

УТВЕРЖДАЮ:  
 Заведующий МБДОУ Детский сад № 21  
 «Чебурашка»  
 Смирнова М.Ю.  
 21.08.2025



день недели	прим. пищи	наименование блюда	вес блюда		пищевые вещества						энергетическая ценность		
					белки		жиры		углеводы				
			ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	
ПОНЕДЕЛЬНИК	ЗАВТРАК	Суп молочный с вермишелью № 45	150	200	5,7	6,5	6,3	7,6	15,1	17,3	159,5	184,5	
		Кофейный напиток на молоке № 12	150	200	3,5	4,6	3,6	4,7	13,8	21	101,6	145,1	
		Батон № 1	20	30	1,5	2,25	0,58	0,87	10,28	15,42	52,4	78,6	
	ИТОГО завтрак			320	430	10,7	13,35	10,48	13,17	39,18	53,72	313,5	408,2
	1-ый ЗАВТРАК	Фрукты свежие - апельсины № 32	100	120	1	1,1	0,1	0,1	10,1	10,7	50,8	53,6	
	ИТОГО второй завтрак			100	120	1	1,1	0,1	0,1	10,1	10,7	50,8	53,6
	ОБЕД	Уха из минтая с картофелем № 36	150	200	3,9	5	3,7	4,3	6,1	7,2	74,5	88,3	
		Тефтели рыбные в молочном соусе (минтай) № 46	80	120	8,2	11,6	4,4	10,4	8	14,9	143,9	200,7	
		Пюре картофельное № 49	100	100	1,7	2,2	3,8	4,7	10	12,4	81,1	101,3	
		Компот из урюка № 18	150	200	0,6	0,8	0	0,1	16,4	23	68,9	96,2	
		Хлеб пшеничный № 2	20	30	1,5	2,3	0,2	0,2	9,8	14,8	47	70,5	
		Хлеб пшеничный № 3	40	50	1,7	2,6	0,7	1	8,5	12,8	51,8	77,7	
	ИТОГО обед			540	700	17,6	24,5	12,8	20,7	58,8	88,1	467,2	634,7
	ПОЛДНИК	Кефир без сахара № 28	150	200	4,4	5,8	3,8	5	6	8	79,5	106	
	ИТОГО полдник			150	200	4,4	5,8	3,8	5	6	8	79,5	106
	УЖИН	Запеканка из творога с манной крупой № 77	110	130	17,64	20,8	12,5	14,6	7,4	18,9	251,2	294,4	
		Поптун на соке № 82	50	50	0	0	0	0	9,6	9,6	38,3	38,3	
		Чай с сахаром и лимоном № 15	150	200	0,2	0,2	0	0	10,2	15,2	42,4	62,4	
		Хлеб пшеничный № 2	20	20	1,5	2,3	0,2	0,2	9,8	14,8	47	70,5	
	ИТОГО ужин			330	400	19,34	23,3	12,7	14,8	37	58,5	378,9	465,6
	ВСЕГО за день			1440	1850	53,04	68,05	39,88	53,77	151,08	216,02	1289,9	1668,1
НОРМА за день			1500	1950	60,0	80,0	47,0	60,0	203,0	261,0	1400,0	1800,0	

B1, мг		B2, мг		Ca, мг		Fe, мг			
ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с		
0,052	0,059	0,192	0,223	0,78	0,9	164,73	190,3	0,413	0,472
0,02	0,29	0,15	0,19	0,67	0,88	135,76	178,26	0,14	0,19
0,02	0,03	0,01	0,01	0,00	0,00	3,80	5,70	0,24	0,36
0,10	0,38	0,34	0,42	1,45	1,78	304,29	374,26	0,79	1,02
0,09	0,10	0,04	0,05	57,46	60,65	43,20	45,60	0,11	0,11
0,09	0,10	0,04	0,05	57,46	60,65	43,20	45,60	0,11	0,11
0,08	0,10	0,13	0,17	7,56	8,99	12,55	15,55	0,49	0,60
0,07	0,09	0,12	0,15	0,81	1,13	69,48	108,46	0,58	0,79
0,07	0,09	0,07	0,88	11,07	13,78	32,94	31,79	0,53	0,66
0,01	0,02	0,02	0,03	0,48	0,60	20,22	25,35	0,41	0,53
0,02	0,03	0,01	0,01	0,00	0,00	4,00	6,00	0,22	0,33
0,09	0,13	0,07	0,10	0,08	0,12	14,60	21,90	0,57	0,85
0,34	0,46	0,42	1,34	20,00	24,62	153,79	209,05	2,80	3,76
0,06	0,08	0,26	0,34	1,05	1,40	180,00	240,00	0,15	0,20
0,06	0,08	0,26	0,34	1,05	1,40	180,00	240,00	0,15	0,20
0,052	0,063	0,282	0,354	0,49	0,974	158,73	199,26	0,697	0,844
0	0	0	0	0	0	0,95	0,95	0,015	0,015
0,002	0,002	0,004	0,004	2,43	2,43	4,19	4,43	0,312	0,343
0,022	0,033	0,006	0,009	0	0	4	6	0,22	0,33
0,196	0,258	0,802	1,047	5,02	6,204	527,87	690,64	1,544	1,932
0,79	1,28	1,86	3,20	84,98	94,65	1209,15	1559,55	5,39	7,03
0,8	0,9	0,9	1,0	45,0	50,0	800,0	900,0	10,0	10,0

день исполн	прим пшш	наименование блюда	вес блюда		пищевые вещества						энергетическая ценность	
					белки		жиры		углеводы			
			ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с
ВТОРНИК	ЗАВТРАК	Омлет натуральный № 30	140	140	10,3	10,3	12,7	12,7	4,7	4,7	174,6	174,6
		Зеленый горошек консервированный № 63	50	50	1,2	1,6	0,1	0,1	2,6	3,3	16	20
		Какао на молоке № 13	150	200	3,6	4,5	3,8	4,6	15,5	21,5	11,2	145,5
		Сыр № 26	16	21	1,8	2,28	3,7	4,7	10,2	12,7	81,9	102,1
		Батон № 1	20	30	1,5	2,25	0,58	0,87	10,28	15,42	52,4	78,6
		<b>ИТОГО завтрак</b>	<b>376</b>	<b>441</b>	<b>18,4</b>	<b>20,93</b>	<b>20,88</b>	<b>22,97</b>	<b>43,28</b>	<b>57,62</b>	<b>336,1</b>	<b>520,8</b>
	2-й ЗАВТРАК	Фрукты свежие - яблоки № 33	108	114	0,4	0,4	0,4	0,4	9,5	9,8	45,7	47
	<b>ИТОГО второй завтрак</b>	<b>108</b>	<b>114</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,5</b>	<b>9,8</b>	<b>45,7</b>	<b>47</b>	
	ОБЕД	Суп полезный из мясо-костного бульона № 37	150	200	3,2	4,4	3,5	4,4	10,1	13,5	84,8	110,8
		Голубцы капустные с молочным соусом № 83	100	150	8,4	12,2	7,4	10,5	12,6	16	149,4	206,1
		Картофель отварной с жареным луком № 50	80	100	1,5	1,9	3,8	5,1	11,9	14,9	87,6	109,6
		Напиток из сухих фруктов № 19	150	200	0,2	0,3	0,1	0,1	21,3	29,4	86,9	120,3
		Хлеб пшеничный № 2	20	30	1,5	2,3	0,2	0,2	9,8	14,8	47	70,5
		Хлеб лавашный № 3	40	50	1,7	2,6	0,7	1	8,5	12,8	51,8	77,7
	<b>ИТОГО обед</b>	<b>540</b>	<b>730</b>	<b>16,5</b>	<b>23,7</b>	<b>15,7</b>	<b>21,3</b>	<b>74,2</b>	<b>101,4</b>	<b>507,5</b>	<b>695</b>	
	ПОДНИК	Кисель из сока № 25	150	200	0,1	0,1	0,1	0,1	23,2	32,1	93,2	128
	<b>ИТОГО полдник</b>	<b>150</b>	<b>200</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>23,2</b>	<b>32,1</b>	<b>93,2</b>	<b>128</b>	
	УЖИН	Суфле из печени с рисом № 76	75	95	10,1	12,9	6,6	10	9,2	11,5	135,9	188
		Морковь тушеная № 51	110	110	2,2	2,2	5,3	5,3	10,4	10,4	96,1	96,1
		Чай с сахаром № 14	150	200	0,1	0,1	0	0	8	15	32,3	60,4
Хлеб пшеничный № 2		20	30	1,5	2,3	0,2	0,2	9,8	14,8	47	70,5	
<b>ИТОГО ужин</b>	<b>355</b>	<b>435</b>	<b>13,9</b>	<b>17,5</b>	<b>12,1</b>	<b>15,5</b>	<b>37,4</b>	<b>51,7</b>	<b>311,3</b>	<b>418</b>		
<b>ВСЕГО за день</b>	<b>1529</b>	<b>1920</b>	<b>49,3</b>	<b>62,63</b>	<b>49,18</b>	<b>60,27</b>	<b>187,58</b>	<b>252,62</b>	<b>1293,8</b>	<b>1805,8</b>		
<b>НОРМА за день</b>	<b>1800</b>	<b>1950</b>	<b>42,0</b>	<b>54,0</b>	<b>47,0</b>	<b>60,0</b>	<b>243,0</b>	<b>261,0</b>	<b>1400,0</b>	<b>1800,0</b>		

B1, мг		B2, мг		C, мг		Ca, мг		Fe, мг	
ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с
0,06	0,06	0,386	0,386	0,54	0,54	148,38	148,38	1,642	1,642
0,044	0,055	0,02	0,025	4	5	8	10	0,28	0,35
0,024	0,029	0,15	0,117	0,68	0,8	139,52	163,94	0,394	0,618
0,062	0,078	0,066	0,082	8,53	10,59	33,59	41,93	0,504	0,626
0,022	0,033	0,006	0,009	0	0	3,8	5,7	0,24	0,36
0,212	0,255	0,628	0,619	15,75	16,93	333,29	369,95	3,06	3,596
0,029	0,03	0,029	0,03	9,72	10	15,55	16	2,138	2,2
0,029	0,03	0,029	0,03	9,72	10	15,55	16	2,138	2,2
0,093	0,127	0,124	0,168	7,9	10,7	25,27	30,42	0,745	0,959
0,05	0,067	0,146	0,218	9,8	12,54	71,82	112,83	0,983	1,322
0,087	0,197	0,053	0,066	14,28	18,3	11,78	14,73	0,7	0,875
0,003	0,005	0,01	0,015	0,8	1,2	11,15	16,65	0,23	0,33
0,022	0,033	0,006	0,009	0	0	4	6	0,22	0,33
0,087	0,13	0,067	0,101	0,08	0,12	14,6	21,9	0,566	0,849
0,4	0,619	0,464	0,637	52,3	62,86	169,72	234,53	7,72	9,065
0,018	0,023	0,011	0,014	50,88	63,6	8,7	11,25	0,302	0,39
0,018	0,023	0,011	0,014	50,88	63,6	8,7	11,25	0,302	0,39
0,153,0	0,2	1,04	1,375	15,65	20,6	14,53	17	3,514	4,577
0,063	0,063	0,08	0,08	5,8	5,8	29,88	29,88	1,52	1,52
0	0,1	0,003	0,003	0,03	0,03	1,58	1,94	0,245	0,291
0,022	0,033	0,006	0,009	0	0	4	6	0,22	0,33
0,085	0,396	1,129	1,467	21,48	26,43	49,99	54,82	5,499	6,718
0,744	1,323	2,261	2,767	148,13	179,82	577,25	686,55	18,719	21,969
0,8	0,9	0,9	1,0	45,0	50,0	500,0	900,0	10,0	10,0

день недели	прием пищи	наименование блюда	вес блюда		пищевые вещества						энергетическая ценность	
					белки		жиры		углеводы			
			ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с
СРЕДА	ЗАВТРАК	Каша ячневая № 5	150	200	4,9	6,1	5,7	8,3	21,7	25,7	158,1	198,4
		Кофейный напиток на молоке № 12	150	200	3,5	4,6	3,6	4,7	13,8	21	101,6	145,1
		Батон № 1	20	30	1,5	2,25	0,58	0,87	10,28	15,42	52,4	78,6
	ИТОГО завтрак	320	430	9,9	12,95	9,88	13,87	45,78	62,12	312,1	422,1	
	2-ой ЗАВТРАК	Фрукты свежие - бананы № 34	108	114	1,6	1,8	0,5	0,6	22,7	25,2	103,7	115,2
	ИТОГО второй завтрак	108	114	1,6	1,8	0,5	0,6	22,7	25,2	103,7	115,2	
	ОБЕД	Суп - пюре из картофеля с гренокми на курином бульоне №	150	200	7,7	9,8	5,5	7,5	30,4	35,8	208,9	256,6
		Котлета из кури № 69	60	70	7,6	16,1	9	9,6	7,4	9,7	141,1	160
		Рис припущенный № 52	80	100	2	2,5	2,1	2,6	20,7	25,9	109,7	136,4
		Соус томатный с овощами № 84	30	50	0,8	1,3	1,7	2,6	3,8	5,3	34,2	50,5
		Компот из яблок № 22	150	200	0,2	0,2	0,1	0,1	17,1	22,1	67,5	87,5
	Хлеб пшеничный № 3	40	50	1,7	2,6	0,7	1	8,5	12,8	51,8	77,7	
	ИТОГО обед	510	670	20	32,8	19,2	23,4	87,9	111,6	613,2	768,7	
	П О Ч И Н	Снежок № 29	150	200	4,1	5,4	3,8	5	16,2	21,6	118,5	158
	ИТОГО полдник	150	200	4,1	5,4	3,8	5	16,2	21,6	118,5	158	
	У Ж И Н	Запеканка из творога с яблоком № 78	120	140	16,8	19,9	12,2	14,6	16,4	20	254	296
		Соус молочный сливочный № 73	30	50	0,9	1,5	2,3	3,5	4,5	7	42	66,1
		Чай с сахаром и лимоном № 15	150	200	0,2	0,2	0	0	10,2	15,2	42,4	62,4
		Хлеб пшеничный № 2	20	30	1,5	2,3	0,2	0,2	9,8	14,8	47	70,5
	ИТОГО ужин	200	280	2,6	4	2,5	3,7	24,5	37	131,4	199	
	ВСЕГО за день	338	424	10,4	14,35	5,78	7,67	67,48	89,82	373,4	500	
	НОРМА за день	1500	1980	45	64	49	60	203	261	1400	1800	

B1, мг		B2, мг		C, мг		Ca, мг		Fe, мг	
ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с
0,070	0,083	0,152	0,210	0,620	0,830	142,700	184,130	0,318	0,546
0,022	0,290	0,146	0,191	0,670	0,880	135,760	178,260	0,140	0,190
0,022	0,033	0,006	0,009	0,000	0,000	3,800	5,700	0,240	0,360
0,114	0,406	0,304	0,41	1,29	1,71	282,26	368,09	0,698	1,096
0,043	0,048	0,054	0,06	10,8	12	8,64	9,6	0,648	0,72
0,043	0,048	0,054	0,060	10,800	12,000	8,640	9,600	0,648	0,720
0,259	0,3	0,245	0,323	14,9	19,15	57,24	76,26	1,905	2,295
0,043	0,05	0,073	0,08	0,68	0,77	22,48	26,28	0,72	0,838
0,022	0,028	0,014	0,02	0	0	5,2	6,11	5,504	6,486
0,016	0,021	0,024	0,039	1,68	1,71	22,39	31,47	0,312	0,437
0,015	0,015	0,008	0,008	0,54	0,54	8,3	8,45	0,33	0,345
0,087	0,13	0,067	0,101	0,08	0,12	14,6	21,9	0,566	0,849
0,442	0,544	0,431	0,571	17,88	22,29	130,21	170,47	9,337	11,25
0,045	0,06	0,195	0,26	1,35	1,8	181,5	242	0,15	0,2
0,929	1,148	1,057	1,402	37,11	46,38	441,92	582,94	18,824	22,7
0,055	0,065	0,274	0,323	3,43	4	151,28	178,37	1,257	1,49
0,008	0,01	0,034	0,058	0,14	0,24	31,18	52,2	0,073	0,107
0,002	0,002	0,004	0,004	2,43	2,43	4,19	4,43	0,312	0,343
0,022	0,033	0,006	0,009	0	0	4	6	0,22	0,33
0,219	0,304	0,328	0,439	12,230	13,920	212,540	285,200	1,824	2,459
6,8	6,3	6,2	1,0	48,0	80,0	800,0	900,0	10,0	10,0

день период и	прием и пищи	наименование блюда	вес блюда		пищевые вещества						энергетическая ценность	
					белки		жиры		углеводы			
			ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с
ЧЕТВЕРГ	ЗАВТРАК	Каша манная № 10	150	200	5,7	12,2	6,6	8,6	22,8	26,2	173,7	209,7
		Каша на молоке № 13	150	200	3,6	4,5	3,8	4,6	15,5	21,5	11,2	145,5
		Масло сливочное № 27	5	5	0,0	0,0	3,6	3,6	0,1	0,1	33,1	33,1
		Батон № 1	20	30	1,5	2,3	0,6	0,9	10,3	15,4	52,4	78,6
	ИТОГО завтрак	325	435	10,8	19,0	14,6	17,7	48,7	63,2	270,4	466,9	
	2-ой ЗАВТРАК	Фрукты свежие - яблоки № 33	108	114	0,4	0,4	0,4	0,4	9,5	9,8	45,7	47,0
	ИТОГО 2-ой ЗАВТРАК	108	114	0,4	0,4	0,4	0,4	9,5	9,8	45,7	47,0	
	ОБЕД	Суп картофельный с горохом на мясной бульоне № 39	150	200	10,7	12,1	7,0	7,0	9,7	13,6	144,0	166,5
		Котлеты мясные № 67	60	70	8,1	9,5	8,4	10,4	7,5	9,4	137,0	169,3
		Пюре картофельное № 49	100	100	1,7	2,2	3,8	4,7	10,0	12,4	81,1	101,3
		Салат тушеная с томатной пастой № 53	50	70	0,7	1,0	2,3	3,0	4,6	6,5	43,7	59,8
		Компот из сухофруктов № 21	150	200	0,3	0,4	0,1	0,1	15,2	22,0	62,6	90,2
		Хлеб пшеничный № 2	20	30	1,5	2,3	0,2	0,2	9,8	14,8	47,0	70,5
	Хлеб ржаной № 3	40	50	1,7	2,6	0,7	1,0	8,5	12,8	51,8	77,7	
	ИТОГО обед	570	720	24,7	30,1	22,5	26,4	65,3	91,5	567,2	735,3	
	ПОЛДНИК	Печенье № 80	20	20	1,1	1,1	5,1	5,1	10,2	10,2	88,4	88,4
		Напиток из шиповника № 17	150	200	0,2	0,2	0,1	0,1	17,9	22,9	76,9	96,8
	ИТОГО полдник	170	220	1,3	1,3	5,2	5,2	28,1	33,1	165,3	185,2	
	УЖИН	Каша гречневая № 8	150	200	8,9	11,7	9,1	13,5	22,1	29,4	205,2	284,4
		Соус томатно-молочный № 72	30	50	0,9	1,3	2,1	3,2	2,7	3,9	33,9	49,8
Чай с сахаром № 14		150	200	0,1	0,1	0,0	0,0	8,0	15,0	32,3	60,4	
Хлеб пшеничный № 2		20	20	1,5	2,3	0,2	0,2	9,8	14,8	47,0	70,5	
ИТОГО ужин	350	470	11,4	15,4	11,4	16,9	42,6	63,1	318,4	465,1		
ВСЕГО за день	1623	1959	48,6	66,2	54,1	66,6	194,2	260,7	1367,0	1899,8		
НОРМА за день	1800	1950	48	66	54	66	203	261	1400	1900		

B1, мг		B2, мг		С, мг		Са, мг		Fe, мг	
ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с
0,077	0,089	0,206	0,239	1,69	1,95	162,65	182,29	0,245	0,398
0,024	0,029	0,15	0,117	0,68	0,8	139,52	163,94	0,394	0,618
0,001	0,001	0,006	0,006	0	0	1,2	1,2	0,01	0,01
0,022	0,033	0,006	0,009	0,000	0,000	3,800	5,700	0,240	0,360
0,124	0,162	0,368	0,371	2,37	2,78	307,17	369,13	0,889	1,386
0,029	0,03	0,029	0,03	9,72	10	15,55	16	2,138	2,2
0,029	0,03	0,029	0,03	9,72	10	15,55	16	2,138	2,2
0,136	1,191	0,658	0,728	4,56	6,1	25,47	24,07	1,44	1,878
0,04	0,049	0,079	0,084	0,56	0,67	26,29	34,52	1,212	1,449
0,07	0,09	0,07	0,88	11,07	13,78	32,94	31,79	0,53	0,66
0,01	0,2	0,021	0,029	1,71	2,39	8,41	13,01	0,356	0,505
0,585	0,78	0,603	0,804	0	0	4,31	5,8	1,362	1,821
0,022	0,033	0,006	0,009	0	0	4	6	0,22	0,33
0,087	0,13	0,067	0,101	0,08	0,12	14,6	21,9	0,566	0,849
0,95	2,471	1,504	2,635	17,98	23,06	116,02	137,09	5,686	7,492
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0,004	0,004	0,018	0,018	60	60	4,05	4,2	0,225	0,24
0,179	0,237	0,12	0,156	0,4	0,8	17,74	24,76	3,215	4,248
0	0	0	0	0,12	0,8	25,44	37,96	0,124	0,133
0	0,1	0,003	0,003	0,03	0,03	1,58	1,94	0,245	0,291
0,022	0,033	0,006	0,009	0	0	4	6	0,22	0,33
0,201	0,37	0,129	0,168	0,55	1,63	48,76	70,66	3,804	5,002
1,304	3,023	2,03	3,204	30,62	37,44	487,5	582,88	12,517	16,08
0,3	0,9	0,9	1,0	48,0	80,0	800,0	900,0	10,0	10,0

день недели

ПЯТНИЦА

примечание	наименование блюда	вес блюда		пищевые вещества						энергетическая ценность	
				белки		жиры		углеводы			
		ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая № 4	150	200	6,1	7	7,5	9,6	22,2	24,6	181,2	213,5
	Сыр №26	16	21	1,8	2,28	3,7	4,7	10,2	12,7	81,9	102,1
	Кофейный напиток на молоке № 12	150	200	3,5	4,6	3,6	4,7	13,8	21	101,6	145,1
	Багет № 1	20	30	1,5	2,25	0,58	0,87	10,28	15,42	52,4	78,6
	<b>ИТОГО завтрак</b>	<b>336</b>	<b>481</b>	<b>12,9</b>	<b>16,13</b>	<b>16,38</b>	<b>19,87</b>	<b>56,48</b>	<b>73,72</b>	<b>417,1</b>	<b>539,3</b>
1-й ЗАВТРАК	Сок № 35	150	150	0,3	0,3	0	0	15	15	63	63
ИТОГО 1-й ЗАВТРАК		150	150	0,3	0,3	0	0	15	15	63	63
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне № 45	150	200	4,3	5,34	3	4,1	14,2	17	101,9	126,9
	Виточки мясные № 68	60	70	6,9	8,7	6	7,1	8,9	9,8	116,1	135,8
	Капуста тушенная № 55	110	130	2,933	3,46	5,971	7,056	11,922	14,08	113,03	133,5
	Компот из свежих яблок № 24	150	200	0,1	0,1	0,1	0,1	12,5	17,9	51,7	74
	Хлеб пшеничный № 2	20	30	1,5	2,3	0,2	0,2	9,8	14,8	47	70,5
	Хлеб пшеничный № 3	40	50	1,7	2,6	0,7	1	8,5	12,8	51,8	77,7
	<b>ИТОГО обед</b>	<b>530</b>	<b>680</b>	<b>17,43</b>	<b>22,5</b>	<b>15,971</b>	<b>19,586</b>	<b>65,822</b>	<b>86,38</b>	<b>481,53</b>	<b>618,4</b>
полдник	Кефир без сахара № 28	150	200	4,4	5,8	3,8	5	6	8	79,5	106
ИТОГО полдник		150	200	4,4	5,8	3,8	5	6	8	79,5	106
УЖИН	Суфле из печени с рисом № 76	75	95	10,1	12,9	6,6	10	9,2	11,5	135,9	188
	Картофель отварной с жареным луком № 50	80	100	1,5	1,9	3,8	5,1	11,9	14,9	87,6	109,6
	Соус томатный № 74	30	50	0,3	0,4	1,5	2,2	1,8	2,5	21,92	31,83
	Чай с сахаром и лимоном № 15	150	200	0,2	0,2	0	0	10,2	15,2	42,4	62,4
	Хлеб пшеничный № 2	20	30	1,5	2,3	0,2	0,2	9,8	14,8	47	70,5
<b>ИТОГО ужин</b>	<b>388</b>	<b>478</b>	<b>13,6</b>	<b>17,7</b>	<b>12,1</b>	<b>17,5</b>	<b>42,9</b>	<b>58,9</b>	<b>334,82</b>	<b>462,33</b>	
<b>ВСЕГО за день</b>	<b>1521</b>	<b>1956</b>	<b>48,63</b>	<b>62,43</b>	<b>47,251</b>	<b>61,926</b>	<b>186,2</b>	<b>242</b>	<b>1376</b>	<b>1789,03</b>	
<b>НОРМА за день</b>		3600	1950	42	64	47	68	283	261	1400	1800

B1, мг		B2, мг		C, мг		Ca, мг		Fe, мг	
ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с
0,107	0,121	0,191	0,221	0,78	0,9	170,94	196,19	0,816	0,918
0,062	0,078	0,066	0,082	8,53	10,59	33,59	41,93	0,504	0,626
0,022	0,290	0,146	0,191	0,670	0,880	135,760	178,260	0,140	0,190
0,022	0,033	0,006	0,009	0,000	0,000	3,800	5,700	0,240	0,360
0,213	0,522	0,409	0,503	9,98	12,37	344,09	422,08	1,7	2,094
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0,088	0,105	0,13	0,157	9,97	11,57	15,58	17,36	0,676	0,803
0,03	0,03	0,02	0,025	0,3	0,67	26,65	30,57	0,32	0,38
0,038	2,44	0,071	0,088	32,029	42,684	62,49	81,42	1,013	1,045
0,008	0,009	0,005	0,006	2,5	3	4,3	5,25	0,58	0,71
0,022	0,033	0,006	0,009	0	0	4	6	0,22	0,33
0,087	0,13	0,067	0,101	0,08	0,12	14,6	21,9	0,566	0,849
0,273	2,747	0,299	0,386	44,879	58,044	127,62	162,5	3,375	4,117
0,06	0,08	0,26	0,34	1,05	1,40	180,00	240,00	0,15	0,20
0,06	0,08	0,26	0,34	1,05	1,40	180,00	240,00	0,15	0,20
0,153	0,2	1,04	1,375	15,65	20,6	14,53	17	3,514	4,577
0,087	0,197	0,053	0,066	14,28	18,3	11,78	14,73	0,7	0,875
0,006	0,008	0,006	0,008	0,9	0,9	2,34	3,5	0,083	0,103
0,002	0,002	0,004	0,004	2,43	2,43	4,19	4,43	0,312	0,343
0,022	0,033	0,006	0,009	0	0	4	6	0,22	0,33
0,27	0,44	1,109	1,462	33,26	42,23	36,84	45,66	4,829	6,228
0,82	3,79	2,07	2,69	89,17	114,04	688,55	870,24	10,05	12,64
0,8	0,9	0,9	1,0	45,0	50,0	500,0	600,0	10,0	10,0