

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА СМОЛЕНСКА
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Центр образования № 2 "Гнёздово" города Смоленска
(МБОУ "ЦО № 2 "Гнёздово")



Утверждено
Директор МБОУ "ЦО № 2 "Гнёздово"
Г.В. Батюкова
Приказ от "12" января 2020 года № 01/20-ОД/до

МЕНЮ
для организации питания детей
от 1,5 до 3-х и от 3-х до 7-ми лет в режиме полного дня
(12-часовое пребывание)

День: День 1
Категория: Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	вит В1	вит В2	вит А	вит Д	кальций	фосфор	магний	железо	калий
			жиры	белки	углеводы											
	ЗАВТРАК	417,	16,725	11,448	79,659	439,7	2,288	0,163	0,11	0,039	0,	185,45	65,994	25,135	0,837	151,6
1.1.	Макаронные изделия с тертым сыром	170	7,61	8,252	41,872	242,19	0,428	0,107	0,074	0,036	0,	169,86	24,21	9,62	0,068	75,
	Масло сливочное	4/4	2,9	0,032	0,052	26,44	0,	0,0004	0,0048	0,0016	0	0,96	1,2	0,02	0,008	1,2
	Макаронные изделия	60/60	0,66	5,24	41,82	162,2	0,	0,102	0,024	0	0	11,4	22,2	9,6	0,06	73,8
	Сыр Пошехонский	16/15,3	4,05	2,98	0,	53,55	0,428	0,0045	0,045	0,0345	0	157,5	0,81	0	0	0
1.2.	Чай сладкий с лимоном	200	0,04	0,18	7,216	28,84	1,86	0,003	0,007	0,	0,	5,91	6,484	3,48	0,155	26,5
	Вода питьевая	200/200	0,	0,	0,	0,	0,	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар	7/7	0,	0,	6,986	26,53	0,	0	0	0	0	0,14	0	0	0,021	0,21
	Чай	0,6/0,6	0,03	0,12	0,02	0,	0,06	0,00042	0,006	0	0	2,97	4,944	2,64	0,092	14,88
	Лимон	10/7	0,01	0,06	0,21	2,31	1,8	0,0028	0,0014	0	0	2,8	1,54	0,84	0,042	11,41
1.4.	Печенье	40	4,	2,96	30,48	122,4	0,	0,052	0,02	0	0	8	33,2	12	0,6	48
	Печенье	40/40	4,	2,96	30,48	122,4	0,	0,052	0,02	0	0	8	33,2	12	0,6	48
1.3.	Масло сливочное	7	5,075	0,056	0,091	46,27	0,	0,001	0,008	0,003	0,	1,68	2,1	0,035	0,014	2,1
	Масло сливочное	7/7	5,075	0,056	0,091	46,27	0,	0,0007	0,0084	0,0028	0	1,68	2,1	0,035	0,014	2,1
	ЗАВТРАК 2	95	0,152	0,684	6,156	70,4	30,6	0,0285	0,019	0	0	15,2	10,45	8,55	2,29	264,1
1.5.	Яблоко	95	0,152	0,684	6,156	70,4	30,6	0,029	0,019	0,	0,	15,2	10,45	8,55	2,29	264,1
	Яблоко	108/95,4	0,152	0,684	6,156	70,4	30,6	0,0285	0,019	0	0	15,2	10,45	8,55	2,29	264,1
	ОБЕД	670	28,053	30,507	76,825	672,85	16,963	0,397	0,341	0,026	3,6	162,39	340,15	78,683	4,554	187,896
1.9.	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	7,493	6,697	18,845	165,05	4,01	0,13	0,113	0,016	0,	22,28	109,58	21,84	0,377	9,129
	Картофель	90/71,5	0,288	1,44	11,736	50,6	2,4	0,0552	0,0497	0	0	7,1	41,18	6,33	0,039	0,04
	Лук	15/12	0,	0,192	1,152	5,16	1,2	0,006	0,0024	0	0	3,72	6,96	1,68	0,096	0,021
	Морковь	10/8	0,008	0,104	0,576	2,72	0,4	0,0048	0,00056	0	0	4,08	4,4	3,04	0,056	0,016
	Масло растительное	2/2	1,998	0,	0,	17,98	0,	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Масло сливочное	2/2	1,45	0,016	0,026	13,22	0,	0,0002	0,0024	0,0008	0	0,48	0,6	0,01	0,004	0,6
	Мясо бескостное	20/18,2	2,91	3,39	0,	39,68	0,	0,026	0,0288	0	0	1,44	26,28	3,42	0,016	0,036
	Яйцо	7,33/6,37	0,575	0,635	0,035	7,85	0,01	0,0042	0,0264	0,015	0	3,3	11,52	0,72	0,15	8,4
	Пшеница	8/8	0,264	0,92	5,32	27,84	0,	0,0336	0,0032	0	0	2,16	18,64	6,64	0,016	0,016
1.8.	Хлеб ржаной	50	0,6	3,3	17,1	82,7	0,	0,085	0,04	0,	0,	15,5	83,	25,	2,	112,
	Ржаной хлеб	50/50	0,6	3,3	17,1	82,7	0,	0,085	0,04	0	0	15,5	83	25	2	112
1.7.	Котлета мясная	70	14,59	14,44	5,42	210,99	0,568	0,086	0,166	0,01	3,6	12,2	55,9	8,823	2,49	0,332
	Масло растительное	3/3	2,8	0,	0,	25,17	0,	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Мясо бескостное	77/70	11,2	13,02	0,	152,6	0,	0,077	0,147	0	0	0	43,5	7,5	1,26	0,24
	Яйцо	5,14/4,47	0,51	0,57	0,03	7,01	0,008	0,0028	0,0176	0,01	1	2,2	7,68	0,48	0,1	0,005
	Хлеб пшеничный	13/13	0,08	0,76	4,86	23,8	0,	0,0039	0	0	2,6	8,45	1,82	0,143	1,09	
	Лук репчатый	7/5,6	0,	0,09	0,53	2,41	0,56	0,0025	0,001	0	0	1,55	2,9	0,7	0,04	0,087
1.6.	Капуста тушеная	150	5,37	5,72	20,12	152,21	10,985	0,089	0,015	0,	0,	105,41	82,92	20,22	1,462	66,261
	Лук	15/11,5	0,	0,18	1,1	4,94	1,15	0,0055	0,0022	0	0	3,41	6,38	1,54	0,088	19,25
	Морковь	23/18,4	0,02	0,24	1,32	6,26	0,92	0,0108	0,00126	0	0	9,18	9,9	6,84	0,126	36
	Масло растительное	5/5	5,01	0,	0,	45,08	0,	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Капуста белокочанная	252/190	0,24	4,35	11,35	65,2	8,86	0,057	0,0076	0	0	91,2	58,9	10,4	1,14	0,031
	Мука пшеничная	9/9	0,1	0,95	6,35	30,73	0,055	0,0153	0,0036	0	0	1,62	7,74	1,44	0,108	10,98

1.10.	Кисель из сока натурального	200	0,	0,35	15,34	61,9	1,4	0,007	0,007	0,	0,	7,	8,75	2,8	0,225	0,174
	Вода питьевая	120/120	0,	0,	0,	0,	0,	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар	5/5	0,	0,	4,99	18,95	0,	0	0	0	0	0,1	0	0	0,015	0,015
	Крахмал	5/5	0,	0,	3,98	16,35	0,	0	0	0	0	2	3,85	0	0	0,075
	Сок плодовый	70/70	0,	0,35	6,37	26,6	1,4	0,007	0,007	0	0	4,9	4,9	2,8	0,21	0,084
	ПОЛДНИК	325	13,44	9,809	33,839	285,62	4,522	0,139	0,266	0,26	1,	297,41	187,4	41,98	1,258	0,368
1.11.	Кефир	200	5,6	4,9	7,175	98,	1,225	0,06	0,19	0,04	0	240	90	18	0,2	0,029
	Кефир	200/200	5,6	4,9	7,175	98,	1,225	0,06	0,19	0,04	0	240	90	18	0,2	0,029
1.12.	Гренки	65	5,78	4,099	21,174	144,64	0,177	0,041	0,071	0,02	1,	25,77	63,3	10,42	0,621	0,189
	Масло растительное	2/2	1,86	0,	0,	16,71	0,	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Масло сливочное	4/4	2,175	0,024	0,039	19,83	0,	0,0004	0,0048	0,0016	0	0,96	1,2	0,02	0,008	0,012
	Молоко	28/28	0,89	0,78	1,31	16,38	0,167	0,0112	0,042	0,0056	0	13,6	25,2	3,92	0,0168	0,04
	Яйцо	6,23	0,575	0,635	0,035	7,85	0,01	0,0035	0,022	0,0125	1	2,75	9,6	0,6	0,125	0,007
	Хлеб пшеничный	42/42	0,28	2,66	17,01	73,3	0,	0,0262	0,0026	0	0	8,4	27,3	5,88	0,462	0,04
	Сахарный песок	3/3	0,	0,	2,78	10,57	0,	0	0	0	0	0,06	0	0	0,009	0,09
1.17.	Салат из моркови	60	2,06	0,81	5,49	42,98	3,12	0,037	0,004	0,2	0,	31,64	34,1	13,56	0,437	0,15
	Морковь	78/62,4	0,06	0,81	4,49	21,22	3,12	0,0372	0,00434	0,2	0	31,62	34,1	13,56	0,434	0,12
	Масло растительное	2/2	2,	0,	0,	17,96	0,	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар	1/1	0,	0,	1,	3,8	0,	0	0	0	0	0,02	0	0	0,003	0,03
	УЖИН	480	12,285	14,084	48,697	415,07	0,976	0,249	0,233	0,177	5,	198,68	204,6	40,22	1,311	0,24
1.14.	Каша ячневая молочная	200	5,765	4,824	28,621	210,98	0,6	0,141	0,054	0,032	0,	105,04	59,1	26,02	0,65	0,107
	Масло сливочное	4/4	2,175	0,024	0,039	19,83	0,	0,0004	0,0048	0,0016	0	0,96	1,2	0,02	0,008	0,012
	Молоко	150/150	3,2	2,8	4,7	78,79	0,6	0,06	0,025	0,03	0	80	35	11	0,09	0,0219
	Сахар	4/4	0,	0,	3,992	15,16	0,	0	0	0	0	0,08	0	0	0,012	0,012
	ячневая	30/30	0,39	2,	19,89	97,2	0,	0,081	0,024	0	0	24	22,9	15	0,54	0,061
1.15.	Яйцо куриное отварное	50	4,6	5,08	0,28	62,8	0,076	0,035	0,12	0,125	5,	27,5	96,	6,	0,25	0,07
	Яйцо	55/50	4,6	5,08	0,28	62,8	0,076	0,035	0,12	0,125	5	27,5	96	6	0,25	0,07
1.16.	Хлеб пшеничный	30	0,16	1,52	9,72	47,6	0,	0,033	0,009	0,	0,	6,	19,5	4,2	0,33	0,028
	Хлеб пшеничный	30/30	0,16	1,52	9,72	47,6	0,	0,033	0,009	0	0	6	19,5	4,2	0,33	0,0279
1.13.	Кофейный напиток с молоком	200	1,76	2,66	10,076	93,69	0,3	0,04	0,05	0,02	0,	60,14	30,	4,	0,081	0,036
	Вода питьевая	100/100	0,	0,	0,	0,	0,	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Молоко	100/100	1,6	1,4	2,35	59,4	0,3	0,04	0,05	0,02	0	60	30	4	0,06	0,0146
	Сахар	7/7	0,	0,	6,986	26,53	0,	0	0	0	0	0,14	0	0	0,021	0,021
	Кофейный напиток	2/2	0,16	1,26	0,74	7,76	0,	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за день		70,655	66,532	245,176	1883,64	55,348	0,976	0,968	0,501	9,6	859,13	808,594	194,568	10,25	604,204

Химический состав за выбранные дни (всего)

№ п/п	Прием пищи	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг
1	ЗАВТРАК	16,725	11,448	79,659	439,7	2,288
2	ЗАВТРАК 2	0,152	0,684	6,156	70,4	30,6
3	ОБЕД	28,053	30,507	76,825	672,85	16,963
4	ПОЛДНИК	13,44	9,809	33,839	285,62	4,522
5	УЖИН	12,285	14,084	48,697	415,07	0,976
	Итого	70,655	66,532	245,176	1883,64	55,348

День: День 1
 Категория: Дети 1-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	вит В1	вит В2	вит А	вит Д	кальций	фосфор	магний	железо	калий
			жиры	белки	углеводы											
	ЗАВТРАК	357,	11,62	8,446	49,424	300,82	2,565	0,1	0,074	0,027	1,	123,595	21,62	6,25	1,418	15,619
1.1.	Макаронные изделия с тертым сыром	150	4,51	6,746	27,906	142,67	0,277	0,071	0,05	0,024	1,	113,32	9,7	2,415	0,646	10,1
	Масло сливочное	3/3	1,45	0,016	0,026	13,22	0,	0,0003	0,0036	0,0012	0	0,72	0,9	0,015	0,006	0,9
	Макаронные изделия	40/40	0,44	4,16	27,88	104,8	0,	0,068	0,016	0	0	7,6	4,8	2,4	0,64	9,2
	Сыр Пошехонский	11/9,9	2,62	2,57	0,	24,65	0,277	0,003	0,03	0,023	1	105	4	0	0	0
1.2.	Чай сладкий с лимоном	180	0,03	0,15	6,178	24,59	2,288	0,002	0,006	0,	0,	4,595	3,22	2,8	0,458	3,395
	Вода питьевая	180/180	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
	Сахар	6/6	0,	0,	5,988	22,74	0,	0	0	0	0	0,12	0	0	0,018	0,18
	Чай	0,5/0,5	0,02	0,1	0,02	0,	0,048	0,00035	0,005	0	0	2,475	2,12	2,2	0,41	2,4
	Лимон	8/5,6	0,01	0,05	0,17	1,85	2,24	0,002	0,001	0	0	2	1,1	0,6	0,03	0,815
1.4.	Печенье	20	2,	1,48	15,24	81,2	0,	0,026	0,01	0,	0,	4,	6,6	1,	0,3	0,024
	Печенье	20/20	2,	1,48	15,24	81,2	0,	0,026	0,01	0	0	4	6,6	1	0,3	0,024
1.3.	Масло сливочное	7	5,08	0,07	0,1	52,36	0,	0,001	0,008	0,003	0,	1,68	2,1	0,035	0,014	2,1
	Масло сливочное	7/7	5,08	0,07	0,1	52,36	0,	0,0007	0,0084	0,0028	0	1,68	2,1	0,035	0,014	2,1
	ЗАВТРАК 2	90	0,09	1,35	18,9	80,1	9,	0,027	0,018	70,	1,	14,4	3,9	2,1	1,98	25,2
1.5.	Яблоко	90	0,09	1,35	18,9	80,1	9,	0,027	0,018	70,	1,	14,4	3,9	2,1	1,98	25,2
	Яблоко	103/90	0,09	1,35	18,9	80,1	9,	0,027	0,018	70	1	14,4	3,9	2,1	1,98	25,2
	ОБЕД	550	23,373	25,061	60,665	544,4	23,343	0,351	0,293	300,023	1,	150,52	156,3	41,12	4,713	257,23
1.9.	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	6,611	5,015	12,729	125,1	11,108	0,108	0,093	50,013	0,5	15,12	28,51	13,16	1,072	117,15
	Картофель	80/50	0,2	1,	8,15	33,	10,	0,06	0,035	0	0	5	9	1,5	0,45	24
	Лук	10/8	0,	0,128	0,768	3,44	0,8	0,004	0,0016	0	0	2,48	4,64	1,12	0,064	14
	Морковь	8/6,4	0,006	0,078	0,432	2,04	0,3	0,0036	0,00042	50	0	3,06	3,3	2,28	0,042	12
	Масло растительное	2/2	2,	0,	0,	17,98	0,	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Масло сливочное	2/2	1,45	0,016	0,026	13,22	0,	0,0002	0,0024	0,0008	0	0,48	0,6	0,01	0,004	0,6
	Мясо бескостное	16/14,56	2,33	2,71	0,	31,74	0,	0,0154	0,0294	0	0	0	8,7	3,5	0,252	49
	Яйцо	5,86/5,1	0,46	0,508	0,028	6,28	0,008	0,0035	0,022	0,0125	0,5	2,75	0,62	0,6	0,125	7
	Пшено	5/5	0,165	0,575	3,325	17,4	0,	0,021	0,002	0	0	1,35	1,65	4,15	0,135	10,55
1.8.	Хлеб ржаной	40	0,48	2,64	13,68	66,16	0,	0,068	0,032	0,	0,	12,4	6,4	10,	0,6	49,6
	Ржаной хлеб	40/40	0,48	2,64	13,68	66,16	0,	0,068	0,032	0	0	12,4	6,4	10	0,6	49,6
1.7.	Котлета мясная	60	12,52	12,49	5,35	184,25	0,487	0,085	0,149	0,01	0,5	6,88	32,47	8,14	1,365	30,04
	Масло растительное	2/2	2,4	0,	0,	21,58	0,	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Мясо бескостное	66/60	9,6	11,16	0,	130,8	0,	0,066	0,126	0	0	0	13	5	1,08	0,21
	Яйцо	4,4/3,83	0,44	0,49	0,03	6,01	0,007	0,0028	0,0176	0,01	0,5	2,2	7,68	0,48	0,1	5,6
	Хлеб пшеничный	11/11	0,08	0,76	4,86	23,8	0,	0,0121	0,0033	0	0	2,2	7,15	1,54	0,121	10,23
	Лук репчатый	6/4,8	0,	0,08	0,46	2,06	0,48	0,004	0,0016	0	0	2,48	4,64	1,12	0,064	14
1.6.	Капуста тушеная	120	3,762	4,596	15,604	115,07	10,488	0,084	0,013	250,	0,	110,03	81,43	7,3	1,475	52,12
	Лук	10/8	0,	0,13	0,77	3,44	0,8	0,004	0,0016	0	0	2,48	4,64	1,12	0,064	14
	Морковь	16/12,8	0,01	0,17	0,92	4,35	0,64	0,0078	0,00091	50	0	6,63	7,15	1,94	0,091	26
	Масло растительное	4/4	3,48	0,	0,	31,36	0,	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Капуста белокочанная	208/168	0,202	3,636	9,494	54,54	9,01	0,0624	0,00832	200	0	99,84	64,48	3,28	1,248	4,8
	Мука пшеничная	6/6	0,07	0,66	4,42	21,38	0,038	0,0102	0,0024	0	0	1,08	5,16	0,96	0,072	7,32

1.10.	Кисель из сока натурального	180	0,	0,32	13,302	53,82	1,26	0,006	0,006	0,	0,	6,09	7,49	2,52	0,201	8,32
	Вода питьевая	108/108	0,	0,	0,	0,	0,	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар	4/4	0,	0,	3,992	15,16	0,	0	0	0	0	0,08	0	0	0,012	0,12
	Крахмал	4/4	0,	0,	3,58	14,72	0,	0	0	0	0	1,6	3,08	0	0	0,6
	Сок плодовый	63/63	0,	0,32	5,73	23,94	1,26	0,0063	0,0063	0	0	4,41	4,41	2,52	0,189	7,6
	ПОЛДНИК	265	10,94	7,926	23,706	224,37	3,653	0,125	0,442	17,011	3,	272,24	241,73	14,035	0,948	57,56
1.11.	Кефир	180	5,44	4,76	6,97	95,2	1,19	0,054	0,06	2,	2,	216,	171,	2,2	0,18	2,8
	Кефир	180/180	5,44	4,76	6,97	95,2	1,19	0,054	0,06	2	2	216	171	2,2	0,18	2,8
1.12.	Гренки	45	3,95	2,556	12,616	96,94	0,123	0,043	0,06	15,011	1,	32,76	45,43	4,355	0,443	42,73
	Масло растительное	2/2	1,29	0,	0,	11,57	0,	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Масло сливочное	3/3	1,45	0,016	0,026	13,22	0,	0,0003	0,0036	0,0012	0	0,72	0,9	0,015	0,006	0,9
	Молоко	20/20	0,62	0,54	0,91	11,34	0,116	0,008	0,03	15	0	24	18	2,8	0,012	9,2
	Яйцо	4,32/3,75	0,43	0,48	0,03	5,89	0,007	0,0028	0,0176	0,01	0,5	2,2	7,68	0,48	0,1	5,6
	Хлеб пшеничный	29/29	0,16	1,52	9,72	47,6	0,	0,0319	0,0087	0	0,5	5,8	18,85	1,06	0,319	26,97
	Сахарный песок	2/2	0,	0,	1,93	7,32	0,	0	0	0	0	0,04	0	0	0,006	0,06
1.17.	Салат из моркови	40	1,55	0,61	4,12	32,23	2,34	0,028	0,322	0,	0,	23,48	25,3	7,48	0,325	12,03
	Морковь	58/58	0,05	0,61	3,37	15,91	2,34	0,0276	0,322	0	0	23,46	25,3	7,48	0,322	12
	Масло растительное	1/1	1,5	0,	0,	13,47	0,	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар	1/1	0,	0,	0,75	2,85	0,	0	0	0	0	0,02	0	0	0,003	0,03
	УЖИН	405	10,124	13,016	36,772	317,73	0,74	0,198	0,08	61,126	4,	220,6	267,32	16,415	0,926	34,97
1.14.	Каша ячневая молочная	150	3,864	3,726	18,154	143,	0,409	0,104	0,038	30,001	1,	171,98	83,07	10,715	0,435	23,74
	Масло сливочное	3/3	1,45	0,016	0,026	13,22	0,	0,0003	0,0036	0,0012	0	0,72	0,9	0,015	0,006	0,9
	Молоко	130/130	2,18	1,91	3,2	70,09	0,409	0,052	0,0195	30	1	156	17	8,2	0,078	18,8
	Сахар	3/3	0,	0,	2,994	11,37	0,	0	0	0	0	0,06	0	0	0,009	0,09
	ячневая	19/19	0,234	1,8	11,934	48,32	0,	0,0513	0,0152	0	0	15,2	65,17	2,5	0,342	3,95
1.15.	Яйцо куриное отварное	50	4,6	5,08	0,28	62,8	0,076	0,035	0,022	0,125	0,	27,5	96,	4,	0,25	7,
	Яйцо	55/50	4,6	5,08	0,28	62,8	0,076	0,035	0,022	0,125	0	27,5	96	4	0,25	7
1.16.	Хлеб пшеничный	25	0,16	1,52	9,72	47,6	0,	0,028	0,008	1,	2,	5,	16,25	0,5	0,175	2,25
	Хлеб пшеничный	25/25	0,16	1,52	9,72	47,6	0,	0,0275	0,0075	1	0	5	16,25	0,5	0,175	2,25
1.13.	Кофейный напиток с молоком	180	1,5	2,69	8,618	64,33	0,255	0,032	0,012	30,	1,	16,12	72,	1,2	0,066	1,98
	Вода питьевая	137,5/137,5	0,	0,	0,	0,	0,	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Молоко	80/80	1,36	1,19	2,	34,99	0,255	0,032	0,012	30	1	16	72	1,2	0,048	1,8
	Сахар	6/6	0,	0,	5,988	22,74	0,	0	0	0	0	0,12	0	0	0,018	0,18
	Кофейный напиток	1,7/1,7	0,14	1,5	0,63	6,6	0,	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за день		56,147	55,799	189,467	1467,42	39,301	0,801	0,907	448,188	10,	781,355	690,87	79,92	9,985	390,579

Химический состав за выбранные дни (всего)

№ п/п	Прием пищи	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг
1	ЗАВТРАК	11,62	8,446	49,424	300,82	2,565
2	ЗАВТРАК 2	0,09	1,35	18,9	80,1	9,
3	ОБЕД	23,373	25,061	60,665	544,4	23,343
4	ПОЛДНИК	10,94	7,926	23,706	224,37	3,653
5	УЖИН	10,124	13,016	36,772	317,73	0,74
	Итого	56,147	55,799	189,467	1467,42	39,301

День: День 2
Категория: Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	вит В1	вит В2	вит А	вит Д	кальций	фосфор	магний	железо	калий
			жиры	белки	углеводы											
	ЗАВТРАК	417,	21,56	17,03	47,642	420,05	5,856	0,21	0,13	140,081	1,	487,715	151,25	52,245	1,41	66,955
2.5.	Морковно-творожная запеканка	160	10,48	12,58	20,71	198,05	5,514	0,111	0,079	140,039	1,	283,16	98,85	23,845	0,883	27,068
	Морковь	128/102,4	0,1	1,33	7,37	24,82	5,12	0,0612	0,00714	100	0	52,02	56,1	3,76	0,714	0,204
	Масло сливочное	3/3	2,32	0,03	0,04	23,94	0,	0,0003	0,0036	0,0012	0	0,72	0,9	0,015	0,006	0,9
	Сахар	6/6	0,	0,	4,99	18,95	0,	0	0	0	0	0,12	0	0	0,018	0,18
	Творог	75/75	6,72	8,96	2,46	95,26	0,373	0,03	0,02025	0,0375	1	223	15	17,25	0,03	0,084
	Крупа манная	9/9	0,09	0,88	5,77	20,97	0,	0,0126	0,0036	0	0	1,8	7,65	1,62	0,09	11,7
	Яйцо	12,53/10,9	1,25	1,38	0,08	14,11	0,021	0,007	0,044	40	0	5,5	19,2	1,2	0,025	14
2.1.	Соус сметанный сладкий	20	4,	0,42	2,636	38,78	0,06	0,006	0,02	0,012	0,	18,04	12,4	2,	0,026	0,308
	Сахар	2/2	0,	0,	1,996	7,58	0,	0	0	0	0	0,04	0	0	0,006	0,06
	Сметана	20/20	4,	0,42	0,64	31,2	0,06	0,006	0,02	0,012	0	18	12,4	2	0,02	0,248
2.3.	Пшеничный хлеб	30	0,24	2,28	14,58	71,4	0,	0,033	0,009	0,	0,	6,	19,5	4,2	0,33	27,9
	Хлеб пшеничный	30/30	0,24	2,28	14,58	71,4	0,	0,033	0,009	0	0	6	19,5	4,2	0,33	27,9
2.4.	Масло сливочное	7	5,08	0,07	0,1	52,36	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
	Масло сливочное	7/7	5,08	0,07	0,1	52,36	0,	0,0007	0,0084	0,0028	0	1,68	2,1	0,035	0,014	2,1
2.2.	Какао-напиток на молоке	200	1,76	1,68	9,616	59,46	0,282	0,06	0,023	0,03	0,	180,515	20,5	22,2	0,171	11,679
	Вода питьевая	50/50	0,	0,	0,	0,	0,	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Молоко	150/150	1,5	1,32	2,21	27,64	0,282	0,06	0,0225	0,03	0	180	13	21	0,09	0,219
	Сахар	7/7	0,	0,	6,986	26,12	0,	0	0	0	0	0,14	0	0	0,021	0,21
	Какао-напиток быстрорастворимый (сухая смесь)	1,5/1,5	0,26	0,36	0,42	5,7	0,	0	0	0	0	0,375	7,5	1,2	0,06	11,25
	ЗАВТРАК 2	120	0,	0,6	10,92	45,6	2,4	0,012	0,012	0,	1,	8,4	8,4	4,8	0,36	144,
2.6.	Сок фруктовый	120	0,	0,6	10,92	45,6	2,4	0,012	0,012	0,	1,	8,4	8,4	4,8	0,36	144,
	Сок плодовый	120/120	0,	0,6	10,92	45,6	2,4	0,012	0,012	0	1	8,4	8,4	4,8	0,36	144
	ОБЕД	760	25,354	41,97	97,743	719,5	25,535	0,258	0,506	59,976	2,	244,09	264,41	79,82	5,93	166,27
2.7.	Суп молочный рисовый	200	5,355	3,67	17,497	136,43	0,95	0,064	0,198	0,026	0,	153,1	37,5	10,15	0,259	36,65
	Масло сливочное	2/2	2,175	0,03	0,042	22,44	0,	0,0002	0,0024	0,0008	0	0,48	0,6	0,01	0,004	0,6
	Молоко	126/126	3,04	2,66	4,465	55,86	0,95	0,0504	0,189	0,0252	0	151,2	11,4	1,64	0,0756	18,96
	Сахар	3/3	0,	0,	2,994	11,37	0,	0	0	0	0	0,06	0	0	0,009	0,09
	Рис	17/17	0,14	0,98	9,996	46,76	0,	0,0136	0,0068	0	0	1,36	25,5	8,5	0,17	17
2.9.	Суфле из печени	130	10,271	28,25	13,232	228,41	14,835	0,064	0,148	9,948	1,	52,37	85,46	27,9	0,639	95,49
	печень говяжья	135/121	5,328	25,776	7,632	151,2	14,52	0,0363	0,06499	9,922	1	10,89	37,94	21,78	0,349	33,17
	масло растительное	3/3	2,997	0,	0,	26,97	0,	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	молоко	30/30	0,96	0,84	1,41	17,64	0,3	0,012	0,045	0,006	0	36	27	4,2	0,018	43,8
	яйцо	10/8,7	0,92	1,016	0,056	12,56	0,015	0,0056	0,0352	0,02	0	4,4	15,36	0,96	0,2	11,2
	мука	6/6	0,066	0,618	4,134	20,04	0,	0,0102	0,0024	0	0	1,08	5,16	0,96	0,072	7,32
2.19.	Соус сметанный	30	3,608	0,753	2,512	45,95	0,07	0,01	0,019	0,01	0,	13,86	12,16	1,895	0,056	21,92
	Масло сливочное	3/3	2,175	0,024	0,039	19,83	0,	0,0003	0,0036	0,0012	0	0,72	0,9	0,015	0,006	0,9
	Сметана	14/14	1,4	0,42	0,406	16,1	0,07	0,0042	0,014	0,0084	0	12,6	8,68	1,4	0,014	17,36
	мука	3/3	0,033	0,309	2,067	10,02	0,	0,0051	0,0012	0	0	0,54	2,58	0,48	0,036	3,66
2.8.	Каша гречневая	150	5,22	6,45	34,58	207,89	0,	0,022	0,105	0,002	0,	10,96	50,2	10,02	1,358	1,39
	Гречневая крупа	50/50	1,3	6,4	34,5	167,5	0,	0,0215	0,1	0	0	10	49	10	1,35	0,19
	Масло сливочное	4/4	3,92	0,05	0,08	40,39	0,	0,0004	0,0048	0,0016	0	0,96	1,2	0,02	0,008	1,2
2.11.	Хлеб ржаной	50	0,6	3,3	17,1	82,7	0,	0,085	0,04	0,	0,	15,5	83,	25,	2,	12,
	Ржаной хлеб	50/50	0,6	3,3	17,1	82,7	0,	0,085	0,04	0	0	15,5	83	25	2	12
2.10.	Компот из свежих фруктов	200	0,3	0,3	15,334	64,07	9,75	0,023	0,015	50,	1,	12,16	8,25	6,75	1,674	20,74
	Сахар	8/8	0,	0,	7,984	30,32	0,	0	0	0	0	0,16	0	0	0,024	0,24
	Яблоки	85/75	0,3	0,3	7,35	33,75	9,75	0,0225	0,015	50	1	12	8,25	6,75	1,65	20,5

	ПОЛДНИК	290	2,28	3,34	37,91	185,42	3,65	0,078	0,025	150,	2,	41,55	62,03	11,04	0,545	35,174
2.14.	Салат из моркови с изюмом с растительным маслом	60	2,04	0,71	7,99	52,12	2,25	0,038	0,009	150,	1,	28,55	33,78	4,04	0,525	7,1
	Морковь	56/45	0,04	0,58	3,24	15,3	2,25	0,027	0,00315	100	1	22,95	24,75	1,1	0,315	0,9
	Масло растительное	2/2	2,	0,	0,	17,96	0,	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Изюм	7/7	0,	0,13	4,75	18,86	0,	0,0105	0,0056	50	0	5,6	9,03	2,94	0,21	6,2
2.12.	Кисель из сока натурального	200	0,	0,35	15,34	61,9	1,4	0,007	0,007	0,	1,	7,	8,75	2,8	0,017	0,174
	Вода питьевая	120/120	0,	0,	0,	0,	0,	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар	5/5	0,	0,	4,99	18,95	0,	0	0	0	0	0,1	0	0	0,015	0,015
	Крахмал	5/5	0,	0,	3,98	16,35	0,	0	0	0	0	2	3,85	0	0	0,075
	Сок плодовый	70/70	0,	0,35	6,37	26,6	1,4	0,007	0,007	0	1	4,9	4,9	2,8	0,0021	0,084
2.13.	Пшеничный хлеб	30	0,24	2,28	14,58	71,4	0,	0,033	0,009	0,	0,	6,	19,5	4,2	0,003	27,9
	Хлеб пшеничный	30/30	0,24	2,28	14,58	71,4	0,	0,033	0,009	0	0	6	19,5	4,2	0,0033	27,9
	УЖИН	510	11,63	18,66	48,526	428,24	7,085	0,292	0,361	150,142	4,	128,04	310,684	58,91	1,599	191,73
2.20.	Салат из свеклы	60	2,06	1,09	7,05	47,91	6,24	0,012	0,025	100,	1,	22,94	26,66	13,64	0,009	17,56
	Масло растительное	2/2	2,	0,	0,	17,96	0,	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Свекла	78/62,4	0,06	1,09	7,05	29,95	6,24	0,0124	0,0248	100	1	22,94	26,66	13,64	0,00868	17,56
2.16.	Биточки рыбные	80	6,66	12,98	5,91	135,1	0,845	0,089	0,186	0,134	1,	46,79	161,48	26,605	0,13	49,28
	Масло растительное	3/3	3,6	0,	0,	32,36	0,	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Масло сливочное	1/1	0,72	0,01	0,01	7,47	0,	0,0001	0,0012	0,0004	0	0,24	0,3	0,005	0,002	0,3
	Молоко	18/18	0,58	0,5	0,85	10,58	0,108	0,0072	0,027	0,1036	0	21,6	16,2	2,52	0,0108	2,28
	Треска	81/72	0,56	10,71	0,	46,08	0,72	0,0648	0,1152	0,0072	0	18	121,2	21,6	0,00468	24,8
	Яйцо	10,58/9,2	1,06	1,17	0,06	14,44	0,017	0,0063	0,0396	0,0225	1	4,95	17,28	1,08	0,00225	12,6
	Хлеб пшеничный	10/10	0,29	0,74	5,	26,04	0,	0,011	0,003	0	0	2	6,5	1,4	0,11	9,3
2.17.	Пюре картофельное	140	4,7	3,28	21,03	147,3	6,18	0,157	0,135	50,008	1,	49,2	98,1	11,825	1,108	81,9
	Картофель	160/120	0,48	2,4	19,56	96,	6,	0,144	0,084	50	1	12	69,6	7,6	1,08	36,6
	Масло сливочное	5/5	3,26	0,04	0,06	33,66	0,	0,0005	0,006	0,002	0	1,2	1,5	0,025	0,01	1,5
	Молоко	30/30	0,96	0,84	1,41	17,64	0,18	0,012	0,045	0,006	0	36	27	4,2	0,018	43,8
2.15.	Чай с сахаром	200	0,03	0,12	7,006	26,53	0,06	0,	0,006	0,	1,	3,11	4,944	2,64	0,023	15,09
	Вода питьевая	190/190	0,	0,	0,	0,	0,	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар	7/7	0,	0,	6,986	26,53	0,	0	0	0	0	0,14	0	0	0,021	0,21
	Чай	0,6/0,6	0,03	0,12	0,02	0,	0,06	0,00042	0,006	0	1	2,97	4,944	2,64	0,002	14,88
2.18.	Пшеничный хлеб	30	0,24	2,28	14,58	71,4	0,	0,033	0,009	0,	0,	6,	19,5	4,2	0,33	27,9
	Хлеб пшеничный	30/30	0,24	2,28	14,58	71,4	0,	0,033	0,009	0	0	6	19,5	4,2	0,33	27,9
	Итого за день		60,824	81,6	242,741	1798,81	44,526	0,849	1,033	500,198	10,	909,795	796,774	206,815	9,844	604,129

Химический состав за выбранные дни (всего)

№ п/п	Прием пищи	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг
1	ЗАВТРАК	21,56	17,03	47,642	420,05	5,856
2	ЗАВТРАК 2	0,	0,6	10,92	45,6	2,4
3	ОБЕД	25,354	41,97	97,743	719,5	58,535
4	ПОЛДНИК	2,28	3,34	37,91	185,42	3,65
5	УЖИН	11,63	18,66	48,526	428,24	7,085
	Итого	60,824	81,6	242,741	1798,81	77,526

День: День 2
 Категория: Дети 1-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	вит В1	вит В2	вит А	вит Д	кальций	фосфор	магний	железо	калий
			жиры	белки	углеводы											
	ЗАВТРАК	352,	18,02	12,75	37,438	347,33	4,421	0,162	0,285	100,02	3,	415,58	337,98	36,693	1,424	93,576
2.5.	Морковно-творожная запеканка	130	7,86	9,44	15,54	166,03	4,136	0,083	0,061	37,02	2,	240,06	190,46	13,198	1,043	26,398
	Морковь	96/76,8	0,08	1,	5,53	26,11	3,84	0,0456	0,00532	0	0	38,76	41,8	2,888	0,532	0,152
	Масло сливочное	2/2	1,74	0,02	0,03	17,95	0,	0,0002	0,0024	8	0	0,48	0,6	0,01	0,004	0,6
	Сахар	5/5	0,	0,	3,74	14,21	0,	0	0	0	0	0,1	0	0	0,015	0,15
	Творог	58/58	5,04	6,72	1,85	78,95	0,28	0,0232	0,01566	29	1	195,12	127,6	1,34	0,232	6,496
	Крупа манная	6/6	0,06	0,66	4,33	15,98	0,	0,0084	0,0024	0	0	1,2	5,1	8	0,06	7,8
	Яйцо	9,4/8,17	0,94	1,04	0,06	12,83	0,016	0,0056	0,0352	0,02	1	4,4	15,36	0,96	0,2	11,2
2.1.	Соус сметанный сладкий	15	3,	0,31	3,47	32,27	0,045	0,005	0,015	9,	0,	13,54	9,3	1,5	0,021	18,66
	Сахар	2/2	0,	0,	2,99	11,37	0,	0	0	0	0	0,04	0	0	0,006	0,06
	Сметана	15/15	3,	0,31	0,48	20,9	0,045	0,0045	0,015	9	0	13,5	9,3	1,5	0,015	18,6
2.3.	Пшеничный хлеб	20	0,58	1,5	10,1	45,6	0,	0,022	0,006	0,	0,	4,	13,	2,8	0,22	18,6
	Хлеб пшеничный	20/20	0,58	1,5	10,1	45,6	0,	0,022	0,006	0	0	4	13	2,8	0,22	18,6
2.4.	Масло сливочное	7	5,08	0,07	0,1	52,36	0,	0,001	0,008	28,	0,	1,68	2,1	0,035	0,014	2,1
	Масло сливочное	7/7	5,08	0,07	0,1	52,36	0,	0,0007	0,0084	28	0	1,68	2,1	0,035	0,014	2,1
2.2.	Какао-напиток на молоке	180	1,5	1,43	8,228	51,07	0,24	0,052	0,195	26,	1,	156,3	123,12	19,16	0,126	27,818
	Вода питьевая	50/50	0,	0,	0,	0,	0,	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Молоко	130/130	1,28	1,12	1,88	23,49	0,24	0,052	0,195	26	1	156	117	18,2	0,078	18,8
	Сахар	6/6	0,	0,	5,988	22,74	0,	0	0	0	0	0	0,12	0	0	0,018
	Какао-напиток быстрорастворимый (сухая смесь)	1,2/1,2	0,22	0,31	0,36	4,84	0,	0	0	0	0	0,3	6	0,96	0,048	9
	ЗАВТРАК 2	125	0,	0,62	11,38	47,5	2,5	0,013	0,013	0,	1,	8,75	8,75	5,	0,375	15,
2.6.	Сок фруктовый	125	0,	0,62	11,38	47,5	2,5	0,013	0,013	0,	1,	8,75	8,75	5,	0,375	15,
	Сок плодовый	125/125	0,	0,62	11,38	47,5	2,5	0,0125	0,0125	0	1	8,75	8,75	5	0,375	15
	ОБЕД	605	18,706	27,749	71,489	549,898	14,306	0,316	0,468	221,56	3,	204,22	216,482	19,864	6,271	131,204
2.7.	Суп молочный рисовый	150	3,257	2,836	12,721	92,278	0,76	0,054	0,023	62,	1,	133,24	28,2	7,405	0,194	28,42
	Масло сливочное	1/1	0,725	0,008	0,013	6,61	0,	0,0001	0,0012	40	0	0,24	0,3	0,005	0,002	0,3
	Молоко	110/110	2,432	2,128	3,572	44,688	0,76	0,044	0,0165	22	1	132	9,9	1,4	0,066	16,06
	Сахар	2/2	0,	0,	1,996	7,58	0,	0	0	0	0	0,04	0	0	0,006	0,06
	Рис	12/12	0,1	0,7	7,14	33,4	0,	0,0096	0,0048	0	0	0,96	18	6	0,12	12
2.9.	Суфле из печени	110	8,941	16,824	6,1	165,35	5,036	0,054	0,327	147,56	1,	40,32	69,532	5,794	2,675	20,704
	печень говяжья	110/108	3,5	16,	2,	96,	4,	0,0324	0,2652	88,56	0	9,72	33,912	1,1944	2,452	2,9916
	масло растительное	3/3	2,997	0,	0,	26,97	0,	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	молоко	22/22	2,4	0,252	0,384	24,72	0,036	0,0088	0,033	44	0	26,4	19,8	3,08	0,0132	3,212
	яйцо	7/6	0,044	0,412	2,756	13,36	0,	0,0042	0,0264	15	1	3,3	11,52	0,72	0,15	8,4
	мука	5/5	0,	0,16	0,96	4,3	1,	0,0085	0,002	0	0	0,9	4,3	0,8	0,06	6,1
2.19.	Соус сметанный	25	2,683	0,685	2,441	37,04	0,06	0,009	0,016	80,	0,	11,82	10,62	1,69	0,052	19,14
	Масло сливочное	2/2	1,45	0,016	0,026	13,22	0,	0,	0,0024	8	0	0,48	0,6	0,01	0,004	0,6
	Сметана	12/12	1,2	0,36	0,348	13,8	0,06	0,0036	0,012	72	0	10,8	7,44	1,2	0,012	14,88
	мука	3/3	0,033	0,309	2,067	10,02	0,	0,0051	0,0012	0	0	0,54	2,58	0,48	0,036	3,66
2.8.	Каша гречневая	110	3,085	4,504	24,189	137,08	0,	0,121	0,074	12,	1,	7,72	105,2	0,715	1,351	14,2
	Гречневая крупа	35/35	0,91	4,48	24,15	117,25	0,	0,1205	0,07	0	1	7	104,3	0,7	1,345	13,3
	Масло сливочное	3/3	2,175	0,024	0,039	19,83	0,	0,0003	0,0036	12	0	0,72	0,9	0,015	0,006	0,9
2.11.	Хлеб ржаной	40	0,48	2,64	13,68	66,16	0,	0,068	0,032	0,	0,	12,4	6,4	0,1	0,6	49,6
	Ржаной хлеб	40/40	0,48	2,64	13,68	66,16	0,	0,068	0,032	0	0	12,4	6,4	0,1	0,6	49,6
2.10.	Компот из свежих фруктов	170	0,26	0,26	12,358	51,99	8,45	0,02	0,013	0,	0,	10,54	7,15	5,85	1,451	18,28
	Сахар	7/7	0,	0,	5,988	22,74	0,	0	0	0	0	0,14	0	0	0,021	0,21
	Яблоки	74/65	0,26	0,26	6,37	29,25	8,45	0,0195	0,013	0	0	10,4	7,15	5,85	1,43	18,07

	ПОЛДНИК	250	2,192	2,372	27,772	143,27	2,96	0,067	0,022	0,	2,	32,92	51,59	8,36	0,912	47,08
2.14.	Салат из моркови с изюмом с растительным маслом	40	2,032	0,532	5,748	45,64	1,7	0,027	0,006	0,	1,	20,83	24,6	1,64	0,381	10,9
	Морковь	42/33,6	0,034	0,442	2,448	11,56	1,7	0,0198	0,00231	0	1	16,83	18,15	1,54	0,231	6,6
	Масло растительное	2/2	1,998	0,	0,	20,98	0,	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Изюм	5/5	0,	0,09	3,3	13,1	0,	0,0075	0,004	0	0	4	6,45	0,1	0,15	4,3
2.12.	Кисель из сока натурального	180	0,	0,32	12,304	50,03	1,26	0,006	0,006	0,	1,	6,09	7,49	2,52	0,201	8,28
	Вода питьевая	108/108	0,	0,	0,	0,	0,	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар	4/4	0,	0,	2,994	11,37	0,	0	0	0	0	0,08	0	0	0,012	0,12
	Крахмал	4/4	0,	0,	3,58	14,72	0,	0	0	0	0	1,6	3,08	0	0	0,6
	Сок плодовый	63/63	0,	0,32	5,73	23,94	1,26	0,0063	0,0063	0	1	4,41	4,41	2,52	0,189	7,56
2.13.	Пшеничный хлеб	30	0,16	1,52	9,72	47,6	0,	0,033	0,009	0,	0,	6,	19,5	4,2	0,33	27,9
	Хлеб пшеничный	30/30	0,16	1,52	9,72	47,6	0,	0,033	0,009	0	0	6	19,5	4,2	0,33	27,9
	УЖИН	425	9,459	16,178	38,623	307,05	22,955	0,237	0,136	170,	0,5	111,195	94,25	10,107	0,91	125,458
2.20.	Салат из свеклы	40	1,54	0,84	5,3	36,07	4,708	0,009	0,018	0,	1,	17,02	19,78	0,101	0,064	13,248
	Масло растительное	1/1	1,5	0,	0,	13,47	0,	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Свекла	58/46,8	0,05	0,82	5,29	22,46	4,68	0,0092	0,0184	0	1	17,02	19,78	0,1012	0,0644	13,248
2.16.	Биточки рыбные	60	5,834	11,604	4,704	117,38	0,751	0,079	0,073	102,	0,5	61,44	48,7	2,517	0,341	44,9
	Масло растительное	2/2	3,2	0,	0,	28,77	0,	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Масло сливочное	1/1	0,64	0,01	0,01	6,64	0,	0,0001	0,0012	4	0	0,24	0,3	0,005	0,002	0,3
	Молоко	16/16	0,51	0,45	0,75	9,41	0,096	0,0064	0,024	32	0	39,2	14,4	0,24	0,0096	23,36
	Треска	72/64	0,5	9,52	0,	40,96	0,64	0,0576	0,01024	64	0,5	16	13,44	0,192	0,0416	2,6
	Яйцо	9,4/8,18	0,92	1,016	0,056	12,56	0,015	0,0056	0,0352	2	0	4,4	15,36	0,96	0,2	11,2
	Хлеб пшеничный	8/8	0,064	0,608	3,888	19,04	0,	0,0088	0,0024	0	0	1,6	5,2	1,12	0,088	7,44
2.17.	Пюре картофельное	120	3,445	2,954	19,189	123,12	22,156	0,131	0,051	68,	0,	42,16	25,18	3,89	0,114	44,728
	Картофель	130/100	0,44	2,2	17,93	88,	22,	0,12	0,007	0	0	10	0,58	0,23	0,09	5,568
	Масло сливочное	4/4	2,175	0,024	0,039	19,83	0,	0,0004	0,0048	16	0	0,96	1,2	0,02	0,008	1,2
	Молоко	26/26	0,83	0,73	1,22	15,29	0,156	0,0104	0,039	52	0	31,2	23,4	3,64	0,0156	37,96
2.15.	Чай с сахаром	180	0,02	0,1	5,01	18,95	0,048	0,	0,005	0,	0,	2,595	4,12	0,2	0,428	12,58
	Вода питьевая	180/180	0,	0,	0,	0,	0,	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар	6/6	0,	0,	4,99	18,95	0,	0	0	0	0	0,12	0	0	0,018	0,18
	Чай	0,5/0,5	0,02	0,1	0,02	0,	0,048	0,00035	0,005	0	0	2,475	4,12	0,2	0,41	12,4
2.18.	Хлеб пшеничный	25	0,16	1,52	9,72	47,6	0,	0,028	0,008	0,	0,	5,	16,25	3,5	0,028	23,25
	Хлеб пшеничный	25/25	0,16	1,52	9,72	47,6	0,	0,0275	0,0075	0	0	5	16,25	3,5	0,0275	23,25
	Итого за день		48,377	59,669	186,702	1395,048	47,142	0,794	0,924	491,58	9,5	772,665	709,052	80,024	9,893	412,318

Химический состав за выбранные дни (всего)

№ п/п	Прием пищи	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг
1	ЗАВТРАК	18,02	12,75	37,438	347,33	4,421
2	ЗАВТРАК 2	0,	0,62	11,38	47,5	2,5
3	ОБЕД	18,706	27,749	71,489	549,898	14,306
4	ПОЛДНИК	2,192	2,372	27,772	143,27	2,96
5	УЖИН	9,459	16,178	38,623	307,05	22,955
	Итого	48,377	59,669	186,702	1395,048	47,142

День: День 3
 Категория: Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	вит В1	вит В2	вит А	вит Д	кальций	фосфор	магний	железо	калий
			жиры	белки	углеводы											
	ЗАВТРАК	437,	13,805	9,18	46,888	355,81	1,	0,232	0,206	80,63	1,	203,3	174,	31,02	2,069	99,142
3.1.	Каша пшеничная молочная	200	7,695	5,1	23,912	190,26	1,	0,199	0,197	80,63	1,	197,16	154,5	26,82	1,718	71,032
	Масло сливочное	4/4	3,625	0,05	0,07	37,4	0,	0,0004	0,048	80,10016	0	0,96	1,2	0,02	0,008	1,2
	Молоко	150/150	3,2	2,8	4,7	58,8	1,	0,06	0,125	0,53	1	180	13,5	21	0,09	0,219
	Сахар	4/4	0,	0,	3,992	15,16	0,	0,0126	0,012	0	0	8,1	69,9	2,9	0,81	6,313
	Пшеница	30/30	0,87	2,25	15,15	78,9	0,	0,126	0,012	0	0	8,1	69,9	2,9	0,81	63,3
3.3.	Хлеб пшеничный	30	0,87	2,25	15,15	78,9	0,	0,033	0,009	0,	0,	6,	19,5	4,2	0,33	27,9
	Хлеб пшеничный	30/30	0,87	2,25	15,15	78,9	0,	0,033	0,009	0	0	6	19,5	4,2	0,33	27,9
3.2.	Масло сливочное	7	5,08	0,07	0,1	52,36	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
	Масло сливочное	7/7	5,08	0,07	0,1	52,36	0,	0,0007	0,0084	0,0028	0	1,68	2,1	0,035	0,014	2,1
3.4.	Кофейный напиток	200	0,16	1,76	7,726	34,29	0,	0,	0,	0,	0,	0,14	0,	0,	0,021	0,21
	Сахар	7/7	0,	0,	6,986	26,53	0,	0	0	0	0	0,14	0	0	0,021	0,21
	Кофейный напиток	2/2	0,16	1,76	0,74	7,76	0,	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Вода	200/200	0,	0,	0,	0,	0,	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	ЗАВТРАК 2	120	0,	0,6	10,92	45,6	2,4	0,012	0,012	0,	1,	8,4	8,4	4,8	0,36	14,4
3.5.	Сок фруктовый	120	0,	0,6	10,92	45,6	2,4	0,012	0,012	0,	1,	8,4	8,4	4,8	0,36	14,4
	Сок плодовой	120/120	0,	0,6	10,92	45,6	2,4	0,012	0,012	0	1	8,4	8,4	4,8	0,36	14,4
	ОБЕД	630	23,14	29,47	72,256	720,224	62,295	0,265	0,261	301,034	4,2	142,03	393,22	100,3	5,328	329,31
3.9.	Суп рыбный	200	5,58	12,646	13,898	262,164	9,85	0,09	0,049	301,007	2,	32,72	200,06	27,72	1,094	98,64
	Картофель	56/41,6	0,168	0,84	6,846	33,6	8,4	0,0092	0,0287	100	0	4,1	23,78	9,03	0,369	23,88
	Лук	10/8,4	0,	0,128	0,768	3,44	0,8	0,004	0,0016	50	0	2,48	4,64	1,12	0,064	14
	Морковь	16/12,8	0,013	0,169	0,936	4,42	0,65	0,0072	0,00084	150	0	6,12	6,6	4,56	0,084	24
	Масло сливочное	2/2	1,45	0,02	0,028	14,96	0,	0,0002	0,0024	0,5008	0	0,48	0,6	0,01	0,004	0,6
	Вода питьевая	300/300	0,	0,	0,	0,	0,	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Треска	73/66	3,861	10,745	0,	180,144	0,	0,0594	0,01056	0,5066	2	16,5	138,6	9,8	0,429	22,4
	перловая крупа	8/8	0,088	0,744	5,32	25,6	0,	0,0096	0,0048	0	0	3,04	25,84	3,2	0,144	13,76
3.6.	Голубцы ленивые со сметаной	180	17,21	14,254	19,438	293,81	52,445	0,087	0,167	0,027	2,	78,17	99,38	43,38	1,379	137,32
	Лук	6/5,4	0,	0,09	0,52	2,32	0,54	0,0025	0,001	0	0	1,55	2,9	0,7	0,04	8,75
	Масло растительное	3/3	2,99	0,	0,	26,86	0,	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Масло сливочное	2/2	1,3	0,02	0,03	13,46	0,	0,0002	0,0024	0,0008	0	0,48	0,6	0,01	0,004	0,6
	Капуста белокочанная	144/115,2	0,12	2,07	5,41	31,1	51,84	0,0345	0,0046	0	0	55,2	35,65	18,4	0,069	21,75
	Рис	18/18	0,18	1,26	12,85	60,12	0,	0,0144	0,0072	0	0	1,44	27	9	0,18	18
	Сметана	18/18	3,6	0,38	0,58	37,08	0,054	0,0054	0,018	0,0108	0	16,2	11,16	1,8	0,018	22,32
	Мясо бескостное	57/51,3	8,21	9,54	0,	111,83	0,	0,0261	0,1071	0	2	0	10,55	12,75	0,918	57,5
	яйцо	6,8/6	0,81	0,894	0,048	11,04	0,011	0,0042	0,0264	0,015	0	3,3	11,52	0,72	0,15	8,4
3.8.	Хлеб ржаной	50	0,35	2,35	24,9	107,	0,	0,085	0,04	0,	0,	15,5	83,	25,	2,	12,
	Ржаной хлеб	50/50	0,35	2,35	24,9	107,	0,	0,085	0,04	0	0	15,5	83	25	2	12

3.7.	Компот из сухофруктов	200	0,	0,22	14,02	57,25	0,	0,003	0,006	0,	0,2	15,64	10,78	4,2	0,855	81,35
	Вода питьевая	200/200	0,	0,	0,	0,	0,	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар	5/5	0,	0,	4,99	18,95	0,	0	0	0	0	0,1	0	0	0,015	0,15
	Сухофрукты	14/14	0,	0,22	9,03	38,3	0,	0,0028	0,0056	0	0,2	15,54	10,78	4,2	0,84	81,2
	ПОЛДНИК	325	6,38	7,7	32,35	219,99	14,15	0,142	0,328	0,04	1,	301,2	47,95	14,75	1,54	83,2
3.12.	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	42,75	12,35	0,029	0,019	0,	1,	15,2	10,45	8,55	1,09	26,1
	яблоко	108/95,04	0,38	0,38	9,31	42,75	12,35	0,0285	0,019	0	1	15,2	10,45	8,55	1,09	26,1
3.10.	Молоко	200	5,76	5,04	8,46	105,84	1,8	0,08	0,3	0,04	0,	280,	18,	2,	0,12	29,2
	Молоко	200/200	5,76	5,04	8,46	105,84	1,8	0,08	0,3	0,04	0	280	18	2	0,12	29,2
3.11.	Пшеничный хлеб	30	0,24	2,28	14,58	71,4	0,	0,033	0,009	0,	0,	6,	19,5	4,2	0,33	27,9
	Хлеб пшеничный	30/30	0,24	2,28	14,58	71,4	0,	0,033	0,009	0	0	6	19,5	4,2	0,33	27,9
	УЖИН	470	13,583	14,361	38,407	371,045	6,601	0,174	0,069	120,172	2,5	240,12	170,924	53,37	1,084	103,76
3.13.	Омлет	180	11,243	11,091	12,121	231,625	0,621	0,1	0,048	0,172	1,	196,59	110,84	22,13	0,599	36,96
	Масло сливочное	2/2	1,74	0,02	0,03	27,95	0,	0,0002	0,0024	0,0008	0	0,48	0,6	0,01	0,004	0,6
	Молоко	92/92	2,3	2,02	3,38	46,34	0,432	0,0368	0,0138	0,0184	0,5	160,4	82,8	12,88	0,0552	13,32
	Мука пшеничная	12/12	0,13	1,24	8,28	60,78	0,072	0,0204	0,0048	0	0	2,16	10,32	1,92	0,0144	14,64
	Яйцо	82.5/61,5	7,073	7,811	0,431	96,555	0,117	0,0427	0,02684	0,1525	0,5	33,55	17,12	7,32	0,525	8,4
3.14.	Салат из свеклы	60	2,06	0,81	4,49	39,18	3,12	0,037	0,004	0,	1,	31,62	34,1	23,56	0,043	12,4
	Масло растительное	2/2	0,06	0,81	4,49	21,22	3,12	0,0372	0,00434	0	1	31,62	34,1	23,56	0,0434	12,4
	Свекла	78/62,4	2,	0,	0,	17,96	0,	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3.15.	Чай сладкий с лимоном	200	0,04	0,18	7,216	28,84	2,86	0,003	0,007	120,	0,5	5,91	6,484	3,48	0,112	26,5
	Вода питьевая	200/200	0,	0,	0,	0,	0,	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар	7/7	0,	0,	6,986	26,53	0,	0	0	0	0	0,14	0	0	0,021	0,21
	Чай	0,6/0,6	0,03	0,12	0,02	0,	0,06	0,00042	0,006	0	0	2,97	4,944	2,64	0,0492	14,88
	Лимон	10/7	0,01	0,06	0,21	2,31	2,8	0,0028	0,0014	120	0,5	2,8	1,54	0,84	0,042	11,41
3.16.	Пшеничный хлеб	30	0,24	2,28	14,58	71,4	0,	0,033	0,009	0,	0,	6,	19,5	4,2	0,33	27,9
	Хлеб пшеничный	30/30	0,24	2,28	14,58	71,4	0,	0,033	0,009	0	0	6	19,5	4,2	0,33	27,9
	Итого за день		56,908	61,31	200,821	1712,669	86,446	0,824	0,876	501,876	9,7	895,05	794,494	204,24	10,381	629,812

Химический состав за выбранные дни (всего)

№ п/п	Прием пищи	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг
1	ЗАВТРАК	13,805	9,18	46,888	355,81	1,
2	ЗАВТРАК 2	0,	0,6	10,92	45,6	2,4
3	ОБЕД	23,14	29,47	72,256	720,224	62,295
4	ПОЛДНИК	6,38	7,7	32,35	219,99	14,15
5	УЖИН	13,583	14,361	38,407	371,045	6,601
	Итого	56,908	61,31	200,821	1712,669	86,446

День: День 3
Категория: Дети 1-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин с, мг	вит В1	вит В2	вит А	вит Д	кальций	фосфор	магний	железо	калий
			жиры	белки	углеводы											
	ЗАВТРАК	362,	10,987	7,985	40,923	301,57	0,409	0,165	0,123	0,055	1,	184,71	182,52	21,533	1,093	58,81
3.1.	Каша пшеничная молочная	150	5,527	4,135	19,625	148,47	0,409	0,132	0,114	0,055	1,	178,59	163,02	17,333	0,745	30,73
	Масло сливочное	4/4	2,72	0,04	0,05	28,05	0,	0,0004	0,087	0,029	0	17,4	1,75	0,3625	0,145	1,75
	Молоко	130/130	2,18	1,91	3,2	40,09	0,409	0,052	0,0195	0,026	0	156	117	1,2	0,078	18,8
	Сахар	3/3	0,	0,	3,74	14,21	0,	0	0	0	0	0,06	0	0	0,009	0,09
	Пшено	19/19	0,627	2,185	12,635	66,12	0,	0,0798	0,0076	0	1	5,13	44,27	15,77	0,513	10,09
3.3.	Пшеничный хлеб	30	0,24	2,28	14,58	71,4	0,	0,033	0,009	0,	0,	6,	19,5	4,2	0,33	27,9
	Хлеб пшеничный	30/30	0,24	2,28	14,58	71,4	0,	0,033	0,009	0	0	6	19,5	4,2	0,33	27,9
3.2.	Масло сливочное	7	5,08	0,07	0,1	52,36	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
	Масло сливочное	7/7	5,08	0,07	0,1	52,36	0,	0,0007	0,0084	0,0028	0	1,68	2,1	0,035	0,014	2,1
3.4.	Кофейный напиток	180	0,14	1,5	6,618	29,34	0,	0,	0,	0,	0,	0,12	0,	0,	0,018	0,18
	Сахар	6/6	0,	0,	5,988	22,74	0,	0	0	0	0	0,12	0	0	0,018	0,18
	Кофейный напиток	1,7/1,7	0,14	1,5	0,63	6,6	0,	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Вода	180/180	0,	0,	0,	0,	0,	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	ЗАВТРАК 2	125	0,	0,62	11,38	47,5	2,5	0,013	0,013	0,	1,	8,75	8,75	5,	0,375	15,
3.5.	Сок фруктовый	125	0,	0,62	11,38	47,5	2,5	0,013	0,013	0,	1,	8,75	8,75	5,	0,375	15,
	Сок плодовый	125/125	0,	0,62	11,38	47,5	2,5	0,0125	0,0125	0	1	8,75	8,75	5	0,375	15
	ОБЕД	530	20,565	25,403	58,077	522,898	56,782	0,287	0,295	0,15	3,815	155,49	256,85	33,415	3,862	241,5
3.9.	Суп рыбный	150	4,025	10,029	10,281	121,478	7,25	0,101	0,129	0,034	2,3	42,48	78,84	6,053	0,988	69,85
	Картофель	48/31,2	0,124	0,62	5,053	24,8	6,2	0,0372	0,0217	0	0	3,1	17,98	0,13	0,279	11,08
	Лук	8/6,7	0,	0,096	0,576	2,58	0,6	0,003	0,0012	0	0	1,86	3,48	0,84	0,048	10,5
	Морковь	12/9,6	0,009	0,117	0,648	3,06	0,45	0,0054	0,00063	0	0,3	4,59	4,95	0,42	0,063	8
	Масло сливочное	1/1	0,725	0,01	0,014	7,48	0,	0,0001	0,087	0,029	0	17,4	21,75	0,3625	0,145	11,75
	Вода питьевая	240/240	0,	0,	0,	0,	0,	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Треска	59/53,1	3,101	8,628	0,	64,358	0,	0,0477	0,0148	0,0053	2	13,25	11,3	1,9	0,3445	18,2
	перловая крупа	6/6	0,066	0,558	3,99	19,2	0,	0,0072	0,0036	0	0	2,28	19,38	2,4	0,108	10,32
3.6.	Голубцы ленивые со сметаной	170	16,26	13,304	16,204	268,1	49,532	0,116	0,129	0,116	1,515	87,21	102,37	13,763	0,543	72,33
	Лук	6/5,1	0,	0,08	0,49	2,19	0,51	0,0025	0,001	0	0	1,55	2,9	0,7	0,04	8,75
	Масло растительное	3/3	2,82	0,	0,	25,37	0,	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Масло сливочное	2/2	1,23	0,02	0,02	12,72	0,	0,0002	0,087	0,029	0	17,4	21,75	0,3625	0,145	11,75
	Капуста белокочанная	136/108,8	0,11	1,96	5,11	29,38	48,96	0,0324	0,00432	0	1	51,84	33,48	1,28	0,0648	19,8
	Рис	14/14	0,14	0,98	9,996	46,76	0,	0,0112	0,0056	0	0	1,12	21	7	0,14	14
	Сметана	17/17	3,4	0,36	0,54	35,02	0,051	0,0051	0,017	0,0102	0	15,3	10,54	1,7	0,017	1,08
	Мясо бескостное/ (курица)	53/48,45	7,75	9,01	0,	105,62	0,	0,0528	0,01008	0	0,5	0	9,4	1,2	0,064	16,8
	яйцо	6,8/6	0,81	0,894	0,048	11,04	0,011	0,0114	0,0042	0,0764	0,015	0	3,3	1,52	0,072	0,15

3.8.	Хлеб ржаной	40	0,28	1,88	19,92	85,6	0,	0,068	0,032	0,	0,	12,4	66,4	10,	1,6	89,6
	Ржаной хлеб	40/40	0,28	1,88	19,92	85,6	0,	0,068	0,032	0	0	12,4	66,4	10	1,6	89,6
3.7.	Компот из сухофруктов	170	0,	0,19	11,672	47,72	0,	0,002	0,005	0,	0,	13,4	9,24	3,6	0,732	9,72
	Вода питьевая	170/170	0,	0,	0,	0,	0,	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар	4/4	0,	0,	3,992	15,16	0,	0	0	0	0	0,08	0	0	0,012	0,12
	Сухофрукты	12/12	0,	0,19	7,68	32,56	0,	0,0024	0,0048	0	0	13,32	9,24	3,6	0,72	9,6
	ПОЛДНИК	290	6,01	7,91	37,08	203,54	10,8	0,121	0,294	0,036	2,	314,4	102,9	6,1	2,308	46,4
3.12.	Яблоко	90	0,09	1,35	18,9	70,1	9,	0,027	0,018	0,	0,	14,4	9,9	1,1	1,98	25,2
	Яблоко	103/90	0,09	1,35	18,9	70,1	9,	0,027	0,018	0	0	14,4	9,9	1,1	1,98	25,2
3.10.	Молоко	180	5,76	5,04	8,46	85,84	1,8	0,072	0,27	0,036	2,	296,	80,	2,2	0,108	2,6
	Молоко	180/180	5,76	5,04	8,46	85,84	1,8	0,072	0,27	0,036	0	296	80	2,2	0,108	2,6
3.11.	Пшеничный хлеб	20	0,16	1,52	9,72	47,6	0,	0,022	0,006	0,	0,	4,	13,	2,8	0,22	18,6
	Хлеб пшеничный	20/20	0,16	1,52	9,72	47,6	0,	0,022	0,006	0	0	4	13	2,8	0,22	18,6
	УЖИН	400	12,713	13,011	30,751	309,525	7,505	0,193	0,192	0,218	3,153	143,415	133,4	10,664	1,967	49,138
3.13.	Омлет	150	10,553	10,541	10,181	200,195	0,537	0,149	0,159	0,218	0,153	115,8	90,9	3,563	1,114	4,595
	Масло сливочное	2/2	1,45	0,02	0,03	14,96	0,	0,0002	0,087	0,029	0	17,4	21,75	0,3625	0,145	1,75
	Молоко	82/82	1,92	1,68	2,82	55,28	0,36	0,0328	0,0123	0,0164	0	98,4	33,8	1,48	0,0492	1,2
	Мука пшеничная	10/10	0,11	1,03	6,9	33,4	0,06	0	0,017	0,004	0	0	1,8	0,6	0,6	0,12
	Яйцо	82.5/61,5	7,073	7,811	0,431	96,555	0,117	0,1159	0,0427	0,1684	0,1525	0	33,55	1,12	0,32	1,525
3.14.	Салат из свеклы	40	1,55	0,82	5,29	35,93	4,68	0,009	0,018	0,	1,	17,02	19,78	0,101	0,064	13,248
	Масло растительное	1/1	1,5	0,	0,	13,47	0,	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Свекла	58/46,8	0,05	0,82	5,29	22,46	4,68	0,0092	0,0184	0	1	17,02	19,78	0,1012	0,0644	13,248
3.15.	Чай сладкий с лимоном	180	0,03	0,15	5,18	20,8	2,288	0,002	0,006	0,	2,	4,595	3,22	2,8	0,458	3,395
	Вода питьевая	180/180	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
	Сахар	6/6	0,	0,	4,99	18,95	0,	0	0	0	0	0,12	0	0	0,018	0,18
	Чай	0,5/0,5	0,02	0,1	0,02	0,	0,048	0,00035	0,005	0	0	2,475	2,12	2,2	0,41	2,4
	Лимон	8/5,6	0,01	0,05	0,17	1,85	2,24	0,002	0,001	0	2	2	1,1	0,6	0,03	0,815
3.16.	Пшеничный хлеб	30	0,58	1,5	10,1	52,6	0,	0,033	0,009	0,	0,	6,	19,5	4,2	0,33	27,9
	Хлеб пшеничный	30/30	0,58	1,5	10,1	52,6	0,	0,033	0,009	0	0	6	19,5	4,2	0,33	27,9
	Итого за день		50,274	54,929	178,211	1385,033	77,996	0,779	0,917	0,459	10,968	806,765	684,42	76,711	9,605	410,848

Химический состав за выбранные дни (всего)

№ п/п	Прием пищи	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг
1	ЗАВТРАК	10,987	7,985	40,923	301,57	0,409
2	ЗАВТРАК 2	0,	0,62	11,38	47,5	2,5
3	ОБЕД	20,565	25,403	58,077	522,898	56,782
4	ПОЛДНИК	6,01	7,91	37,08	203,54	10,8
5	УЖИН	12,713	13,011	30,751	309,525	7,505
	Итого	50,274	54,929	178,211	1385,033	77,996

День: День 4
Категория: Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	вит В1	вит В2	вит А	вит Д	кальций	фосфор	магний	железо	калий
			жиры	белки	углеводы											
	ЗАВТРАК	452,	18,36	13,8	59,926	470,74	1,32	0,392	0,281	152,	1,035	334,9	178,46	47,578	1,242	51,398
4.2.	Каша рисовая молочная с изюмом	200	6,67	4,92	34,6	223,29	0,6	0,098	0,109	59,	1,	207,08	51,36	21,243	0,817	34,46
	Масло сливочное	4/4	3,19	0,04	0,06	32,91	0,	0,0004	0,087	29	0	17,4	21,75	0,3625	0,145	21,75
	Молоко	150/150	3,2	2,8	4,7	58,79	0,6	0,06	0,0025	30	0	180	13,5	2,1	0,09	2,19
	Сахар	4/4	0,	0,	4,39	16,68	0,	0	0	0	0	0,08	0	0	0,012	0,12
	Рис	30/30	0,28	1,92	19,64	91,85	0,	0,024	0,012	0	0	2,4	4,5	15	0,3	3
	Изюм	9/9	0,	0,16	5,81	23,06	0,	0,0135	0,0072	0	1	7,2	11,61	3,78	0,27	7,4
4.5.	Масло сливочное	7	5,08	0,07	0,1	52,36	0,	0,001	0,008	28,	0,	1,68	2,1	0,035	0,014	2,1
	Масло сливочное	7/7	5,08	0,07	0,1	52,36	0,	0,0007	0,0084	28	0	1,68	2,1	0,035	0,014	2,1
4.4.	Пшеничный хлеб	30	0,87	2,25	15,15	78,9	0,	0,033	0,009	0,	0,	6,	19,5	4,2	0,33	0,028
	Хлеб пшеничный	30/30	0,87	2,25	15,15	78,9	0,	0,033	0,009	0	0	6	19,5	4,2	0,33	0,0279
4.1.	Сыр порционный	15	3,98	3,9	0,	52,5	0,42	0,22	0,005	45,	0,035	0,	15,5	8,1	0,	0,
	Сыр Пошехонский	16/15	3,98	3,9	0,	52,5	0,42	0,22	0,0045	45	0,0345	0	15,5	8,1	0	0
4.3.	Кофейный напиток с молоком	200	1,76	2,66	10,076	63,69	0,3	0,04	0,15	20,	0,	120,14	90,	14,	0,081	14,81
	Вода питьевая	100/100	0,	0,	0,	0,	0,	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Молоко	100/100	1,6	1,4	2,35	29,4	0,3	0,04	0,15	20	0	120	90	14	0,06	14,6
	Сахар	7/7	0,	0,	6,986	26,53	0,	0	0	0	0	0,14	0	0	0,021	0,21
	Кофейный напиток	2/2	0,16	1,26	0,74	7,76	0,	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4.3.	Кофейный напиток с молоком	200	34,812	31,228	86,299	785,23	99,36	0,368	0,625	183,	4,2	201,16	426,67	113,048	11,034	371,84
4.6.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	45,	13,	0,03	0,02	0,	2,	16,	11,	9,	2,2	27,8
	Яблоко	114/100	0,4	0,4	9,8	45,	13,	0,03	0,02	0	0	16	11	9	2,2	27,8
	ОБЕД	630	25,751	25,442	59,713	572,44	49,82	0,257	0,434	106,	1,2	116,7	307,44	73,995	5,608	229,59
4.8.	Ши из свежей капусты	200	8,261	4,986	6,987	122,79	23,54	0,051	0,151	77,	1,	52,46	97,23	21,053	1,026	86,65
	Мясо бескостное	20/18	2,88	3,348	0,	39,24	0,	0,00198	0,0378	0	0	0	36,9	4,5	0,324	6,3
	Морковь	10/8	0,008	0,104	0,576	2,72	0,4	0,0048	0,00056	0	0	4,08	4,4	3,04	0,056	16
	Масло сливочное	2/2	1,45	0,016	0,026	13,22	0,	0,0002	0,087	29	0	17,4	21,75	0,3625	0,145	21,75
	Масло растительное	3/3	2,997	0,	0,	26,97	0,	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сметана	8/8	0,8	0,24	0,232	9,2	0,04	0,0024	0,008	48	0	7,2	4,96	0,8	0,008	9,92
	картофель	33/21,5	0,086	0,43	3,505	17,2	4,3	0,0252	0,0147	0	0	2,1	12,18	4,83	0,189	11,28
	капуста	50/40	0,04	0,72	1,88	10,8	18,	0,012	0,0016	0	1	19,2	12,4	6,4	0,24	7,4
	лук	10/8,4	0,	0,128	0,768	3,44	0,8	0,004	0,0016	0	0	2,48	4,64	1,12	0,064	14
4.9.	Жаркое по-домашнему	180	16,89	16,936	21,606	309,7	26,28	0,119	0,237	29,	0,	33,1	116,43	23,743	1,727	29,59
	Картофель	167/126	0,5	2,52	20,54	100,8	25,2	0,10512	0,0882	0	0	12,6	73,08	2,98	0,134	7,68
	Лук	14/10,8	0,	0,17	1,04	4,64	1,08	0,005	0,002	0	0	3,1	5,8	1,4	0,08	17,5
	Масло растительное	3/3	2,7	0,	0,	24,27	0,	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Масло сливочное	3/3	1,45	0,016	0,026	13,22	0,	0,0003	0,087	29	0	17,4	21,75	0,3625	0,145	1,75
	Мясо бескостное	85/76,5	12,24	14,23	0,	166,77	0,	0,00836	0,0596	0	0	0	15,8	19	1,368	2,66
4.10.	Компот из сухофруктов	200	0,	0,22	14,02	57,25	0,	0,003	0,006	0,	0,2	15,64	10,78	4,2	0,855	1,35
	Вода питьевая	200/200	0,	0,	0,	0,	0,	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар	5/5	0,	0,	4,99	18,95	0,	0	0	0	0	0,1	0	0	0,015	0,15
	Сухофрукты	14/14	0,	0,22	9,03	38,3	0,	0,0028	0,0056	0	0,2	15,54	10,78	4,2	0,84	1,2

4.11.	Хлеб ржаной	50	0,6	3,3	17,1	82,7	0,	0,085	0,04	0,	0,	15,5	83,	25,	2,	112,
	Ржаной хлеб	50/50	0,6	3,3	17,1	82,7	0,	0,085	0,04	0	0	15,5	83	25	2	112
	ПОЛДНИК	280	11,8	11,19	52,21	349,99	1,973	0,106	0,134	109,	1,	330,76	107,83	17,7	0,308	245,2
4.12.	Молоко	200	5,76	5,04	8,46	105,84	1,8	0,008	0,03	40,	0,	280,	18,	2,	0,12	129,2
	Молоко	200/200	5,76	5,04	8,46	105,84	1,8	0,008	0,03	40	0	280	18	2	0,12	129,2
4.13.	Булочка с изюмом	80	6,04	6,15	43,75	244,15	0,173	0,098	0,104	69,	1,	50,76	89,83	15,7	0,188	116,
	Масло растительное	4/4	4,	0,	0,	35,96	0,	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Молоко	27/27	0,85	0,75	1,25	15,68	0,16	0,0108	0,0405	54	0	32,4	24,3	3,78	0,0162	39,42
	Сахар	6/6	0,	0,	6,65	25,26	0,	0	0	0	0	0,12	0	0	0,018	0,18
	Дрожжи хлебопекарные	2/2	0,05	0,24	0,	1,44	0,	0,0012	0,0136	0	0	0,54	8	1,02	0,064	11,8
	Изюм	10/9,28	0,	0,17	6,12	24,31	0,	0,0135	0,0072	0	0	7,2	11,61	3,78	0,027	7,4
	Яйцо	7,83/6,82	0,78	0,87	0,05	10,7	0,013	0,0042	0,0264	15	1	3,3	11,52	0,72	0,015	8,4
	Мука пшеничная высшего сорта	40/40	0,36	4,12	29,68	130,8	0,	0,068	0,016	0	0	7,2	34,4	6,4	0,048	48,8
	УЖИН	480	19,54	9,39	44,541	387,73	23,336	0,102	0,114	145,	5,	96,93	208,304	70,3	0,894	52,11
4.17.	Винегрет с яйцом	200	7,36	3,34	21,08	163,65	23,2	0,067	0,076	0,	0,	66,32	104,96	51,76	0,199	36,8
	Картофель	70/56	0,22	1,12	9,13	44,8	11,2	0,00672	0,0392	0	0	5,6	32,48	12,88	0,0504	3,08
	Лук	28/24	0,	0,38	2,3	10,32	2,4	0,012	0,0048	0	0	7,44	13,92	3,36	0,0192	4,2
	Морковь	60/48	0,05	0,62	3,46	16,32	2,4	0,0288	0,00336	0	0	24,48	26,4	18,24	0,0336	9,6
	Огурцы соленые	60/48	0,05	0,38	0,77	6,24	2,4	0,0096	0,0096	0	0	11,04	11,52	6,72	0,0288	6,68
	Масло растительное	7/7	6,99	0,	0,	62,93	0,	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Свекла	60/48	0,05	0,84	5,42	23,04	4,8	0,0096	0,0192	0	0	17,76	20,64	10,56	0,0672	13,24
4.16.	Яйцо	50	4,6	5,08	0,28	62,8	0,076	0,035	0,02	85,	5,	27,5	96,	6,	0,025	0,07
	яйцо	55/50	4,6	5,08	0,28	62,8	0,076	0,035	0,02	85	5	27,5	96	6	0,025	0,07
4.15.	Кондитерские изделия	30	7,55	0,85	16,175	134,75	0,	0,	0,012	60,	0,	0,	2,4	9,9	0,6	0,15
	Кондитерские изделия	30/30	7,55	0,85	16,175	134,75	0,	0,	0,012	60	0	0	2,4	9,9	0,6	0,15
4.14.	Чай с сахаром	200	0,03	0,12	7,006	26,53	0,06	0,	0,006	0,	0,	3,11	4,944	2,64	0,07	15,09
	Вода питьевая	200/20	0,	0,	0,	0,	0,	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар	7/7	0,	0,	6,986	26,53	0,	0	0	0	0	0,14	0	0	0,021	0,21
	Чай	0,6/0,6	0,03	0,12	0,02	0,	0,06	0,00042	0,006	0	0	2,97	4,944	2,64	0,0492	14,88
	Итого за день		110,263	91,05	302,689	2566,13	175,809	1,224	1,587	695,	12,435	1080,45	1228,704	322,62	19,087	950,138

Химический состав за выбранные дни (всего)

№ п/п	Прием пищи	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг
1	ЗАВТРАК	16,76	12,9	57,576	441,34	1,02
2	ЗАВТРАК 2	0,4	0,4	9,8	45,	13,
3	ОБЕД	25,751	25,442	59,713	572,44	49,82
4	ПОЛДНИК	11,8	11,19	52,21	349,99	1,973
5	УЖИН	19,54	9,39	44,541	387,73	23,336
	Итого	74,251	59,322	223,84	1796,5	89,149

День: День 4
Категория: Дети 1-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	вит В1	вит В2	вит А	вит Д	кальций	фосфор	магний	железо	калий
			жиры	белки	углеводы											
	ЗАВТРАК	367,	13,205	10,212	41,001	322,43	0,944	0,191	0,324	136,	2,	306,58	145,99	8,618	0,902	70,92
4.2.	Каша рисовая молочная с изюмом	150	4,545	3,354	22,585	145,84	0,409	0,106	0,294	55,	0,	179,78	69,69	4,583	0,602	48,24
	Масло сливочное	3/3	2,175	0,024	0,039	19,83	0,	0,03	0,087	29	0	17,4	21,75	0,3625	0,145	21,75
	Молоко	130/130	2,18	1,91	3,2	40,09	0,409	0,052	0,195	26	0	156	11,7	1,2	0,078	1,8
	Сахар	3/3	0,	0,	1,996	7,58	0,	0	0	0	0	0,06	0	0	0,009	0,09
	Рис	19/19	0,19	1,31	13,39	62,62	0,	0,0152	0,0076	0	0	1,52	28,5	0,5	0,19	19
	Изюм	6/6	0,	0,11	3,96	15,72	0,	0,009	0,0048	0	0	4,8	7,74	2,52	0,18	5,6
4.5.	Масло сливочное	7	4,35	0,048	0,078	39,66	0,	0,001	0,008	28,	0,	1,68	2,1	0,035	0,014	2,1
	Масло сливочное	7/7	4,35	0,048	0,078	39,66	0,	0,0007	0,0084	28	0	1,68	2,1	0,035	0,014	2,1
4.4.	Пшеничный хлеб	20	0,16	1,52	9,72	47,6	0,	0,022	0,006	0,	0,	4,	13,	2,8	0,22	18,6
	Хлеб пшеничный	20/20	0,16	1,52	9,72	47,6	0,	0,022	0,006	0	0	4	13	2,8	0,22	18,6
4.1.	Сыр порционный	10	2,65	2,6	0,	35,	0,28	0,03	0,003	23,	1,	105,	54,	0,	0,	0,
	Сыр Пошехонский	11/10	2,65	2,6	0,	35,	0,28	0,03	0,003	23	1	105	54	0	0	0
4.3.	Кофейный напиток с молоком	180	1,5	2,69	8,618	54,33	0,255	0,032	0,012	30,	1,	16,12	7,2	1,2	0,066	1,98
	Вода питьевая	137,5/137,5	0,	0,	0,	0,	0,	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Молоко	80/80	1,36	1,19	2,	24,99	0,255	0,032	0,012	30	1	16	7,2	1,2	0,048	1,8
	Сахар	6/6	0,	0,	5,988	22,74	0,	0	0	0	0	0,12	0	0	0,018	0,18
	Кофейный напиток	1,7/1,7	0,14	1,5	0,63	6,6	0,	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	ЗАВТРАК 2	100	0,4	0,4	9,8	72,5	13,	0,03	0,02	0,	0,	16,	11,	9,	2,2	27,8
4.6.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	72,5	13,	0,03	0,02	0,	0,	16,	11,	9,	2,2	27,8
	Яблоко	114/100	0,4	0,4	9,8	72,5	13,	0,03	0,02	0	0	16	11	9	2,2	27,8
	ОБЕД	520	22,649	21,095	48,66	483,79	37,935	0,252	0,376	61,	0,	96,11	321,73	28,705	5,736	208,88
4.8.	Щи из свежей капусты	150	7,049	3,609	4,64	96,94	14,575	0,035	0,029	32,	0,	38,92	74,76	14,023	0,747	63,52
	Мясо бескостное	16/14,4	2,24	2,604	0,	30,52	0,	0,00154	0,00294	0	0	0	28,7	3,5	0,252	4,9
	Морковь	7/5,6	0,006	0,078	0,432	2,04	0,3	0,003	0,00035	0	0	2,55	2,75	1,9	0,035	10
	Масло сливочное	2/2	0,725	0,008	0,013	6,61	0,	0,002	0,0087	29	0	17,4	21,75	0,3625	0,145	21,75
	Масло растительное	3/3	2,997	0,	0,	26,97	0,	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сметана	5/5	1,	0,105	0,16	10,3	0,015	0,0015	0,005	3	0	4,5	3,1	0,5	0,005	6,2
	картофель	22/14,3	0,057	0,286	2,331	11,44	2,86	0,0168	0,0098	0	0	1,4	8,12	3,22	0,126	7,52
	капуста	30/24	0,024	0,432	1,128	6,48	10,8	0,0072	0,00096	0	0	11,52	7,44	3,84	0,144	4,4
	лук	7/5,88	0,	0,096	0,576	2,58	0,6	0,0025	0,001	0	0	1,55	2,9	0,7	0,04	8,75
4.9.	Жаркое по-домашнему	160	15,18	15,056	19,206	276,77	23,36	0,147	0,31	29,	0,	31,39	171,33	4,083	2,549	46,04
	Картофель	150/112	0,45	2,24	18,26	89,6	22,4	0,1344	0,0784	0	0	11,2	4,96	0,76	1,008	6,16
	Лук	12/9,6	0,	0,15	0,92	4,13	0,96	0,0045	0,0018	0	0	2,79	5,22	1,26	0,172	15,75
	Масло растительное	2/2	2,4	0,	0,	21,58	0,	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Масло сливочное	2/2	1,45	0,016	0,026	13,22	0,	0,0002	0,087	29	0	17,4	21,75	0,3625	0,145	21,75
	Мясо бескостное	85/68	10,88	12,65	0,	148,24	0,	0,00748	0,1428	0	0	0	139,4	1,7	1,224	2,38
4.10.	Компот из сухофруктов	170	0,	0,19	10,674	43,93	0,	0,002	0,005	0,	0,	13,4	9,24	0,6	0,84	9,72
	Вода питьевая	170/170	0,	0,	0,	0,	0,	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар	4/4	0,	0,	2,994	11,37	0,	0	0	0	0	0,08	0	0	0,12	0,12
	Сухофрукты	12/12	0,	0,19	7,68	32,56	0,	0,0024	0,0048	0	0	13,32	9,24	0,6	0,72	9,6

4.11.	Хлеб ржаной	40	0,42	2,24	14,14	66,15	0,	0,068	0,032	0,	0,	12,4	66,4	10,	1,6	89,6
	Ржаной хлеб	40/40	0,42	2,24	14,14	66,15	0,	0,068	0,032	0	0	12,4	66,4	10	1,6	89,6
	ПОЛДНИК	245	9,21	8,728	39,712	239,13	1,538	0,167	0,088	185,	2,5	237,915	156,25	10,505	0,51	66,06
4.12.	Молоко	180,	4,48	3,92	6,58	82,32	1,4	0,072	0,003	36,	0,5	196,	80,	2,2	0,108	2,6
	Молоко	180/180	4,48	3,92	6,58	82,32	1,4	0,072	0,0027	36	0,5	196	80	2,2	0,108	2,6
4.13.	Булочка с изюмом	65	4,73	4,808	33,132	156,81	0,138	0,095	0,086	149,	2,	41,915	76,25	8,305	0,402	63,46
	Масло растительное	3/3	3,25	0,	0,	19,22	0,	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Молоко	22/22	0,69	0,61	1,02	12,74	0,13	0,0088	0,033	44	0	26,4	19,8	3,08	0,0132	2,12
	Сахар	5/5	0,	0,	2,994	11,37	0,	0	0	0	0	0,1	0	0	0,15	0,15
	Дрожжи хлебопекарные	1,5/1,5	0,04	0,2	0,	1,17	0,	0,009	0,0102	0	0	0,405	6	0,765	0,048	8,85
	Изюм	7/7	0,	0,14	4,98	19,75	0,	0,0105	0,0056	0	0	5,6	9,03	2,94	0,021	0,2
	Яйцо	6,36/5,54	0,46	0,508	0,028	6,28	0,008	0,0035	0,022	105	2	2,75	9,6	0,6	0,125	7
	Мука пшеничная высшего сорта	37/37	0,29	3,35	24,11	86,28	0,	0,0629	0,0148	0	0	6,66	31,82	0,92	0,0444	45,14
	УЖИН	402	15,371	8,822	35,906	316,88	21,004	0,24	0,097	85,	5,5	151,095	91,02	23,53	0,741	29,77
4.17.	Винегрет с яйцом	180	5,315	3,03	18,97	138,11	20,88	0,114	0,068	0,	0,5	119,24	56,64	20,29	0,178	17,66
	Картофель	70/50,4	0,2	1,01	8,22	42,82	10,08	0,06	0,035	0	0	5	29	1,5	0,045	2,84
	Лук	25/21,6	0,	0,35	2,07	9,29	2,16	0,0105	0,0042	0	0	66,51	12,18	2,94	0,0168	3,75
	Морковь	54/43,2	0,04	0,56	3,11	14,69	2,16	0,0258	0,00301	0	0	21,93	3,65	1,54	0,0301	8,6
	Огурцы соленые	54/43,2	0,04	0,35	0,69	5,62	2,16	0,0086	0,0086	0	0	9,89	10,32	4,85	0,0258	0,63
	Масло растительное	6/6	4,995	0,	0,	44,95	0,	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Свекла	54/43,2	0,04	0,76	4,88	20,74	4,32	0,0086	0,0172	0	0,5	15,91	1,49	9,46	0,0602	1,84
4.16.	Яйцо куриное отварное	50	4,6	5,08	0,28	62,8	0,076	0,035	0,02	85,	5,	27,5	25,	0,6	0,025	0,07
	Яйцо	55/50	4,6	5,08	0,28	62,8	0,076	0,035	0,02	85	5	27,5	25	0,6	0,025	0,07
4.15.	Кондитерские изделия	22	5,436	0,612	11,646	97,02	0,	0,088	0,004	0,	0,	1,76	7,26	0,44	0,11	9,46
	Кондитерские изделия	22/22	5,436	0,612	11,646	97,02	0,	0,088	0,0044	0	0	1,76	7,26	0,44	0,11	9,46
4.14.	Чай с сахаром	180	0,02	0,1	5,01	18,95	0,048	0,004	0,005	0,	0,	2,595	2,12	2,2	0,428	2,58
	Вода питьевая	180/180	0,	0,	0,	0,	0,	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар	6/6	0,	0,	4,99	18,95	0,	0	0	0	0	0,12	0	0	0,018	0,18
	Чай	0,5/0,5	0,02	0,1	0,02	0,	0,048	0,0035	0,005	0	0	2,475	2,12	2,2	0,41	2,4
	Итого за день		60,835	49,257	175,079	1434,73	74,421	0,879	0,905	467,	10,	807,7	725,99	80,358	10,089	403,43

Химический состав за выбранные дни (всего)

№ п/п	Прием пищи	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг
1	ЗАВТРАК	13,205	10,212	41,001	322,43	0,944
2	ЗАВТРАК 2	0,4	0,4	9,8	72,5	13,
3	ОБЕД	22,649	21,095	48,66	483,79	37,935
4	ПОЛДНИК	9,21	8,728	39,712	239,13	1,538
5	УЖИН	15,371	8,822	35,906	316,88	21,004
	Итого	60,835	49,257	175,079	1434,73	74,421

День: День 5
Категория: Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	вит В1	вит В2	вит А	вит Д	кальций	фосфор	магний	железо	калий
			жиры	белки	углеводы											
	ЗАВТРАК	422,	16,045	17,868	56,577	435,24	6,85	0,101	0,19	106,9	2,56	218,91	103,821	25,301	1,428	131,005
5.4.	Запеканка из творога с яблоками	160	11,335	14,077	22,173	245,77	6,75	0,065	0,169	78,9	1,56	206,97	77,88	19,666	1,037	74,5
	Масло сливочное	3/3	1,45	0,016	0,026	13,22	0,	0,0003	0,087	2,9	0	17,4	21,75	0,03625	0,145	21,75
	Сахар	7/7	0,	0,	5,988	22,74	0,	0	0	0	0	0,14	0	0	0,021	0,21
	Яблоки	46/48	0,19	0,19	4,7	21,6	6,24	0,012	0,008	0	0	6,4	4,4	3,6	0,088	11,2
	Творог	107/107	9,	12,	3,3	141,	0,5	0,028	0,02889	53,5	1	175,48	23,4	12,61	0,428	11,84
	Крупа манная	13/13	0,12	1,236	8,124	39,36	0,	0,0182	0,0052	0	0	2,6	11,05	2,34	0,13	16,9
	Яйцо	10,45/9,09	0,575	0,635	0,035	7,85	0,01	0,0063	0,0396	22,5	0,56	4,95	17,28	1,08	0,225	12,6
5.3.	Фруктовая подлива	25	0,	0,083	15,448	59,81	0,1	0,002	0,004	0,	1,	4,12	4,341	1,4	0,026	26,295
	Крахмал	3,3/3,3	0,	0,003	2,388	9,81	0,	0	0	0	0	1,32	2,541	0	0	0,495
	Повидло	20/20	0,	0,08	13,06	50,	0,1	0,002	0,004	0	1	2,8	1,8	1,4	0,026	25,8
5.1.	Пшеничный хлеб	30	0,2	1,9	12,15	59,5	0,	0,033	0,009	0,	0,	6,	19,5	4,2	0,33	27,9
	Хлеб пшеничный	30/30	0,2	1,9	12,15	59,5	0,	0,033	0,009	0	0	6	19,5	4,2	0,33	27,9
5.2.	Масло сливочное	7	4,35	0,048	0,078	39,66	0,	0,001	0,008	28,	0,	1,68	2,1	0,035	0,014	2,1
	Масло сливочное	7/7	4,35	0,048	0,078	39,66	0,	0,0007	0,0084	28	0	1,68	2,1	0,035	0,014	2,1
5.5.	Кофейный напиток	200	0,16	1,76	6,728	30,5	0,	0,	0,	0,	0,	0,14	0,	0,	0,021	0,21
	Сахар	7/7	0,	0,	5,988	22,74	0,	0	0	0	0	0,14	0	0	0,021	0,21
	Кофейный напиток	2/2	0,16	1,76	0,74	7,76	0,	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Вода	200/200	0,	0,	0,	0,	0,	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	ЗАВТРАК 2	176	0,51	0,68	16,15	71,4	8,5	0,053	0,018	0,	2,	33,44	28,16	21,12	3,048	22,8
5.6.	Яблоки	176	0,51	0,68	16,15	71,4	8,5	0,053	0,018	0,	2,	33,44	28,16	21,12	3,048	22,8
	Яблоки	200/176	0,51	0,68	16,15	71,4	8,5	0,0528	0,0176	0	2	33,44	28,16	21,12	3,048	22,8
	ОБЕД	665	23,162	25,762	83,766	696,75	45,62	0,509	0,382	140,	5,2	173,13	386,38	76,845	3,404	260,76
5.9.	Суп гороховый на курином бульоне с гренками	200/15	8,387	11,67	28,149	237,6	9,	0,284	0,214	55,	1,5	55,58	112,66	24,553	1,165	87,85
	Картофель	60/39	0,156	0,78	6,357	31,2	7,8	0,0468	0,0273	0	0,5	3,9	22,62	8,97	0,351	21,52
	Морковь	10/8	0,008	0,104	0,576	2,72	0,4	0,0048	0,00056	0	0,5	4,08	4,4	3,04	0,056	16
	Масло растительное	2/2	1,998	0,	0,	17,98	0,	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Масло сливочное	2/2	0,725	0,008	0,013	6,61	0,	0,0002	0,087	29	0	17,4	21,75	0,3625	0,0145	1,75
	Курица	42/37,5	4,6	4,55	0,175	60,25	0,	0,0259	0,0555	25,9	0	5,92	1,05	6,66	0,0592	1,78
	Горох шлифованный	20/20	0,32	4,6	10,16	62,8	0,	0,18	0,036	0	0	17,8	45,2	1,6	0,4	14,2
	Хлеб пшеничный	20/20	0,58	1,5	10,1	52,6	0,	0,022	0,006	0	0	4	13	2,8	0,22	18,6
	Лук репчатый	10/8,4	0,	0,128	0,768	3,44	0,8	0,004	0,0016	0	0,5	2,48	4,64	1,12	0,064	14
5.10.	Рагу из мяса кур с овощами	200	14,175	10,572	25,495	322,99	36,62	0,138	0,122	85,	1,5	86,41	179,94	23,093	1,14	79,56
	Картофель	200/140	0,52	2,6	21,19	104,	32,2	0,01932	0,0127	0	0,5	16,1	9,38	3,03	0,0449	14,48
	Лук	12/9,2	0,	0,15	0,88	3,96	0,92	0,0045	0,0018	0	0,5	2,79	5,22	1,26	0,072	15,75
	Морковь	60/48	0,024	0,312	1,728	8,16	3,5	0,042	0,0049	0	0,5	35,7	3,85	2,6	0,49	1,4
	Масло растительное	5/5	3,996	0,	0,	35,96	0,	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Масло сливочное	4/4	2,175	0,024	0,039	19,83	0,	0,0004	0,087	29	0	17,4	21,75	0,3625	0,145	21,75
	Курица	93/80,5	7,36	7,28	0,28	144,4	0,	0,056	0,012	56	0	12,8	132	14,4	0,28	15,2
	Мука пшеничная	9/9	0,1	0,206	1,378	6,68	0,	0,0153	0,0036	0	0	1,62	7,74	1,44	0,108	10,98
5.8.	Хлеб ржаной	50	0,6	3,3	17,1	82,7	0,	0,085	0,04	0,	0,	15,5	83,	25,	1,	12,
	Ржаной хлеб	50/50	0,6	3,3	17,1	82,7	0,	0,085	0,04	0	0	15,5	83	25	1	12
5.7.	Компот из сухофруктов	200	0,	0,22	13,022	53,46	0,	0,003	0,006	0,	2,2	15,64	10,78	4,2	0,099	81,35
	Вода питьевая	200/200	0,	0,	0,	0,	0,	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар	5/5	0,	0,	3,992	15,16	0,	0	0	0	0	0,1	0	0	0,015	0,15
	Сухофрукты	14/14	0,	0,22	9,03	38,3	0,	0,0028	0,0056	0	2,2	15,54	10,78	4,2	0,084	81,2

	ПОЛДНИК	270	9,31	7,04	23,15	208,18	4,9	0,1	0,249	72,	0,3	253,85	61,58	24,27	0,281	187,96
5.12.	Салат морковный с яблоками	60	0,11	0,64	4,85	22,68	4,45	0,031	0,006	0,	0,3	24,65	25,52	17,87	0,068	133,26
	Морковь	55/43,62	0,04	0,57	3,14	14,83	2,181	0,0258	0,00301	0	0	21,93	23,65	16,34	0,0301	86
	Яблоки	22/17,45	0,07	0,07	1,71	7,85	2,269	0,0051	0,0034	0	0,3	2,72	1,87	1,53	0,0374	47,26
5.13.	ряженка	180	9,	4,5	6,15	126,	0,45	0,036	0,234	72,	0,	223,2	16,56	2,2	0,18	26,8
	ряженка	180/180	9,	4,5	6,15	126,	0,45	0,036	0,234	72	0	223,2	16,56	2,2	0,18	26,8
5.14.	Пшеничный хлеб	30	0,2	1,9	12,15	59,5	0,	0,033	0,009	0,	0,	6,	19,5	4,2	0,033	27,9
	Хлеб пшеничный	30/30	0,2	1,9	12,15	59,5	0,	0,033	0,009	0	0	6	19,5	4,2	0,033	27,9
	УЖИН	480	19,764	19,215	54,592	468,35	1,336	0,144	0,157	184,	0,	238,64	230,584	51,493	1,932	134,19
5.15.	Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	200	8,984	6,645	29,034	224,55	0,6	0,076	0,12	59,	0,	202,03	196,54	38,653	0,282	84,2
	Масло сливочное	5/5	3,625	0,04	0,065	33,05	0,	0,0005	0,087	29	0	17,4	21,75	0,3625	0,0145	21,75
	Молоко	150/150	4,8	4,2	7,05	88,2	0,6	0,01	0,0225	30	0	180	135	21	0,09	21,9
	Сахар	4/4	0,	0,	3,992	15,16	0,	0	0	0	0	0,08	0	0	0,012	0,12
	Рис	13/13	0,13	0,91	9,282	42,9	0,	0,0104	0,0052	0	0	1,04	19,5	6,5	0,13	13
	Пшено	13/13	0,429	1,495	8,645	45,24	0,	0,0546	0,0052	0	0	3,51	20,29	10,79	0,0351	27,43
5.18.	Яйцо куриное отварное	50	5,75	6,35	0,35	78,5	0,076	0,035	0,022	125,	0,	27,5	9,6	6,	1,25	7,
	Яйцо	55/50	5,75	6,35	0,35	78,5	0,076	0,035	0,022	125	0	27,5	9,6	6	1,25	7
5.17.	Хлеб пшеничный	30	0,2	1,9	12,15	59,5	0,	0,033	0,009	0,	0,	6,	19,5	4,2	0,33	27,9
	Хлеб пшеничный	30/30	0,2	1,9	12,15	59,5	0,	0,033	0,009	0	0	6	19,5	4,2	0,33	27,9
5.16.	Чай с молоком	200	4,83	4,32	13,058	105,8	0,66	0,	0,006	0,	0,	3,11	4,944	2,64	0,07	15,09
	Вода питьевая	50/50	0,	0,	0,	0,	0,	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Молоко	150/150	4,8	4,2	7,05	83,06	0,6	0,06	0,225	30	0	180	135	21	0,09	219
	Сахар	7/7	0,	0,	5,988	22,74	0,	0	0	0	0	0,14	0	0	0,021	0,21
	Чай	0,6/0,6	0,03	0,12	0,02	0,	0,06	0,00042	0,006	0	0	2,97	4,944	2,64	0,0492	14,88
	Итого за день		68,791	70,565	234,235	1879,92	67,206	0,906	0,996	502,9	10,06	917,97	810,525	199,029	10,092	736,715

Химический состав за выбранные дни (всего)

№ п/п	Прием пищи	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг
1	ЗАВТРАК	16,045	17,868	56,577	435,24	6,85
2	ЗАВТРАК 2	0,51	0,68	16,15	71,4	8,5
3	ОБЕД	23,162	25,762	83,766	696,75	45,62
4	ПОЛДНИК	9,31	7,04	23,15	208,18	4,9
5	УЖИН	19,764	19,215	54,592	468,35	0,736
	Итого	68,791	70,565	234,235	1879,92	66,606

День: День 5
Категория: Дети 1-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	вит В1	вит В2	вит А	вит Д	кальций	фосфор	магний	железо	калий
			жиры	белки	углеводы											
	ЗАВТРАК	352,	14,375	13,746	39,477	332,971	5,115	0,083	0,153	84,	2,	165,1	79,674	10,623	1,787	89,77
5.4.	Запеканка из творога с яблоками	130	8,995	10,615	16,472	178,21	5,065	0,06	0,145	84,	1,5	158,82	64,67	6,983	1,393	55,33
	Масло сливочное	3/3	1,45	0,016	0,026	13,22	0,	0,0003	0,087	29	0	17,4	21,75	0,3625	0,145	21,75
	Сахар	6/6	0,	0,	4,99	18,95	0,	0	0	0	0	0,12	0	0	0,018	0,18
	Яблоки	35/30,8	0,14	0,14	3,53	16,2	4,68	0,009	0,006	0	0,5	4,8	3,3	2,7	0,66	3,4
	Творог	80/80	6,75	9,	2,475	95,75	0,375	0,032	0,0216	40	0,5	131,2	19,6	1,4	0,32	8,6
	Крупа манная	10/10	0,08	0,824	5,416	26,24	0,	0,014	0,004	0	0	2	8,5	1,8	0,1	13
	Яйцо	7,84/6,82	0,575	0,635	0,035	7,85	0,01	0,0042	0,0264	15	0,5	3,3	11,52	0,72	0,15	8,4
5.3.	Фруктовая подлива	15	0,	0,041	7,565	29,251	0,05	0,001	0,002	0,	0,5	2,16	2,004	0,84	0,156	15,66
	Крахмал	1,3/1,3	0,	0,001	1,035	4,251	0,	0	0	0	0	0,48	0,924	0	0	0,18
	Повидло	12/12	0,	0,04	6,53	25,	0,05	0,0012	0,0024	0	0,5	1,68	1,08	0,84	0,156	15,48
5.1.	Пшеничный хлеб	20	0,16	1,52	9,72	47,6	0,	0,022	0,006	0,	0,	4,	13,	2,8	0,22	18,6
	Хлеб пшеничный	20/20	0,16	1,52	9,72	47,6	0,	0,022	0,006	0	0	4	13	2,8	0,22	18,6
5.2.	Масло сливочное	7	5,08	0,07	0,1	52,36	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
	Масло сливочное	7/7	4,35	0,048	0,078	39,66	0,	0,0007	0,0084	28	0	1,68	2,1	0,035	0,014	2,1
5.5.	Кофейный напиток	180	0,14	1,5	5,62	25,55	0,	0,	0,	0,	0,	0,12	0,	0,	0,018	0,18
	Сахар	6/6	0,	0,	4,99	18,95	0,	0	0	0	0	0,12	0	0	0,018	0,18
	Кофейный напиток	1,7/1,7	0,14	1,5	0,63	6,6	0,	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Вода	180/180	0,	0,	0,	0,	0,	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	ЗАВТРАК 2	176	0,51	0,68	16,15	71,4	8,5	0,053	0,018	0,	2,	33,44	28,16	1,12	2,048	22,8
5.6.	Яблоки	176	0,51	0,68	16,15	71,4	8,5	0,053	0,018	0,	2,	33,44	28,16	1,12	2,048	22,8
	Яблоки	200/176	0,51	0,68	16,15	71,4	8,5	0,0528	0,0176	0	2	33,44	28,16	1,12	2,048	22,8
	ОБЕД	551	23,27	26,112	64,44	560,336	31,5	0,386	0,523	128,	4,	158,98	327,56	33,035	4,761	159,552
5.9.	Суп гороховый на курином бульоне с гренками	150/11	7,606	9,282	15,898	160,92	6,7	0,214	0,185	50,	2,	46,37	138,5	16,853	1,191	90,77
	Картофель	45/29,3	0,116	0,58	4,727	23,2	5,8	0,0348	0,0203	0	0,5	2,9	16,82	2,67	0,261	16,72
	Морковь	7/6	0,006	0,078	0,432	2,04	0,3	0,0036	0,00042	0	0,5	3,06	3,3	2,28	0,042	12
	Масло растительное	2/2	0,999	0,	0,	8,99	0,	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Масло сливочное	1/1	0,725	0,008	0,013	6,61	0,	0,0001	0,087	29	0	17,4	21,75	0,3625	0,145	21,75
	Курица	34/30	5,52	5,46	0,21	62,3	0,	0,021	0,045	21	0,5	4,8	49,5	5,4	0,48	5,2
	Горох шлифованный	15/15	0,16	2,3	5,08	31,4	0,	0,135	0,027	0	0	13,35	33,9	3,2	0,05	10,65
	Хлеб пшеничный	15/15	0,08	0,76	4,86	23,8	0,	0,0165	0,0045	0	0	3	9,75	2,1	0,165	13,95
	Лук репчатый	7/5,9	0,	0,096	0,576	2,58	0,6	0,003	0,0012	0	0,5	1,86	3,48	0,84	0,048	10,5
5.10.	Рагу из мяса кур с овощами	180	15,184	14,014	24,773	291,79	24,8	0,101	0,3	78,	2,	86,81	173,42	11,583	1,238	50,462
	Картофель	160/110	0,44	2,2	17,93	88,	22,	0,0168	0,098	0	0,5	14	81,2	3,2	0,26	7,952
	Лук	10/8	0,	0,128	0,768	3,44	0,8	0,004	0,0016	0	0,5	2,48	4,64	1,12	0,064	1,4
	Морковь	50/40	0,04	0,52	2,88	13,6	2,	0,0174	0,00553	0	0,5	40,29	43,45	3,02	0,553	15,8
	Масло растительное	4/4	1,998	0,	0,	17,98	0,	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Масло сливочное	3/3	1,45	0,016	0,026	13,22	0,	0,0004	0,087	29	0	17,4	21,75	0,3625	0,145	1,75
	Курица	80/70	10,856	10,738	0,413	142,19	0,	0,049	0,105	49	0,5	11,2	15,5	2,6	0,12	13,8
	Мука пшеничная	8/8	0,4	0,412	2,756	13,36	0,	0,0136	0,0032	0	0	1,44	6,88	1,28	0,096	9,76
5.8.	Хлеб ржаной	40	0,48	2,64	13,68	66,16	0,	0,068	0,032	0,	0,	12,4	6,4	1,	1,6	8,6
	Ржаной хлеб	40/40	0,48	2,64	13,68	66,16	0,	0,068	0,032	0	0	12,4	6,4	1	1,6	8,6

5.7.	Компот из сухофруктов	170	0,	0,176	10,089	41,466	0,	0,002	0,005	0,	0,	13,4	9,24	3,6	0,732	9,72
	Вода питьевая	170/170	0,	0,	0,	0,	0,	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар	4/4	0,	0,	2,994	11,37	0,	0	0	0	0	0,08	0	0	0,012	0,12
	Сухофрукты	12/12	0,	0,176	7,095	30,096	0,	0,0024	0,0048	0	0	13,32	9,24	3,6	0,72	9,6
	ПОЛДНИК	220	9,3	6,61	19,86	187,63	4,159	0,074	0,032	64,	0,	218,06	43,15	20,03	0,892	49,1
5.12.	Салат морковный с яблоками	40	0,1	0,53	4,05	18,91	3,709	0,02	0,005	0,	0,	15,66	15,95	5,23	0,512	6,9
	Морковь	45/26,35	0,04	0,47	2,62	12,36	1,818	0,0156	0,00182	0	0	13,26	14,3	3,88	0,182	5,2
	Яблоки	18/15,84	0,06	0,06	1,43	6,55	1,891	0,0045	0,003	0	0	2,4	1,65	1,35	0,33	1,7
5.13.	ряженка	160	9,	4,5	6,15	126,	0,45	0,032	0,021	64,	0,	198,4	14,2	12,	0,16	23,6
	ряженка	160/160	9,	4,5	6,15	126,	0,45	0,032	0,0208	64	0	198,4	14,2	12	0,16	23,6
5.14.	Пшеничный хлеб	20	0,2	1,58	9,66	42,72	0,	0,022	0,006	0,	0,	4,	13,	2,8	0,22	18,6
	Хлеб пшеничный	20/20	0,2	1,58	9,66	42,72	0,	0,022	0,006	0	0	4	13	2,8	0,22	18,6
	УЖИН	405	15,757	16,581	41,547	313,21	2,624	0,207	0,148	180,	2,	211,625	199,69	15,733	0,542	64,46
5.15.	Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	150	5,987	5,251	20,827	117,75	1,3	0,097	0,113	55,	0,	176,53	171,72	8,033	0,206	31,63
	Масло сливочное	4/4	1,45	0,016	0,026	13,22	0,	0,0004	0,087	29	0	17,4	21,75	0,3625	0,0145	2,75
	Молоко	130/130	4,16	3,64	6,11	66,44	1,3	0,052	0,0195	26	0	156	117	1,2	0,078	1,8
	Сахар	3/3	0,	0,	2,994	11,37	0,	0	0	0	0	0,06	0	0	0,009	0,09
	Рис	8/8	0,08	0,56	5,712	15,4	0,	0,0064	0,0032	0	0	0,64	12	4	0,08	8
	Пшено	9/9	0,297	1,035	5,985	11,32	0,	0,0378	0,0036	0	0	2,43	20,97	2,47	0,0243	18,99
5.18.	Яйцо куриное отварное	50	5,75	6,35	0,35	78,5	0,076	0,035	0,022	125,	2,	27,5	9,6	2,	0,25	7,
	Яйцо	55/50	5,75	6,35	0,35	78,5	0,076	0,035	0,022	125	2	27,5	9,6	2	0,25	7
5.17.	Хлеб пшеничный	25	0,16	1,52	9,72	47,6	0,	0,028	0,008	0,	0,	5,	16,25	3,5	0,028	23,25
	Хлеб пшеничный	25/25	0,16	1,52	9,72	47,6	0,	0,0275	0,0075	0	0	5	16,25	3,5	0,0275	23,25
5.16.	Чай с молоком	180	3,86	3,46	10,65	69,36	1,248	0,048	0,005	0,	0,	2,595	2,12	2,2	0,059	2,58
	Вода питьевая	180/180	0,	0,	0,	0,	0,	0,048	0	0	0	0	0	0	0	0
	Молоко	120/120	3,84	3,36	5,64	50,41	1,2	0,048	0,018	0,024	0	144	108	16,8	0,072	175,2
	Сахар	6/6	0,	0,	4,99	18,95	0,	0	0	0	0	0,12	0	0	0,018	0,18
	Чай	0,5/0,5	0,02	0,1	0,02	0,	0,048	0,00035	0,005	0	0	2,475	2,12	2,2	0,041	2,4
	Итого за день		63,212	63,729	181,474	1465,547	51,898	0,803	0,873	456,	10,	787,205	678,234	80,54	10,03	385,682

Химический состав за выбранные дни (всего)

№ п/п	Прием пищи	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг
1	ЗАВТРАК	14,375	13,746	39,477	332,971	5,115
2	ЗАВТРАК 2	0,51	0,68	16,15	71,4	8,5
3	ОБЕД	23,27	26,112	64,44	560,336	31,5
4	ПОЛДНИК	9,3	6,61	19,86	187,63	4,159
5	УЖИН	15,757	16,581	41,547	313,21	2,624
	Итого	63,212	63,729	181,474	1465,547	51,898

День: День 6
Категория: Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	вит В1	вит В2	вит А	вит Д	кальций	фосфор	магний	железо	калий
			жиры	белки	углеводы											
	ЗАВТРАК		16,9	13,41	79,466	528,83	0,488	0,068	0,19	93,5	1,	199,09	148,194	24,638	1,742	94,32
6.1.	Макаронные изделия с тертым сыром	170	7,79	10,26	41,88	287,54	0,428	0,015	0,156	63,5	0,	186,3	107,95	9,963	1,105	29,13
	Масло сливочное	4/4	3,08	0,04	0,06	31,79	0,	0,0004	0,087	29	0	17,4	21,75	0,3625	0,145	21,75
	Макаронные изделия	60/60	0,66	6,24	41,82	202,2	0,	0,0102	0,024	0	0	11,4	5,2	9,6	0,96	7,38
	Сыр Пошехонский	16/15,3	4,05	3,98	0,	53,55	0,428	0,0045	0,045	34,5	0	157,5	81	0	0	0
6.4.	Печенье	40	4,	2,96	30,48	162,4	0,	0,052	0,02	0,	0,	8,	33,2	12,	0,6	48,
	Печенье	40/40	4,	2,96	30,48	162,4	0,	0,052	0,02	0	0	8	33,2	12	0,6	48
6.3.	Масло сливочное	7	5,08	0,07	0,1	52,36	0,	0,001	0,008	30,	0,	1,68	2,1	0,035	0,014	2,1
	Масло сливочное	7/7	5,08	0,07	0,1	52,36	0,	0,0007	0,0084	30	0	1,68	2,1	0,035	0,014	2,1
6.2.	Чай с сахаром	200	0,03	0,12	7,006	26,53	0,06	0,	0,006	0,	1,	3,11	4,944	2,64	0,023	15,09
	Вода питьевая	200/200	0,	0,	0,	0,	0,	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар	7/7	0,	0,	6,986	26,53	0,	0	0	0	0	0,14	0	0	0,021	0,21
	Чай	0,6/0,6	0,03	0,12	0,02	0,	0,06	0,00042	0,006	0	1	2,97	4,944	2,64	0,002	14,88
	ЗАВТРАК 2		0,152	0,684	6,156	30,4	45,6	0,029	0,019	85,	2,	15,2	10,45	8,55	2,29	26,41
6.5.	Яблоко	95	0,152	0,684	6,156	30,4	45,6	0,029	0,019	85,	2,	15,2	10,45	8,55	2,29	26,41
	Яблоко	108/95,04	0,152	0,684	6,156	30,4	45,6	0,0285	0,019	0	0	15,2	10,45	8,55	2,29	26,41
	ОБЕД		26,082	24,28	63,169	585,6	78,988	0,222	0,34	58,	1,5	151,62	357,56	83,33	2,904	220,726
6.8.	Суп рисовый	200	7,532	5,6	19,559	173,09	6,6	0,055	0,138	29,	0,	33,34	95,38	23,623	0,305	105,364
	Картофель	44/23,4	0,092	0,46	3,749	18,4	4,6	0,0276	0,0161	0	0	2,3	13,34	5,29	0,0207	13,064
	Морковь	25/20	0,02	0,26	1,44	6,8	1,	0,012	0,0014	0	0	10,2	11	7,6	0,14	40
	Масло растительное	2/2	2,5	0,	0,	22,48	0,	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Масло сливочное	2/2	1,81	0,02	0,03	18,7	0,	0,0002	0,087	29	0	17,4	21,75	0,3625	0,045	21,75
	Рис	12/12	0,19	1,31	13,39	62,62	0,	0,0096	0,0048	0	0	0,96	18	6	0,012	12
	Мясо бескостное (курица)	15(18)/13,5	2,92	3,39	0,	39,79	0,	0,00143	0,0273	0	0	0	26,65	3,25	0,0234	4,55
	Лук репчатый	10/8	0,	0,16	0,95	4,3	1,	0,004	0,0016	0	0	2,48	4,64	1,12	0,064	14
6.9.	Солянка	180	17,95	15,03	11,17	267,91	70,988	0,075	0,154	29,	0,5	95,78	170,43	31,908	0,582	103,188
	Картофель	22/11,45	0,05	0,23	1,87	9,16	2,29	0,0132	0,0077	0	0	1,1	6,38	2,53	0,099	6,248
	Морковь	8/6,48	0,01	0,08	0,47	2,2	0,324	0,0036	0,00042	0	0	3,06	3,3	2,28	0,042	12
	Масло растительное	6/6	6,47	0,	0,	58,26	0,	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Масло сливочное	2/2	1,17	0,02	0,02	12,12	0,	0,0002	0,087	29	0	17,4	21,75	0,3625	0,145	21,75
	Капуста белокочанная	188/150,48	0,15	2,71	7,07	40,63	67,716	0,045	0,006	0	0	72	4,65	24	0,09	27,75
	Мука пшеничная	2/2	0,02	0,17	1,12	5,41	0,01	0,0034	0,0008	0	0	0,36	1,72	0,32	0,024	2,44
	Говядина (курица)	70 (85)/63	10,08	11,72	0,	137,34	0,	0,00693	0,051323	0	0	0	129,15	1,575	0,134	22,5
	Лук репчатый	8/6,48	0,	0,1	0,62	2,79	0,648	0,003	0,0012	0	0,5	1,86	3,48	0,84	0,048	10,5
6.6.	Хлеб ржаной	50	0,6	3,3	17,1	82,7	0,	0,085	0,04	0,	0,	15,5	83,	25,	2,	12,
	Ржаной хлеб	50/50	0,6	3,3	17,1	82,7	0,	0,085	0,04	0	0	15,5	83	25	2	12
6.7.	Кисель из сока натурального	200	0,	0,35	15,34	61,9	1,4	0,007	0,007	0,	1,	7,	8,75	2,8	0,017	0,174
	Вода питьевая	120/120	0,	0,	0,	0,	0,	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар	5/5	0,	0,	4,99	18,95	0,	0	0	0	0	0,1	0	0	0,015	0,015
	Крахмал	5/5	0,	0,	3,98	16,35	0,	0	0	0	0	2	3,85	0	0	0,075
	Сок плодовый	70/70	0,	0,35	6,37	26,6	1,4	0,007	0,007	0	1	4,9	4,9	2,8	0,0021	0,084

	ПОЛДНИК	290	6,01	7,91	29,165	194,83	5,675	0,124	0,205	40,	0,3	270,71	135,02	40,07	0,607	133,407
6.10.	Салат морковный с яблоками	60	0,11	0,64	4,85	22,68	4,45	0,031	0,006	0,	0,3	24,65	25,52	17,87	0,068	133,26
	Морковь	55/43,62	0,04	0,57	3,14	14,83	2,181	0,0258	0,00301	0	0	21,93	23,65	16,34	0,0301	86
	Яблоки	22/17,45	0,07	0,07	1,71	7,85	2,269	0,0051	0,0034	0	0,3	2,72	1,87	1,53	0,0374	47,26
6.11.	кефир с сахаром	200	5,6	4,9	9,825	108,07	1,225	0,06	0,19	40,	0,	240,06	90,	18,	0,209	0,119
	Сахар	3/3	0,	0,	2,65	10,07	0,	0	0	0	0	0,06	0	0	0,009	0,09
	кефир	200/200	5,6	4,9	7,175	98,	1,225	0,06	0,19	40	0	240	90	18	0,2	0,029
6.12.	Пшеничный хлеб	30	0,3	2,37	14,49	64,08	0,	0,033	0,009	0,	0,	6,	19,5	4,2	0,33	0,028
	Хлеб пшеничный	30/30	0,3	2,37	14,49	64,08	0,	0,033	0,009	0	0	6	19,5	4,2	0,33	0,0279
	УЖИН		14,34	15,09	52,898	406,09	1,02	0,436	0,272	214,	5,	275,095	170,475	54,267	2,278	141,947
6.15.	Каша манная молочная	200	6,99	5,95	27,842	202,95	0,66	0,308	0,121	59,	0,	61,08	34,475	21,867	1,527	130,17
	Масло сливочное	4/4	3,19	0,04	0,06	32,91	0,	0,0004	0,087	0,029	0	17,4	2,175	0,3625	0,145	21,75
	Молоко	150/150	3,52	3,08	5,17	64,68	0,66	0,006	0,0225	30	0	38	8,5	21	1,09	71,9
	Сахар	4/4	0,	0,	3,992	15,16	0,	0	0	0	0	0,08	0	0	0,012	0,12
	Крупа манная	28/28	0,28	2,83	18,62	90,2	0,	0,302	0,0112	0	0	5,6	23,8	0,504	0,28	36,4
6.14.	Яйцо куриное отварное	50	4,72	5,21	0,29	64,37	0,078	0,035	0,12	125,	5,	27,5	96,	6,	0,25	0,07
	Яйцо	55/50	4,72	5,21	0,29	64,37	0,078	0,035	0,12	125	5	27,5	96	6	0,25	0,07
6.13.	Какао-напиток на молоке	200	1,76	1,68	9,616	59,87	0,282	0,06	0,023	30,	0,	180,515	20,5	22,2	0,171	11,679
	Вода питьевая	50/50	0,	0,	0,	0,	0,	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Молоко	150/150	1,5	1,32	2,21	27,64	0,282	0,06	0,0225	30	0	180	13	21	0,09	0,219
	Сахар	7/7	0,	0,	6,986	26,53	0,	0	0	0	0	0,14	0	0	0,021	0,21
	Какао-напиток быстрорастворимый (сухая смесь)	1,5/1,5	0,26	0,36	0,42	5,7	0,	0	0	0	0	0,375	7,5	1,2	0,06	11,25
6.16.	Хлеб пшеничный	30	0,87	2,25	15,15	78,9	0,	0,033	0,009	0,	0,	6,	19,5	4,2	0,33	0,028
	Хлеб пшеничный	30/30	0,87	2,25	15,15	78,9	0,	0,033	0,009	0	0	6	19,5	4,2	0,33	0,0279
	Итого за день		63,484	61,374	230,854	1745,75	131,771	0,879	1,027	490,5	9,8	911,715	821,699	210,854	9,821	616,81

Химический состав за выбранные дни (всего)

№ п/п	Прием пищи	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг
1	ЗАВТРАК	16,9	13,41	79,466	528,83	0,488
2	ЗАВТРАК 2	0,152	0,684	6,156	30,4	45,6
3	ОБЕД	26,082	24,28	63,169	585,6	78,988
4	ПОЛДНИК	6,01	7,91	29,165	194,83	5,675
5	УЖИН	14,34	15,09	52,898	406,09	1,02
	Итого	63,484	61,374	230,854	1745,75	131,771

День: День 6
Категория: Дети 1-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	вит В1	вит В2	вит А	вит Д	кальций	фосфор	магний	железо	калий
			жиры	белки	углеводы											
	ЗАВТРАК	357,	12,15	8,41	49,268	346,32	0,325	0,098	0,156	80,	0,	43,775	74,77	7,998	1,527	41,374
6.1.	Макаронные изделия с тертым сыром	150	5,05	6,76	27,92	190,02	0,277	0,071	0,133	52,	0,	35,5	61,95	6,763	0,785	26,67
	Масло сливочное	3/3	1,99	0,03	0,04	20,57	0,	0,0003	0,087	29	0	17,4	21,75	0,3625	0,145	21,75
	Макаронные изделия	40/40	0,44	4,16	27,88	134,8	0,	0,068	0,016	0	0	7,6	34,8	6,4	0,64	4,92
	Сыр Пошехонский	10,5/9,9	2,62	2,57	0,	34,65	0,277	0,003	0,03	23	0	10,5	5,4	0	0	0
6.4.	Печенье	20	2,	1,48	15,24	81,2	0,	0,026	0,01	0,	0,	4,	6,6	1,	0,3	0,024
	Печенье	20/20	2,	1,48	15,24	81,2	0,	0,026	0,01	0	0	4	6,6	1	0,3	0,024
6.3.	Масло сливочное	7	5,08	0,07	0,1	52,36	0,	0,001	0,008	28,	0,	1,68	2,1	0,035	0,014	2,1
	Масло сливочное	7/7	5,08	0,07	0,1	52,36	0,	0,0007	0,0084	28	0	1,68	2,1	0,035	0,014	2,1
6.2.	Чай с сахаром	180	0,02	0,1	6,008	22,74	0,048	0,	0,005	0,	0,	2,595	4,12	0,2	0,428	12,58
	Вода питьевая	180/180	0,	0,	0,	0,	0,	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар	6/6	0,	0,	5,988	22,74	0,	0	0	0	0	0,12	0	0	0,018	0,18
	Чай	0,5/0,5	0,02	0,1	0,02	0,	0,048	0,00035	0,005	0	0	2,475	4,12	0,2	0,41	12,4
	ЗАВТРАК 2	90	0,09	1,35	18,9	80,1	9,	0,027	0,018	70,	1,	14,4	3,9	2,1	1,98	25,2
6.5.	Яблоки	90	0,09	1,35	18,9	80,1	9,	0,027	0,018	70,	1,	14,4	3,9	2,1	1,98	25,2
	Яблоки	103/90,6	0,09	1,35	18,9	80,1	9,	0,027	0,018	70	1	14,4	3,9	2,1	1,98	25,2
	ОБЕД	550	24,474	22,522	54,137	528,01	77,948	0,378	0,33	195,	4,5	144,59	157,995	55,14	4,539	252,058
6.8.	Суп рисовый	150	6,044	4,532	15,985	140,12	5,7	0,047	0,137	79,	1,	30,32	89,91	20,613	1,346	90,95
	Картофель	40/21	0,084	0,42	3,423	16,8	4,2	0,0252	0,0147	0	0	2,1	12,18	4,83	0,189	11,8
	Морковь	20/16	0,02	0,21	1,15	5,44	0,8	0,0096	0,00112	30	0	8,16	8,8	6,08	0,112	32
	Масло растительное	2/2	2,	0,	0,	17,98	0,	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Масло сливочное	1/1	1,45	0,02	0,03	14,96	0,	0,0001	0,087	29	0	17,4	21,75	0,3625	0,145	21,75
	Рис	10/10	0,15	1,05	10,71	50,1	0,	0,008	0,004	0	0	0,8	15	5	0,1	10
	Мясо бескостное (курица)	17 (20) /14,6	2,34	2,72	0,	31,83	0,	0,00154	0,0294	0	0,5	0	28,7	3,5	0,752	4,9
	Лук репчатый	7/6	0,	0,112	0,672	3,01	0,7	0,003	0,0012	20	0,5	1,86	3,48	0,84	0,048	10,5
6.9.	Солянка	180	17,95	15,03	11,17	267,91	70,988	0,257	0,154	116,	2,5	95,78	54,195	31,908	2,392	103,188
	Картофель	22/11,45	0,05	0,23	1,87	9,16	2,29	0,132	0,0077	0	0	1,1	6,38	2,53	0,099	6,248
	Морковь	8/6,48	0,01	0,08	0,47	2,2	0,324	0,0036	0,00042	25	0	3,06	3,3	2,28	0,042	12
	Масло растительное	6/6	6,47	0,	0,	58,26	0,	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Масло сливочное	2/2	1,17	0,02	0,02	12,12	0,	0,0002	0,087	29	0	17,4	21,75	0,3625	0,145	21,75
	Капуста белокочанная	188/150,48	0,15	2,71	7,07	40,63	67,716	0,045	0,006	32	2	72	4,65	24	0,9	27,75
	Мука пшеничная	2/2	0,02	0,17	1,12	5,41	0,01	0,0034	0,0008	0	0	0,36	1,72	0,32	0,024	2,44
	Говядина (курица)	70 (85) /63	10,08	11,72	0,	137,34	0,	0,0693	0,051323	0	0	0	12,915	1,575	1,134	22,5
	Лук репчатый	8/6,48	0,	0,1	0,62	2,79	0,648	0,003	0,0012	30	0,5	1,86	3,48	0,84	0,048	10,5
6.6.	Хлеб ржаной	40	0,48	2,64	13,68	66,16	0,	0,068	0,032	0,	0,	12,4	6,4	0,1	0,6	49,6
	Ржаной хлеб	40/40	0,48	2,64	13,68	66,16	0,	0,068	0,032	0	0	12,4	6,4	0,1	0,6	49,6
6.7.	Кисель из сока натурального	180	0,	0,32	13,302	53,82	1,26	0,006	0,006	0,	1,	6,09	7,49	2,52	0,201	8,32
	Вода питьевая	108/108	0,	0,	0,	0,	0,	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар	4/4	0,	0,	3,992	15,16	0,	0	0	0	0	0,08	0	0	0,012	0,12
	Крахмал	4/4	0,	0,	3,58	14,72	0,	0	0	0	0	1,6	3,08	0	0	0,6
	Сок плодовый	63/63	0,	0,32	5,73	23,94	1,26	0,0063	0,0063	0	1	4,41	4,41	2,52	0,189	7,6

	ПОЛДНИК	240	5,9	7,01	23,375	169,07	4,934	0,096	0,071	2,	2,7	235,7	199,95	6,738	0,918	28,36
6.10.	Салат морковный с яблоками	40	0,1	0,53	4,05	18,91	3,709	0,02	0,005	0,	0,7	15,66	15,95	1,738	0,512	6,9
	Морковь	46/26,35	0,04	0,47	2,62	12,36	1,818	0,0156	0,00182	0	0	13,26	14,3	0,388	0,182	5,2
	Яблоки	18/14,55	0,06	0,06	1,43	6,55	1,891	0,0045	0,003	0	0,7	2,4	1,65	1,35	0,33	1,7
6.11.	кефир с сахаром	180	5,6	4,9	9,665	107,44	1,225	0,054	0,06	2,	2,	216,04	171,	2,2	0,186	2,86
	Сахар	2/2	0,	0,	2,49	9,44	0,	0	0	0	0	0,04	0	0	0,006	0,06
	кефир	180/180	5,6	4,9	7,175	98,	1,225	0,054	0,06	2	2	216	171	2,2	0,18	2,8
6.12.	Пшеничный хлеб	20	0,2	1,58	9,66	42,72	0,	0,022	0,006	0,	0,	4,	13,	2,8	0,22	18,6
	Хлеб пшеничный	20/20	0,2	1,58	9,66	42,72	0,	0,022	0,006	0	0	4	13	2,8	0,22	18,6
	УЖИН	405	11,14	12,22	37,482	302,45	0,768	0,193	0,339	82,125	2,	366,06	284,97	12,256	0,973	65,931
6.15.	Каша манная молочная	150	4,76	4,06	19,244	139,41	0,45	0,079	0,114	55,	1,	177,26	49,6	4,976	0,422	28,863
	Масло сливочное	3/3	2,17	0,03	0,04	22,44	0,	0,0003	0,087	29	0	17,4	21,75	0,03625	0,145	2,175
	Молоко	130/130	2,4	2,1	3,52	44,1	0,45	0,052	0,0195	26	1	156	11,7	1,52	0,078	1,898
	Сахар	3/3	0,	0,	2,994	11,37	0,	0	0	0	0	0,06	0	0	0,009	0,09
	Крупа манная	19/19	0,19	1,93	12,69	61,5	0,	0,0266	0,0076	0	0	3,8	16,15	3,42	0,19	24,7
6.14.	Яйцо куриное отварное	50	4,72	5,21	0,29	64,37	0,078	0,035	0,022	0,125	0,	27,5	96,	4,	0,25	7,
	Яйцо	55/50	4,72	5,21	0,29	64,37	0,078	0,035	0,022	0,125	0	27,5	96	4	0,25	7
6.13.	Какао-напиток на молоке	180	1,5	1,43	8,228	51,07	0,24	0,052	0,195	26,	1,	156,3	123,12	2,78	0,126	27,818
	Вода питьевая	50/50	0,	0,	0,	0,	0,	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Молоко	130/130	1,28	1,12	1,88	23,49	0,24	0,052	0,195	26	1	156	117	1,82	0,078	18,8
	Сахар	6/6	0,	0,	5,988	22,74	0,	0	0	0	0	0	0,12	0	0	0,018
	Какао-напиток быстрорастворимый (сухая смесь)	12/1,2	0,22	0,31	0,36	4,84	0,	0	0	0	0	0,3	6	0,96	0,048	9
6.16.	Хлеб пшеничный	25	0,16	1,52	9,72	47,6	0,	0,028	0,008	1,	0,	5,	16,25	0,5	0,175	2,25
	Хлеб пшеничный	25/25	0,16	1,52	9,72	47,6	0,	0,0275	0,0075	1	0	5	16,25	0,5	0,175	2,25
	Итого за день		53,754	51,512	183,162	1425,95	92,975	0,793	0,914	429,125	10,2	804,525	721,585	84,232	9,937	412,923

Химический состав за выбранные дни (всего)

№ п/п	Прием пищи	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг
1	ЗАВТРАК	12,15	8,41	49,268	346,32	0,325
2	ЗАВТРАК 2	0,09	1,35	18,9	80,1	9,
3	ОБЕД	24,474	22,522	54,137	528,01	77,948
4	ПОЛДНИК	5,9	7,01	23,375	169,07	4,934
5	УЖИН	11,14	12,22	37,482	302,45	0,768
	Итого	53,754	51,512	183,162	1425,95	92,975

День: День 7
Категория: Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	ВИТ В1	ВИТ В2	ВИТ А	ВИТ Д	кальций	фосфор	магний	железо	калий
			жиры	белки	углеводы											
	ЗАВТРАК	427,	22,24	19,46	55,596	507,3	2,791	0,105	0,26	187,	0,7	382,72	327,57	49,078	1,672	90,774
7.5.	Сырники с морковью и молочным соусом	160	13,74	13,62	26,85	288,25	2,336	0,02	0,156	89,	0,7	285,88	253,51	37,323	1,215	56,93
	Морковь	48/36	0,04	0,47	2,59	12,24	1,8	0,00216	0,00252	0	0	18,36	19,8	13,68	0,252	7,2
	Масло растительное	2/2	2,4	0,	0,	21,58	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
	Масло сливочное	4/4	2,9	0,04	0,06	29,92	0,	0,0004	0,087	29	0	17,4	21,75	0,3625	0,145	21,75
	Сахар	6/6	0,	0,	4,99	18,95	0,	0	0	0	0	0,12	0	0	0,018	0,18
	Мука пшеничная	20/20	0,22	2,06	13,8	66,8	0,12	0,0034	0,008	0	0	3,6	17,2	3,2	0,24	2,44
	Творог	80/80	7,2	9,6	2,64	112,8	0,4	0,0032	0,0216	40	0,7	231,2	176	18,4	0,32	8,96
	Крупа манная	4/4	0,04	0,41	2,71	13,12	0,	0,0056	0,0016	0	0	0,8	3,4	0,72	0,04	5,2
	Яйцо	9,39/8,18	0,94	1,04	0,06	12,84	0,016	0,0056	0,0352	20	0	14,4	15,36	0,96	0,2	11,2
7.1.	Соус молочный	30	0,79	0,86	3,42	24,1	0,155	0,011	0,036	48,	0,	29,02	22,46	3,52	0,032	31,68
	Молоко	24/24	0,77	0,67	1,13	14,11	0,144	0,0096	0,036	48	0	28,8	21,6	3,36	0,0144	30,4
	Сахар	2/2	0,	0,	1,05	3,98	0,	0	0	0	0	0,04	0	0	0,006	0,06
	Мука пшеничная	1/1	0,02	0,19	1,24	6,01	0,011	0,0017	0,0004	0	0	0,18	0,86	0,16	0,012	1,22
7.3.	Пшеничный хлеб	30	0,87	2,25	15,15	78,9	0,	0,033	0,009	0,	0,	6,	19,5	4,2	0,33	0,028
	Хлеб пшеничный	30/30	0,87	2,25	15,15	78,9	0,	0,033	0,009	0	0	6	19,5	4,2	0,33	0,0279
7.4.	Масло сливочное	7	5,08	0,07	0,1	52,36	0,	0,001	0,008	30,	0,	1,68	2,1	0,035	0,014	2,1
	Масло сливочное	7/7	5,08	0,07	0,1	52,36	0,	0,0007	0,0084	30	0	1,68	2,1	0,035	0,014	2,1
7.2.	Кофейный напиток с молоком	200	1,76	2,66	10,076	63,69	0,3	0,04	0,05	20,	0,	60,14	30,	4,	0,081	0,036
	Вода питьевая	100/100	0,	0,	0,	0,	0,	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Молоко	100/100	1,6	1,4	2,35	29,4	0,3	0,04	0,05	20	0	60	30	4	0,06	0,0146
	Сахар	7/7	0,	0,	6,986	26,53	0,	0	0	0	0	0,14	0	0	0,021	0,021
	Кофейный напиток	2/2	0,16	1,26	0,74	7,76	0,	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7.6.	ЗАВТРАК 2	120	0,	0,6	10,92	45,6	2,4	0,012	0,012	0,	1,	8,4	8,4	4,8	0,36	14,4
	Сок фруктовый	120	0,	0,6	10,92	45,6	2,4	0,012	0,012	0,	1,	8,4	8,4	4,8	0,36	14,4
	Сок плодовый	120/120	0,	0,6	10,92	45,6	2,4	0,012	0,012	0	1	8,4	8,4	4,8	0,36	14,4
7.8.	ОБЕД	710	26,296	22,147	59,909	615,98	51,348	0,563	0,485	183,933	4,	361,45	310,85	104,566	5,36	348,626
	Суп геркулесовый	200	6,768	5,87	14,874	147,9	11,324	0,026	0,231	77,	0,	146,34	183,59	39,983	1,159	128,03
	Картофель	60/52	0,208	1,04	8,476	41,6	10,4	0,00624	0,0364	0	0	5,2	30,16	11,96	0,468	29,36
	Мясо бескостное	47/42	2,88	3,348	0,	39,24	0,	0,00462	0,0882	0	0	105	86,1	10,5	0,0756	54,7
	Лук	5/4	0,	0,064	0,384	1,72	0,4	0,002	0,0008	0	0	1,24	2,32	0,56	0,032	7
	Морковь	12/10	0,01	0,13	0,72	3,4	0,5	0,006	0,0007	0	0	5,1	5,5	3,8	0,07	2
	Масло сливочное	2/2	1,45	0,02	0,028	14,96	0,	0,0002	0,087	29	0	17,4	21,75	0,3625	0,145	21,75
	Сметана	8/8	1,6	0,168	0,256	16,48	0,024	0,0024	0,008	48	0	7,2	4,96	0,8	0,008	9,92
	хлопья овсяные	10/10	0,62	1,1	5,01	30,5	0,	0,0045	0,01	0	0	5,2	32,8	12	0,36	3,3
7.9.	Печень в сметане	120	12,528	11,907	4,071	174,21	2,854	0,377	0,172	38,933	2,	145,39	75,15	54,743	2,572	144,34
	Печень говяжья	135/121	2,45	11,2	1,4	67,2	2,8	0,363	0,06499	9,922	2	110,89	37,94	51,78	2,349	133,17
	Масло сливочное	2/2	1,45	0,02	0,028	14,96	0,	0,0002	0,087	29	0	17,4	21,75	0,3625	0,145	2,75
	Масло растительное	5/5	4,995	0,	0,	44,95	0,	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Мука пшеничная	5/5	0,033	0,309	2,067	10,02	0,	0,0085	0,002	0	0	0,9	4,3	0,8	0,06	6,1
	Сметана	18/18	3,6	0,378	0,576	37,08	0,054	0,0054	0,018	0,0108	0	16,2	11,16	1,8	0,018	2,32

7.12.	Пюре картофельное	140	4,64	2,98	18,58	135,3	21,18	0,131	0,051	68,	0,	42,16	25,18	3,89	0,114	44,728
	Картофель	160/120	0,42	2,1	17,11	84,	21,	0,12	0,007	0	0	10	0,58	0,23	0,09	5,568
	Масло сливочное	5/5	3,26	0,04	0,06	33,66	0,	0,0004	0,0048	16	0	0,96	1,2	0,02	0,008	1,2
	Молоко	30/30	0,96	0,84	1,41	17,64	0,18	0,0104	0,039	52	0	31,2	23,4	3,64	0,0156	37,96
7.11.	Хлеб ржаной	50	0,6	3,2	20,2	94,5	0,	0,085	0,04	0,	0,	15,5	83,	25,	2,	12,
	Ржаной хлеб	50/50	0,6	3,2	20,2	94,5	0,	0,085	0,04	0	0	15,5	83	25	2	12
7.10.	Компот из свежих фруктов	200	0,3	0,3	15,334	64,07	9,75	0,02	0,013	0,	1,	10,54	7,15	5,85	1,451	18,28
	Сахар	8/8	0,	0,	7,984	30,32	0,	0	0	0	0	0,14	0	0	0,021	0,21
	Яблоки	85/75	0,3	0,3	7,35	33,75	9,75	0,0195	0,013	0	1	10,4	7,15	5,85	1,43	18,07
	ПОЛДНИК	290	2,93	3,41	34,982	179,99	4,52	0,077	0,02	0,2	2,	44,64	62,35	20,56	0,992	0,352
7.15.	Салат из моркови	60	2,06	0,81	5,49	42,98	3,12	0,037	0,004	0,2	1,	31,64	34,1	13,56	0,437	0,15
	Морковь	78/62,4	0,06	0,81	4,49	21,22	3,12	0,0372	0,00434	0,2	1	31,62	34,1	13,56	0,434	0,12
	Масло растительное	2/2	2,	0,	0,	17,96	0,	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар	1/1	0,	0,	1,	3,8	0,	0	0	0	0	0,02	0	0	0,003	0,03
7.13.	Кисель из сока натурального	200	0,	0,35	14,342	58,11	1,4	0,007	0,007	0,	1,	7,	8,75	2,8	0,225	0,174
	Вода питьевая	120/120	0,	0,	0,	0,	0,	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар	5/5	0,	0,	3,992	15,16	0,	0	0	0	0	0,1	0	0	0,015	0,015
	Крахмал	5/5	0,	0,	3,98	16,35	0,	0	0	0	0	2	3,85	0	0	0,075
	Сок плодовый	70/70	0,	0,35	6,37	26,6	1,4	0,007	0,007	0	1	4,9	4,9	2,8	0,21	0,084
7.14.	Пшеничный хлеб	30	0,87	2,25	15,15	78,9	0,	0,033	0,009	0,	0,	6,	19,5	4,2	0,33	0,028
	Хлеб пшеничный	30/30	0,87	2,25	15,15	78,9	0,	0,033	0,009	0	0	6	19,5	4,2	0,33	0,0279
	УЖИН	500	10,94	18,33	48,082	416,23	0,905	0,148	0,192	131,	2,5	98,835	95,039	29,28	1,784	130,858
7.7.	Салат из свеклы	60	2,06	1,09	7,05	47,91	6,24	0,009	0,018	0,	1,	17,02	19,78	0,101	0,064	13,248
	Масло растительное	2/2	2,	0,	0,	17,96	0,	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Свекла	78/62,4	0,06	1,09	7,05	29,95	6,24	0,0092	0,0184	0	1	17,02	19,78	0,1012	0,0644	13,248
7.19.	Котлеты рыбные	80	6,81	13,13	5,92	136,97	0,845	0,079	0,073	102,	0,5	61,44	48,7	2,517	0,341	44,9
	Масло растительное	3/3	3,6	0,	0,	32,36	0,	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Масло сливочное	1/1	0,72	0,01	0,01	7,47	0,	0,0001	0,0012	4	0	0,24	0,3	0,005	0,002	0,3
	Молоко	18/18	0,58	0,5	0,85	10,58	0,108	0,0064	0,024	32	0	39,2	14,4	0,24	0,0096	23,36
	Треска	81/72	0,56	10,71	0,	46,08	0,72	0,0576	0,01024	64	0,5	16	13,44	0,192	0,0416	2,6
	Яйцо	10,58/9,2	1,06	1,17	0,06	14,44	0,017	0,0056	0,0352	2	0	4,4	15,36	0,96	0,2	11,2
	Хлеб пшеничный	10/10	0,29	0,74	5,	26,04	0,	0,0088	0,0024	0	0	1,6	5,2	1,12	0,088	7,44
7.16.	Каша перловая	130	3,23	2,83	20,006	125,92	0,	0,036	0,105	29,	2,	28,8	22,719	22,363	0,685	73,35
	Сливочное масло	4/4	2,9	0,04	0,056	29,92	0,	0,0004	0,087	29	0	17,4	21,75	0,3625	0,145	21,75
	Крупа перловая	30/30	0,33	2,79	19,95	96,	0,	0,036	0,018	0	2	11,4	0,969	22	0,54	51,6
7.18.	Хлеб пшеничный	30	0,87	2,25	15,15	78,9	0,	0,033	0,009	0,	0,	6,	19,5	4,2	0,33	0,028
	Хлеб пшеничный	30/30	0,87	2,25	15,15	78,9	0,	0,033	0,009	0	0	6	19,5	4,2	0,33	0,0279
7.17.	Чай с сахаром	200	0,03	0,12	7,006	26,53	0,06	0,	0,005	0,	0,	2,595	4,12	0,2	0,428	12,58
	Вода питьевая	200/200	0,	0,	0,	0,	0,	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар	7/7	0,	0,	6,986	26,53	0,	0	0	0	0	0,12	0	0	0,018	0,18
	Чай	0,6/0,6	0,03	0,12	0,02	0,	0,06	0,00035	0,005	0	0	2,475	4,12	0,2	0,41	12,4
	Итого за день		62,406	63,947	209,489	1765,1	61,964	0,905	0,969	502,133	10,2	896,045	804,209	208,283	10,168	585,009

Химический состав за выбранные дни (всего)

№ п/п	Прием пищи	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг
1	ЗАВТРАК	22,24	19,46	55,596	507,3	2,791
2	ЗАВТРАК 2	0,	0,6	10,92	45,6	2,4
3	ОБЕД	26,296	22,147	59,909	615,98	51,348
4	ПОЛДНИК	2,93	3,41	34,982	179,99	4,52
5	УЖИН	10,94	18,33	48,082	416,23	0,905
	Итого	62,406	63,947	209,489	1765,1	61,964

День: День 7
Категория: Дети 1-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	вит В1	вит В2	вит А	вит Д	кальций	фосфор	магний	железо	калий
			жиры	белки	углеводы											
	ЗАВТРАК	357,	17,6	15,12	43,028	333,19	2,11	0,183	0,215	166,	1,	357,07	239,33	20,064	1,657	102,341
7.5.	Сырники с морковью и молочным соусом	130,	10,3	10,21	22,37	177,71	1,752	0,074	0,139	74,	0,	249,67	143,57	6,429	0,949	45,045
	Морковь	36/27	0,03	0,35	1,94	9,18	1,35	0,0162	0,00189	0	0	13,77	14,85	1,026	0,189	5,4
	Масло растительное	2/2	1,8	0,	0,	16,18	0,	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Масло сливочное	3/3	2,17	0,03	0,04	15,44	0,	0,0003	0,087	29	0	17,4	21,75	0,3625	0,145	2,175
	Сахар	5/5	0,	0,	5,99	22,74	0,	0	0	0	0	0,1	0	0	0,015	0,15
	Мука пшеничная	15/15	0,16	1,54	10,35	20,1	0,09	0,0255	0,006	0	0	27	12,9	2,4	0,18	18,3
	Творог	60/60	5,4	7,2	1,98	74,6	0,3	0,024	0,0162	30	0	98,4	80	1,38	0,24	6,72
	Крупа манная	3/3	0,03	0,31	2,03	9,84	0,	0,0042	0,0012	0	0	60	2,55	0,54	0,03	3,9
	Яйцо	7,04/6,13	0,71	0,78	0,04	9,63	0,012	0,0042	0,0264	15	0	33	11,52	0,72	0,15	8,4
7.1.	Соус молочный	20	0,52	0,57	2,28	16,07	0,103	0,008	0,024	32,	0,	77,2	15,26	2,4	0,028	3,616
	Молоко	16/16	0,51	0,45	0,75	9,41	0,096	0,0064	0,024	32	0	19,2	14,4	2,24	0,0096	2,336
	Сахар	2/2	0,	0,	0,7	2,65	0,	0	0	0	0	40	0	0	0,006	0,06
	Мука пшеничная	1/1	0,01	0,12	0,83	4,01	0,007	0,0017	0,0004	0	0	18	0,86	0,16	0,012	1,22
7.3.	Пшеничный хлеб	20	0,2	1,58	9,66	42,72	0,	0,068	0,032	0,	0,	12,4	6,4	10,	0,6	49,6
	Хлеб пшеничный	20/20	0,2	1,58	9,66	42,72	0,	0,068	0,032	0	0	12,4	6,4	10	0,6	49,6
7.4.	Масло сливочное	7	5,08	0,07	0,1	52,36	0,	0,001	0,008	30,	0,	1,68	2,1	0,035	0,014	2,1
	Масло сливочное	7/7	5,08	0,07	0,1	52,36	0,	0,0007	0,0084	30	0	1,68	2,1	0,035	0,014	2,1
7.2.	Кофейный напиток с молоком	180	1,5	2,69	8,618	44,33	0,255	0,032	0,012	30,	1,	16,12	72,	1,2	0,066	1,98
	Вода питьевая	140/140	0,	0,	0,	0,	0,	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Молоко	50/50	1,36	1,19	2,	24,99	0,255	0,032	0,012	30	1	16	72	1,2	0,048	1,8
	Сахар	6/6	0,	0,	5,988	12,74	0,	0	0	0	0	0,12	0	0	0,018	0,18
	Кофейный напиток	1,7/1,7	0,14	1,5	0,63	6,6	0,	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	ЗАВТРАК 2	125,	0,	0,62	11,38	57,5	2,5	0,013	0,013	0,	1,	8,75	8,75	5,	0,375	15,
7.6.	Сок фруктовый	125	0,	0,62	11,38	57,5	2,5	0,013	0,013	0,	1,	8,75	8,75	5,	0,375	15,
	Сок плодовый	125/125	0,	0,62	11,38	57,5	2,5	0,0125	0,0125	0	1	8,75	8,75	5	0,375	15
	ОБЕД	580,	18,878	18,552	57,411	476,13	37,366	0,358	0,344	173,118	3,5	287,48	260,006	39,769	4,939	188,416
7.8.	Суп геркулесовый	150,	4,625	4,531	11,403	107,91	8,515	0,099	0,206	59,	0,	110,57	155,7	15,745	1,535	47,43
	Картофель	50/39	0,156	0,78	6,357	31,2	7,8	0,0468	0,0273	0	0	39	22,62	0,897	0,351	2,2152
	Мясо бескостное	41/37	2,24	2,604	0,	30,52	0,	0,0407	0,0777	0	0	0	75,85	0,925	0,666	12,95
	Лук	4/3	0,	0,048	0,288	1,29	0,3	0,0015	0,0006	0	0	0,93	1,74	0,42	0,024	5,25
	Морковь	10/8	0,008	0,104	0,576	2,72	0,4	0,0048	0,00056	0	0	4,08	4,4	3,04	0,056	16
	Масло сливочное	1/1	0,725	0,01	0,014	7,48	0,	0,0001	0,087	29	0	17,4	21,75	0,3625	0,145	2,175
	Сметана	5/5	1,	0,105	0,16	10,3	0,015	0,0015	0,005	30	0	45	3,1	0,5	0,005	6,2
	хлопья овсяные	8/8	0,496	0,88	4,008	24,4	0,	0,0036	0,008	0	0	4,16	26,24	9,6	0,288	2,64
7.9.	Печень в сметане	100	9,493	8,531	2,872	129,02	2,045	0,041	0,042	46,118	1,5	111,81	65,576	4,285	1,239	28,378
	Печень говяжья	110/99	1,75	8,	1,	48,	2,	0,0297	0,01681	8,118	1,5	8,91	31,086	1,782	1,031	2,723
	Масло сливочное	1/1	0,725	0,01	0,014	7,48	0,	0,0001	0,0087	29	0	17,4	21,75	0,3625	0,145	2,175
	Масло растительное	4/4	3,996	0,	0,	35,96	0,	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Мука пшеничная	4/4	0,022	0,206	1,378	6,68	0,	0,0068	0,0016	0	0	72	3,44	0,64	0,048	4,88
	Сметана	15/15	3,	0,315	0,48	30,9	0,045	0,0045	0,015	9	0	13,5	9,3	1,5	0,015	18,6
7.12.	Пюре картофельное	120,	4,02	2,59	16,1	117,26	18,356	0,131	0,051	68,	1,	42,16	25,18	3,89	0,114	44,728
	Картофель	130/100	0,36	1,82	14,83	72,8	18,2	0,12	0,007	0	1	10	0,58	0,23	0,09	5,568
	Масло сливочное	1,	2,83	0,04	0,05	29,17	0,	0,0004	0,0048	16	0	0,96	1,2	0,02	0,008	1,2
	Молоко	26/26	0,83	0,73	1,22	15,29	0,156	0,0104	0,039	52	0	31,2	23,4	3,64	0,0156	37,96

7.11.	Хлеб ржаной	40	0,48	2,64	13,68	66,16	0,	0,068	0,032	0,	0,	12,4	6,4	10,	0,6	49,6
	Ржаной хлеб	40/40	0,48	2,64	13,68	66,16	0,	0,068	0,032	0	0	12,4	6,4	10	0,6	49,6
7.10.	Компот из свежих фруктов	170	0,26	0,26	13,356	55,78	8,45	0,02	0,013	0,	1,	10,54	7,15	5,85	1,451	18,28
	Сахар	7/7	0,	0,	6,986	26,53	0,	0	0	0	0	0,14	0	0	0,021	0,21
	Яблоки	74/65	0,26	0,26	6,37	29,25	8,45	0,0195	0,013	0	1	10,4	7,15	5,85	1,43	18,07
	ПОЛДНИК	240	1,75	2,494	26,416	192,99	3,54	0,056	0,334	0,	2,	33,57	45,79	12,8	0,746	38,95
7.15.	Салат из моркови	40	1,55	0,61	4,12	52,23	2,34	0,028	0,322	0,	1,	23,48	25,3	7,48	0,325	12,03
	Морковь	58/36,8	0,05	0,61	3,37	25,91	2,34	0,0276	0,322	0	1	23,46	25,3	7,48	0,322	12
	Масло растительное	1/1	1,5	0,	0,	13,47	0,	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар	1/1	0,	0,	0,75	12,85	0,	0	0	0	0	0,02	0	0	0,003	0,03
7.13.	Кисель из сока натурального	180	0,	0,304	12,636	88,04	1,2	0,006	0,006	0,	1,	6,09	7,49	2,52	0,201	8,32
	Вода питьевая	108/108	0,	0,	0,	0,	0,	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар	4/4	0,	0,	3,992	25,16	0,	0	0	0	0	0,08	0	0	0,012	0,12
	Крахмал	4/4	0,	0,004	3,184	33,08	0,	0	0	0	0	1,6	3,08	0	0	0,6
	Сок плодовый	63/63	0,	0,3	5,46	29,8	1,2	0,0063	0,0063	0	1	4,41	4,41	2,52	0,189	7,6
7.14.	Пшеничный хлеб	20	0,2	1,58	9,66	52,72	0,	0,022	0,006	0,	0,	4,	13,	2,8	0,22	18,6
	Хлеб пшеничный	20/20	0,2	1,58	9,66	52,72	0,	0,022	0,006	0	0	4	13	2,8	0,22	18,6
	УЖИН	415,	11,537	17,031	47,189	342,5	5,48	0,197	0,036	132,	2,5	103,455	181,07	3,681	2,342	73,704
7.7.	Салат из свеклы	40,	1,55	0,82	5,29	35,93	4,68	0,009	0,002	0,	1,	17,02	19,78	0,101	0,064	13,248
	Масло растительное	1/1	1,5	0,	0,	13,47	0,	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Свекла	58/46,8	0,05	0,82	5,29	22,46	4,68	0,0092	0,00184	0	1	17,02	19,78	0,1012	0,0644	13,248
7.19.	Котлеты рыбные	60	6,05	11,68	5,26	121,76	0,752	0,079	0,011	102,	0,5	61,44	48,7	2,517	0,341	23,876
	Масло растительное	2/2	3,2	0,	0,	28,77	0,	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Масло сливочное	1/1	0,64	0,01	0,01	6,64	0,	0,0001	0,0012	4	0	0,24	0,3	0,005	0,002	0,3
	Молоко	16/16	0,51	0,45	0,75	9,41	0,096	0,0064	0,0024	32	0	39,2	14,4	0,24	0,0096	2,336
	Треска	72/64	0,5	9,52	0,	40,96	0,64	0,0576	0,001024	64	0,5	16	13,44	0,192	0,0416	2,6
	Яйцо	9,4/8,18	0,94	1,04	0,06	12,84	0,016	0,0056	0,00352	2	0	4,4	15,36	0,96	0,2	11,2
	Хлеб пшеничный	8/8	0,26	0,66	4,44	23,14	0,	0,0088	0,0024	0	0	1,6	5,2	1,12	0,088	7,44
7.16.	Каша перловая	110	3,197	2,551	18,011	96,32	0,	0,081	0,011	29,	1,	17,4	92,22	0,363	1,333	21,75
	Сливочное масло	4/4	2,9	0,04	0,056	29,92	0,	0,0004	0,0087	29	0	17,4	21,75	0,3625	0,145	21,75
	Крупа перловая	27/27	0,297	2,511	17,955	66,4	0,	0,081	0,0027	0	1	0	70,47	0	1,188	0
7.18.	Хлеб пшеничный	25	0,72	1,88	12,62	65,75	0,	0,028	0,008	1,	0,	5,	16,25	0,5	0,175	2,25
	Хлеб пшеничный	25/25	0,72	1,88	12,62	65,75	0,	0,0275	0,0075	1	0	5	16,25	0,5	0,175	2,25
7.17.	Чай с сахаром	180	0,02	0,1	6,008	22,74	0,048	0,	0,005	0,	0,	2,595	4,12	0,2	0,428	12,58
	Вода питьевая	180/180	0,	0,	0,	0,	0,	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар	6/6	0,	0,	5,988	22,74	0,	0	0	0	0	0,12	0	0	0,018	0,18
	Чай	0,5/0,5	0,02	0,1	0,02	0,	0,048	0,00035	0,005	0	0	2,475	4,12	0,2	0,41	12,4
	Итого за день		49,765	53,817	185,424	1402,31	50,996	0,807	0,943	471,118	10,	790,325	734,946	81,313	10,058	418,411

Химический состав за выбранные дни (всего)

№ п/п	Прием пищи	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг
1	ЗАВТРАК	17,6	15,12	43,028	333,19	2,11
2	ЗАВТРАК 2	0,	0,62	11,38	57,5	2,5
3	ОБЕД	18,878	18,552	57,411	476,13	37,366
4	ПОЛДНИК	1,75	2,494	26,416	192,99	3,54
5	УЖИН	11,537	17,031	47,189	342,5	5,48
	Итого	49,765	53,817	185,424	1402,31	50,996

День: День 8
Категория: Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	вит В1	вит В2	вит А	вит Д	кальций	фосфор	магний	железо	калий
			жиры	белки	углеводы											
	ЗАВТРАК		18,18	14,19	51,842	439,65	1,302	0,464	0,359	164,	1,5	385,675	100,68	55,898	1,952	85,449
8.2.	Каша пшеничная молочная	200	6,49	6,29	26,976	196,02	0,6	0,15	0,315	59,	0,	197,48	43,08	21,363	1,437	43,77
	Пшеничная крупа	30/30	0,39	3,45	18,93	94,8	0,	0,09	0,003	0	0	0	7,83	0	1,32	0
	Масло сливочное	4/4	2,9	0,04	0,056	29,92	0,	0,0004	0,087	29	0	17,4	21,75	0,3625	0,0145	21,75
	Молоко	150/150	3,2	2,8	4,7	58,79	0,6	0,06	0,225	30	0	180	13,5	21	0,09	21,9
	Сахар	4/4	0,	0,	3,29	12,51	0,	0	0	0	0	0,08	0	0	0,012	0,12
8.5.	Хлеб пшеничный	30	0,87	2,25	15,15	78,9	0,	0,033	0,009	0,	0,	6,	19,5	4,2	0,33	27,9
	Хлеб пшеничный	30/30	0,87	2,25	15,15	78,9	0,	0,033	0,009	0	0	6	19,5	4,2	0,33	27,9
8.4.	Масло сливочное	7	5,08	0,07	0,1	52,36	0,	0,001	0,008	30,	0,	1,68	2,1	0,035	0,014	2,1
	Масло сливочное	7/7	5,08	0,07	0,1	52,36	0,	0,0007	0,0084	30	0	1,68	2,1	0,035	0,014	2,1
8.1.	Сыр порционный	15	3,98	3,9	0,	52,5	0,42	0,22	0,005	45,	1,5	0,	15,5	8,1	0,	0,
	Сыр Пошехонский	16/15	3,98	3,9	0,	52,5	0,42	0,22	0,0045	45	1,5	0	15,5	8,1	0	0
8.3.	Какао-напиток на молоке	200	1,76	1,68	9,616	59,87	0,282	0,06	0,023	30,	0,	180,515	20,5	22,2	0,171	11,679
	Вода питьевая	50/50	0,	0,	0,	0,	0,	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Молоко	150/150	1,5	1,32	2,21	27,64	0,282	0,06	0,0225	30	0	180	13	21	0,09	0,219
	Сахар	7/7	0,	0,	6,986	26,53	0,	0	0	0	0	0,14	0	0	0,021	0,21
	Какао-напиток быстрорастворимый (сухая смесь)	1,5/1,5	0,26	0,36	0,42	5,7	0,	0	0	0	0	0,375	7,5	1,2	0,06	11,25
	ЗАВТРАК 2		0,	0,6	10,92	45,6	2,4	0,012	0,012	0,	1,	8,4	8,4	4,8	0,36	14,4
8.6.	Сок фруктовый	120	0,	0,6	10,92	45,6	2,4	0,012	0,012	0,	1,	8,4	8,4	4,8	0,36	14,4
	Сок плодовый	120/120	0,	0,6	10,92	45,6	2,4	0,012	0,012	0	1	8,4	8,4	4,8	0,36	14,4
	ОБЕД		23,25	22,79	61,58	550,41	42,706	0,264	0,304	259,5	4,	180,37	326,28	95,838	5,353	281,73
8.7.	Борщ со сметаной	200	3,95	1,96	10,98	87,39	23,224	0,03	0,126	77,	0,	59,01	71,47	21,983	1,049	156,69
	Говядина	20/18,2	2,91	3,39	0,	39,68	0,	0,00198	0,0378	0	0	0	36,9	4,5	0,324	6,3
	Картофель	48/32	0,1	0,48	3,91	19,2	4,8	0,00288	0,0168	0	0	2,4	13,92	5,52	0,216	13,32
	Лук	11/9,6	0,	0,15	0,92	4,13	0,96	0,0045	0,0018	0	0	2,79	5,22	1,26	0,072	15,75
	Морковь	12/9,6	0,01	0,12	0,69	3,26	0,48	0,0054	0,00063	0	0	4,59	4,95	3,42	0,063	18
	Масло растительное	2/2	1,6	0,	0,	14,38	0,	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Масло сливочное	1/1	0,58	0,01	0,01	5,98	0,	0,0001	0,087	29	0	17,4	21,75	0,3625	0,145	21,75
	Свекла	32/25,6	0,03	0,45	2,89	12,29	2,56	0,005	0,01	0	0	9,25	10,75	5,5	0,35	72
	Сахар	1/1	0,	0,	0,8	3,03	0,	0	0	0	0	0,02	0	0	0,003	0,03
	Капуста белокочанная	40/32	0,03	0,58	1,5	8,64	14,4	0,0096	0,00128	0	0	15,36	9,92	5,12	0,192	5,92
	Сметана	8/8	1,6	0,17	0,26	16,48	0,024	0,0024	0,008	48	0	7,2	4,96	0,8	0,008	9,92
8.8.	Картофельная запеканка с мясом в сметанном соусе	180	14,85	16,8	17,11	273,61	19,439	0,139	0,073	105,5	2,	65,08	131,74	43,013	1,39	69,44
	Картофель	125/94,5	0,38	1,89	15,4	75,6	18,9	0,1128	0,00658	0	2	9,4	54,52	21,62	0,846	5,92
	Лук	5/3,6	0,	0,06	0,35	1,55	0,36	0,0015	0,0006	0	0	0,93	1,74	0,42	0,024	5,25
	Масло сливочное	2/2	1,45	0,02	0,03	14,95	0,	0,0002	0,0087	29	0	17,4	21,75	0,3625	0,145	21,75
	Молоко	27/27	0,86	0,76	1,27	15,88	0,162	0,0108	0,00405	54	0	32,4	24,3	3,78	0,0162	3,42
	Говядина	70/63	11,1	12,9	0,	151,19	0,	0,00693	0,01323	0	0	0	12,15	15,75	0,134	20,5
	Яйцо	10,57/9,2	1,06	1,17	0,06	14,44	0,017	0,0063	0,0396	22,5	0	4,95	17,28	1,08	0,225	12,6
8.9.	Соус сметанный	30	3,85	0,51	2,37	49,46	0,043	0,008	0,096	77,	0,	25,14	29,29	1,643	0,059	35,33
	Масло сливочное	3/3	2,17	0,03	0,04	22,44	0,	0,0003	0,087	29	0	17,4	21,75	0,3625	0,0145	21,75
	Сметана	8/8	1,65	0,17	0,26	17,	0,025	0,0024	0,008	48	0	7,2	4,96	0,8	0,008	9,92
	Мука пшеничная	3/3	0,03	0,31	2,07	10,02	0,018	0,0051	0,0012	0	0	0,54	2,58	0,48	0,036	3,66

8.11.	Хлеб ржаной	50	0,6	3,3	17,1	82,7	0,	0,085	0,004	0,	0,	15,5	83,	25,	2,	12,
	Ржаной хлеб	50/50	0,6	3,3	17,1	82,7	0,	0,085	0,004	0	0	15,5	83	25	2	12
8.10.	Компот из сухофруктов	200	0,	0,22	14,02	57,25	0,	0,003	0,006	0,	2,	15,64	10,78	4,2	0,855	8,27
	Вода питьевая	200/200	0,	0,	0,	0,	0,	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар	5/5	0,	0,	4,99	18,95	0,	0	0	0	0	0,1	0	0	0,015	0,15
	Сухофрукты	14/14	0,	0,22	9,03	38,3	0,	0,0028	0,0056	0	2	15,54	10,78	4,2	0,84	8,12
	ПОЛДНИК	325	6,28	7,65	33,625	214,9	13,575	0,122	0,047	40,	2,	261,26	119,95	30,75	1,629	54,119
8.13.	Яблоки	95	0,38	0,38	9,31	42,75	12,35	0,029	0,019	0,	1,	15,2	10,45	8,55	1,09	26,1
	Яблоки	108/95	0,38	0,38	9,31	42,75	12,35	0,0285	0,019	0	1	15,2	10,45	8,55	1,09	26,1
8.12.	кефир с сахаром	200	5,6	4,9	9,825	108,07	1,225	0,06	0,019	40,	1,	240,06	90,	18,	0,209	0,119
	Сахар	3/3	0,	0,	2,65	10,07	0,	0	0	0	0	0,06	0	0	0,009	0,09
	кефир	200/200	5,6	4,9	7,175	98,	1,225	0,06	0,019	40	1	240	90	18	0,2	0,029
8.14.	Пшеничный хлеб	30	0,3	2,37	14,49	64,08	0,	0,033	0,009	0,	0,	6,	19,5	4,2	0,33	27,9
	Хлеб пшеничный	30/30	0,3	2,37	14,49	64,08	0,	0,033	0,009	0	0	6	19,5	4,2	0,33	27,9
	УЖИН		12,774	11,463	78,033	468,761	0,518	0,049	0,23	44,013	1,	53,93	184,955	30,133	0,623	150,705
8.19.	Салат из моркови	60	2,06	0,81	5,49	42,98	3,12	0,037	0,004	20,	1,	31,64	34,1	13,56	0,046	0,15
	Морковь	78/62,4	0,06	0,81	4,49	21,22	3,12	0,0372	0,00434	20	1	31,62	34,1	13,56	0,0434	0,12
	Масло растительное	2/2	2,	0,	0,	17,96	0,	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар	1/1	0,	0,	1,	3,8	0,	0	0	0	0	0,02	0	0	0,003	0,03
8.15.	Оладьи с фруктовой подливкой	150	12,444	8,97	49,93	351,01	0,458	0,014	0,211	44,013	0,	40,7	156,17	21,893	0,196	81,42
	Масло растительное	7/7	5,994	0,	0,	53,94	0,	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Масло сливочное	5/5	2,9	0,032	0,052	26,44	0,	0,0005	0,087	29	0	17,4	21,75	0,3625	0,0145	21,75
	Молоко	75/75	2,4	2,1	3,52	44,1	0,45	0,003	0,1125	15	0	9	67,5	10,5	0,045	10,95
	Сахар	6/6	0,	0,	4,99	18,95	0,	0	0	0	0	0,12	0	0	0,018	0,18
	Мука пшеничная	62/62	0,66	6,18	41,34	200,4	0,	0,00105	0,00248	0	0	11,16	53,32	9,92	0,0744	35,64
	Дрожжи хлебопекарные	1/1	0,03	0,15	0,	0,9	0,	0,006	0,0068	0	0	0,27	4	0,51	0,032	5,9
	Яйцо	5,91/5,15	0,46	0,508	0,028	6,28	0,008	0,0035	0,0022	0,0125	0	2,75	9,6	0,6	0,0125	7
8.16.	Фруктовая подлива	25	0,	0,003	6,607	27,141	0,	0,002	0,004	0,	1,	4,12	4,341	1,4	0,026	26,295
	Крахмал	3,3/3,3	0,	0,	3,98	16,35	0,	0	0	0	0	1,32	2,541	0	0	0,495
	Повидло	20/20	0,	0,003	2,627	10,791	0,	0,002	0,004	0	1	2,8	1,8	1,4	0,026	25,8
8.17.	Чай с сахаром	200	0,03	0,12	7,006	26,53	0,06	0,	0,006	0,	0,	3,11	4,944	2,64	0,07	15,09
	Вода питьевая	190/190	0,	0,	0,	0,	0,	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар	7/7	0,	0,	6,986	26,53	0,	0	0	0	0	0,14	0	0	0,021	0,21
	Чай	0,6/0,6	0,03	0,12	0,02	0,	0,06	0,00042	0,006	0	0	2,97	4,944	2,64	0,0492	14,88
8.18.	Пшеничный хлеб	30	0,3	2,37	14,49	64,08	0,	0,033	0,009	0,	0,	6,	19,5	4,2	0,33	27,9
	Хлеб пшеничный	30/30	0,3	2,37	14,49	64,08	0,	0,033	0,009	0	0	6	19,5	4,2	0,33	27,9
	Итого за день		60,484	56,693	236,	1719,321	60,501	0,911	0,952	507,513	9,5	889,635	740,265	217,418	9,916	586,403

Химический состав за выбранные дни (всего)

№ п/п	Прием пищи	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг
1	ЗАВТРАК	18,18	14,19	51,842	439,65	1,302
2	ЗАВТРАК 2	0,	0,6	10,92	45,6	2,4
3	ОБЕД	23,25	22,79	61,58	550,41	42,706
4	ПОЛДНИК	6,28	7,65	33,625	214,9	13,575
5	УЖИН	12,774	11,463	78,033	468,761	0,518
	Итого	60,484	56,693	236,	1719,321	60,501

День: День 8
 Категория: Дети 1-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	ВИТ В1	ВИТ В2	ВИТ А	ВИТ Д	кальций	фосфор	магний	железо	калий
			жиры	белки	углеводы											
	ЗАВТРАК		13,67	9,027	31,22	280,32	1,12	0,214	0,513	134,	2,	300,04	66,199	24,178	1,428	52,681
8.2.	Каша пшеничная молочная	150	4,29	3,429	14,32	110,09	0,6	0,109	0,301	55,	0,	33,06	27,879	2,183	1,068	4,163
	Пшеничная крупа	19/19	0,195	1,725	9,465	47,4	0,	0,057	0,019	0	0	0	4,959	0	0,836	0
	Масло сливочное	3/3	2,175	0,024	0,039	19,83	0,	0,0003	0,087	29	0	17,4	21,75	0,3625	0,145	2,175
	Молоко	130/130	1,92	1,68	2,82	35,28	0,6	0,052	0,195	26	0	15,6	1,17	1,82	0,078	1,898
	Сахар	3/3	0,	0,	1,996	7,58	0,	0	0	0	0	0,06	0	0	0,009	0,09
8.5.	Хлеб пшеничный	20	0,2	1,58	9,66	42,72	0,	0,022	0,006	0,	0,	4,	13,	2,8	0,22	18,6
	Хлеб пшеничный	20/20	0,2	1,58	9,66	42,72	0,	0,022	0,006	0	0	4	13	2,8	0,22	18,6
8.4.	Масло сливочное	7	5,075	0,056	0,091	46,27	0,	0,001	0,008	30,	0,	1,68	2,1	0,035	0,014	2,1
	Масло сливочное	7/7	5,075	0,056	0,091	46,27	0,	0,0007	0,0084	30	0	1,68	2,1	0,035	0,014	2,1
8.1.	Сыр порционный	10	2,65	2,6	0,	35,	0,28	0,03	0,003	23,	1,	105,	5,4	0,	0,	0,
	Сыр Пошехонский	11/10	2,65	2,6	0,	35,	0,28	0,03	0,003	23	1	105	5,4	0	0	0
8.3.	Какао-напиток на молоке	180	1,455	1,362	7,149	46,24	0,24	0,052	0,195	26,	1,	156,3	17,82	19,16	0,126	27,818
	Вода питьевая	137,5/137,5	0,	0,	0,	0,	0,	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Молоко	130/130	1,28	1,12	1,88	23,49	0,24	0,052	0,195	26	1	156	11,7	18,2	0,078	18,8
	Сахар	6/6	0,	0,	4,99	18,95	0,	0	0	0	0	0	0,12	0	0	0,018
	Какао-напиток быстрорастворимый (сухая смесь)	1,2/1,2	0,175	0,242	0,279	3,8	0,	0	0	0	0	0,3	6	0,96	0,048	9
	ЗАВТРАК 2		0,	0,62	11,38	87,5	2,5	0,013	0,013	0,	1,	8,75	8,75	5,	0,375	15,
8.6.	Сок фруктовый	125	0,	0,62	11,38	87,5	2,5	0,013	0,013	0,	1,	8,75	8,75	5,	0,375	15,
	Сок плодовой	125/125	0,	0,62	11,38	87,5	2,5	0,0125	0,0125	0	1	8,75	8,75	5	0,375	15
	ОБЕД		19,866	19,912	54,687	481,14	36,93	0,257	0,289	301,	2,2	167,	236,045	33,121	4,745	179,406
8.7.	Борщ со сметаной	150	3,866	1,572	9,54	79,71	18,515	0,049	0,041	89,	1,2	49,33	62,84	18,333	0,89	46,981
	Мясо бескостное	16/14,4	2,24	2,604	0,	30,52	0,	0,00154	0,0294	0	0	0	28,7	3,5	0,252	4,9
	Картофель	42/29	0,092	0,46	3,749	18,4	4,6	0,0276	0,0161	0	0,2	2,3	13,34	5,29	0,207	13,064
	Лук	9/8	0,	0,128	0,768	3,44	0,8	0,0072	0,00096	0	0	11,52	7,44	3,84	0,144	4,44
	Морковь	9/8	0,008	0,104	0,576	2,72	0,4	0,0048	0,00056	0	0	4,08	4,4	3,04	0,056	1,6
	Масло растительное	2/2	1,998	0,	0,	17,98	0,	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Масло сливочное	1/1	0,725	0,01	0,014	7,48	0,	0,0001	0,0087	29	0	17,4	21,75	0,3625	0,145	2,175
	Свекла	24/19	0,019	0,333	2,147	9,12	1,9	0,0038	0,0076	30	0,5	7,03	8,17	4,18	0,266	5,472
	Сахар	1/1	0,	0,	0,998	3,79	0,	0	0	0	0	0,02	0	0	0,003	0,03
	Капуста белокочанная	30/24	0,024	0,432	1,128	6,48	10,8	0,004	0,0016	0	0,5	2,48	4,64	1,12	0,064	14
	Сметана	5/5	1,	0,105	0,16	10,3	0,015	0,0015	0,005	30	0	4,5	3,1	0,5	0,005	6,2
	Картофельная запеканка с мясом в сметанном соусе	170	13,15	14,82	16,17	246,4	18,36	0,128	0,188	99,	1,	61,33	124,555	8,846	2,328	49,91
	Картофель	115/86,25	0,36	1,78	14,55	71,4	17,85	0,1032	0,0602	0	1	8,6	49,88	1,978	0,774	4,8848
	Лук	4/3,4	0,	0,05	0,33	1,46	0,34	0,0015	0,0006	0	0	0,93	1,74	0,42	0,024	5,25
	Масло сливочное	2/2	1,37	0,02	0,03	14,11	0,	0,0002	0,087	29	0	17,4	21,75	0,3625	0,145	2,175
	Молоко	25/25	0,82	0,71	1,2	14,99	0,153	0,01	0,00375	50	0	30	22,5	3,5	0,015	3,65
	Мясо бескостное	72/65,5	9,6	11,16	0,	130,8	0,	0,00715	0,001365	0	0	0	13,325	1,625	1,17	22,75
	Яйцо	9,98/8,69	1,	1,1	0,06	13,64	0,017	0,0056	0,0352	20	0	4,4	15,36	0,96	0,2	11,2
8.9.	Соус сметанный	25	2,37	0,69	3,625	41,15	0,055	0,01	0,024	113,	0,	30,54	33,01	2,243	0,195	23,195
	Масло сливочное	2/2	1,81	0,02	0,04	18,7	0,	0,0002	0,0087	29	0	17,4	21,75	0,3625	0,145	2,175
	Сметана	7/7	0,5	0,15	0,145	5,75	0,025	0,0051	0,0012	0	0	0,54	2,58	0,48	0,036	3,66
	Мука пшеничная	3/3	0,03	0,26	1,72	8,35	0,015	0,0021	0,007	42	0	6,3	4,34	0,7	0,007	8,68

8.11.	Хлеб ржаной	40	0,48	2,64	13,68	66,16	0,	0,068	0,032	0,	0,	12,4	6,4	0,1	0,6	49,6
	Ржаной хлеб	40/40	0,48	2,64	13,68	66,16	0,	0,068	0,032	0	0	12,4	6,4	0,1	0,6	49,6
8.10.	Компот из сухофруктов	170	0,	0,19	11,672	47,72	0,	0,002	0,005	0,	0,	13,4	9,24	3,6	0,732	9,72
	Вода питьевая	170/170	0,	0,	0,	0,	0,	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар	4/4	0,	0,	3,992	15,16	0,	0	0	0	0	0,08	0	0	0,012	0,12
	Сухофрукты	12/12	0,	0,19	7,68	32,56	0,	0,0024	0,0048	0	0	13,32	9,24	3,6	0,72	9,6
	ПОЛДНИК	295	6,18	6,86	28,141	191,05	13,575	0,105	0,014	2,	3,	235,24	194,45	13,55	1,496	47,56
8.13.	Яблоки	95	0,38	0,38	9,31	42,75	12,35	0,029	0,002	0,	1,	15,2	10,45	8,55	1,09	26,1
	Яблоки	108/95	0,38	0,38	9,31	42,75	12,35	0,0285	0,0019	0	1	15,2	10,45	8,55	1,09	26,1
8.12.	кефир с сахаром	180,	5,6	4,9	9,171	105,58	1,225	0,054	0,006	2,	2,	216,04	171,	2,2	0,186	2,86
	Сахар	2/2	0,	0,	1,996	7,58	0,	0	0	0	0	0,04	0	0	0,006	0,06
	кефир	180/180	5,6	4,9	7,175	98,	1,225	0,054	0,006	2	2	216	171	2,2	0,18	2,8
8.14.	Пшеничный хлеб	20	0,2	1,58	9,66	42,72	0,	0,022	0,006	0,	0,	4,	13,	2,8	0,22	18,6
	Хлеб пшеничный	20/20	0,2	1,58	9,66	42,72	0,	0,022	0,006	0	0	4	13	2,8	0,22	18,6
	УЖИН		12,664	10,691	72,165	401,931	0,556	0,197	0,068	0,057	1,5	72,935	170,594	7,347	1,279	112,214
8.19.	Салат из моркови	40	1,55	0,61	4,12	32,23	2,34	0,028	0,003	0,	1,	23,48	25,3	0,748	0,035	12,03
	Морковь	58/46,8	0,05	0,61	3,37	15,91	2,34	0,0276	0,00322	0	0	23,46	25,3	0,748	0,0322	12
	Масло растительное	1/1	1,5	0,	0,	13,47	0,	0	0	0	1	0	0	0	0	0
	Сахар	1/1	0,	0,	0,75	2,85	0,	0	0	0	0	0,02	0	0	0,003	0,03
8.15.	Оладьи с фруктовой подливкой	150	12,444	8,97	49,93	311,01	0,458	0,145	0,051	0,057	0,	40,7	126,17	3,515	0,439	53,344
	Масло растительное	7/7	5,994	0,	0,	53,94	0,	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Масло сливочное	5/5	2,9	0,032	0,052	26,44	0,	0,0005	0,0087	0,029	0	17,4	21,75	0,3625	0,145	21,75
	Молоко	75/75	2,4	2,1	3,52	44,1	0,45	0,03	0,01125	0,015	0	9	37,5	1,05	0,045	10,95
	Сахар	6/6	0,	0,	4,99	18,95	0,	0	0	0	0	0,12	0	0	0,018	0,18
	Мука пшеничная	62/62	0,66	6,18	41,34	160,4	0,	0,1054	0,00248	0	0	11,16	53,32	0,992	0,0744	7,564
	Дрожжи хлебопекарные	1/1	0,03	0,15	0,	0,9	0,	0,006	0,0068	0	0	0,27	4	0,51	0,032	5,9
	Яйцо	5,91/5,15	0,46	0,508	0,028	6,28	0,008	0,0035	0,022	0,0125	0	2,75	9,6	0,6	0,125	7
8.16.	Фруктовая подлива	15	0,	0,041	7,565	29,251	0,05	0,001	0,002	0,	0,5	2,16	2,004	0,084	0,156	15,66
	Крахмал	1,3/1,3	0,	0,001	1,035	4,251	0,	0	0	0	0	0,48	0,924	0	0	0,18
	Повидло	12/12	0,	0,04	6,53	25,	0,05	0,0012	0,0024	0	0,5	1,68	1,08	0,084	0,156	15,48
8.17.	Чай с сахаром	180,	0,02	0,1	5,01	18,95	0,048	0,	0,005	0,	0,	2,595	4,12	0,2	0,428	12,58
	Вода питьевая	172/172	0,	0,	0,	0,	0,	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар	6/6	0,	0,	4,99	18,95	0,	0	0	0	0	0,12	0	0	0,018	0,18
	Чай	0,5/0,5	0,02	0,1	0,02	0,	0,048	0,00035	0,005	0	0	2,475	4,12	0,2	0,41	12,4
8.18.	Пшеничный хлеб	20	0,2	1,58	9,66	42,72	0,	0,022	0,006	0,	0,	4,	13,	2,8	0,22	18,6
	Хлеб пшеничный	20/20	0,2	1,58	9,66	42,72	0,	0,022	0,006	0	0	4	13	2,8	0,22	18,6
	Итого за день		52,38	47,11	197,593	1441,941	54,681	0,784	0,897	437,057	9,7	783,965	676,038	83,195	9,323	406,861

Химический состав за выбранные дни (всего)

№ п/п	Прием пищи	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг
1	ЗАВТРАК	13,67	9,027	31,22	280,32	1,12
2	ЗАВТРАК 2	0,	0,62	11,38	47,5	2,5
3	ОБЕД	19,866	19,912	54,687	481,14	36,93
4	ПОЛДНИК	6,18	6,86	28,141	191,05	13,575
5	УЖИН	12,664	10,691	72,165	441,931	0,556
	Итого	52,38	47,11	197,593	1441,941	54,681

День: День 9
Категория: Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	вит В1	вит В2	вит А	вит Д	кальций	фосфор	магний	железо	калий
			жиры	белки	углеводы											
	ЗАВТРАК	437	42,355	10,432	48,109	365,28	0,882	0,235	0,382	117,	2,	239,275	175,75	32,498	1,842	95,349
9.1.	Каша геркулесовая	200	35,375	6,454	24,263	190,64	0,6	0,141	0,342	59,	2,	51,08	133,65	6,063	1,327	53,67
	Масло сливочное	4/4	2,175	0,024	0,039	19,83	0,	0,0004	0,087	29	0	17,4	21,75	0,3625	0,145	21,75
	Молоко	150/150	3,2	2,8	4,7	58,79	0,6	0,006	0,225	30	0	18	13,5	2,1	0,09	21,9
	Сахар	4/4	0,	0,	2,994	11,37	0,	0	0	0	0	0,08	0	0	0,012	0,12
	Геркулес	30	30,	3,63	16,53	100,65	0,	0,135	0,03	0	2	15,6	98,4	3,6	1,08	9,9
9.4.	Хлеб пшеничный	30	0,87	2,25	15,15	78,9	0,	0,033	0,009	0,	0,	6,	19,5	4,2	0,33	27,9
	Хлеб пшеничный	30/30	0,87	2,25	15,15	78,9	0,	0,033	0,009	0	0	6	19,5	4,2	0,33	27,9
9.3.	Масло сливочное	7	4,35	0,048	0,078	39,66	0,	0,001	0,008	28,	0,	1,68	2,1	0,035	0,014	2,1
	Масло сливочное	7/7	4,35	0,048	0,078	39,66	0,	0,0007	0,0084	28	0	1,68	2,1	0,035	0,014	2,1
9.2.	Какао-напиток на молоке	200	1,76	1,68	8,618	56,08	0,282	0,06	0,023	30,	0,	180,515	20,5	22,2	0,171	11,679
	Вода питьевая	50/50	0,	0,	0,	0,	0,	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Молоко	150/150	1,5	1,32	2,21	27,64	0,282	0,06	0,0225	30	0	180	13	21	0,09	0,219
	Сахар	7/7	0,	0,	5,988	22,74	0,	0	0	0	0	0,14	0	0	0,021	0,21
	Какао-напиток быстрорастворимый (сухая смесь)	1,5/1,5	0,26	0,36	0,42	5,7	0,	0	0	0	0	0,375	7,5	1,2	0,06	11,25
	ЗАВТРАК 2	120	0,	0,6	10,92	45,6	2,4	0,012	0,012	0,	1,	8,4	8,4	4,8	0,36	14,4
9.5.	Сок фруктовый	120	0,	0,6	10,92	45,6	2,4	0,012	0,012	0,	1,	8,4	8,4	4,8	0,36	14,4
	Сок плодовый	120/120	0,	0,6	10,92	45,6	2,4	0,012	0,012	0	1	8,4	8,4	4,8	0,36	14,4
	ОБЕД	610	25,955	25,458	71,201	624,37	33,529	0,304	0,187	207,	5,2	127,87	320,7	94,488	4,677	254,98
9.11.	Рассольник	200	7,6	4,894	15,39	153,76	11,824	0,035	0,117	77,	3,	43,38	103,12	33,443	1,027	114,39
	Картофель	70/50	0,2	1,	8,15	40,	10,	0,006	0,0035	0	1	5	29	11,5	0,45	2,84
	Мясо бескостное	47/42	2,24	2,604	0,	30,52	0,	0,00462	0,00882	0	0	0	8,61	10,5	0,0756	14,7
	Лук	7/6	0,	0,1	0,58	2,58	0,6	0,003	0,0012	0	1	1,86	3,48	0,84	0,048	10,5
	Морковь	15/12	0,01	0,16	0,86	4,08	0,6	0,0072	0,00084	0	0	6,12	6,6	4,56	0,084	24
	Огурцы соленые	15/12	0,01	0,1	0,19	1,56	0,6	0,0024	0,0024	0	0	2,76	2,88	1,68	0,072	16,92
	Масло растительное	2/2	2,	0,	0,	17,98	0,	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Масло сливочное	2/2	1,45	0,02	0,03	14,96	0,	0,0002	0,087	29	0	17,4	21,75	0,3625	0,145	21,75
	Сметана	8/8	1,6	0,17	0,26	16,48	0,024	0,0024	0,008	48	0	7,2	4,96	0,8	0,008	9,92
	Крупа перловая	8/8	0,09	0,74	5,32	25,6	0,	0,0096	0,0048	0	1	3,04	25,84	3,2	0,144	13,76
9.6.	Тефтели из мяса	70	14,2	14,08	7,13	212,98	0,525	0,025	0,006	0,	1,	4,15	25,7	20,02	0,443	45,34
	Лук	6,12/5,25	0,	0,08	0,5	2,26	0,525	0,0025	0,001	0	1	1,55	2,9	0,7	0,04	8,75
	Масло растительное	2/2	2,62	0,	0,	23,6	0,	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Мясо бескостное	77/70	11,2	13,02	0,	152,6	0,	0,0077	0,00147	0	0	0	14,35	17,5	0,26	24,5
	Яйцо	5,22/4,54	0,46	0,508	0,028	6,28	0,008	0,0028	0,0176	10	0	2,2	7,68	0,48	0,1	5,6
	Хлеб пшеничный	13/13	0,38	0,98	6,63	34,52	0,	0,0143	0,0039	0	0	2,6	8,45	1,82	0,143	12,09
9.9.	Пюре картофельное	140	3,555	2,964	18,559	121,47	21,18	0,157	0,019	130,	1,	49,2	98,1	11,825	1,108	81,9
	Картофель	160/120	0,42	2,1	17,11	84,	21,	0,144	0,0084	50	1	12	69,6	7,6	1,08	36,6
	Масло сливочное	5/5	2,175	0,024	0,039	19,83	0,	0,0005	0,006	20	0	1,2	1,5	0,025	0,01	1,5
	Молоко	30/30	0,96	0,84	1,41	17,64	0,18	0,012	0,0045	60	0	36	27	4,2	0,018	43,8
9.7.	Компот из сухофруктов	200	0,	0,22	13,022	53,46	0,	0,003	0,006	0,	0,2	15,64	10,78	4,2	0,099	1,35
	Вода питьевая	200/200	0,	0,	0,	0,	0,	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар	5/5	0,	0,	3,992	15,16	0,	0	0	0	0	0,1	0	0	0,015	0,15
	Сухофрукты	14/14	0,	0,22	9,03	38,3	0,	0,0028	0,0056	0	0,2	15,54	10,78	4,2	0,084	1,2
9.8.	Хлеб ржаной	50	0,6	3,3	17,1	82,7	0,	0,085	0,04	0,	0,	15,5	83,	25,	2,	12,
	Ржаной хлеб	50/50	0,6	3,3	17,1	82,7	0,	0,085	0,04	0	0	15,5	83	25	2	12
	ПОЛДНИК	280	9,424	12,036	50,543	338,12	2,288	0,115	0,383	133,	0,	342,38	126,17	16,283	1,111	114,538
9.12.	Молоко	200	5,76	5,04	8,46	105,84	1,8	0,08	0,3	40,	0,	280,	18,	2,	0,12	29,2
	Молоко	200/200	5,76	5,04	8,46	105,84	1,8	0,08	0,3	40	0	280	18	2	0,12	29,2

9.13.	Сдоба обыкновенная	80	3,664	6,996	42,083	232,28	0,488	0,035	0,083	93,	0,	62,38	108,17	14,283	0,991	85,338
	Масло растительное	1/1	0,999	0,	0,	8,99	0,	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Масло сливочное	2/2	0,725	0,008	0,013	6,61	0,	0,0002	0,0087	29	0	17,4	21,75	0,3625	0,145	21,75
	Молоко	27/27	0,85	0,75	1,25	15,68	0,16	0,0108	0,0405	54	0	32,4	24,3	3,78	0,0162	39,42
	Сахар	6/6	0,	0,	3,992	15,16	0,	0	0	0	0	0,12	0	0	0,018	0,18
	Мука пшеничная	54/54	0,58	5,49	36,8	178,12	0,32	0,00918	0,00216	0	0	9,72	46,44	8,64	0,648	6,588
	Дрожжи хлебопекарные	2/2	0,05	0,24	0,	1,44	0,	0,012	0,0136	0	0	0,54	8	1,02	0,064	11,8
	Яйцо	5,22/4,54	0,46	0,508	0,028	6,28	0,008	0,0028	0,0176	10	0	2,2	7,68	0,48	0,1	5,6
	УЖИН	460	21,705	21,108	44,806	454,32	111,899	0,211	0,041	48,125	2,	163,025	189,49	48,823	2,457	143,635
9.16.	Рыба по-польски	80	8,775	14,418	2,503	144,83	1,039	0,122	0,021	48,125	0,	134,4	100,05	35,763	0,477	61,31
	Масло растительное	4/4	3,55	0,	0,	31,93	0,	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Масло сливочное	3/3	0,725	0,008	0,013	6,61	0,	0,0003	0,0087	29	0	17,4	21,75	0,3625	0,145	21,75
	Молоко	60/60	1,6	1,4	2,35	29,4	0,3	0,024	0,009	12	0	72	54	8,4	0,036	8,76
	Треска	74/70	0,55	10,41	0,	44,8	0,7	0,063	0,00112	7	0	17,5	14,7	21	0,0455	23,8
	Яйцо	55/50	2,35	2,6	0,14	32,09	0,039	0,035	0,0022	0,125	0	27,5	9,6	6	0,25	7
9.17.	Тушеные овощи	150	5,35	5,72	20,12	152,	110,8	0,089	0,015	0,	2,	23,33	82,92	12,86	1,462	69,745
	Лук	15/11,5	0,	0,18	1,1	4,94	1,15	0,0055	0,0022	0	1	3,41	6,38	1,54	0,088	19,25
	Морковь	23/18,4	0,02	0,24	1,32	6,26	0,92	0,0108	0,00126	0	0	9,18	9,9	6,84	0,126	36
	Масло растительное	5/5	4,99	0,	0,	44,87	0,	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Капуста белокочанная	252/190	0,24	4,35	11,35	65,2	108,675	0,057	0,0076	0	1	9,12	58,9	3,04	1,14	3,515
	Мука пшеничная	9/9	0,1	0,95	6,35	30,73	0,055	0,0153	0,0036	0	0	1,62	7,74	1,44	0,108	10,98
9.15.	Кондитерские изделия	30	7,55	0,85	16,175	134,75	0,	0,	0,	0,	0,	2,7	2,4	0,	0,09	0,
	Кондитерские изделия	30/30	7,55	0,85	16,175	134,75	0,	0	0	0	0	2,7	2,4	0	0,09	0
9.14.	Чай с сахаром	200	0,03	0,12	6,008	22,74	0,06	0,	0,005	0,	0,	2,595	4,12	0,2	0,428	12,58
	Вода питьевая	200/200	0,	0,	0,	0,	0,	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар	7/7	0,	0,	5,988	22,74	0,	0	0	0	0	0,12	0	0	0,018	0,18
	Чай	0,6/0,6	0,03	0,12	0,02	0,	0,06	0,00035	0,005	0	0	2,475	4,12	0,2	0,41	12,4
	Итого за день		99,439	69,634	225,579	1827,69	150,998	0,878	1,005	505,125	10,2	880,95	820,51	196,89	10,446	622,902

Химический состав за выбранные дни (всего)

№ п/п	Прием пищи	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг
1	ЗАВТРАК	14,405	10,432	48,109	365,28	0,882
2	ЗАВТРАК 2	0,	0,6	10,92	45,6	2,4
3	ОБЕД	25,955	25,458	71,201	624,37	33,529
4	ПОЛДНИК	9,424	12,036	50,543	338,12	2,288
5	УЖИН	21,705	21,108	44,806	454,32	111,899
	Итого	71,489	69,634	225,579	1827,69	150,998

День: День 9
 Категория: Дети 1-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	вит В1	вит В2	вит А	вит Д	кальций	фосфор	магний	железо	калий
			жиры	белки	углеводы											
	ЗАВТРАК	362	11,278	6,798	32,401	271,46	8,42	0,141	0,462	55,055	1,	205,92	292,54	24,158	1,231	118,606
9.1.	Каша геркулесовая	150	5,268	3,8	15,373	124,22	8,18	0,061	0,251	0,055	0,	42,94	151,07	4,463	0,916	86,438
	Масло сливочное	4/4	2,17	0,03	0,04	22,44	0,	0,0004	0,087	0,029	0	17,4	21,75	0,3625	0,145	21,75
	Молоко	130/130	1,92	1,68	2,82	35,28	0,6	0,052	0,145	0,026	0	15,6	67	1,82	0,078	1,898
	Сахар	3/3	0,	0,	2,994	8,55	7,58	0	0	0	0	0,06	0	0	0,009	0,09
	Геркулес	19/19	1,178	2,09	9,519	57,95	0,	0,00855	0,019	0	0	9,88	62,32	2,28	0,684	62,7
9.4.	Хлеб пшеничный	25	0,16	1,52	9,72	47,6	0,	0,028	0,008	1,	0,	5,	16,25	0,5	0,175	2,25
	Хлеб пшеничный	25/25	0,16	1,52	9,72	47,6	0,	0,0275	0,0075	1	0	5	16,25	0,5	0,175	2,25
9.3.	Масло сливочное	7	4,35	0,048	0,078	52,36	0,	0,001	0,008	28,	0,	1,68	2,1	0,035	0,014	2,1
	Масло сливочное	7/7	4,35	0,048	0,078	52,36	0,	0,0007	0,0084	28	0	1,68	2,1	0,035	0,014	2,1
9.2.	Какао-напиток на молоке	180	1,5	1,43	7,23	47,28	0,24	0,052	0,195	26,	1,	156,3	123,12	19,16	0,126	27,818
	Вода питьевая	50/50	0,	0,	0,	0,	0,	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Молоко	130/130	1,28	1,12	1,88	23,49	0,24	0,052	0,195	26	1	156	117	18,2	0,078	18,8
	Сахар	6/6	0,	0,	4,99	18,95	0,	0	0	0	0	0	0,12	0	0	0,018
	Какао-напиток быстрорастворимый (сухая смесь)	1,2/1,2	0,22	0,31	0,36	4,84	0,	0	0	0	0	0,3	6	0,96	0,048	9
	ЗАВТРАК 2	125	0,	0,62	11,38	47,5	2,5	0,013	0,013	0,	1,	8,75	8,75	5,	0,375	15,
9.5.	Сок фруктовый	125	0,	0,62	11,38	47,5	2,5	0,013	0,013	0,	1,	8,75	8,75	5,	0,375	15,
	Сок плодовый	125/125	0,	0,62	11,38	47,5	2,5	0,0125	0,0125	0	1	8,75	8,75	5	0,375	15
	ОБЕД	540	21,799	22,251	53,822	502,76	28,14	0,292	0,203	68,032	3,5	108,43	118,755	19,175	4,232	201,663
9.11.	Рассольник	150	5,206	4,347	11,881	114,54	9,315	0,07	0,11	0,032	1,5	37,03	67,235	10,985	1,445	78,285
	Картофель	60/39	0,156	0,78	6,357	31,2	7,8	0,0468	0,00273	0	1	3,9	22,62	0,897	0,351	2,2152
	Мясо бескостное	41/37	2,24	2,604	0,	30,52	0,	0,00407	0,00777	0	0	0	7,585	0,925	0,666	12,95
	Лук	6/5	0,	0,08	0,48	2,15	0,5	0,0025	0,001	0	0,2	1,55	2,9	0,7	0,04	8,75
	Морковь	12/10	0,01	0,13	0,72	3,4	0,5	0,006	0,0007	0	0,3	5,1	5,5	3,8	0,07	2
	Огурцы соленые	12/10	0,01	0,08	0,16	1,3	0,5	0,002	0,002	0	0	2,3	2,4	1,4	0,06	14,1
	Масло растительное	2/2	0,999	0,	0,	8,99	0,	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Масло сливочное	1/1	0,725	0,01	0,014	7,48	0,	0,0001	0,087	0,029	0	17,4	21,75	0,3625	0,145	21,75
	Сметана	5/5	1,	0,105	0,16	10,3	0,015	0,0015	0,005	0,003	0	4,5	3,1	0,5	0,005	6,2
	Крупа перловая	6/6	0,066	0,558	3,99	19,2	0,	0,0072	0,0036	0	0	2,28	1,38	2,4	0,108	10,32
9.6.	Тефтели из мяса	60	12,748	12,5	0,5	166,42	0,469	0,021	0,005	0,	1,	3,44	10,7	3,6	1,233	19,33
	Лук	5,25/4,5	0,	0,07	0,43	1,94	0,45	0,002	0,0008	0	1	1,24	2,32	0,56	0,032	7
	Масло растительное	2/2	1,998	0,	0,	17,98	0,	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Мясо бескостное	66/60	9,6	11,16	0,	130,8	0,	0,0066	0,00126	0	0	0	1,23	1,5	1,08	2,1
	Яйцо	5,22/4,54	0,46	0,508	0,028	6,28	0,008	0,0028	0,0176	0,01	0	2,2	7,68	0,48	0,1	5,6
	Хлеб пшеничный	11/11	1,15	1,27	0,07	15,7	0,019	0,0121	0,0033	0	0	2,2	7,15	1,54	0,121	10,23
9.9.	Пюре картофельное	120	3,365	2,574	16,089	107,92	18,356	0,131	0,051	68,	0,	42,16	25,18	3,89	0,114	44,728
	Картофель	130/100	0,36	1,82	14,83	72,8	18,2	0,12	0,007	0	0	10	0,58	0,23	0,09	5,568
	Масло сливочное	4/4	2,175	0,024	0,039	19,83	0,	0,0004	0,0048	16	0	0,96	1,2	0,02	0,008	1,2
	Молоко	26/26	0,83	0,73	1,22	15,29	0,156	0,0104	0,039	52	0	31,2	23,4	3,64	0,0156	37,96
9.7.	Компот из сухофруктов	170	0,	0,19	11,672	47,72	0,	0,002	0,005	0,	1,	13,4	9,24	0,6	0,84	9,72
	Вода питьевая	170/170	0,	0,	0,	0,	0,	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар	4/4	0,	0,	3,992	15,16	0,	0	0	0	0	0,08	0	0	0,12	0,12
	Сухофрукты	12/12	0,	0,19	7,68	32,56	0,	0,0024	0,0048	0	1	13,32	9,24	0,6	0,72	9,6

9.8.	Хлеб ржаной	40	0,48	2,64	13,68	66,16	0,	0,068	0,032	0,	0,	12,4	6,4	0,1	0,6	49,6
	Ржаной хлеб	40/40	0,48	2,64	13,68	66,16	0,	0,068	0,032	0	0	12,4	6,4	0,1	0,6	49,6
	ПОЛДНИК	245	7,654	9,114	40,189	268,03	1,606	0,167	0,085	36,041	0,5	249,875	137,094	10,808	0,932	46,13
9.12.	Молоко	180,	4,48	3,92	6,58	82,32	1,4	0,072	0,003	36,	0,5	196,	80,	2,2	0,108	2,6
	Молоко	180/180	4,48	3,92	6,58	82,32	1,4	0,072	0,0027	36	0,5	196	80	2,2	0,108	2,6
9.13.	Сдоба обыкновенная	65	3,174	5,194	33,609	185,71	0,206	0,095	0,083	0,041	0,	53,875	57,094	8,608	0,824	43,53
	Масло растительное	1/1	0,999	0,	0,	8,99	0,	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Масло сливочное	2/2	0,725	0,008	0,013	6,61	0,	0,0002	0,0087	0,029	0	17,4	21,75	0,3625	0,145	21,75
	Молоко	22/22	0,64	0,56	0,94	11,76	0,2	0,0088	0,033	0,0044	0	26,4	19,8	0,08	0,0132	3,212
	Сахар	5/5	0,	0,	4,99	18,95	0,	0	0	0	0	0,1	0	0	0,015	0,15
	Мука пшеничная	44/44	0,44	4,12	27,56	133,6	0,	0,0748	0,0176	0	0	7,92	3,784	7,04	0,528	5,368
	Дрожжи хлебопекарные	1,5/1,5	0,025	0,125	0,085	1,09	0,	0,009	0,0102	0	0	0,405	6	0,765	0,048	8,85
	Яйцо	4,24/3,69	0,345	0,381	0,021	4,71	0,006	0,0021	0,0132	0,0075	0	1,65	5,76	0,36	0,075	4,2
	УЖИН	402	13,243	17,275	32,274	313,44	29,534	0,196	0,133	279,14	4,	227,555	150,301	19,007	3,564	36,373
9.16.	Рыба по-польски	60	5,544	12,508	2,023	106,4	1,046	0,108	0,115	29,14	0,	112,95	122,991	10,353	1,818	17,673
	Масло растительное	3/3	0,999	0,	0,	8,99	0,	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Масло сливочное	2/2	0,725	0,008	0,013	6,61	0,	0,0002	0,0087	29	0	17,4	21,75	0,3625	0,145	2,175
	Молоко	44/44	1,28	1,12	1,88	23,52	0,4	0,0176	0,0066	0,0088	0	52,8	3,96	2,16	0,0264	6,424
	Треска	65/61,25	0,48	9,11	0,	39,2	0,612	0,0549	0,0976	0,0061	0	15,25	1,281	1,83	0,3965	2,074
	Яйцо	55/50	2,06	2,27	0,13	28,08	0,034	0,035	0,0022	0,125	0	27,5	96	6	1,25	7
9.17.	Тушеные овощи	140	2,243	4,055	13,595	91,07	28,44	0,084	0,013	250,	3,	110,03	23,43	6,454	1,252	16,12
	Лук	10/8	0,	0,13	0,77	3,44	0,8	0,004	0,0016	0	1	2,48	4,64	1,12	0,064	1,4
	Морковь	16/12,8	0,01	0,17	0,92	4,35	0,64	0,0078	0,00091	50	1	6,63	7,15	1,094	0,091	2,6
	Масло растительное	4/4	1,998	0,	0,	17,98	0,	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Капуста белокочанная	208/168	0,18	3,24	8,46	48,6	27,	0,0624	0,00832	200	1	99,84	6,48	3,28	1,0248	4,8
	Мука пшеничная	6/6	0,055	0,515	3,445	16,7	0,	0,0102	0,0024	0	0	1,08	5,16	0,96	0,072	7,32
9.15.	Кондитерские изделия	22	5,436	0,612	11,646	97,02	0,	0,	0,	0,	0,	1,98	1,76	0,	0,066	0,
	Кондитерские изделия	22/22	5,436	0,612	11,646	97,02	0,	0	0	0	0	1,98	1,76	0	0,066	0
9.14.	Чай с сахаром	180	0,02	0,1	5,01	18,95	0,048	0,004	0,005	0,	1,	2,595	2,12	2,2	0,428	2,58
	Вода питьевая	180/180	0,	0,	0,	0,	0,	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар	6/6	0,	0,	4,99	18,95	0,	0	0	0	0	0,12	0	0	0,018	0,18
	Чай	0,5/0,5	0,02	0,1	0,02	0,	0,048	0,0035	0,005	0	1	2,475	2,12	2,2	0,41	2,4
	Итого за день		53,974	56,058	170,066	1403,19	70,2	0,808	0,896	438,268	10,	800,53	707,44	78,146	10,334	417,772

Химический состав за выбранные дни (всего)

№ п/п	Прием пищи	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг
1	ЗАВТРАК	11,278	6,798	32,401	271,46	8,42
2	ЗАВТРАК 2	0,	0,62	11,38	47,5	2,5
3	ОБЕД	21,799	22,251	53,822	502,76	28,14
4	ПОЛДНИК	7,654	9,114	40,189	268,03	1,606
5	УЖИН	13,243	17,275	32,274	313,44	29,534
	Итого	53,974	56,058	170,066	1403,19	70,2

День: День 10
Категория: Дети 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	вит В1	вит В2	вит А	вит Д	кальций	фосфор	магний	железо	калий
			жиры	белки	углеводы											
	ЗАВТРАК	422,	21,665	23,082	57,636	503,481	0,79	0,148	0,193	213,	3,	262,84	120,411	43,518	0,999	118,225
10.1.	Сырники творожные	160	16,855	18,821	21,651	312,24	0,69	0,112	0,172	185,	2,	250,9	94,47	37,883	0,608	61,72
	Масло растительное	2/2	2,4	0,	0,	21,58	0,	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Масло сливочное	3/3	1,45	0,016	0,026	13,22	0,	0,0003	0,087	29	0	17,4	21,75	0,3625	0,145	21,75
	Сахар	7/7	0,	0,	4,79	18,19	0,	0	0	68	0	0,14	0	0	0,021	0,21
	Мука пшеничная	24/24	0,11	1,03	6,89	33,4	0,	0,0408	0,0096	0	0	4,32	20,64	3,84	0,288	2,928
	Творог	136/136	12,24	16,32	4,49	191,76	0,68	0,0544	0,03672	68	2	223,04	29,92	31,28	0,0544	15,232
	Крупа манная	8/8	0,08	0,82	5,42	26,24	0,	0,0112	0,0032	0	0	1,6	6,8	1,44	0,08	10,4
	Яйцо	9,39/8,18	0,575	0,635	0,035	7,85	0,01	0,0056	0,0352	20	0	4,4	15,36	0,96	0,02	11,2
10.4.	Фруктовая подлива	25	0,	0,083	15,687	60,791	0,1	0,002	0,004	0,	1,	4,12	4,341	1,4	0,026	26,295
	Крахмал	3,3/3,3	0,	0,003	2,627	10,791	0,	0	0	0	0	1,32	2,541	0	0	0,495
	Повидло	20/20	0,	0,08	13,06	50,	0,1	0,002	0,004	0	1	2,8	1,8	1,4	0,026	25,8
10.2.	Пшеничный хлеб	30	0,3	2,37	14,49	64,08	0,	0,033	0,009	0,	0,	6,	19,5	4,2	0,33	27,9
	Хлеб пшеничный	30/30	0,3	2,37	14,49	64,08	0,	0,033	0,009	0	0	6	19,5	4,2	0,33	27,9
10.3.	Масло сливочное	7	4,35	0,048	0,078	39,66	0,	0,001	0,008	28,	0,	1,68	2,1	0,035	0,014	2,1
	Масло сливочное	7/7	4,35	0,048	0,078	39,66	0,	0,0007	0,0084	28	0	1,68	2,1	0,035	0,014	2,1
10.5.	Кофейный напиток	200	0,16	1,76	5,73	26,71	0,	0,	0,	0,	0,	0,14	0,	0,	0,021	0,21
	Сахар	7/7	0,	0,	4,99	18,95	0,	0	0	0	0	0,14	0	0	0,021	0,21
	Кофейный напиток	2/2	0,16	1,76	0,74	7,76	0,	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Вода	200/200	0,	0,	0,	0,	0,	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	ЗАВТРАК 2	120	0,	0,6	10,92	45,6	2,4	0,012	0,012	0,	1,	8,4	8,4	4,8	0,36	14,4
10.6.	Сок фруктовый	120	0,	0,6	10,92	45,6	2,4	0,012	0,012	0,	1,	8,4	8,4	4,8	0,36	14,4
	Сок плодовый	120/120	0,	0,6	10,92	45,6	2,4	0,012	0,012	0	1	8,4	8,4	4,8	0,36	14,4
	ОБЕД	680	28,47	32,928	78,41	703,45	66,372	0,331	0,313	85,58	3,2	291,4	315,029	87,221	4,72	232,419
10.7.	Суп с клецками на курином бульоне	200	8,62	9,166	21,396	202,68	8,575	0,113	0,109	56,52	1,	42,61	95,13	22,893	1,154	120,862
	Картофель	58,4/35,2	0,14	0,7	5,74	28,16	7,04	0,042	0,00245	0	1	3,5	20,3	8,05	0,315	19,88
	Лук	9,6/8,8	0,	0,14	0,84	3,78	0,88	0,004	0,0016	0	0	2,48	4,64	1,12	0,064	14
	Морковь	13/10,4	0,01	0,14	0,75	3,54	0,52	0,006	0,0007	0	0	5,1	5,5	3,8	0,07	20
	Масло растительное	3/3	1,6	0,	0,	14,38	0,	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Масло сливочное	1/1	0,58	0,01	0,01	5,98	0,	0,0001	0,087	29	0	17,4	21,75	0,3625	0,145	21,75
	Курица	36/28	5,15	5,1	0,2	67,48	0,	0,0196	0,0042	0,0196	0	4,48	4,62	5,04	0,0448	5,432
	Мука пшеничная	20/20	0,22	2,06	13,8	66,8	0,12	0,034	0,008	0	0	3,6	17,2	3,2	0,24	24,4
	Яйцо	17,04/11,36	0,92	1,016	0,056	12,56	0,015	0,0077	0,00484	27,5	0	6,05	21,12	1,32	0,275	15,4
10.8.	Рагу овощное с курицей	230	19,25	20,242	26,892	364,61	57,797	0,129	0,159	29,06	2,	217,65	126,119	35,129	1,468	98,207
	Картофель	120/85,72	0,34	1,71	13,97	68,58	17,144	0,0102	0,0595	0	1	8,5	49,3	19,55	0,0765	4,828
	Лук	18/15	0,	0,23	1,4	6,29	1,463	0,0075	0,003	0	1	4,65	8,7	2,1	0,12	26,25
	Морковь	30/24	0,03	0,39	2,18	10,31	1,516	0,0144	0,00168	0	0	12,24	13,2	9,12	0,168	4,8
	Масло сливочное	3/3	2,9	0,032	0,052	26,44	0,	0,0003	0,087	29	0	17,4	21,75	0,3625	0,145	21,75
	Капуста белокочанная	105/83,63	0,08	1,51	3,93	22,58	37,633	0,0249	0,00332	0	0	39,84	25,73	1,328	0,498	15,355
	Курица	99/86,04	15,83	15,66	0,6	207,36	0,	0,0602	0,00129	0,0602	0	133,76	1,419	1,548	0,376	16,684
	Мука пшеничная	7/7	0,07	0,71	4,76	23,05	0,041	0,0119	0,0028	0	0	1,26	6,02	1,12	0,084	8,54

10.10.	Хлеб ржаной	50	0,6	3,3	17,1	82,7	0,	0,085	0,04	0,	0,	15,5	83,	25,	2,	12,
	Ржаной хлеб	50/50	0,6	3,3	17,1	82,7	0,	0,085	0,04	0	0	15,5	83	25	2	12
10.9.	Компот из сухофруктов	200	0,	0,22	13,022	53,46	0,	0,003	0,006	0,	0,2	15,64	10,78	4,2	0,099	1,35
	Вода питьевая	200/200	0,	0,	0,	0,	0,	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар	5/5	0,	0,	3,992	15,16	0,	0	0	0	0	0,1	0	0	0,015	0,15
	Сухофрукты	14/14	0,	0,22	9,03	38,3	0,	0,0028	0,0056	0	0,2	15,54	10,78	4,2	0,084	1,2
	ПОЛДНИК	310	10,03	7,47	27,78	236,9	48,45	0,099	0,052	72,	0,	245,2	47,06	15,4	2,71	82,5
10.11.	ряженка	180	9,	4,5	6,15	126,	0,45	0,036	0,023	72,	0,	223,2	16,56	2,2	0,18	26,8
	ряженка	180/180	9,	4,5	6,15	126,	0,45	0,036	0,0234	72	0	223,2	16,56	2,2	0,18	26,8
10.13.	Хлеб пшеничный	30	0,87	2,25	15,15	78,9	0,	0,033	0,009	0,	0,	6,	19,5	4,2	0,33	27,9
	Хлеб пшеничный	30/30	0,87	2,25	15,15	78,9	0,	0,033	0,009	0	0	6	19,5	4,2	0,33	27,9
10.12.	Яблоко	100	0,16	0,72	6,48	32,	48,	0,03	0,02	0,	0,	16,	11,	9,	2,2	27,8
	Яблоко	114/ 100	0,16	0,72	6,48	32,	48,	0,03	0,02	0	0	16	11	9	2,2	27,8
	УЖИН	500	13,24	18,738	47,206	376,54	28,323	0,281	0,358	150,142	3,	126,04	304,184	57,51	1,537	182,43
10.18.	Салат из свеклы	60	2,06	1,09	7,05	47,91	6,24	0,012	0,025	100,	1,	22,94	26,66	13,64	0,009	17,56
	Масло растительное	2/2	2,	0,	0,	17,96	0,	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Свекла	78/62,4	0,06	1,09	7,05	29,95	6,24	0,0124	0,0248	100	1	22,94	26,66	13,64	0,00868	17,56
10.15.	Пюре картофельное	140	4,28	2,972	18,572	128,08	21,18	0,157	0,135	50,008	1,	49,2	98,1	11,825	1,108	81,9
	Картофель	160/120	0,42	2,1	17,11	84,	21,	0,144	0,084	50	1	12	69,6	7,6	1,08	36,6
	Масло сливочное	5/5	2,9	0,032	0,052	26,44	0,	0,0005	0,006	0,002	0	1,2	1,5	0,025	0,01	1,5
	Молоко	30/30	0,96	0,84	1,41	17,64	0,18	0,012	0,045	0,006	0	36	27	4,2	0,018	43,8
10.16.	Котлеты рыбные	80	6,67	12,976	5,916	135,09	0,843	0,089	0,186	0,134	1,	46,79	161,48	26,605	0,13	49,28
	Масло растительное	3/3	3,6	0,	0,	32,36	0,	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Масло сливочное	1/1	0,72	0,01	0,01	7,47	0,	0,0001	0,0012	0,0004	0	0,24	0,3	0,005	0,002	0,3
	Молоко	18/18	0,58	0,5	0,85	10,58	0,108	0,0072	0,027	0,1036	0	21,6	16,2	2,52	0,0108	2,28
	Треска	81/72	0,56	10,71	0,	46,08	0,72	0,0648	0,1152	0,0072	0	18	121,2	21,6	0,00468	24,8
	Яйцо	10,58/9,2	0,92	1,016	0,056	12,56	0,015	0,0063	0,0396	0,0225	1	4,95	17,28	1,08	0,00225	12,6
	Хлеб пшеничный	10/10	0,29	0,74	5,	26,04	0,	0,011	0,003	0	0	2	6,5	1,4	0,11	9,3
10.14.	Чай с молоком	200	0,03	0,12	6,008	22,74	0,06	0,	0,006	0,	0,	3,11	4,944	2,64	0,07	15,09
	Вода питьевая	50/50	0,	0,	0,	0,	0,	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Молоко	150/150	3,2	2,8	4,7	58,79	0,6	0,06	0,225	30	0	180	135	21	0,09	219
	Сахар	7/7	0,	0,	5,988	22,74	0,	0	0	0	0	0,14	0	0	0,021	0,21
	Чай	0,6/0,6	0,03	0,12	0,02	0,	0,06	0,00042	0,006	0	0	2,97	4,944	2,64	0,0492	14,88
10.17.	Хлеб пшеничный	20	0,2	1,58	9,66	42,72	0,	0,022	0,006	0,	0,	4,	13,	2,8	0,22	18,6
	Хлеб пшеничный	20/20	0,2	1,58	9,66	42,72	0,	0,022	0,006	0	0	4	13	2,8	0,22	18,6
	Итого за день		73,405	82,818	221,952	1865,971	146,335	0,87	0,928	520,722	10,2	933,88	795,084	208,449	10,326	629,974

Химический состав за выбранные дни (всего)

№ п/п	Прием пищи	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг
1	ЗАВТРАК	21,665	23,082	57,636	503,481	0,79
2	ЗАВТРАК 2	0,	0,6	10,92	45,6	2,4
3	ОБЕД	28,47	32,928	78,41	703,45	66,372
4	ПОЛДНИК	10,03	7,47	27,78	236,9	48,45
5	УЖИН	13,24	18,738	47,206	376,54	28,323
	Итого	73,405	82,818	221,952	1865,971	146,335

День: День 10
Категория: Дети 1-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	вит В1	вит В2	вит А	вит Д	кальций	фосфор	магний	железо	калий
			жиры	белки	углеводы											
	ЗАВТРАК	352,	17,064	17,71	40,894	337,781	0,57	0,071	0,167	123,	2,5	300,5	95,354	8,952	1,405	68,715
10.1.	Сырники творожные	130	12,374	14,541	17,971	200,6	0,52	0,047	0,151	95,	2,	292,54	78,25	5,277	0,997	32,175
	Масло растительное	2/2	0,999	0,	0,	8,99	0,	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Масло сливочное	2/2	1,45	0,016	0,026	13,22	0,	0,0002	0,087	29	0	17,4	21,75	0,3625	0,145	2,175
	Сахар	6/6	0,	0,	3,59	13,64	0,	0	0	0	0	0,12	0	0	0,018	0,18
	Мука пшеничная	18/18	0,11	1,03	6,89	33,4	0,	0,0306	0,0072	0	0	3,24	15,48	2,88	0,216	2,196
	Творог	102/102	9,18	12,24	3,37	103,82	0,51	0,00408	0,02754	51	2	267,28	24,4	0,2346	0,408	11,424
	Крупа манная	6/6	0,06	0,62	4,06	19,68	0,	0,0084	0,0024	0	0	1,2	5,1	1,08	0,06	7,8
	Яйцо	7,04/6,13	0,575	0,635	0,035	7,85	0,01	0,0042	0,0264	15	0	3,3	11,52	0,72	0,15	8,4
10.4.	Фруктовая подлива	15	0,	0,041	7,565	29,251	0,05	0,001	0,002	0,	0,5	2,16	2,004	0,84	0,156	15,66
	Крахмал	1,3/1,3	0,	0,001	1,035	4,251	0,	0	0	0	0	0,48	0,924	0	0	0,18
	Повидло	12/12	0,	0,04	6,53	25,	0,05	0,0012	0,0024	0	0,5	1,68	1,08	0,84	0,156	15,48
10.2.	Пшеничный хлеб	20	0,2	1,58	9,66	42,72	0,	0,022	0,006	0,	0,	4,	13,	2,8	0,22	18,6
	Хлеб пшеничный	20/20	0,2	1,58	9,66	42,72	0,	0,022	0,006	0	0	4	13	2,8	0,22	18,6
10.3.	Масло сливочное	7	4,35	0,048	0,078	39,66	0,	0,001	0,008	28,	0,	1,68	2,1	0,035	0,014	2,1
	Масло сливочное	7/7	4,35	0,048	0,078	39,66	0,	0,0007	0,0084	28	0	1,68	2,1	0,035	0,014	2,1
10.5.	Кофейный напиток	180	0,14	1,5	5,62	25,55	0,	0,	0,	0,	0,	0,12	0,	0,	0,018	0,18
	Сахар	6/6	0,	0,	4,99	18,95	0,	0	0	0	0	0,12	0	0	0,018	0,18
	Кофейный напиток	1,7/1,7	0,14	1,5	0,63	6,6	0,	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Вода	180/180	0,	0,	0,	0,	0,	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	ЗАВТРАК 2	125	0,	0,62	11,38	47,5	2,5	0,013	0,013	0,	1,	8,75	8,75	5,	0,375	15,
10.6.	Сок фруктовый	125	0,	0,62	11,38	47,5	2,5	0,013	0,013	0,	1,	8,75	8,75	5,	0,375	15,
	Сок плодовый	125/125	0,	0,62	11,38	47,5	2,5	0,0125	0,0125	0	1	8,75	8,75	5	0,375	15
	ОБЕД	560	21,129	23,986	58,081	519,77	53,365	0,353	0,529	85,567	5,2	150,65	464,88	34,541	4,833	150,108
10.7.	Суп с клецками на курином бульоне	150	7,094	6,942	12,348	143,16	6,015	0,092	0,195	56,515	3,	38,65	217,03	18,153	1,317	64,739
	Картофель	38/25	0,1	0,5	4,075	20,	5,	0,03	0,0175	0	1	2,5	114,5	5,75	0,225	14,2
	Лук	7/6	0,	0,096	0,576	2,58	0,6	0,003	0,0012	0	1	1,86	3,48	0,84	0,048	10,5
	Морковь	10/8	0,008	0,104	0,576	2,72	0,4	0,0048	0,00056	0	1	4,08	4,4	3,04	0,056	16
	Масло растительное	2/2	0,999	0,	0,	8,99	0,	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Масло сливочное	1/1	0,725	0,01	0,014	7,48	0,	0,0001	0,087	29	0	17,4	21,75	0,3625	0,145	2,175
	Курица	30/22,5	4,232	4,186	0,161	55,43	0,	0,0154	0,033	0,0154	0	3,52	36,3	3,96	0,352	4,268
	Мука пшеничная	18/18	0,11	1,03	6,89	33,4	0,	0,0306	0,0072	0	0	3,24	15,48	2,88	0,216	2,196
	Яйцо	17,04/11,36	0,92	1,016	0,056	12,56	0,015	0,0077	0,0484	27,5	0	6,05	21,12	1,32	0,275	15,4
10.8.	Рагу овощное с курицей	200	13,615	14,614	20,919	266,53	47,35	0,191	0,297	29,052	1,2	86,2	232,21	14,789	1,076	67,049
	Картофель	110/74,54	0,24	1,2	9,78	48,	12,	0,0888	0,0518	0	0,5	7,4	42,92	1,702	0,00666	4,2032
	Лук	15/12,72	0,	0,2	1,22	5,47	1,272	0,006	0,0024	0	0,5	3,72	6,96	1,68	0,096	2,1
	Морковь	26/20,8	0,03	0,34	1,9	8,96	1,318	0,012	0,014	0	0,2	10,2	11	7,6	0,14	4
	Масло сливочное	3/3	2,175	0,024	0,039	19,83	0,	0,0003	0,087	29	0	17,4	21,75	0,3625	0,145	2,175
	Капуста белокочанная	91/72,72	0,07	1,31	3,42	19,63	32,724	0,0216	0,0288	0	0	34,56	22,32	1,152	0,432	13,32
	Курица	86/74,82	11,04	10,92	0,42	144,6	0,	0,0518	0,111	0,0518	0	11,84	122,1	1,332	0,184	14,356
	Мука пшеничная	6/6	0,06	0,62	4,14	20,04	0,036	0,0102	0,0024	0	0	1,08	5,16	0,96	0,072	7,32

10.10.	Хлеб ржаной	40	0,42	2,24	14,14	66,15	0,	0,068	0,032	0,	0,	12,4	6,4	1,	1,6	8,6
	Ржаной хлеб	40/40	0,42	2,24	14,14	66,15	0,	0,068	0,032	0	0	12,4	6,4	1	1,6	8,6
10.9.	Компот из сухофруктов	170	0,	0,19	10,674	43,93	0,	0,002	0,005	0,	1,	13,4	9,24	0,6	0,84	9,72
	Вода питьевая	170/170	0,	0,	0,	0,	0,	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар	4/4	0,	0,	2,994	11,37	0,	0	0	0	0	0,08	0	0	0,12	0,12
	Сухофрукты	12/12	0,	0,19	7,68	32,56	0,	0,0024	0,0048	0	1	13,32	9,24	0,6	0,72	9,6
	ПОЛДНИК	280	9,4	6,98	23,91	208,72	60,45	0,084	0,047	64,	0,	218,4	38,2	23,8	2,58	70,
10.11.	ряженка	160	9,	4,5	6,15	126,	0,45	0,032	0,021	64,	0,	198,4	14,2	12,	0,16	23,6
	ряженка	160/160	9,	4,5	6,15	126,	0,45	0,032	0,0208	64	0	198,4	14,2	12	0,16	23,6
10.13.	Хлеб пшеничный	20	0,2	1,58	9,66	42,72	0,	0,022	0,006	0,	0,	4,	13,	2,8	0,22	18,6
	Хлеб пшеничный	20/20	0,2	1,58	9,66	42,72	0,	0,022	0,006	0	0	4	13	2,8	0,22	18,6
10.12.	Яблоки	100	0,2	0,9	8,1	40,	60,	0,03	0,02	0,	0,	16,	11,	9,	2,2	27,8
	Яблоки	114/100	0,2	0,9	8,1	40,	60,	0,03	0,02	0	0	16	11	9	2,2	27,8
	УЖИН	420	7,928	16,179	41,004	334,5	23,874	0,289	0,153	170,	1,5	127,215	108,78	11,508	0,798	124,056
10.18.	Салат из свеклы	40	1,049	0,82	5,29	31,45	4,68	0,009	0,018	0,	1,	17,02	19,78	0,101	0,064	13,248
	Масло растительное	1/1	0,999	0,	0,	8,99	0,	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Свекла	58/46,8	0,05	0,82	5,29	22,46	4,68	0,0092	0,0184	0	1	17,02	19,78	0,1012	0,0644	13,248
10.15.	Пюре картофельное	120	3,175	2,404	15,809	104,39	18,4	0,131	0,051	68,	0,	42,16	25,18	3,89	0,114	44,728
	Картофель	130/100	0,36	1,82	14,83	72,8	18,2	0,12	0,007	0	0	10	0,58	0,23	0,09	5,568
	Масло сливочное	4/4	2,175	0,024	0,039	19,83	0,	0,0004	0,0048	16	0	0,96	1,2	0,02	0,008	1,2
	Молоко	26/26	0,64	0,56	0,94	11,76	0,2	0,0104	0,039	52	0	31,2	23,4	3,64	0,0156	37,96
10.16.	Котлеты рыбные	60	3,484	11,275	5,235	136,99	0,746	0,079	0,073	102,	0,5	61,44	48,7	2,517	0,341	44,9
	Масло растительное	3/3	0,999	0,	0,	8,99	0,	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Масло сливочное	1/1	0,64	0,01	0,01	6,64	0,	0,0001	0,0012	4	0	0,24	0,3	0,005	0,002	0,3
	Молоко	16/16	0,51	0,45	0,75	9,41	0,096	0,0064	0,024	32	0	39,2	14,4	0,24	0,0096	23,36
	Треска	72/64	0,5	9,52	0,	80,96	0,64	0,0576	0,01024	64	0,5	16	13,44	0,192	0,0416	2,6
	Яйцо	9,4/8,18	0,575	0,635	0,035	7,85	0,01	0,0056	0,0352	2	0	4,4	15,36	0,96	0,2	11,2
	Хлеб пшеничный	8/8	0,26	0,66	4,44	23,14	0,	0,0088	0,0024	0	0	1,6	5,2	1,12	0,088	7,44
10.14.	Чай с молоком	180	0,02	0,1	5,01	18,95	0,048	0,048	0,005	0,	0,	2,595	2,12	2,2	0,059	2,58
	Вода питьевая	180/180	0,	0,	0,	0,	0,	0,048	0	0	0	0	0	0	0	0
	Молоко	120/120	2,18	1,91	3,2	40,09	0,409	0,048	0,018	0,024	0	144	108	16,8	0,072	1,752
	Сахар	6/6	0,	0,	4,99	18,95	0,	0	0	0	0	0,12	0	0	0,018	0,18
	Чай	0,5/0,5	0,02	0,1	0,02	0,	0,048	0,00035	0,005	0	0	2,475	2,12	2,2	0,041	2,4
10.17.	Хлеб пшеничный	20	0,2	1,58	9,66	42,72	0,	0,022	0,006	0,	0,	4,	13,	2,8	0,22	18,6
	Хлеб пшеничный	20/20	0,2	1,58	9,66	42,72	0,	0,022	0,006	0	0	4	13	2,8	0,22	18,6
	Итого за день		55,521	65,475	175,269	1448,271	140,758	0,809	0,909	442,567	10,2	805,515	715,964	83,801	9,991	427,879

Химический состав за выбранные дни (всего)

№ п/п	Прием пищи	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг
1	ЗАВТРАК	17,064	17,71	40,894	337,781	0,57
2	ЗАВТРАК 2	0,	0,62	11,38	47,5	2,5
3	ОБЕД	21,129	23,986	58,081	519,77	53,365
4	ПОЛДНИК	9,4	6,98	23,91	208,72	60,45
5	УЖИН	7,928	16,179	41,004	334,5	23,874
	Итого	55,521	65,475	175,269	1448,271	140,758