

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	40	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	-	
	Кукуруза консервированная	5	0	0,07	0,56	3,2	0,35	0,001	0,001	0	0	0,1	2,05	0,55	0,01	0,03	0	0	0	-	
	Масло сливочное	3	0,02	2,18	0,04	19,83	0	0	0,004	13,5	0,04	0,72	0,09	0,02	0,006	0,9	0	0	0	-	
Итого за завтрак 348гр.	Сыр	10	0,18	1,31	0,15	26,4	0,02	0,006	0,03	22,2	0,6	52	12,7	2,5	0,06	1,67	0	0	0	-	
	Кофейный напиток	230	5,28	4,508	16,61	126,4	2,34	0,072	0,27	39,6	0,05	216,15	162	25,2	0,194	82,95	0,018	0,003	0,03	6,29	
		348	15,33	14,678	32,82	339,33	2,71	0,149	0,495	171,3	2,49	309,17	306,14	45,37	1,92	147,65	0,019	0,006	0,041		
2 завтрак																					
Итого за 2 завтрак 115 гр.	Сок	115	0	0,09	12,5	26,3	0	0	0	0	4,12	6,25	0,86	2,5	0,06	1,03	0	0	0,61	-	
Обед	Огурец свежий	40	0,28	0,04	0,76	4,4	2,8	0,012	0,008	1,2	0	6,8	12	5,6	0,2	0,48	0,04	0,12	0,52	-	
Итого за обед 530 гр.	Суп гороховый с гречками	150	3,14	5,83	17,775	128,05	9,45	0,175	0,07	114,9	0,04	21,55	51,14	26,36	1,416	92,3	0,004	0	0,026	2,21	
	Шницель мясной с овощным рагу	50/110	18,53	18,432	23,936	372,29	30,86	0,23	0,334	168,1	0,443	76,67	215,82	55,7	3,876	265,3	0,0104	0,002	0,084	3,12	
	Кисель	150	0,013	0	6,62	26,55	1,13	0	0	0	0	1,05	0,5	0,2	0,044	3,15	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	-	
			530	23,193	24,662	59,291	583,49	44,24	0,467	0,432	284,5	0,483	116,57	326,86	101,96	6,706	374,73	0,0564	0,124	0,64	
Полдник	Плов с изюмом	80	1,035	3,72	27,3	129,55	0,12	0,021	0,016	22,5	0,07	6,45	26,2	14,33	0,364	18,85	0	0,004	0,02	4,8	
Итого за полдник 210 гр	Кефир	70	0,017	0,88	2,8	37,1	0,14	0,026	0,09	15,4	0	84	11,38	5,6	0,07	8,58	0,007	0	0,017	-	
	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	10	6,7	1,06	4,92	34,2	0	0,005	0	0,7	0	0,8	1,5	0,6	0,06	1,47	0	0	0	-	
			210	7,752	5,96	41,37	236,1	2,56	0,072	0,126	42,35	0,07	103,25	43,33	24,28	2,144	32,1	0,009	0,004	0,097	
Ужин, рекомендуемый родителям																					
Ужин	Творожная запеканка	145	9,654	8,13	13,862	132,31	0,33	0,05	0,267	68,9	0,561	94,27	96,6	15,218	0,75	46,95	0,005	0,0176	0,02	4,58	
Итого за ужин 400 гр	Апельсин	30	0	0,06	4,43	12,24	7,4	0,013	0,006	2,4	0	10,2	4,23	3,9	0,09	2,24	0,02	0	0,05	-	
	Компот из сухофруктов	225	0,21	0,008	9,76	40,7	0,19	0,0017	0,003	0,29	0	10,97	7,52	2,9	0,606	12,42	0	0	0	6,12	
		400	9,864	8,198	28,052	185,25	7,92	0,0647	0,276	71,59	0,561	115,44	108,35	22,018	1,446	61,61	0,025	0,0176	0,07		
2 ужин, рекомендуемый родителям																					
2 ужин	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	11,13	0	0,0007	0	-	
Итого за 2 ужин 100гр.	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	10,02	51,8	0	0,035	0,1	0	0	4,4	17	6,6	0,4	26,2	0,001	0,0005	0,0035	-	
			100	1,9	1,87	17,64	106	0	0,065	0,28	17,45	2,17	84,4	29,3	13,3	0,72	37,33	0,001	0,0012	0,0035	
Итого за день																					
	Итого за день		58,81	55,76	196,68	1502,4	57,432	0,824	1,608	587,19	9,89	737,55	823,34	212,73	13,2	667,55	0,11	0,153	1,46		

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	137	1,7	2,42	15,29	89,73	0	0,036	0,016	13,5	0,04	4,62	18,3	6,77	0,386	7,65	0	0	0,001	4,18	
	Завтрак	Какао с молоком	180	4,77	4,08	12,91	106,45	1,95	0,06	0,23	33	0,04	182,9	153	32,9	0,55	81,85	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	3	0,02	2,18	0,04	19,83	0	0	0,004	13,5	0,04	0,72	0,09	0,02	0,006	0,9	0	0	0	-
Итого за завтрак 350 гр.		350	8,8	9,58	43,27	293,71	1,95	0,146	0,27	60	0,12	194,84	196,89	49,59	1,542	129,7	0,021	0,005	0,036		
Итого за 2 завтрак 115 гр.	Сок	115	0	0,09	12,5	26,3	0	0	0	0	4,12	6,25	0,86	2,5	0,06	1,03	0	0	0,61	-	
Обед	Салат "Солнышко"	30	0,05	2,036	4,68	39,6	0,19	0,04	0,04	308	0	11,12	17,3	14,8	0,276	58,78	0,004	0	0,045	1,7	
	Итого за обед 520 гр.	Щи с курицей со сметаной	150	5,84	9,03	10,82	152,2	24,5	0,12	0,1	146	0,025	40,7	79,3	27,46	1,2	134	0,006	0,001	0,05	2,4
		Рыба, запеченная с картофелем	50/110	12,55	7,38	99,37	243,66	21,2	0,15	0,115	44,7	0,529	86,29	208	54,28	4,288	95,4	0,096	0,01	0,672	4,46
		Компот из сухофруктов	150	0,21	0,008	10,76	44,69	0,19	0,001	0,003	0,29	0	11	7,53	2,9	0,59	12,45	0	0	0	6,12
		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	-
		520	18,65	18,454	125,63	480,15	46,08	0,311	0,258	498,99	0,554	149,11	312,13	99,44	6,354	300,63	0,106	0,011	0,767		
Полдник	Запеканка пшеничная со сгущенным молоком	130	5,6	6,63	29,81	205,01	0,75	0,129	0,239	56,5	0,455	105,48	111,3	24,62	1,186	49,56	0,008	0,004	0,013	4,61	
	Итого за полдник 265 гр	Варенец	70	1,16	1,75	1,99	37,1	0,36	0,017	0,08	15,4	0,021	91,35	27,83	7,7	0,07	13,3	0,035	0,001	0,017	-
		Банан	65	0,18	0,2	11,42	57,85	1,32	0,017	0,04	1,95	0	11,05	14,3	5,42	0,16	16,03	0	0,001	0,0017	-
			265	6,94	8,58	43,22	299,96	2,43	0,163	0,359	73,85	0,476	207,88	153,43	37,74	1,416	78,89	0,043	0,006	0,0317	
Ужин, рекомендуемый родителям																					
Ужин	Салат из свежих огурцов	30	0,14	2,02	0,38	20,18	1,4	0,01	0	0,6	0	3,4	6,04	2,8	0,1	39,2	0,02	0,06	2,26	1,11	
	Итого за ужин 400 гр	Тефтели с гречкой	180	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	190	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
			400	18,75	20,48	23,64	434,49	2,93	0,27	0,323	84,95	0,57	45,11	190,66	58,43	4,12	253,79	0,027	0,06	2,343	
2 ужин, рекомендуемый родителям																					
2 ужин	Бифидок	80	0,65	0,13	1,51	22,8	0,16	0,014	0,072	9,82	0,008	59,05	14,7	4,65	0,036	8,8	0,021	0,001	0,014	-	
	Итого за 2 ужин 115 гр.	Груша	35	0,08	0,1	1,86	16,45	1,75	0,007	0,01	0,7	0	15,4	2,1	2,45	0,28	19,25	0	0	0,003	-
			115	0,73	0,23	3,37	39,25	1,91	0,021	0,082	10,52	0,008	74,45	16,8	7,1	0,316	28,05	0,021	0,001	0,017	
Итого за день	Итого за день		53,87	57,41	251,63	1573,86	55,3	0,911	1,29	728,31	5,85	677,64	870,77	254,8	13,804	792,1	0,183	0,023	3,8		

[]

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 среда	Каша ячневая	150	4,5	6,19	32,12	150,87	1,95	0,06	0,23	46,5	0,08	196,9	151,2	31,02	0,26	115,4	0,01	0,003	0,05	4,6	
Завтрак	Чай	150	0,2	0,04	5,17	21,92	0	0	0	0,5	0	5,09	8,24	4,4	0,014	17,15	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 335 гр.		335	7,05	10,76	52,39	283,54	1,95	0,11	0,256	69,5	0,15	209,79	186,44	45,35	0,884	173,35	0,011	0,004	0,055		
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	40	0,62	2,04	3,67	35,48	1,3	0	0	0,8	0	15,4	9,62	9,17	0,33	70	0	0	1,25	1,14	
Итого за обед 570гр.	Суп с галушками со сметаной	150	4,22	4,19	20,28	134,7	16	0,1	0,1	123	0,206	27,4	87,26	24,9	1,08	115	0,01	0,004	0,037	2,19	
	Кнеди с тушеной капустой	50/110	16,57	18,72	12,67	297,85	35	0,2	0,3	175	0,343	94,4	175	48,2	3,36	256	0,01	0,011	0,068	3,7	
	Компот из сухофруктов	150	0,21	0,008	10,9	45,26	0,19	0	0	0,29	0	11	7,53	2,9	0,584	12,45	0	0	0	6,12	
	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	-	
		530	22,85	25,318	57,72	565,49	52,49	0,35	0,42	299,39	0,549	158,7	326,81	99,27	6,524	466,95	0,022	0,017	1,365		
Полдник	Вареники ленивые с маслом сахаром	130	13,12	6,61	25,47	144,8	0,5	0,1	0,4	67	0,37	161	112,8	26,5	0,95	73,9	0,01	0,041	0,036	4,66	
Итого за полдник 210 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	-	
		210	13,14	7,61	28,67	187,2	0,66	0,13	0,5	84,6	0,37	257	125,8	32,9	1,03	83,7	0,019	0,041	0,056		
Ужин, рекомендуемый родителям																					
Ужин	Бигочки печеночные с картофелем	190	6,904	9,46	22,772	203,06	15,1	0,17	0,2	65,7	2,131	38,17	140,3	29,92	2,296	106,5	0,005	0,007	0,025	3,1	
Итого за ужин 400 гр	Хлеб ржаной	10	0,41	0,12	3,4	17,4	0	0,015	0,006	0,1	0	3,5	15,8	4,7	0,39	3,38	0,001	0,001	0,025	-	
	Кисель	200	0,01	0	3,81	11,28	0,6	0	0	0	0	0,51	0,25	0,1	0,02	1,56	0	0	0	6,9	
		400	7,324	9,58	29,982	231,74	15,7	0,185	0,206	65,8	2,131	42,18	156,35	34,72	2,706	111,44	0,006	0,008	0,05		
2 ужин, рекомендуемый родителям																					
2 ужин	Ряженка	90	0,24	0,14	5,79	39,6	0,01	0,01	0,08	11,04	0,009	66,4	6,7	5,2	0,03	2,5	0,02	0,001	0,01	-	
Итого за 2 ужин 130гр.	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	-	
		130	3,32	1,34	25,83	143,2	0,01	0,08	0,28	11,04	0,009	75,2	40,7	18,4	0,83	54,9	0,022	0,002	0,017		
Итого за день																					
	Итого за день		53,68	52,21	207,14	1481,67	72,71	1,005	1,702	537,83	3,209	766,87	844,6	238,14	14,97	894,54	0,084	0,076	1,66		

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	150	11,02	11,9	8,79	188,55	1,3	0,07	0,429	141	1,3	155,7	213,6	22,03	1,22	136,4	0,008	0,022	0,037	4,1	
Завтрак	Кофейный напиток	180	5,28	4,508	16,61	126,4	2,3	0,07	0,27	39,6	0,1	216,2	162	25,2	0,194	82,95	0,018	0,003	0,03	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	3	0,02	2,18	0,04	19,83	0	0	0,004	13,5	0,04	0,72	0,09	0,02	0,006	0,9	0	0	0	-	
Итого за завтрак 363 гр.		363	18,63	19,488	40,47	412,48	3,6	0,19	0,723	194,1	1,44	379,22	401,19	57,15	2,02	259,55	0,027	0,026	0,072		
2 завтрак																					
Итого за 2 завтрак 115 гр.	Сок	115	0	0,09	12,5	26,3	0	0	0	0	4,12	6,25	0,86	2,5	0,06	1,03	0	0	0,61	-	
Обед	Икра кабачковая	40	0,64	0,12	2,96	36,32	6	0,16	0	0,16	0,13	0,92	0,49	8,24	0,4	10,4	0,001	0	0,002	-	
Итого за обед 570 гр.	Суп овощной со сметаной	150	1,95	5,215	9,89	97,95	20	0,09	0,064	125	0	34,8	52,63	20,79	0,764	92,13	0,005	0	0,025	2,17	
	Бефстроганов с рожками	50/110	15,61	14,88	22,37	314,73	3,6	0,13	0,152	41,7	0	20,87	123,68	34,04	2,936	158,4	0,006	0,0016	0,06	3,3	
	Компот из сухофруктов	150	0,21	0,008	10,9	45,26	0,19	0	0	0,29	0	11	7,53	2,9	0,584	12,45	0	0	0	6,12	
	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	-	
		570	19,64	20,583	56,32	546,46	29,79	0,43	0,236	167,45	0,13	78,09	231,73	80,07	5,854	286,88	0,014	0,0036	0,097		
Полдник	Гренка с сыром	75	5,14	5,45	17,62	158	0,7	0,06	0,15	49,2	0,8	122,2	98,5	17,3	0,694	64,75	0,006	0,0046	0,014	1,41	
Итого за полдник 200 гр	Простокваша	70	0,017	0,98	3,15	41,73	0,16	0,026	0,087	17,32	0	94,5	12,8	6,3	0,04	9,64	0,008	0	0,017	-	
	Конфета	15	0,21	0,19	10,41	53,85	0	0,003	0	0,15	0,09	0,15	0,45	7,35	0,42	0,45	0	0	0	-	
	Груша	40	0,096	0,12	2,12	18,8	2	0,008	0,012	0,8	0	16,8	2,4	2,8	0,32	22	0	0	0,004	-	
		200	5,367	6,62	31,18	253,58	0,86	0,089	0,237	67,47	0,89	233,65	111,75	30,95	1,154	74,84	0,014	0,0046	0,031		
Ужин, рекомендуемый родителям																					
Ужин	Рыба тушеная с овощами	155	6,17	9,858	46,36	175	6,3	0,11	0,109	276	0,2	43,7	110,04	33,84	1,064	176,3	0,052	0,004	0,322	4,41	
Итого за ужин 405гр	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	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	
		405	7,09	10,118	56,17	222,47	6,3	0,14	0,122	276,45	0,2	53,26	145,76	45,44	1,854	191,64	0,053	0,005	0,327		
2 ужин, рекомендуемый родителям																					
2 ужин	Кефир	100	0,02	1,23	4	53	0,2	0,03	0,1	22	0	104,62	15,46	8	0,05	12,23	0,0074	0	0,02	-	
Итого за 2 ужин 110гр.	Печенье	10	0,77	0,21	7,09	39,6	0	0,01	0	0	0,64	0,2	0,35	3,2	0,16	0,28	0	0	0	-	
		110	0,79	1,44	11,09	92,6	0,2	0,04	0,1	22	0,64	104,82	15,81	11,2	0,21	12,51	0,0074	0	0,02		
Итого за день																					
	Итого за день		51,52	58,34	207,73	1553,89	40,75	0,889	1,418	727,47	7,42	855,29	907,1	227,31	11,152	826,45	0,115	0,039	1,157		

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	170	7,72	9,35	25,74	219,17	2,3	0,07	0,276	62,2	0,1	230,2	233,3	48,43	0,984	156,9	0,918	5,783	16,83	4,11	
Завтрак	Чай	150	0,1	0,02	5,15	21,22	0	0	0	0,25	0	2,62	0,12	2,2	0,014	8,65	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	3	0,02	2,18	0,04	19,83	0	0	0,004	13,5	0,04	0,72	0,09	0,02	0,006	0,9	0	0	0	-	
Итого за завтрак 353гр.		353	10,15	12,45	45,96	337,92	2,3	0,12	0,3	75,95	0,14	240,14	259,01	60,55	1,604	205,75	0,919	5,784	16,835		
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	40	0,3	2,02	1,96	26,28	7	0,022	0,011	24,99	0	5,5	16,34	1,4	0,23	90,4	0,601	0,12	6,003	1,12	
Итого за обед 530 гр.	Уха	150	5,13	7,5	16,8	169,25	9,36	0,14	0,081	119,8	3,71	125,11	104,38	30,68	1,694	115,9	0,004	0,001	0,023	2,3	
	Печеночные котлеты с картофельным пюре	50/110	7,94	10,66	37,75	278,15	22	0,16	0,201	42,7	4,9	37,55	191,22	45,92	4,186	152,9	0,006	0,02	0,003	3,13	
	Компот из сухофруктов	150	0,21	0,008	10,9	45,26	0,19	0	0	0,29	0	11	7,53	2,9	0,584	12,45	0	0	0	6,12	
	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	-	
			530	14,81	20,748	92,31	611,96	63,15	0,412	0,333	196,08	8,61	223,66	333,57	108	8,164	392,55	0,673	0,143	6,189	
Полдник	Ватрушка	150	9,73	4,146	38,07	204,45	0,62	1,337	1,484	32,4	0,13	92,77	92,16	21,69	1,504	124,97	0,006	0,012	0,019	5,18	
Итого за полдник 220гр	Йогурт	70	0,32	1,11	6,68	47,4	0	0,017	0,16	15,27	1,9	70	10,75	5,78	0,28	9,71	0	0,001	0	-	
		220	10,05	5,256	44,75	251,85	0,62	1,354	1,644	47,67	2,03	162,77	102,91	27,47	1,784	134,68	0,006	0,013	0,019	-	
Ужин, рекомендуемый родителям																					
Ужин	Винегрет	154	2,32	2,281	13,28	87	21	0,08	0,058	107	0	42,82	57,05	29,71	2,12	161,4	0,007	0	0,0263	1,19	
Итого за ужин 384 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	-	
	Яблоко	55	0	0,33	6,88	38,77	2,47	0,022	0,022	4,13	0	13,2	4,68	4,13	1,82	3,44	0,003	0	0,07	-	
	Сок	155	0	0,12	16,85	35,45	0	0	0	0	5,55	8,42	1,16	3,37	0,08	1,39	0	0	0,82	-	
		384	3,14	2,971	43,81	196,02	23,47	0,132	0,093	111,33	5,55	71,44	94,49	46,61	4,8	172,98	0,011	0,001	0,9213		
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 110гр		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 день	Итого за день		38,41	41,41	240,68	1452,65	114,36	2,141	2,503	478,03	16,342	813,21	8240,28	262,03	16,702	925,46	1,7	5,823	24,13		