

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



УТВЕРЖДЕНО

Приказом № 158 от 01.09.2021

Заведующий детским садом

№2 «Дюймовочка»

Л.В. Мурзина

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

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
		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
Обед	Значение	16,52	16,28	63,8	456	98,45	6,009	0,251	0,274	115,1
	% от дневной нормы	39,3	34,6	31,4	32,6	12,3	60,1	31,4	30,4	328,9
Щи из св капусты с картофелем	150	1,568	2,27	9,4	62	28,38	0,744	0,077	0,048	23,13
Плов из говядины	150	11,61	13,61	30	282	28,56	2,227	0,079	0,115	1,988
Отвар шиповника -200	150	0,255	0	7,6	31	5,07	1,518	0,011	0,063	90
Хлеб 60	40	3,08	0,4	16,8	81	11,6	1,12	0,084	0,048	0
Соль йодированная	4	0	0	0	0	24,84	0,4	0	0	0
Полдник	Значение	3,836	3,38	36,5	189	31,67	0,69	0,042	0,045	1,577
	% от дневной нормы	9,1	7,2	18	13,5	4	6,9	5,3	5	4,5
Сок	180	0,75	0	17,5	70	12	0,3	0,008	0,008	1,5
Булочка "Витьба"	36	3,086	3,38	19	119	19,67	0,39	0,035	0,038	0,077
Ужин	Значение	21,69	18,23	27,9	371	349,2	1,859	0,093	0,382	4,938
	% от дневной нормы	51,6	38,8	13,7	26,5	43,6	18,6	11,6	42,5	14,1
Суфле творожное	110	17,50	10,42	6,9	195	184,6	0,834	0,048	0,298	0,688
чай на половинном молоке	180	2,1	1,88	8,5	63	92,73	0,4	0	0	0
Соус молочный сладкий	50	1,449	3,93	8,4	76	50	0,099	0,017	0,055	0,4
Икра морковная	60	0,634	2	4,1	37	21,82	0,526	0,028	0,029	3,85
Итого за день	Значение	47,46	46,03	145,2	1189	707,6	8,917	0,410	0,802	122,4
	% от нормы	113	97,9	71,5	84,9	88,5	89,2	51,3	89,1	349,7

Второй завтрак снежок	Значение	100	1	0	23,4	94	2	862
	% от дневной нормы	11,8	1,9	0	9	5,2	4	
		100	1	0	23,4	94	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	
		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	
Обед		Значение	7,5	10,77	66	375	114,2	3,293	0,245	0,165	33,07
		% от дневной нормы	17,9	22,9	32,5	26,8	14,3	32,9	30,7	18,4	94,5
Борщ украинский со сметаной	150	1,441	2,27	8,8	59	28,67	0,796	0,065	0,046	17,81	
Гуляш из куриной грудки	75	0,616	4,58	3,7	59	8,739	0,236	0	0	0	
Кисель плодово - ягодный-180	150	0,073	0	20,7	75	0,1	0,015	0	0	0,238	
Хлеб 60	40	3,08	0,4	16,8	81	11,6	1,12	0,084	0,048	0	
Соль йодированная	4	0	0	0	0	24,84	0,4	0	0	0	
Картофельное пюре-130	100	2,29	3,52	16	101	40,26	0,726	0,097	0,072	15,03	
Полдник		Значение	5,394	3,91	19,1	140	186,7	0,553	0,069	0,209	1,547
		% от дневной нормы	12,8	8,3	9,4	10	23,3	5,5	8,7	23,3	4,4
Молоко цельное	180	4,2	3,75	4,9	80	181,5	0,15	0,045	0,195	1,5	
Бутерброд с повидлом	25	1,194	0,16	14,2	60	5,219	0,403	0,024	0,014	0,047	
Ужин		Значение	16,84	7,73	48,8	332	36,08	1,888	0,158	0,175	3,15
		% от дневной нормы	40,1	16,4	24	23,7	4,5	18,9	19,7	19,5	9
Рыба в сметане с овощами	90	12,81	3,98	7,9	119	17,06	0,339	0,085	0,132	1,312	
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	7,7	30	3,806	0,357	0,002	0,005	1,838	
Рис отварной	100	2,446	3,55	24,8	142	9,415	0,632	0,028	0,015	0	
Итого за день		Значение	38,65	34,1	171,9	1153	575,6	7,541	0,677	0,818	39,65
		% от нормы	92	72,6	84,7	82,4	71,9	75,4	84,6	90,9	113,3

Второй завтрак		Значение	100	1	0	23,4	94	2	
		% от дневной нормы	11,8	1,9	0	9	5,2	4	
Сок			100	1	0	23,4	94	2	862

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	10,64	11,58	36,3	302	327,8	1,949	0,175	0,315	2,155
	% от дневной нормы	25,3	24,6	17,9	21,6	41	19,5	21,9	35	6,2
Каша геркулесовая	150	4,988	7,1	15,7	154	145,9	1,42	0,119	0,165	1,125
Бутерброд с сыром	28	3,397	2,41	10,3	76	90,83	0,3	0,033	0,049	0,28
Какао на половинном молоке	180	2,252	2,07	10,3	72	91,10	0,229	0,024	0,101	0,75
Обед	Значение	20,65	14,7	67,2	492	117,1	9,428	0,409	0,304	11,25
	% от дневной нормы	49,2	31,3	33,1	35,1	14,6	94,3	51,1	33,8	32,1
Рассольник с перловкой	150	1,924	2,33	13,3	79	20,24	0,796	0,063	0,036	9,105
Суфле из печени	60	11,24	6,35	4,8	134	25,29	3,61	0,083	0,143	0,6
Гречка рассыпчатая	100	3,904	4,15	19,2	132	22,67	2,473	0,164	0,062	0
Компот из сухофруктов	150	0,108	0	10,8	42	7,633	0,895	0,007	0,009	0,292
Хлеб 60	40	3,08	0,4	16,8	81	11,6	1,12	0,084	0,048	0
Соль йодированная	4	0	0	0	0	24,84	0,4	0	0	0
Соус красный основной	30	0,393	1,47	2,3	24	4,86	0,134	0,008	0,005	1,25
Полдник	Значение	4,754	4,37	34,1	193	183,7	0,282	0,054	0,204	1,35
	% от дневной нормы	11,3	9,3	16,8	13,8	23	2,8	6,7	22,7	3,9
Снежок	180	4,05	3,75	16,5	116	181,5	0,15	0,045	0,195	1,35
Вафли	22	0,704	0,62	17,6	77	2,2	0,132	0,009	0,009	0
Ужин	Значение	24,16	17,44	45,4	443	331,2	1,657	0,139	0,531	5,614
	% от дневной нормы	57,5	37,1	22,4	31,6	41,4	16,6	17,4	59	16
Сырники творожные	120	19,79	9,59	23	260	174,7	0,886	0,091	0,363	0,531
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
Салат из свеклы	40	0,637	2,04	4,2	36	15,59	0,577	0,008	0,016	3,933
Итого за день	Значение	60,20	48,09	183	1430	959,8	13,32	0,777	1,354	20,37
	% от нормы	143,3	102,3	90,1	102,1	120	133,2	97,1	150,4	58,2

Второй завтрак	Значение	100	1	0	23,4	94	2	
	% от дневной нормы	11,8	1,9	0	9	5,2	4	
Сок		100	1	0	23,4	94	2	862

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	7,152	8,07	27,7	225	231,5	0,605	0,08	0,256	1,875
	% от дневной нормы	17	17,2	13,6	16,1	28,9	6	9,9	28,4	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
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
Обед	Значение	17,84	14,84	60,9	431	130,4	6,196	0,319	0,32	121,4
	% от дневной нормы	42,5	31,6	30	30,8	16,3	62	39,9	35,5	346,9
Суп сборный со сметаной	150	1,673	1,7	11,9	67	21,45	0,776	0,071	0,038	14,48
Котлета мясная	49	10,15	7,75	6,3	127	22,31	1,522	0,048	0,095	0,66
Картофельное пюре-130	100	2,29	3,52	16	101	40,26	0,726	0,097	0,072	15,03
Соус красный основной	30	0,393	1,47	2,3	24	4,86	0,134	0,008	0,005	1,25
Отвар шиповника -200	150	0,255	0	7,6	31	5,07	1,518	0,011	0,063	90
Хлеб 60	40	3,08	0,4	16,8	81	11,6	1,12	0,084	0,048	0
Соль йодированная	4	0	0	0	0	24,84	0,4	0	0	0
Полдник	Значение	3,301	3,44	27,2	152	22,44	0,479	0,039	0,039	0,051
	% от дневной нормы	7,9	7,3	13,4	10,9	2,8	4,8	4,8	4,3	0,1
Кисель из натурального сока	180	0,15	0	8,7	34	2,505	0,076	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	13,68	8,03	25,3	228	69,27	2,027	0,07	0,056	3,888
	% от дневной нормы	32,6	17,1	12,5	16,3	8,7	20,3	8,8	6,3	11,1
Пудинг рыбный	90	11,50	5,83	6,8	127	39,68	0,615	0	0	0
Хлеб 30	20	1,54	0,2	8,4	41	5,8	0,56	0,042	0,024	0
Чай с сахаром	150	0	0	6	23	1,976	0,326	0	0,004	0,038
Икра морковная	60	0,634	2	4,1	37	21,82	0,526	0,028	0,029	3,85
Итого за день	Значение	41,97	34,38	141,1	1036	453,6	9,307	0,507	0,671	127,2
	% от нормы	99,9	73,1	69,5	74	56,7	93,1	63,4	74,5	363,5

Второй завтрак	Значение	100	1	0	23,4	94	2	
снежок	% от дневной нормы	11,8	1,9	0	9	5,2	4	
		100	1	0	23,4	94	2	862

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	34,2	224	29,99	3,068	0,196	0,083	0,038
		% от дневной нормы	12,4	15,6	16,8	16	3,7	30,7	24,5	9,2	0,1
Гречка рассыпчатая	150	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	6	23	1,976	0,326	0	0,004	0,038	
Обед		Значение	18,11	17,01	68,4	479	110,8	5,855	0,265	0,228	25,35
		% от дневной нормы	43,1	36,2	33,7	34,2	13,9	58,6	33,1	25,3	72,4
Щи из св капусты с картофелем	150	1,568	2,27	9,4	62	28,38	0,744	0,077	0,048	23,13	
Биточки из мяса	50	9,933	9,16	5,2	135	20,12	1,486	0,049	0,098	0,682	
Перловка рассыпчатая -130	100	3,031	3,71	23,9	135	13,4	1,076	0,040	0,020	0	
Соус красный основной	30	0,393	1,47	2,3	24	4,86	0,134	0,008	0,005	1,25	
Компот из сухофруктов	150	0,108	0	10,8	42	7,633	0,895	0,007	0,009	0,292	
Хлеб 60	40	3,08	0,4	16,8	81	11,6	1,12	0,084	0,048	0	
Соль йодированная	4	0	0	0	0	24,84	0,4	0	0	0	
Полдник		Значение	5,394	3,91	19,1	140	186,7	0,553	0,069	0,209	1,547
		% от дневной нормы	12,8	8,3	9,4	10	23,3	5,5	8,7	23,3	4,4
Молоко цельное	180	4,2	3,75	4,9	80	181,5	0,15	0,045	0,195	1,5	
Бутерброд с повидлом	25	1,194	0,16	14,2	60	5,219	0,403	0,024	0,014	0,047	
Ужин		Значение	10,07	10,13	49	334	166,1	1,857	0,146	0,26	20,79
		% от дневной нормы	24	21,6	24,1	23,9	20,8	18,6	18,2	28,9	59,4
Кулебяка с капустой	120	7,298	8,25	36,6	251	56,04	1,312	0,123	0,163	20,04	
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	38,78	38,39	170,7	1177	493,6	11,33	0,676	0,78	47,73
		% от нормы	92,3	81,7	84,1	84,1	61,7	113,3	84,5	86,7	136,4

Второй завтрак	Значение	100	1	0	23,4	94	2	
	% от дневной нормы	11,8	1,9	0	9	5,2	4	
Сок		100	1	0	23,4	94	2	862

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	6,894	8,27	32	240	233,4	0,738	0,077	0,257	1,875
		% от дневной нормы	16,4	17,6	15,8	17,1	29,2	7,4	9,6	28,5	5,4
Каша рисовая молочная с маслом	150	4,642	6,2	21,7	168	142,3	0,509	0,053	0,156	1,125	
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	
Обед		Значение	20,92	16,39	70,4	496	131,7	6,678	0,349	0,364	133,0
		% от дневной нормы	49,8	34,9	34,7	35,4	16,5	66,8	43,6	40,4	380,1
Суп картофельный с макаронными из	150	1,888	1,75	14,8	81	11,28	0,59	0,067	0,032	8,625	
Ленивый голубец в сметанном соусе	100	13,41	10,72	15,2	202	38,65	2,324	0,09	0,149	19,37	
Картофельное пюре-130	100	2,29	3,52	16	101	40,26	0,726	0,097	0,072	15,03	
Отвар шиповника -200	150	0,255	0	7,6	31	5,07	1,518	0,011	0,063	90	
Хлеб 60	40	3,08	0,4	16,8	81	11,6	1,12	0,084	0,048	0	
Соль йодированная	4	0	0	0	0	24,84	0,4	0	0	0	
Полдник		Значение	3,755	3,3	27,8	162	90,89	0,095	0,023	0,098	0,75
		% от дневной нормы	8,9	7	13,7	11,6	11,4	1	2,8	10,8	2,1
Кофейный напиток на половинном мо	180	2,28	1,88	9,8	71	90,89	0,095	0,023	0,098	0,75	
Пряник "Мишутка"	25	1,475	1,42	18	91	0	0	0	0	0	
Ужин		Значение	21,60	15,54	42,4	402	319,8	2,194	0,085	0,358	0,82
		% от дневной нормы	51,4	33,1	20,9	28,7	40	21,9	10,6	39,8	2,3
Пудинг из творога с изюмом	120	17,56	9,7	22,2	249	164,7	1,228	0,068	0,303	0,42	
чай на половинном молоке	180	2,1	1,88	8,5	63	92,73	0,4	0	0	0	
Соус молочный сладкий	50	1,449	3,93	8,4	76	50	0,099	0,017	0,055	0,4	
Свёкла отварная долькой	50	0,5	0,03	3,3	14	12,34	0,467	0	0	0	
Итого за день		Значение	53,17	43,5	172,6	1300	775,8	9,705	0,533	1,076	136,5
		% от нормы	126,6	92,6	85	92,9	97	97,1	66,6	119,6	389,9

Второй завтрак		Значение	100	1	0	23,4	94	2	
снежок		% от дневной нормы	11,8	1,9	0	9	5,2	4	
			100	1	0	23,4	94	2	862

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	8,709	11,39	39	301	233,5	0,794	0,139	0,276	1,875
	% от дневной нормы	20,7	24,2	19,2	21,5	29,2	7,9	17,4	30,7	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
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
Обед	Значение	10,84	9,98	83,9	460	76,09	3,219	0,269	0,151	22,41
	% от дневной нормы	25,8	21,2	41,3	32,9	9,5	32,2	33,7	16,7	64
Суп картофельный с з/горошком и яй	150	2,156	2,81	10,9	74	21,65	0,788	0,107	0,065	20,93
котлета куриная	45	0,953	1,59	5,8	41	4,74	0,273	0	0	0
Макароны отварные с маслом-130	100	4,183	3,71	27,4	165	8,308	0,489	0,07	0,033	0
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 60	40	3,08	0,4	16,3	81	11,6	1,12	0,084	0,048	0
Соль йодированная	4	0	0		0	0,4	0,4	0	0	0
Полдник	Значение	6,42	4,05	20,5	191	11,3	0,319	0,062	0,204	1,5
	% от дневной нормы	15,3	8,6	10	13,7		3,2	7,7	22,7	4,3
Молоко цельное	180	4,2	3,75	4,9	80	11,5	0,15	0,045	0,195	1,5
Сухарики из батона	20	2,22	0,3	15,4	71	2,2	0,169	0,017	0,009	0
Ужин	Значение	12,81	9,03	40,2	217	7,19	2,193	0,211	0,231	19,34
	% от дневной нормы	30,5	19,2	20,3	15,5		21,9	26,4	25,7	55,3
Шницель рыбный из минтая	80	8,354	3,81				0,304	0,059	0,125	0,66
Картофельное пюре-130	100	2,29	3,52			6	0,726	0,097	0,072	15,03
Хлеб 30	20	1,54	0,3				0,56	0,042	0,024	0
Чай с лимоном	180	0,041	0	7,1		5	0,357	0,002	0,005	1,838
Соус красный основной	30	0,393	1,47				0,134	0,008	0,005	1,25
Лук долькой	14	0,196	0	1			0,112	0,003	0,001	0,56
Итого за день	Значение	38,78	34,1	191	1000		6,525	0,681	0,862	45,13
	% от нормы	92,3	73,2	94,1	71,4		65,3	85,1	95,7	128,9

Второй завтрак

Яблоко

Значение	100	1	0	23,4	94	2	
% от дневной нормы	11,8	1,9	0	9	5,2	4	
	100	1	0	23,4	94	2	862

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	10,77	10,72	40,1	311	322,6	0,885	0,123	0,312	2,155
	% от дневной нормы	25,6	22,8	19,8	22,2	40,3	8,8	15,3	34,6	6,2
Суп молочный с вермишелью	150	5,123	6,24	19,5	163	140,6	0,356	0,066	0,162	1,125
Бутерброд с сыром	28	3,397	2,41	10,3	76	90,83	0,3	0,033	0,049	0,28
Какао на половинном молоке	180	2,252	2,07	10,3	72	91,10	0,229	0,024	0,101	0,75
Обед	Значение	20,59	16,38	70,1	519	123	8,694	0,284	0,266	8,606
	% от дневной нормы	49	34,9	34,5	37,1	15,4	86,9	35,5	29,6	24,6
Борщ сибирский со сметаной	150	2,68	2,37	10,9	73	35,7	1,462	0,068	0,042	7,305
Печень по - строгановски	90	11,99	10,06	5,1	173	26,64	3,96	0,095	0,145	0,968
Рис отварной	100	2,446	3,55	24,8	142	9,415	0,632	0,028	0,015	0
Компот из кураги	150	0,403	0	12,5	50	14,8	1,12	0,008	0,017	0,333
Хлеб 60	40	3,08	0,4	16,8	81	11,6	1,12	0,084	0,048	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
ряженка	180	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Печенье "Русские узоры"	40	1,248	0,62	9,2	45	0	0	0	0	0
Ужин	Значение	13,08	11,97	25,6	271	209,2	2,681	0,206	0,457	7,71
	% от дневной нормы	31,1	25,5	12,6	19,4	26,1	26,8	25,8	50,7	22
Омлет натуральный	130	8,77	9,89	4,8	147	93,37	1,576	0,142	0,335	6,96
Хлеб 30	40	1,54	0,2	8,4	41	5,8	0,56	0,042	0,024	0
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	45,69	39,69	145	1146	654,7	12,26	0,612	1,035	18,47
	% от нормы	108,8	84,4	71,4	81,9	81,8	122,6	76,6	115	52,8

Второй завтрак	Значение	100	1	0	23,4	94	2	
	% от дневной нормы	11,8	1,9	0	9	5,2	4	
Сок		100	1	0	23,4	94	2	862

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	8,584	9,28	33,2	267	279,3	1,253	0,147	0,302	2,25
		% от дневной нормы	20,4	19,7	16,4	19,1	34,9	12,5	18,4	33,6	6,4
Каша разных круп молочная	150	5,254	6,47	22,2	176	143,0	1,12	0,113	0,156	1,125	
Калач с изюмом	22	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Кофе на молоке	180	3,33	2,81	11	91	136,3	0,133	0,034	0,146	1,125	
Обед		Значение	18,03	18,8	64,3	473	97,65	6,289	0,333	0,245	35,04
		% от дневной нормы	42,9	40	31,7	33,8	12,2	62,9	41,6	27,3	100,1
Суп "Московский"	150	1,957	1,87	13,9	77	15,21	1,108	0,096	0,041	9,15	
Азу из говядины	150	12,24	13,07	19,7	229	26,49	2,546	0,138	0,132	17,18	
Компот из свежих яблок	150	0,1	0,1	9,1	36	4,133	0,57	0,003	0,008	3,25	
Хлеб 60	40	3,08	0,4	16,8	81	11,6	1,12	0,084	0,048	0	
Соль йодированная	4	0	0	0	0	24,84	0,4	0	0	0	
Икра свекольная	40	0,656	3,36	4,8	50	15,37	0,545	0,013	0,017	5,467	
Полдник		Значение	3,612	4,76	30,3	177	23,45	0,536	0,056	0,061	0,113
		% от дневной нормы	8,6	10,1	14,9	12,6	2,9	5,4	6,9	6,7	0,3
Кисель из натурального сока	180	0,15	0	8,7	34	2,505	0,076	0	0	0	
Булочка "Плюшка"	38	3,462	4,76	21,6	143	20,94	0,46	0,056	0,061	0,113	
Ужин		Значение	6,816	3,05	25,6	153	53,23	1,773	0,119	0,071	9,293
		% от дневной нормы	16,2	6,5	12,6	10,9	6,7	17,7	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	40	1,54	0,2	8,4	41	5,8	0,56	0,042	0,024	0	
Чай с сахаром	180	0	0	6	23	1,976	0,326	0	0,004	0,038	
Итого за день		Значение	37,04	35,89	153,4	1070	453,6	9,851	0,655	0,68	46,7
		% от нормы	88,2	76,4	75,6	76,4	56,7	98,5	81,9	75,5	133,4

Второй завтрак		Значение	100	1	0	23,4	94	2	
		% от дневной нормы	11,8	1,9	0	9	5,2	4	
снежок			100	1	0	23,4	94	2	862

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	6,326	8,16	37,8	254	85,29	1,003	0,103	0,086	0,318
	% от дневной нормы	15,1	17,4	18,6	18,1	10,7	10	12,9	9,5	0,9
Макароны отварные с тертым сыром	150	5,02	4,97	22,8	162	77,98	0,408	0,071	0,065	0,28
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	6	23	1,976	0,326	0	0,004	0,038
Обед	Значение	17,32	17,46	50,3	412	93,71	5,385	0,209	0,209	10,54
	% от дневной нормы	41,2	37,1	24,8	29,4	11,7	53,9	26,1	23,2	30,1
Суп картофельный с клецками	150	2,492	2,18	15,9	91	13,85	0,768	0,066	0,047	8,325
Гуляш из говядины	80	11,13	12,71	4,2	166	15,94	1,746	0,052	0,105	1,92
Каша полтавская(гарнир)	100	0,015	2,17	0	20	0,72	0,006	0	0	0
Компот из сухофруктов	150	0,108	0	10,8	42	7,633	0,895	0,007	0,009	0,292
Хлеб 60	40	3,08	0,4	16,8	81	11,6	1,12	0,084	0,048	0
Соль йодированная	4	0	0	0	0	24,84	0,4	0	0	0
морковь отварная долькой	38	0,488	0	2,6	12	19,13	0,45	0	0	0
Полдник	Значение	5,448	4,37	14,1	125	181,5	0,15	0,045	0,195	1,5
	% от дневной нормы	13	9,3	6,9	8,9	22,7	1,5	5,6	21,7	4,3
Молоко цельное	180	4,2	3,75	4,9	80	181,5	0,15	0,045	0,195	1,5
Печенье "Русские узоры"	40	1,248	0,62	9,2	45	0	0	0	0	0
Ужин	Значение	6,179	8,48	31,5	229	139,5	1,974	0,165	0,304	6,582
	% от дневной нормы	14,7	18	15,5	16,4	17,4	19,7	20,6	33,7	18,8
Рагу овощное со свеклой -180	180	2,359	6,4	13,3	117	42,82	1,319	0,100	0,182	5,832
Хлеб 30	40	1,54	0,2	8,4	41	5,8	0,56	0,042	0,024	0
Кофейный напиток на половинном мо	180	2,28	1,88	9,8	71	90,89	0,095	0,023	0,098	0,75
Итого за день	Значение	35,27	38,47	133,7	1020	500,0	8,512	0,522	0,793	18,94
	% от нормы	84	81,9	65,9	72,9	62,5	85,1	65,2	88,2	54,1

Второй завтрак	Значение	100	1	0	23,4	94	2	
	% от дневной нормы	11,8	1,9	0	9	5,2	4	
Соч		100	1	0	23,4	94	2	862

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	7,24	9,17	26	226	237	1,649	0,143	0,266	1,875
	% от дневной нормы	17,2	19,5	12,8	16,1	29,6	16,5	17,8	29,5	5,4
Каша геркулесовая	150	4,988	7,1	15,7	154	145,9	1,42	0,119	0,165	1,125
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
Обед	Значение	17,65	19,16	63,7	482	133,2	5,482	0,296	0,270	41,13
	% от дневной нормы	42	40,8	31,4	34,4	16,7	54,8	36,9	30,1	117,5
Рассольник с перловкой	150	1,924	2,33	13,3	79	20,24	0,796	0,063	0,036	9,105
Тефтели мясные с рисом	70	9,924	8,95	9,7	152	23,07	1,507	0,052	0,111	0,684
Сложный гарнир из свежей капусты -1	100	2,225	5,91	12,5	110	44,48	0,955	0,086	0,063	26,84
Соус красный основной	30	0,393	1,47	2,3	24	4,86	0,134	0,008	0,005	1,25
Компот из свежих яблок	150	0,1	0,1	9,1	36	4,133	0,57	0,003	0,008	3,25
Хлеб 60	40	3,08	0,4	16,8	81	11,6	1,12	0,084	0,048	0
Соль йодированная	4	0	0	0	0	24,84	0,4	0	0	0
Полдник	Значение	4,212	4,76	39,1	213	32,94	0,76	0,063	0,068	1,613
	% от дневной нормы	10	10,1	19,3	15,2	4,1	7,6	7,9	7,6	4,6
Сок	180	0,75	0	17,5	70	12	0,3	0,008	0,008	1,5
Булочка "Плюшка"	38	3,462	4,76	21,6	143	20,94	0,46	0,056	0,061	0,113
Ужин	Значение	19,93	16,39	32,7	359	236,7	1,766	0,100	0,382	6,376
	% от дневной нормы	47,4	34,9	16,1	25,6	29,6	17,7	12,5	42,4	18,2
Пудинг творожный запеченый	120	17,82	9,1	13,5	210	169,3	0,796	0,070	0,306	0,472
Чай с сахаром	180	0	0	6	23	1,976	0,326	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
Икра свекольная	60	0,656	3,36	4,8	50	15,37	0,545	0,013	0,017	5,467
Итого за день	Значение	49,03	49,48	161,5	1280	639,8	9,657	0,601	0,986	50,99
	% от нормы	116,7	105,3	79,6	91,4	80	96,6	75,1	109,6	145,7

Второй завтрак	Значение	100	1	0	23,4	94	2	
	% от дневной нормы	11,8	1,9	0	9	5,2	4	
	снежок	100	1	0	23,4	94	2	862

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	
Обед		Значение	16,40	16,28	77,6	503	98,11	4,67	0,230	0,21	20,59
		% от дневной нормы	39,1	34,6	38,2	35,9	12,3	46,7	28,8	23,3	58,8
Борщ украинский со сметаной	150	1,441	2,27	8,8	59	28,67	0,796	0,065	0,046	17,81	
Плов из говядины	150	11,61	13,61	30	282	28,56	2,227	0,079	0,115	1,988	
Кисель плодово - ягодный-180	150	0,073	0	20,7	75	0,1	0,015	0	0	0,238	
Хлеб 60	40	3,08	0,4	16,8	81	11,6	1,12	0,084	0,048	0	
Соль йодированная	4	0	0	0	0	24,84	0,4	0	0	0	
Лук долькой	14	0,196	0	1,3	6	4,34	0,112	0,003	0,001	0,56	
Полдник		Значение	5,394	3,91	19,1	140	186,7	0,553	0,069	0,209	1,547
		% от дневной нормы	12,8	8,3	9,4	10	23,3	5,5	8,7	23,3	4,4
Молоко цельное	180	4,2	3,75	4,9	80	181,5	0,15	0,045	0,195	1,5	
Бутерброд с повидлом	25	1,194	0,16	14,2	60	5,219	0,403	0,024	0,014	0,047	
Ужин		Значение	18,79	9,92	23,7	260	89,78	2,425	0,173	0,366	6,008
		% от дневной нормы	44,7	21,1	11,7	18,6	11,2	24,2	21,6	40,7	17,2
Рыба под омлетом из минтая	120	16,57	7,72	3,5	152	58,35	0,982	0,101	0,309	0,32	
Хлеб 30	40	1,54	0,2	8,4	41	5,8	0,56	0,042	0,024	0	
Чай с лимоном	180	0,041	0	7,7	30	3,806	0,357	0,002	0,005	1,838	
Икра морковная	60	0,634	2	4,1	37	21,82	0,526	0,028	0,029	3,85	
Итого за день		Значение	49,5	41,8	158,4	1209	613,2	9,455	0,677	1,054	30,02
		% от нормы	117,9	88,9	78	86,4	76,6	94,6	84,6	117,1	85,8

Второй завтрак		Значение	100	1	0	23,4	94	2	
		% от дневной нормы	11,8	1,9	0	9	5,2	4	
Сок			100	1	0	23,4	94	2	862

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	7,124	8,26	28,2	226	231,7	0,739	0,081	0,259	1,875
		% от дневной нормы	17	17,6	13,9	16,1	29	7,4	10,1	28,8	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	
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	
Обед		Значение	19,28	14,03	64,2	462	151,9	7,986	0,362	0,335	34,58
		% от дневной нормы	45,9	29,9	31,6	33	19	79,9	45,2	37,2	98,8
Суп овощной	150	1,871	2,29	11,8	72	30,20	0,876	0,081	0,050	17,36	
Суфле из печени	60	11,24	6,35	4,8	134	25,29	3,61	0,083	0,143	0,6	
Картофельное пюре-130	100	2,29	3,52	16	101	40,26	0,726	0,097	0,072	15,03	
Соус красный основной	30	0,393	1,47	2,3	24	4,86	0,134	0,008	0,005	1,25	
Компот из кураги	150	0,403	0	12,5	50	14,8	1,12	0,008	0,017	0,333	
Хлеб 60	40	3,08	0,4	16,8	81	11,6	1,12	0,084	0,048	0	
Соль йодированная	4	0	0	0	0	24,84	0,4	0	0	0	
Полдник		Значение	5,7	3,95	25,6	162	186,9	0,495	0,08	0,213	1,35
		% от дневной нормы	13,6	8,4	12,6	11,6	23,4	5	9,9	23,7	3,9
Сушка Малютка	20	1,65	0,2	9,1	46	5,4	0,345	0,035	0,018	0	
Снежок	180	4,05	3,75	16,5	116	181,5	0,15	0,045	0,195	1,35	
Ужин		Значение	22,56	11,8	38,1	354	281	2,185	0,088	0,433	5,15
		% от дневной нормы	53,7	25,1	18,8	25,3	35,1	21,8	10,9	48,1	14,7
Пудинг творожно - яблочный	180	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	
Свёкла отварная долькой	40	0,5	0,03	3,3	14	12,34	0,467	0	0	0	
Итого за день		Значение	54,67	38,04	156,1	1204	851,4	11,41	0,61	1,239	42,95
		% от нормы	130,2	80,9	76,9	86	106,4	114	76,2	137,7	122,7

Второй завтрак		Значение	100	1	0	23,4	94	2	
		% от дневной нормы	11,8	1,9	0	9	5,2	4	
Сок			100	1	0	23,4	94	2	862

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	9,091	11,6	40,5	316	242,6	1,754	0,180	0,282	1,875
		% от дневной нормы	21,6	24,7	20	22,6	30,3	17,5	22,6	31,4	5,4
Каша "Дружба" с маслом	150	5,505	6,53	21,7	176	146,3	1,39	0,126	0,168	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	
Обед		Значение	22,71	17,68	77,3	544	138,3	8,61	0,503	0,296	15,20
		% от дневной нормы	54,1	37,6	38,1	38,9	17,3	86,1	62,9	32,9	43,4
Суп гороховый	150	4,442	1,91	17,8	101	22,55	1,54	0,164	0,048	9,15	
Котлета мясная	45	10,15	7,75	6,3	127	22,31	1,522	0,048	0,095	0,66	
Гречка рассыпчатая	100	3,904	4,15	19,2	132	22,67	2,473	0,164	0,062	0	
Икра морковная	40	0,634	2	4,1	37	21,82	0,526	0,028	0,029	3,85	
Компот из сухофруктов	150	0,108	0	10,8	42	7,633	0,895	0,007	0,009	0,292	
Хлеб 60	40	3,08	0,4	16,8	81	11,6	1,12	0,084	0,048	0	
Соль йодированная	4	0	0	0	0	24,84	0,4	0	0	0	
Соус красный основной	30	0,393	1,47	2,3	24	4,86	0,134	0,008	0,005	1,25	
Полдник		Значение	1,625	1,42	26,7	125	2,505	0,076	0	0	0
		% от дневной нормы	3,9	3	13,2	8,9	0,3	0,8	0	0	0
Кисель из натурального сока	180	0,15	0	8,7	34	2,505	0,076	0	0	0	
Пряник "Мишутка"	25	1,475	1,42	18	91	0	0	0	0	0	
Ужин		Значение	16,28	10,31	36,3	303	160	2,077	0,212	0,247	15,73
		% от дневной нормы	38,8	21,9	17,9	21,6	20	20,8	26,5	27,4	45
Хлебцы рыбные из минтая	80	10,35	4,71	3,4	98	21,17	0,391	0,073	0,151	0,702	
чай на половинном молоке	180	2,1	1,88	8,5	63	92,73	0,4	0	0	0	
Хлеб 30	20	1,54	0,2	8,4	41	5,8	0,56	0,042	0,024	0	
Картофельное пюре-130	120	2,29	3,52	16	101	40,26	0,726	0,097	0,072	15,03	
Итого за день		Значение	49,70	41,01	180,8	1288	543,3	12,52	0,896	0,825	32,81
		% от нормы	118,3	87,3	89,1	92	67,9	125,2	112	91,6	93,7

Второй завтрак снежок	Значение	100	1	0	23,4	94	2	862
	% от дневной нормы	11,8	1,9	0	9	5,2	4	
		100	1	0	23,4	94	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
		42	47	203	1400	800	10	0,8	0,9	35
Завтрак	Значение	5,21	7,34	34,2	224	29,99	3,068	0,196	0,083	0,038
	% от дневной нормы	12,4	15,6	16,8	16	3,7	30,7	24,5	9,2	0,1
Гречка рассыпчатая	120	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	6	23	1,976	0,326	0	0,004	0,038
Обед	Значение	26,32	15,57	72,1	515	134,3	8,91	0,684	0,337	108,1
	% от дневной нормы	62,7	33,1	35,5	36,8	16,8	89,1	85,5	37,5	308,7
Суп "Крестьянский"	150	2,071	2,44	13,1	81	24,68	1,058	0,099	0,04	16,15
Котлета мясная	45	10,15	7,75	6,3	127	22,31	1,522	0,048	0,095	0,66
Пюре гороховое	100	10,37	3,51	26	171	40,97	3,158	0,433	0,087	0
Соус красный основной	30	0,393	1,47	2,3	24	4,86	0,134	0,008	0,005	1,25
Отвар шиповника -200	150	0,255	0	7,6	31	5,07	1,518	0,011	0,063	90
Хлеб 60	40	3,08	0,4	16,8	81	11,6	1,12	0,084	0,048	0
Соль йодированная	4	0	0	0	0	24,84	0,4	0	0	0
Полдник	Значение	7,631	8,37	30,5	237	207	0,744	0,103	0,256	1,643
	% от дневной нормы	18,2	17,8	15	16,9	25,9	7,4	12,9	28,5	4,7
Молоко цельное	180	4,2	3,75	4,9	80	181,5	0,15	0,045	0,195	1,5
Растегай с повидлом	40	3,431	4,62	25,6	157	25,45	0,594	0,058	0,061	0,143
Ужин	Значение	13,08	11,97	25,6	271	209,2	2,681	0,206	0,457	7,71
	% от дневной нормы	31,1	25,5	12,6	19,4	26,1	26,8	25,8	50,7	22
Омлет натуральный	130	8,77	9,89	4,8	147	93,37	1,576	0,142	0,335	6,96
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	40	1,54	0,2	8,4	41	5,8	0,56	0,042	0,024	0
морковь отварная долькой	50	0,488	0	2,6	12	19,13	0,45	0	0	0
Итого за день	Значение	52,24	43,25	162,4	1247	580,4	15,40	1,189	1,133	117,4
	% от нормы	124,4	92	80	89,1	72,6	154	148,6	125,9	335,6

Второй завтрак	Значение	100	1	0	23,4	94	2	
	% от дневной нормы	11,8	1,9	0	9	5,2	4	
Сок		100	1	0	23,4	94	2	862

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	7,375	8,39	30,5	233	228,4	0,659	0,109	0,263	1,875
	% от дневной нормы	17,6	17,9	15	16,6	28,5	6,6	13,6	29,2	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
Какао на половинном молоке	180	2,252	2,07	10,3	72	91,10	0,229	0,024	0,101	0,75
Обед	Значение	23,49	21,06	69,1	539	148,3	7,019	0,385	0,373	28,32
	% от дневной нормы	55,9	44,8	34	38,5	18,5	70,2	48,2	41,4	80,9
Суп "Полевой"	150	2,026	2,45	14,4	85	17,05	1,039	0,104	0,03	9,188
Рулет мясной с луком и яйцом	80	15,3	13,22	7,1	198	34,90	2,48	0,085	0,202	2,52
Картофельное пюре-130	100	2,29	3,52	16	101	40,26	0,726	0,097	0,072	15,03
Компот из кураги	150	0,403	0	12,5	50	14,8	1,12	0,008	0,017	0,333
Хлеб 60	40	3,08	0,4	16,8	81	11,6	1,12	0,084	0,048	0
Соль йодированная	4	0	0	0	0	24,84	0,4	0	0	0
Соус красный основной	30	0,393	1,47	2,3	24	4,86	0,134	0,008	0,005	1,25
Полдник	Значение	0,704	0,62	23,6	100	4,176	0,458	0,009	0,013	0,038
	% от дневной нормы	1,7	1,3	11,6	7,1	0,5	4,6	1,1	1,4	0,1
Чай с сахаром	180	0	0	6	23	1,976	0,326	0	0,004	0,038
Вафли	22	0,704	0,62	17,6	77	2,2	0,132	0,009	0,009	0
Ужин	Значение	15,91	8,96	38,4	296	174,5	1,735	0,066	0,285	1,775
	% от дневной нормы	37,9	19,1	18,9	21,1	21,8	17,4	8,2	31,6	5,1
Запеканка творожно - морковная	130	15,17	8,93	15,7	206	159,9	0,971	0,064	0,282	1,7
Кофейный напиток	180	0,18	0	9,6	39	0,18	0,027	0	0	0
Повидло	40	0,06	0	9,8	37	2,1	0,27	0,002	0,003	0,075
Свёкла отварная долькой	50	0,5	0,03	3,3	14	12,34	0,467	0	0	0
Итого за день	Значение	47,48	39,03	161,6	1168	555,4	9,871	0,569	0,933	32,01
	% от нормы	113,1	83	79,6	83,4	69,4	98,7	71,1	103,6	91,5

Второй завтрак	Значение	100	1	0	23,4	94	2	
	% от дневной нормы	11,8	1,9	0	9	5,2	4	
снежок		100	1	0	23,4	94	2	862

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	8,228	11,27	40,5	308	238,5	0,873	0,107	0,270	1,875
	% от дневной нормы	19,6	24	20	22	29,8	8,7	13,4	30	5,4
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	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
Обед	Значение	17,12	14,94	57,2	410	111	4,868	0,263	0,254	73,88
	% от дневной нормы	40,8	31,8	28,2	29,3	13,9	48,7	32,8	28,2	211,1
Свекольник со сметаной	150	1,579	2,3	11,4	69	27,71	0,94	0,056	0,045	11,66
Капуста свежая с мясом	150	12,39	12,24	8,3	185	71,58	2,793	0,122	0,161	61,99
Кисель плодово - ягодный-180	150	0,073	0	20,7	75	0,1	0,015	0	0	0,238
Хлеб 60	40	3,08	0,4	16,8	81	11,6	1,12	0,084	0,048	0
Полдник	Значение	6,42	4,05	20,3	151	184,3	0,319	0,062	0,204	1,5
	% от дневной нормы	15,3	8,6	10	10,8	23	3,2	7,7	22,7	4,3
Молоко цельное	180	4,2	3,75	4,9	80	181,5	0,15	0,045	0,195	1,5
Сухарики из батона	20	2,22	0,3	15,4	71	2,812	0,169	0,017	0,009	0
Ужин	Значение	14,18	6,05	23,2	203	66,97	2,055	0,123	0,202	2,663
	% от дневной нормы	33,8	12,9	11,4	14,5	8,4	20,6	15,4	22,4	7,6
Суфле рыбное из минтая	120	12,11	5,85	4,5	120	38,24	0,688	0,079	0,173	0,825
Хлеб 30	40	1,54	0,2	8,4	41	5,8	0,56	0,042	0,024	0
Чай с лимоном	180	0,041	0	7,7	30	3,806	0,357	0,002	0,005	1,838
морковь отварная долькой	50	0,488	0	2,6	12	19,13	0,45	0	0	0
Итого за день	Значение	45,95	36,31	141,2	1072	600,8	8,115	0,554	0,929	79,92
	% от нормы	109,4	77,3	69,6	76,6	75,1	81,2	69,2	103,3	228,3

Второй завтрак

	Значение	белки	жиры	углев.	калор.	Ca	Fe	B1	B2	C
Второй завтрак	100	1	0	23,4	94	2				
% от дневной нормы	11,8	1,9	0	9	5,2	4				
Яблоко	100	1	0	23,4	94	2				862

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	10,38	10,78	41,4	310	323	1,166	0,115	0,31	2,155
		% от дневной нормы	24,7	22,9	20,4	22,1	40,4	11,7	14,4	34,4	6,2
Каша кукурузная на молоке с маслом	150	4,729	6,3	20,8	162	141,0	0,637	0,059	0,16	1,125	
Бутерброд с сыром	28	3,397	2,41	10,3	76	90,83	0,3	0,033	0,049	0,28	
Какао на половинном молоке	180	2,252	2,07	10,3	72	91,10	0,229	0,024	0,101	0,75	
Обед		Значение	18,49	14,86	71,3	498	112,3	7,858	0,245	0,166	16,22
		% от дневной нормы	44	31,6	35,1	35,6	14	78,6	30,6	18,4	46,3
Суп "Есентуки"	150	2,194	2,97	10,8	75	22,41	0,777	0,098	0,065	12,08	
Гуляш из печени	70	10,03	5,94	4	121	14,62	3,508	0	0	0	
Рис отварной	100	2,446	3,55	24,8	142	9,415	0,632	0,028	0,015	0	
Икра морковная	40	0,634	2	4,1	37	21,82	0,526	0,028	0,029	3,85	
Компот из сухофруктов	150	0,108	0	10,8	42	7,633	0,895	0,007	0,009	0,292	
Хлеб 60	40	3,08	0,4	16,8	81	11,6	1,12	0,084	0,048	0	
Соль йодированная	4	0	0	0	0	24,84	0,4	0	0	0	
Полдник		Значение	3,334	8,06	24,5	183	8,168	0,451	0,038	0,034	0,012
		% от дневной нормы	7,9	17,1	12,1	13,1	1	4,5	4,8	3,7	0
ряженка	180	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Коржик	39	3,334	8,06	24,5	183	8,168	0,451	0,038	0,034	0,012	
Ужин		Значение	6,663	6,44	33,9	227	148,4	1,242	0,108	0,19	1,163
		% от дневной нормы	15,9	13,7	16,7	16,2	18,6	12,4	13,5	21,1	3,3
Суп молочный с вермишелью	180	5,123	6,24	19,5	163	140,6	0,356	0,066	0,162	1,125	
Чай с сахаром	180	0	0	6	23	1,976	0,326	0	0,004	0,038	
Хлеб 30	40	1,54	0,2	8,4	41	5,8	0,56	0,042	0,024	0	
Итого за день		Значение	38,86	40,14	171,1	1218	591,9	10,72	0,506	0,699	19,55
		% от нормы	92,5	85,4	84,3	87	74	107,2	63,3	77,6	55,8

Второй завтрак		Значение	100	1	0	23,4	94	2	
		% от дневной нормы	11,8	1,9	0	9	5,2	4	
Сск			100	1	0	23,4	94	2	862

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	7,534	8,35	32	247	233,9	1,215	0,136	0,254	1,875
	% от дневной нормы	17,9	17,8	15,8	17,6	29,2	12,2	17	28,2	5,4
Каша разных круп молочная	150	5,254	6,47	22,2	176	143,0	1,12	0,113	0,156	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
Обед	Значение	19,77	18,26	68,3	492	124,1	7,25	0,399	0,333	148,0
	% от дневной нормы	47,1	38,9	33,6	35,1	15,5	72,5	49,8	37	422,9
Щи из св капусты с картофелем	150	1,568	2,27	9,4	62	28,38	0,744	0,077	0,048	23,13
Запеканка картофельная с мясом	150	13,84	12,08	28	258	33,75	2,757	0,21	0,153	29,7
Соус красный основной	30	0,393	1,47	2,3	24	4,86	0,134	0,008	0,005	1,25
Салат из свеклы	40	0,637	2,04	4,2	36	15,59	0,577	0,008	0,016	3,933
Отвар шиповника -200	150	0,255	0	7,6	31	5,07	1,518	0,011	0,063	90
Хлеб 60	40	3,08	0,4	16,8	81	11,6	1,12	0,084	0,048	0
Соль йодированная	4	0	0	0	0	24,84	0,4	0	0	0
Полдник	Значение	1,398	0,62	17,9	79	2,505	0,076	0	0	0
	% от дневной нормы	3,3	1,3	8,8	5,6	0,3	0,8	0	0	0
Кисель из натурального сока	180	0,15	0	8,7	34	2,505	0,076	0	0	0
Печенье "Русские узоры"	20	1,248	0,62	9,2	45	0	0	0	0	0
Ужин	Значение	8,916	4,93	28,1	193	144	1,847	0,119	0,068	9,255
	% от дневной нормы	21,2	10,5	13,8	13,8	18	18,5	14,9	7,5	26,4
Суп рыбный "Лосось"	180	5,276	2,85	11,2	89	45,46	0,887	0,077	0,044	9,255
Хлеб 30	40	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
Итого за день	Значение	37,62	32,16	146,3	1011	504,5	10,39	0,654	0,654	159,1
	% от нормы	89,6	68,4	72,1	72,2	63,1	103,9	81,7	72,7	454,7

Второй завтрак	Значение	100	1	0	23,4	94	2	
снежок	% от дневной нормы	11,8	1,9	0	9	5,2	4	
		100	1	0	23,4	94	2	862

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		8,453	9,13	31,2	252	273,5	0,563	0,119	0,308	2,25
		% от дневной нормы		20,1	19,4	15,4	18	34,2	5,6	14,8	34,2	6,4
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		
Кофе на молоке	180	3,33	2,81	11	91	136,3	0,133	0,034	0,146	1,125		
Обед		Значение		9,085	10,71	70,1	410	77,86	4,786	0,193	0,174	98,89
		% от дневной нормы		21,6	22,8	34,5	29,3	9,7	47,9	24,1	19,4	282,5
Суп картофельный с клецками	150	2,492	2,18	15,9	91	13,85	0,768	0,066	0,047	8,325		
Гуляш из куриной грудки	75	0,616	4,58	3,7	59	8,739	0,236	0	0	0		
Рис отварной	100	2,446	3,55	24,8	142	9,415	0,632	0,028	0,015	0		
Отвар шиповника -200	150	0,255	0	7,6	31	5,07	1,518	0,011	0,063	90		
Хлеб 60	40	3,08	0,4	16,8	81	11,6	1,12	0,084	0,048	0		
Соль йодированная	4	0	0	0	0	24,84	0,4	0	0	0		
Лук долькой	14	0,196	0	1,3	6	4,34	0,112	0,003	0,001	0,56		
Полдник		Значение		1,398	0,62	17,9	79	2,505	0,076	0	0	0
		% от дневной нормы		3,3	1,3	8,8	5,6	0,3	0,8	0	0	0
Кисель из натурального сока	150	0,15	0	8,7	34	2,505	0,076	0	0	0		
Печенье "Русские узоры"	50	1,248	0,62	9,2	45	0	0	0	0	0		
Ужин		Значение		8,916	4,93	28,1	193	144	1,847	0,119	0,068	9,255
		% от дневной нормы		21,2	10,5	13,8	13,8	18	18,5	14,9	7,5	26,4
Суп рыбный "Лосось"	180	5,276	2,85	11,2	89	45,46	0,887	0,077	0,044	9,255		
Хлеб 30	40	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		
Итого за день		Значение		27,85	25,39	147,3	934	497,9	7,272	0,430	0,550	110,4
		% от нормы		66,3	54	72,6	66,7	62,2	72,7	53,8	61,1	315,4

Второй завтрак		Значение		100	1	0	23,4	94	2	
снежок		% от дневной нормы		11,8	1,9	0	9	5,2	4	
				100	1	0	23,4	94	2	862

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	11,27	12,18	41,59	335,3	364,7	0,751	0,158	0,411	3
	% от дневной нормы	20,9	20,3	15,9	18,6	40,5	7,5	17,6	41,1	6
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	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Кофе на молоке	200	4,44	3,75	14,70	120,7	181,7	0,177	0,045	0,195	1,5
Обед	Значение	12,56	14,25	95,49	554,7	110	6,625	0,27	0,24	131,9
	% от дневной нормы	23,3	23,7	36,6	30,8	12,2	66,2	30	24	263,8
Суп картофельный с клецками	180	3,323	2,913	21,26	120,7	18,47	1,024	0,088	0,063	11,1
Гуляш из куриной грудки	100	0,821	6,112	4,901	78,02	11,65	0,315	0	0	0
Рис отварной	130	3,18	4,62	32,18	185,0	12,24	0,822	0,037	0,019	0
Отвар шиповника -200	180	0,34	0	10,13	40,92	6,76	2,024	0,015	0,084	120
Хлеб 60	60	4,62	0,6	25,2	121,8	17,4	1,68	0,126	0,072	0
Соль йодированная	6	0	0	0	0	37,26	0,6	0	0	0
Лук долькой	20	0,28	0	1,82	8,2	6,2	0,16	0,004	0,002	0,8
Полдник	Значение	1,448	0,624	20,88	90,1	3,34	0,101	0	0	0
	% от дневной нормы	2,7	1	8	5	0,4	1	0	0	0
Кисель из натурального сока	200	0,2	0	11,67	44,98	3,34	0,101	0	0	0
Печенье "Русские узоры"	50	1,248	0,624	9,216	45,12	0	0	0	0	0
Ужин	Значение	12,14	6,597	38,86	263,2	192,9	2,557	0,166	0,094	12,34
	% от дневной нормы	22,5	11	14,9	14,6	21,4	25,6	18,4	9,4	24,7
Суп рыбный "Лосось"	200	7,034	3,797	14,97	118,8	60,61	1,183	0,103	0,058	12,34
Хлеб 30	50	2,31	0,3	12,6	60,9	8,7	0,84	0,063	0,036	0
чай на половинном молоке	200	2,8	2,5	11,3	83,47	123,6	0,534	0	0	0
Итого за день	Значение	37,43	33,64	196,8	1243	671	10,03	0,594	0,745	147,2
	% от нормы	69,3	56,1	75,4	69,1	74,6	100,3	66	74,5	294,5

Второй завтрак	Значение	100	1	0	23,4	94	2	862	
		% от дневной нормы							
		11,8	1,9	0	9	5,2	4		
снежок	100	1	0	23,4	94	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	9,41	12,05	55,18	371,4	127,3	1,433	0,153	0,127	0,47
	% от дневной нормы	17,4	20,1	21,1	20,6	14,1	14,3	17	12,7	0,9
Макароны отварные с тертым сыром	180	7,53	7,45	34,25	242,3	117	0,612	0,107	0,098	0,42
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	8,019	30,47	2,635	0,434	0	0,005	0,05
Обед	Значение	27,55	19,47	74,95	562,4	197,9	9,402	0,518	0,37	95,25
	% от дневной нормы	51	32,5	28,7	31,2	22	94	57,6	37	190,5
Суп гороховый	180	5,923	2,551	23,71	134,3	30,06	2,054	0,219	0,064	12,2
Капуста свежая с мясом	200	16,52	16,32	11,07	246,4	95,44	3,724	0,163	0,214	82,65
Компот из кураги	180	0,484	0	14,97	59,84	17,76	1,344	0,01	0,02	0,4
Хлеб 60	60	4,62	0,6	25,2	121,8	17,4	1,68	0,126	0,072	0
Соль йодированная	6	0	0	0	0	37,26	0,6	0	0	0
Полдник	Значение	7,24	4,76	18,00	157,4	225	0,64	0,1	0,258	1,8
	% от дневной нормы	13,4	7,9	6,9	8,7	25	6,4	11,1	25,8	3,6
Молоко цельное	200	5,04	4,5	5,904	95,4	217,8	0,18	0,054	0,234	1,8
Сушка Малютка	50	2,2	0,26	12,1	62	7,2	0,46	0,046	0,024	0
Ужин	Значение	15,88	13,77	50,66	390,5	243,9	2,927	0,233	0,38	21,04
	% от дневной нормы	29,4	23	19,4	21,7	27,1	29,3	25,9	38	42,1
Сельдь 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	200	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
морковь отварная долькой	50	0,65	0	3,5	16,5	25,5	0,6	0	0	0
Итого за день	Значение	60,08	50,05	198,8	1482	794,1	14,40	1,004	1,135	118,6
	% от нормы	111,2	83,4	76,2	82,3	88,2	144	111,6	113,5	237,1

Второй завтрак	Значение	100	1	0	23,4	94	2	
		11,8	1,9	0	9	5,2	4	
снежок		100	1	0	23,4	94	2	862

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	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Какао на половинном молоке	200	3,003	2,763	13,68	96	121,5	0,306	0,032	0,134	1
Обед	Значение	22,54	21,77	87,89	622,2	137,3	8,265	0,349	0,373	153,5
	% от дневной нормы	41,7	36,3	33,7	34,6	15,3	82,6	38,8	37,3	307
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	200	15,48	18,15	39,96	376,4	38,09	2,969	0,105	0,153	2,65
Отвар шиповника -200	180	0,34	0	10,13	40,92	6,76	2,024	0,015	0,084	120
Хлеб 60	60	4,62	0,6	25,2	121,8	17,4	1,68	0,126	0,072	0
Соль йодированная	6	0	0	0	0	37,26	0,6	0	0	0
Полдник	Значение	5,32	4,734	50,06	260,9	43,54	0,946	0,059	0,063	2,107
	% от дневной нормы	9,9	7,9	19,2	14,5	4,8	9,5	6,5	6,3	4,2
Сок	200	1	0	23,4	94	16	0,4	0,01	0,01	2
Булочка "Витьба"	50	4,32	4,734	26,66	166,9	27,54	0,546	0,049	0,053	0,107
Ужин	Значение	27,08	22,45	34,52	458,9	437,1	2,464	0,119	0,471	7,035
	% от дневной нормы	50,1	37,4	13,2	25,5	48,6	24,6	13,2	47,1	14,1
Суфле творожное	140	21,88	13,03	8,680	244,3	230,8	1,042	0,06	0,373	0,86
чай на половинном молоке	200	2,8	2,5	11,3	83,47	123,6	0,534	0	0	0
Соус молочный сладкий	50	1,449	3,927	8,408	76,15	50	0,099	0,017	0,055	0,4
Икра морковная	60	0,951	2,997	6,136	54,94	32,73	0,789	0,042	0,043	5,775
Итого за день	Значение	62,16	59,82	195,1	1572	922,5	12,16	0,559	1,041	163,6
	% от нормы	115,1	99,7	74,8	87,3	102,5	121,6	62,1	104,1	327,3

Второй завтрак	Значение	100	1	0	23,4	94	2	
	% от дневной нормы	11,8	1,9	0	9	5,2	4	
снежок		100	1	0	23,4	94	2	862

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	31	1,88	4,6	12,90	98,66	7,69	0,387	0,046	0,024	0	
Кофейный напиток на половинном мо	200	3,04	2,5	13,06	94,22	121,2	0,127	0,03	0,13	1	
Обед		Значение	10,43	14,32	87,53	499,4	157	4,618	0,338	0,226	43,57
		% от дневной нормы	19,3	23,9	33,5	27,7	17,4	46,2	37,6	22,6	87,1
Борщ украинский со сметаной	180	1,921	3,032	11,72	78,73	38,22	1,061	0,086	0,061	23,74	
Гуляш из куриной грудки	100	0,821	6,112	4,901	78,02	11,65	0,315	0	0	0	
Кисель плодово - ягодный-180	180	0,088	0	24,84	89,76	0,12	0,018	0	0	0,286	
Хлеб 60	60	4,62	0,6	25,2	121,8	17,4	1,68	0,126	0,072	0	
Соль йодированная	6	0	0	0	0	37,26	0,6	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	
Полдник		Значение	6,95	4,75	28,55	191,5	226,2	0,825	0,093	0,257	1,875
		% от дневной нормы	12,9	7,9	10,9	10,6	25,1	8,2	10,3	25,7	3,8
Молоко цельное	200	5,04	4,5	5,904	95,4	217,8	0,18	0,054	0,234	1,8	
Бутерброд с повидлом	50	1,91	0,25	22,65	96,05	8,35	0,645	0,039	0,023	0,075	
Ужин		Значение	21,56	9,897	64,84	434,4	47,34	2,562	0,209	0,226	4,09
		% от дневной нормы	39,9	16,5	24,8	24,1	5,3	25,6	23,2	22,6	8,2
Рыба в сметане с овощами	100	16,02	4,977	9,828	148,7	21,32	0,424	0,106	0,165	1,64	
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	10,23	39,81	5,075	0,476	0,003	0,006	2,45	
Рис отварной	130	3,18	4,62	32,18	185,0	12,24	0,822	0,037	0,019	0	
Итого за день		Значение	50,96	44,89	232,5	1539	749,1	10,44	0,916	1,069	52,03
		% от нормы	94,4	74,8	89,1	85,5	83,2	104,4	101,8	106,9	104,1

Второй завтрак		Значение	100	1	0	23,4	94	2	
		% от дневной нормы	11,8	1,9	0	9	5,2	4	
Сок			100	1	0	23,4	94	2	862

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	14,75	15,84	50,08	415,6	452,2	2,649	0,239	0,428	2,92
	% от дневной нормы	27,3	26,4	19,2	23,1	50,2	26,5	26,6	42,8	5,8
Каша геркулесовая	200	6,65	9,464	20,99	205	194,5	1,893	0,158	0,22	1,5
Бутерброд с сыром	42	5,095	3,613	15,42	114,7	136,3	0,45	0,049	0,074	0,42
Какао на половинном молоке	200	3,003	2,763	13,68	96	121,5	0,306	0,032	0,134	1
Обед	Значение	27,77	19,04	89,49	651,3	158,8	12,58	0,55	0,408	14,54
	% от дневной нормы	51,4	31,7	34,3	36,2	17,6	125,8	61,1	40,8	29,1
Рассольник с перловкой	180	2,565	3,113	17,76	104,7	26,98	1,062	0,084	0,048	12,14
Суфле из печени	80	14,99	8,464	6,41	178,8	33,72	4,814	0,111	0,191	0,8
Гречка рассыпчатая	130	5,07	5,39	24,89	171,3	29,44	3,212	0,213	0,081	0
Компот из сухофруктов	180	0,13	0	12,96	50,82	9,16	1,074	0,008	0,011	0,35
Хлеб 60	60	4,62	0,6	25,2	121,8	17,4	1,68	0,126	0,072	0
Соль йодированная	6	0	0	0	0	37,26	0,6	0	0	0
Соус красный основной	30	0,393	1,468	2,259	23,96	4,86	0,134	0,008	0,005	1,25
Полдник	Значение	5,564	5,116	37,42	215,6	220	0,312	0,063	0,243	1,62
	% от дневной нормы	10,3	8,5	14,3	12	24,4	3,1	7	24,3	3,2
Снежок	200	4,86	4,5	19,8	138,6	217,8	0,18	0,054	0,234	1,62
Вафли	50	0,704	0,616	17,62	77	2,2	0,132	0,009	0,009	0
Ужин	Значение	26,89	19,87	52,77	506	383,8	2,052	0,158	0,602	7,875
	% от дневной нормы	49,8	33,1	20,2	28,1	42,6	20,5	17,6	60,2	15,8
Сырники творожные	140	21,44	10,39	24,94	281,8	189,3	0,96	0,099	0,393	0,575
Кофейный напиток на половинном мо	200	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
Салат из свеклы	60	0,955	3,056	6,355	53,8	23,38	0,866	0,012	0,024	5,9
Итого за день	Значение	74,97	59,86	229,8	1788	1215	17,59	1,01	1,681	26,96
	% от нормы	138,8	99,8	88	99,4	135	175,9	112,2	168,1	53,9

Второй завтрак	Значение	100	1	0	23,4	94	2	
	% от дневной нормы	11,8	1,9	0	9	5,2	4	
Ссч		100	1	0	23,4	94	2	862

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	9,536	10,75	36,97	300,1	308,6	0,807	0,106	0,341	2,5
		% от дневной нормы	17,7	17,9	14,2	16,7	34,3	8,1	11,8	34,1	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	
Калач с изюмом	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Кофейный напиток на половинном мо	200	3,04	2,5	13,06	94,22	121,2	0,127	0,03	0,13	1	
Обед		Значение	24,4	19,47	82,9	581,1	177,6	8,492	0,435	0,433	161
		% от дневной нормы	45,2	32,4	31,8	32,3	19,7	84,9	48,3	43,3	322
Суп сборный со сметаной	180	2,231	2,263	15,85	89,67	28,6	1,034	0,094	0,05	19,3	
Котлета мясная	70	13,84	10,56	8,595	173,6	30,42	2,076	0,066	0,129	0,9	
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	
Отвар шиповника -200	180	0,34	0	10,13	40,92	6,76	2,024	0,015	0,084	120	
Хлеб 60	60	4,62	0,6	25,2	121,8	17,4	1,68	0,126	0,072	0	
Соль йодированная	6	0	0	0	0	37,26	0,6	0	0	0	
Полдник		Значение	4,611	4,816	37,62	210,3	31,25	0,665	0,054	0,054	0,071
		% от дневной нормы	8,5	8	14,4	11,7	3,5	6,6	6	5,4	0,1
Кисель из натурального сока	200	0,2	0	11,67	44,98	3,34	0,101	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	18,6	11,07	35,77	316	96,97	2,883	0,105	0,084	5,825
		% от дневной нормы	34,4	18,4	13,7	17,6	10,8	28,8	11,7	8,4	11,6
Пудинг рыбный	150	15,34	7,773	9,019	169,7	52,9	0,82	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 сахаром	200	0	0	8,019	30,47	2,635	0,434	0	0,005	0,05	
Икра морковная	60	0,951	2,997	6,136	54,94	32,73	0,789	0,042	0,043	5,775	
Итого за день		Значение	57,14	46,11	193,3	1407	614,5	12,85	0,700	0,912	169,4
		% от нормы	105,8	76,8	74	78,2	68,3	128,5	77,8	91,2	338,8

Второй завтрак	Значение	100	1	0	23,4	94	2	
		11,8	1,9	0	9	5,2	4	
снежок	% от дневной нормы	100	1	0	23,4	94	2	862

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	45,82	300,4	39,77	4,033	0,259	0,11	0,05
	% от дневной нормы	12,9	16,6	17,6	16,7	4,4	40,3	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	31	1,88	4,6	12,90	98,66	7,69	0,387	0,046	0,024	0
Чай с сахаром	200	0	0	8,019	30,47	2,635	0,434	0	0,005	0,05
Обед	Значение	24,72	22,39	91,06	638,9	151,4	7,905	0,364	0,311	33,37
	% от дневной нормы	45,8	37,3	34,9	35,5	16,8	79	40,4	31,1	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
Биточки из мяса	70	13,55	12,49	7,036	183,4	27,43	2,027	0,067	0,133	0,93
Перловка рассыпчатая -130	130	3,936	4,812	31,01	175,7	17,4	1,398	0,052	0,026	0
Соус красный основной	30	0,393	1,468	2,259	23,96	4,86	0,134	0,008	0,005	1,25
Компот из сухофруктов	180	0,13	0	12,96	50,82	9,16	1,074	0,008	0,011	0,35
Хлеб 60	60	4,62	0,6	25,2	121,8	17,4	1,68	0,126	0,072	0
Соль йодированная	6	0	0	0	0	37,26	0,6	0	0	0
Полдник	Значение	6,95	4,75	28,55	191,5	226,2	0,825	0,093	0,257	1,875
	% от дневной нормы	12,9	7,9	10,9	10,6	25,1	8,2	10,3	25,7	3,8
Молоко цельное	200	5,04	4,5	5,904	95,4	217,8	0,18	0,054	0,234	1,8
Бутерброд с повидлом	50	1,91	0,25	22,65	96,05	8,35	0,645	0,039	0,023	0,075
Ужин	Значение	12,45	12,4	60,51	412,5	213,9	2,302	0,178	0,325	25,05
	% от дневной нормы	23,1	20,7	23,2	22,9	23,8	23	19,8	32,5	50,1
Кулебяка с капустой	150	8,758	9,896	43,95	301,8	67,25	1,575	0,148	0,195	24,05
Кофейный напиток на половинном мо	200	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	51,06	49,52	225,9	1543	631,2	15,07	0,894	1,003	60,35
	% от нормы	94,6	82,5	86,6	85,7	70,1	150,6	99,3	100,3	120,7

Второй завтрак	Значение	100	1	0	23,4	94	2	
	% от дневной нормы	11,8	1,9	0	9	5,2	4	
Сск		100	1	0	23,4	94	2	862

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	9,193	11,03	42,64	320,6	311,2	0,984	0,102	0,342	2,5
	% от дневной нормы	17	18,4	16,3	17,8	34,6	9,8	11,3	34,2	5
Каша рисовая молочная с маслом	200	6,19	8,268	28,96	224,6	189,7	0,678	0,07	0,208	1,5
Калач с изюмом	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Какао на половинном молоке	200	3,003	2,763	13,68	96	121,5	0,306	0,032	0,134	1
Обед	Значение	27,88	21,45	95,71	664,2	179,1	9,055	0,473	0,486	176,2
	% от дневной нормы	51,6	35,8	36,7	36,9	19,9	90,6	52,6	48,6	352,4
Суп картофельный с макаронными из	180	2,517	2,335	19,73	107,4	15,04	0,786	0,089	0,043	11,5
Ленивый голубец в сметанном соусе	120	17,43	13,94	19,79	263	50,25	3,021	0,117	0,194	25,18
Картофельное пюре-130	130	2,977	4,575	20,86	131,1	52,34	0,944	0,126	0,093	19,54
Отвар шиповника -200	180	0,34	0	10,13	40,92	6,76	2,024	0,015	0,084	120
Хлеб 60	60	4,62	0,6	25,2	121,8	17,4	1,68	0,126	0,072	0
Соль йодированная	6	0	0	0	0	37,26	0,6	0	0	0
Полдник	Значение	4,515	3,925	31,06	185,2	121,2	0,127	0,03	0,13	1
	% от дневной нормы	8,4	6,5	11,9	10,3	13,5	1,3	3,3	13	2
Кофейный напиток на половинном мо	200	3,04	2,5	13,06	94,22	121,2	0,127	0,03	0,13	1
Пряник "Мишутка"	50	1,475	1,425	18	91	0	0	0	0	0
Ужин	Значение	26,94	18,61	52,44	491,4	398,0	2,868	0,102	0,434	0,925
	% от дневной нормы	49,9	31	20,1	27,3	44,2	28,7	11,3	43,4	1,9
Пудинг из творога с изюмом	150	21,94	12,13	27,73	310,8	205,9	1,535	0,085	0,379	0,525
чай на половинном молоке	200	2,8	2,5	11,3	83,47	123,6	0,534	0	0	0
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	68,53	55,01	221,8	1661	1009	13,03	0,707	1,392	180,6
	% от нормы	126,9	91,7	85	92,3	112,2	130,3	78,6	139,2	361,3

Второй завтрак снежок	Значение % от дневной нормы	100	1	0	23,4	94	2	862
		11,8	1,9	0	9	5,2	4	
		100	1	0	23,4	94	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	11,75	15,53	52,86	407,5	311,9	1,088	0,189	0,37	2,5
	% от дневной нормы	21,8	25,9	20,3	22,6	34,7	10,9	21	37	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
Бутерброд с маслом	31	1,88	4,6	12,90	98,66	7,69	0,387	0,046	0,024	0
Кофейный напиток на половинном мо	200	3,04	2,5	13,06	94,22	121,2	0,127	0,03	0,13	1
Обед	Значение	14,69	12,76	110,2	603,1	105,6	4,482	0,368	0,206	29,44
	% от дневной нормы	27,2	21,3	42,2	33,5	11,7	44,8	40,9	20,6	58,9
Суп картофельный с з/горошком и яй	180	2,875	3,749	14,53	99,07	28,86	1,05	0,143	0,086	27,9
котлета куриная	70	1,271	2,123	7,72	54,67	6,32	0,364	0	0	0
Макароны отварные с маслом-130	130	5,438	4,818	35,62	213,9	10,8	0,636	0,091	0,043	0
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 60	60	4,62	0,6	25,2	121,8	17,4	1,68	0,126	0,072	0
Соль йодированная	6	0	0	0	0	37,26	0,6	0	0	0
Полдник	Значение	8	4,9	26,46	189,8	221,6	0,405	0,076	0,246	1,8
	% от дневной нормы	14,8	8,2	10,1	10,5	24,6	4	8,4	24,6	3,6
Молоко цельное	200	5,04	4,5	5,904	95,4	217,8	0,18	0,054	0,234	1,8
Сухарики из батона	50	2,96	0,4	20,56	94,4	3,75	0,225	0,022	0,012	0
Ужин	Значение	17,15	11,47	55,64	387,4	103,5	2,96	0,283	0,308	24,92
	% от дневной нормы	31,8	19,1	21,3	21,5	11,5	29,6	31,4	30,8	49,8
Шницель рыбный из минтая	90	11,14	5,124	7,874	123,5	26,29	0,406	0,079	0,166	0,88
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	10,23	39,81	5,075	0,476	0,003	0,006	2,45
Соус красный основной	30	0,393	1,468	2,259	23,96	4,86	0,134	0,008	0,005	1,25
			0	1,82	8,2	6,2	0,16	0,004	0,002	0,8
Итого за день	Значение	51,59	44,65	245,1	1588	742,5	8,935	0,916	1,13	58,66
	% от нормы	95,5	74,4	93,9	88,2	82,5	89,3	101,8	113	117,3

Второй завтрак

	Значение	100	1	0	23,4	94	2	862
		% от дневной нормы	11,8	1,9	0	9	5,2	
Яблоко		100	1	0	23,4	94	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	14,93	14,7	55,16	428,5	445,2	1,23	0,169	0,424	2,92
	% от дневной нормы	27,6	24,5	21,1	23,8	49,5	12,3	18,8	42,4	5,8
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 сыром	42	5,095	3,613	15,42	114,7	136,3	0,45	0,049	0,074	0,42
Какао на половинном молоке	200	3,003	2,763	13,68	96	121,5	0,306	0,032	0,134	1
Обед	Значение	25,17	19,56	92,55	655,5	161,9	10,8	0,369	0,328	11,22
	% от дневной нормы	46,6	32,6	35,5	36,4	18	108	41	32,8	22,4
Борщ сибирский со сметаной	180	3,573	3,161	14,53	96,77	47,6	1,95	0,09	0,056	9,74
Печень по - строгановски	100	13,32	11,18	5,675	192,1	29,6	4,4	0,106	0,161	1,075
Рис отварной	130	3,18	4,62	32,18	185,0	12,24	0,822	0,037	0,019	0
Компот из кураги	180	0,484	0	14,97	59,84	17,76	1,344	0,01	0,02	0,4
Хлеб 60	60	4,62	0,6	25,2	121,8	17,4	1,68	0,126	0,072	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
ряженка	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Печенье "Русские узоры"	50	1,248	0,624	9,216	45,12	0	0	0	0	0
Ужин	Значение	16,96	15,17	35,22	355,1	272,1	3,537	0,27	0,585	9,7
	% от дневной нормы	31,4	25,3	13,5	19,7	30,2	35,4	30	58,5	19,4
Омлет натуральный	150	10,96	12,37	6,061	183,5	116,7	1,97	0,177	0,419	8,7
Хлеб 30	50	2,31	0,3	12,6	60,9	8,7	0,84	0,063	0,036	0
Кофейный напиток на половинном мо	200	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	58,31	50,05	192,2	1484	879,2	15,56	0,808	1,337	23,84
	% от нормы	108	83,4	73,6	82,5	97,7	155,6	89,8	133,7	47,7

Второй завтрак	Значение	100	1	0	23,4	94	2	
	% от дневной нормы	11,8	1,9	0	9	5,2	4	
Сок		100	1	0	23,4	94	2	862

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	11,45	12,38	44,35	355,5	372,4	1,671	0,196	0,403	3
	% от дневной нормы	21,2	20,6	17	19,7	41,4	16,7	21,8	40,3	6
Каша разных круп молочная	200	7,005	8,625	29,65	234,8	190,7	1,494	0,151	0,208	1,5
Калач с изюмом	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Кофе на молоке	200	4,44	3,75	14,70	120,7	181,7	0,177	0,045	0,195	1,5
Обед										
	Значение	24,65	25,67	88,17	650,1	138,3	8,654	0,46	0,337	47,2
	% от дневной нормы	45,6	42,8	33,8	36,1	15,4	86,5	51,1	33,7	94,4
Суп "Московский"	180	2,609	2,491	18,52	103,3	20,28	1,478	0,128	0,055	12,2
Азу из говядины	200	16,32	17,42	26,27	305,8	35,32	3,395	0,184	0,176	22,9
Компот из свежих яблок	180	0,12	0,12	10,92	43,42	4,96	0,684	0,003	0,009	3,9
Хлеб 60	60	4,62	0,6	25,2	121,8	17,4	1,68	0,126	0,072	0
Соль йодированная	6	0	0	0	0	37,26	0,6	0	0	0
Икра свекольная	60	0,984	5,043	7,268	75,75	23,06	0,817	0,019	0,025	8,2
Полдник										
	Значение	4,816	6,345	40,48	235,7	31,26	0,715	0,074	0,081	0,15
	% от дневной нормы	8,9	10,6	15,5	13,1	3,5	7,2	8,2	8,1	0,3
Кисель из натурального сока	200	0,2	0	11,67	44,98	3,34	0,101	0	0	0
Булочка "Плюшка"	50	4,616	6,345	28,81	190,7	27,92	0,614	0,074	0,081	0,15
Ужин										
	Значение	9,344	4,097	35,58	210,2	71,95	2,457	0,166	0,099	12,39
	% от дневной нормы	17,3	6,8	13,6	11,7	8	24,6	18,4	9,9	24,8
Суп рыбный "Лосось"	200	7,034	3,797	14,97	118,8	60,61	1,183	0,103	0,058	12,34
Хлеб 30	50	2,31	0,3	12,6	60,9	8,7	0,84	0,063	0,036	0
Чай с сахаром	200	0	0	8,019	30,47	2,635	0,434	0	0,005	0,05
Итого за день										
	Значение	50,26	48,49	208,6	1451	613,8	13,5	0,896	0,92	62,74
	% от нормы	93,1	80,8	79,9	80,6	68,2	135	99,6	92	125,5

Второй завтрак										
	Значение	100	1	0	23,4	94	2			
	% от дневной нормы	11,8	1,9	0	9	5,2	4			
снежок		100	1	0	23,4	94	2	862		

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	9,41	12,05	55,18	371,4	127,3	1,433	0,153	0,127	0,47
	% от дневной нормы	17,4	20,1	21,1	20,6	14,1	14,3	17	12,7	0,9
Макароны отварные с тертым сыром	180	7,53	7,45	34,25	242,3	117	0,612	0,107	0,098	0,42
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	8,019	30,47	2,635	0,434	0	0,005	0,05
Обед	Значение	22,66	22,3	68,24	543,6	128,7	7,169	0,287	0,277	13,85
	% от дневной нормы	42	37,2	26,1	30,2	14,3	71,7	31,9	27,7	27,7
Суп картофельный с клецками	180	3,323	2,913	21,26	120,7	18,47	1,024	0,088	0,063	11,1
Гуляш из говядины	90	13,92	15,89	5,286	207,3	19,92	2,183	0,065	0,131	2,4
Каша полтавская(гарнир)	130	0,02	2,9	0,036	26,44	0,96	0,008	0	0	0
Компот из сухофруктов	180	0,13	0	12,96	50,82	9,16	1,074	0,008	0,011	0,35
Хлеб 60	60	4,62	0,6	25,2	121,8	17,4	1,68	0,126	0,072	0
Соль йодированная	6	0	0	0	0	37,26	0,6	0	0	0
морковь отварная долькой	50	0,65	0	3,5	16,5	25,5	0,6	0	0	0
Полдник	Значение	6,288	5,124	15,12	140,5	217,8	0,18	0,054	0,234	1,8
	% от дневной нормы	11,6	8,5	5,8	7,8	24,2	1,8	6	23,4	3,6
Молоко цельное	200	5,04	4,5	5,904	95,4	217,8	0,18	0,054	0,234	1,8
Печенье "Русские узоры"	50	1,248	0,624	9,216	45,12	0	0	0	0	0
Ужин	Значение	8,616	11,66	44,06	317	189,2	2,793	0,232	0,418	9,075
	% от дневной нормы	16	19,4	16,9	17,6	21	27,9	25,8	41,8	18,2
Рагу овощное со свеклой -180	200	3,266	8,864	18,40	161,9	59,29	1,826	0,139	0,252	8,075
Хлеб 30	50	2,31	0,3	12,6	60,9	8,7	0,84	0,063	0,036	0
Кофейный напиток на половинном мо	200	3,04	2,5	13,06	94,22	121,2	0,127	0,03	0,13	1
Итого за день	Значение	46,97	51,14	182,6	1372	662,9	11,58	0,726	1,056	25,2
	% от нормы	87	85,2	70	76,2	73,7	115,8	80,7	105,6	50,4

Второй завтрак	Значение	100	1	0	23,4	94	2	
	% от дневной нормы	11,8	1,9	0	9	5,2	4	
Сск		100	1	0	23,4	94	2	862

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	9,653	12,23	34,66	301	316	2,199	0,19	0,354	2,5
	% от дневной нормы	17,9	20,4	13,3	16,7	35,1	22	21,1	35,4	5
Каша геркулесовая	200	6,65	9,464	20,99	205	194,5	1,893	0,158	0,22	1,5
Калач с изюмом	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Какао на половинном молоке	200	3,003	2,763	13,68	96	121,5	0,306	0,032	0,134	1
Обед	Значение	23,8	25,68	87,28	654,1	187,8	7,53	0,417	0,371	58,43
	% от дневной нормы	44,1	42,8	33,4	36,3	20,9	75,3	46,3	37,1	116,9
Рассольник с перловкой	180	2,565	3,113	17,76	104,7	26,98	1,062	0,084	0,048	12,14
Тефтели мясные с рисом	90	12,76	11,50	12,46	195,6	29,67	1,938	0,067	0,142	0,879
Сложный гарнир из свежей капусты -1	150	3,338	8,872	18,68	164,7	66,72	1,432	0,129	0,095	40,26
Соус красный основной	30	0,393	1,468	2,259	23,96	4,86	0,134	0,008	0,005	1,25
Компот из свежих яблок	180	0,12	0,12	10,92	43,42	4,96	0,684	0,003	0,009	3,9
Хлеб 60	60	4,62	0,6	25,2	121,8	17,4	1,68	0,126	0,072	0
Соль йодированная	6	0	0	0	0	37,26	0,6	0	0	0
Полдник	Значение	5,616	6,345	52,21	284,7	43,92	1,014	0,084	0,091	2,15
	% от дневной нормы	10,4	10,6	20	15,8	4,9	10,1	9,3	9,1	4,3
Сок	200	1	0	23,4	94	16	0,4	0,01	0,01	2
Булочка "Плюшка"	50	4,616	6,345	28,81	190,7	27,92	0,614	0,074	0,081	0,15
Ужин	Значение	24,71	20,35	40,54	445,3	287,4	2,345	0,124	0,468	9,24
	% от дневной нормы	45,8	33,9	15,5	24,7	31,9	23,4	13,8	46,8	18,5
Пудинг творожный запеченый	140	22,28	11,38	16,85	263	211,7	0,995	0,088	0,383	0,59
Чай с сахаром	200	0	0	8,019	30,47	2,635	0,434	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
Икра свекольная	60	0,984	5,043	7,268	75,75	23,06	0,817	0,019	0,025	8,2
Итого за день	Значение	63,77	64,59	214,7	1685	835,1	13,09	0,815	1,284	72,32
	% от нормы	118,1	107,7	82,3	93,6	92,8	130,9	90,6	128,4	144,6

Второй завтрак снежок	Значение	100	1	0	23,4	94	2	
	% от дневной нормы	11,8	1,9	0	9	5,2	4	
		100	1	0	23,4	94	2	862

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	31	1,88	4,6	12,90	98,66	7,69	0,387	0,046	0,024	0	
Кофейный напиток на половинном мо	200	3,04	2,5	13,06	94,22	121,2	0,127	0,03	0,13	1	
Обед		Значение	22,39	21,78	103,5	674,8	137,3	6,488	0,321	0,288	27,48
		% от дневной нормы	41,5	36,3	39,7	37,5	15,3	64,9	35,7	28,8	55
Борщ украинский со сметаной	180	1,921	3,032	11,72	78,73	38,22	1,061	0,086	0,061	23,74	
Плов из говядины	200	15,48	18,15	39,96	376,4	38,09	2,969	0,105	0,153	2,65	
Кисель плодово - ягодный-180	180	0,088	0	24,84	89,76	0,12	0,018	0	0	0,286	
Хлеб 60	60	4,62	0,6	25,2	121,8	17,4	1,68	0,126	0,072	0	
Соль йодированная	6	0	0	0	0	37,26	0,6	0	0	0	
Лук долькой	20	0,28	0	1,82	8,2	6,2	0,16	0,004	0,002	0,8	
Полдник		Значение	6,95	4,75	28,55	191,5	226,2	0,825	0,093	0,257	1,875
		% от дневной нормы	12,9	7,9	10,9	10,6	25,1	8,2	10,3	25,7	3,8
Молоко цельное	200	5,04	4,5	5,904	95,4	217,8	0,18	0,054	0,234	1,8	
Бутерброд с повидлом	50	1,91	0,25	22,65	96,05	8,35	0,645	0,039	0,023	0,075	
Ужин		Значение	24,03	12,95	33,36	345,6	119,4	3,333	0,234	0,471	8,625
		% от дневной нормы	44,5	21,6	12,8	19,2	13,3	33,3	26	47,1	17,2
Рыба под омлетом из минтая	150	20,71	9,649	4,393	189,9	72,94	1,228	0,126	0,386	0,4	
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	10,23	39,81	5,075	0,476	0,003	0,006	2,45	
Икра морковная	60	0,951	2,997	6,136	54,94	32,73	0,789	0,042	0,043	5,775	
Итого за день		Значение	65,4	55,41	217,0	1626	801,5	13,08	0,924	1,376	40,48
		% от нормы	121,1	92,3	83,1	90,3	89,1	130,8	102,7	137,6	81

Второй завтрак	Значение	100	1	0	23,4	94	2	
	% от дневной нормы	11,8	1,9	0	9	5,2	4	
Сок		100	1	0	23,4	94	2	862

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	9,499	11,02	37,58	301,8	308,9	0,986	0,108	0,345	2,5
		% от дневной нормы	17,6	18,4	14,4	16,8	34,3	9,9	12	34,5	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	
Калач с изюмом	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Какао на половинном молоке	200	3,003	2,763	13,68	96	121,5	0,306	0,032	0,134	1	
Обед		Значение	25,96	18,16	85,42	611,7	203,6	10,68	0,489	0,448	45,14
		% от дневной нормы	48,1	30,3	32,7	34	22,6	106,8	54,3	44,8	90,3
Суп овощной	180	2,495	3,049	15,72	96,24	40,27	1,168	0,108	0,067	23,15	
Суфле из печени	80	14,99	8,464	6,41	178,8	33,72	4,814	0,111	0,191	0,8	
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	
Компот из кураги	180	0,484	0	14,97	59,84	17,76	1,344	0,01	0,02	0,4	
Хлеб 60	60	4,62	0,6	25,2	121,8	17,4	1,68	0,126	0,072	0	
Соль йодированная	6	0	0	0	0	37,26	0,6	0	0	0	
Полдник		Значение	7,06	4,76	31,9	200,6	225	0,64	0,1	0,258	1,62
		% от дневной нормы	13,1	7,9	12,2	11,1	25	6,4	11,1	25,8	3,2
Сушка Малютка	50	2,2	0,26	12,1	62	7,2	0,46	0,046	0,024	0	
Снежок	200	4,86	4,5	19,8	138,6	217,8	0,18	0,054	0,234	1,62	
Ужин		Значение	23,57	12,44	43,02	384,6	317,5	2,45	0,095	0,465	5,4
		% от дневной нормы	43,7	20,7	16,5	21,4	35,3	24,5	10,6	46,5	10,8
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	200	3,04	2,5	13,06	94,22	121,2	0,127	0,03	0,13	1	
Свёкла отварная долькой	50	0,75	0,05	5	21	18,5	0,7	0	0	0	
Итого за день		Значение	66,09	46,37	197,9	1499	1055	14,76	0,792	1,516	54,66
		% от нормы	122,4	77,3	75,8	83,3	117,2	147,6	88	151,6	109,3

Второй завтрак		Значение	100	1	0	23,4	94	2	
		% от дневной нормы	11,8	1,9	0	9	5,2	4	
Сс <			100	1	0	23,4	94	2	862

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	12,26	15,81	54,93	427	324	2,368	0,244	0,378	2,5
	% от дневной нормы	22,7	26,4	21	23,7	36	23,7	27,1	37,8	5
Каша "Дружба" с маслом	200	7,34	8,71	28,97	234,1	195,1	1,854	0,168	0,224	1,5
Бутерброд с маслом	31	1,88	4,6	12,90	98,66	7,69	0,387	0,046	0,024	0
Кофейный напиток на половинном мо	200	3,04	2,5	13,06	94,22	121,2	0,127	0,03	0,13	1
Обед	Значение	30,93	23,57	103,8	730,7	191,3	11,62	0,682	0,405	20,48
	% от дневной нормы	57,3	39,3	39,8	40,6	21,3	116,2	75,8	40,5	41
Суп гороховый	180	5,923	2,551	23,71	134,3	30,06	2,054	0,219	0,064	12,2
Котлета мясная	70	13,84	10,56	8,595	173,6	30,42	2,076	0,066	0,129	0,9
Гречка рассыпчатая	130	5,07	5,39	24,89	171,3	29,44	3,212	0,213	0,081	0
Икра морковная	60	0,951	2,997	6,136	54,94	32,73	0,789	0,042	0,043	5,775
Компот из сухофруктов	180	0,13	0	12,96	50,82	9,16	1,074	0,008	0,011	0,35
Хлеб 60	60	4,62	0,6	25,2	121,8	17,4	1,68	0,126	0,072	0
Соль йодированная	6	0	0	0	0	37,26	0,6	0	0	0
Соус красный основной	30	0,393	1,468	2,259	23,96	4,86	0,134	0,008	0,005	1,25
Полдник	Значение	1,675	1,425	29,67	136	3,34	0,101	0	0	0
	% от дневной нормы	3,1	2,4	11,4	7,6	0,4	1	0	0	0
Кисель из натурального сока	200	0,2	0	11,67	44,98	3,34	0,101	0	0	0
Пряник "Мишутка"	50	1,475	1,425	18	91	0	0	0	0	0
Ужин	Значение	21,35	13,41	49,15	401,0	211,8	2,819	0,283	0,323	20,44
	% от дневной нормы	39,5	22,4	18,8	22,3	23,5	28,2	31,4	32,3	40,9
Хлебцы рыбные из минтая	100	13,27	6,038	4,39	125,6	27,14	0,501	0,094	0,194	0,9
чай на половинном молоке	200	2,8	2,5	11,3	83,47	123,6	0,534	0	0	0
Хлеб 30	30	2,31	0,3	12,6	60,9	8,7	0,84	0,063	0,036	0
Картофельное пюре-130	130	2,977	4,575	20,86	131,1	52,34	0,944	0,126	0,093	19,54
Итого за день	Значение	66,21	54,22	237,5	1695	730,5	16,91	1,209	1,106	43,42
	% от нормы	122,6	90,4	91	94,2	81,2	169,1	134,3	110,6	86,8

Второй завтрак

снежок	Значение	100	1	0	23,4	94	2	862
	% от дневной нормы	11,8	1,9	0	9	5,2	4	
		100	1	0	23,4	94	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	6,95	9,99	45,82	300,4	39,77	4,033	0,259	0,11	0,05
	% от дневной нормы	12,9	16,6	17,6	16,7	4,4	40,3	28,8	11	0,1
Гречка рассыпчатая	150	5,07	5,39	24,89	171,3	29,44	3,212	0,213	0,081	0
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	8,019	30,47	2,635	0,434	0	0,005	0,05
Обед	Значение	35,43	20,45	97,39	690,0	182,9	12,03	0,91	0,456	143,7
	% от дневной нормы	65,6	34,1	37,3	38,3	20,3	120,3	101,1	45,6	287,4
Суп "Крестьянский"	180	2,761	3,254	17,40	107,7	32,9	1,411	0,132	0,053	21,53
Котлета мясная	70	13,84	10,56	8,595	173,6	30,42	2,076	0,066	0,129	0,9
Пюре гороховое	130	13,48	4,561	33,8	222,0	53,27	4,105	0,563	0,113	0
Соус красный основной	30	0,393	1,468	2,259	23,96	4,86	0,134	0,008	0,005	1,25
Отвар шиповника -200	180	0,34	0	10,13	40,92	6,76	2,024	0,015	0,084	120
Хлеб 60	60	4,62	0,6	25,2	121,8	17,4	1,68	0,126	0,072	0
Соль йодированная	6	0	0	0	0	37,26	0,6	0	0	0
Полдник	Значение	9,844	10,97	41,72	314,7	253,4	1,012	0,135	0,32	2
	% от дневной нормы	18,2	18,3	16	17,5	28,2	10,1	15	32	4
Молоко цельное	200	5,04	4,5	5,904	95,4	217,8	0,18	0,054	0,234	1,8
Растегай с повидлом	50	4,804	6,47	35,81	219,3	35,63	0,832	0,081	0,086	0,2
Ужин	Значение	16,96	15,17	35,22	355,1	272,1	3,537	0,27	0,585	9,7
	% от дневной нормы	31,4	25,3	13,5	19,7	30,2	35,4	30	58,5	19,4
Омлет натуральный	150	10,96	12,37	6,061	183,5	116,7	1,97	0,177	0,419	8,7
Кофейный напиток на половинном мо	200	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
морковь отварная долькой	50	0,65	0	3,5	16,5	25,5	0,6	0	0	0
Итого за день	Значение	69,19	56,57	220,1	1660	748,2	20,61	1,574	1,471	155,4
	% от нормы	128,1	94,3	84,3	92,2	83,1	206,1	174,9	147,1	310,9

Второй завтрак	Значение	белки	жиры	углев.	калор.	Ca	Fe	B1	B2	C
		100	1	0	23,4	94	2			
% от дневной нормы	11,8	1,9	0	9	5,2	4				
Сок	100	1	0	23,4	94	2				862

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	9,833	11,19	40,57	310,6	304,5	0,88	0,145	0,35	2,5
	% от дневной нормы	18,2	18,6	15,5	17,3	33,8	8,8	16,1	35	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	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Какао на половинном молоке	200	3,003	2,763	13,68	96	121,5	0,306	0,032	0,134	1
Обед	Значение	28,17	24,6	90,38	670,3	191,1	8,843	0,502	0,454	36,24
	% от дневной нормы	52,2	41	34,6	37,2	21,2	88,4	55,8	45,4	72,5
Суп "Полевой"	180	2,702	3,271	19,17	113,9	22,73	1,386	0,138	0,04	12,25
Рулет мясной с луком и яйцом	90	17	14,69	7,921	219,7	38,78	2,755	0,094	0,224	2,8
Картофельное пюре-130	130	2,977	4,575	20,86	131,1	52,34	0,944	0,126	0,093	19,54
Компот из кураги	180	0,484	0	14,97	59,84	17,76	1,344	0,01	0,02	0,4
Хлеб 60	60	4,62	0,6	25,2	121,8	17,4	1,68	0,126	0,072	0
Соль йодированная	6	0	0	0	0	37,26	0,6	0	0	0
Соус красный основной	30	0,393	1,468	2,259	23,96	4,86	0,134	0,008	0,005	1,25
Полдник	Значение	0,704	0,616	25,64	107,5	4,835	0,566	0,009	0,014	0,05
	% от дневной нормы	1,3	1	9,8	6	0,5	5,7	1	1,4	0,1
Чай с сахаром	200	0	0	8,019	30,47	2,635	0,434	0	0,005	0,05
Вафли	50	0,704	0,616	17,62	77	2,2	0,132	0,009	0,009	0
Ужин	Значение	20,04	11,22	50,47	379,9	221,4	2,31	0,082	0,356	2,225
	% от дневной нормы	37,1	18,7	19,3	21,1	24,6	23,1	9,1	35,6	4,4
Запеканка творожно - морковная	150	18,97	11,17	19,63	257,1	199,9	1,214	0,08	0,352	2,125
Кофейный напиток	200	0,24	0	12,78	52,44	0,24	0,036	0	0	0
Повидло	20	0,08	0	13,06	49,4	2,8	0,36	0,002	0,004	0,1
Свёкла отварная долькой	50	0,75	0,05	5	21	18,5	0,7	0	0	0
Итого за день	Значение	58,75	47,62	207,1	1468	721,9	12,6	0,738	1,174	41,02
	% от нормы	108,8	79,4	79,3	81,6	80,2	126	82	117,4	82

Второй завтрак снежок	Значение	100	1	0	23,4	94	2	
	% от дневной нормы	11,8	1,9	0	9	5,2	4	
		100	1	0	23,4	94	2	862

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	11,11	15,37	54,92	417,4	318,6	1,192	0,146	0,362	2,5
	% от дневной нормы	20,6	25,6	21	23,2	35,4	11,9	16,2	36,2	5
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	31	1,88	4,6	12,90	98,66	7,69	0,387	0,046	0,024	0
Кофейный напиток на половинном мол	200	3,04	2,5	13,06	94,22	121,2	0,127	0,03	0,13	1
Обед	Значение	23,34	19,99	76,32	549,5	149,9	6,675	0,364	0,346	98,48
	% от дневной нормы	43,2	33,3	29,2	30,5	16,7	66,8	40,4	34,6	197
Свекольник со сметаной	180	2,105	3,066	15,21	91,51	36,94	1,253	0,075	0,06	15,54
Капуста свежая с мясом	200	16,52	16,32	11,07	246,4	95,44	3,724	0,163	0,214	82,65
Кисель плодово - ягодный-180	180	0,088	0	24,84	89,76	0,12	0,018	0	0	0,286
Хлеб 60	60	4,62	0,6	25,2	121,8	17,4	1,68	0,126	0,072	0
Полдник	Значение	8	4,9	26,46	189,8	221,6	0,405	0,076	0,246	1,8
	% от дневной нормы	14,8	8,2	10,1	10,5	24,6	4	8,4	24,6	3,6
Молоко цельное	200	5,04	4,5	5,904	95,4	217,8	0,18	0,054	0,234	1,8
Сухарики из батона	50	2,96	0,4	20,56	94,4	3,75	0,225	0,022	0,012	0
Ужин	Значение	19,16	8,098	32,34	277,3	90,26	2,834	0,171	0,273	3,55
	% от дневной нормы	35,5	13,5	12,4	15,4	10	28,3	19	27,3	7,1
Суфле рыбное из минтая	150	16,15	7,798	6,013	160,1	50,98	0,918	0,105	0,231	1,1
Хлеб 30	50	2,31	0,3	12,6	60,9	8,7	0,84	0,063	0,036	0
Чай с лимоном	200	0,054	0	10,23	39,81	5,075	0,476	0,003	0,006	2,45
морковь отварная долькой	50	0,65	0	3,5	16,5	25,5	0,6	0	0	0
Итого за день	Значение	61,61	48,35	190,1	1434	780,3	11,11	0,757	1,227	106,3
	% от нормы	114,1	80,6	72,8	79,7	86,7	111,1	84,1	122,7	212,7

Второй завтрак	Значение	100	1	0	23,4	94	2	
		11,8	1,9	0	9	5,2	4	
Яблоко	% от дневной нормы	100	1	0	23,4	94	2	862

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	14,40	14,78	56,81	426,0	445,7	1,605	0,159	0,421	2,92
	% от дневной нормы	26,7	24,6	21,8	23,7	49,5	16	17,7	42,1	5,8
Каша кукурузная на молоке с маслом	200	6,305	8,4	27,72	215,4	188,0	0,849	0,078	0,213	1,5
Бутерброд с сыром	42	5,095	3,613	15,42	114,7	136,3	0,45	0,049	0,074	0,42
Какао на половинном молоке	200	3,003	2,763	13,68	96	121,5	0,306	0,032	0,134	1
Обед	Значение	24,7	19,82	96,01	669,0	157,5	10,51	0,343	0,232	22,23
	% от дневной нормы	45,7	33	36,8	37,2	17,5	105,1	38,1	23,2	44,4
Суп "Есентуки"	180	2,926	3,955	14,4	100,6	29,88	1,036	0,13	0,087	16,1
Гуляш из печени	90	12,89	7,643	5,126	155,8	18,8	4,51	0	0	0
Рис отварной	130	3,18	4,62	32,18	185,0	12,24	0,822	0,037	0,019	0
Икра морковная	60	0,951	2,997	6,136	54,94	32,73	0,789	0,042	0,043	5,775
Компот из сухофруктов	180	0,13	0	12,96	50,82	9,16	1,074	0,008	0,011	0,35
Хлеб 60	60	4,62	0,6	25,2	121,8	17,4	1,68	0,126	0,072	0
Соль йодированная	6	0	0	0	0	37,26	0,6	0	0	0
Полдник	Значение	4,167	10,08	30,58	228,5	10,21	0,564	0,048	0,042	0,015
	% от дневной нормы	7,7	16,8	11,7	12,7	1,1	5,6	5,3	4,2	0
ряженка	200	0	0	0	0	0	0	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	9,14	8,625	46,68	309,2	198,9	1,748	0,151	0,257	1,55
	% от дневной нормы	16,9	14,4	17,9	17,2	22,1	17,5	16,8	25,7	3,1
Суп молочный с вермишелью	200	6,83	8,325	26,07	217,9	187,5	0,474	0,088	0,216	1,5
Чай с сахаром	200	0	0	8,019	30,47	2,635	0,434	0	0,005	0,05
Хлеб 30	50	2,31	0,3	12,6	60,9	8,7	0,84	0,063	0,036	0
Итого за день	Значение	52,41	53,3	230,1	1633	812,3	14,43	0,701	0,952	26,71
	% от нормы	97,1	88,8	88,2	90,7	90,3	144,3	77,9	95,2	53,4

Второй завтрак	Значение	100	1	0	23,4	94	2	
	% от дневной нормы	11,8	1,9	0	9	5,2	4	
Сок		100	1	0	23,4	94	2	862

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	10,05	11,13	42,71	329	311,9	1,621	0,181	0,338	2,5
	% от дневной нормы	18,6	18,5	16,4	18,3	34,7	16,2	20,1	33,8	5
Каша разных круп молочная	200	7,005	8,625	29,65	234,8	190,7	1,494	0,151	0,208	1,5
Калач с изюмом	50	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Кофейный напиток на половинном мо	200	3,04	2,5	13,06	94,22	121,2	0,127	0,03	0,13	1
Обед	Значение	26,85	24,26	93,87	667,3	172,5	9,972	0,544	0,453	197,6
	% от дневной нормы	49,7	40,4	36	37,1	19,2	99,7	60,4	45,3	395,2
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
Запеканка картофельная с мясом	200	18,45	16,11	37,33	343,7	45	3,676	0,28	0,204	39,6
Соус красный основной	30	0,393	1,468	2,259	23,96	4,86	0,134	0,008	0,005	1,25
Салат из свеклы	60	0,955	3,056	6,355	53,8	23,38	0,866	0,012	0,024	5,9
Отвар шиповника -200	180	0,34	0	10,13	40,92	6,76	2,024	0,015	0,084	120
Хлеб 60	60	4,62	0,6	25,2	121,8	17,4	1,68	0,126	0,072	0
Соль йодированная	6	0	0	0	0	37,26	0,6	0	0	0
Полдник	Значение	1,448	0,624	20,88	90,1	3,34	0,101	0	0	0
	% от дневной нормы	2,7	1	8	5	0,4	1	0	0	0
Кисель из натурального сока	200	0,2	0	11,67	44,98	3,34	0,101	0	0	0
Печенье "Русские узоры"	50	1,248	0,624	9,216	45,12	0	0	0	0	0
Ужин	Значение	12,14	6,597	38,86	263,2	192,9	2,557	0,166	0,094	12,34
	% от дневной нормы	22,5	11	14,9	14,6	21,4	25,6	18,4	9,4	24,7
Суп рыбный "Лосось"	200	7,034	3,797	14,97	118,8	60,61	1,183	0,103	0,058	12,34
Хлеб 30	50	2,31	0,3	12,6	60,9	8,7	0,84	0,063	0,036	0
чай на половинном молоке	200	2,8	2,5	11,3	83,47	123,6	0,534	0	0	0
Итого за день	Значение	50,49	42,60	196,3	1350	680,6	14,25	0,891	0,885	212,4
	% от нормы	93,5	71	75,2	75	75,6	142,5	99	88,5	424,9

Второй завтрак	Значение	100	1	0	23,4	94	2	
	% от дневной нормы	11,8	1,9	0	9	5,2	4	
снежок		100	1	0	23,4	94	2	862