

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность										
			Белки	Жиры	Угле- воды	Калор ийнос ть	витами н С (мг)	витами н В1 (мг)	витами н В2 (мг)	витами н А (р.э.)	витами н D (мкг)	кальци й (мг)	фосфор (мг)	магний (мг)	железо (мг)	калий (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	166
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	39,3
	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
	Кофейный напиток	200	3,84	3,258	15,21	103,4	1,69	0,52	0,26	28,6	0,04	156,2	117	18,2	0,147	59,98
Итого за завтрак 362 гр.	Сыр	7	0,126	0,917	0,105	18,48	0,014	0,01	0,021	15,54	0,42	36,4	7	1,75	0,042	1,12
		<b>362</b>	<b>21,396</b>	<b>20,13</b>	<b>31,28</b>	<b>404,2</b>	<b>1,704</b>	<b>0,62</b>	<b>0,847</b>	<b>258,64</b>	<b>2,93</b>	<b>267,6</b>	<b>388,6</b>	<b>44,28</b>	<b>2,899</b>	<b>267,9</b>
2 завтрак																
Итого за 2 завтрак 165 гр.	Сок	165	0	0,12	16,5	34,9	0	0	0	0	5,46	8,3	1,16	3,32	0,07	1,36
Обед	Салат из свежих огурцов и поми дор	35	0,214	2,01	1,102	22,44	5,5	0,01	0,009	20,29	0	3,62	11,44	1,4	0,17	77,92
Итого за обед 585 гр.	Суп лапша домашняя	180	5,28	6,04	8,33	124,6	1,5	0,19	0,052	109	0,023	10,48	45,54	14,51	1,104	78,54
	бные тефтели с картофельным пк	50/110	14,23	13,35	107	246,5	25,79	2,26	1,17	45,9	0,32	65,28	231,02	61,48	2,254	136
	Компот из сухофруктов	150	0,18	0,007	11,03	45,57	0,14	0	0,0028	0,252	0	9,63	6,58	2,52	0,507	10,68
	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
	хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	10,04	47	0	0,04	0,01	0	0	4,4	17	6,6	0,4	26,2
		<b>585</b>	<b>23,084</b>	<b>22,61</b>	<b>167,6</b>	<b>590,6</b>	<b>32,93</b>	<b>2,57</b>	<b>1,2708</b>	<b>175,84</b>	<b>5,803</b>	<b>115,7</b>	<b>375,94</b>	<b>108,63</b>	<b>6,065</b>	<b>344,2</b>
Полдник	Блины с маслом сахаром	100	6,3	5,506	29,71	188,9	0,585	1,32	1,45	26,9	0,133	64,14	74,9	16,19	0,591	107
Итого за полдник 260 гр	Варенец	70	1,16	1,75	1,99	37,1	0,36	0,02	0,08	15,4	0,021	91,35	27,83	7,7	0,07	13,3
	Мандарин	90	0	0,18	13,23	36,74	22,14	0,04	0,018	7,2	0	30,6	12,69	11,7	0,27	6,66
		<b>260</b>	<b>7,46</b>	<b>7,436</b>	<b>44,93</b>	<b>262,7</b>	<b>23,09</b>	<b>1,37</b>	<b>1,548</b>	<b>49,5</b>	<b>0,154</b>	<b>186,1</b>	<b>115,42</b>	<b>35,59</b>	<b>0,931</b>	<b>126,9</b>
			Ужин, рекомендуемый родителям													
Ужин	Голубцы со сметаной	170	8,85	10,87	11,23	202,5	16,36	0,3	0,125	95,45	0,206	45,32	96,66	29,194	1,93	119,3
Итого за ужин 400 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	13,5
	Чай	200	0,2	0,04	11,92	49,28	0	0	0	0,5	0	5,3	8,24	4,4	0,024	17,36
		<b>400</b>	<b>10,28</b>	<b>11,27</b>	<b>33,35</b>	<b>304</b>	<b>16,36</b>	<b>0,35</b>	<b>0,145</b>	<b>96,25</b>	<b>0,206</b>	<b>61,12</b>	<b>152,3</b>	<b>47,694</b>	<b>3,124</b>	<b>150,2</b>
			2 ужин, рекомендуемый родителям													
2 ужин	Кефир	70	0,016	0,96	3,2	42,4	0,16	0,02	0,08	17,6	0	83,2	12	6,4	0,04	9,6
Итого за 2 ужин 70гр.																
		<b>70</b>	<b>0,016</b>	<b>0,96</b>	<b>3,2</b>	<b>42,4</b>	<b>0,16</b>	<b>0,02</b>	<b>0,08</b>	<b>17,6</b>	<b>0</b>	<b>83,2</b>	<b>12</b>	<b>6,4</b>	<b>0,04</b>	<b>9,6</b>
Итого за день																
	<b>Итого за день</b>		<b>62,23</b>	<b>62,39</b>	<b>280,3</b>	<b>1603,9</b>	<b>74,24</b>	<b>4,92</b>	<b>3,88</b>	<b>597,78</b>	<b>9,09</b>	<b>713,7</b>	<b>1044,64</b>	<b>242,53</b>	<b>13,05</b>	<b>898,9</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность										
			Белки	Жиры	Угле- воды	Калор ийнос ть	витами н С (мг)	витами н В1 (мг)	витами н В2 (мг)	витами н А (р.э.)	витами н D (мкг)	кальци й (мг)	фосфор (мг)	магний (мг)	железо (мг)	калий (мг)
<b>Неделя 3 вторник</b>	Каша "Дружба"	150	4,99	6,21	30,5	206,6	1,69	0,18	0,358	42,1	0,08	159	145,83	39,91	1,2	78,85
<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	39,3
	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
	Чай	180	0,1	0,02	5,01	20,65	0	0	0	0,25	0	2,62	4,12	2,2	0,014	8,65
Итого за завтрак <b>365 гр.</b>		<b>365</b>	<b>7,44</b>	<b>10,76</b>	<b>50,61</b>	<b>338</b>	<b>1,69</b>	<b>0,23</b>	<b>0,384</b>	<b>64,85</b>	<b>0,15</b>	<b>169,4</b>	<b>176,95</b>	<b>52,04</b>	<b>1,824</b>	<b>128,3</b>
Итого за 2 завтрак <b>86 гр.</b>	Банан	<b>86</b>	<b>0,24</b>	<b>0,275</b>	<b>15,05</b>	<b>76,54</b>	<b>1,72</b>	<b>0,02</b>	<b>0,052</b>	<b>2,58</b>	<b>0</b>	<b>14,62</b>	<b>18,92</b>	<b>7,138</b>	<b>0,215</b>	<b>21,16</b>
<b>Обед</b>	Салат свежего огурца с луком	40	0,312	2,045	1,21	24,45	2,83	0,09	0,008	0,87	0	7,41	13,38	5,18	0,209	70,84
Итого за обед <b>540 гр.</b>	Суп картофельный с мясом	150	3,03	6,298	13,1	127,3	15,9	0,14	0,076	115,66	0,04	14,62	62,92	23,98	1,074	100
	Рулет мясной с макаронами	50/110	11,44	9,2	23,9	245,6	1	0,29	0,277	41	0,42	20,98	120,7	27,76	2,324	95,9
	Компот из сухофруктов	150	0,19	0,007	10,03	41,6	0,17	0	0,003	0,26	0	9,65	6,59	2,57	0,524	10,85
	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
			<b>540</b>	<b>16,612</b>	<b>18,03</b>	<b>61,84</b>	<b>508,5</b>	<b>19,9</b>	<b>0,58</b>	<b>0,391</b>	<b>158,19</b>	<b>0,46</b>	<b>66,66</b>	<b>266,79</b>	<b>78,29</b>	<b>5,691</b>
<b>Полдник</b>	Суфле творожное с повидлом	130	11,045	5,989	19,08	120,7	0,525	0,05	0,3315	128,58	0,519	145,1	117,66	26,51	1,159	60,41
Итого за полдник <b>220 гр</b>	Ряженка	70	0,21	0,12	5,15	35,2	0,009	0,01	0,07	9,81	0,008	59,02	5,95	4,62	0,026	2,22
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	10,04	47	0	0,04	0,01	0	0	4,4	17	6,6	0,4	26,2
			<b>220</b>	<b>12,795</b>	<b>6,709</b>	<b>34,27</b>	<b>202,9</b>	<b>0,534</b>	<b>0,09</b>	<b>0,4115</b>	<b>138,39</b>	<b>0,527</b>	<b>208,5</b>	<b>140,61</b>	<b>37,73</b>	<b>1,585</b>
<b>Ужин, рекомендуемый родителям</b>																
<b>Ужин</b>	Винегрет	200	2,526	4,35	15,8	17,5	21,2	0,12	0,078	168,6	0	35,44	70,41	34,39	1,32	166
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	10,04	47	0	0,04	0,01	0	0	4,4	17	6,6	0,4	26,2
Итого за ужин <b>407гр.</b>	Сыр	7	0,126	0,917	0,105	18,48	0,014	0,01	0,021	15,54	0,42	36,4	7	1,75	0,042	1,12
	Какао с молоком	180	2,4	2,049	11,9	75,95	1,04	0,03	0,161	17,6	0,02	96,65	74,73	12,99	0,151	38,94
			<b>407</b>	<b>6,592</b>	<b>7,917</b>	<b>37,85</b>	<b>158,9</b>	<b>22,27</b>	<b>0,2</b>	<b>0,27</b>	<b>201,74</b>	<b>0,44</b>	<b>172,9</b>	<b>169,14</b>	<b>55,73</b>	<b>1,909</b>
<b>2 ужин, рекомендуемый родителям</b>																
<b>2 ужин</b>	Бифидок	90	0,74	0,15	1,7	25,7	0,18	0,02	0,082	11,04	0,009	66,44	16,53	5,24	0,04	9,9
Итого за 2 ужин <b>90гр.</b>		<b>90</b>	<b>0,74</b>	<b>0,15</b>	<b>1,7</b>	<b>25,7</b>	<b>0,18</b>	<b>0,02</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>9,9</b>
	Итого за день															
	<b>Итого за день</b>		<b>44,18</b>	<b>43,57</b>	<b>186,3</b>	<b>1234</b>	<b>4458</b>	<b>1,12</b>	<b>1,54</b>	<b>257,78</b>	<b>1,59</b>	<b>683,86</b>	<b>769,99</b>	<b>229,09</b>	<b>11,05</b>	<b>750,5</b>
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность</b>										

		блюда	Белки	Жиры	Угле- воды	Калор ийнос ть	витами н С (мг)	витами н В1 (мг)	витами н В2 (мг)	витами н А (р.э.)	витами н D (мкг)	кальци й (мг)	фосфор (мг)	магний (мг)	железо (мг)	калий (мг)
<b>Неделя Зсреда</b>	Суп молочно-сухарный	180	6,1	6,33	26,3	187,7	1,69	0,1	0,284	42,1	0,08	163,5	143,4	28,12	0,756	100,2
<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	39,3
	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
	Кофейный напиток	150	3,83	3,258	14,21	99,4	1,69	0,05	0,26	28,6	0,04	156,2	117	18,2	0,15	59,95
	Сыр	7	0,126	0,917	0,105	18,48	0,014	0,01	0,021	15,54	0,42	36,4	7	1,75	0,042	1,12
<b>Итого за завтрак 372гр.</b>		<b>372</b>	<b>12,406</b>	<b>15,04</b>	<b>55,72</b>	<b>416,3</b>	<b>3,394</b>	<b>0,21</b>	<b>0,591</b>	<b>108,74</b>	<b>0,61</b>	<b>363,9</b>	<b>294,4</b>	<b>58</b>	<b>1,558</b>	<b>202,1</b>
<b>Итого за 2 завтрак 100 гр.</b>	Сок	<b>100</b>	0	0,07	9	21	0	0	0	0	3	5	0,6	2	0,04	0,8
<b>Обед</b>	Икра кабачковая	30	0,48	0,09	2,1	27,3	4,5	0,01	0	0,12	0,09	0,69	0,36	6,3	0,3	7,8
<b>Итого за обед 550 гр.</b>	Суп полевой со сметаной	180	4,55	6,59	12,83	134,2	11,54	0,48	0,161	147,7	0,426	23,98	90,5	24,64	1,251	93,68
	Капуста тушеная с мясом	160	8,22	7,6	5,48	156,4	27,75	0,34	0,102	129	0,02	51,78	85,84	30,88	2,014	149,9
	Кисель	150	0,02	0	8,44	33,84	1,7	0	0	0	0	1,53	0,75	0,3	0,07	4,68
	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
			<b>550</b>	<b>14,5</b>	<b>14,71</b>	<b>48,05</b>	<b>425</b>	<b>45,49</b>	<b>0,88</b>	<b>0,283</b>	<b>277,12</b>	<b>3,536</b>	<b>93,48</b>	<b>225,45</b>	<b>78,22</b>	<b>4,845</b>
<b>Полдник</b>	Зразы рисовые	130	5,642	7,624	31,47	197,4	1,224	0,07	0,2575	58,6	0,444	108,7	139,23	28,99	0,828	66,61
	Кефир	70	0,017	0,88	2,8	37,1	0,14	0,03	0,09	15,4	0	84	11,38	5,6	0,07	8,58
<b>Итого за полдник 290 гр</b>	Яблоко	90	0	0,54	11,25	63,45	4,05	0,04	0,036	6,75	0	21,6	7,65	6,75	2,97	5,63
		<b>290</b>	<b>5,659</b>	<b>9,044</b>	<b>45,52</b>	<b>297,9</b>	<b>5,414</b>	<b>0,13</b>	<b>0,3835</b>	<b>80,75</b>	<b>0,444</b>	<b>214,3</b>	<b>158,26</b>	<b>41,34</b>	<b>3,868</b>	<b>80,82</b>
<b>Ужин, рекомендуемый родителям</b>																
<b>Ужин</b>	Творожная масса с мармеладом	100	7,1	23	27,1	345	1	0,04	0,24	142	0,138	120	170	23	0,5	165
<b>Итого за ужин 350 гр</b>	компот из сухофруктов	200	0	0	15,84	63,84	0	0	0	0	0	0,48	0	0	0,032	0,48
	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
	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	0,28
		<b>350</b>	<b>10,95</b>	<b>24,41</b>	<b>70,07</b>	<b>552</b>	<b>1</b>	<b>0,12</b>	<b>0,44</b>	<b>142</b>	<b>0,778</b>	<b>129,5</b>	<b>204,35</b>	<b>39,4</b>	<b>1,492</b>	<b>218,2</b>
<b>2 ужин, рекомендуемый родителям</b>																
<b>2 ужин</b>	Простакваша	70	0,019	1,12	3,6	47,69	0,18	0,03	0,099	19,79	0	108	14,63	7,2	0,045	11,02
<b>Итого за 2 ужин 70гр.</b>		<b>70</b>	<b>0,019</b>	<b>1,12</b>	<b>3,6</b>	<b>47,69</b>	<b>0,18</b>	<b>0,03</b>	<b>0,099</b>	<b>19,79</b>	<b>0</b>	<b>108</b>	<b>14,63</b>	<b>7,2</b>	<b>0,045</b>	<b>11,02</b>
	<b>Итого за день</b>															
	<b>Итого за день</b>		<b>43,53</b>	<b>64,31</b>	<b>223</b>	<b>1739</b>	<b>55,48</b>	<b>1,37</b>	<b>1,79</b>	<b>628,4</b>	<b>5,37</b>	<b>909,19</b>	<b>897,1</b>	<b>224,2</b>	<b>11,8</b>	<b>782,4</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность										
			Белки	Жиры	Угле- воды	Калор ийнос ть	витами н С (мг)	витами н В1 (мг)	витами н В2 (мг)	витами н А (р.э.)	витами н D (мкг)	кальци й (мг)	фосфор (мг)	магний (мг)	железо (мг)	калий (мг)
<b>Неделя Четверг</b>	Омлет с зеленым горошком	150	10,47	10,17	5,39	159,5	2,17	0,06	0,454	136,5	1,267	144,1	206	21,52	1,246	135,1
<b>Завтрак</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	52,4
	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
	Какао с молоком	150	4,09	3,51	12,79	98,54	1,69	0,54	0,266	28,6	0,04	158,4	131,56	27,72	0,447	70,1
<b>Итого за завтрак 345 гр.</b>		<b>345</b>	<b>17,68</b>	<b>18,51</b>	<b>38,29</b>	<b>394,7</b>	<b>3,86</b>	<b>0,67</b>	<b>0,926</b>	<b>187,6</b>	<b>1,377</b>	<b>312,5</b>	<b>373,06</b>	<b>62,47</b>	<b>2,503</b>	<b>259,1</b>
<b>2 завтрак</b>																
<b>Итого за 2 завтрак 80гр.</b>	Груша	<b>80</b>	0,197	0,246	4,35	38,54	4,1	0,02	0,024	16,4	0	34,44	4,92	5,74	0,656	45,1
<b>Обед</b>	Салат свекольный с яблоками	30	0,24	0,124	8,97	19,41	1,29	0,01	0,013	1,67	0	10,24	5,21	4,87	0,722	28,49
<b>Итого за обед 560 гр.</b>	Щи с рыбными консервами	180	5,596	6,838	15,32	155,1	28,81	0,13	0,075	117,66	3,38	143,7	118,92	36,97	1,752	146,8
	Плов	50/110	7,806	8,774	23,43	213,6	1,2	0,28	0,071	89	0,02	12,02	79,1	30,17	1,774	105,6
	Компот из сухофруктов	150	0,19	0,007	10,17	42,17	0,17	0	0,003	0,26	0	9,65	6,59	2,57	0,524	10,85
	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
			<b>560</b>	<b>15,669</b>	<b>16,47</b>	<b>75,84</b>	<b>538,4</b>	<b>35,57</b>	<b>0,5</b>	<b>0,213</b>	<b>225,39</b>	<b>3,4</b>	<b>224</b>	<b>277,94</b>	<b>99,12</b>	<b>6,988</b>
<b>Полдник</b>	Сочник	130	8,44	6,58	34,34	202,6	0,19	0,1	0,163	40,1	0,238	66,53	73,54	15,31	0,795	64,87
<b>Итого за полдник 220 гр</b>	Варенец	70	1,16	1,75	1,99	37,1	0,36	0,02	0,08	15,4	0,021	91,35	27,83	7,7	0,07	13,3
	Конфета	20	0,28	0,24	13,8	71,8	0	0	0	2	0,1	0,2	0,6	9,8	0,56	0,6
			<b>220</b>	<b>9,88</b>	<b>8,57</b>	<b>50,13</b>	<b>311,5</b>	<b>0,55</b>	<b>0,12</b>	<b>0,243</b>	<b>57,5</b>	<b>0,359</b>	<b>158,1</b>	<b>101,97</b>	<b>32,81</b>	<b>1,425</b>
<b>Ужин, рекомендуемый родителям</b>																
<b>Ужин</b>	Овощная запеканка с мясом	200	11,63	11,82	25	266,6	27,23	0,28	0,168	289,9	0,18	317,5	125,67	43,524	2,274	244,8
<b>Итого за ужин 410 гр</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	13,5
	Чай	180	0,1	0,02	7,94	32,62	0	0	0	0,25	0	2,71	4,12	2,2	0,016	8,74
			<b>410</b>	<b>12,96</b>	<b>12,2</b>	<b>43,14</b>	<b>351,4</b>	<b>27,23</b>	<b>0,33</b>	<b>0,188</b>	<b>290,45</b>	<b>0,18</b>	<b>330,7</b>	<b>177,19</b>	<b>59,824</b>	<b>3,46</b>
<b>2 ужин, рекомендуемый родителям</b>																
<b>2 ужин</b>	Бифидок	80	1,32	2	2,24	42,4	0,64	0,02	0,096	17,6	0,024	104,4	31,76	8,8	0,08	15,2
<b>Итого за 2 ужин 80гр.</b>																
			<b>80</b>	<b>1,32</b>	<b>2</b>	<b>2,24</b>	<b>42,4</b>	<b>0,64</b>	<b>0,02</b>	<b>0,096</b>	<b>17,6</b>	<b>0,024</b>	<b>104,4</b>	<b>31,76</b>	<b>8,8</b>	<b>0,08</b>
<b>Итого за день</b>																
	<b>Итого за день</b>		<b>57,5</b>	<b>57,74</b>	<b>209,6</b>	<b>1638,1</b>	<b>67,85</b>	<b>1,64</b>	<b>1,66</b>	<b>778,54</b>	<b>5,34</b>	<b>1129</b>	<b>961,9</b>	<b>263</b>	<b>14,46</b>	<b>970,4</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность										
			Белки	Жиры	Угле- воды	Калор ийнос ть	витами н С (мг)	витами н В1 (мг)	витами н В2 (мг)	витами н А (р.э.)	витами н D (мкг)	кальци й (мг)	фосфор (мг)	магний (мг)	железо (мг)	калий (мг)
<b>Неделя 3 пятница</b>	Каша манная	150	6,26	6,095	22,57	174,8	1,95	0,06	0,224	46,62	0,166	183,4	156,3	28,1	0,821	98
<b>Завтрак</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	52,4
	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
	Чай	150	0,2	0,04	5,03	21,35	0	0	0	0,5	0	5,09	8,24	4,4	0,02	17,15
	Сыр	8	0,22	1,58	0,18	31,7	0,024	0,01	0,04	26,64	0,72	62,4	15,2	3	0,07	2
Итого за завтрак <b>353 гр.</b>		<b>353</b>	<b>9,8</b>	<b>12,55</b>	<b>47,89</b>	<b>364,5</b>	<b>1,974</b>	<b>0,14</b>	<b>0,47</b>	<b>96,26</b>	<b>0,956</b>	<b>260,9</b>	<b>215,24</b>	<b>48,73</b>	<b>1,721</b>	<b>171,1</b>
<b>2 завтрак</b>																
Итого за 2 завтрак <b>165гр.</b>	Сок	<b>165</b>	0	0,12	16,5	34,9	0	0	0	0	5,46	8,3	1,16	3,32	0,07	1,36
<b>Обед</b>	Помидор свежий	40	0,24	0	1,52	5,6	8	0,02	0,012	33,33	0	3,2	14	0	0,2	97,2
Итого за обед <b>580 гр.</b>	Свекольник со сметаной	180	5,055	8,735	16,73	175,2	15,74	0,18	0,105	136,5	0,046	45,39	80,45	38,5	1,729	220
	Омлет в сметане с картофельным пюре	50/110	8,38	10,47	48,97	325	30,19	0,3	2,521	34,04	4,585	308,5	194,28	53,5	4,217	175
	Компот из сухофруктов	150	0,19	0,007	10,03	41,6	0,17	0	0,003	0,26	0	9,65	6,59	2,57	0,53	10,85
	Хлеб ржаной	50	2,05	0,6	17	87	0	0,05	0,03	0,5	0	17,5	79	23,5	1,95	16,5
			<b>580</b>	<b>15,915</b>	<b>19,93</b>	<b>110,7</b>	<b>669,37</b>	<b>54,102</b>	<b>0,552</b>	<b>2,671</b>	<b>204,63</b>	<b>10,091</b>	<b>392,54</b>	<b>375,48</b>	<b>121,39</b>	<b>8,696</b>
<b>Полдник</b>	Салат фруктовый	129	0,268	0,279	20,16	113,9	5,81	0,04	32,035	6,34	0	42,07	18,91	11,7	2,187	43,7
Итого за обед <b>254 гр.</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	11,13
	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
	Вафли	15	0,01	1,59	7,38	51,3	0	0,01	0	1,05	0	1,2	2,29	0,9	0,09	2,19
			<b>254</b>	<b>2,948</b>	<b>4,039</b>	<b>50,19</b>	<b>297,1</b>	<b>5,81</b>	<b>0,13</b>	<b>32,235</b>	<b>24,84</b>	<b>2,17</b>	<b>129,9</b>	<b>59</b>	<b>29,2</b>	<b>3,197</b>
<b>Ужин, рекомендуемый родителям</b>																
<b>Ужин</b>	Рыбный пудинг	130	6,121	12,8	33,26	133,4	0,25	0,06	0,488	64,8	0,464	32,22	91,58	14,9	0,677	36,4
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	10,04	47	0	0,04	0,01	0	0	4,4	17	6,6	0,4	26,2
Итого за ужин <b>400 гр</b>	Кисель	250	0,01	0	5,8	23,25	0,6	0	0	0	0	0,6	0,25	0,1	0,024	1,65
	Пастила фруктовая	20	0,16	0,06	8,96	35,2	0,68	0,001	0,006	10	0	3,52	3,42	3,16	0,14	23,92
			<b>400</b>	<b>7,831</b>	<b>13,46</b>	<b>58,06</b>	<b>238,9</b>	<b>1,53</b>	<b>0,1</b>	<b>0,504</b>	<b>74,8</b>	<b>0,464</b>	<b>40,74</b>	<b>112,25</b>	<b>24,76</b>	<b>1,241</b>
<b>2 ужин, рекомендуемый родителям</b>																
<b>2 ужин</b>	Бифидок	80	0,74	0,15	1,7	25,7	0,18	0,02	0,082	11,04	0,009	66,44	16,53	5,24	0,04	9,9
Итого за 2 ужин <b>80гр.</b>																
			<b>80</b>	<b>0,74</b>	<b>0,15</b>	<b>1,7</b>	<b>25,7</b>	<b>0,18</b>	<b>0,02</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>
Итого за день	<b>Итого за день</b>		<b>37,72</b>	<b>50,12</b>	<b>297,8</b>	<b>17,17,2</b>	<b>65,74</b>	<b>0,94</b>	<b>35,96</b>	<b>536,57</b>	<b>13,69</b>	<b>907,38</b>	<b>808,3</b>	<b>239,2</b>	<b>15,87</b>	<b>992,2</b>

йод (мг)	селен (мг)	фтор (мг)	Номер рецеп- туры
0	0,04	0,01	46
0	0	0,01	-
0	0	0	-
0,01	0	0,03	-
0	0	0	-
<b>0,01</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	
0	0	0,8	-
0,49	0,13	4,93	-
0	0	0,03	2,21
0,1	0,01	0,69	3,12
0	0	0	6,12
0	0	0,01	
0	0	0	-
<b>0,6</b>	<b>0,14</b>	<b>6,46</b>	
0,05	0,04	0,02	4,8
0,04	0	0,02	-
0,05	0	0,14	-
<b>0,13</b>	<b>0,04</b>	<b>0,17</b>	
0	0	0,04	4,58
0	0	0,01	-
0	0	0	6,12
<b>0,01</b>	<b>0</b>	<b>0,05</b>	
0,01	0	0,02	-
			-
<b>0,01</b>	<b>0</b>	<b>0,02</b>	
<b>0,76</b>	<b>0,23</b>	<b>6,74</b>	

йод (мг)	селен (мг)	фтор (мг)	Номер рецеп туры
0,01	0,01	0,04	
0	0	0,01	
0	0	0	
0	0	0	
<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>0,04</b>	
<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
0,03	0,09	0,38	
0,01	0	0,03	0
0	0	0,03	
0	0	0	
0	0	0,01	
<b>0,04</b>	<b>0,09</b>	<b>0,45</b>	
0,05	8,97	0,46	
0,02	0	0,01	
0	0	0	
<b>0,06</b>	<b>8,97</b>	<b>0,46</b>	
0,01	0	0	
0	0	0	
0	0	0	
0,01	0	0,02	
<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>0,06</b>	
0,02	0	0,02	-
			-
<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>0,02</b>	
<b>0,16</b>	<b>9,08</b>	<b>0,12</b>	
			Номер

йод (мг)	селен (мг)	фтор (мг)	Р рецеп туры
0,01	0	0,03	
0	0	0,01	
0	0	0	
0,01	0	0,03	
0	0	0	
<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>0,06</b>	
0	0	0,4	
0	0	0	
0,01	0	0,03	
0,01	0	0,04	
0	0	0	
0	0	0,01	
<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>0,48</b>	
0,01	0,01	0,05	
0,01	0	0,02	
0	0	0,11	
<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>0,17</b>	
9	30	32	
0	0	0	
0	0	0,01	
0	0	0	
<b>9</b>	<b>30</b>	<b>32</b>	
0,01	0	0,02	-
			-
<b>0,01</b>	<b>0</b>	<b>0,02</b>	
<b>9,07</b>	<b>30</b>	<b>32,7</b>	



йод (мг)	селен (мг)	фтор (мг)	Номер рецеп- туры
0,01	0,02	0,02	4,1
0	0	0,01	
0	0	0	-
0,01	0	0,03	6,3
<b>0,02</b>	<b>0,03</b>	<b>0,06</b>	
0	0	0,01	-
0	0	0,03	1,55
0	0	0,02	2,17
0,01	0	0,05	3,3
0	0	0	6,12
0	0	0,01	-
<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>0,12</b>	
0,01	0,01	0,02	1,41
0,04	0	0,02	-
0	0	0	-
			-
<b>0,04</b>	<b>0,02</b>	<b>0,04</b>	
0,01	0	0,09	4,41
0	0	0,01	
0	0	0	6,31
<b>0,01</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	
0,04	0	0,02	-
			-
<b>0,04</b>	<b>0</b>	<b>0,02</b>	
<b>0,13</b>	<b>0,06</b>	<b>0,33</b>	

йод (мг)	селен (мг)	фтор (мг)	Номер рецеп- туры
0,02	13,4	0,03	4,11
0	0	0,01	6,31
0	0	0	-
0	0	0	
0	0	0	-
<b>0,02</b>	<b>13,4</b>	<b>0,04</b>	
0	0	0,8	-
0,8	0,16	8	1,12
0,02	0	0,05	2,3
0,01	0,01	0,04	3,13
0	0	0	6,12
0,003	0,003	0,01	-
<b>0,833</b>	<b>0,177</b>	<b>8,9</b>	
0	0,01	0,07	5,18
0	0	0	
0	0	0,01	
0	0	0	-
<b>0</b>	<b>0,01</b>	<b>0,07</b>	
0,04	0,01	0,26	1,19
0	0	0	6,9
0	0	0	6,12
0	0	0	
<b>0,04</b>	<b>0,01</b>	<b>0,26</b>	
0,02	0	0,02	-
			-
<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>0,02</b>	
<b>0,92</b>	<b>13,62</b>	<b>9,28</b>	