

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 2 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	0	0,04	0,012	46	
Завтрак	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	-	
	Масло сливочное	4	0,032	2,9	0,056	26,44	0	0	0,005	18	0,056	0,96	1,2	0,024	0,008	1,2	0	0	0	-	
	Кофейный напиток	180	3,84	3,258	16,21	107,38	1,69	0,052	0,26	28,6	0,04	156,21	117	18,2	0,15	60,01	0,013	0,003	0,03	-	
Итого за завтрак 352 гр.	Сыр	8	0,22	1,58	0,18	31,7	0,024	0,008	0,04	26,64	0,72	62,4	15,2	3	0,07	2	0	0	0	-	
		352	22,252	20,358	37,346	440,72	1,714	0,17	1,045	265,24	3,216	295,57	405	48,824	3,128	281,61	0,015	0,044	0,049		
2 завтрак																					
Итого за 2 завтрак 166 гр.	Сок	166	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 Итого за обед 530 гр.	Салат луковый	40	0,56	1,08	3,28	25,39	4	0,04	0,01	0	0	12,4	23,22	5,6	0,32	70	0,004	0	0,012	-	
	Рассольник со сметаной	150	2,45	4,331	16,86	117,24	11,5	0,095	0,06	120,8	0,05	23,82	79,38	22,42	0,853	94,2	0,0052	3,77	6,031	2,21	
	Жаркое по домашнему	160	14,42	14,51	18,78	286,49	24,3	0,192	0,199	153,1	0,04	26,82	154,26	47,29	2,996	228,6	0,0103	0,0027	0,105	3,12	
	Компот из сухофруктов	150	0,19	0,007	11,03	45,59	0,17	0,001	0,003	0,26	0	9,68	6,59	2,57	0,527	10,88	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	18,85	20,288	60,15	526,91	39,97	0,378	0,292	274,46	0,09	83,22	310,85	91,98	5,866	417,18	0,0215	3,7747	6,158		
Полдник	Сырники творожные с повидлом	100	10,015	7,322	24,59	143,76	0,48	0,0735	0,275	77,9	0,17	138,27	84,9	22,37	1,401	57,66	0,026	0,035	0,247	4,8	
Итого за полдник 230гр	Ряженка	80	0,21	0,12	5,15	35,2	0,009	0,009	0,07	9,81	0,008	59,02	5,95	4,62	0,026	2,22	0,017	0,0008	0,008	-	
	Банан	50	0,14	0,15	8,78	44,5	1,02	0,013	0,03	1,5	0	8,5	11	4,17	0,12	12,33	0	0,0007	0,0013	-	
		230	10,365	7,592	38,52	223,46	1,509	0,0955	0,375	89,21	0,178	205,79	101,85	31,16	1,547	72,21	0,043	0,0365	0,2563		
Ужин, рекомендуемый родителям																					
Ужин	Рыба тушеная с овощами	200	6,24	8,23	45,78	161,1	9,66	0,174	0,121	632,5	0,15	54,41	130,37	44,48	1,32	246,2	0,053	0,0043	0,36	4,58	
Итого за ужин 405 гр	Чай	180	0,1	0,02	7,01	28,63	0	0	0	0,25	0	2,68	4,12	2,2	0,02	8,71	0	0	0	-	
	Хлеб ржаной	25	1,025	0,3	8,5	43,5	0	0,025	0,015	0,25	0	8,75	39,5	11,75	0,975	8,25	0,0012	0,0012	0,005	6,12	
		405	7,365	8,55	61,29	233,23	9,66	0,199	0,136	633	0,15	65,84	173,99	58,43	2,315	263,16	0,0542	0,0055	0,365		
2 ужин, рекомендуемый родителям																					
2 ужин	Бифидок	90	0,74	0,15	1,7	25,7	0,18	0,016	0,082	11,04	0,009	66,44	16,53	5,24	0,04	9,9	0,02	0,0016	0,016	-	
Итого за 2 ужин 130гр.	Печенье	40	3,08	0,84	28,36	158,4	0	0,04	0	0	2,56	0,8	1,4	12,8	0,64	1,12	0	0	0	-	
		130	3,82	0,99	30,06	184,1	0,18	0,056	0,082	11,04	2,569	67,24	17,93	18,04	0,68	11,02	0,02	0,0016	0,016		
Итого за день																					
	Итого за день		62,65	57,89	244,1	1643,5	53,03	0,89	1,93	1272,9	11,7	726,01	1010,8	251,77	13,61	1046,55	0,15	3,86	7,66		

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 2 вторник	Каша гречневая	160	4,19	5,89	17,35	165,99	1,69	0,13	0,224	42,1	0,074	160,84	128,5	18,75	0,677	74,82	0,017	0,003	0,026	4,18	
Завтрак	Чай	150	0,2	0,04	5,03	21,35	0	0	0	0,5	0	5,09	8,24	4,4	0,014	17,15	0	0	0	6,3	
	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	-	
	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 353 гр.		353	7,49	9,31	42,46	310,77	1,69	0,2	0,428	56,1	0,114	175,45	170,83	36,37	1,497	145,27	0,019	0,004	0,033		
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 "Сельдь с луком"	50	5,53	3,89	1,64	69,09	2	0,02	0	0	0,057	54,2	77,6	29,8	1,21	110	12	0	129	1,7	
Итого за обед 550 гр.	Суп "Харчо" с мясом	150	2,995	4,64	14,33	113,21	13,8	0,15	0,07	126	0,02	13,58	57,4	23,78	1,034	90,5	0,005	0,001	0,039	2,4	
	Печеночные оладьи с картофельным пюре	50/110	7,37	10,16	35,3	262,9	21	0,05	0,179	40,5	4,9	23,95	176	41,42	4,006	140	0,005	0,02	0,032	4,46	
	Компот из сухофруктов	150	0,16	0,006	10,32	42,49	0,15	0,001	0,003	0,22	0	8,32	5,65	2,2	0,457	9,38	0	0	0	6,12	
	Хлеб пшеничный	10	0,77	0,3	5,02	23,5	0	0,02	0,005	0	0	2,2	8,5	3,3	0,2	13,1	0	0	0		
	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		
		550	16,055	18,696	61,59	487,69	36,95	0,221	0,252	166,72	4,977	100,05	316,65	97,2	6,707	349,88	12,01	0,021	129,07		
Полдник	Яблочный пирог	130	6,07	5,498	31,49	205,64	3,62	0,719	0,824	41,6	0,236	90,91	95,45	19,79	2,71	94,552	0,008	0,0066	0,094	4,61	
Итого за полдник 215 гр	Простокваша	80	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	0,009	0	0,019	-	
	Конфета	5	0,07	0,065	3,47	17,95	0	0,001	0	0,05	0,03	0,05	0,15	2,45	0,14	0,15	0	0	0	-	
		215	6,159	6,683	38,56	271,28	3,8	0,75	0,923	61,44	0,266	198,96	110,23	29,44	2,895	105,72	0,017	0,0066	0,113		
Ужин, рекомендуемый родителям																					
Ужин	Гуляш с гороховым пюре	170	0,39	2,03	4,07	36,46	0,15	0,03	0,03	1,3	0	8,7	16,5	11,4	0,216	60,6	0,003	0	0,03	1,11	
Итого за ужин 395гр	Кисель	200	0,01	0	5,8	23,25	0,6	0	0	0	0	0,6	0,25	0,1	0,024	1,65	0	0	0	6,12	
	Хлеб ржаной	25	1,03	0,3	8,5	43,5	0	0,042	0,016	0,25	0	8,75	39,5	11,75	0,0016	11,25	0,0016	0,0016	0,008	6,31	
		395	1,43	2,33	18,37	103,21	0,75	0,072	0,046	1,55	0	18,05	56,25	23,25	0,2416	73,5	0,0046	0,0016	0,038		
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 120гр.	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	-	
		120	0,46	1,39	9,74	73	2	0,038	0,192	18,25	2,17	97,6	14,7	9,5	0,64	33,13	0	0,0007	0,004		
Итого за день																					
	Итого за день		31,58	38,53	181,62	1257,83	44,59	1,28	1,841	304,1	13,03	597,86	669,58	199	12,03	707,22	12,05	0,034	1,89		

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 2 среда	Каша геркулесовая	150	5,63	6,345	19,165	157,29	1,69	0,05	0,19	42,2	0,089	166,44	170,25	35,62	0,801	115,48	0,692	4,338	12,63	4,6
Завтрак	Какао с молоком	150	4,09	3,51	12,79	98,54	1,7	0,1	0,2	29	0,034	158,38	132	27,7	0,45	70,1	0,02	0,0036	0,03	6,31
	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	-
	Масло сливочное	4	0,032	2,9	0,056	26,44	0	0	0,005	18	0,056	0,96	1,2	0,024	0,008	1,2	0	0	0	-
	Сыр	6	0,11	0,786	0,09	15,84	0,012	0,006	0,018	13,32	0,36	31,2	6	1,5	0,036	0,96	0	0	0	-
Итого за завтрак 350 гр.		350	12,942	14,741	52,141	401,71	3,402	0,226	0,613	102,52	0,539	365,78	343,45	78,044	2,095	240,14	0,714	4,3426	12,667	
Итого за 2 завтрак 90 гр.	Апельсин	90	0	0,6	12,7	36,73	1,9	0,04	0,04	7,5	0	24	8,5	7,5	3	4,2	0,004	0	0,12	
Обед	Огурец соленый	50	0,1	0,05	0,85	6,5	0,5	0,01	0	2,8	0	6,5	4,1	4	0,35	1,8	0	0	0	0
Итого за обед 550 гр.	Суп крестьянский со сметаной	150	1,71	4,69	12,69	105,64	12	0,1	0,1	116	0,026	18,9	48,32	19,9	0,76	78,4	0,01	0,001	0,03	2,19
	Голубцы ленивые со сметаной	160	15,47	14,57	11,09	276,02	45	0,2	0,2	155	0,228	102	170	48,3	3,02	255	0,01	0,01	0,071	3,7
	Компот из сухофруктов	150	0,19	0,007	11,03	45,59	0,17	0	0	0,26	0	9,68	6,59	2,57	0,527	10,88	0	0	0	6,12
	Хлеб пшеничный	10	0,77	0,3	5,02	23,5	0	0,02	0,005	0	0	2,2	8,5	3,3	0,2	13,1	0	0	0	-
	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	-
		550	19,47	19,977	50,88	509,45	57,67	0,38	0,325	274,36	0,254	149,78	284,91	92,17	6,027	372,68	0,022	0,013	0,111	
Полдник	Лазанки творожные со сгущ. молоком	150	7,26	7,42	23,69	160,51	0,6	0,1	0,2	42	0,2385	111	92,97	17,2	0,59	63,9	0,01	0,023	0,027	4,66
Итого за полдник 200 гр																				
	Варенец	50	0,83	1,25	1,4	26,5	0,4	0,013	0,06	11	0,015	65,25	19,85	5,5	0,05	9,5	0,025	0,0005	0,01	-
		200	8,09	8,67	25,09	187,01	1	0,113	0,26	53	0,2535	176,25	112,82	22,7	0,64	73,4	0,035	0,0235	0,037	
Ужин, рекомендуемый родителям																				
Ужин	Салат овощной	260	3,5	5,921	24,21	151,17	29	0,2	0,13	412	0	39,9	116,96	50,4	2,77	235,7	0,0124	0	0,074	3,1
Итого за ужин 440 гр	Чай	150	0,1	0,02	7,01	28,63	0	0	0	0,25	0	2,68	4,12	2,2	0,02	8,71	0	0	0	-
	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	6,9
		440	5,91	6,841	46,25	257,5	29	0,25	0,15	412,25	0	49,18	146,58	62,5	3,39	283,71	0,0134	0,001	0,079	
2 ужин, рекомендуемый родителям																				
2 ужин 120 гр.	Йогурт	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	0,04	0,0008	0,016	-
	Яблоко	40	0,24	5	28,2	28,2	1,8	0,016	0,016	3	0	9,6	3,4	3	1,32	2,5	0,002	0	0,048	-
		120	1,56	7	30,44	70,6	2,44	0,036	0,112	20,6	0,024	114	35,16	11,8	1,4	17,7	0,042	0,0008	0,064	
Итого за день	Итого за день		48,62	59,83	221,05	1529,25	96,41	2,06	1,5	868,43	1,07	890,99	938,82	281,71	16,6	1074,03	0,83	4,38	14,58	

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 2 четверг	Кулеш	160	4,44	6,06	20,42	170,67	1,7	0,11	0,304	42,1	0,08	158,1	125,65	25,32	0,606	66,88	0,013	0,0031	0,026	4,1	
Завтрак	Чай	150	0,1	0,02	6,01	24,64	0	0	0	0,25	0	2,65	4,12	2,2	0,02	8,68	0	0	0	6,29	
	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	-	
	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 353 гр.		353	7,64	9,46	46,51	318,74	1,7	0,18	0,508	55,85	0,12	170,27	163,86	40,74	1,432	128,86	0,015	0,0041	0,033	
2 завтрак 90гр.	Груша	90	0,216	0,27	4,77	42,3	8,1	0,018	0,027	1,8	0	37,8	5,4	6,3	0,72	49,5	0	0	0,009	-	
Итого за обед 550гр.	Обед Салат из свеклы с черносливом	30	0,489	1,044	5,055	31,49	2,7	0,01	0,04	0,51	0,01	11,4	9,22	7,55	0,245	79,3	0,002	0,015	0,207	-	
	Суп с мясными фрикадельками	180	4,5	5,75	9,56	119,4	12	0,17	0,089	119	0,12	15,88	70,62	21,71	1,539	104,2	0,005	0,002	0,034	2,17	
	Рыбная котлета с гороховым пюре	50/110	15,51	13,46	92,11	192,95	2	0,18	1,079	36,7	0,42	81,63	190	55,41	4,664	219,85	0,092	0,0132	0,644	3,3	
	Кисель	150	0,01	0	5,8	23,25	0,6	0	0	0	0	0,6	0,25	0,1	0,024	1,65	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	-	
Итого за обед 550 гр.		550	21,739	20,614	122,73	419,29	17,3	0,41	1,228	156,51	0,55	120,01	317,49	98,87	7,642	418,5	0,101	0,0322	0,895		
Итого за полдник 215 гр	Полдник Пирожок с картофелем	130	4,15	5,65	23,87	163,24	8	0,7	0,748	31,4	0,25	18,25	64,84	16,28	2,561	212,97	0,0019	0,0065	0,0146	1,41	
	Зефир в шоколаде	5	0,005	0,28	0,9	11,93	0,045	0,007	0,025	4,95	0	27	3,65	1,8	0,013	2,755	0,002	0	0,005	-	
	Кефир	80	0,016	0,96	3,2	42,4	0,16	0,024	0,08	17,6	0	83,2	12	6,4	0,04	9,6	0,006	0	0,016	-	
	Итого за полдник 215 гр		215	4,171	6,89	27,97	217,57	8,205	0,731	0,853	53,95	0,25	128,45	80,49	24,48	2,614	225,33	0,0099	0,0065	0,0356	
Ужин, рекомендуемый родителям																					
Итого за ужин 400гр	Ужин Пельмени домашние	200	12,63	13,88	14,91	233,15	1,9	0,1	0,12	74,5	0,27	21,5	103,96	14,83	3,01	278,4	0,0033	0,0107	0,069	4,41	
	Компот из сухофруктов	200	0,13	0,005	10,59	43,38	0,1	0,001	0,002	0,18	0	6,96	4,7	1,8	0,37	7,71	0	0	0	6,31	
Итого за ужин 400 гр.		400	12,76	13,885	25,5	276,53	2	0,101	0,122	74,68	0,27	28,46	108,66	16,63	3,38	286,11	0,0033	0,0107	0,069		
2 ужин, рекомендуемый родителям																					
Итого за 2 ужин 110гр.	2 ужин Ряженка	80	0,216	0,128	5,68	35,2	0,014	0,014	0,072	9,6	0,008	58,4	5,6	4,64	0,029	2,24	0,022	0,0008	0,014	-	
	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	6,9	
Итого за 2 ужин 110 гр.		110	2,526	1,028	20,71	112,9	0,014	0,064	0,092	9,6	0,008	65	31,1	14,54	0,629	41,54	0,023	0,0018	0,019		
Итого за день	Итого за день		49,05	52,15	248,19	1387,33	37,32	1,5	2,83	352,39	1,2	549,99	707	201,56	16,42	1149,84	0,152	0,055	1,06		

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 2 пятница	Омлет	155	9,01	9,14	2,87	132,63	0,7	0,04	0,344	121	1,25	94,32	164,7	14,22	1,556	106,7	0,007	0,021	0,016	4,11	
Завтрак	Кофейный напиток	220	3,84	3,258	14,21	99,4	1,7	0,05	0,26	28,6	0,04	156,15	117	18,2	0,144	59,95	0,013	0,0026	0,026	6,31	
	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	-	
	Сыр	6	0,11	0,786	0,09	15,84	0,012	0,006	0,018	13,32	0,36	31,2	6	1,5	0,036	0,96	0	0	0	-	
	Масло сливочное	4	0,032	2,9	0,056	26,44	0	0	0,005	18	0,056	0,96	1,2	0,024	0,008	1,2	0	0	0	-	
Итого за завтрак 425 гр.		425	16,072	17,284	37,266	377,91	2,412	0,166	0,827	180,92	1,706	291,43	322,9	47,144	2,544	221,21	0,022	0,0246	0,049		
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	Салат морковный с яблоком	50	1,04	0,1	6,02	29,04	2,19	0,044	0,044	400,8	0	12,66	22,85	15,95	0,586	80,34	0,0044	0	0,048	1,12	
Итого за обед 560 гр.	Щи с фасолью и сметаной	160	3,175	4,609	14,285	120,04	35,4	0,134	0,156	135,21	0,029	58,13	79,34	33,53	0,751	138,22	0,011	0,205	0,033	2,3	
	Запеканка вермишелевая с мясом	160	17,87	15,51	28,79	354,09	2,1	0,38	3,144	147	0,23	27,18	143,68	33,61	4,444	307,86	0,0063	0,007	0,082	3,13	
	Компот из сухофруктов	160	0,16	0,006	10,32	42,49	0,15	0,001	0,003	0,22	0	8,32	5,65	2,2	0,457	9,38	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	-	
			560	23,475	20,705	86,315	632,99	39,84	0,609	3,367	683,53	5,759	125,14	252,69	102,73	7,478	550,67	0,0237	0,214	0,993	
Полдник	Биточки манные	110	7,06	7,32	22,29	189,55	1,95	0,066	0,302	74,16	0,56	195,23	210,36	32,81	1,374	134,55	0,02	17,889	0,032	5,18	
Итого за полдник 250 гр	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		
	Банан	60	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	7,78	9,86	37,54	297,93	1,95	0,116	0,662	109,06	4,9	355,23	234,95	46,11	2,014	156,78	0,02	17,891	0,032	
Ужин, рекомендуемый родителям																					
Ужин	Творожный пудинг со сметаной	170	6,04	8,752	15,67	132,97	0,5	0,04	0,195	52,1	0,28	97,01	76,16	15,16	2,237	171,14	0,0049	0,021	0,031	1,19	
	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	6,9	
Итого за ужин 400 гр	Какао с молоком	200	3,85	3,315	13,37	99,23	1,7	0,05	0,261	28,6	0,04	156,76	120,64	20,58	0,225	62,54	0,013	0,0027	0,026	-	
		400	12,2	12,967	44,07	309,9	2,2	0,14	0,476	80,7	0,32	260,37	222,3	45,64	3,062	272,98	0,0189	0,0247	0,062		
2 ужин, рекомендуемый родителям																					
2 ужин	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	-	
Итого за 2 ужин 110гр.	Апельсин	40	0	0,08	5,88	16,32	9,84	0,016	0,008	3,2	0	13,6	5,64	5,2	0,12	2,96	0,024	0	0,06	-	
			110	1,16	1,83	7,87	53,42	10,2	0,033	0,088	18,6	0,021	104,95	33,47	12,9	0,19	16,26	0,059	0,001	0,077	
Итого за день																					
	Итого за день		60,68	62,76	229,76	1707,28	56,6	1,06	5,42	1072,8	18,21	1445,25	1067,48	257,86	15,36	1219,27	0,14	18,15	2,03		