

Директор  
ГБОУ СОШ №1 «ОЦ»  
п.г.т Смышляевка



  
И.В.Бурцева

» *август* 2022г.

**Примерное 10-дневное (всесезонное) меню  
и пищевая ценность приготавливаемых блюд для питания детей  
3-7 лет  
посещающих структурные подразделения:  
детский сад «Самоцветы» и детский сад «Янтарик»**

ГБОУ СОШ №1 «ОЦ» п.г.т.Смышляевка»

**1 день**

№	№ рец	Наименование блюда	Вит. С	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Килокалор ии	<i>B1</i>	<i>B2</i>	<i>A</i>	<i>D</i>	<i>Ca</i>	<i>P</i>	<i>Mg</i>	<i>Fe</i>	<i>K</i>	<i>I</i>	<i>Se</i>	<i>F</i>
		<b>ЗАВТРАК</b>																		
1	302	Каша рисовая молочная	0.34	<b>160</b>	6.45	2.86	20.13	132.06	0.20	0.10	0.00	0.00	12.20	53.20	28.50	1.40	15.70	0.003	0.00	0.00
2	5	Бутерброд с сыром	6.2	<b>50</b>	6.24	6.64	32.54	133.56	0.00	0.00	22.00	3.50	138.30	43.00	7.70	0.20	3.30	0.001	0.0080	0.60
3	400	Кофейный напиток	1.31	<b>200</b>	6.03	5.42	10.07	113.18	0.00	0.10	117.00	1.10	171.20	52.20	8.50	0.20	1.30	0.005	0.000	0.00
		<b>Итого</b>	<b>7.85</b>	<b>410.00</b>	<b>18.72</b>	<b>14.92</b>	<b>62.74</b>	<b>378.80</b>	<b>0.20</b>	<b>0.20</b>	<b>139.00</b>	<b>4.60</b>	<b>321.70</b>	<b>148.40</b>	<b>44.70</b>	<b>1.80</b>	<b>20.30</b>	<b>0.009</b>	<b>0.0080</b>	<b>0.60</b>
		<b>2 ЗАВТРАК</b>																		
1	389	Сок фруктовый	2.19	<b>100</b>	0.00	0.00	19.25	77.00	0.01	0.00	0.00	0.50	7.00	7.00	2.00	3.25	0.00	0.000	0.00	0.00
		<b>Итого</b>	<b>2.19</b>	<b>100</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>19.25</b>	<b>77.00</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.50</b>	<b>7.00</b>	<b>7.00</b>	<b>2.00</b>	<b>3.25</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>
		<b>ОБЕД</b>																		
1	54 53	Салат свекольный	3.8	<b>50</b>	0.07	3.03	5.83	50.87	0.00	0.00	0.00	0.00	26.30	17.40	22.80	0.30	94.70	0.005	0.00	0.00
2	88 87	Щи из св. капусты с курицей и сметаной	6.19	<b>170/20 /10</b>	4.40	6.61	16.55	143.29	0.00	0.00	25.00	1.30	51.30	90.30	26.10	0.50	78.50	0.021	0.00	0.00
3	204	Пюре картофельное	7.15	<b>130</b>	0.04	1.09	42.00	177.97	0.10	0.00	13.00	0.00	20.00	46.40	12.60	0.30	11.10	0.010	0.00	0.00
4	282 294	Котлета мясная	0.1	<b>70</b>	3.03	7.65	8.95	116.77	0.00	0.10	15.00	1.40	31.30	128.10	26.80	0.80	51.80	0.008	0.00	0.00
5	376	Компот из смеси сухофруктов	0,05	<b>180</b>	0.40	0.01	14.26	58.73	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	0.00	21.40	0.00	178.50	0.000	0.00	0.00
6	1	Хлеб ржаной	3.2	<b>50</b>	1.52	0.16	9.84	46.88	0.10	0.00	0.00	0.00	8.10	29.40	5.60	2.20	7.20	0.002	0.00	0.00
		<b>Итого</b>	<b>20.44</b>	<b>680.00</b>	<b>9.46</b>	<b>18.55</b>	<b>97.43</b>	<b>594.51</b>	<b>0.20</b>	<b>0.10</b>	<b>53.00</b>	<b>2.70</b>	<b>143.60</b>	<b>311.60</b>	<b>115.30</b>	<b>4.10</b>	<b>421.80</b>	<b>0.046</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>
		<b>ПОЛДНИК</b>																		
1	35	Печенье	0.96	<b>50</b>	3.32	6.84	31.65	201.44	0.00	0.00	0.00	0.10	4.40	13.50	3.00	0.30	6.50	0.000	0.00	0.00
2	401	Ряженка	0.57	<b>200</b>	5.46	1.82	7.60	68.62	0.10	0.20	143.00	0.55	203.00	121.10	6.80	0.20	19.00	0.006	0.00	0.00
		<b>Итого</b>	<b>1.53</b>	<b>250.00</b>	<b>8.78</b>	<b>8.66</b>	<b>39.25</b>	<b>270.06</b>	<b>0.10</b>	<b>0.20</b>	<b>143.00</b>	<b>0.65</b>	<b>207.40</b>	<b>134.60</b>	<b>9.80</b>	<b>0.50</b>	<b>25.50</b>	<b>0.006</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>
		<b>УЖИН</b>																		
1	233	Творожник песочный	0.51	<b>170/20</b>	15.74	17.62	43.98	397.46	0.29	0.50	165.00	2.10	209.50	157.10	17.00	0.70	125.60	0.037	0.0012	1.40
2		Салат морковный/Морковь отварная порционно	3.2	<b>60</b>	2.00	12.00	16.20	129.20	0.50	0.20	49.36	0.00	72.60	78.20	26.90	1.40	98.65	0.078	0.0000	0.00
3	392	Чай с сахаром	0.02	<b>200</b>	0.06	0.01	10.68	43.05	0.00	0.00	0.00	0.00	4.20	6.70	3.60	0.10	0.10	0.000	0.00	0.00
		<b>Итого</b>	<b>3.73</b>	<b>450.00</b>	<b>17.80</b>	<b>29.63</b>	<b>70.86</b>	<b>569.71</b>	<b>0.79</b>	<b>0.70</b>	<b>214.36</b>	<b>2.10</b>	<b>286.30</b>	<b>242.00</b>	<b>47.50</b>	<b>2.20</b>	<b>224.35</b>	<b>0.115</b>	<b>0.0012</b>	<b>1.40</b>
		<b>Итого за день</b>	<b>35.74</b>		<b>54.76</b>	<b>71.76</b>	<b>289.53</b>	<b>1890.08</b>	<b>1.30</b>	<b>1.20</b>	<b>549.36</b>	<b>10.55</b>	<b>966.00</b>	<b>843.60</b>	<b>219.30</b>	<b>11.85</b>	<b>691.95</b>	<b>0.176</b>	<b>0.0092</b>	<b>2.00</b>

## 2 день

№	№ рец	Наименование блюда	Вит. С	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Килокалор ии	<i>B1</i>	<i>B2</i>	<i>A</i>	<i>D</i>	<i>Ca</i>	<i>P</i>	<i>Mg</i>	<i>Fe</i>	<i>K</i>	<i>I</i>	<i>Se</i>	<i>F</i>
<b>ЗАВТРАК</b>																				
1	210	Омлет натуральный	0.8	<b>150</b>	9.93	8.66	9.14	154.22	0.00	0.40	1.30	1.30	114.00	90.38	20.20	0.00	57.50	0.04	0.01	0.00
2		Салат морковный	3.2	<b>50</b>	2.00	12.00	16.20	129.20	0.50	0.20	49.36	0.00	72.60	78.20	26.90	1.40	98.65	0.078	0.0000	0.00
3	5	Бутерброд с маслом	0.02	<b>50</b>	2.70	4.35	18.21	122.79	0.10	0.00	20.00	4.50	135.20	41.00	7.50	0.05	3.80	0.001	0.0080	0.60
4	395	Чащй с лимоном	0.50	<b>180</b>	2.90	2.40	12.46	83.04	0.00	0.10	105.00	0.00	71.90	52.20	10.50	0.20	103.10	0.002	0.00	0.00
		Итого	<b>4.52</b>	<b>430.00</b>	<b>17.53</b>	<b>27.41</b>	<b>56.01</b>	<b>489.25</b>	<b>0.60</b>	<b>0.70</b>	<b>175.66</b>	<b>5.80</b>	<b>393.70</b>	<b>261.78</b>	<b>65.10</b>	<b>1.65</b>	<b>263.05</b>	<b>0.12</b>	<b>0.0200</b>	<b>0.60</b>
<b>2 ЗАВТРАК</b>																				
1	389	Фрукт	5.64	<b>100</b>	0.00	0.00	19.25	77.00	0.11	0.00	0.00	0.50	7.00	7.00	2.00	12.36	0.00	0.000	0.00	0.00
		Итого	<b>5.64</b>	<b>100.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>19.25</b>	<b>77.00</b>	<b>0.11</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.50</b>	<b>7.00</b>	<b>7.00</b>	<b>2.00</b>	<b>12.36</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>
<b>ОБЕД</b>																				
1	1a 70 71	Салат из свежих овощей/Икра морковная	14.72	<b>60</b>	0.07	1.92	5.02	37.64	0.00	0.00	0.00	0.00	6.10	17.80	12.60	0.00	22.10	0.000	0.00	0.00
2	83	Суп гороховый с курицей и сметаной	5.66	<i>170/20/10</i>	7.18	4.26	17.90	138.66	0.00	0.00	19.30	1.20	40.20	65.20	10.30	0.00	176.50	0.002	0.00	0.00
3	250	Суфле из печени	1.75	<b>200</b>	11.33	18.31	28.23	323.03	0.10	0.10	30.00	1.30	112.69	144.50	56.60	0.80	121.60	0.001	0.00	0.40
4	376	Компот из кураги	1,05	<b>180</b>	0.04	0.01	14.16	56.89	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	0.00	21.40	0.00	78.50	0.000	0.00	0.00
5	1	Хлеб ржаной	3.15	<b>50</b>	1.86	0.36	12.00	58.68	0.10	0.00	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	2.40	7.30	0.002	0.00	0.00
		Итого	<b>25.28</b>	<b>690.00</b>	<b>20.48</b>	<b>24.86</b>	<b>77.31</b>	<b>614.90</b>	<b>0.20</b>	<b>0.10</b>	<b>49.30</b>	<b>2.50</b>	<b>172.79</b>	<b>262.30</b>	<b>108.50</b>	<b>3.20</b>	<b>406.00</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>	<b>0.40</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																				
1	401	Сок фруктовый	2.54	<b>150</b>	6.22	4.50	6.75	92.38	0.10	0.20	111.00	0.55	153.00	81.10	6.80	4.67	0.15	0.006	0.00	0.00
2	453 503	Пирожок с посыпкой	6.15	<b>100</b>	3.46	7.20	24.87	178.12	0.00	0.00	125.00	0.55	103.00	71.10	18.20	0.00	0.12	0.006	0.00	0.00
		Итого	<b>8.69</b>	<b>250.00</b>	<b>9.68</b>	<b>11.70</b>	<b>31.62</b>	<b>270.50</b>	<b>0.10</b>	<b>0.20</b>	<b>236.00</b>	<b>1.10</b>	<b>256.00</b>	<b>152.20</b>	<b>25.00</b>	<b>4.67</b>	<b>0.27</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>
<b>УЖИН</b>																				
1	182	Каша ячневая молочная	1.7	<b>200</b>	1.97	7.16	19.99	170.25	0.16	0.13	88.50	0.60	113.20	101.30	5.15	0.00	1.40	0.033	0.0120	1.00
2	378	Кофе напиток	9.06	<b>200</b>	0.00	0.00	28.15	125.36	0.00	0.00	0.00	0.00	6.50	0.00	1.50	0.00	6.10	0.000	0.00	0.00
3	1	Хлеб пшеничный	2.1	<b>50</b>	1.52	0.16	9.84	52.67	0.10	0.00	0.00	0.00	8.10	29.40	5.60	2.20	7.20	0.002	0.00	0.00
		Итого	<b>12.8</b>	<b>450.00</b>	<b>3.49</b>	<b>7.32</b>	<b>57.98</b>	<b>348.28</b>	<b>0.26</b>	<b>0.13</b>	<b>88.50</b>	<b>0.60</b>	<b>127.80</b>	<b>130.70</b>	<b>12.25</b>	<b>2.20</b>	<b>14.70</b>	<b>0.04</b>	<b>0.01</b>	<b>1.00</b>
		Итого за день	<b>56.96</b>		<b>51.18</b>	<b>71.29</b>	<b>242.17</b>	<b>1799.93</b>	<b>1.27</b>	<b>1.13</b>	<b>549.46</b>	<b>10.50</b>	<b>957.29</b>	<b>813.98</b>	<b>212.85</b>	<b>24.08</b>	<b>684.02</b>	<b>0.174</b>	<b>0.0320</b>	<b>2.00</b>

## 3 день

№	№ реп	Наименование блюда	Вит. С	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Килокалор ии	<i>B1</i>	<i>B2</i>	<i>A</i>	<i>D</i>	<i>Ca</i>	<i>P</i>	<i>Mg</i>	<i>Fe</i>	<i>K</i>	<i>I</i>	<i>Se</i>	<i>F</i>
<b>ЗАВТРАК</b>																				
1	182	Каша молочная пшеничная	0.36	<b>180</b>	7.19	7.44	27.01	203.76	0.12	0.10	42.80	0.60	113.20	55.50	5.10	0.00	1.40	0.003	0.0120	0.40
2	5	Бутерброд с повидлом	0.16	<b>50</b>	2.45	7.55	14.69	136.51	0.00	0.00	0.10	0.10	7.70	29.00	10.20	0.60	41.90	0.030	0.0080	0.40
3	393	Кофе напиток с молоком	0.51	<b>180</b>	0.09	0.01	6.28	25.57	0.00	0.10	0.00	0.00	51.90	42.50	10.50	0.20	98.50	0.000	0.00	0.00
Итого			<b>1.03</b>	<b>410.00</b>	<b>9.73</b>	<b>15.00</b>	<b>47.98</b>	<b>365.84</b>	<b>0.12</b>	<b>0.20</b>	<b>42.90</b>	<b>0.70</b>	<b>172.80</b>	<b>127.00</b>	<b>25.80</b>	<b>0.80</b>	<b>141.80</b>	<b>0.03</b>	<b>0.02</b>	<b>0.80</b>
<b>2 ЗАВТРАК</b>																				
1	368	Кисель	7.93	<b>100</b>	1.65	0.55	16.37	77.03	0.00	0.07	0.06	0.00	0.005	0.02	0.27	3.25	0.35	0.000	0.00	0.00
Итого			<b>7.93</b>	<b>100.00</b>	<b>1.65</b>	<b>0.55</b>	<b>16.37</b>	<b>77.03</b>	<b>0.00</b>	<b>0.07</b>	<b>0.06</b>	<b>0.00</b>	<b>0.01</b>	<b>0.02</b>	<b>0.27</b>	<b>3.25</b>	<b>0.35</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>
<b>ОБЕД</b>																				
1	33 24	Икра кабачковая консервированная	3.8	<b>50</b>	1.55	5.92	14.25	116.48	0.00	0.00	60.40	0.00	27.40	27.10	2.50	0.00	66.50	0.004	0.00	0.00
2	85, 120	Борщ с мясом и сметаной	1.74	<b>170/20 /10</b>	7.59	5.58	15.19	254.35	0.00	0.00	120.40	1.15	125.60	70.80	1.70	0.00	62.10	0.000	0.00	0.00
3	139	Макароны отварные с маслом	0.31	<b>110</b>	2.05	7.24	23.65	122.80	0.11	0.00	117.4	0.00	124.00	40.10	2.60	0.00	43.10	0.020	0.00	0.00
4	255 237	Котлета рыбная	0.34	<b>50</b>	28.36	3.59	7.04	87.67	0.00	0.10	9.00	7.40	118.30	208.68	5.03	0.00	58.20	0.010	0.00	0.00
5	372	Напиток из шиповника	0.05	<b>180</b>	0.42	0.14	15.01	62.98	0.00	0.00	0.00	0.00	16.60	0.00	1.40	0.00	88.50	0.000	0.00	0.00
6	1	Хлеб ржаной	3.15	<b>50</b>	1.86	0.36	12.00	58.68	0.10	0.00	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	2.12	7.30	0.002	0.00	0.00
Итого			<b>9.39</b>	<b>640.00</b>	<b>41.83</b>	<b>22.83</b>	<b>87.14</b>	<b>702.96</b>	<b>0.21</b>	<b>0.10</b>	<b>307.20</b>	<b>8.55</b>	<b>419.10</b>	<b>381.48</b>	<b>20.83</b>	<b>2.12</b>	<b>325.70</b>	<b>0.04</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																				
1	401	Снежок	1.44	<b>180</b>	5.02	1.67	6.70	61.91	0.10	0.43	108.00	0.55	175.10	81.10	6.80	0.01	0.15	0.006	0.00	0.00
2		Пряник	2.10	<b>70</b>	5.25	8.26	28.35	208.74	0.10	0.20	0.00	0.10	4.40	13.50	3.00	0.000	6.50	0.000	0.00	0.00
Итого			<b>3.54</b>	<b>250.00</b>	<b>10.27</b>	<b>9.93</b>	<b>35.05</b>	<b>270.65</b>	<b>0.20</b>	<b>0.63</b>	<b>108.00</b>	<b>0.65</b>	<b>179.50</b>	<b>94.60</b>	<b>9.80</b>	<b>0.01</b>	<b>6.65</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>
<b>УЖИН</b>																				
1		Салат из свежих овощей/Салат огурец соленый с луком	10.59	<b>50</b>	0.96	0.40	9.25	36.54	0.00	0.00	0.00	0.00	5.60	0.00	1.90	0.00	1.30	0.000	0.00	0.00
2	2а	Картофель запеченный с раст.мас.	7.78	<b>180</b>	5.35	10.56	38.85	271.84	0.17	0.00	41.80	0.00	100.40	103.50	120.60	0.01	102.50	0.020	0.00	1.20
3	398	Чай с сахаром	11.77	<b>200</b>	1.07	0.44	10.28	49.36	0.00	0.00	0.00	0.00	5.60	0.00	3.90	0.00	1.30	0.000	0.00	0.00
4	1	Хлеб пшеничный	3.60	<b>50</b>	2.28	0.24	14.76	70.32	0.10	0.00	0.00	0.00	8.10	29.40	5.60	2.20	7.20	0.002	0.00	0.00
Итого			<b>33.74</b>	<b>480.00</b>	<b>8.70</b>	<b>11.24</b>	<b>63.89</b>	<b>391.52</b>	<b>0.27</b>	<b>0.00</b>	<b>41.80</b>	<b>0.00</b>	<b>114.10</b>	<b>132.90</b>	<b>130.10</b>	<b>2.21</b>	<b>111.00</b>	<b>0.02</b>	<b>0.00</b>	<b>1.20</b>
<b>Итого за день</b>			<b>55.63</b>		<b>72.18</b>	<b>59.55</b>	<b>250.43</b>	<b>1808.00</b>	<b>0.80</b>	<b>1.00</b>	<b>499.96</b>	<b>9.90</b>	<b>885.51</b>	<b>736.00</b>	<b>186.80</b>	<b>8.39</b>	<b>585.50</b>	<b>0.10</b>	<b>0.0200</b>	<b>2.00</b>

4 день

№	№ реп	Наименование блюда	Вит. С	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Килокалор ии	<i>B1</i>	<i>B2</i>	<i>A</i>	<i>D</i>	<i>Ca</i>	<i>P</i>	<i>Mg</i>	<i>Fe</i>	<i>K</i>	<i>I</i>	<i>Se</i>	<i>F</i>
<b>ЗАВТРАК</b>																				
1	238	Запеканка из творога со сгущенным молоком	3.02	<b>150/20</b>	9.09	7.91	12.42	213.56	0.10	0.30	0.10	4.39	259.70	257.10	5.10	0.00	104.35	0.013	0.00	0.40
2	5	Бутерброд с сыром	6.2	<b>50</b>	5.24	7.64	32.54	134.36	0.00	0.00	0.10	0.10	7.70	29.00	11.20	0.60	42.90	0.001	0.0080	0.40
3	397	Какао с молоком	0.5	<b>180</b>	2.66	2.50	9.20	69.94	0.00	0.10	0.00	0.00	68.50	55.80	11.50	0.20	115.00	0.040	0.00	0.00
Итого			<b>9.72</b>	<b>400.00</b>	<b>16.99</b>	<b>18.05</b>	<b>54.16</b>	<b>417.86</b>	<b>0.10</b>	<b>0.40</b>	<b>0.20</b>	<b>4.49</b>	<b>335.90</b>	<b>341.90</b>	<b>27.80</b>	<b>0.80</b>	<b>262.25</b>	<b>0.05</b>	<b>0.0080</b>	<b>0.80</b>
<b>2 ЗАВТРАК</b>																				
1	389	Салат из свежей моркови/Салат из отварной моркови	2.68	<b>100</b>	0.00	0.00	19.25	77.00	0.01	0.00	0.00	0.50	7.00	8.00	3.00	0.40	0.00	0.000	0.00	0.00
Итого			<b>2.68</b>	<b>100.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>19.25</b>	<b>77.00</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>7.00</b>	<b>8.00</b>	<b>3.00</b>	<b>0.40</b>	<b>0.00</b>	<b>0.000</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>
<b>ОБЕД</b>																				
1	42 70 71	Салат "Пикантный"	6.3	<b>50</b>	2.33	6.36	10.59	108.92	0.00	0.00	0.00	0.00	15.10	17.10	19.53	0.01	21.90	0.000	0.00	0.00
2	65	Суп с клецками, курицей и сметаной	4.98	<b>170/20 /10</b>	6.47	9.19	15.20	169.39	0.00	0.00	131.00	1.50	161.50	24.88	11.50	0.01	32.50	0.000	0.00	0.00
3	174	Тефтели из говядины в томатном соусе/Ленивые голубцы	7.71	<b>200</b>	9.09	8.80	21.35	264.25	0.00	0.03	110.00	1.20	59.20	81.80	11.80	0.01	30.20	0.010	0.00	0.00
4	376	Компот из яблок	10,65	<b>180</b>	0.42	0.14	13.44	56.70	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	0.00	11.40	0.00	78.50	0.000	0.00	0.00
5	1	Хлеб ржаной	3.15	<b>50</b>	1.86	0.36	12.00	58.68	0.10	0.00	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	2.12	7.30	0.002	0.00	0.00
Итого			<b>#####</b>	<b>680.00</b>	<b>20.17</b>	<b>24.85</b>	<b>72.58</b>	<b>657.94</b>	<b>0.10</b>	<b>0.03</b>	<b>241.00</b>	<b>2.70</b>	<b>249.60</b>	<b>158.58</b>	<b>61.83</b>	<b>2.15</b>	<b>170.40</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																				
1	401	Сок фруктовый	0.57	<b>200</b>	2.98	5.75	3.17	76.35	0.05	0.00	128.00	1.10	5.40	23.50	26.80	4.67	6.50	0.000	0.00	0.00
2	35	Сухарики сладкие	0.96	<b>50</b>	3.32	6.45	30.59	193.69	0.10	0.20	58.00	0.55	153.00	91.10	6.80	0.20	19.00	0.007	0.00	0.00
Итого			<b>1.53</b>	<b>250.00</b>	<b>6.30</b>	<b>12.20</b>	<b>33.76</b>	<b>270.04</b>	<b>0.15</b>	<b>0.20</b>	<b>186.00</b>	<b>1.65</b>	<b>158.40</b>	<b>114.60</b>	<b>33.60</b>	<b>4.87</b>	<b>25.50</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>
<b>УЖИН</b>																				
1	182	Каша овсяная "Геркулес"	0.34	<b>200</b>	3.78	3.99	54.82	270.31	0.20	0.20	72.60	1.16	72.60	83.50	45.10	0.00	111.40	0.023	0.0120	1.20
2	392	Кофейный напиток	0.02	<b>200</b>	0.05	0.01	9.61	38.73	0.00	0.10	0.00	0.00	53.00	0.00	9.50	0.10	7.40	0.000	0.00	0.00
3	1	Хлеб пшеничный	2.1	<b>50</b>	1.52	0.16	9.84	46.88	0.10	0.00	0.00	0.00	8.10	29.40	5.60	2.20	7.20	0.002	0.00	0.00
Итого			<b>2.46</b>	<b>450.00</b>	<b>5.35</b>	<b>4.16</b>	<b>74.27</b>	<b>355.92</b>	<b>0.30</b>	<b>0.30</b>	<b>72.60</b>	<b>1.16</b>	<b>133.70</b>	<b>112.90</b>	<b>60.20</b>	<b>2.30</b>	<b>126.00</b>	<b>0.03</b>	<b>0.0120</b>	<b>1.20</b>
Итого за день			<b>#####</b>		<b>48.81</b>	<b>59.26</b>	<b>254.02</b>	<b>1778.76</b>	<b>0.66</b>	<b>0.93</b>	<b>499.80</b>	<b>10.00</b>	<b>884.60</b>	<b>735.98</b>	<b>186.43</b>	<b>10.52</b>	<b>584.15</b>	<b>0.10</b>	<b>0.0200</b>	<b>2.00</b>

**5 день**

№	№ реп	Наименование блюда	Вит. С	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Килокалор ии	<i>B1</i>	<i>B2</i>	<i>A</i>	<i>D</i>	<i>Ca</i>	<i>P</i>	<i>Mg</i>	<i>Fe</i>	<i>K</i>	<i>I</i>	<i>Se</i>	<i>F</i>
---	----------	--------------------	--------	-------	-------	------	--------------	-----------------	-----------	-----------	----------	----------	-----------	----------	-----------	-----------	----------	----------	-----------	----------



1	182	Макароны отварные с сыром	0.41	<b>160</b>	3.37	9.59	21.30	184.99	0.10	0.15	42.80	0.60	113.40	51.30	29.10	0.00	11.40	0.006	0.0008	0.60
2	5	Бутерброд с повидлом	0.16	<b>50</b>	2.45	7.55	14.69	136.51	0.00	0.00	0.10	0.10	7.70	28.00	10.20	0.40	1.90	0.028	0.000	0.00
3	392	Чай с сахаром	0.02	<b>200</b>	0.05	0.01	9.61	38.73	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	39.80	9.50	0.20	1.40	0.000	0.00	0.00
		Итого	<b>0.59</b>	<b>410.00</b>	<b>5.87</b>	<b>17.15</b>	<b>45.60</b>	<b>360.23</b>	<b>0.10</b>	<b>0.25</b>	<b>42.90</b>	<b>0.70</b>	<b>121.10</b>	<b>119.10</b>	<b>48.80</b>	<b>0.60</b>	<b>14.70</b>	<b>0.034</b>	<b>0.0008</b>	<b>0.60</b>
		<b>2 ЗАВТРАК</b>																		
1	389	Сок фруктовый	2.19	<b>100</b>	0.00	0.00	19.25	77.00	0.01	0.00	0.00	0.50	7.00	7.00	2.00	3.25	0.00	0.000	0.00	0.00
		Итого	<b>2.19</b>	<b>100.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>19.25</b>	<b>77.00</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>7.00</b>	<b>7.00</b>	<b>2.00</b>	<b>0.40</b>	<b>0.00</b>	<b>0.000</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>
		<b>ОБЕД</b>																		
1	55 70 71	Огурец соленый/Огурец свежий	4.75	<b>50</b>	0.07	3.03	12.17	76.23	0.00	0.00	0.00	1.50	66.10	23.10	22.80	0.30	27.30	0.015	0.00	0.00
2	88 87	Щи из свежей капусты с курицей и сметаной	6.19	<i>170/20/10</i>	4.40	5.54	14.27	194.56	0.00	0.00	17.50	3.20	42.50	75.70	23.10	0.17	46.40	0.003	0.00	0.00
3	321	Гороховое пюре	7.15	<b>110</b>	2.29	5.00	37.55	112.84	0.06	0.00	11.50	0.00	15.20	52.10	22.60	0.10	46.55	0.012	0.00	0.00
4	<i>277</i>	Котлета из куриного филе	0.1	<b>50</b>	35.67	6.83	17.71	195.75	0.00	0.10	47.20	1.40	20.10	102.80	20.40	0.11	32.30	0.005	0.00	0.00
5	376	Компот из кураги	1,25	<b>180</b>	0.40	0.01	14.26	58.73	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	0.00	11.40	0.00	78.50	0.000	0.00	0.00
6	1	Хлеб ржаной	1.05	<b>50</b>	0.62	0.12	4.00	19.56	0.10	0.00	0.00	0.00	7.20	24.10	7.60	2.18	7.30	0.002	0.00	0.00
		Итого	<b>#####</b>	<b>640.00</b>	<b>43.45</b>	<b>20.53</b>	<b>99.96</b>	<b>657.67</b>	<b>0.16</b>	<b>0.10</b>	<b>76.20</b>	<b>6.10</b>	<b>157.70</b>	<b>277.80</b>	<b>107.90</b>	<b>2.86</b>	<b>238.35</b>	<b>0.037</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>
		<b>ПОЛДНИК</b>																		
1	401	Ряженка	0.57	<b>200</b>	6.57	4.75	7.13	97.55	0.10	0.00	108.00	0.55	203.00	81.10	6.80	0.20	9.00	0.006	0.00	0.00
2	35	Пряник	0.96	<b>50</b>	3.32	6.45	25.59	173.69	0.10	0.20	58.00	0.55	103.00	41.10	1.50	0.20	19.00	0.000	0.00	0.00
		Итого	<b>1.53</b>	<b>250.00</b>	<b>9.89</b>	<b>11.20</b>	<b>32.72</b>	<b>271.24</b>	<b>0.20</b>	<b>0.20</b>	<b>166.00</b>	<b>1.10</b>	<b>306.00</b>	<b>122.20</b>	<b>8.30</b>	<b>0.40</b>	<b>28.00</b>	<b>0.006</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>
		<b>УЖИН</b>																		
1	233	Творожник песочный	0.47	<b>150</b>	6.43	8.70	45.36	218.22	0.20	0.40	215.00	2.10	279.40	190.10	12.10	0.61	215.60	0.017	0.0120	1.40
2	368	Салат из моркови/отварная морковь порционно	5.21	<b>50</b>	1.05	0.14	7.60	35.86	0.03	0.05	0.00	0.00	0.005	0.02	0.27	0.16	0.35	0.000	0.00	0.00
3	398	Какао с молоком	11.31	<b>200</b>	0.96	0.40	9.25	44.44	0.00	0.00	0.00	0.00	5.60	0.00	1.90	0.00	81.30	0.000	0.00	0.00
4	1	Хлеб пшеничный	4.20	<b>50</b>	2.66	0.28	17.22	82.04	0.10	0.00	0.00	0.00	8.10	29.40	5.60	2.20	7.20	0.002	0.00	0.00
		Итого	<b>21.19</b>	<b>450</b>	<b>11.10</b>	<b>9.52</b>	<b>79.43</b>	<b>380.56</b>	<b>0.33</b>	<b>0.45</b>	<b>215.00</b>	<b>2.10</b>	<b>293.11</b>	<b>219.52</b>	<b>19.87</b>	<b>2.97</b>	<b>304.45</b>	<b>0.02</b>	<b>0.0120</b>	<b>1.40</b>
		Итого за день	<b>#####</b>		<b>70.31</b>	<b>58.40</b>	<b>276.96</b>	<b>1746.70</b>	<b>0.80</b>	<b>1.00</b>	<b>500.10</b>	<b>10.00</b>	<b>884.91</b>	<b>745.62</b>	<b>186.87</b>	<b>10.10</b>	<b>585.50</b>	<b>0.096</b>	<b>0.0128</b>	<b>2.00</b>

7 день

№	№ рец	Наименование блюда	Вит. С	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Килокалор ии	<i>B1</i>	<i>B2</i>	<i>A</i>	<i>D</i>	<i>Ca</i>	<i>P</i>	<i>Mg</i>	<i>Fe</i>	<i>K</i>	<i>I</i>	<i>Se</i>	<i>F</i>
---	-------	--------------------	--------	-------	-------	------	--------------	-----------------	-----------	-----------	----------	----------	-----------	----------	-----------	-----------	----------	----------	-----------	----------





1	174	Каша молочная "Дружба"	0.34	<b>180</b>	6.79	7.03	17.02	158.51	0.22	0.20	0.00	0.00	113.20	51.30	30.10	0.04	14.80	0.003	0.00	0.00
2	5	Бутерброд с повидлом	0.02	<b>50</b>	2.70	4.35	22.35	122.79	0.00	0.00	22.00	3.50	138.30	43.00	7.70	0.20	3.30	0.001	0.0100	0.60
3	397	Какао с молоком	0.5	<b>180</b>	2.66	2.50	9.20	69.94	0.00	0.10	0.00	0.00	68.50	49.80	10.50	0.20	105.00	0.001	0.0000	0.00
		Итого	<b>0.86</b>	<b>410.00</b>	<b>12.15</b>	<b>13.88</b>	<b>48.57</b>	<b>351.24</b>	<b>0.22</b>	<b>0.30</b>	<b>22.00</b>	<b>3.50</b>	<b>320.00</b>	<b>144.10</b>	<b>48.30</b>	<b>0.44</b>	<b>123.10</b>	<b>0.005</b>	<b>0.0100</b>	<b>0.60</b>
		<b>2 ЗАВТРАК</b>																		
1	368	Кисель	7.93	<b>100</b>	1.65	0.55	16.37	77.03	0.03	0.07	0.06	0.00	0.005	0.02	0.27	3.25	0.35	0.000	0.00	0.00
		Итого	<b>7.93</b>	<b>100.00</b>	<b>1.65</b>	<b>0.55</b>	<b>16.37</b>	<b>77.03</b>	<b>0.03</b>	<b>0.07</b>	<b>0.06</b>	<b>0.00</b>	<b>0.01</b>	<b>0.02</b>	<b>0.27</b>	<b>3.25</b>	<b>0.35</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>
		<b>ОБЕД</b>																		
1	1а 24	Салат из свеклы	3.8	<b>50</b>	1.55	5.92	14.25	116.48	0.00	0.00	52.00	2.15	116.30	67.40	3.18	0.05	94.15	0.055	0.00	0.00
2	62	Солянка сборная с мясом и сметаной	5.74	<b>170/20 /10</b>	6.40	11.58	10.20	275.38	0.35	0.00	108.50	1.50	101.39	102.50	15.90	0.03	78.70	0.002	0.00	0.00
3	268	Суфле рыбное	7.50	<b>200</b>	28.36	10.18	18.58	223.14	0.00	0.33	38.84	1.20	78.30	129.00	6.80	0.03	68.20	0.008	0.00	0.00
4	376	Компот из изюма с яблоками	0,05	<b>180</b>	0.04	0.01	14.16	56.89	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	0.00	1.40	0.00	78.50	0.000	0.00	0.00
5	1	Хлеб ржаной	1.05	<b>50</b>	0.62	0.12	4.00	19.56	0.10	0.00	0.00	0.00	7.20	34.80	2.45	2.18	7.30	0.002	0.00	0.00
		Итого	<b>#####</b>	<b>690.00</b>	<b>36.97</b>	<b>27.81</b>	<b>61.19</b>	<b>691.45</b>	<b>0.45</b>	<b>0.33</b>	<b>199.34</b>	<b>4.85</b>	<b>309.79</b>	<b>333.70</b>	<b>29.73</b>	<b>2.29</b>	<b>326.85</b>	<b>0.067</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>
		<b>ПОЛДНИК</b>																		
1	401	Снежок	0.51	<b>200</b>	2.85	4.50	5.51	73.94	0.10	0.00	108.00	1.10	153.00	111.10	3.00	0.00	6.50	0.000	0.00	0.00
2		Печенье	2.10	<b>50</b>	5.25	8.26	28.35	208.74	0.10	0.20	58.00	0.55	4.40	35.20	6.80	0.20	19.00	0.006	0.00	0.00
		Итого	<b>2.61</b>	<b>250.00</b>	<b>8.10</b>	<b>12.76</b>	<b>33.86</b>	<b>282.68</b>	<b>0.20</b>	<b>0.20</b>	<b>166.00</b>	<b>1.65</b>	<b>157.40</b>	<b>146.30</b>	<b>9.80</b>	<b>0.20</b>	<b>25.50</b>	<b>0.006</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>
		<b>УЖИН</b>																		
		Салат из свежих овощей/Капуста квашенная	11	<b>60.00</b>	1.50	4.00	5.10	62.80	0.00	0.00	0.50	0.00	38.10	33.60	17.40	0.80	170.70	0.046	0.00	0.00
1	125	Картофель отварной с маслом	11.38	<b>160</b>	2.92	3.10	54.59	257.94	0.10	0.00	112.60	0.00	86.40	42.50	92.60	0.01	102.50	0.020	0.0160	1.40
2	392	Кофейный напиток	0.02	<b>180</b>	0.05	0.01	9.61	38.73	0.00	0.10	0.00	0.00	3.00	39.80	0.50	0.00	0.00	0.000	0.0000	0.00
3	1	Хлеб пшеничный	4.20	<b>50</b>	2.60	0.28	17.22	81.80	0.10	0.00	0.00	0.00	8.10	29.40	5.60	2.20	7.20	0.002	0.0000	0.00
		Итого	<b>26.60</b>	<b>450.00</b>	<b>5.57</b>	<b>3.39</b>	<b>81.42</b>	<b>378.47</b>	<b>0.20</b>	<b>0.10</b>	<b>112.60</b>	<b>0.00</b>	<b>97.50</b>	<b>111.70</b>	<b>98.70</b>	<b>2.21</b>	<b>109.70</b>	<b>0.02</b>	<b>0.0160</b>	<b>1.40</b>
		Итого за день	<b>#####</b>		<b>64.44</b>	<b>58.39</b>	<b>241.41</b>	<b>1780.87</b>	<b>1.10</b>	<b>1.00</b>	<b>500.00</b>	<b>10.00</b>	<b>884.70</b>	<b>735.82</b>	<b>186.80</b>	<b>8.39</b>	<b>585.50</b>	<b>0.10</b>	<b>0.0260</b>	<b>2.00</b>

9 день

№	№ рец	Наименование блюда	Вит. С	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Килокалор ии	<i>B1</i>	<i>B2</i>	<i>A</i>	<i>D</i>	<i>Ca</i>	<i>P</i>	<i>Mg</i>	<i>Fe</i>	<i>K</i>	<i>I</i>	<i>Se</i>	<i>F</i>
		<b>ЗАВТРАК</b>																		
1	240	Пудинг творожный с морковью и молочным соусом	3.2	<b>160/20</b>	8.62	7.25	10.18	140.45	0.10	0.30	0.24	0.10	225.30	247.10	37.10	0.020	265.60	0.010	0.0050	0.00

2	5	Бутерброд с маслом	0.16	50	2.45	7.55	14.69	136.51	0.00	0.00	0.10	0.10	7.70	28.00	10.20	0.02	41.90	0.001	0.0000	0.60
3	379	Кофейнфй напиток	1.31	180	2.90	2.40	12.46	83.04	0.00	0.10	0.00	0.00	1.90	52.20	10.50	0.20	103.10	0.000	0.0000	0.00
		Итого	4.67	410.00	13.97	17.20	37.33	360.00	0.10	0.40	0.34	0.20	234.90	327.30	57.80	0.24	410.60	0.011	0.0050	0.60
		<b>2 ЗАВТРАК</b>																		
1	389	Фрукт	5.64	100	0.00	0.00	19.25	77.00	0.01	0.00	0.00	0.50	7.00	7.00	2.00	12.36	0.00	0.000	0.00	0.00
		Итого	5.64	100.00	0.00	0.00	19.25	77.00	0.01	0.00	0.00	0.00	7.00	7.00	2.00	0.40	0.00	0.000	0.00	0.00
		<b>ОБЕД</b>																		
1	42 70 71	Салат из свежих овощей/Икра свекольная	6.33	50	0.88	4.12	6.85	68.00	0.01	0.00	89.20	7.25	166.30	7.50	12.80	0.002	17.51	0.015	0.00	0.00
2	103	Суп с мясными фрикадельками	4.98	170/20 /10	8.60	6.64	22.68	184.88	0.05	0.033	13.20	0.50	123.00	7.40	11.70	0.002	45.70	0.003	0.00	0.00
3	297	Плов с мясом	0.63	200	10.20	15.78	54.63	263.22	0.00	0.10	98.50	1.40	85.20	76.48	11.80	0.00	52.10	0.008	0.00	0.00
4	376	Компот из смеси сухофруктов	13.34	180	0.13	0.02	12.12	49.18	0.00	0.00	55.10	0.00	6.60	0.00	1.40	0.00	8.50	0.000	0.00	0.00
5	1	Хлеб ржаной	1.05	50	0.62	0.12	4.00	19.56	0.10	0.00	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	2.18	7.30	0.002	0.00	0.00
		Итого	26.33	660.00	20.43	26.68	100.28	584.84	0.16	0.13	256.00	9.15	388.30	126.18	45.30	2.18	131.11	0.03	0.00	0.00
		<b>ПОЛДНИК</b>																		
1	401	Сок фруктовый	2.03	200	5.46	5.10	7.30	96.94	0.10	0.20	108.00	0.55	153.00	81.10	6.80	4.67	9.00	0.006	0.00	0.00
2	За	Сухарики сладкие	0.96	50	3.32	6.45	25.59	173.69	0.00	0.00	135.70	0.10	4.40	13.50	10.00	0.11	6.50	0.000	0.00	0.00
		Итого	2.99	250.00	8.78	11.55	32.89	270.63	0.00	0.00	135.70	0.10	4.40	13.50	10.00	0.11	6.50	0.000	0.00	0.00
		<b>УЖИН</b>																		
1	182	Каша молочная пшеничная	4.7	200	4.50	3.42	38.15	201.38	0.20	0.20	0.00	0.00	83.20	151.30	57.53	0.064	14.80	0.023	0.0160	1.40
2	378	Кисель	0.10	200	0.00	0.00	49.64	80.60	0.00	0.00	0.00	0.00	6.50	0.00	1.50	0.00	6.10	0.000	0.00	0.00
3	1	Хлеб пшеничный	4.20	50	2.60	0.28	17.22	81.80	0.10	0.00	0.00	0.00	8.10	29.40	5.60	2.20	7.20	0.002	0.00	0.00
		Итого	8.95	450.00	7.10	3.70	105.01	363.78	0.30	0.20	0.00	0.00	97.80	180.70	64.63	2.26	28.10	0.03	0.0160	1.40
		Итого за день	48.58		50.28	59.13	294.76	1656.25	0.57	0.73	392.04	9.45	732.40	654.68	179.73	5.20	576.31	0.06	0.0210	2.00

10 день

№	№ рец	Наименование блюда	Виг. С	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Килокалор ии	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F
		<b>ЗАВТРАК</b>																		
1	182	Суп молочный с макаронными изделиями	1.72	180	3.37	9.15	25.74	198.79	0.20	0.20	39.50	0.00	176.10	81.50	80.10	1.40	114.80	0.003	0.0160	1.40
		Яйцо вареное	0.0	40	5.10	4.60	0.30	63.00	0.03	0.00	0.10	0.00	22.00	77.00	5.00	1.00	0.00	0.000	0.0000	0.00
2	5	Бутерброд с сыром	0.16	50	2.45	7.55	32.54	136.51	0.00	0.00	0.15	0.10	7.70	28.00	10.20	0.40	2.90	0.001	0.0000	0.60

4	393	Чай с лимоном	0.51	180	0.09	0.01	6.28	25.57	0.00	0.10	0.00	0.00	51.90	42.50	10.50	0.20	98.50	0.000	0.0000	0.00
		Итого	2.39	450.00	11.01	21.31	64.86	423.87	0.23	0.30	39.75	0.10	257.70	229.00	105.80	3.00	216.20	0.004	0.0160	2.00
		<b>2 ЗАВТРАК</b>																		
1	389	Салат из моркови/Свекла отварная порционно	2.19	100	0.00	0.00	19.25	77.00	0.01	0.00	0.10	0.50	7.00	7.00	2.00	0.40	0.00	0.000	0.00	0.00
		Итого	2.19	100.00	0.00	0.00	19.25	77.00	0.01	0.00	0.00	0.00	7.00	7.00	2.00	0.40	0.00	0.000	0.00	0.00
		<b>ОБЕД</b>																		
1	53 27	Салат из горошка зеленого консервированного/Овощи свежие порционно	4.75	50	0.07	3.03	4.18	44.27	0.21	0.07	99.40	0.00	131.30	57.40	31.90	0.30	74.50	0.012	0.00	0.00
2	61	Рассольник с курицей и сметаной	7.12	170/20/1 0	4.98	5.04	14.62	236.58	0.00	0.120	36.50	1.30	125.30	80.30	17.10	0.05	52.50	0.015	0.00	0.00
3	276	Жаркое по/домашнему/Запеканка картофельная с соусом сметанным	4.73	200	11.55	9.25	51.12	333.93	0.00	0.14	88.20	1.55	102.50	102.80	14.60	0.40	25.10	0.018	0.00	0.00
4	372	Компот из кураги	0.05	180	0.42	0.14	15.01	62.98	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	0.00	1.40	0.00	79.50	0.000	0.00	0.00
5	1	Хлеб пшеничный	1.05	50	0.62	0.12	4.00	19.56	0.10	0.00	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	2.18	7.30	0.002	0.00	0.00
		Итого	17.70	690.00	17.64	17.58	88.93	697.32	0.31	0.33	224.10	2.85	372.90	275.30	72.60	2.93	238.90	0.05	0.00	0.00
		<b>ПОЛДНИК</b>																		
1	401	Варенец	0.54	200	6.22	5.21	6.75	98.77	0.10	0.00	163.00	1.10	157.00	81.10	3.00	0.00	6.50	0.000	0.00	0.00
2	35	Пряник	0.37	50	5.75	6.01	23.71	171.93	0.10	0.20	58.00	0.55	4.40	35.20	6.80	0.20	9.00	0.006	0.00	0.00
		Итого	0.91	250.00	11.97	11.22	30.46	270.70	0.20	0.20	221.00	1.65	161.40	116.30	9.80	0.20	15.50	0.006	0.00	0.00
		<b>УЖИН</b>																		
1	453 503	Пирожок с начинкой	5.85	150	12.80	13.29	54.36	307.73	0.00	0.10	15.80	5.40	99.20	190.80	1.91	0.01	33.50	0.008	0.0070	0.00
2	1	Хлеб ржаной	3.2	50	2.48	0.48	16.00	78.24	0.10	0.00	0.00	0.00	8.10	29.40	5.60	2.20	7.20	0.002	0.00	0.00
3	368	Свекла отварная порционно	5.21	50	1.05	0.14	7.60	35.86	0.03	0.07	0.06	0.00	0.005	0.02	0.27	0.10	0.35	0.000	0.00	0.00
4	398	Напиток из шиповника	11.31	200	0.96	0.40	9.25	44.44	0.00	0.00	0.00	0.00	5.60	0.00	1.90	0.00	81.30	0.000	0.00	0.00
		Итого	25.57	450.00	17.29	14.31	87.21	466.27	0.13	0.17	15.86	5.40	112.91	220.22	9.68	2.31	122.35	0.01	0.01	0.00
		Итого за день	48.76		57.91	64.42	290.71	1935.16	0.88	1.00	500.71	10.00	911.91	847.82	199.88	8.84	592.95	0.07	0.0230	2.00
		Итого за весь период	#####		565.46	618.94	2660.95	17759.07	8.58	9.52	4776.25	99.40	8577.70	7603.50	1923.46	99.36	6038.13	1.06	0.2042	20.00
		Среднее значение за период	#####		56.55	61.89	266.10	1775.91	0.86	0.95	477.62	9.94	857.77	760.35	192.35	9.94	603.81	0.11	0.0204	2.00
		Норма на 1 ребенка в день	50.00		54.00	60.00	261.00	1800.00	0.90	1.00	500.00	10.00	900.00	800.00	200.00	10.00	600.00	0.10	0.0200	2.00
		Содержание белков,жиров,углеводов в меню за период в % от калорийности	#####		104.7	103.2	101.95	98.6615	95.4	95.23	95.525	99.4	95.308	95.0437	96.173	99.359	100.636	105.6	102.1	100