17	0,128	345	0,2	51,2	127,74	40,71	1,25	208,1	0,06	0,005	0,367	4,41	
Итого за ужин 450 гр.	Хлеб ржаной	20	0,82	0,24	6,8	34,8	0	0,03	0,013	0,2	0	7	31,6	9,4	0,78	6,75	0,001	0,001	0,005	-	
	Чай	230	0,1	0,02	5,01	20,65	0	0	0	0,25	0	2,62	4,12	2,2	0,02	8,65	0	0	0	6,31	
		450	7,8	10,19	63,33	241,33	7,7	0,2	0,141	345,45	0,2	60,82	163,46	52,31	2,05	223,5	0,061	0,006	0,372		
2 ужин, рекомендуемый родителям																					
2 ужин	Кефир	130	0,03	1,6	5,2	68,9	0,26	0,04	0,14	28,6	0	136	20,1	10,4	0,07	15,9	0,01	0	0,03	-	
Итого за 2 ужин 150гр.	Печенье	20	1,54	0,41	14,18	79,2	0	0,02	0	0	1,28	0,4	0,7	6,4	0,32	0,56	0	0	0	-	
		150	1,57	2,01	19,38	148,1	0,26	0,06	0,14	28,6	1,28	136,4	20,8	16,8	0,39	16,46	0,01	0	0,03		
Итого за день																					
	Итого за день		58,26	66,53	263,09	1884,35	52,56	0,905	1,616	834,08	9,48	999,06	1036,72	276,26	13,332	951,02	0,133	0,043	1,804		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность														Номер рецептуры	
			Белки	Жиры	Угле-воды	Калори-йность	витамин С (мг)	витамин В1 (мг)	витамин В2 (мг)	витамин А (р.э.)	витамин D (мкг)	кальций (мг)	фосфор (мг)	магний (мг)	железо (мг)	калий (мг)	йод (мг)	селен (мг)	фтор (мг)		
Неделя 1 пятница	Каша молочная овсяная	220	8,91	10,155	31,53	254,48	2,6	0,08	0,306	66,6	0,2	257,4	268,75	57,03	1,205	184,2	1,145	7,224	21,04	4,11	
Завтрак	Чай	200	0,2	0,04	7,03	29,3	0	0	0	0,5	0	5,15	8,24	4,4	0,02	17,21	0	0	0	6,31	
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,03	77,7	0	0,05	0,02	0	0	6,6	25,5	9,9	0,6	39,3	0,001	0,001	0,005	-	
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0	0	0,006	22,5	0,07	1,2	1,5	0,03	0,01	1,5	0	0	0	-	
Итого за завтрак 455 гр.		455	11,46	14,725	53,66	394,53	2,6	0,13	0,332	89,6	0,27	270,35	303,99	71,36	1,835	242,21	1,146	7,225	21,045		
2 завтрак																					
Итого за 2 завтрак 100 гр.	Апельсин	100	0	0,2	14,7	40,82	24,6	0,04	0,02	8	0	34	14,1	13	0,3	7,4	0,06	0	0,15	-	
Обед	Салат из свежих помидор с луком	75	0,47	2,02	2,91	29,78	12	0,032	0,018	45,83	0	7,5	25,09	1,4	0,355	151,15	1,101	0,22	11,003	1,12	
Итого за обед 695 гр.	Уха	200	6,56	9,68	19,68	207,29	12	0,1	0,1	123	4,94	164	132	37	2,07	144,6	0,004	0,002	0,023	2,3	
	Печеночные котлеты с картофельным пюре	70/130	9	12,64	42,84	320,79	23	0,31	0,231	45,1	6,1	39,22	218,55	51,62	4,996	167,3	0,007	0,025	0,003	3,13	
	Компот из сухофруктов	180	0,24	0,01	13,48	55,76	0,22	0	0	0,33	0	12,42	8,47	3,3	0,68	14,01	0	0	0	6,12	
	Хлеб ржаной	40	1,64	0,48	13,6	69,6	0	0,06	0,027	0,4	0	14	63,2	18,8	1,56	13,5	0,002	0,002	0,01	-	
		695	17,91	25,03	107,21	724,04	71,82	0,542	0,396	222,66	11,04	271,14	398,21	125,12	9,961	497,96	1,174	0,249	11,189		
Полдник	Ватрушка	170	12,15	5,52	44,49	242,73	0,8	1,671	1,864	42,4	0,16	122,69	112,98	27,32	1,636	145,97	0,008	0,017	0,023	5,18	
Итого за полдник 250 гр	Йогурт	80	0,36	1,27	7,63	54,18	0	0,02	0,18	17,45	2,17	80	12,29	6,6	0,32	11,1	0	0,001	0	-	
		250	12,51	6,79	52,12	296,91	0,8	1,691	2,044	59,85	2,33	202,69	125,27	33,92	1,956	157,07	0,008	0,018	0,023		
Ужин, рекомендуемый родителям																					
Ужин	Винегрет	180	2,5	2,291	14,35	92,48	21	0,08	0,062	109	0	27,8	60,24	32,8	1,71	178,4	0,08	0	0,03	1,19	
Итого 490 гр	Хлеб ржаной	20	0,82	0,24	6,8	34,8	0	0,03	0,013	0,2	0	7	31,6	9,4	0,78	6,75	0,001	0,001	0,005	-	
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	20,04	103,6	0	0,07	0,2	0	0	8,8	34	13,2	0,8	52,4	0,002	0,001	0,007	-	
	Напиток витаминизированный	250	1,95	2,25	29,7	125	37,5	0	0,12	0	0	17,5	2,5	5	0,75	10	0	0	0	-	
	490	8,35	5,981	70,89	355,88	58,5	0,18	0,395	109,2	0	61,1	128,34	60,4	4,04	247,55	0,083	0,002	0,042			
2 ужин, рекомендуемый родителям																					
2 ужин	Бифидок	110	0,9	0,18	2,08	31,4	0,22	0,02	0,1	13,5	0,012	81,2	20,2	6,4	0,05	12,1	0,03	0,002	0,02	-	
Итого за 2 ужин 150гр.	Яблоко	40	0	0,24	5	28,2	1,8	0,016	0,016	3	0	9,6	3,4	3	1,32	2,5	0,002	0	0,05	-	
		150	0,9	0,42	7,08	59,6	2,02	0,036	0,116	16,5	0,012	90,8	23,6	9,4	1,37	14,6	0,032	0,002	0,07		
Итого за день	Итого за день		50,52	52,64	287,99	1813,86	135,74	2,66	3,294	497,71	13,552	892,88	961,96	294,4	18,967	1141,29	1,382	0,282	11,386		