

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «Центр детского и
диетического питания» ГО г.Уфа

Республики Башкортостан

И. П. Круткий



Примерное двухнедельное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
для организации питания детей в детских дошкольных учреждениях
городского округа город Уфа

Возрастная категория : 1,5-3 года

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

Рацион: Ясли

День: понедельник
Неделя: 1

Возраст: 1,5-3 года

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
430,47	Каша рисовая вязкая на молоке	134	3,8	5,25	34,32	200,36				0,2	78,72		22,27	
401,06	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05				0,05	1,2			
27,09	Сыр (гордзиями)	8	2,1	2,13		28				0,03	80		4,4	
4,04	Батон нарезной	30	2,4	0,3	15,3	72				0,51	5,7		3,9	
282,10	Чай с сахаром	150			4,99	19,95					0,15			
Итого за Завтрак														
			8,34	11,31	54,68	353,36				0,79	165,77		30,57	
Завтрак2														
294,10	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	9,7	40,35				0,06	4,95		2,7	
Итого за Завтрак2														
			0,12	0,12	9,70	40,35				0,06	4,95		2,70	
Обед														
54,08	Рассольник с перловой крупой и сметаной	155	1,18	3,92	7,66	70,87				1,46	14,66		10,9	
684,39	Жаркое по-домашнему из мяса птицы отварного	130	9,64	11,28	16,26	204,81				2,07	17,64		28,04	
294,14	Напиток лимонный	150	0,05	0,01	10,13	41,60		2	0,1	0,01	2,30	1,1	0,6	0,06
420,09	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	25	2,00	0,25	13,75	65,00				0,38	5,00		3,50	
421,06	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	25	2,00	0,25	11,50	55,00				0,43	7,25		10,50	
Итого за Обед														
			14,87	15,71	59,30	437,28		2,00	0,10	4,35	46,85	1,10	53,54	0,06
Уплотненный полдник														
211,79	Макаронные изделия с тертым сыром	120	6,52	5,95	26,71	186,94				0,64	84,13		10,23	
282,10	Чай с сахаром	150			4,99	19,95					0,15			
1,90	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	20	1,6	0,2	11	52				0,3	4		2,8	
38,01	Яблоко	120	0,48	0,48	18,84	81,6				0,24	19,2		10,8	
Итого за Уплотненный полдник														
			8,60	6,63	61,54	340,49				1,18	107,48		23,83	
Итого за День														
			31,93	33,77	185,22	1171,48		2,00	0,10	6,38	325,05	1,10	110,64	0,06

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Ясли

День: среда

Неделя: 1

Возраст: 1,5-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
Завтрак																			
181,78	Каша овсяная "Геркулес" молочная	134	5,24	6,57	23,29	173,67				0,49	88,82			44,84					
401,06	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05				0,05	1,2								
4,04	Батон нарезной	30	2,4	0,3	15,3	72				0,51	5,7			3,9					
284,07	Чай с лимоном и сахаром	155			4,99	19,95				0,01	2,15			0,6					
Итого за Завтрак																			
			7,68	10,50	43,65	298,67				1,06	97,87			49,34					
Завтрак2																			
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	9,1	78					119			14					
Итого за Завтрак2																			
			3,20	3,20	9,10	78,00				0,00	119,00			14,00					
Обед																			
67,07	Свекольник со сметаной	155	1,54	3,36	10,25	77,68				1,18	28,97			18,8					
131,86	Плов из мяса птицы	120	11,47	15,44	25,15	285,62				3	14,98			28					
305,09	Кисель плодово-ягодный	150	0,08	0,06	6,4	25,34													
1,90	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	20	1,6	0,2	11	52				0,3	4			2,8					
421,01	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	20	1,6	0,2	9,2	44				0,34	5,8			8,4					
Итого за Обед																			
			16,29	19,26	62,00	484,64				5,30	53,75			58,28					
Уплотненный полдник																			
76,56	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,62	3,47	13,2	99,19				0,19	94,26			12,52					
273,5	Булочка молочная	50	4,90	1,36	28,90	147,40				0,69	33,00			9,37					
282,10	Чай с сахаром	150			4,99	19,95					0,15								
420,09	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	25	2,00	0,25	13,75	65,00				0,38	5,00			3,50					
38,01	Яблоко	120	0,48	0,48	18,84	81,6				0,24	19,2			10,8					
Итого за Уплотненный полдник																			
			11,00	5,56	79,68	413,14				1,50	151,61			36,19					
Итого за день																			
			38,17	38,52	194,43	1274,45				7,86	422,23			157,81					

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Ясли

День: четверг

Неделя: 1

Возраст: 1,5-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	7	В1		С	А	Е	Са	Р	Ма	Fe					
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
Завтрак																				
7,23	Каша манная молочная	134	4,68	5,1	25,78	168,32					0,46	79,79		13,54						
401,06	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05					0,05	1,2								
4,04	Батон нарезной	30	2,4	0,3	15,3	72					0,51	5,7		3,9						
282,10	Чай с сахаром	150			4,99	19,95						0,15								
Итого за Завтрак																				
			7,12	9,03	46,14	293,32					1,02	86,84		17,44						
Завтрак2																				
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	9,1	78						119		14						
Итого за Завтрак2																				
			3,20	3,20	9,10	78,00					0,00	119,00		14,00						
Обед																				
42,45	Винегрет овощной (без лука)	40	0,57	2,6	3,77	40,81					1,16	10,75		9,43						
66,93	Суп-лапша	150	2,02	3,26	12,05	85,82					1,37	6,08		6,64						
108,91	Мясо птицы, припущенное с овощами	60	9,56	12	3,83	160,94					2,04	23,53		21,94						
175,10	Каша гречневая	123	3,8	3,17	17,17	112,23					0,27	8,19		60,09						
294,10	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	9,7	40,35					0,06	4,95		2,7						
1,90	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	20	1,6	0,2	11	52					0,3	4		2,8						
421,01	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	20	1,6	0,2	9,2	44					0,34	5,8		8,4						
Итого за Обед																				
			19,27	21,48	66,72	536,15					5,54	63,30		112,00						
Уплотненный полдник																				
218,31	Омлет натуральный	130	13,65	14,74	2,44	197,23					1,55	105,42		17,47						
282,10	Чай с сахаром	150			4,99	19,95						0,15								
1,90	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	20	1,6	0,2	11	52					0,3	4		2,8						
Итого за Уплотненный полдник																				
			15,25	14,94	18,43	269,18					1,85	109,57		20,27						
Итого за день																				
			44,84	48,65	140,39	1176,65					8,41	378,71		163,71						

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Ясли

День: пятница

Неделя: 1

Возраст: 1,5-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая	Витамины (мг)						
			Б	Ж	У	7	В1		С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
493,01	Каша молочная "Дружба"	134	4,23	5,59	22,92	159,63				0,12	88,38		25,52		
401,06	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05				0,05	1,2				
4,04	Батон нарезной	30	2,4	0,3	15,3	72				0,51	5,7		3,9		
282,10	Чай с сахаром	150			4,99	19,95					0,15				
Итого за Завтрак															
			6,67	9,52	43,28	284,63				0,68	95,43		29,42		
Завтрак2															
38,01	Яблоко	120	0,48	0,48	18,84	81,6				0,24	19,2		10,8		
Итого за Завтрак2															
			0,48	0,48	18,84	81,60				0,24	19,20		10,80		
Обед															
516,07	Маринад овощной без томата	40	0,63	4,06	3,54	53,63				1,92	12,19		13,28		
129,11	Суп картофельный с горохом	150	3,67	2,79	12,18	88,66				1,19	19,12		21,35		
591,08	Рыба припущенная (филе минтая)	50	9,83	6,29	0,3	97,39				2,4	27,6		34,98		
138,04	Картофельное пюре	120	3,02	4,24	19,29	127,52				0,14	40,96		26,6		
284,07	Чай с лимоном и сахаром	155			4,99	19,95				0,01	2,15		0,6		
1,90	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	20	1,6	0,2	11	52				0,3	4		2,8		
421,01	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	20	1,6	0,2	9,2	44				0,34	5,8		8,4		
Итого за Обед															
			20,35	17,78	60,50	483,15				6,30	111,82		108,01		
Уплотненный полдник															
131,86	Плов из мяса птицы	120	11,47	15,44	25,15	285,62				3,48	14,98		28,28		
282,10	Чай с сахаром	150			4,99	19,95					0,15				
1,90	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	20	1,6	0,2	11	52				0,3	4		2,8		
Итого за Уплотненный полдник															
			13,07	15,64	41,14	357,57				3,78	19,13		31,08		
Итого за День															
			40,57	43,42	163,76	1206,95				11,00	245,58		179,31		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Ясли

День: понедельник

Неделя: 2

Возраст: 1,5-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
181,82	Каша овсяная "Геркулес" на молоке	134	5,14	6,59	30,13	200,49				0,54	86,72		44,20					
401,06	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05				0,05	1,2							
27,09	Сыр (порциками)	8	2,1	2,13		28				0,03	80		4,4					
4,04	Батон нарезной	30	2,4	0,3	15,3	72				0,51	5,7		3,9					
282,10	Чай с сахаром	150			4,99	19,95					0,15							
Итого за Завтрак																		
			9,68	12,65	50,49	353,49				1,13	173,77		52,50					
Завтрак2																		
38,01	Яблоко	120	0,48	0,48	18,84	81,6				0,24	19,2		10,8					
Итого за Завтрак2																		
			0,48	0,48	18,84	81,60				0,24	19,20		10,80					
Обед																		
56,10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	155	1,24	3,27	6,25	59,92				1,17	25,92		14,54					
445,76	Котлеты или биточки мясные с томатным соусом	60	4,27	5,52	2,93	78,59				1,09	10,61		6,6					
608,00	Рис припущенный	120	3,1	3,51	31,47	170,56				0,21	8,78		21,26					
305,09	Кисель плодово-ягодный	150	0,08	0,06	6,4	25,34												
1,90	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	20	1,6	0,2	11	52				0,3	4		2,8					
421,01	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	20	1,6	0,2	9,2	44				0,34	5,8		8,4					
Итого за Обед																		
			11,89	12,76	67,25	430,41				3,11	55,11		53,60					
Уплотненный полдник																		
684,37	Жаркое по-домашнему из мяса птицы отварного	120	8,1	9,78	15,47	182,07				1,96	16,17		25,77					
282,10	Чай с сахаром	150			4,99	19,95					0,15							
1,90	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	20	1,6	0,2	11	52				0,3	4		2,8					
Итого за Уплотненный полдник																		
			9,70	9,98	31,46	254,02				2,26	20,32		28,57					
Итого за День																		
			31,75	35,87	168,04	1119,52				6,74	268,40		145,47					

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Ясли

День: вторник

Неделя: 2

Возраст: 1,5-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	7	В1	С		А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
Завтрак																					
7,23	Каша манная молочная	134	4,68	5,1	25,78	168,32	0,46	79,79	13,54												
401,06	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0,05	1,2													
27,09	Сыр (порциями)	8	2,1	2,13		28	0,03	80	4,4												
4,04	Батон нарезной	30	2,4	0,3	15,3	72	0,51	5,7	3,9												
284,07	Чай с лимоном и сахаром	155			4,99	19,95	0,01	2,15	0,6												
Итого за Завтрак																					
			9,22	11,16	46,14	321,32	1,06	168,84	22,44												
Завтрак2																					
294,10	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	9,7	40,35	0,06	4,95	2,7												
Итого за Завтрак2																					
			0,12	0,12	9,70	40,35	0,06	4,95	2,70												
Обед																					
65,76	Суп картофельный с гречневой крупой	150	1,64	1,89	9,71	62,54	0,77	9,15	22,11												
233,91	Гуляш из мяса птицы	50	7,72	10,59	1,9	133,39	1,91	10,58	8,42												
211,08	Макаронные изделия отварные	123	5,06	2,89	29,65	164,98	0,66	12,38	6,94												
293,06	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,07	14,86	57,45		0,15													
1,90	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	20	1,6	0,2	11	52	0,3	4	2,8												
421,01	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	20	1,6	0,2	9,2	44	0,34	5,8	8,4												
Итого за Обед																					
			17,95	15,84	76,32	514,36	3,98	42,06	48,67												
Уплотненный полдник																					
465,64	Каша пшеничная молочная	103	4,11	3,95	21,33	140,48	0,03	56,97	6,51												
232,02	Пудинг творожный со сгущенным молоком	60	9,08	5,41	13,07	138,89	0,58	107	14,28												
282,10	Чай с сахаром	150			4,99	19,95		0,15													
1,90	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	20	1,6	0,2	11	52	0,3	4	2,8												
38,01	Яблоко	120	0,48	0,48	18,84	81,6	0,24	19,2	10,8												
Итого за Уплотненный полдник																					
			15,27	10,04	69,23	432,92	1,15	187,32	34,39												
Итого за День																					
			42,56	37,16	201,39	1308,95	6,25	403,17	108,20												

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Ясли

День: среда

Неделя: 2

Возраст: 1,5-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																		
493,01	Каша молочная "Дружба"	134	4,23	5,59	22,92	159,63					0,12	88,38		25,52				
401,06	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05					0,05	1,2						
4,04	Батон нарезной	30	2,4	0,3	15,3	72					0,51	5,7		3,9				
282,10	Чай с сахаром	150			4,99	19,95						0,15						
Итого за Завтрак																		
			6,67	9,52	43,28	284,63					0,68	95,43		29,42				
Завтрак2																		
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	9,1	78						119		14				
Итого за Завтрак2																		
			3,20	3,20	9,10	78,00					0,00	119,00		14,00				
Обед																		
54,11	Рассольник ленинградский со сметаной	155	1,61	3,46	10,91	81,47					1,19	16,87		16,1				
684,46	Жаркое по-домашнему из мяса птицы отварного	150	10	12,18	19,33	226,94					2,45	20,18		32,17				
294,10	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	9,7	40,35					0,06	4,95		2,7				
1,90	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	20	1,6	0,2	11	52					0,3	4		2,8				
421,01	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	20	1,6	0,2	9,2	44					0,34	5,8		8,4				
Итого за Обед																		
			15,00	16,16	60,14	444,76					4,34	51,80		62,16				
Уплотненный полдник																		
76,56	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,62	3,47	13,2	99,19					0,19	94,26		12,52				
434,09	Шанежка наливная	50	3,68	2,76	23,29	132,74					0,5	16,71		6,05				
294,14	Напиток лимонный	150	0,05	0,01	10,13	41,60		2		0,1	0,01	2,30		1,1	0,6			
1,90	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	20	1,6	0,2	11	52					0,3	4		2,8				
38,01	Яблоко	120	0,48	0,48	18,84	81,6					0,24	19,2		10,8				
Итого за Уплотненный полдник																		
			9,43	6,92	76,46	407,13			2,00	0,10	1,24	136,47		1,10	32,77			
Итого за день																		
			34,30	35,80	188,98	1214,52			2,00	0,10	6,26	402,70		1,10	138,35			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Ясли

День: четверг

Неделя: 2

Возраст: 1,5-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
465,41	Каша пшеничная молочная	134	5,35	5,21	27,74	183,29				0,04	74,15		8,47			
4,04	Батон нарезной	30	2,4	0,3	15,3	72				0,51	5,7		3,9			
282,10	Чай с сахаром	150			4,99	19,95					0,15					
Итого за Завтрак																
			7,75	5,51	48,03	275,24				0,55	80,00		12,37			
Завтрак2																
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	9,1	78					119		14			
Итого за Завтрак2																
			3,20	3,20	9,10	78,00					119,00		14,00			
Обед																
516,07	Маринад овощной без томата	40	0,63	4,06	3,54	53,63				1,92	12,19		13,28			
66,93	Суп-лапша	150	2,02	3,26	12,05	85,82				1,37	6,08		6,64			
591,08	Рыба припущенная (филе минтая)	50	9,83	6,29	0,3	97,39				2,4	27,6		34,98			
138,04	Картофельное пюре	120	3,02	4,24	19,29	127,52				0,14	40,96		26,6			
294,35	Напиток яблочно-лимонный	150	0,09	0,09	11,02	45,23				0,05	4,63		2,27			
1,90	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	20	1,6	0,2	11	52				0,3	4		2,8			
421,01	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	20	1,6	0,2	9,2	44				0,34	5,8		8,4			
Итого за Обед																
			18,79	18,34	66,40	505,59				6,52	101,26		94,97			
Уплотненный полдник																
131,01	Плов из мяса птицы	150	14,33	19,29	31,36	356,62				4,35	18,68		35,24			
282,10	Чай с сахаром	150			4,99	19,95					0,15					
1,90	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	20	1,6	0,2	11	52				0,3	4		2,8			
Итого за Уплотненный полдник																
			15,93	19,49	47,35	428,57				4,65	22,83		38,04			
Итого за День																
			45,67	46,54	170,88	1287,40				11,72	323,09		159,38			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Ясли

День: пятница

Неделя: 2

Возраст: 1,5-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
470,03	Каша пшеничная молочная	134	5,58	5,97	27,89	188,2				0,14	87,29					
401,06	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05				0,05	1,2					
27,09	Сыр (порциями)	8	2,1	2,13		28				0,03	80			4,4		
4,04	Батон нарезной	30	2,4	0,3	15,3	72				0,51	5,7			3,9		
282,10	Чай с сахаром	150			4,99	19,95					0,15					
Итого за Завтрак			10,12	12,03	48,25	341,20	0,00	0,00	0,00	0,73	174,34	0,00		44,17 0,00		
Завтрак2																
38,01	Яблоко	120	0,48	0,48	18,84	81,6				0,24	19,2			10,8		
Итого за Завтрак2			0,48	0,48	18,84	81,60				0,24	19,20			10,80		
Обед																
42,45	Винегрет овощной (без лука)	40	0,57	2,6	3,77	40,81				1,16	10,75			9,43		
129,11	Суп картофельный с горохом	150	3,67	2,79	12,18	88,66				1,19	19,12			21,35		
445,76	Котлеты или биточки мясные с томатным соусом	60	4,27	5,52	2,93	78,59				1,09	10,61			6,6		
175,10	Каша гречневая	123	3,8	3,17	17,17	112,23				0,27	8,19			60,09		
282,10	Чай с сахаром	150			4,99	19,95					0,15					
1,90	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	20	1,6	0,2	11	52				0,3	4			2,8		
421,01	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	20	1,6	0,2	9,2	44				0,34	5,8			8,4		
Итого за Обед			15,51	14,47	61,24	436,24				4,35	58,62			108,67		
Уплотненный полдник																
218,26	Омлет натуральный	120	12,6	13,6	2,25	182,06				1,43	97,32			16,12		
273,44	Булочка домашняя	50	4,36	6,71	31,49	203,75				0,68	27,42			7,80		
284,07	Чай с лимоном и сахаром	155			4,99	19,95				0,01	2,15			0,6		
1,90	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	20	1,6	0,2	11	52				0,3	4			2,8		
Итого за Уплотненный полдник			18,56	20,52	49,73	457,76				2,42	130,89			27,32		
Итого за День			44,67	47,50	178,06	1316,80				7,74	383,05			190,96		
Итого за период			394,21	402,45	1780,16	12306,08			4,00	0,20	78,01			1469,13 0,12		
Итого за период			39,42	40,25	178,02	1230,61			0,40	0,02	7,80			357,46 0,22 146,91 0,01		