

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность								
			Белки	Жиры	Угле-воды	Калори-йность	вита-мин С (мг)	вита-мин В1 (мг)	вита-мин В2 (мг)	вита-мин А (р.э.)	вита-мин D (мкг)	кальц-ий (мг)	фосф-ор (мг)	магни-й (мг)	железо (мг)
Неделя 3 понедельник	Яйцо вареное	120	15,08	11,42	0,86	171,6	0	0,04	0,54	192	2,4	67,2	237,6	14,4	2,1
Завтрак	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
	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
	Кофейный напиток	250	5,88	5,01	20,17	147,03	2,6	0,08	0,4	44	0,06	240,2	180	28	0,22
Итого за завтрак 412гр.	Сыр	7	0,126	0,917	0,105	18,48	0	0,007	0,021	15,54	0,42	36,4	7	1,75	0,042
		<b>412</b>	<b>23,436</b>	<b>21,877</b>	<b>36,235</b>	<b>447,86</b>	<b>2,6</b>	<b>0,177</b>	<b>0,987</b>	<b>274</b>	<b>2,95</b>	<b>351,6</b>	<b>451,6</b>	<b>54,08</b>	<b>2,972</b>
2 завтрак															
Итого за 2 завтрак 165 гр.	Сок	<b>165</b>	<b>0</b>	<b>0,12</b>	<b>16,5</b>	<b>34,9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>5,46</b>	<b>8,3</b>	<b>1,16</b>	<b>3,32</b>	<b>0,07</b>
Обед	Салат из свежей капусты и моркови	50	0,55	2,045	1,74	30,23	8,9	0,03	0,02	102	0	16,7	14,64	8	0,21
Итого за обед 690 гр.	Суп лапша домашняя	200	7,69	7,73	15,15	182,01	1,5	0,26	0,072	114	0,046	13,12	61,64	19,42	1,52
	Рыбные тефтели с картофельным пюре	70/130	16,69	7,34	120,26	309,11	34	0,32	0,29	61,2	0,46	81,42	282	75,09	2,85
	Компот из сухофруктов	180	0,21	0,008	12,75	52,65	0,2	0,001	0,003	0,29	0	11,01	7,52	2,88	0,58
	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
	хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	10,04	47	0	0,04	0,01	0	0	4,4	17	6,6	0,4
		<b>690</b>	<b>28,32</b>	<b>18,203</b>	<b>173,54</b>	<b>690,6</b>	<b>44</b>	<b>0,711</b>	<b>0,422</b>	<b>277,9</b>	<b>0,506</b>	<b>140,7</b>	<b>446</b>	<b>130,79</b>	<b>7,12</b>
Полдник	Блины с маслом сахаром	120	8,21	8,836	34,47	244,95	0,9	1,34	1,527	53,9	0,291	98,56	113,5	21,11	2,497
Итого за полдник 290 гр	Варенец	70	1,16	1,75	1,99	37,1	0,4	0,017	0,08	15,4	0,021	91,35	27,83	7,7	0,07
	Мандарин	100	0	0,2	14,7	40,82	25	0,04	0,02	8	0	34	14,1	13	0,3
		<b>290</b>	<b>9,37</b>	<b>10,786</b>	<b>51,16</b>	<b>322,87</b>	<b>26</b>	<b>1,397</b>	<b>1,627</b>	<b>77,3</b>	<b>0,312</b>	<b>223,9</b>	<b>155,4</b>	<b>41,81</b>	<b>2,867</b>
<b>Ужин, рекомендуемый родителям</b>															
Ужин	Голубцы со сметаной	200	9,494	13,04	15,398	240,42	19	0,32	0,14	102	0,222	52,74	107,3	33,78	2,09
Итого за ужин 480 гр	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
	Чай	250	0,1	0,02	9,92	40,6	0	0	0	0,25	0	2,77	4,12	2,2	0,02
		<b>480</b>	<b>10,824</b>	<b>13,42</b>	<b>35,518</b>	<b>333,22</b>	<b>19</b>	<b>0,37</b>	<b>0,16</b>	<b>102,6</b>	<b>0,222</b>	<b>66,01</b>	<b>158,8</b>	<b>50,08</b>	<b>3,28</b>
<b>2 ужин, рекомендуемый родителям</b>															
2 ужин	Кефир	<b>90</b>	0,02	1,12	3,6	47,7	0,2	0,03	0,1	19,8	0	108	14,62	7,2	0,05
Итого за 2 ужин 90 гр	Итого за день		<b>71,97</b>	<b>65,53</b>	<b>300,05</b>	<b>1877,2</b>	<b>60</b>	<b>2,68</b>	<b>3,296</b>	<b>751,6</b>	<b>9,45</b>	<b>898,5</b>	<b>1228</b>	<b>287,28</b>	<b>16,36</b>
Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества				Энергетическая ценность								

	блюда						вита мин и С (мг)	вита мин В1 (мг)	вита мин В2 (мг)	вита мин А (р.э.)	вита мин D (мкг)	кальц ий (мг)	фосф ор (мг)	магни й (мг)	железо (мг)	
		Белки	Жиры	Угле- воды	Калори йность											
<b>Неделя 3 вторник</b>	Каша "Дружба"	200	5,97	6,97	39,9	257,56	2	0,232	0,43	46,5	0,085	183,7	111,7	49,94	1,576	
<b>Завтрак</b>	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	
	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	
	Чай	200	0,2	0,04	7,03	29,33	0	0	0	0,5	0	5,15	8,24	4,4	0,02	
<b>Итого за завтрак 435 гр.</b>		<b>435</b>	<b>8,52</b>	<b>11,54</b>	<b>62,03</b>	<b>397,64</b>	<b>2</b>	<b>0,282</b>	<b>0,456</b>	<b>69,5</b>	<b>0,155</b>	<b>196,7</b>	<b>147</b>	<b>64,27</b>	<b>2,206</b>	
<b>Итого за 2 завтрак 100гр.</b>	Банан	<b>100</b>	<b>0,28</b>	<b>0,32</b>	<b>17,5</b>	<b>89</b>	<b>2</b>	<b>0,026</b>	<b>0,066</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>17</b>	<b>22</b>	<b>8,3</b>	<b>0,25</b>	
<b>Обед</b>	Салат соленого огурца с луком	70	0,208	2,0217	1,4	26,5	1	0,078	0,002	1,7	0	7,52	8,9	4,46	0,284	
<b>Итого за обед 690 гр.</b>	Суп картофельный с мясом	200	4,89	7,21	17,6	166,4	22	0,22	0,106	116,5	0,04	18,32	88,06	32,62	1,596	
	Рулет мясной с макаронами	70/130	14,22	11,31	33,2	317,09	1	0,37	0,159	41	0,42	25,48	145,5	36,11	2,934	
	Компот из сухофруктов	180	0,21	0,008	12,76	52,67	0,2	0,001	0,003	0,29	0	11,06	7,53	2,9	0,59	
	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	
			<b>690</b>	<b>21,168</b>	<b>21,0297</b>	<b>78,56</b>	<b>632,26</b>	<b>24</b>	<b>0,729</b>	<b>0,297</b>	<b>159,9</b>	<b>0,46</b>	<b>76,38</b>	<b>313,2</b>	<b>94,89</b>	<b>6,964</b>
<b>Полдник</b>	Суфле творожное с повидлом	160	13,905	7,016	25,56	145,54	0,9	0,059	0,43	169,6	0,541	200,6	144,5	34,26	1,313	
<b>Итого за полдник 250 гр</b>	Ряженка	70	13,23	0,112	4,97	30,8	0	0,013	0,063	8,4	0,007	51,1	4,9	4,06	0,0252	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	10,04	47	0	0,04	0,01	0	0	4,4	17	6,6	0,4	
			<b>250</b>	<b>28,675</b>	<b>7,728</b>	<b>40,57</b>	<b>223,34</b>	<b>0,9</b>	<b>0,112</b>	<b>0,503</b>	<b>178</b>	<b>0,548</b>	<b>256,1</b>	<b>166,4</b>	<b>44,92</b>	<b>1,7382</b>
<b>Ужин, рекомендуемый родителям</b>																
	Винегрет	180	3,802	6,57	25,1	128,58	34	0,17	0,12	170,7	0	48,05	104	49,49	1,898	
<b>Итого за ужин 457 гр.</b>	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	10,04	47	0	0,04	0,01	0	0	4,4	17	6,6	0,4	
	Сыр	7	0,126	0,917	0,105	18,48	0	0,007	0,021	15,54	0,42	36,4	7	1,75	0,042	
<b>Ужин</b>	Какао с молоком	250	3,31	2,847	15,4	100,95	1,4	0,045	0,222	24,2	0,033	133,1	104,5	18,97	0,24	
		<b>457</b>	<b>8,778</b>	<b>10,934</b>	<b>50,645</b>	<b>295,01</b>	<b>35</b>	<b>0,266</b>	<b>0,372</b>	<b>210,5</b>	<b>0,453</b>	<b>222</b>	<b>232,8</b>	<b>76,81</b>	<b>2,58</b>	
<b>2 ужин, рекомендуемый родителям</b>																
<b>2 ужин</b>	Бифидок	90	0,74	0,15	1,7	25,7	0,2	0,016	0,082	11,04	0,009	66,44	16,53	5,24	0,04	
<b>Итого за 2 ужин 90гр.</b>		<b>90</b>	<b>0,74</b>	<b>0,15</b>	<b>1,7</b>	<b>25,7</b>	<b>0,2</b>	<b>0,016</b>	<b>0,082</b>	<b>11,04</b>	<b>0,009</b>	<b>66,44</b>	<b>16,53</b>	<b>5,24</b>	<b>0,04</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>Итого за день</b>		<b>68,183</b>	<b>51,702</b>	<b>251,005</b>	<b>1663</b>	<b>64</b>	<b>1,431</b>	<b>1,776</b>	<b>631,9</b>	<b>1,625</b>	<b>834,6</b>	<b>899,8</b>	<b>294,43</b>	<b>13,774</b>	

Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества	Энергетическая ценность
--------------------	-----	------------------	-------------------------

Прием пищи 3 неделя		блюда					витамины С (мг)	витамины В1 (мг)	витамины В2 (мг)	витамины А (р.э.)	витамины D (мкг)	кальций (мг)	фосфор (мг)	магний (мг)	железо (мг)	
			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность										
		Суп молочно-сухарный	200	7,47	8,58	32,3	237,6	2	0,13	0,426	55,5	0,11	190,2	170,5	34,23	0,96
<b>неделя 3 Среда</b>		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
<b>Завтрак</b>		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
		Кофейный напиток	200	4,43	3,76	15,77	112,05	2	0,06	0,22	33	0,04	180,2	135	21	0,17
		Сыр	7	0,126	0,917	0,105	18,48	0	0,007	0,021	15,54	0,42	36,4	7	1,75	0,042
		<b>Итого за завтрак 442гр.</b>	<b>442</b>	<b>14,376</b>	<b>17,787</b>	<b>63,275</b>	<b>478,88</b>	<b>3,9</b>	<b>0,247</b>	<b>0,693</b>	<b>126,5</b>	<b>0,64</b>	<b>414,5</b>	<b>339,5</b>	<b>66,91</b>	<b>1,782</b>
		Сок	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0,07</b>	<b>9</b>	<b>21</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>0,6</b>	<b>2</b>	<b>0,04</b>
<b>Итого за 2 завтрак 100 гр.</b>		Икра кабачковая	55	0,88	1,65	3,85	50,05	8,3	0,022	0	0,22	0,165	1,265	0,66	11,55	0,55
<b>Обед</b>		Суп полевой со сметаной	200	4,61	7,21	18,36	174,5	12	0,203	0,224	149	0,428	26,38	102,2	34,3	1,854
<b>Итого за обед 665 гр.</b>		Капуста тушеная с мясом	200	10,8	10,47	7,46	205,69	44	0,385	0,131	139,5	0,02	79,78	114,9	40,6	2,424
		Кисель	180	0,02	0	8,44	33,84	1,7	0	0	0	1,53	0,75	0,3	0,07	
		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
		<b>Итого за обед 665 гр.</b>	<b>665</b>	<b>17,54</b>	<b>19,69</b>	<b>48,31</b>	<b>516,28</b>	<b>65</b>	<b>0,66</b>	<b>0,375</b>	<b>289</b>	<b>0,613</b>	<b>119,5</b>	<b>266</b>	<b>100,85</b>	<b>6,068</b>
		Зразы рисовые	160	7,342	9,774	47,494	279,85	1,7	0,09	0,342	67,4	0,456	158	187,7	42,09	1,028
<b>Полдник</b>		Кефир	80	0,016	0,96	3,2	42,4	0,2	0,024	0,08	17,6	0	83,2	12	6,4	0,04
		Яблоко	100	0	0,6	12,5	70,5	4,5	0,04	0,04	7,5	0	24	8,5	7,5	3,3
<b>Итого за полдник 340 гр</b>		<b>Итого за полдник 340 гр</b>	<b>340</b>	<b>7,358</b>	<b>11,334</b>	<b>63,194</b>	<b>392,75</b>	<b>6,4</b>	<b>0,154</b>	<b>0,462</b>	<b>92,5</b>	<b>0,456</b>	<b>265,2</b>	<b>208,2</b>	<b>55,99</b>	<b>4,368</b>
<b>Ужин, рекомендуемый родителям</b>																
		Творожная масса с мармеладом	150	10,65	34,5	40,65	517,5	1,5	0,06	0,36	213	0,21	180	255	34,5	0,75
<b>Ужин</b>		компот из сухофруктов	250	0,39	0,015	20,7	64,64	0,3	0,003	0,006	0,54	0	20,55	14,1	0	1,07
<b>Итого за ужин 450 гр</b>		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
		Печенье	10	0,77	0,205	7,09	39,6	0	0,01	0	0	0,64	0,2	0,35	3,2	0,16
		<b>Итого за ужин 450 гр</b>	<b>450</b>	<b>14,89</b>	<b>35,92</b>	<b>88,48</b>	<b>725,34</b>	<b>1,8</b>	<b>0,143</b>	<b>0,566</b>	<b>213,5</b>	<b>0,85</b>	<b>209,6</b>	<b>303,5</b>	<b>50,9</b>	<b>2,78</b>
<b>2 ужин, рекомендуемый родителям</b>																
		Простакваша	100	0,02	1,4	4,5	59	0,2	0,03	0,12	24	0	135	18	9	0,06
<b>Итого за 2 ужин 100гр.</b>		<b>Итого за 2 ужин 100гр.</b>	<b>100</b>	<b>0,02</b>	<b>1,4</b>	<b>4,5</b>	<b>59</b>	<b>0,2</b>	<b>0,03</b>	<b>0,12</b>	<b>24</b>	<b>0</b>	<b>135</b>	<b>18</b>	<b>9</b>	<b>0,06</b>
<b>Итого за день</b>		<b>Итого за день</b>		<b>54,184</b>	<b>86,201</b>	<b>276,759</b>	<b>1895,3</b>	<b>78</b>	<b>1,234</b>	<b>2,206</b>	<b>748,6</b>	<b>5,559</b>	<b>1563</b>	<b>1136</b>	<b>285,65</b>	<b>15,098</b>
		<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес</b>	<b>Пищевые вещества</b>				<b>Энергетическая ценность</b>								

Прием пищи	блюда	Вес	Белки	Жиры	Угле- воды	Калори йность	вита	вита	вита	вита	вита	кальц	фосф	магни	железо
							мин н С (мг)	мин В1 (мг)	мин В2 (мг)	мин А (р.э.)	мин Д (мкг)	ий (мг)	ор (мг)	й (мг)	зо (мг)
	Омлет с зеленым горошком	200	10,78	11,87	5,9	178,5	2,3	0,6	0,476	147,7	1,3	156,6	215,6	22,93	1,26
<b>Неделя 3четверг</b>	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
<b>Завтрак</b>	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
	Какао с молоком	200	4,73	4,04	14,84	113,88	2	0,063	0,227	33	0,04	182,7	151,4	31,71	0,52
		<b>445</b>	<b>18,63</b>	<b>20,74</b>	<b>40,85</b>	<b>429,03</b>	<b>4,3</b>	<b>0,733</b>	<b>0,909</b>	<b>203,2</b>	<b>1,41</b>	<b>349,3</b>	<b>402,5</b>	<b>67,87</b>	<b>2,59</b>
<b>2 завтрак</b>			<b>0,197</b>	<b>0,246</b>	<b>4,35</b>	<b>38,54</b>	<b>4,1</b>	<b>0,016</b>	<b>0,024</b>	<b>16,4</b>	<b>0</b>	<b>34,44</b>	<b>4,92</b>	<b>5,74</b>	<b>0,656</b>
Итого за 2 завтрак <b>80гр.</b>	Салат свекольный с яблоками	60	0,57	0,146	5,632	28,65	2	0,015	0,022	2,11	0	18,38	10,27	9,71	0,894
<b>Обед</b>	Щи с рыбными консервами	200	6,706	8,754	14,718	187,45	30	0,154	0,085	120,3	4,37	173,6	132,3	41,88	2,058
Итого за обед <b>680 гр.</b>	Плов	70/130	9,756	10,284	38,228	284,37	1,2	0,076	0,117	89	0,02	14,52	104,9	42,37	2,244
	Компот из сухофруктов	180	0,21	0,08	12,76	52,67	0,2	0,001	0,003	0,29	0	11,06	7,53	2,29	0,59
	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
			<b>680</b>	<b>18,882</b>	<b>19,744</b>	<b>84,938</b>	<b>622,74</b>	<b>33</b>	<b>0,306</b>	<b>0,254</b>	<b>212,1</b>	<b>4,39</b>	<b>231,6</b>	<b>318,2</b>	<b>115,05</b>
	Сочник	130	10,48	7,2	41,71	236,92	0,3	0,124	0,202	44,7	0,244	86,43	88,84	19,41	0,058
<b>Полдник</b>	Варенец	100	1,65	2,5	2,8	53	0,8	0,025	0,12	22	0,03	130,5	39,7	11	0,1
Итого за полдник <b>250 гр</b>	Конфета	20	0,28	0,24	13,8	71,8	0	0,004	0	2	0,1	0,2	0,6	9,8	0,56
		<b>250</b>	<b>12,41</b>	<b>9,94</b>	<b>58,31</b>	<b>361,72</b>	<b>1,1</b>	<b>0,153</b>	<b>0,322</b>	<b>68,7</b>	<b>0,374</b>	<b>217,1</b>	<b>129,1</b>	<b>40,21</b>	<b>0,718</b>
<b>Ужин, рекомендуемый родителям</b>															
	Овощная запеканка с мясом	200	13,218	14,603	28,425	312,68	31	0,347	0,196	377,6	0,21	324,8	170,3	51,97	2,653
<b>Ужин</b>	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
Итого за ужин <b>450 гр</b>	Чай	220	0,1	0,02	9,92	40,6	0	0	0	0,25	0	2,77	4,12	2,2	0,02
		<b>450</b>	<b>14,548</b>	<b>14,983</b>	<b>48,545</b>	<b>405,48</b>	<b>31</b>	<b>0,397</b>	<b>0,216</b>	<b>378,2</b>	<b>0,21</b>	<b>338,1</b>	<b>221,8</b>	<b>68,27</b>	<b>3,843</b>
<b>2 ужин, рекомендуемый родителям</b>															
	варенец	80	1,32	2	2,28	42,4	0,6	0,02	0,1	17,6	0,024	104,4	31,8	8,8	0,08
Итого за 2 ужин <b>80гр.</b>		<b>80</b>	<b>1,32</b>	<b>2</b>	<b>2,28</b>	<b>42,4</b>	<b>0,6</b>	<b>0,02</b>	<b>0,1</b>	<b>17,6</b>	<b>0,024</b>	<b>104,4</b>	<b>31,8</b>	<b>8,8</b>	<b>0,08</b>
Итого за день	Итого за день		<b>65,987</b>	<b>67,653</b>	<b>239,27</b>	<b>1899,9</b>	<b>74</b>	<b>1,625</b>	<b>1,825</b>	<b>896,2</b>	<b>6,408</b>	<b>1275</b>	<b>1037</b>	<b>305,94</b>	<b>15,233</b>

Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества	Энергетическая ценность
--------------------	-----	------------------	-------------------------

Прием пищи	блюда		Белки	Жиры	Угле- воды	Калори йность	вита	вита	вита	вита	кальц	фосф	магни	железо	
							мин и С (мг)	мин В1 (мг)	мин В2 (мг)	ин А (р.э.)	ин D (мкг)	ий (мг)	ор (мг)	й (мг)	(мг)
	Каша манная	200	8,7	8,655	31,55	246,17	2,5	0,076	0,386	64,5	0,267	233,6	206,5	38,4	1,289
<b>Неделя 3 пятница</b>	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
<b>Завтрак</b>	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
	Чай	200	0,2	0,04	0,17	21,92	0	0	0	0,05	0	5,09	8,24	4,4	0,014
	Сыр	8	0,22	1,58	0,18	31,7	0	0,008	0,04	26,64	0,72	62,4	15,2	3	0,07
		<b>453</b>	<b>12,24</b>	<b>15,105</b>	<b>52,01</b>	<b>436,44</b>	<b>2,5</b>	<b>0,154</b>	<b>0,632</b>	<b>113,7</b>	<b>1,057</b>	<b>311,1</b>	<b>265,4</b>	<b>59,03</b>	<b>2,183</b>
<b>Итого за завтрак 453 гр.</b>															
<b>2 завтрак</b>	Сок	<b>170</b>	<b>0</b>	0,119	15,3	35,7	0	0	0	0	5,1	8,5	1,02	3,4	0,068
<b>Итого за 2 завтрак 170 гр.</b>	Помидор соленый	80	88,8	0,08	1,28	12,8	8	0,003	0,024	40	0	11,2	20,8	16	0,82
<b>Обед</b>	Свекольник со сметаной	180	5,9	9,13	19,93	195,89	17	0,2	0,124	138,5	0,048	60,32	91,68	46,8	2,066
<b>Итого за обед 690 гр.</b>	Печень в сметане с картофельным пюре	70/130	10,255	14,15	55,64	394,99	30	0,377	4,27	41,7	7,551	44,77	249,8	63,35	6,121
	Компот из сухофруктов	180	0,21	0,008	10,76	44,69	0,2	0,001	0,003	0,29	0	11	7,53	2,9	0,59
	Хлеб ржаной	50	2,05	0,6	17	87	0	0,05	0,03	0,5	0	17,5	79	23,5	1,95
		<b>690</b>	<b>107,215</b>	<b>23,968</b>	<b>119,91</b>	<b>771,07</b>	<b>55</b>	<b>0,631</b>	<b>4,451</b>	<b>221</b>	<b>12,699</b>	<b>153,3</b>	<b>370,8</b>	<b>155,95</b>	<b>11,615</b>
	Салат фруктовый	120	0,312	0,732	24,15	135,8	6,9	2,728	0,081	7,5	0	49,89	21,9	13,7	2,616
<b>Полдник</b>	Йогурт	80	0,36	1,27	7,62	54,2	0	0,03	0,18	17,45	2,17	80	12,3	6,7	0,32
<b>Итого за полдник 250гр.</b>	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
	Вафли	25	0,016	2,65	12,3	85,5	0	0,013	0	1,75	0	2	3,825	1,5	0,15
		<b>255</b>	<b>2,998</b>	<b>5,552</b>	<b>59,1</b>	<b>353,2</b>	<b>6,9</b>	<b>2,821</b>	<b>0,281</b>	<b>26,7</b>	<b>2,17</b>	<b>138,5</b>	<b>63,53</b>	<b>31,8</b>	<b>3,686</b>
<b>Ужин, рекомендуемый родителям</b>															
	Рыбный пудинг	170	7,55	16,32	43,37	167,26	0,4	0,08	0,601	75,8	0,495	43,4	113,3	19,9	0,858
<b>Ужин</b>	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	10,04	47	0	0,04	0,01	0	0	4,4	17	6,6	0,4
	Напиток витаминизированный	250	0,5	0	35	145	2,8	0	0	125	0	17,5	30	10	1
<b>Итого за ужин 460 гр</b>	Пастила фруктовая	20	0,16	0,06	8,96	35,2	0,7	0,001	0,006	10	0	3,52	3,42	3,16	0,14
		<b>460</b>	<b>9,75</b>	<b>16,98</b>	<b>97,37</b>	<b>394,46</b>	<b>3,8</b>	<b>0,121</b>	<b>0,617</b>	<b>210,8</b>	<b>0,495</b>	<b>68,82</b>	<b>163,7</b>	<b>39,66</b>	<b>2,398</b>
<b>2 ужин, рекомендуемый родителям</b>															
	Бифидок	<b>80</b>	0,648	0,128	1,44	22,4	0,2	8E-04	0,072	9,6	0,008	58,4	14,4	4,64	0,032
<b>Итого за день</b>	<b>Итого за день</b>		<b>132,85</b>	<b>61,73</b>	<b>329,83</b>	<b>1977,6</b>	<b>69</b>	<b>3,73</b>	<b>6,05</b>	<b>581,8</b>	<b>16,43</b>	<b>729,7</b>	<b>877,9</b>	<b>291,08</b>	<b>19,464</b>

				Номер
калий (мг)	йод (мг)	селен (мг)	фтор (мг)	рецептуры
166	0	0	0,012	46
39,3	0	0	0,005	-
1,5	0	0	0	-
92,2	0,02	0	0,04	-
1,12	0	0	0	-
<b>300</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>0,057</b>	
<b>1,36</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,8</b>	-
35,8	0	0	0,01	-
94,1	0	0	0,038	2,21
180	0,11	0	0,738	3,12
15,2	0	0	0	6,12
13,5	0	0	0,01	
26,2	0	0	0	-
<b>365</b>	<b>0,12</b>	<b>0</b>	<b>0,758</b>	
257	0,01	0	0,023	4,8
13,3	0,04	0	0,017	-
7,4	0,06	0	0,15	-
<b>277</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>0,19</b>	
131	0,01	0	0,044	4,58
13,5	0	0	0,01	-
8,8	0	0	0	6,12
<b>153</b>	<b>0,01</b>	<b>0</b>	<b>0,054</b>	
11	0,01	0	0,02	-
<b>1108</b>	<b>0,26</b>	<b>3,8</b>	<b>1,88</b>	
				Номер

калий (мг)	йод (мг)	селен (мг)	фтор (мг)	рецептуры
94,1	0,02	0	0,042	
39,3	0	0	0,005	
1,5	0	0	0	
17,2	0	0	0	
<b>152</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>0,047</b>	
<b>24,6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,003</b>	
18,5	0	0	0,003	
132	0,01	0	0,046	
119	0	0	0,031	
12,5	0	0	0	
13,5	0	0	0,01	
<b>296</b>	<b>0,01</b>	<b>0</b>	<b>0,09</b>	
76	0,07	9	0,678	
1,96	0,02	0	0,013	
26,2	0	0	0	
<b>104</b>	<b>0,09</b>	<b>9</b>	<b>0,691</b>	
224	0	0	0,055	
26,2	0	0	0	
1,12	0	0	0	
54,7	0,01	0	0,022	
<b>306</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>0,077</b>	
9,9	0,02	0	0,016	-
<b>9,9</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>0,016</b>	
<b>945</b>	<b>0,16</b>	<b>9</b>	<b>0,924</b>	

[Home](#)

калий (мг)	йод (мг)	селен (мг)	фтор (мг)	рецептуры
123	0,02	0	0,037	
39,3	0	0	0,005	
1,5	0	0	0	
69,2	0,02	0	0,03	
1,12	0	0	0	
<b>234</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>	<b>0,072</b>	
<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,4</b>	
14,3	0	0	0,003	
103	0,01	0	0,027	
199	0,01	0	0,05	
4,68	0	0	0	
13,5	0	0	0,01	
<b>334</b>	<b>0,01</b>	<b>0</b>	<b>0,09</b>	
91,1	0,01	0	0,066	
9,6	0,01	0	0,016	
6,25	0,01	0	0,12	
<b>107</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>0,202</b>	
248	13,5	45	48	
22,9	0	0	0	
52,4	0	0	0,007	
0,28	0	0	0	
<b>323</b>	<b>13,5</b>	<b>45</b>	<b>48,01</b>	
13	0,01	0	0,025	-
<b>13</b>	<b>0,01</b>	<b>0</b>	<b>0,025</b>	
<b>1012</b>	<b>13,6</b>	<b>45</b>	<b>48,8</b>	

	Номе
--	------

калий (мг)	йод (мг)	селен (мг)	фтор (мг)	рецептуры
140	0,01	0	0,026	4,1
52,4	0	0	0,007	6,31
1,5	0	0	0	-
80,6	2,02	0	0,03	-
<b>275</b>	<b>2,03</b>	<b>0</b>	<b>0,063</b>	
<b>45,1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,008</b>	
66,1	0	0	0,033	-
159	0	0	0,031	2,17
126	0,01	0	0,07	3,3
12,5	0	0	0	6,12
13,5	0	0	0,01	-
<b>377</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>0,144</b>	
8,55	0	0	0,029	1,41
19	0,05	0	0,02	-
0,6	0	0	0	-
				-
<b>28,2</b>	<b>0,05</b>	<b>0</b>	<b>0,049</b>	
297	0,01	0	0,105	4,41
13,5	0	0	0,01	6,31
8,8	0	0	0	
<b>319</b>	<b>0,01</b>	<b>0</b>	<b>0,115</b>	
15,2	0,04	0	0,02	-
<b>15,2</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>	<b>0,02</b>	
<b>1059</b>	<b>2,16</b>	<b>0,1</b>	<b>0,399</b>	

	Номе
--	------

калий (мг)	йод (мг)	селен (мг)	фтор (мг)	р рецептуры
136	0,02	22	0,038	4,11
52,4	0	0	0,007	6,31
1,5	0	0	0	-
17,2	0	0	0	
2	0	0	0	-
<b>209</b>	<b>0,02</b>	<b>22</b>	<b>0,045</b>	
1,36	0	0	0,68	-
232	0	0,1	4,08	1,12
283	0,01	0	0,038	2,3
195	0,01	0	0,036	3,13
12,5	0	0	0	6,12
16,5	0	0	0,01	-
<b>741</b>	<b>0,02</b>	<b>0,1</b>	<b>4,844</b>	
51,6	0	0	0,078	5,18
11,1	0	0	0	
39,3	0	0	0,005	
3,65	0	0	0	-
<b>106</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,083</b>	
56,9	0,05	0	0,325	1,19
26,2	0	0	0	6,9
108	0	0	0	-
23,9	0	0	0	
<b>215</b>	<b>0,05</b>	<b>0</b>	<b>0,325</b>	
8,8	0,02	0	0,014	-
<b>1278</b>	<b>0,12</b>	<b>22</b>	<b>5,31</b>	