

УТВЕРЖДАЮ:  
 Заведующий МБДОУ Детский сад № 21  
 «Чебурашка»  
 Смирнова М.Ю.  
 19.01.2015 г.



день недели	примечание	наименование блюда	ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ									В1, мг		В2, мг		Сум		Fe, мг				
			вес блюда		пищевые вещества						энергетическая ценность		ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с		
			ясли	д/с	белки	жиры	углеводы	ккал	кДж	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с			
ПОНЕДЕЛЬНИК	ЗАВТРАК	Каша Дружба № 6	150	200	5,5	6,6	6,8	8,9	23,8	237,6	178,6	217,3	0,036	0,086	0,181	0,209	0,78	0,9	163,53	189,64	0,601	0,812
		Каша из манки № 13	150	200	3,6	4,5	3,8	4,6	15,5	21,5	11,2	145,5	0,024	0,029	0,15	0,117	0,68	0,8	139,52	163,94	0,394	0,618
		Масло сливочное № 27	5	5	0	0	3,6	3,6	0,1	0,1	33,1	33,1	0,001	0,001	0,006	0,006	0	0	1,2	1,2	0,01	0,01
		Патис № 1	20	30	1,5	2,25	0,58	0,87	10,28	15,42	52,4	78,6	0,022	0,033	0,006	0,009	0,000	0,000	3,800	5,700	0,240	0,360
	ИТОГО завтрак	325	435	10,6	13,35	14,78	17,97	49,68	274,62	278,3	474,5	0,083	0,149	0,343	0,341	1,46	1,7	308,05	360,48	1,245	1,8	
	2-й ЗАВТРАК	Фрукты свежие - яблоки № 53	108	114	0,4	0,4	0,4	0,4	9,5	9,8	45,7	47	0,029	0,03	0,029	0,03	9,72	10	15,55	16	2,138	2,2
		ИТОГО второй завтрак	108	114	0,4	0,4	0,4	0,4	9,5	9,8	45,7	47	0,029	0,03	0,029	0,03	9,72	10	15,55	16	2,138	2,2
	ОБЕД	Борщ со свеклой капустой и картофелем вегетарианский № 41	150	200	1,8	2	3,1	3,8	8,8	10,3	70,6	85	0,048	0,058	0,061	0,071	21,6	22,77	35,89	38,82	0,733	0,849
		Котлета рыбная запеченная № 47	50	70	7	9,9	4,3	5,5	7,4	16,5	95,6	130,7	0,045	0,061	0,057	0,074	0,48	0,62	24,12	28,31	0,492	0,666
		Соус томатный № 74	30	50	0,3	0,4	1,5	2,2	1,8	2,5	21,92	31,83	0,006	0,008	0,006	0,008	0,9	0,9	2,34	3,5	0,083	0,103
		Пюре картофельное № 49	100	100	1,7	2,2	3,8	4,7	10	12,4	81,1	101,3	0,07	0,09	0,07	0,88	11,07	13,78	32,94	31,79	0,53	0,66
		Копченое из курицы № 23	150	200	0,6	0,8	0	0	16,1	22,7	67,7	94,7	0,012	0,015	0,024	0,03	0,48	0,6	19,2	24,45	0,384	0,53
		Хлеб пшеничный № 2	20	30	1,5	2,3	0,2	0,2	9,8	14,8	47	70,5	0,022	0,033	0,006	0,009	0	0	4	6	0,22	0,33
		Хлеб зерновой № 3	40	50	1,7	2,6	0,7	1	8,5	12,8	51,8	77,7	0,087	0,13	0,067	0,101	0,08	0,12	14,6	21,9	0,566	0,849
	ИТОГО обед	540	700	14,6	20,2	13,6	17,4	62,4	92	436,72	691,73	0,29	0,393	0,291	1,173	34,61	38,79	133,09	154,77	3,008	3,987	
	ИТОГО полдник	Какао с сахаром № 28	150	200	4,4	5,8	3,8	5	6	8	79,5	106	0,06	0,08	0,26	0,34	1,05	1,40	180,00	240,00	0,15	0,20
		ИТОГО полдник	160	200	4,4	5,8	3,8	5	6	8	79,5	106	0,06	0,08	0,26	0,34	1,05	1,40	180,00	240,00	0,15	0,20
	УЖИН	Запеканка из творога с манкой, фруктов № 77	110	130	17,64	20,8	12,5	14,6	7,4	18,9	251,2	294,4	0,052	0,063	0,282	0,354	0,49	0,974	158,73	199,26	0,697	0,844
		Сливочный пудинг из повидла № 71	30	50	0,1	0,1	0	0	11,4	15,3	43,8	59,4	0,002	0,002	0,003	0,004	0,08	0,1	2,9	4	0,195	0,26
		Чай с сахаром № 14	150	200	0,1	0,1	0	0	8	15	32,3	60,4	0	0,1	0,003	0,003	0,03	0,03	1,58	1,94	0,245	0,291
Хлеб пшеничный № 2		20	30	1,5	2,3	0,2	0,2	9,8	14,8	47	70,5	0,022	0,033	0,006	0,009	0	0	4	6	0,22	0,33	
ИТОГО ужин	310	410	19,34	23,3	12,7	14,8	36,6	64	374,3	484,7	0,076	0,198	0,294	0,37	0,6	1,104	167,21	211,2	1,557	1,725		
ВСЕГО за день	1433	1859	49,24	63,06	48,38	66,87	164,18	448,42	1210,6	1703,9	0,54	0,83	1,21	2,25	47,44	52,99	803,90	982,45	7,90	9,91		

ВТОРНИК

день недели	прим. поппи	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	Каша гречневая № 8.	150	200	8,9	11,7	9,1	13,5	22,1	29,4	205,2	284,4
		Клещейный напиток из молока №	150	200	3,5	4,6	3,6	4,7	13,8	21	101,6	145,1
		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
	ИТОГО завтрак	336	461	16,7	20,83	16,98	23,77	56,38	78,52	441,2	610,2	
	2-й ЗАВТРАК	Сок № 35	150	150	0,3	0,3	0	0	15	15	63	63
	ИТОГО второй завтрак	150	150	0,3	0,3	0	0	15	15	63	63	
	ОБЕД	Суп крестьянский на мясокостном бульоне № 40	150	200	3,5	4,7	1,9	2,7	7,6	10,1	61,2	83,9
		Жаркое по-домашнему № 56	150	200	5,5	7,8	7	10,6	20,5	26,1	167,6	231,7
		Салат овощной № 65	30	40	0,5	0,7	0,1	0,1	2,4	3,2	13,2	17,6
Компот из сушен. яблок № 20		150	200	0,3	0,3	0	0	22,1	28,9	90,3	117,8	
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	720	13	18,4	9,9	14,6	70,9	98,9	431,3	609,2		
ПОДЛИК	Напиток из шиповника № 17	150	200	0,2	0,2	0,1	0,1	17,9	22,9	76,9	96,8	
	Печенье № 80	20	20	1,1	1,1	5,1	5,1	10,2	10,2	88,4	88,4	
ИТОГО подлик	170	220	0,2	1,58	1,96	33,12	38,11	153,18	213,58			
УЖИН	Сок из рыбы (омлетт) № 48	100	120	10,1	12,7	7,4	8,3	3,1	10,3	139,2	167,7	
	Суп сырный № 31	30	50	0,6	0,7	3,7	4,5	2,5	2,6	46	54,1	
	Запеченый горошек консервированный № 63	50	50	1,2	1,6	0,1	0,1	2,6	3,3	16	20	
	Яй 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	380	440	13,6	17,6	11,4	13,1	28,4	46,2	280,6	374,7	
ВСЕГО за день	1646	1981	42,8	58,61	40,24	63,43	203,6	275,73	1379	1860,7		

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
0,179	0,237	0,12	0,156	0,4	0,8	17,74	24,76	3,215	4,248
0,02	0,29	0,15	0,19	0,67	0,88	135,76	178,26	0,14	0,19
0,062	0,078	0,066	0,082	8,53	10,59	33,59	41,93	0,504	0,626
0,02	0,03	0,01	0,01	0,00	0,00	3,80	5,70	0,24	0,36
0,285	0,638	0,338	0,438	9,6	12,27	190,89	250,65	4,099	5,424
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0,075	0,099	0,144	0,19	6,31	0,33	28,16	34,84	0,78	1,002
0,144	0,183	0,105	0,139	10,91	13,86	21,04	28,19	2,166	3,296
0,008	0,011	0,012	0,016	1,08	1,44	4,8	6,4	0,237	0,316
0,002	0,003	0,005	0,006	0,24	0,3	13,77	17,25	0,765	0,96
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
0,194	0,459	0,339	0,461	18,62	16,05	86,37	114,58	4,734	6,753
0,004	0,004	0,018	0,018	60	60	4,05	4,2	0,225	0,24
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0,065	0,081	0,115	0,143	0,43	0,54	58,9	70,05	0,828	1,021
0,008	0,01	0,015	0,02	0,04	0,06	11,16	16,3	0,071	0,087
0,044	0,055	0,02	0,025	4	5	8	10	0,28	0,35
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
0,141	0,181	0,16	0,201	6,9	8,03	86,25	106,78	1,711	2,131
0,62	1,278	0,837	1,1	35,12	36,35	363,51	472,01	10,544	14,308

тип питания	прям пищик	наименование блюда	вес блюда		пищевые вещества				энергетическая ценность		B1, мг		B2, мг		С, мг		Са, мг		Рв, мг			
			ислн	д/с	ислн	д/с	ислн	д/с	ислн	д/с	ислн	д/с	ислн	д/с	ислн	д/с	ислн	д/с	ислн	д/с		
			белки		жиры		углеводы															
СРЕДА	ЗАВТРАК	Каша пшеницы № 9.	150	200	5,56	7,115	4,751	9,25	22,79	28,732	165	226										
		Каша из манки № 13	150	200	3,6	4,5	3,8	4,6	15,5	21,5	11,2	145,5										
	Батон № 1	20	30	1,5	2,25	0,58	0,87	10,28	15,42	52,4	78,6											
	ИТОГО завтрак	320	430	10,66	13,87	9,131	14,72	48,67	66,682	228,6	480,1											
	Полдник	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 картофельный с макаронными изделиями из курицы бульоне № 45	150	200	4,3	5,34	3	4,1	14,2	17	101,9	126,9										
		Котлета из кури № 69	60	70	2,28	2,95	7,44	8,8	10,64	12,4	119,65	126,29										
		Каша пшеницы № 55	110	150	2,933	3,46	5,971	7,056	11,922	14,08	113,03	133,5										
		Компот из фруктов 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 зерновой № 3	40	50	1,7	2,6	0,7	1	8,5	12,8	51,8	77,7										
	ИТОГО обед	530	680	12,81	16,78	17,411	21,266	67,662	88,98	486,08	608,89											
	Полдник	Салат № 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											
	УЖИН	Запеканка из творога с рисом № 79	110	130	16,7	20,7	13,1	15,4	18,4	20,5	259,8	306,9										
		Сливочный соус на помидоры № 71	30	50	0,1	0,1	0	0	11,4	15,3	43,8	59,4										
		Чай с сахаром № 14	150	200	0,1	0,1	0	0	8	15	32,3	60,4										
		Хлеб пшеничный № 2	20	20	1,5	2,3	0,2	0,2	9,8	14,8	47	70,5										
	ИТОГО ужин	310	400	18,4	23,2	13,3	15,6	47,6	66,6	382,9	497,2											
	ВСЕГО за день	1418	1824	47,57	61,02	44,142	57,176	202,63	267,03	1318,8	1829,4											
	НОРМА за день				100,0	120,0	42,0	54,0	42,0	60,0	203,0	261,0	1400,0	1800,0								

B1, мг		B2, мг		С, мг		Са, мг		Рв, мг	
ислн	д/с	ислн	д/с	ислн	д/с	ислн	д/с	ислн	д/с
0,136	0,166	0,207	0,0241	1,69	1,95	164,48	191,04	0,708	0
0,024	0,029	0,15	0,117	0,68	0,8	139,52	163,94	0,394	0,618
0,022	0,033	0,006	0,009	0,000	0,000	3,800	5,700	0,240	0,360
0,182	0,228	0,363	0,1501	2,37	2,75	307,8	360,68	1,342	0,978
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	0,06	10,8	12	8,64	9,6	0,648	0,72
0,088	0,105	0,13	0,157	9,97	11,57	15,58	17,36	0,676	0,803
0,043	0,05	0,073	0,08	0,68	0,77	22,48	26,28	0,72	0,838
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
0,286	2,767	0,352	0,441	45,259	58,144	123,45	158,21	3,775	4,575
0,045	0,06	0,195	0,26	1,35	1,8	181,5	242	0,15	0,2
0,045	0,06	0,195	0,26	1,35	1,8	181,5	242	0,15	0,2
0,046	0,057	0,284	0,354	0,49	0,62	159,17	200,29	0,714	0,871
0,002	0,002	0,003	0,004	0,08	0,1	2,9	4	0,195	0,26
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
0,07	0,192	0,296	0,37	0,6	0,75	167,65	212,23	1,374	1,752
0,626	3,295	1,26	1,2811	60,379	75,444	789,04	982,72	7,289	8,225
0,8	0,9	0,9	1,0	45,0	50,0	890,0	900,0	10,0	10,0

д/в	исход	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
ЧЕТВЕРГ	ЗАВТРАК		Каша пшеничная № 7	150	200	5,6	6,7	6,7	8,8	21	25,3	169,1	211,5
			Кофейный напиток на молоке №	150	200	3,5	4,6	3,6	4,7	13,8	21	101,6	145,1
			Ябло-кварное № 31	20	40	2,6	5,1	2,3	4,6	0,1	0,3	31,7	63,5
			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>340</b>	<b>470</b>	<b>13,2</b>	<b>18,66</b>	<b>13,18</b>	<b>18,97</b>	<b>48,18</b>	<b>62,02</b>	<b>384,8</b>	<b>498,7</b>
	РАК		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>46,70</b>	<b>47</b>
	ОБЕД		Борщ на мясо-костном бульоне с томатной пастой № 43	150	200	2,9	3,8	3,2	3,9	8,3	9,2	69,4	87,6
			Гуляш на говяжьем/козлята № 66	60	70	7,3	8,4	9,4	10,3	4	4	129,4	142,5
			Каша гречневая № 8	150	200	8,9	11,7	9,1	13,5	22,1	29,4	205,2	284,4
			Соус молочный	30	0	1,146	0	2,528	0	2,956	0	39,04	0
			Клюквенный соус № 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
	<b>Итого обед</b>	<b>600</b>	<b>780</b>	<b>24,06</b>	<b>29,6</b>	<b>26,128</b>	<b>29</b>	<b>72,056</b>	<b>93,2</b>	<b>610,74</b>	<b>788,9</b>		
	ПОЛДНИК		Каша на соеве № 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 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
	<b>Итого ужин</b>	<b>366</b>	<b>426</b>	<b>14</b>	<b>17,6</b>	<b>12,1</b>	<b>16,6</b>	<b>39,6</b>	<b>53,9</b>	<b>321,4</b>	<b>417</b>		
	<b>ВСЕГО за день</b>	<b>1663</b>	<b>1969</b>	<b>61,76</b>	<b>66,36</b>	<b>60,908</b>	<b>63,97</b>	<b>189,54</b>	<b>249,02</b>	<b>1426,8</b>	<b>1849,6</b>		
	<b>НОРМА за день</b>				<b>1500</b>	<b>1900</b>	<b>60,0</b>	<b>64,0</b>	<b>60,0</b>	<b>65,0</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
0,086	0,111	0,218	2,61	0,78	0,9	166,38	193,79	0,68	0,876
0,02	0,29	0,15	0,19	0,67	0,88	135,76	178,26	0,14	0,19
0,014	0,028	0,089	0,178	0	0	11,11	22,22	0,505	1,01
0,02	0,03	0,01	0,01	0,00	0,00	3,80	5,70	0,24	0,36
0,029	0,03	0,029	0,03	9,72	10	15,55	16	2,138	2,2
0,07	0,09	0,12	0,16	20,94	22,79	34,58	40,56	0,782	1,02
0,039	0,042	0,068	0,077	1,86	1,86	10,01	10,55	1,18	1,337
0,179	0,237	0,12	0,156	0,4	0,8	17,74	24,76	3,215	4,248
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
0,409	0,547	0,405	0,533	23,76	26,17	101,15	129,12	6,377	8,309
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
0,002	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
0,087	0,298	1,13	1,468	23,88	28,83	52,6	57,31	5,566	6,77
0,614	0,868	1,546	2,016	98,52	118,6	162,45	197,68	12,246	16,469
0,3	0,3	0,8	1,0	45,0	60,0	300,0	300,0	10,0	10,0

день месяц	прием пищи	наименование блюда	вес блюда		пищевые вещества						энергетическая ценность	
			ясли	д/с	белки		жиры		углеводы		ясли	д/с
					ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с		
П Я Т Н И Ц А	ЗАВТРАК	Каша рисовая № 11	150	200	5,2	6,2	6,6	14,9	26,4	31,4	186,4	229,2
		Каша на манной № 13	150	200	3,6	4,5	3,8	4,6	15,5	21,5	11,2	145,5
		Батон № 1	20	30	1,5	2,25	0,58	0,87	10,28	15,42	52,4	78,6
		Сыр №26	16	21	1,8	2,28	3,7	4,7	10,2	12,7	81,9	102,1
	ИТОГО завтрак	336	481	12,1	16,23	14,68	26,97	62,38	81,02	331,9	566,4	
	2-й ЗАВТРАК	Сок № 35	150	150	0,3	0,3	0	0	15	15	63	63
		ИТОГО второй завтрак	160	160	0,3	0,3	0	0	16	16	63	63
	ОБЕД	Щи из свеклы капуста с картофелем и томат-пастой на курином бульоне № 38	150	200	4	5,2	5	5,5	10,6	13,4	105,6	230,4
		Котлета из курицы № 4	60	65	9,8	112,3	11,7	15	1,1	1,4	148,5	189,8
		Неразбавленная с луком и морковью	30	50	0,06	1	2,7	4,5	2,3	3,9	35,7	59,5
		Неразбавленная № 64	80	90	3,3	4,3	3,3	4,5	21,2	27,6	127,8	168,2
		Рисовая отварная № 57	150	200	0,2	0,3	0,1	0,1	21,3	29,4	86,9	120,3
		Компот из сухих фруктов № 19	20	30	1,5	2,3	0,2	0,2	9,8	14,8	47	70,5
		Хлеб пшеничный № 2	40	50	1,7	2,6	0,7	1	8,5	12,8	51,8	77,7
		Хлеб пшеничный № 3	630	685	20,66	128	23,7	30,8	74,8	103,3	603,3	916,4
	ИТОГО обед	150	200	4,4	5,8	3,8	5	6	8	79,5	106	
	ПОДНЕК	Кефир без сахара № 28	20	20	1,1	1,1	5,1	5,1	10,2	10,2	88,4	88,4
		Печенье № 80	170	220	6,8	6,8	8,9	10,1	16,2	18,2	167,9	194,4
	ИТОГО полдник	170	220	6,8	6,8	8,9	10,1	16,2	18,2	167,9	194,4	
	УЖИН	Запеканка картофельная с овощами № 58	150	200	4,3	6	7,5	9,6	24,5	32,7	184,1	241,2
Суп с 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	8	15	32,3	60,4	
Хлеб пшеничный № 2		20	20	1,5	2,3	0,2	0,2	9,8	14,8	47	70,5	
ИТОГО ужин		380	470	6,8	9,7	9,8	13	46	66,4	297,3	421,9	
ВСЕГО за день	1836	1976	48,26	160,1	67,08	78,97	213,38	283,92	1463,4	2151,1		
НОРМА за день		1800	1950	45	150	60	70	200	250	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
0,068	0,081	0,207	0,241	1,69	1,95	158,49	183,37	0,353	0,427
0,024	0,029	0,15	0,117	0,68	0,8	139,52	163,94	0,394	0,618
0,02	0,03	0,01	0,01	0,00	0,00	3,80	5,70	0,24	0,36
0,062	0,078	0,066	0,082	8,53	10,59	33,59	41,93	0,504	0,626
0,176	0,221	0,429	0,449	10,9	13,34	335,4	394,94	1,491	2,031
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0,084	0,107	0,144	0,303	18,63	24,5	31,82	39,41	0,771	0,964
0,046	0,057	0,095	0,12	1,64	12,99	13,88	16,96	0,932	1,176
0,006	0,01	0,015	0,025	2,1	3,5	12,3	20,5	0,21	0,35
0,051	0,067	0,017	0,023	0	0	10,34	12,78	0,517	0,667
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
0,239	0,409	0,354	0,596	23,26	42,31	98,09	134,2	3,446	4,666
0,06	0,08	0,26	0,34	1,05	1,40	180,00	240,00	0,15	0,20
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0,06	0,08	0,268	0,34	1,06	1,4	180	240	0,15	0,2
0,186	0,247	0,166	0,218	45,8	61,15	42,77	57,03	1,744	2,319
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	1,54	0,245	0,291
0,022	0,033	0,006	0,009	0	0	4	6	0,22	0,33
0,208	0,38	0,176	0,23	46,96	61,98	73,79	102,93	2,333	3,073
0,743	1,09	1,213	1,615	81,16	119,03	687,28	872,07	7,42	9,97
0,8	0,8	0,90	1,10	45,0	60,0	800,0	900,0	10,0	10,0