

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА
№2 «ДЮЙМОВОЧКА» ГОРОДА ЗАРИНСКА**

УТВЕРЖДЕНО:

Приказом от «14» 01 г. № 14
Заведующий детским садом № 2

«Дюймовочка»

Л.В. Мурзина



**ПРИМЕРНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
С 1,5 ЛЕТ ДО 3-х ЛЕТ
С 3-х ЛЕТ ДО 7 ЛЕТ
НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД**

г.Заринск

Потребление белков, жиров, углеводов, калорий, микроэлементов и витаминов на одного ребенка.

Примечание: Дневная норма потребления указана в заголовке столбца.

Наименование блюда	выход	белки	жиры	углев.	калор.	Ca	Fe	B1	B2	C
		54	60	261	1800	900	10	0,9	1	50
Завтрак	Значение	11,92	14,53	68,59	459,6	166,3	1,643	0,189	0,16	0,61
	% от дневной нормы	22,1	24,2	26,3	25,5	18,5	16,4	21	16	1,2
Макароны отварные с тертым сыром	200	10,04	9,933	45,67	323,0	156	0,816	0,143	0,131	0,56
Бутерброд с маслом	31	1,88	4,6	12,90	98,66	7,69	0,387	0,046	0,024	0
Чай с сахаром	200	0	0	10,01	37,95	2,675	0,44	0	0,005	0,05
Второй завтрак	Значение	0,5	0	11,7	0	0	0	0	0	0
	% от дневной нормы	0,9	0	4,5	0	0	0	0	0	0
напиток фруктовый	100	0,5	0	11,7	0	0	0	0	0	0
Обед	Значение	24,73	21,17	80,94	598	157,3	9,523	0,512	0,374	18,68
	% от дневной нормы	45,8	35,3	31	33,2	17,5	95,2	56,9	37,4	37,4
Суп "Есентуки"	180	2,926	3,955	14,4	100,6	29,88	1,036	0,13	0,087	16,1
Шницель мясной	70	12,69	9,953	6,352	155,6	23,33	1,837	0,067	0,133	0,93
Гречка рассыпчатая	130	5,07	5,39	24,89	171,3	29,44	3,212	0,213	0,081	0
Салат красный основной	30	0,393	1,468	2,259	23,96	4,86	0,134	0,008	0,005	1,25
Компот из кураги	179	0,572	0	16,24	65,28	20,96	1,584	0,01	0,02	0,4
Хлеб 40	40	3,08	0,4	16,8	81,2	11,6	1,12	0,084	0,048	0
хлеб бородинский	20	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Соль йодированная	6	0	0	0	0	37,26	0,6	0	0	0
Полдник	Значение	6,304	5,616	24,18	183	244,2	0,332	0,069	0,269	2
	% от дневной нормы	11,7	9,4	9,3	10,2	27,1	3,3	7,7	26,9	4
Молоко цельное	200	5,6	5	6,56	106	242	0,2	0,06	0,26	2
Вафли	50	0,704	0,616	17,62	77	2,2	0,132	0,009	0,009	0
Ужин	Значение	15,23	13,77	47,16	374,0	218,4	2,327	0,233	0,38	21,04
	% от дневной нормы	28,2	23	18,1	20,8	24,3	23,3	25,9	38	42,1
Салат солёная с луком	50	6,898	6,397	0,637	87,84	36,17	0,416	0,014	0,121	0,5
Картофельное пюре-130	130	2,977	4,575	20,86	131,1	52,34	0,944	0,126	0,093	19,54
Кофейный напиток на половинном мо	197	3,04	2,5	13,06	94,22	121,2	0,127	0,03	0,13	1
Хлеб 30	50	2,31	0,3	12,6	60,9	8,7	0,84	0,063	0,036	0
Итого за день	Значение	58,68	55,09	232,6	1615	786,2	13,82	1,003	1,183	42,33
	% от нормы	108,7	91,8	89,1	89,7	87,4	138,2	111,4	118,3	84,7

Потребление белков, жиров, углеводов, калорий, микроэлементов и витаминов на одного ребенка.

Примечание: Дневная норма потребления указана в заголовке столбца.

Наименование блюда	выход	белки	жиры	углев.	калор.	Ca	Fe	B1	B2	C
		54	60	261	1800	900	10	0,9	1	50
Завтрак	Значение	7,233	10,86	22,64	230,1	304,5	0,48	0,032	0,134	1
	% от дневной нормы	13,4	18,1	8,7	12,8	33,8	4,8	3,6	13,4	2
Каша полтавская молочная с маслом	200	4,23	8,1	8,966	134,1	183,0	0,174	0	0	0
Калач с изюмом	50	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Какао на половинном молоке	198	3,003	2,763	13,68	96	121,5	0,306	0,032	0,134	1
Второй завтрак	Значение	4,86	4,5	19,8	138,6	217,8	0,18	0,054	0,234	1,62
	% от дневной нормы	9	7,5	7,6	7,7	24,2	1,8	6	23,4	3,2
Снежок	100	4,86	4,5	19,8	138,6	217,8	0,18	0,054	0,234	1,62
Обед	Значение	21,76	26,74	89,54	667,3	152,8	7,188	0,314	0,299	45,59
	% от дневной нормы	40,3	44,6	34,3	37,1	17	71,9	34,9	29,9	91,2
Щи из св капусты с картофелем	180	2,091	3,021	12,59	83,1	37,84	0,992	0,103	0,064	30,84
Плов из говядины	194	15,48	18,15	39,96	376,4	38,09	2,969	0,105	0,153	2,65
Икра свекольная	60	0,984	5,043	7,268	75,75	23,06	0,817	0,019	0,025	8,2
Компот из свежих яблок	177	0,12	0,12	12,92	50,9	5	0,69	0,003	0,009	3,9
Хлеб 40	40	3,08	0,4	16,8	81,2	11,6	1,12	0,084	0,048	0
хлеб бородинский	20	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Соль йодированная	6	0	0	0	0	37,26	0,6	0	0	0
Полдник	Значение	4,673	4,721	35,95	156,9	27,28	0,529	0,049	0,053	0,107
	% от дневной нормы	8,7	7,9	13,8	8,7	3	5,3	5,4	5,3	0,2
напиток фруктовый	200	0,5	0	11,7	0	0	0	0	0	0
Булочка "Гребешок"	50	4,173	4,721	24,25	156,9	27,28	0,529	0,049	0,053	0,107
Ужин	Значение	27,18	17,80	40,05	439,1	410,8	2,228	0,105	0,438	0,99
	% от дневной нормы	50,3	29,7	15,3	24,4	45,6	22,3	11,7	43,8	2
Пудинг творожный запеченый	150	22,28	11,38	16,85	263	211,7	0,995	0,088	0,383	0,59
Соус молочный сладкий	50	1,449	3,927	8,408	76,15	50	0,099	0,017	0,055	0,4
чай на половинном молоке	196	2,8	2,5	11,3	83,47	123,6	0,534	0	0	0
морковь отварная долькой	50	0,65	0	3,5	16,5	25,5	0,6	0	0	0
Итого за день	Значение	65,70	64,62	208	1632	1113	10,61	0,554	1,158	49,31
	% от нормы	121,7	107,7	79,7	90,7	123,7	106,1	61,5	115,8	98,6

Потребление белков, жиров, углеводов, калорий, микроэлементов и витаминов на одного ребенка.

Примечание: Дневная норма потребления указана в заголовке столбца

Наименование блюда	выход	белки	жиры	углев.	калор.	Ca	Fe	B1	B2	C
		54	60	261	1800	900	10	0,9	1	50
Завтрак	Значение	12,03	15,93	51,56	414	318,6	2,438	0,276	0,36	2,5
	% от дневной нормы	22,3	26,5	19,8	23	35,4	24,4	30,7	36	5
Каша пшеничная молочная с маслом	200	7,105	8,825	25,59	221,1	189,8	1,924	0,2	0,206	1,5
Бутерброд с маслом	50	1,88	4,6	12,90	98,66	7,69	0,387	0,046	0,024	0
Кофейный напиток на половинном мо	197	3,04	2,5	13,06	94,22	121,2	0,127	0,03	0,13	1
Второй завтрак	Значение	0,5	0	11,7	0	0	0	0	0	0
	% от дневной нормы	0,9	0	4,5	0	0	0	0	0	0
напиток фруктовый	100	0,5	0	11,7	0	0	0	0	0	0
Обед	Значение	11,36	12,07	84,6	472,2	175,9	4,985	0,308	0,202	30,82
	% от дневной нормы	21	20,1	32,4	26,2	19,5	49,8	34,2	20,2	61,6
Борщ сибирский со сметаной	180	3,573	3,161	14,53	96,77	47,6	1,95	0,09	0,056	9,74
котлета из куриного фарша	78	1,253	2,465	5,309	49,47	22,08	0,219	0	0	0
Картофельное пюре-130	130	2,977	4,575	20,86	131,1	52,34	0,944	0,126	0,093	19,54
Соус красный основной	30	0,393	1,468	2,259	23,96	4,86	0,134	0,008	0,005	1,25
Кисель плодово - ягодный-180	180	0,088	0	24,84	89,76	0,12	0,018	0	0	0,286
Хлеб 40	40	3,08	0,4	16,8	81,2	11,6	1,12	0,084	0,048	0
хлеб бородинский	20	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Соль йодированная	6	0	0	0	0	37,26	0,6	0	0	0
Полдник	Значение	7,51	5,25	29,21	202,1	250,4	0,845	0,099	0,283	2,075
	% от дневной нормы	13,9	8,7	11,2	11,2	27,8	8,4	11	28,3	4,1
Молоко цельное	200	5,6	5	6,56	106	242	0,2	0,06	0,26	2
Бутерброд с повидлом	40	1,91	0,25	22,65	96,05	8,35	0,645	0,039	0,023	0,075
Ужин	Значение	24,27	10,95	49,87	333,9	121,6	7,191	0,087	0,105	29,75
	% от дневной нормы	44,9	18,3	19,1	18,6	13,5	71,9	9,7	10,5	59,5
рыба под омлетом из горбушы	200	21,07	9,813	4,467	131,2	74,18	1,249	0	0	0
Хлеб 30	30	2,31	0,3	12,6	60,9	8,7	0,84	0,063	0,036	0
Чай с лимоном	200	0,054	0	12,23	47,29	5,115	0,482	0,003	0,006	2,45
Яблоко	210	0,84	0,84	20,58	94,5	33,6	4,62	0,021	0,063	27,3
Итого за день	Значение	55,67	44,2	226,9	1422	866,4	15,46	0,77	0,95	65,14
	% от нормы	103,1	73,7	86,9	79	96,3	154,6	85,6	95	130,3

Потребление белков, жиров, углеводов, калорий, микроэлементов и витаминов на одного ребенка.

Примечание: Дневная норма потребления указана в заголовке столбца.

Наименование блюда	выход	белки	жиры	углев.	калор.	Ca	Fe	B1	B2	C
		54	60	261	1800	900	10	0,9	1	50
Завтрак	Значение	13,83	18,75	47,56	428,1	426,4	2,584	0,231	0,408	2,78
	% от дневной нормы	25,6	31,3	18,2	23,8	47,4	25,8	25,7	40,8	5,6
Каша геркулесовая	200	6,65	9,464	20,99	205	194,5	1,893	0,158	0,22	1,5
Бутерброд с маслом и сыром	40	4,175	6,525	12,9	127,2	110,5	0,385	0,041	0,054	0,28
Какао на половинном молоке	198	3,003	2,763	13,68	96	121,5	0,306	0,032	0,134	1
Второй завтрак	Значение	0,5	0	11,7	0	0	0	0	0	0
	% от дневной нормы	0,9	0	4,5	0	0	0	0	0	0
напиток фруктовый	100	0,5	0	11,7	0	0	0	0	0	0
Обед	Значение	20,46	26,3	61,9	544,2	135,6	6,758	0,276	0,279	17,79
	% от дневной нормы	37,9	43,8	23,7	30,2	15,1	67,6	30,7	27,9	35,6
Рассольник с перловкой	180	2,565	3,113	17,76	104,7	26,98	1,062	0,084	0,048	12,14
Гуляш из говядины	100	13,92	15,89	5,286	207,3	19,92	2,183	0,065	0,131	2,4
К: ша полтавская(гарнир)	130	0,02	2,9	0,036	26,44	0,96	0,008	0	0	0
Компот из сухофруктов	178	0,13	0	14,96	58,3	9,2	1,08	0,008	0,011	0,35
Салат морковный	60	0,754	3,996	7,054	66,32	29,64	0,705	0,035	0,041	2,9
Хлеб 40	40	3,08	0,4	16,8	81,2	11,6	1,12	0,084	0,048	0
хлеб бородинский	20	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Соль йодированная	6	0	0	0	0	37,26	0,6	0	0	0
Полдник	Значение	1,248	0,624	9,216	45,12	0	0	0	0	0
	% от дневной нормы	2,3	1	3,5	2,5	0	0	0	0	0
Печенье "Русские узоры"	50	1,248	0,624	9,216	45,12	0	0	0	0	0
йогурт	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Ужин	Значение	24,27	16,32	46,42	439,8	349	1,849	0,112	0,52	5,8
	% от дневной нормы	44,9	27,2	17,8	24,4	38,8	18,5	12,4	52	11,6
Пудинг творожно - яблочный	200	19,78	9,889	24,95	269,4	177,8	1,623	0,065	0,335	4,4
Кофейный напиток на половинном мо	197	3,04	2,5	13,06	94,22	121,2	0,127	0,03	0,13	1
Соус молочный сладкий	50	1,449	3,927	8,408	76,15	50	0,099	0,017	0,055	0,4
Итого за день	Значение	60,31	61,99	176,8	1457	910,9	11,19	0,619	1,207	26,37
	% от нормы	111,7	103,3	67,7	81	101,2	111,9	68,8	120,7	52,7

Потребление белков, жиров, углеводов, калорий, микроэлементов и витаминов на одного ребенка.

Примечание: Дневная норма потребления указана в заголовке столбца.

Наименование блюда	выход	белки	жиры	углев.	калор.	Ca	Fe	B1	B2	C
		54	60	261	1800	900	10	0,9	1	50
Завтрак	Значение	11,42	15,35	49,87	398,7	316,3	1,194	0,152	0,365	2,5
	% от дневной нормы	21,1	25,6	19,1	22,2	35,1	11,9	16,9	36,5	5
Каша манная молочная с маслом	200	6,496	8,254	23,90	205,8	187,4	0,68	0,076	0,211	1,5
Бутерброд с маслом	50	1,88	4,6	12,90	98,66	7,69	0,387	0,046	0,024	0
Кофейный напиток на половинном мо	197	3,04	2,5	13,06	94,22	121,2	0,127	0,03	0,13	1
Второй завтрак	Значение	0,5	0	11,7	0	0	0	0	0	0
	% от дневной нормы	0,9	0	4,5	0	0	0	0	0	0
напиток фруктовый	100	0,5	0	11,7	0	0	0	0	0	0
Обед	Значение	19,47	20,24	79,47	550,9	111,4	8,099	0,455	0,369	160,7
	% от дневной нормы	36	33,7	30,4	30,6	12,4	81	50,6	36,9	321,4
Суп "Полевой"	180	2,702	3,271	19,17	113,9	22,73	1,386	0,138	0,04	12,25
Жаркое по- домашнему	200	13,35	16,57	28,38	296,1	32,92	2,954	0,218	0,197	28,45
Отвар шиповника -200	198	0,34	0	15,12	59,62	6,86	2,039	0,015	0,084	120
хлеб бородинский	20	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб 40	40	3,08	0,4	16,8	81,2	11,6	1,12	0,084	0,048	0
Соль йодированная	6	0	0	0	0	37,26	0,6	0	0	0
Полдник	Значение	4,611	4,816	37,62	191,5	28,05	0,585	0,054	0,054	0,071
	% от дневной нормы	8,5	8	14,4	10,6	3,1	5,8	6	5,4	0,1
кель из фруктового напитка	196	0,2	0	11,67	26,18	0,14	0,021	0	0	0
Булочка домашняя	50	4,411	4,816	25,95	165,4	27,91	0,564	0,054	0,054	0,071
Ужин	Значение	23,55	10,90	34,75	332,8	187,0	2,742	0,188	0,295	1,2
	% от дневной нормы	43,6	18,2	13,3	18,5	20,8	27,4	20,9	29,5	2,4
Хлебцы рыбные из минтая	150	17,69	8,051	5,853	167,5	36,19	0,668	0,125	0,259	1,2
Хлеб 30	50	2,31	0,3	12,6	60,9	8,7	0,84	0,063	0,036	0
чай на половинном молоке	196	2,8	2,5	11,3	83,47	123,6	0,534	0	0	0
Свёкла отварная долькой	50	0,75	0,05	5	21	18,5	0,7	0	0	0
Итого за день	Значение	59,54	51,31	213,4	1474	642,7	12,62	0,85	1,083	164,5
	% от нормы	110,3	85,5	81,8	81,9	71,4	126,2	94,4	108,3	328,9

Потребление белков, жиров, углеводов, калорий, микроэлементов и витаминов на одного ребенка.

Примечание: Дневная норма потребления указана в заголовке столбца.

Наименование блюда	выход	белки	жиры	углев.	калор.	Ca	Fe	B1	B2	C
		54	60	261	1800	900	10	0,9	1	50
Завтрак	Значение	6,95	9,99	47,81	307,9	39,81	4,039	0,259	0,11	0,05
	% от дневной нормы	12,9	16,6	18,3	17,1	4,4	40,4	28,8	11	0,1
Гречка рассыпчатая	200	5,07	5,39	24,89	171,3	29,44	3,212	0,213	0,081	0
Бутерброд с маслом	50	1,88	4,6	12,90	98,66	7,69	0,387	0,046	0,024	0
Чай с сахаром	198	0	0	10,01	37,95	2,675	0,44	0	0,005	0,05
Второй завтрак	Значение	0,5	0	11,7	0	0	0	0	0	0
	% от дневной нормы	0,9	0	4,5	0	0	0	0	0	0
напиток фруктовый	100	0,5	0	11,7	0	0	0	0	0	0
Обед	Значение	31,86	19,40	86,76	624,2	177,4	9,868	0,833	0,374	33,37
	% от дневной нормы	59	32,3	33,2	34,7	19,7	98,7	92,6	37,4	66,7
Щи из св капусты с картофелем	180	2,091	3,021	12,59	83,1	37,84	0,992	0,103	0,064	30,84
Шницель мясной	70	12,69	9,953	6,352	155,6	23,33	1,837	0,067	0,133	0,93
Соус красный основной	30	0,393	1,468	2,259	23,96	4,86	0,134	0,008	0,005	1,25
Пюре гороховое	130	13,48	4,561	33,8	222,0	53,27	4,105	0,563	0,113	0
Компот из сухофруктов	178	0,13	0	14,96	58,3	9,2	1,08	0,008	0,011	0,35
Хлеб 40	40	3,08	0,4	16,8	81,2	11,6	1,12	0,084	0,048	0
хлеб бородинский	20	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Соль йодированная	6	0	0	0	0	37,26	0,6	0	0	0
Полдник	Значение	9,92	9,734	33,22	272,9	269,5	0,746	0,109	0,313	2,107
	% от дневной нормы	18,4	16,2	12,7	15,2	29,9	7,5	12,1	31,3	4,2
Молоко цельное	200	5,6	5	6,56	106	242	0,2	0,06	0,26	2
Булочка "Витьба"	50	4,32	4,734	26,66	166,9	27,54	0,546	0,049	0,053	0,107
Ужин	Значение	17,99	15,28	38,67	371,6	272,9	3,935	0,093	0,166	1
	% от дневной нормы	33,3	25,5	14,8	20,6	30,3	39,3	10,3	16,6	2
омлет натуральный с з.горошком	200	11,89	12,43	8,011	195,5	124,5	2,268	0	0	0
Кофейный напиток на половинном мо	197	3,04	2,5	13,06	94,22	121,2	0,127	0,03	0,13	1
Хлеб 30	30	2,31	0,3	12,6	60,9	8,7	0,84	0,063	0,036	0
Свёкла отварная долькой	50	0,75	0,05	5	21	18,5	0,7	0	0	0
Итого за день	Значение	67,23	54,40	218,2	1577	759,6	18,59	1,294	0,963	36,53
	% от нормы	124,5	90,7	83,6	87,6	84,4	185,9	143,7	96,3	73,1

Потребление белков, жиров, углеводов, калорий, микроэлементов и витаминов на одного ребенка.

Примечание: Дневная норма потребления указана в заголовке столбца.

Наименование блюда	выход	белки	жиры	углев.	калор.	Ca	Fe	B1	B2	C
		54	60	261	1800	900	10	0,9	1	50
Завтрак	Значение	13,37	17,56	55,53	447,7	421,7	1,369	0,143	0,396	2,78
	% от дневной нормы	24,8	29,3	21,3	24,9	46,9	13,7	15,9	39,6	5,6
Каша рисовая молочная с маслом	200	6,19	8,268	28,96	224,6	189,7	0,678	0,07	0,208	1,5
Бутерброд с маслом и сыром	40	4,175	6,525	12,9	127,2	110,5	0,385	0,041	0,054	0,28
Какао на половинном молоке	198	3,003	2,763	13,68	96	121,5	0,306	0,032	0,134	1
Второй завтрак	Значение	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	% от дневной нормы	0	0	0	0	0	0	0	0	0
йогурт	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Обед	Значение	11,16	17,34	82,34	518,2	199,4	6,763	0,394	0,257	47,24
	% от дневной нормы	20,7	28,9	31,5	28,8	22,2	67,6	43,8	25,7	94,5
Суп "Крестьянский"	180	2,761	3,254	17,40	107,7	32,9	1,411	0,132	0,053	21,53
Гуляш из куриной грудки	95	0,821	6,112	4,901	78,02	11,65	0,315	0	0	0
Картофельное пюре-130	130	2,977	4,575	20,86	131,1	52,34	0,944	0,126	0,093	19,54
Икра морковная	60	0,951	2,997	6,136	54,94	32,73	0,789	0,042	0,043	5,775
Компот из кураги	179	0,572	0	16,24	65,28	20,96	1,584	0,01	0,02	0,4
Хлеб 40	40	3,08	0,4	16,8	81,2	11,6	1,12	0,084	0,048	0
хлеб бородинский	20	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Соль йодированная	6	0	0	0	0	37,26	0,6	0	0	0
Полдник	Значение	1,975	1,425	29,7	91	0	0	0	0	0
	% от дневной нормы	3,7	2,4	11,4	5,1	0	0	0	0	0
напиток фруктовый	200	0,5	0	11,7	0	0	0	0	0	0
Пряник "Мишутка"	50	1,475	1,425	18	91	0	0	0	0	0
Ужин	Значение	28,53	18,53	56,70	508,0	318,3	3,081	0,119	0,515	1,08
	% от дневной нормы	52,8	30,9	21,7	28,2	35,4	30,8	13,2	51,5	2,2
Пудинг из творога с изюмом	180	26,33	14,56	33,28	372,9	247,1	1,842	0,102	0,455	0,63
Чай с сахаром	198	0	0	10,01	37,95	2,675	0,44	0	0,005	0,05
Соус молочный сладкий	50	1,449	3,927	8,408	76,15	50	0,099	0,017	0,055	0,4
Свёкла отварная долькой	50	0,75	0,05	5	21	18,5	0,7	0	0	0
Итого за день	Значение	55,04	54,85	224,3	1565	939,4	11,21	0,656	1,168	51,10
	% от нормы	101,9	91,4	85,9	86,9	104,4	112,1	72,9	116,8	102,2

Потребление белков, жиров, углеводов, калорий, микроэлементов и витаминов на одного ребенка.

Примечание: Дневная норма потребления указана в заголовке столбца.

Наименование блюда	выход	белки	жиры	углев.	калор.	Ca	Fe	B1	B2	C	
		54	60	261	1800	900	10	0,9	1	50	
Завтрак		Значение	9,87	10,93	39,95	308,8	304,2	0,701	0,143	0,346	2,5
		% от дневной нормы	18,3	18,2	15,3	17,2	33,8	7	15,9	34,6	5
Каша ячневая на молоке с маслом	200	6,83	8,425	26,89	214,6	183,0	0,574	0,113	0,216	1,5	
Калач с изюмом	50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Кофейный напиток на половинном мо	197	3,04	2,5	13,06	94,22	121,2	0,127	0,03	0,13	1	
Второй завтрак		Значение	0,5	0	11,7	0	0	0	0	0	
		% от дневной нормы	0,9	0	4,5	0	0	0	0	0	
напиток фруктовый	100	0,5	0	11,7	0	0	0	0	0	0	
Обед		Значение	24,63	24,17	97,76	683,6	116,6	5,81	0,315	0,282	18,23
		% от дневной нормы	45,6	40,3	37,5	38	13	58,1	35	28,2	36,5
Свекольник со сметаной	180	2,105	3,066	15,21	91,51	36,94	1,253	0,075	0,06	15,54	
Гуляш из говядины	100	13,92	15,89	5,286	207,3	19,92	2,183	0,065	0,131	2,4	
Макароны отварные с маслом-130	130	5,438	4,818	35,62	213,9	10,8	0,636	0,091	0,043	0	
Кисель плодово - ягодный-180	180	0,088	0	24,84	89,76	0,12	0,018	0	0	0,286	
Хлеб 40	40	3,08	0,4	16,8	81,2	11,6	1,12	0,084	0,048	0	
хлеб бородинский	20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Соль йодированная	6	0	0	0	0	37,26	0,6	0	0	0	
Полдник		Значение	9,4	6,24	47,7	294,9	279,4	5,045	0,103	0,335	29,3
		% от дневной нормы	17,4	10,4	18,3	16,4	31	50,4	11,4	33,5	58,6
Молоко цельное	200	5,6	5	6,56	106	242	0,2	0,06	0,26	2	
Сухарики из батона	20	2,96	0,4	20,56	94,4	3,75	0,225	0,022	0,012	0	
Яблоко	210	0,84	0,84	20,58	94,5	33,6	4,62	0,021	0,063	27,3	
Ужин		Значение	19,26	11,28	55,53	393,6	99,02	2,773	0,291	0,343	23,09
		% от дневной нормы	35,7	18,8	21,3	21,9	11	27,7	32,3	34,2	46,2
Шницель рыбный из минтая	100	13,92	6,405	9,842	154,4	32,86	0,508	0,099	0,208	1,1	
Картофельное пюре-130	130	2,977	4,575	20,86	131,1	52,34	0,944	0,126	0,093	19,54	
Хлеб 30	30	2,31	0,3	12,6	60,9	8,7	0,84	0,063	0,036	0	
Чай с лимоном	200	0,054	0	12,23	47,29	5,115	0,482	0,003	0,006	2,45	
Итого за день		Значение	63,66	52,62	252,6	1681	799,2	14,33	0,852	1,306	73,12
		% от нормы	117,9	87,7	96,8	93,4	88,8	143,3	94,6	130,5	146,2

Потребление белков, жиров, углеводов, калорий, микроэлементов и витаминов на одного ребенка.

Примечание: Дневная норма потребления указана в заголовке столбца.

Наименование блюда	выход	белки	жиры	углев.	калор.	Ca	Fe	B1	B2	C
		54	60	261	1800	900	10	0,9	1	50
Завтрак	Значение	11,71	15,69	52,65	412,5	316,7	1,167	0,166	0,374	2,5
	% от дневной нормы	21,7	26,1	20,2	22,9	35,2	11,7	18,4	37,4	5
Суп молочный с вермишелью	200	6,83	8,325	26,07	217,9	187,5	0,474	0,088	0,216	1,5
Бутерброд с маслом	50	1,88	4,6	12,90	98,66	7,69	0,387	0,046	0,024	0
Какао на половинном молоке	198	3,003	2,763	13,68	96	121,5	0,306	0,032	0,134	1
Второй завтрак	Значение	0,5	0	11,7	0	0	0	0	0	0
	% от дневной нормы	0,9	0	4,5	0	0	0	0	0	0
напиток фруктовый	100	0,5	0	11,7	0	0	0	0	0	0
Обед	Значение	23,19	19,69	84,75	591,9	125,4	6,277	0,32	0,292	20,9
	% от дневной нормы	43	32,8	32,5	32,9	13,9	62,8	35,6	29,2	41,8
Суп "Есентуки"	180	2,926	3,955	14,4	100,6	29,88	1,036	0,13	0,087	16,1
Котлета мясная	67	13,89	10,59	8,445	174,2	29,42	2,009	0,066	0,129	0,9
Рис отварной	130	3,18	4,62	32,18	185,0	12,24	0,822	0,037	0,019	0
Компот из свежих яблок	177	0,12	0,12	12,92	50,9	5	0,69	0,003	0,009	3,9
хлеб бородинский	20	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб 40	40	3,08	0,4	16,8	81,2	11,6	1,12	0,084	0,048	0
Соль йодированная	6	0	0	0	0	37,26	0,6	0	0	0
Полдник	Значение	6,108	5,124	29,02	183,7	217,8	0,18	0,054	0,234	1,62
	% от дневной нормы	11,3	8,5	11,1	10,2	24,2	1,8	6	23,4	3,2
Снежок	200	4,86	4,5	19,8	138,6	217,8	0,18	0,054	0,234	1,62
Печенье "Русские узоры"	12	1,248	0,624	9,216	45,12	0	0	0	0	0
Ужин	Значение	27,02	19,45	33,65	431,2	427,4	1,868	0,107	0,558	2,26
	% от дневной нормы	50	32,4	12,9	24	47,5	18,7	11,9	55,8	4,5
Суфле творожное	147	21,88	13,03	8,680	244,3	230,8	1,042	0,06	0,373	0,86
Соус молочный сладкий	50	1,449	3,927	8,408	76,15	50	0,099	0,017	0,055	0,4
Кофейный напиток на половинном мо	197	3,04	2,5	13,06	94,22	121,2	0,127	0,03	0,13	1
морковь отварная долькой	50	0,65	0	3,5	16,5	25,5	0,6	0	0	0
Итого за день	Значение	68,53	59,95	211,8	1619	1087	9,492	0,647	1,458	27,28
	% от нормы	126,9	99,9	81,1	90	120,8	94,9	71,9	145,8	54,6

Потребление белков, жиров, углеводов, калорий, микроэлементов и витаминов на одного ребенка.

Примечание: Дневная норма потребления указана в заголовке столбца.

Наименование блюда	выход	белки	жиры	углев.	калор.	Ca	Fe	B1	B2	C
		54	60	261	1800	900	10	0,9	1	50
Завтрак	Значение	13,87	18,49	46,94	426,3	426,1	2,405	0,229	0,404	2,78
	% от дневной нормы	25,7	30,8	18	23,7	47,3	24	25,4	40,4	5,6
Каша геркулесовая	200	6,65	9,464	20,99	205	194,5	1,893	0,158	0,22	1,5
Бутерброд с маслом и сыром	40	4,175	6,525	12,9	127,2	110,5	0,385	0,041	0,054	0,28
Кофейный напиток на половинном мо	197	3,04	2,5	13,06	94,22	121,2	0,127	0,03	0,13	1
Второй завтрак	Значение	0,5	0	11,7	0	0	0	0	0	0
	% от дневной нормы	0,9	0	4,5	0	0	0	0	0	0
напиток фруктовый	100	0,5	0	11,7	0	0	0	0	0	0
Обед	Значение	24,05	25,78	86,71	643,1	132,6	8,995	0,39	0,396	162,2
	% от дневной нормы	44,5	43	33,2	35,7	14,7	90	43,3	39,6	324,4
Суп картофельный с клецками	180	3,323	2,913	21,26	120,7	18,47	1,024	0,088	0,063	11,1
Азу из говядины	200	16,32	17,42	26,27	305,8	35,32	3,395	0,184	0,176	22,9
Отвар шиповника -200	198	0,34	0	15,12	59,62	6,86	2,039	0,015	0,084	120
Икра свекольная	60	0,984	5,043	7,268	75,75	23,06	0,817	0,019	0,025	8,2
Хлеб 40	40	3,08	0,4	16,8	81,2	11,6	1,12	0,084	0,048	0
хлеб бородинский	20	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Соль йодированная	6	0	0	0	0	37,26	0,6	0	0	0
Полдник	Значение	4,367	10,08	42,25	273,5	13,55	0,665	0,048	0,042	0,015
	% от дневной нормы	8,1	16,8	16,2	15,2	1,5	6,6	5,3	4,2	0
Кисель из натурального сока	196	0,2	0	11,67	44,98	3,34	0,101	0	0	0
Коржик	50	4,167	10,08	30,58	228,5	10,21	0,564	0,048	0,042	0,015
Ужин	Значение	9,344	4,097	37,58	217,7	71,99	2,463	0,166	0,099	12,39
	% от дневной нормы	17,3	6,8	14,4	12,1	8	24,6	18,4	9,9	24,8
Суп рыбный "Лосось"	207	7,034	3,797	14,97	118,8	60,61	1,183	0,103	0,058	12,34
Хлеб 30	30	2,31	0,3	12,6	60,9	8,7	0,84	0,063	0,036	0
Чай с сахаром	198	0	0	10,01	37,95	2,675	0,44	0	0,005	0,05
Итого за день	Значение	52,12	58,44	225,2	1561	644,2	14,53	0,833	0,941	177,4
	% от нормы	96,5	97,4	86,3	86,7	71,6	145,3	92,6	94,1	354,8

Потребление белков, жиров, углеводов, калорий, микроэлементов и витаминов на одного ребенка.

Примечание: Дневная норма потребления указана в заголовке столбца

Наименование блюда	выход	белки	жиры	углев.	калор.	Ca	Fe	B1	B2	C
		42	47	203	1400	800	10	0,8	0,9	35
Завтрак	Значение	7,33	9,15	43,9	291	100,9	1,089	0,118	0,099	0,374
	% от дневной нормы	17,5	19,5	21,6	20,8	12,6	10,9	14,7	11	1,1
Макароны отварные с тертым сыром	150	6,024	5,96	27,4	194	93,57	0,49	0,086	0,078	0,336
Бутерброд с маслом	22	1,306	3,19	9	69	5,34	0,269	0,032	0,017	0
Чай с сахаром	180	0	0	7,5	28	2,006	0,33	0	0,004	0,038
Второй завтрак	Значение	0,375	0	8,8	0	0	0	0	0	0
	% от дневной нормы	0,9	0	4,3	0	0	0	0	0	0
напиток фруктовый	100	0,375	0	8,8	0	0	0	0	0	0
Обед	Значение	18,34	16	62,9	457	117,6	7,256	0,389	0,280	14,32
	% от дневной нормы	43,7	34	31	32,6	14,7	72,6	48,6	31,1	40,9
Суп "Есентуки"	163	2,194	2,97	10,8	75	22,41	0,777	0,098	0,065	12,08
Шницель мясной	50	9,064	7,11	4,5	111	16,66	1,312	0,048	0,095	0,664
Гречка рассыпчатая	100	3,904	4,15	19,2	132	22,67	2,473	0,164	0,062	0
Соус красный основной	30	0,393	1,47	2,3	24	4,86	0,134	0,008	0,005	1,25
Компот из кураги	149	0,477	0	13,5	54	17,47	1,32	0,008	0,017	0,333
Хлеб 40	30	2,31	0,3	12,6	61	8,7	0,84	0,063	0,036	0
хлеб бородинский	15	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Соль йодированная	4	0	0	0	0	24,84	0,4	0	0	0
Полдник	Значение	5,744	5,12	23,5	172	220	0,312	0,063	0,243	1,8
	% от дневной нормы	13,7	10,9	11,6	12,3	27,5	3,1	7,9	27	5,1
Молоко цельное	180	5,04	4,5	5,9	95	217,8	0,18	0,054	0,234	1,8
Вафли	22	0,704	0,62	17,6	77	2,2	0,132	0,009	0,009	0
Ужин	Значение	11,38	10,54	35,4	283	165,7	1,722	0,176	0,287	16,76
	% от дневной нормы	27,1	22,4	17,4	20,2	20,7	17,2	22	31,8	47,9
Сельдь солёная с луком	50	5,174	4,8	0,5	66	27,13	0,312	0,011	0,091	0,375
Картофельное пюре-130	104	2,382	3,66	16,7	105	41,87	0,755	0,101	0,074	15,63
Кофейный напиток на половинном мо	180	2,28	1,88	9,8	71	90,89	0,095	0,023	0,098	0,75
Хлеб 30	20	1,54	0,2	8,4	41	5,8	0,56	0,042	0,024	0
Итого за день	Значение	43,17	40,81	174,5	1203	604,2	10,38	0,745	0,909	33,25
	% от нормы	102,8	86,8	86	85,9	75,5	103,8	93,1	101	95

Потребление белков, жиров, углеводов, калорий, микроэлементов и витаминов на одного ребенка.

Примечание: Дневная норма потребления указана в заголовке столбца

Наименование блюда	выход	белки	жиры	углев.	калор.	Ca	Fe	B1	B2	C
		42	47	203	1400	800	10	0,8	0,9	35
Завтрак	Значение	5,425	8,14	17	173	228,4	0,359	0,024	0,101	0,75
	% от дневной нормы	12,9	17,3	8,4	12,4	28,5	3,6	3	11,2	2,1
Каша полтавская молочная с маслом	150	3,173	6,07	6,7	101	137,3	0,13	0	0	0
Калач с изюмом	22	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Какао на половинном молоке	180	2,252	2,07	10,3	72	91,10	0,229	0,024	0,101	0,75
Второй завтрак	Значение	4,05	3,75	16,5	116	181,5	0,15	0,045	0,195	1,35
	% от дневной нормы	9,6	8	8,1	8,3	22,7	1,5	5,6	21,7	3,9
Снежок	100	4,05	3,75	16,5	116	181,5	0,15	0,045	0,195	1,35
Обед	Значение	16,25	19,64	67,6	497	110,0	5,331	0,234	0,223	33,83
	% от дневной нормы	38,7	41,8	33,3	35,5	13,8	53,3	29,3	24,8	96,7
Щи из св капусты с картофелем	155	1,568	2,27	9,4	62	28,38	0,744	0,077	0,048	23,13
Плов из говядины	146	11,61	13,61	30	282	28,56	2,227	0,079	0,115	1,988
Икра свекольная	40	0,656	3,36	4,8	50	15,37	0,545	0,013	0,017	5,467
Компот из свежих яблок	148	0,1	0,1	10,8	42	4,167	0,575	0,003	0,008	3,25
Хлеб 40	30	2,31	0,3	12,6	61	8,7	0,84	0,063	0,036	0
хлеб бородинский	15	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Соль йодированная	4	0	0	0	0	24,84	0,4	0	0	0
Полдник	Значение	3,356	3,37	26,1	112	19,49	0,378	0,035	0,038	0,077
	% от дневной нормы	8	7,2	12,9	8	2,4	3,8	4,3	4,2	0,2
напиток фруктовый	180	0,375	0	8,8	0	0	0	0	0	0
Булочка "Гребешок"	36	2,981	3,37	17,3	112	19,49	0,378	0,035	0,038	0,077
Ужин	Значение	21,86	14,91	33	361	331,2	1,745	0,087	0,361	0,872
	% от дневной нормы	52	31,7	16,3	25,8	41,4	17,4	10,9	40,2	2,5
Пудинг творожный запеченый	109	17,82	9,1	13,5	210	169,3	0,796	0,070	0,306	0,472
Ссус молочный сладкий	50	1,449	3,93	8,4	76	50	0,099	0,017	0,055	0,4
чай на половинном молоке	180	2,1	1,88	8,5	63	92,73	0,4	0	0	0
морковь отварная долькой	38	0,488	0	2,6	12	19,13	0,45	0	0	0
Итого за день	Значение	50,94	49,81	160,2	1259	870,6	7,963	0,425	0,918	36,88
	% от нормы	121,3	106	78,9	89,9	108,8	79,6	53,2	102	105,4

Потребление белков, жиров, углеводов, калорий, микроэлементов и витаминов на одного ребенка.

Примечание: Дневная норма потребления указана в заголовке столбца.

Наименование блюда	выход	белки	жиры	углев.	калор.	Ca	Fe	B1	B2	C	
		42	47	203	1400	800	10	0,8	0,9	35	
Завтрак		Значение	8,915	11,69	38	306	238,6	1,807	0,204	0,269	1,875
		% от дневной нормы	21,2	24,9	18,7	21,9	29,8	18,1	25,6	29,9	5,4
Каша пшеничная молочная с маслом	150	5,329	6,62	19,2	166	142,3	1,443	0,15	0,155	1,125	
Бутерброд с маслом	22	1,306	3,19	9	69	5,34	0,269	0,032	0,017	0	
Кофейный напиток на половинном мо	180	2,28	1,88	9,8	71	90,89	0,095	0,023	0,098	0,75	
Второй завтрак		Значение	0,375	0	8,8	0	0	0	0	0	
		% от дневной нормы	0,9	0	4,3	0	0	0	0	0	
напиток фруктовый	100	0,375	0	8,8	0	0	0	0	0	0	
Обед		Значение	8,778	9,65	67,2	375	132,6	3,77	0,239	0,157	24,43
		% от дневной нормы	20,9	20,5	33,1	26,8	16,6	37,7	29,9	17,5	69,8
Борщ сибирский со сметаной	155	2,68	2,37	10,9	73	35,7	1,462	0,068	0,042	7,305	
котлета из куриного фарша	58	0,94	1,85	4	37	16,56	0,164	0	0	0	
Картофельное пюре-130	104	2,382	3,66	16,7	105	41,87	0,755	0,101	0,074	15,63	
Соус красный основной	30	0,393	1,47	2,3	24	4,86	0,134	0,008	0,005	1,25	
Кисель плодово - ягодный-180	150	0,073	0	20,7	75	0,1	0,015	0	0	0,238	
Хлеб 40	30	2,31	0,3	12,6	61	8,7	0,84	0,063	0,036	0	
хлеб бородинский	15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Соль йодированная	4	0	0	0	0	24,84	0,4	0	0	0	
Полдник		Значение	6,234	4,66	20,1	155	223,0	0,583	0,078	0,248	1,847
		% от дневной нормы	14,8	9,9	9,9	11,1	27,9	5,8	9,8	27,6	5,3
Молоко цельное	180	5,04	4,5	5,9	95	217,8	0,18	0,054	0,234	1,8	
Бутерброд с повидлом	25	1,194	0,16	14,2	60	5,219	0,403	0,024	0,014	0,047	
Ужин		Значение	19,98	9,22	41,9	279	105,0	6,583	0,065	0,092	29,14
		% от дневной нормы	47,6	19,6	20,6	19,9	13,1	65,8	8,2	10,2	83,2
рыба под омлетом из горбуши	150	17,55	8,18	3,7	109	61,81	1,041	0	0	0	
Хлеб 30	20	1,54	0,2	8,4	41	5,8	0,56	0,042	0,024	0	
Чай с лимоном	150	0,041	0	9,2	35	3,836	0,362	0,002	0,005	1,838	
Яблоко	210	0,84	0,84	20,6	94	33,6	4,62	0,021	0,063	27,3	
Итого за день		Значение	44,28	35,22	176	1115	699,3	12,74	0,587	0,766	57,28
		% от нормы	105,4	74,9	86,7	79,6	87,4	127,4	73,4	85,1	163,7

Потребление белков, жиров, углеводов, калорий, микроэлементов и витаминов на одного ребенка.

Примечание: Дневная норма потребления указана в заголовке столбца.

Наименование блюда	выход	белки	жиры	углев.	калор.	Ca	Fe	B1	B2	C
		42	47	203	1400	800	10	0,8	0,9	35
Завтрак	Значение	10,37	14,06	35,7	321	319,8	1,938	0,173	0,306	2,085
	% от дневной нормы	24,7	29,9	17,6	22,9	40	19,4	21,7	34	6
Каша геркулесовая	150	4,988	7,1	15,7	154	145,9	1,42	0,119	0,165	1,125
Бутерброд с маслом и сыром	30	3,131	4,89	9,7	95	82,84	0,289	0,031	0,041	0,21
Какао на половинном молоке	180	2,252	2,07	10,3	72	91,10	0,229	0,024	0,101	0,75
Второй завтрак	Значение	0,375	0	8,8	0	0	0	0	0	0
	% от дневной нормы	0,9	0	4,3	0	0	0	0	0	0
напиток фруктовый	100	0,375	0	8,8	0	0	0	0	0	0
Обед	Значение	16,06	20,51	47,9	425	100,3	5,217	0,211	0,217	13,49
	% от дневной нормы	38,2	43,6	23,6	30,4	12,5	52,2	26,4	24,1	38,5
Рассольник с перловкой	154	1,924	2,33	13,3	79	20,24	0,796	0,063	0,036	9,105
Гуляш из говядины	80	11,13	12,71	4,2	166	15,94	1,746	0,052	0,105	1,92
Каша полтавская(гарнир)	98	0,015	2,17	0	20	0,72	0,006	0	0	0
Компот из сухофруктов	148	0,108	0	12,5	49	7,667	0,9	0,007	0,009	0,292
Салат морковный	45	0,566	3	5,3	50	22,23	0,529	0,026	0,031	2,175
Хлеб 40	30	2,31	0,3	12,6	61	8,7	0,84	0,063	0,036	0
хлеб бородинский	15	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Соль йодированная	4	0	0	0	0	24,84	0,4	0	0	0
Полдник	Значение	1,248	0,62	9,2	45	0	0	0	0	0
	% от дневной нормы	3	1,3	4,5	3,2	0	0	0	0	0
Печенье "Русские узоры"	40	1,248	0,62	9,2	45	0	0	0	0	0
йогурт	180	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Ужин	Значение	23,51	15,7	43,2	416	318,7	1,817	0,105	0,488	5,55
	% от дневной нормы	56	33,4	21,3	29,7	39,8	18,2	13,1	54,2	15,9
Пудинг творожно - яблочный	150	19,78	9,89	25	269	177,8	1,623	0,065	0,335	4,4
Кофейный напиток на половинном мо	180	2,28	1,88	9,8	71	90,89	0,095	0,023	0,098	0,75
Соус молочный сладкий	50	1,449	3,93	8,4	76	50	0,099	0,017	0,055	0,4
Итого за день	Значение	51,56	50,89	144,8	1207	738,8	8,972	0,489	1,010	21,13
	% от нормы	122,8	108,3	71,3	86,2	92,3	89,7	61,1	112,2	60,4

Потребление белков, жиров, углеводов, калорий, микроэлементов и витаминов на одного ребенка.

Примечание: Дневная норма потребления указана в заголовке столбца

Наименование блюда	выход	белки	жиры	углев.	калор.	Ca	Fe	B1	B2	C
		42	47	203	1400	800	10	0,8	0,9	35
Завтрак	Значение	8,458	11,26	36,7	294	236,8	0,874	0,111	0,272	1,875
	% от дневной нормы	20,1	24	18,1	21	29,6	8,7	13,9	30,3	5,4
Каша манная молочная с маслом	150	4,872	6,19	17,9	154	140,6	0,51	0,057	0,158	1,125
Бутерброд с маслом	22	1,306	3,19	9	69	5,34	0,269	0,032	0,017	0
Кофейный напиток на половинном мо	180	2,28	1,88	9,8	71	90,89	0,095	0,023	0,098	0,75
Второй завтрак	Значение	0,375	0	8,8	0	0	0	0	0	0
	% от дневной нормы	0,9	0	4,3	0	0	0	0	0	0
напиток фруктовый	100	0,375	0	8,8	0	0	0	0	0	0
Обед	Значение	14,6	15,18	59,6	413	80,42	6,024	0,341	0,277	120,5
	% от дневной нормы	34,8	32,3	29,4	29,5	10,1	60,2	42,7	30,8	344,4
Суп "Полевой"	161	2,026	2,45	14,4	85	17,05	1,039	0,104	0,03	9,188
Жаркое по- домашнему	150	10,01	12,43	21,3	222	24,69	2,216	0,164	0,148	21,34
Отвар шиповника -200	148	0,255	0	11,3	45	5,145	1,529	0,011	0,063	90
хлеб бородинский	15	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб 40	30	2,31	0,3	12,6	61	8,7	0,84	0,063	0,036	0
Соль йодированная	4	0	0	0	0	24,84	0,4	0	0	0
Полдник	Значение	3,301	3,44	27,2	138	20,04	0,419	0,039	0,039	0,051
	% от дневной нормы	7,9	7,3	13,4	9,9	2,5	4,2	4,8	4,3	0,1
кисель из фруктового напитка	180	0,15	0	8,7	20	0,105	0,016	0	0	0
Булочка домашняя	36	3,151	3,44	18,5	118	19,94	0,403	0,039	0,039	0,051
Ужин	Значение	17,41	8,15	24,6	244	138,0	1,928	0,136	0,218	0,9
	% от дневной нормы	41,4	17,3	12,1	17,4	17,3	19,3	17	24,2	2,6
Хлебцы рыбные из минтая	150	13,27	6,04	4,4	126	27,14	0,501	0,094	0,194	0,9
Хлеб 30	20	1,54	0,2	8,4	41	5,8	0,56	0,042	0,024	0
чай на половинном молоке	180	2,1	1,88	8,5	63	92,73	0,4	0	0	0
Свёкла отварная долькой	50	0,5	0,03	3,3	14	12,34	0,467	0	0	0
Итого за день	Значение	44,14	38,03	156,9	1089	475,3	9,245	0,627	0,806	123,4
	% от нормы	105,1	80,9	77,3	77,8	59,4	92,5	78,4	89,6	352,4

Потребление белков, жиров, углеводов, калорий, микроэлементов и витаминов на одного ребенка.

Примечание: Дневная норма потребления указана в заголовке столбца

Наименование блюда	выход	белки	жиры	углев.	калор.	Ca	Fe	B1	B2	C
		42	47	203	1400	800	10	0,8	0,9	35
Завтрак	Значение	5,21	7,34	35,7	229	30,02	3,072	0,196	0,083	0,038
	% от дневной нормы	12,4	15,6	17,6	16,4	3,8	30,7	24,5	9,2	0,1
Гречка рассыпчатая	100	3,904	4,15	19,2	132	22,67	2,473	0,164	0,062	0
Бутерброд с маслом	22	1,306	3,19	9	69	5,34	0,269	0,032	0,017	0
Чай с сахаром	180	0	0	7,5	28	2,006	0,33	0	0,004	0,038
Второй завтрак	Значение	0,375	0	8,8	0	0	0	0	0	0
	% от дневной нормы	0,9	0	4,3	0	0	0	0	0	0
напиток фруктовый	100	0,375	0	8,8	0	0	0	0	0	0
Обед	Значение	23,81	14,66	67,3	478	132,1	7,488	0,636	0,280	25,34
	% от дневной нормы	56,7	31,2	33,2	34,1	16,5	74,9	79,5	31,1	72,4
Щи из св. капусты с картофелем	155	1,568	2,27	9,4	62	28,38	0,744	0,077	0,048	23,13
Шницель мясной	50	9,064	7,11	4,5	111	16,66	1,312	0,048	0,095	0,664
Соус красный основной	30	0,393	1,47	2,3	24	4,86	0,134	0,008	0,005	1,25
Пюре гороховое	100	10,37	3,51	26	171	40,97	3,158	0,433	0,087	0
Компот из сухофруктов	148	0,108	0	12,5	49	7,667	0,9	0,007	0,009	0,292
Хлеб 40	30	2,31	0,3	12,6	61	8,7	0,84	0,063	0,036	0
хлеб бородинский	15	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Соль йодированная	4	0	0	0	0	24,84	0,4	0	0	0
Полдник	Значение	8,126	7,88	24,9	214	237,5	0,57	0,089	0,272	1,877
	% от дневной нормы	19,3	16,8	12,3	15,3	29,7	5,7	11,1	30,2	5,4
Молоко цельное	180	5,04	4,5	5,9	95	217,8	0,18	0,054	0,234	1,8
Булочка "Витьба"	36	3,086	3,38	19	119	19,67	0,39	0,035	0,038	0,077
Ужин	Значение	13,24	11,43	27,5	273	202,4	2,823	0,065	0,122	0,75
	% от дневной нормы	31,5	24,3	13,5	19,5	25,3	28,2	8,1	13,5	2,1
омлет натуральный с з.горошком	128	8,92	9,32	6	147	93,38	1,701	0	0	0
Кофейный напиток на половинном мо	180	2,28	1,88	9,8	71	90,89	0,095	0,023	0,098	0,75
Хлеб 30	20	1,54	0,2	8,4	41	5,8	0,56	0,042	0,024	0
Свёкла отварная долькой	50	0,5	0,03	3,3	14	12,34	0,467	0	0	0
Итого за день	Значение	50,76	41,31	164,2	1194	602	13,95	0,985	0,756	28
	% от нормы	120,9	87,9	80,9	85,3	75,2	139,5	123,1	84	80

Потребление белков, жиров, углеводов, калорий, микроэлементов и витаминов на одного ребенка.

Г:рмечание: Дневная норма потребления указана в заголовке столбца.

Наименование блюда	выход	белки	жиры	углев.	калор.	Ca	Fe	B1	B2	C
		42	47	203	1400	800	10	0,8	0,9	35
Завтрак	Значение	10,03	13,16	41,7	335	316,2	1,027	0,107	0,297	2,085
	% от дневной нормы	23,9	28	20,5	23,9	39,5	10,3	13,4	33	6
Каша рисовая молочная с маслом	150	4,642	6,2	21,7	168	142,3	0,509	0,053	0,156	1,125
Бутерброд с маслом и сыром	30	3,131	4,89	9,7	95	82,84	0,289	0,031	0,041	0,21
Какао на половинном молоке	180	2,252	2,07	10,3	72	91,10	0,229	0,024	0,101	0,75
Второй завтрак	Значение	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	% от дневной нормы	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Йогурт	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Обед	Значение	8,49	12,98	63,7	397	148,1	5,135	0,299	0,195	35,96
	% от дневной нормы	20,2	27,6	31,4	28,4	18,5	51,4	37,4	21,7	102,8
Суп "Крестьянский"	155	2,071	2,44	13,1	81	24,68	1,058	0,099	0,04	16,15
Гуляш из куриной грудки	71	0,616	4,58	3,7	59	8,739	0,236	0	0	0
Картофельное пюре-130	104	2,382	3,66	16,7	105	41,87	0,755	0,101	0,074	15,63
Икра морковная	40	0,634	2	4,1	37	21,82	0,526	0,028	0,029	3,85
Компот из кураги	149	0,477	0	13,5	54	17,47	1,32	0,008	0,017	0,333
Хлеб 40	30	2,31	0,3	12,6	61	8,7	0,84	0,063	0,036	0
хлеб бородинский	15	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Соль йодированная	4	0	0	0	0	24,84	0,4	0	0	0
Полдник	Значение	1,85	1,42	26,8	91	0	0	0	0	0
	% от дневной нормы	4,4	3	13,2	6,5	0	0	0	0	0
напиток фруктовый	180	0,375	0	8,8	0	0	0	0	0	0
Пряник "Мишутка"	25	1,475	1,42	18	91	0	0	0	0	0
Ужин	Значение	23,02	15,6	45,8	416	262,0	2,37	0,099	0,423	0,942
	% от дневной нормы	54,8	33,2	22,6	29,7	32,8	23,7	12,3	47	2,7
Пудинг из творога с изюмом	144	21,07	11,64	26,6	298	197,7	1,474	0,082	0,364	0,504
Чай с сахаром	180	0	0	7,5	28	2,006	0,33	0	0,004	0,038
Соус молочный сладкий	50	1,449	3,93	8,4	76	50	0,099	0,017	0,055	0,4
Свёкла отварная долькой	33	0,5	0,03	3,3	14	12,34	0,467	0	0	0
Итого за день	Значение	43,38	43,16	178	1239	726,4	8,532	0,505	0,915	38,99
	% от нормы	103,3	91,8	87,7	88,5	90,8	85,3	63,1	101,7	111,4

Потребление белков, жиров, углеводов, калорий, микроэлементов и витаминов на одного ребенка.

Примечание: Дневная норма потребления указана в заголовке столбца.

Наименование блюда	выход	белки	жиры	углев.	калор.	Ca	Fe	B1	B2	C	
		42	47	203	1400	800	10	0,8	0,9	35	
Завтрак		Значение	7,403	8,2	30	232	228,2	0,525	0,107	0,26	1,875
		% от дневной нормы	17,6	17,4	14,8	16,6	28,5	5,3	13,4	28,8	5,4
Каша ячневая на молоке с маслом	150	5,123	6,32	20,2	161	137,3	0,43	0,085	0,162	1,125	
Калач с изюмом	22	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Кофейный напиток на половинном мо	180	2,28	1,88	9,8	71	90,89	0,095	0,023	0,098	0,75	
Второй завтрак		Значение	0,375	0	8,8	0	0	0	0	0	
		% от дневной нормы	0,9	0	4,3	0	0	0	0	0	
напиток фруктовый	100	0,375	0	8,8	0	0	0	0	0	0	
Обед		Значение	19,28	19,02	76,3	536	85,59	4,43	0,241	0,219	13,81
		% от дневной нормы	45,9	40,5	37,6	38,3	10,7	44,3	30,2	24,3	39,5
Свекольник со сметаной	155	1,579	2,3	11,4	69	27,71	0,94	0,056	0,045	11,66	
Гуляш из говядины	80	11,13	12,71	4,2	166	15,94	1,746	0,052	0,105	1,92	
Макароны отварные с маслом-130	100	4,183	3,71	27,4	165	8,308	0,489	0,07	0,033	0	
Кисель плодово - ягодный-180	150	0,073	0	20,7	75	0,1	0,015	0	0	0,238	
Хлеб 40	30	2,31	0,3	12,6	61	8,7	0,84	0,063	0,036	0	
хлеб бородинский	15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Соль йодированная	4	0	0	0	0	24,84	0,4	0	0	0	
Полдник		Значение	8,1	5,64	41,9	260	254,2	4,969	0,092	0,306	29,1
		% от дневной нормы	19,3	12	20,6	18,6	31,8	49,7	11,4	34	83,1
Молоко цельное	180	5,04	4,5	5,9	95	217,8	0,18	0,054	0,234	1,8	
Сухарики из батона	15	2,22	0,3	15,4	71	2,812	0,169	0,017	0,009	0	
Яблоко	210	0,84	0,84	20,6	94	33,6	4,62	0,021	0,063	27,3	
Ужин		Значение	14,41	8,66	41,7	297	76,16	2,058	0,219	0,259	18,29
		% от дневной нормы	34,3	18,4	20,5	21,2	9,5	20,6	27,4	28,7	52,3
Шницель рыбный из минтая	90	10,44	4,8	7,4	116	24,65	0,381	0,074	0,156	0,825	
Картофельное пюре-130	104	2,382	3,66	16,7	105	41,87	0,755	0,101	0,074	15,63	
Хлеб 30	20	1,54	0,2	8,4	41	5,8	0,56	0,042	0,024	0	
Чай с лимоном	180	0,041	0	9,2	35	3,836	0,362	0,002	0,005	1,838	
Итого за день		Значение	49,56	41,52	198,7	1325	644,1	11,98	0,659	1,043	63,08
		% от нормы	118	88,3	97,9	94,6	80,5	119,8	82,4	115,9	180,2

Потребление белков, жиров, углеводов, калорий, микроэлементов и витаминов на одного ребенка.

Г примечание: Дневная норма потребления указана в заголовке столбца.

Наименование блюда	выход	белки	жиры	углев.	калор.	Ca	Fe	B1	B2	C
		42	47	203	1400	800	10	0,8	0,9	35
Завтрак	Значение	8,681	11,5	38,8	304	237,1	0,854	0,122	0,279	1,875
	% от дневной нормы	20,7	24,5	19,1	21,7	29,6	8,5	15,2	31	5,4
Суп молочный с вермишелью	180	5,123	6,24	19,5	163	140,6	0,356	0,066	0,162	1,125
Бутерброд с маслом	40	1,306	3,19	9	69	5,34	0,269	0,032	0,017	0
Какао на половинном молоке	180	2,252	2,07	10,3	72	91,10	0,229	0,024	0,101	0,75
Второй завтрак	Значение	0,375	0	8,8	0	0	0	0	0	0
	% от дневной нормы	0,9	0	4,3	0	0	0	0	0	0
напиток фруктовый	100	0,375	0	8,8	0	0	0	0	0	0
Обед	Значение	17,24	14,69	65,2	448	91,11	4,697	0,24	0,218	15,99
	% от дневной нормы	41	31,3	32,1	32	11,4	47	30	24,2	45,7
Суп "Есентуки"	163	2,194	2,97	10,8	75	22,41	0,777	0,098	0,065	12,08
Котлета мясная	49	10,19	7,77	6,2	128	21,58	1,473	0,048	0,095	0,66
Рис отварной	100	2,446	3,55	24,8	142	9,415	0,632	0,028	0,015	0
Компот из свежих яблок	148	0,1	0,1	10,8	42	4,167	0,575	0,003	0,008	3,25
хлеб бородинский	15	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб 40	30	2,31	0,3	12,6	61	8,7	0,84	0,063	0,036	0
Соль йодированная	4	0	0	0	0	24,84	0,4	0	0	0
Полдник	Значение	5,298	4,37	25,7	161	181,5	0,15	0,045	0,195	1,35
	% от дневной нормы	12,6	9,3	12,7	11,5	22,7	1,5	5,6	21,7	3,9
Сг ежок	180	4,05	3,75	16,5	116	181,5	0,15	0,045	0,195	1,35
Печенье "Русские узоры"	50	1,248	0,62	9,2	45	0	0	0	0	0
Ужин	Значение	21,72	16,23	27,7	354	344,6	1,478	0,088	0,451	1,838
	% от дневной нормы	51,7	34,5	13,6	25,3	43,1	14,8	10,9	50,1	5,3
Суфле творожное	118	17,50	10,42	6,9	195	184,6	0,834	0,048	0,298	0,688
Соус молочный сладкий	50	1,449	3,93	8,4	76	50	0,099	0,017	0,055	0,4
Кофейный напиток на половинном мо	180	2,28	1,88	9,8	71	90,89	0,095	0,023	0,098	0,75
морковь отварная долькой	50	0,488	0	2,6	12	19,13	0,45	0	0	0
Итого за день	Значение	53,31	46,79	166,2	1267	854,3	7,179	0,494	1,143	21,05
	% от нормы	126,9	99,6	81,9	90,5	106,8	71,8	61,8	127	60,1

Потребление белков, жиров, углеводов, калорий, микроэлементов и витаминов на одного ребенка.

Примечание: Дневная норма потребления указана в заголовке столбца.

Наименование блюда	выход	белки	жиры	углев.	калор.	Ca	Fe	B1	B2	C
		42	47	203	1400	800	10	0,8	0,9	35
Завтрак	Значение	10,4	13,87	35,2	320	319,6	1,804	0,172	0,303	2,085
	% от дневной нормы	24,8	29,5	17,3	22,9	39,9	18	21,5	33,7	6
Каша геркулесовая	150	4,988	7,1	15,7	154	145,9	1,42	0,119	0,165	1,125
Бутерброд с маслом и сыром	30	3,131	4,89	9,7	95	82,84	0,289	0,031	0,041	0,21
Кофейный напиток на половинном мо	180	2,28	1,88	9,8	71	90,89	0,095	0,023	0,098	0,75
Второй завтрак	Значение	0,375	0	8,8	0	0	0	0	0	0
	% от дневной нормы	0,9	0	4,3	0	0	0	0	0	0
напиток фруктовый	100	0,375	0	8,8	0	0	0	0	0	0
Обед	Значение	17,95	18,91	64,3	476	94,4	6,628	0,291	0,295	121
	% от дневной нормы	42,7	40,2	31,7	34	11,8	66,3	36,4	32,8	345,6
Суп картофельный с клецками	155	2,492	2,18	15,9	91	13,85	0,768	0,066	0,047	8,325
Азу из говядины	150	12,24	13,07	19,7	229	26,49	2,546	0,138	0,132	17,18
Отвар шиповника -200	148	0,255	0	11,3	45	5,145	1,529	0,011	0,063	90
Икра свекольная	40	0,656	3,36	4,8	50	15,37	0,545	0,013	0,017	5,467
Хлеб 40	30	2,31	0,3	12,6	61	8,7	0,84	0,063	0,036	0
хлеб бородинский	15	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Соль йодированная	4	0	0	0	0	24,84	0,4	0	0	0
Полдник	Значение	3,484	8,06	33,2	217	10,67	0,527	0,038	0,034	0,012
	% от дневной нормы	8,3	17,1	16,4	15,5	1,3	5,3	4,8	3,7	0
Кисель из натурального сока	180	0,15	0	8,7	34	2,505	0,076	0	0	0
Коржик	39	3,334	8,06	24,5	183	8,168	0,451	0,038	0,034	0,012
Ужин	Значение	6,816	3,05	27,1	158	53,26	1,777	0,119	0,071	9,293
	% от дневной нормы	16,2	6,5	13,3	11,3	6,7	17,8	14,9	7,9	26,6
Суп рыбный "Лосось"	180	5,276	2,85	11,2	89	45,46	0,887	0,077	0,044	9,255
Хлеб 30	20	1,54	0,2	8,4	41	5,8	0,56	0,042	0,024	0
Чай с сахаром	180	0	0	7,5	28	2,006	0,33	0	0,004	0,038
Итого за день	Значение	39,03	43,89	168,6	1171	477,9	10,74	0,620	0,703	132,4
	% от нормы	92,9	93,4	83,1	83,6	59,7	107,4	77,5	78,1	378,2