

Меню для возрастной группы сад 1,3-3 лет

1 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептур
	г	г	Жиры, г	Углеводы, г	Белки, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	
<b>Завтрак</b>																				
Каша овсяная молочная	150	5	8	25	188	0,20	0,95	31,20	0,10	0,15	112,30	42,40	154,30	0,22	45,30	0,0	0,01	0	199	
Чай с низким содержанием сахара	180	0	0	3	54	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,01	15,1	0	0	0	411	
Масло сливочное порциями	10	0,5	0,7	11	65	0,07	0	0	0	0,05	7,8	10,1	26,2	0,2	10,2	0,02	0	0,001	6	
Батончик к чаю	20	2	1	10	52	0,06	0,14	63,1	0,24	0,08	183,79	12,26	112,95	0,06	28,33	0,00	0,01	0,0	0,0	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>360</b>	<b>7</b>	<b>9</b>	<b>49</b>	<b>359</b>	<b>0,33</b>	<b>1,19</b>	<b>94,30</b>	<b>0,34</b>	<b>0,29</b>	<b>309,04</b>	<b>69,16</b>	<b>301,69</b>	<b>0,49</b>	<b>98,93</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	
<b>2 завтрак</b>																				
Напиток из смеси с/ф	150	0	0	19	73	0,21	32	21,30	0,09	0,15	42,30	37,20	95,60	1,72	956,30	301,2	0,07	0	394	
<b>Обед</b>																				
Суп картофельный с рыбными консервами	160	4	6	14	122	0,02	5,56	51,2	1,1	0,04	34,80	18,90	28,90	0,13	54,00	0,01	0,02	0,01	95	
Котлета мясная	50	8	8	14	188	0,10	0,85	94,2	0,17	0,15	94,45	23,65	77,50	1,50	35,30	0,02	0,06	0,00	419	
Рис отварной	110	2	4	35	199	0,09	0,02	17	0,06	0,23	21,60	9,33	60,1	0,02	0,98	0	0	0	332	
Соус красный основной	20	1	3	16	53	0,07	2	2	0,01	0,01	1,30	1,28	3,6	0,09	0,76	0	0	0	366	
Напиток из яблок сушеных	150	0	0	15	63	0,03	4	0	0	0,04	16	9	15	0,0	50	0	0	0	394	
Хлеб ржаной	30	2	0	13	60	0,05	2	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	0,00	0	0	0	
<b>Итого за Обед</b>	<b>520</b>	<b>18</b>	<b>21</b>	<b>107</b>	<b>685</b>	<b>0,4</b>	<b>14,4</b>	<b>164,4</b>	<b>1,3</b>	<b>0,5</b>	<b>172,0</b>	<b>66,1</b>	<b>202,6</b>	<b>2,6</b>	<b>162,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>																				
Пудинг из творога с фруктовым джемом	120	12	10	19	305	0,03	0	0	0	0,06	15	9	15	3,2	255	3	0	0	249	
Чай с низким содержанием сахара	150	0	0	3	54	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,01	15,1	0	0	0	411	
Батончик к чаю	20	2	1	10	52	0,07	0	0	0	0,05	7,8	10,1	26,2	0,2	10,2	0,02	0	0	0	
<b>Итого за Полдник</b>	<b>290</b>	<b>15</b>	<b>11</b>	<b>32</b>	<b>411</b>	<b>0,10</b>	<b>0</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,1</b>	<b>27,95</b>	<b>23,50</b>	<b>49,4</b>	<b>3,4</b>	<b>280,30</b>	<b>3,02</b>	<b>0,00</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1320</b>	<b>40</b>	<b>41</b>	<b>208</b>	<b>1529</b>	<b>0,8</b>	<b>47,7</b>	<b>280,0</b>	<b>1,8</b>	<b>0,9</b>	<b>551,2</b>	<b>158,7</b>	<b>649,3</b>	<b>8,3</b>	<b>1498,1</b>	<b>304,286</b>	<b>0,2</b>	<b>0,013</b>	<b>0</b>	

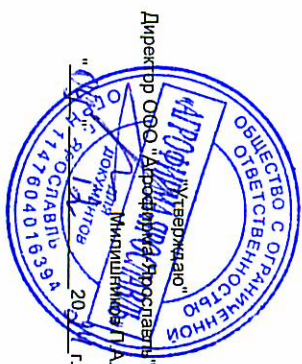


"Согласовано"

Заведующий МДОУ \_\_\_\_\_

" \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

Меню для возрастной группы сад 1,3-3 лет



Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет и-ческая	Витамины											№ рецен-туры		
		Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг		F, мг	Se, мг
<b>1 день, 1 недели</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
Каша овсяная молочная	150	5	8	25	188	0,20	0,95	31,20	0,10	0,15	112,30	42,40	154,30	0,22	45,30	0,0	0,01	0	199
Чай с низким содержанием сахара	180	0	0	3	54	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,01	15,1	0	0	0	411
Масло сливочное порциями	10	0,5	0,7	11	65	0,07	0	0	0	0,05	7,8	10,1	26,2	0,2	10,2	0,02	0	0,001	6
Батончик к чаю	20	2	1	10	52	0,06	0,14	63,1	0,24	0,08	183,79	12,26	112,95	0,06	28,33	0,00	0,01	0,0	0,0
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>360</b>	<b>7</b>	<b>9</b>	<b>49</b>	<b>359</b>	<b>0,33</b>	<b>1,19</b>	<b>94,30</b>	<b>0,34</b>	<b>0,29</b>	<b>309,04</b>	<b>69,16</b>	<b>301,69</b>	<b>0,49</b>	<b>98,93</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
<b>2 завтрак</b>																			
Напиток из смеси сфр	150	0	0	19	73	0,21	32	21,30	0,09	0,15	42,30	37,20	95,60	1,72	956,30	301,2	0,07	0	394
<b>Обед</b>																			
Суп картофельный с рыбными консервами	160	4	6	14	122	0,02	5,56	51,2	1,1	0,04	34,80	18,90	28,90	0,13	54,00	0,01	0,02	0,01	95
Котлета мясная	50	8	8	14	188	0,10	0,85	94,2	0,17	0,15	94,45	23,65	77,50	1,50	35,30	0,02	0,06	0,00	419
Рис отварной	110	2	4	35	199	0,09	0,02	17	0,06	0,23	21,60	9,33	60,1	0,02	0,98	0	0	0	332
Соус красный основной	20	1	3	16	53	0,07	2	2	0,01	0,01	1,30	1,28	3,6	0,09	0,76	0	0	0	366
Напиток из яблоч сушеных	150	0	0	15	63	0,03	4	0	0	0,04	16	9	15	0,0	50	0	0	0	394
Хлеб ржаной	30	2	0	13	60	0,05	2	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	0,00	0	0	0
<b>Итого за Обед</b>	<b>520</b>	<b>18</b>	<b>21</b>	<b>107</b>	<b>685</b>	<b>0,4</b>	<b>14,4</b>	<b>164,4</b>	<b>1,3</b>	<b>0,5</b>	<b>172,0</b>	<b>66,1</b>	<b>202,6</b>	<b>2,6</b>	<b>162,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
<b>Уплотненный полдник</b>																			
Пудинг из творога с фруктовыми джемом	120	12	10	19	305	0,03	0	0	0	0,06	15	9	15	3,2	255	3	0	0	249
Чай с низким содержанием сахара	150	0	0	3	54	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,01	15,1	0	0	0	411
Батончик к чаю	20	2	1	10	52	0,07	0	0	0	0,05	7,8	10,1	26,2	0,2	10,2	0,02	0	0	0
<b>Итого за Полдник</b>	<b>290</b>	<b>15</b>	<b>11</b>	<b>32</b>	<b>411</b>	<b>0,10</b>	<b>0</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,1</b>	<b>27,95</b>	<b>23,50</b>	<b>49,4</b>	<b>3,41</b>	<b>280,30</b>	<b>3,02</b>	<b>0,00</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Итого за День</b>	<b>1320</b>	<b>40</b>	<b>41</b>	<b>208</b>	<b>1529</b>	<b>0,8</b>	<b>47,7</b>	<b>280,0</b>	<b>1,8</b>	<b>0,9</b>	<b>551,2</b>	<b>158,7</b>	<b>649,3</b>	<b>8,3</b>	<b>1498,1</b>	<b>304,286</b>	<b>0,2</b>	<b>0,013</b>	<b>0</b>

2 День, 1 недели

Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет и- ческая	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп- туды
		Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	l, мг	F, мг	Se, мг								
<b>Завтрак</b>																										
Каша манная жидкая	150	5	7	18	175	0,12	1,2	27,30	0,26	0,11	27,30	29,30	182,30	1,90	195,30	363,00	0,2	0,02	199							
Кофейный напиток с молоком	180	1	3	18	99	0,03	21,3	125,3	1,10	0,03	110,20	4	99,2	0,01	25,00	0	0	0,0027	414							
Яйцо вареное	47	6	5	0	74	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04	0	227							
Батон йодированный	20	2	1	10	52	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0								
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>397</b>	<b>10</b>	<b>16</b>	<b>74</b>	<b>400</b>	<b>0,1</b>	<b>1,2</b>	<b>27,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>262,1</b>	<b>62,4</b>	<b>182,3</b>	<b>1,9</b>	<b>195,3</b>	<b>363,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>								
<b>2 завтрак</b>																										
Напиток кисло-молочный	150	3	3	5	70	0,05	14	0	0	0,05	21,5	12,0	12,3	2,65	325,3	2,7	0,02	0	420							
<b>Обед</b>																										
Суп картофельный с зеленым горошком	160	2	2	12	77	0,15	14,50	1,1	0	0,35	25,6	24,50	82,30	1,35	415,30	69,70	0,06	0,07	82							
Суфле рыбное	50	9	6	1	99	0,05	0	35	0,28	0,08	18,10	15,20	67,00	1,4	57,30	61,20	0	0	400							
Картофельное пюре	110	2	3	10	120	0,17	26,40	28,00	0,10	0,25	49,30	34,50	99,20	1,45	763,20	76,50	0,05	0	339							
Икра свекольная	20	0	1	1	11	0,03	12	0	0	0,03	19,3	11,7	12,1	2,86	326,1	1,3	0,01	0	55							
Напиток из шиповника с изюмом	150	1	0	25	119	0	0,3	38	0	0,03	12,5	6,5	0	0,80	241	0	0	0,55	417							
Хлеб ржаной	30	2	0	13	60	0,05	0	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	1,15	0	0								
<b>Итого за Обед</b>	<b>520</b>	<b>16</b>	<b>12</b>	<b>62</b>	<b>486</b>	<b>0,5</b>	<b>53,2</b>	<b>102,1</b>	<b>0,4</b>	<b>0,8</b>	<b>128,6</b>	<b>96,3</b>	<b>278,1</b>	<b>8,8</b>	<b>1824,4</b>	<b>209,9</b>	<b>0,1</b>	<b>0,6</b>								
<b>Уплотненный полдник</b>																										
Капустя тушеная с мясом	150	9	14	11	205	0,16	18,9	20,20	0,18	0,40	27,40	28,70	99,70	1,60	573,80	62,00	0,1	0,06	ТТК							
Чай с низким содержанием сахара	150	0	0	2	52	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,01	15,1	0	0	0	411							
Булочка сахарная	50	8	5	35	208	0,05	0	0	0	0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08	0	0	452							
<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>48</b>	<b>465</b>	<b>0,12</b>	<b>13,14</b>	<b>63,1</b>	<b>0,24</b>	<b>0,13</b>	<b>71,70</b>	<b>54,80</b>	<b>115,18</b>	<b>6,23</b>	<b>659,73</b>	<b>16,18</b>	<b>0,02</b>	<b>0,1</b>								
<b>Итого за день</b>	<b>1417</b>	<b>48</b>	<b>60</b>	<b>255</b>	<b>1422</b>	<b>0,6</b>	<b>80,3</b>	<b>165,2</b>	<b>0,6</b>	<b>1,0</b>	<b>506,4</b>	<b>245,0</b>	<b>830,2</b>	<b>17,6</b>	<b>2809,4</b>	<b>228,7</b>	<b>0,2</b>	<b>0,7</b>								



## 3 День, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет и- чеккав	Витамины											Минеральные вещества								№ рецеп- туры
		Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг							
<b>Завтрак</b>																									
Каша пшеничная молочная жидкая	150	17	6	35	200	0,09	0,90	38,30	0,35	0,33	155,30	25,30	153,80	0,90	214,00	6,90	0,02	0	199						
Молоко кипяченое	180	6	5	10	110	0,8	0,5	5,1	0,09	0,08	52	11,9	68,2	0,8	116	33,5	0	0	416						
Масло сливочное порциями	10	0	6	0	67	0,06	0,14	63,1	0,24	0,08	183,79	12,26	112,95	0,06	28,33	0,00	0,01	0,0	6						
Батон йодированный	20	2	1	10	52	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0							
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>360</b>	<b>11</b>	<b>17</b>	<b>55</b>	<b>429</b>	<b>1,0</b>	<b>1,5</b>	<b>106,5</b>	<b>0,7</b>	<b>0,5</b>	<b>397,8</b>	<b>50,5</b>	<b>361,5</b>	<b>2,5</b>	<b>397,8</b>	<b>41,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>							
<b>2 завтрак</b>																									
Сок	200	1,0	0,2	20,2	88	0,02	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	418						
<b>Обед</b>																									
Суп куриный с вермишелью	160	2	5	9	188	0,35	20,10	12,0	0,02	0,65	62,30	49,20	254,30	2,10	348,30	92,30	0,05	0,09	111						
Печень по-строгановски	50	15	10	20	153	0,19	19,50	31,00	0,21	0,18	44,25	41,60	179,20	2,20	656,00	205,00	0,01	0,02	255						
Каша гречневая отварная	110	2	4	30	150	0,35	0	2	0,09	0,65	20,30	135,60	210,10	5,3	265,0	1,30	0,02	0,02	330						
Компот из плодов см	150	0,1	0	12	50	0,03	0	0	0	0,04	16	9	15	2,9	250	3	0	0	390						
Хлеб ржаной	30	2	0	13	60	0,05	0	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	1,15	0	0							
<b>Итого за Обед</b>	<b>500</b>	<b>19</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>601</b>	<b>1,0</b>	<b>39,6</b>	<b>45,0</b>	<b>0,3</b>	<b>1,6</b>	<b>146,7</b>	<b>239,3</b>	<b>676,1</b>	<b>13,4</b>	<b>1540,8</b>	<b>302,8</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>							
<b>Уплотненный полдник</b>																									
Омлет натуральный	130	10	13	3	173	0,05	0,07	50,2	5,1	0,00	175	27	53	0,0	52	0	0	0,00	229						
Сыр порц	10	2,3	3,8	2	67	0	0,1	10,2	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,02	25,1	0	0	0	7						
Чай с низким содержанием сахара	150	0	0	2	52	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,01	15,1	0	0	0	411						
Батон йодированный	20	2	1	10	52	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0							
<b>Итого за Полдник</b>	<b>310</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>27</b>	<b>344</b>	<b>0,13</b>	<b>7,02</b>	<b>19,4</b>	<b>0,12</b>	<b>0,1</b>	<b>47,0</b>	<b>33,37</b>	<b>97,1</b>	<b>6,19</b>	<b>518,13</b>	<b>4,48</b>	<b>0,02</b>	<b>0,44</b>							
<b>Итого за День</b>	<b>1370</b>	<b>50</b>	<b>57</b>	<b>259</b>	<b>1462</b>	<b>2,1</b>	<b>48,2</b>	<b>170,9</b>	<b>1,1</b>	<b>2,2</b>	<b>390,9</b>	<b>323,1</b>	<b>1134,7</b>	<b>22,0</b>	<b>2456,8</b>	<b>462,8</b>	<b>0,1</b>	<b>0,6</b>							

4 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет и-чеккав	Витамины										Минеральные вещества							№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	F, мг	Se, мг					
<b>Завтрак</b>																							
Каша пшеничная молочная жидкая	150	5	5	20	147	0,06	0,3	201	0	0,5	65	11	154	1,8	125,3	0	0	0	199				
Чай с низким содержанием сахара	180	0	0	3	54	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,01	15,1	0	0	0	411				
Сыр порц	10	2,3	3,8	2	67	0	0,1	10,2	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,02	25,1	0	0	0	7				
Батон йодированный	20	2	1	10	52	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0					
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>360</b>	<b>26</b>	<b>20</b>	<b>77</b>	<b>320</b>	<b>0,16</b>	<b>13,96</b>	<b>37,76</b>	<b>0,26</b>	<b>0,29</b>	<b>242,14</b>	<b>50,84</b>	<b>198,08</b>	<b>5,17</b>	<b>641,87</b>	<b>9,76</b>	<b>0,02</b>						
<b>2 завтрак</b>																							
Кондитерское изделие	17	1	3	11	57	0,04	13	0	0	0,03	12,3	1,7	12,3	2,00	2,3	0,2	0,01	0					
Чай с шиповником	150	0	0	13	54	0,01	42	40,8	0	0,02	5,1	2,7	4,4	0,53	13,6	0,0	0,01	0	ТТК				
<b>Обед</b>																							
Суп картофельный с рыбом	160	4	5	11	105	0,06	3,55	2,0	0	0,07	35,60	27,80	40,10	0,70	135,60	4,20	0,06	0	83				
Гуляш " Болоньезе"	50	5	12	2	138	13,00	14,56	0,90	0,00	0,52	25,3	24,30	82,30	1,35	422,10	69,40	0,06	0,12	ТТК				
Макаронные изделия отварные	110	1	3	28	130	0,18	26,30	22,30	0,10	0,23	50,10	35,40	99,20	2,33	799,30	77,50	0,05	0	218				
Напиток из яблок сушеных	150	0	0	15	63	0,03	4	0	0	0,04	16	9	15	0,0	50	0	0	0	394				
Хлеб ржаной	30	2	0	13	60	0,05	0	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	1,15	0	0					
<b>Итого за Обед</b>	<b>500</b>	<b>12</b>	<b>21</b>	<b>69</b>	<b>496</b>	<b>13,3</b>	<b>48,4</b>	<b>25,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,9</b>	<b>130,8</b>	<b>100,4</b>	<b>254,1</b>	<b>5,3</b>	<b>1428,5</b>	<b>152,3</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>					
<b>Уплотненный полдник</b>																							
Коглега "Маснушка"	50	7	13	8	177	0,06	2,4	3	0,13	0,06	21,30	13,40	59,0	0,95	125,40	38	0	4,43	ТТК				
Рис отварной	110	2	4	35	199	0,09	0,02	17	0,06	0,23	21,60	9,33	60,1	0,02	0,98	0	0	0	332				
Чай с низким содержанием сахара	150	0	0	2	52	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,01	15,1	0	0	0	411				
Батон йодированный	20	2	1	10	52	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0					
<b>Итого за Полдник</b>	<b>330</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>117</b>	<b>480</b>	<b>0,00</b>	<b>26</b>	<b>21,00</b>	<b>0,08</b>	<b>0,09</b>	<b>64,52</b>	<b>34,11</b>	<b>89,1</b>	<b>7,89</b>	<b>723,81</b>	<b>105,20</b>	<b>0,02</b>	<b>4,43</b>					
<b>Итого за День</b>	<b>1357</b>	<b>56</b>	<b>59</b>	<b>260</b>	<b>1408</b>	<b>13,5</b>	<b>88,4</b>	<b>84,0</b>	<b>0,4</b>	<b>1,3</b>	<b>437,5</b>	<b>185,4</b>	<b>541,3</b>	<b>18,4</b>	<b>2794,2</b>	<b>267,2</b>	<b>0,2</b>	<b>4,6</b>					



## 5 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет и-ческая	Витамины							Минеральные вещества							№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Сул молочный с вермишелью	150	5	6	20	188	0,04	0	35	0,28	0,06	19,30	3,10	29,10	0,53	22,30	121,30	0	0	100	
Кофейный напиток с молоком	180	1	3	18	99	0,03	21,3	125,3	1,10	0,03	110,20	4	99,2	0,01	25,00	0	0	0,0027	414	
Масло сливочное порциями	10	0	6	0	67	0,06	0,14	63,1	0,24	0,08	183,79	12,26	112,95	0,06	28,33	0,00	0,01	0,0	6	
Батон йодированный	20	2	1	10	52	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0		
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>360</b>	<b>8</b>	<b>15</b>	<b>49</b>	<b>406</b>	<b>0,2</b>	<b>21,4</b>	<b>223,4</b>	<b>1,6</b>	<b>0,2</b>	<b>320,0</b>	<b>20,4</b>	<b>267,8</b>	<b>1,3</b>	<b>115,1</b>	<b>122,4</b>	<b>0,0</b>			
2 завтрак																				
Напиток из ягод сушеных	150	0	0	19	76	0,03	0	0	0	0,04	16	9	15	2,9	250	3	0	0	417	
Обед																				
Борщ со свежей капустой, картофелем, мясом и сметаной	160	4	8	7	118	1,00	24,30	9,30	0,03	65,00	44,30	20,50	58,3	1,65	265,30	62,30	0,03	0,07	63	
Котлета "Рыжик"	50	5	10	7	127	0,06	1,03	1,35	0,54	0,11	18,60	18,64	140,50	2,07	265,30	78,30	0,01	17,45	322	
Картофельное пюре	110	2	3	10	120	0,17	26,40	28,00	0,10	0,25	49,30	34,50	99,20	1,45	763,20	76,50	0,05	0	339	
Напиток из смеси с/ф	150	0	0	19	73	0,21	32	21,30	0,09	0,15	42,30	37,20	95,60	1,72	956,30	301,2	0,07	0	394	
Хлеб ржаной	30	2	0	13	60	0,05	0	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	1,15	0	0		
<b>Итого за Обед</b>	<b>500</b>	<b>13</b>	<b>22</b>	<b>56</b>	<b>498</b>	<b>1,5</b>	<b>83,7</b>	<b>60,0</b>	<b>0,8</b>	<b>65,5</b>	<b>158,3</b>	<b>114,7</b>	<b>411,1</b>	<b>7,8</b>	<b>2271,6</b>	<b>519,5</b>	<b>0,2</b>	<b>17,5</b>		
Уплотненный полдник																				
Запеканка рисовая с творогом и джемом	120	14	20,1	28	302	0,06	0	0	0	0,06	16	9	15	2,9	256	3	0	0	188	
Чай с низким содержанием сахара	150	0	0	2	52	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,01	15,1	0	0	0	411	
Батон йодированный	20	2	1	10	52	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0		
<b>Итого за Полдник</b>	<b>290</b>	<b>16</b>	<b>21</b>	<b>40</b>	<b>406</b>	<b>0,11</b>	<b>7,14</b>	<b>0</b>	<b>0,24</b>	<b>0,14</b>	<b>25,75</b>	<b>22,30</b>	<b>47,74</b>	<b>6,17</b>	<b>304,40</b>	<b>3,08</b>	<b>0,02</b>	<b>2,9</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1300</b>	<b>37</b>	<b>57</b>	<b>163</b>	<b>1387</b>	<b>1,8</b>	<b>112,3</b>	<b>283,4</b>	<b>2,6</b>	<b>65,9</b>	<b>504,0</b>	<b>157,4</b>	<b>726,6</b>	<b>15,3</b>	<b>2691,1</b>	<b>644,9</b>	<b>0,2</b>	<b>20,4</b>		

1 день, 2 недели

Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет и-чекская	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туды
		Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг								
<b>Завтрак</b>																										
Каша овсяная молочная	150	5	7	20	180	0,20	0,95	31,20	0,10	0,15	112,30	42,40	154,30	0,22	45,30	0,0	0,01	0	199							
Масло сливочное порциями	10	0	6	0	67	0,06	0,14	63,1	0,24	0,08	183,79	12,26	112,95	0,06	28,33	0,00	0,01	0,0	6							
Чай с низким содержанием сахара	180	0	0	3	54	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,01	15,1	0	0	0	411							
Батончик к чаю	20	2	1	10	52	0,07	0	0	0	0,05	7,8	10,1	26,2	0,2	10,2	0,02	0	0,001								
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>360</b>	<b>10</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>353</b>	<b>0,25</b>	<b>13,52</b>	<b>55,68</b>	<b>0,47</b>	<b>0,25</b>	<b>137,86</b>	<b>39,2</b>	<b>157,66</b>	<b>5,16</b>	<b>656,11</b>	<b>61,19</b>	<b>0,01</b>									
<b>2 завтрак</b>																										
Чай с шиповником	150	0	0	13	54	0,01	42	40,8	0	0,02	5,1	2,7	4,4	0,53	13,6	0,0	0,01	0	ТТК							
<b>Обед</b>																										
Суп полевой на мясном бульоне	160	4	3	14	119	0,17	19,6	21,3	0,19	0,6	28,3	30,1	102,3	1,8	583,5	64	0,1	0,08	86							
Бифстрогапов из отварного мяса	50	5	4	9	102	0,22	14,60	0,90	0	0,36	25,30	30,20	88,00	2,00	433,20	71,20	0,05	0,07	294							
Каша гречневая отварная	110	2	4	30	150	0,35	0	2	0,09	0,65	20,30	135,60	210,10	5,3	285,0	1,30	0,02	0,02	330							
Напиток из смеси с/ф	150	0	0	19	73	0,21	32	21,30	0,09	0,15	42,30	37,20	95,60	1,72	956,30	301,2	0,07	0	394							
Хлеб ржаной	30	2	0	13	60	0,05	0	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	1,15	0	0								
<b>Итого за Обед</b>	<b>500</b>	<b>13</b>	<b>10</b>	<b>70</b>	<b>504</b>	<b>0,2</b>	<b>3,54</b>	<b>26,78</b>	<b>0,1</b>	<b>0,21</b>	<b>52,49</b>	<b>62,79</b>	<b>249</b>	<b>5,8</b>	<b>397,71</b>	<b>137,2</b>	<b>0,01</b>	<b>0</b>								
<b>Уплотненный полдник</b>																										
Пудинг из творога с фруктовым джемом	120	12	10	19	305	0,03	0	0	0	0,06	15	9	15	3,2	255	3	0	0	249							
Чай с низким содержанием сахара	150	0	0	2	52	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,01	15,1	0	0	0	411							
Батончик к чаю	20	2	1	10	52	0,07	0	0	0	0,05	7,8	10,1	26,2	0,2	10,2	0,02	0	0,001								
<b>Итого за Полдник</b>	<b>290</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>21</b>	<b>409</b>	<b>0,10</b>	<b>7</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,1</b>	<b>47,32</b>	<b>51,04</b>	<b>61,9</b>	<b>4,77</b>	<b>496,30</b>	<b>5,12</b>	<b>0,01</b>	<b>0</b>								
<b>Итого за день</b>	<b>1300</b>	<b>54</b>	<b>62</b>	<b>258</b>	<b>1321</b>	<b>0,6</b>	<b>24,1</b>	<b>82,5</b>	<b>0,6</b>	<b>0,5</b>	<b>237,7</b>	<b>153,0</b>	<b>468,6</b>	<b>15,7</b>	<b>1550,1</b>	<b>203,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>								



## 2 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет и-чекскав	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F <sub>1</sub> , мг	Se, мг								
<b>Завтрак</b>																										
Каша манная жидкая	150	5	7	18	175	0,12	1,2	27,30	0,26	0,11	27,30	29,30	182,30	1,90	195,30	363,00	0,2	0,02	199							
Молоко кипяченое	180	6	5	10	110	0,8	0,5	5,1	0,09	0,08	52	11,9	68,2	0,8	116	33,5	0	0	416							
Сыр порц	10	2,3	3,8	2	67	0	0,1	10,2	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,02	25,1	0	0	0	7							
Батон йодированный	20	2	1	10	52	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	28,5	0,7	39,5	1,09	0	0	0							
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>360</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>40</b>	<b>404</b>	<b>1,0</b>	<b>1,8</b>	<b>42,6</b>	<b>0,4</b>	<b>0,2</b>	<b>91,2</b>	<b>46,6</b>	<b>285,2</b>	<b>3,4</b>	<b>375,9</b>	<b>397,6</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>								
<b>2 завтрак</b>																										
Напиток кисломолочный	150	3	3	5	70	0,05	14	0	0	0,05	21,5	12,0	12,3	2,65	325,3	2,7	0,02	0	420							
<b>Обед</b>																										
Щи из свежей капусты с картофелем со сметной	160	1	4	6	66	0,16	14,50	0,96	0	0,36	25,60	29,60	99,30	1,65	422,10	70,20	0,06	0,09	73							
Жаркое по-домашнему	150	8	17	17	255	0,03	0	5	0,26	0,07	15,30	3,10	23,50	65,00	18,10	94,50	0	0	292							
Напиток из яблок сушеных	150	0	0	15	63	0,03	4	0	0	0,04	16	9	15	0,0	50	0	0	0	394							
Хлеб ржаной	30	2	0	13	60	0,05	0	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	1,15	0	0	0							
<b>Итого за Обед</b>	<b>490</b>	<b>12</b>	<b>21</b>	<b>52</b>	<b>444</b>	<b>0,3</b>	<b>18,5</b>	<b>6,0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,5</b>	<b>60,7</b>	<b>45,6</b>	<b>155,3</b>	<b>67,6</b>	<b>511,7</b>	<b>165,9</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>								
<b>Уплотненный полдник</b>																										
Плов рисовый с мясом	150	9	19	36	350	0,16	18,9	20,20	0,18	0,40	27,40	28,70	99,70	1,60	573,80	62,00	0,1	0,06	ТТК							
Чай с низким содержанием сахара	150	0	0	2	52	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,01	15,1	0	0	0	411							
Батон йодированный	20	2	1	10	52	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	0							
<b>Итого за Полдник</b>	<b>320</b>	<b>21</b>	<b>10</b>	<b>58</b>	<b>455</b>	<b>0,14</b>	<b>7</b>		<b>0,11</b>	<b>0,1</b>	<b>27,20</b>	<b>27,80</b>	<b>65,0</b>	<b>6,26</b>	<b>318,60</b>	<b>4,16</b>	<b>0,02</b>									
<b>Итого за День</b>	<b>1320</b>	<b>52</b>	<b>58</b>	<b>257</b>	<b>1373</b>	<b>1,4</b>	<b>27,3</b>	<b>48,6</b>	<b>0,7</b>	<b>0,8</b>	<b>179,1</b>	<b>181,1</b>	<b>284,0</b>	<b>77,2</b>	<b>2322,4</b>	<b>567,6</b>	<b>4,7</b>	<b>0,1</b>								



## 3 день, 2 недели

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	F, мг	Se, мг								
Завтрак																										
Каша гречневая молочная жидкая	150	5	5	20	144	0,06	0	35	0,30	0,08	18,60	15,30	68,60	1,4	65,30	60,20	0	0	199							
Чай с низким содержанием сахара	180	0	0	3	54	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,01	15,1	0	0	0	411							
Масло сливочное порциями	10	0	6	0	67	0,06	0,14	63,1	0,24	0,08	183,79	12,26	112,95	0,06	28,33	0,00	0,01	0,0	6							
Батон йодированный	20	2	1	10	52	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0								
Итого за Завтрак	360	7	20	33	317	0,2	0,2	98,1	0,5	0,2	214,2	33,0	216,3	2,2	148,2	61,3	0,0	0,0								
2 завтрак																										
Сок	200	1,0	0,2	20,2	88	0,02	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	418							
Обед																										
Рассольник ленинградский с курой	160	4	4	10	145	0,33	15,60	0,99	0	0,55	25,30	25,60	88,0	2,23	422,30	70,30	0,08	0,09	82							
Суфле из печени	50	10	5	7	118	0,19	19,50	31,00	0,21	0,18	44,25	41,60	179,20	2,20	656,00	205,00	0,01	0,02	321							
Макаронные изделия отварные	110	1	3	28	130	0,18	26,30	22,30	0,10	0,23	50,10	35,40	99,20	2,33	799,30	77,50	0,05	0	218							
Напиток из шиповника и изюма	150	1	0	25	119	0	0,3	38	0	0,03	12,5	6,5	0	0,80	241	0	0	0,55	417							
Хлеб ржаной	30	2	0	13	60	0,05	0	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	1,15	0	0								
Итого за Обед	500	19	12	82	572	0,8	61,7	92,3	0,3	1,0	136,0	113,0	383,9	8,5	2140,1	354,0	0,1	0,7								
Уплотненный полдник																										
Ленивые голубцы с соусом сметанным																										
Томатом и луком	150	9	15	11	221	0,16	18,9	20,20	0,18	0,40	27,40	28,70	99,70	1,60	573,80	62,00	0,1	0,06	315/375							
Чай с низким содержанием сахара	150	0	0	2	52	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,01	15,1	0	0	0	411							
Батон йодированный	20	2	1	10	52	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0								
Итого за Полдник	320	11	16	23	325	0,13	2,68	1,6	42,00	0,2	34,6	50,90	43,5	2,90	344,30	99,08	0,02	15,62								
Итого за День	1380	37	48	159	1303	1,1	23,4	192,0	42,9	1,4	384,8	196,9	643,7	13,5	2632,6	514,3	0,2	16,3								

## 4 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет и- ческая	Витамины										Минеральные вещества								№ рецеп- туры
		Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F <sub>1</sub> , мг	Se, мг						
<b>Завтрак</b>																								
Каша "Дружба" молочная жидкая	150	5	6	12	200	0,09	2,13	123,30	0,65	0,33	299,60	23,50	277,60	0,77	150,60	35,3	0,08	5,56	199					
Кофейный напиток с молоком	180	1	3	18	99	0,03	21,3	125,3	1,10	0,03	110,20	4	99,2	0,01	25,00	0	0,0027	414						
Яйцо вареное	47	6	5	0	74	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04	0	227					
Батон йодированный	20	2	1	10	52	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0						
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>397</b>	<b>13</b>	<b>15</b>	<b>41</b>	<b>425</b>	<b>0,3</b>	<b>49,4</b>	<b>274,5</b>	<b>1,8</b>	<b>0,5</b>	<b>464,7</b>	<b>61,6</b>	<b>501,5</b>	<b>2,8</b>	<b>972,4</b>	<b>111,7</b>								
<b>2 завтрак</b>																								
Чай с шиповником	150	0	0	13	54	0,01	42	40,8	0	0,02	5,1	2,7	4,4	0,53	13,6	0,0	0,01	0	ТТК					
Кондитерское изделие	17	1	3	11	57	0,04	13	0	0	0,03	12,3	1,7	12,3	2,00	2,3	0,2	0,01	0						
<b>Обед</b>																								
Суп картофельный с горохом	160	2	2	8	177	0,16	14,50	0,96	0	0,36	25,60	29,60	99,30	1,65	422,10	70,20	0,06	0,09	87					
Котлета рыбная	50	7	5	5	130	0,09	3,32	2,03	43	0,43	29	43	20	3,1	310	99	0	16,2	271					
Картофельное пюре	110	2	3	10	120	0,17	26,40	28,00	0,10	0,25	49,30	34,50	99,20	1,45	763,20	76,50	0,05	0	339					
Лира свекольная	20	0	1	1	11	0,03	12	0	0	0,03	19,3	11,7	12,1	2,86	326,1	1,3	0,01	0	55					
Напиток из смеси с/ф	150	0	0	19	73	0,21	32	21,30	0,09	0,15	42,30	37,20	95,60	1,72	956,30	301,2	0,07	0	394					
Хлеб ржаной	30	2	0	13	60	0,05	0	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	1,15	0	0						
<b>Итого за Обед</b>	<b>520</b>	<b>13</b>	<b>11</b>	<b>55</b>	<b>571</b>	<b>0,7</b>	<b>88,2</b>	<b>52,3</b>	<b>43,2</b>	<b>1,3</b>	<b>169,3</b>	<b>159,9</b>	<b>343,7</b>	<b>11,7</b>	<b>2799,2</b>	<b>549,4</b>	<b>0,2</b>	<b>16,3</b>						
<b>Уплотненный полдник</b>																								
Пудинг из творога с фруктовыми джемом	120	12	10	19	305	0,03	0	0	0	0,06	15	9	15	3,2	255	3	0	0	249					
Кисель из ягод см	150	0	0	15	99	0,03	12	0	0	0,03	19,3	11,7	12,1	2,86	326,1	1,3	0,01	0	396					
Батон йодированный	20	2	1	10	52	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0						
<b>Итого за Полдник</b>	<b>290</b>	<b>17</b>	<b>10</b>	<b>24</b>	<b>456</b>	<b>0,11</b>	<b>7,14</b>	<b>63,1</b>	<b>0,24</b>	<b>0,14</b>	<b>224,39</b>	<b>37,06</b>	<b>167,35</b>	<b>6,17</b>	<b>515,33</b>	<b>14,98</b>	<b>0,02</b>	<b>2,9</b>						
<b>Итого за День</b>	<b>1374</b>	<b>45</b>	<b>39</b>	<b>144</b>	<b>1564</b>	<b>1,2</b>	<b>144,8</b>	<b>389,9</b>	<b>45,3</b>	<b>1,9</b>	<b>858,4</b>	<b>258,6</b>	<b>1012,6</b>	<b>20,7</b>	<b>4286,9</b>	<b>676,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,2</b>						



## 5 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет и-ческая	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углево Ды, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг								
Завтрак																										
Каша пшеничная молочная жидкая	150	5	5	20	147	0,20	2,0	28,30	0,30	0,20	30,00	32,00	175,00	2,10	188,00	36,60	0,2	0,02	199							
Чай с низким содержанием сахара	180	0	0	3	54	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,01	15,1	0	0	0	411							
Масло сливочное порциями	10	0	6	0	67	0,06	0,14	63,1	0,24	0,08	183,79	12,26	112,95	0,06	28,33	0,00	0,01	0,0	6							
Батон йодированный	20	2	1	10	52	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0								
Итого за Завтрак	360	7	11	33	320	0,3	2,2	91,4	0,5	0,3	225,6	49,7	322,7	2,9	270,9	37,7	0,2									
2 завтрак																										
Напиток из ягод сушеных	150	0	0	19	76	0,03	0	0	0	0,04	16	9	15	2,9	250	3	0	0	417							
Обед																										
Свекольник со сметаной	160	1	2	11	70	0,16	14,50	0,96	0	0,36	25,60	29,60	99,30	1,65	422,10	70,20	0,06	0,09	64							
Людн-кебаб из курицы	50	10	4	5	92	0,21	20,1	22,3	0,19	0,4	27,4	3,65	110,9	1,9	577,3	63	0,1	0,07	322							
Рис отварной	110	2	4	35	199	0,09	0,02	17	0,06	0,23	21,60	9,33	60,1	0,02	0,98	0	0	0	332							
Напиток из ябллок сушеных	150	0	0	15	63	0,03	4	0	0	0,04	16	9	15	0,0	50	0	0	0	394							
Хлеб ржаной	30	2	0	13	60	0,05	0	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	1,15	0	0								
Итого за Обед	500	16	11	78	483	0,5	38,6	40,3	0,3	1,1	94,4	55,5	302,8	4,5	1071,9	134,4	0,1	0,2								
Уплотненный полдник																										
Омлет натуральный	130	10	13	3	173	0,05	0,07	50,2	5,1	0,00	175	27	53	0,0	52	0	0	0,00	229							
Сыр порц	10	2,3	3,8	2	67	0	0,1	10,2	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,02	25,1	0	0	0	7							
Чай с низким содержанием сахара	150	0	0	2	52	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,01	15,1	0	0	0	411							
Батон йодированный	20	2	1	10	52	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0								
Итого за Полдник	310	14	18	17	344	0,11	7,14	63,1	0,24	0,14	72,69	57,05	167,35	6,17	853,13	136,00	0,02	2,9								
Итого за День	1320	59	62	268	1223	1,0	48,0	194,8	1,0	1,5	392,7	162,2	792,8	13,5	2195,9	308,1	0,3	3,1								

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	Пищевые вещества				Энерге тдж	Витамины										Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	ккал		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг					
Итого за весь период	478	544	2231	13991	8,1	447,7	4351,2	88,9	8,9	7886,1	1798,0	681,3	86,4	5235,3	0,8	17,70	0,1750						
Среднее значение за период	47,8	54,4	223,1	1399,1	0,81	44,77	435,12	8,89	0,89	788,61	179,80	68,1,13	8,64	523,53	0,08	1,77	0,02						

Нормативная документация:

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения

Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях "Дети плюс" под ред. Мольного М.П., Тугельна В.А. 2016 г.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Мольного М.П., Тугельна В.А. 2015 г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Далишней 2004г.