

День:1 день

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 3-7

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- ти- ческая ценнос- ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
182/201 2	Каша манная молочная жидкая	180/5	7,3	9,2	30,5	234	0,08	0,83	-	-	190,45	-	25,79	0,44
268/201 2	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0	0	-	-	0,26	-	0	0,03
	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	8,6	14,6	146	0,05				8,1		9,9	0,62
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4								
	Итого за прием пищи		12,84	18,19	74,88	505,4	0,13	0,83	-	-	198,81	-	35,69	1,09
<b>Завтрак 2</b>														
	Фрукт (банан)	100	1,5	0,5	21	95	0,04	10			8			0,6
	Итого за прием пищи		1,5	0,5	21	95	0,04	10			8			0,6
<b>ОБЕД</b>														
81/2012	Суп картофельный с	200	4,1	4,28	12,9	106,6	0,12	4,66	-	-	40,22	-	-	1,44

	бобовыми													
106/201 2	тефтели	80	11,3	9,3	9,7	168	0,07	2,87	-	-	35,09	-	23,63	1,07
223/201 2	Соус томатный	50	0,5	2,3	3	35	0,02	1	-	-	2,5	-	3,5	0,15
202/201 2	Макаронные изделия отварные	150/5	5,5	4,17	33,33	195,83	0,06	0	-	-	9,31	-	7,31	0,74
278/201 2	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,05	27,5	110	0,01	0,32	-	-	28,69	-	18,27	0,61
	Салат из белокочанной капусты	60	1,3	2,7	6,2	54	0,02	12,99			35,3		12,31	0,45
	Хлеб ржаной	40	3,08	0,52	25,74	129	-	-	-	-	-	-	-	-
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4								
		Итого за прием пищи	29,82	23,68	138,25	888,83	0,3	21,84	-	-	151,11	-	65,02	4,46
полдник														
	печенье	30	1,77	3,54	6,25	99,6								
	Сок яблочный	200	0,72		20,7	88,2								
	Итого за прием пищи		2,49	3,54	26,95	187,8								
	Всего в день		46,65	45,91	261,08	1677,03	0,47	32,67			357,92		100,71	6,15

День:2 день

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 3-7

211	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
176/2012	Каша ячневая молочная вязкая	180/5	6,4	6,8	33,1	221	0,12	0,44	-	-	132,23	-	30,47	0,8
268/2012	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0	0	-	-	0,26	-	0	0,03
1/2012	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,4	8,6	14,6	146	0,05				8,1		9,9	0,62
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4								
	Итого за прием		11,94	15,79	77,48	492,4	0,17	0,44	-	-	140,59	-	40,37	1,45
	завтрак 2													
	яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88	0,06	20			32			4,4
	Итого за прием		0,8	0,8	19,6	88,0	0,06	20			32			4,4
<b>ОБЕД</b>														

52/2012	Щи из свежей капусты с картофелем	200/10	1,4	4,7	6,8	75	0,04	9,67	-	-	26,19	-	15,37	0,57
99/2012	Котлета из говядины	60	13,8	11,1	11,1	200	0,07	0,81	-	-	25,42	-	20,87	1
223/2012	Соус томатный	50	0,5	2,3	3	35	0,02	1	-	-	2,5	-	3,5	0,15
169/2012	Каша рисовая рассыпчатая	150/5	3,67	3,58	37,67	200,83	0,08	8,48	-	-	55,3	-	60,42	1,22
274/2012	Какао с молоком	200	3,3	2,5	13,7	88	0,03	0,52	-	-	108,57	-	51,1	0,60
24/2012	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,8	4,9	4,8	66	0,01	1,12			20,64		11,2	0,72
	Хлеб ржаной	40	3,08	0,52	27,84	129			-	-		-	-	-
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4								
	Итого за прием		29,59	29,96	124,79	884,23	0,25	21,6	-	-	238,62	-	162,46	4,26
	полдник													
	пряник	35	6,4	4,8	11,6	115,2								
	Сок фруктовый	200	0,72		20,7	88,2								
	Итого за прием пищи		7,12	4,8	32,3	203,4								
	Всего в день		49,45	51,35	254,17	1668,03	0,48	42,04	-	-	411,21	-	202,77	10,11

День: среда 3 день  
Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 3-7

211	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет и- ческая ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
75/2012	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,4	4,1	15,9	119	0,05	0,51	-	-	108,54	-	14,41	0,32
268/2012	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0	0	-	-	0,26	-	0	0,03
	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,4	8,6	14,6	146	0,05				8,1		9,9	0,62
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4								
	Итого за прием		9,94	13,09	60,26	390,4	0,1	0,51	-	-	116,9	-	24,31	0,97
	Завтрак 2													
	груша	100	0,4	0,3	10,3	46	0,03	5			19			23
	Итого за прием		0,4	0,3	10,3	46	0,03	5			19			23
<b>ОБЕД</b>														
56/2012	Рассольник ленинградский	200/8	1,7	4,2	12,3	96	0,06	5,36	-	-	12,47	-	18	0,68
77/2012	Рыба припущенная	80	25,2	12,8	2	224	0,14	0,21	-	-	15,02	-	21,55	0,48

	минтай													
132/2012	Картофель тушеный	150	3,33	9,17	22,67	189,17	0,13	12,39	-	-	24,24	-	37,01	1,44
278/2012	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,05	27,5	110	0,01	0,32	-	-	28,69	-	18,27	0,61
20/2012	Салат из моркови с яблоками	60	0,5	2,1	5	40	0,02	1,26			11,49		13,86	0,48
	Хлеб ржаной	40	3,08	0,52	25,74	129								
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4								
	Итого за прием пищи		37,85	29,2	105,09	878,57	0,36	19,54			91,91		108,69	3,69
	полдник													
	Сок фруктовый	200	0,72		20,7	88,2								
	печенье	30	1,77	3,54	6,25	99,6								
	Итого за прием пищи		2,49	3,54	26,95	187,8								
	Всего в день		50,68	46,13	202,6	1502,77	0,46	25,05			116,9		133	27,66

День:4 день

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 3-7

211	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет и- ческая ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
182/201 2	Каша манная молочная жидкая	180/5	7,3	9,2	30,5	234	0,08	0,83	-	-	190,45	-	25,79	0,44
268/201 2	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0	0	-	-	0,26	-	0	0,03
1/2012	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	8,6	14,6	146	0,05				8,1		9,9	0,62
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4								
	Итого за прием		12,84	18,19	74,88	505,4	0,13	0,83	-	-	198,81	-	35,69	1,09
	Завтрак 2													
	апельсин	150	0,3	1,35	12,15	64,5	0,06	90			0,45			51
	Итого за прием пищи		0,3	1,35	12,15	64,5	0,06	90			0,45			51
<b>ОБЕД</b>														
65/2012	Суп крестьянский с крупой	200/8	1,7	4,5	10	88	0,03	6,4			15,98		10,97	0.39
120/201 2	Кура отварная	80	19,8	15,3	9,2	255	0,07	3,97	-	-	42,08	-	26,88	2,15
223/201 2	Соус томатный	50	0,5	2,3	3	35	0,02	1	-	-	2,5	-	3,5	0,15

202/201 2	Макаронные изделия отварные	150/5	5,5	4,17	33,33	195,83	0,06	0	-	-	9,31	-	7,31	0,74
272/201 2	Кофейный напиток(1 вариант) с молоком	200	2,9	2,8	14,9	94	0,03	0,52	-	-	105,86	-	12,18	0,11
	Салат из свежих помидоров	60	0,5	2,7	2,7	38	0,02	4,14			8,58		7,87	0,38
	Хлеб ржаной	40	3,08	0,52	25,74	129								
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4								
	Итого за прием пищи		37,02	32,65	118,75	925,23	0,23	16,03			184,31		68,71	3,92
	полдник													
	Йогурт «Вятушка»	200	5,6	5	24	164								
	пряник	35	6,4	4,8	11,6	115,2								
	Итого за прием пищи		12	9,8	35,6	279,2								
	Всего в день		62,16	61,99	241,73	1774,33	0,42	106,86			383,57		104,4	56,01

День: 5 день

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 3-7

211	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
-----	--------------------------------	--------------	----------------------	-------------------------	---------------	---------------------------

			Б	Ж	У	(ккал)	В 1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
176/201 2	Каша ячневая молочная вязкая	180/5	6,4	6,8	33,1	221	0,12	044	-	-	132,23	-	30,47	0,8
268/201 2	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0	0	-	-	0,26	-	0	0,03
	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	8,6	14,6	146	0,05				8,1		9,9	0,62
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4								
	Итого за прием пищи		11,94	15,79	77,48	492,4	0,17	0,44	-	-	140,59	-	40,37	1,45
	Завтрак 2													
368	Бананы свежие	100	1,5	0,5	21	95	0,04	10			8			0,6
	Итого за прием													

**ОБЕД**

69/2012	Уха рыбацкая	200/25	5,8	1,8	16,39	105	0,11	5,51			14,7		22,31	0,78
92/2012	гуляш	180	20,5	21,3	3,8	289	0,06	1,11	-	-	14,36	-	27,06	3,07
165/201 2	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	8,42	5,25	34,75	223,33	0,18	0	-	-	12,94	-	122,43	4,19
274/201 2	Какао с молоком	200	3,6	2,7	13,8	93	0,03	0,52	-	-	110,36	-	27	0,87
8/2012	Салат из свежей капусты с зеленым горошком	60	2,3	5,5	3,1	71	0,03	7,93			27,99		9,72	0,57

	Хлеб ржаной	40	3,08	0,72	27,84	129								
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4								
	Итого за прием пищи		46,74	37,63	119,53	1000,73	0,34	15,07			180,35		208,52	9,48
	полдник													
	Йогурт «Вятушка»	200	5,6	5	24									
	печенье	30	1,77	3,54	6,25									
	Итого за прием пищи		7,37	8,54	30,25									
	ВСЕГО в день		67,55	62,46	248,26	1588,13	0,55	25,51			328,94		248,89	11,53

День: 6 день

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 3-7

211	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет и- ческая ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
173/201 2	Каша рисовая молочная вязкая	180/5	7	9	39,2	266	0,08	0,77	-	-	175,61	-	38,61	0,55
268/201 2	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0	0	-	-	0,26	-	0	0,03
1/2012	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	8,6	14,6	146	0,05				8,1		9,9	0,62
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4								
	Итого за прием		12,54	17,99	83,58	537,4	0,13	0,77	-	-	183,97	-	48,51	1,2
	Завтрак 2													
	груша	100	0,4	0,3	10,3	46	0,03	5			19			2,3
	Итого за прием пищи		0,4	0,3	10,3	46	0,03	5			19			2,3
<b>ОБЕД</b>														
59/2012	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,1	2	15	89	0,07	5,28			10,96		16,74	0,69
131/201 2	Пюре картофельное	180	3,7	6,3	23,4	168	0,14	6,22	-	-	43,69	-	35,26	1,28
223/201	Соус томатный	50	0,5	2,3	3	35	0,02	1	-	-	2,5	-	3,5	0,15

2														
120/201 2	Кура отварная	80	19,8	15,3	9,2	255	0,07	3,97	-	-	42,08	-	26,88	2,15
278/201 2	Компот из сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	0,01	0,32	-	-	28,69	-	18,27	0,61
	Салат из свеклы с яблоками	60	0,5	3	5	49	0,01	1,94			12,5		7,27	0,72
	Хлеб ржаной	40	3,08	0,72	27,84	129								
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4								
	Итого за прием пищи		33,72	30,03	130,62	925,4	0,32	18,73			140,42		107,92	5,6
	полдник													
	Сок фруктовый	200	0,72		20,7	88,2								
	Баранка сдобная	40	3,5	3,2	48,0	139,6								
	Итого за прием пищи		4,2	3,2	68,7	227,8								
	ВСЕГО в день		50,86	51,52	293,2	11736,6	0,48	24,5			343,39		156,43	9,1

День:7 день

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 3-7

211	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет и- ческая ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
176/201 2	Каша ячневая молочная вязкая	180/5	6,4	6,8	33,1	221	0,12	0,44	-	-	132,23	-	30,47	0,8
268/201 2	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0	0	-	-	0,26	-	0	0,03
	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	8,6	14,6	146	0,05				8,1		9,9	0,62
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4								
	Итого за прием		11,94	15,79	77,48	492,4	0,17	0,44	-	-	140,59	-	40,37	1,45
	Завтрак 2													
	яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88	0,06	20			32			4,4
	Итого за прием		0,8	0,8	19,6	88	0,06	20			32			4,4
<b>ОБЕД</b>														
56/2012	Рассольник Ленинградский	200/8	1,7	4,2	12,3	96	0,06	5,36			12,47		18	0,68
92/2012	гуляш	80	20,5	21,3	3,8	289	0,06	1,11	-	-	14,36	-	27,06	3,07
202/201 2	Макаронные изделия отварные	150/5	5,5	4,17	33,33	195,83	0,06	0	-	-	9,31	-	7,31	0,74

272/2012	Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94	0,03	0,52	-	-	105,86	-	12,18	0,11
	Салат из свежих огурцов	60	0,5	2,7	1,8	33	0,01	2,3			12,29		70,02	0,32
	Хлеб ржаной	40	3,08	0,72	27,84	129								
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4								
	Итого за прием пищи		37,22	36,25	113,85	927,23	0,22	9,29			184,02		134,57	4,92
	полдник													
	Сок фруктовый	200	0,72		20,7	88,2								
	пряник	35	6,4	4,8	11,6	115,2								
	Итого за прием		7,12	4,8	23,3	203,4								
	Всего за день		57,08	57,64	234,23	1711,03	0,45	29,73			356,61		174,94	10,77

День: 8 день

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 3-7

211	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														

182/2012	Каша манная молочная жидкая	180/5	7,3	9,2	30,5	234	0,08	0,83	-	-	190,45	-	25,79	0,44
268/2012	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0	0	-	-	0,26	-	0	0,03
	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	8,6	14,6	146	0,05				8,1		9,9	0,62
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4								
	Итого за прием		13,22	18,19	74,88	505,4	0,13	0,83	-	-	198,81	-	36,25	1,09
	Завтрак 2													
	апельсин	150	0,3	1,35	12,15	64,5	0,06	90			0,45			51
	Итого за прием пищи		0,3	1,35	12,15	64,5	0,06	90			0,45			51
<b>ОБЕД</b>														
69/2012	Уха рыбацкая	200/25	5,8	1,8	16,39	105	0,11	5,51			14,7		22,31	0,78
99/2012	Котлета из говядины	80	13,8	11,1	11,1	200	0,07	0,81	-	-	25,42	-	20,87	1
223/2012	Соус томатный	50	0,5	2,3	3	35	0,02	1	-	-	2,5	-	3,5	0,15
131/2012	Пюре картофельное	150	3,7	6,3	23,4	168	0,14	6,22	-	-	43,69	-	35,26	1,28
278/2012	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,05	27,5	110	0,01	0,32	-	-	28,69	-	18,27	0,61
	Салат из белокочанной капусты	60	1,3	2,7	6,2	54	0,02	12,99			35,3		12,31	0,45

	Хлеб ржаной	40	3,08	0,52	25,74	129								
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4								
	Итого за прием пищи		32,22	25,13	133,21	891,4	0,37	26,85			150,3		112,52	4,27
	полдник													
	Сок фруктовый	200	0,72		20,7	88,2								
	печенье	30	1,77	3,54	6,25	30								
	Итого за прием пищи		2,49	3,54	26,95	118,2								
	<b>ВСЕГО в день</b>		<b>48,23</b>	<b>48,21</b>	<b>247,19</b>	<b>1579,5</b>	<b>0,516</b>	<b>117,68</b>			<b>349,56</b>		<b>148,21</b>	<b>56,36</b>

День: 9 день

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 3-7

211	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
75/2012	Суп молочный с макаронными	200	4,4	4,1	15,9	119	0,05	0,51	-	-	108,54	-	14,41	0,32

	изделиями													
268/2012	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0	0	-	-	0,26	-	0	0,03
	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	8,6	14,6	146	0,05				8,1		9,9	0,62
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4								
	Итого за прием пищи		9,94	48,55	108,83	390,4	0,1	0,51			116,9		24,31	0,97
	Завтрак 2													
	банан	100	1,5	0,5	21	95	0,04	10			8			0,6
	Итого за прием пищи		1,5	0,5	21	95	0,04	10			8			0,6
<b>ОБЕД</b>														
65/2012	Суп крестьянский с крупой	200/8	1,7	4,5	10	88	0,03	6,4			15,98		10,97	0,39
119/2012	Колбаса порциями	100	19,57	21,4	1,8	255,5	0,00	-	-	-	1,5	-	-	29
223/2012	Соус томатный	50	0,5	2,3	3	35	0,02	1	-	-	2,5	-	3,5	0,15
169/2012	Каша рисовая рассыпчатая	150/5	3,67	3,58	37,67	200,83	0,08	8,48	-	-	55,3	-	60,42	1,22
	Салат витаминный	60	0,9	2,7	6,6	54	0,02	8,22			22,86		11,72	0,57
274/2012	Какао с молоком	200	3,3	2,5	13,7	88	0,03	0,52	-	-	110,36	-	27	0,87
	Хлеб ржаной	40	3,08	0,52	25,74	129								

	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4								
	Итого за прием пищи		35,76	37,86	118,39	940,73	0,18	24,62			208,5		74,89	30,79
	полдник													
	пряник	35	6,4	4,8	11,6	115,2								
	йогурт	200	5,6	5,0	24	164								
	Итого за прием пищи		12	9,8	35,6	279,2								
	Всего за день		59,2	96,71	283,82	1705,33	0,32	35,13			333,4		99,2	32,36

День: 10 день

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 3-7 лет

211	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
176/201 2	Каша ячневая молочная вязкая	180/5	6,4	6,8	33,1	221	0,12	0,44	-	-	132,23	-	30,47	10,8
268/201	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0	0	-	-	0,26	-	0	0,03

2														
	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	8,6	14,6	146	0,05				8,1		9,9	0,62
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4								
	Итого за прием пищи		11,94	15,79	77,48	492,4	0,17	0,44			140,59		40,37	11,45
	Завтрак 2													
	груша	100	0,4	0,3	10,3	46	0,03	5			19			2,3
	Итого за прием пищи		0,4	0,3	10,3	46	0,03	5			19			2,3
<b>ОБЕД</b>														
54/2012	Борщ с капустой и картофелем	200/8	4,7	7,9	13,2	143	0,08	6,56	-	-	131,33		26,56	0,61
77/2012	Рыба припущенная	100	30	14,5	2,17	259,17	0,17	0,26	-	-	18,58	-		0,59
223/2012	Соус томатный	50	0,5	2,3	3	35	0,02	1	-	-	2,5	-	3,5	0,15
165/2012	Гречка рассыпчатая	150/5	8,42	5,25	34,75	223,33	0,18	0	-	-	12,94	-	122,43	4,19
17/2012	Салат морковь с сахаром	60	0,7	0,05	6,3	28	0,02	1,15			13,76		19,04	0,36
278/2012	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,05	27,5	110	0,01	0,32	-	-	28,69	-	18,27	0,61
	Хлеб ржаной	40	3,08	0,52	25,74	129								
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4								

	Итого за прием пищи		51,44	30,93	132,54	1017,9	0,48	9,29			207,8		189,89	6,51
	полдник													
	Йогурт «Вятушка»	200	5,6	5	24	164								
	Булочка Веснушка	50	3,5	5,9	26,7	174								
	Итого за прием пищи		9,1	10,9	50,7	338								
	ВСЕГО в день		72,88	57,92	271	1894,3	0,68	14,73			367,39		230,26	20,26