

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МКДОУ №15

_____ Е.А. Лыско

" 09 " января _____ 202

Примерное двадцатидневное меню для детей, страдающих сахарным диабетом
г.Зимы в возрасте от 3 до 7 лет на 2024-2025гг

Вв
24Г

Комитет по образованию администрации ЗГМО, возрастная категория от 3 до 7 лет

Неделя 1

День 1

Завтрак																			
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	Витамин В1	Витамин В2	Витамин А	Витамин D	Витамин С, мг	№ рецептуры
Каша молочная пшеничная	200	4.8	6.2	20	212.5	112.9	105.3	22.6	1.2	34	0.02	0.0006	0.6	0.1		153	2	1	91
Какао с молоком прокипяченным без сахара	200	2.4	2.53	13.86	127.2	138.8	68.88	24.4	2	32.22	0.022	0.00033	0.33	0.3	0.22	138.88	1.66	1	693
Сыр порционный "Российский"	15	3.9	9.5	1	89.4	132	75	5.25	0.15	13.2	0.0003			0.006	0.01	43.2	0.14	0.1	54-1з-2020
Хлеб ржано-пшеничный	30	1.9	0.22	8.94	35.66	31.25	32.25	0.25	0.9	35.25	0.001			0.1				0.05	Пром
Итого за завтрак:	445	13	18.45	43.8	464.76	414.95	281.43	52.5	4.25	114.67	0.0433	0.00093	0.93	0.506	0.23	335.08	3.8	2.15	
Второй завтрак																			
Мандарин	100	0.8	0.2	7.49	26	35	12.7	11	0.1	55	0.002		0.15		0.029			12.7	Пром
Итого за завтрак:	100	0.8	0.2	7.49	26	35	12.7	11	0.1	55	0.002	0	0.15	0	0.029	0	0	12.7	
Обед																			
Суп картофельный с крупой	200	3.09	4	15.7	128	20		1.6		10.6			0.01			12.66		1.13	140
Мясные тефтели п/ф (высокой степени готовности)	80	12.4	18.5	5.6	202.6	11.8	98.3	1.3	1				0.07	0.003		98.6			463
Капуста тушеная	130	3.4	4.2	11.2	122.8	102.30	28.70	28.30	1.10	39.20			0.02				3.20	10.3	534
Компот из сухофруктов без сахара	180	0.45		23.2	117.4					101.2								4.68	638
Хлеб ржаной	50	2.65	0.49	21.28	98.96	50.95	80.05	22.19	1.8	45.35	0.002	0.0001	0.2	0.24	0.18			0.22	Пром
Итого за обед:	640	21.99	27.19	76.98	669.76	185.05	207.05	53.39	3.9	196.35	0.002	0.0001	0.3	0.243	0.18	111.26	3.2	16.33	
Полдник																			
Чай несладкий	200	0.12		12.04	48.64		2	1.5											685
Галеты	30	4.27	6.8	52.6	176.3														726
Итого за полдник:	230	4.39	6.8	64.64	224.94	0	2	1.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Ужин																			
Зеленый горошек	50	1.2	0.19	2.92	23.2	8	25.2	44	0.02	25.3	0.02		0.01		0.009	0.003		3.12	54-20з-2020
Картофель тушеный	180	5.98	5.5	15.2	175.6	30	44	7.8		38.6	0.002		0.02			12.6		8.7	216
Напиток из свежих яблок без сахара	200	0.2		35.8	142				0.2	112.5								5.2	631
Хлеб ржаной	30	1.9	0.22	8.94	35.66	31.25	32.25	0.25	0.9	35.25	0.001			0.1				0.05	Пром
Итого за ужин:	460	9.28	5.91	62.86	376.46	69.25	101.45	52.05	1.12	211.65	0.023	0	0.03	0.1	0.009	12.603	0	17.07	
Итого за день:		49.46	58.55	255.77	1761.92	704.25	604.63	170.44	9.37	577.67	0.0703	0.00103	1.41	0.849	0.448	458.943	7	48.25	

Комитет по образованию администрации ЗГМО, возрастная категория от 3 до 7 лет

Неделя 1

День 2

Завтрак																				
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	Витамин B1	Витамин B2	Витамин A	Витамин D	Витамин С, мг	№ рецептуры	
Каша молочная ячневая	200	4.2	6.6	19.5	213.5	112.9	72.4	23.6	1	34	0.01	0.0006	0.8	0.1	0.2	131	2	1	99	
Чай с молоком прокипяченным без сахара	200	1.2	1.2	12.97	65.25	72.2	35.5	13.33	0.88	18.88	0.01	0.0001	0.2	0.122	0.133	105.55	1.05	1	630	
Хлеб ржано-пшеничный	30	1.9	0.22	8.94	35.66	31.25	32.25	0.25	0.9	35.25	0.001			0.1					0.05	Пром
Итого за завтрак:	430	7.3	8.02	41.41	314.41	216.35	140.15	37.18	2.78	88.13	0.021	0.0007	1	0.322	0.333	236.55	3.05	2.05		
Второй завтрак																				
Яблоко	100	0.51		22	23.5	12	8.2	6	1.8	37	0.007	0.00002	0.74		0.01				9.7	Пром
Итого за завтрак:	100	0.51	0	22	23.5	12	8.2	6	1.8	37	0.007	0.00002	0.74	0	0.01	5	0	9.7		
Обед																				
Суп крестьянский	200	4.1	5.6	8.2	109.3	36		1.6		14.6			0.01						3.1	134
Рыба, тушеная с овощами	80	6.51	17.8	4.6	96	149.4	115.5	116	0.5	33.8	0.069		0.1	0.02		17	5.1	2	374	
Картофельное пюре	150	2	5.3	17.5	99.6	24.3	13.00	48.00	0.20	73.70	0.004		0.30							520
Напиток апельсиновый без сахара	180	0.5		26.1	104.4					101.2									4.68	699
Хлеб ржаной	50	2.65	0.49	21.28	98.96	50.95	80.05	22.19	1.8	45.35	0.002	0.0001	0.2	0.24	0.18				0.22	Пром
Итого за обед:	660	15.76	29.19	77.68	508.26	260.65	208.55	187.79	2.5	268.65	0.075	0.0001	0.61	0.26	0.18	17	5.1	10		
Полдник																				
Молоко кипяченное	200	5.59	6.37	9.37	117.31	240	180	2.8	0.2		0.002	0.04	0.2	0.06	0.3	44	0.1	2	697	
Итого за полдник:	200	5.59	6.37	9.37	117.31	240	180	2.8	0.2	0	0.002	0.04	0.2	0.06	0.3	44	0.1	2		
Ужин																				
Запеканка из творога	180	19	12.2	12.6	336.4	199.7	87.5	13.8	1		0.01		0.03			71.6	2.7	1.9	366	
Отвар из шиповника без сахара	200	0.6		21	46.2	11.2	3	3.2	1.1	9.6				0.01	0.06	160.6			22	256
Хлеб ржаной	30	1.9	0.22	8.94	35.66	31.25	32.25	0.25	0.9	35.25	0.001			0.1					0.05	Пром
Итого за ужин:	410	21.5	12.42	42.54	418.26	242.15	122.75	17.25	3	44.85	0.011	0	0.03	0.11	0.06	232.2	2.7	23.95		
Итого за день:		50.66	56	193	1381.74	971.15	659.65	251.02	10.280	438.63	0.116	0.04082	2.58	0.752	0.883	534.75	10.95	47.7		

Комитет по образованию администрации ЗГМО, возрастная категория от 3 до 7 лет

Неделя 1

День 3

Завтрак																				
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	Витамин B1	Витамин B2	Витамин A	Витамин D	Витамин C, мг	№ рецептуры	
Каша молочная геркулесовая	200																			93
		5.8	9.2	23.8	216.6	112.9	72.4	22.6	1.3	34	0.03	0.0006	0.6	0.1	0.2	153	2	1		
Кофейный напиток без сахара	200																			692
		2.5	3.6	28.7	152	138.8	68.88	24.4	1	39.22	0.022	0.0005	0.33	0.3	0.22	138.8	1.66	1		
Яйцо отварное	40																			337
		5.13	4.6	0.28	62.48	22.2	77.56	4.8	1.01	56.5	0.0008	0.001	0.03	0.028	0.04	0.01	0.5			
Хлеб ржано-пшеничный	30																			Пром
		1.9	0.22	8.94	35.66	31.25	32.25	0.25	0.9	35.25	0.001			0.1				0.05		
Итого за завтрак:	470	15.33	17.62	61.72	466.74	305.15	251.09	52.05	4.21	164.97	0.0538	0.0021	0.96	0.528	0.46	291.81	4.16	2.05		
Второй завтрак																				
Апельсин	100																			Пром
		0.32	0.2	3.2	21	34.9	16.9	1.4	0.021	21.2				0.12		0.027			8.9	
Итого за завтрак:	100	0.32	0.2	3.2	21	34.9	16.9	1.4	0.021	21.2	0	0	0.12	0	0.027	0	0	8.9		
Обед																				
Суп с фрикадельками	200																			54-5с-2020
		8.23	5.5	13.2	106.4	25.6	68	4.6	0.03	18.7				0.02	0.0001	0.02	0.002		2.9	
Гуляш из говядины (п/ф высокой степени готовности)	80																			437
		10.1	9.3	4	132	17.9	78.6	24	0.9		0.002		0.03	0.002		38				
Овощное рагу	130																			77
		1.6	6.5	16.2	94.2	58	32.00	8.30	0.1	23.00			0.01			7.50	1.30	9.8		
Сок морковный	180																			Пром
		0.72		23.2	97.2	28.8	23.4	14.4	0.54	238.5				0.018	0.03	0.0005			4	
Хлеб ржаной	50																			Пром
		2.65	0.49	21.28	98.96	50.95	80.05	22.19	1.8	45.35	0.002	0.0001	0.2	0.24	0.18			0.22		
Итого за обед:	640	23.3	21.79	77.88	528.76	181.25	282.05	73.49	3.37	325.55	0.004	0.0001	0.258	0.2601	0.23	45.5025	1.3	16.92		
Полдник																				
Напиток кисломолочный "Йогурт"	200																			Пром
		5.8	5	22.4	162	238	182	38	0.2		0.018	0.00004	0.004	0.08	0.3	44	0.1	1.2		
Итого за полдник:	200	5.8	5	22.4	162	238	182	38	0.2	0	0.018	0.00004	0.004	0.08	0.3	44	0.1	1.2		
Ужин																				
Помидор свежий (долька)	60																			54-3з-2020
		1.44	4.5	7.8	90.8	6	14.4	6.6	0.15	78				1.02		25.2		7.2		
Плов перловый с мясом	180																			334
		6.3	5.7	54.6	281	81.3	83.5	9.5	1.1	9.6	0.002		0.001		0.02	105.7	3.8			
Чай с лимоном без сахара	200																			686
		0.12		9.03	36.48	13.55	25.88	10.55		25.94	0.02		0.3						5.2	
Хлеб ржаной	30																			Пром
		1.9	0.22	8.94	35.66	31.25	32.25	0.25	0.9	35.25	0.001			0.1				0.05		
Итого за ужин:	470	9.76	10.42	80.37	443.94	132.1	156.03	26.9	2.15	148.79	0.023	0	1.321	0.1	0.02	130.9	3.8	12.45		
Итого за день:		54.51	55.03	245.57	1622.44	891.4	888.07	191.84	9.951	660.51	0.0988	0.02	2.663	0.9681	1.037	512.2125	9.36	41.52		

Комитет по образованию администрации ЗГМО, возрастная категория от 3 до 7 лет

Неделя 1

День 4

Завтрак																				
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	Витамин B1	Витамин B2	Витамин A	Витамин D	Витамин C, мг	№ рецептуры	
Каша молочная пшеничная	200																			
		4.4	8.2	21	219	112.9	72.4	48	1.3	7.4	0.01	0.0006	0.6	0.1	0.3	186	2	1	91	
Чай несладкий	200																			
		0.12		12.04	48.64		2	1.5					0.3							685
Хлеб ржано-пшеничный	30																			
		1.9	0.22	8.94	35.66	31.25	32.25	0.25	0.9	35.25	0.001			0.1				0.05		Пром
Итого за завтрак:	430	6.42	8.42	41.98	303.3	144.15	106.65	49.75	2.2	42.65	0.011	0.0006	0.9	0.2	0.3	186	2	1.05		
Второй завтрак																				
Груша	100																			
		0.8		18	20	19	10	12	1.4	55	0.0009	0.00001	0.12		0.013	2		7.2		Пром
Итого за завтрак:	100	0.8	0	18	20	19	10	12	1.4	55	0.0009	0.00001	0.12	0	0.013	2	0	7.2		
Обед																				
Огурец свежей долькой	50																			
		1.2	3.8	6.5	66	8.6	15.7	5.2	0.2	52.8	0.001		0.04		0.015	23		8.3		54-2з-2020
Щи со свежей капустой	200																			
		2.29	5.6	10.8	105	36	30.6	1.6	0.1	14.6			0.01		12.66	2.9	7.8		124	
Жаркое по-домашнему с курицей	200																			
		22.8	13.3	9.6	176.3	39.7	98	37.8	0.3	11		0.035	0.31	0.002	0.16	107.8		0.9	436	
Сок томатный	180																			
		0.36		24.66	95.4		51.24			50.4									6	Пром
Хлеб ржаной	50																			
		2.65	0.49	21.28	98.96	50.95	80.05	22.19	1.8	45.35	0.002	0.0001	0.2	0.24	0.18			0.22		Пром
Итого за обед:	680	29.3	23.19	72.84	541.66	135.25	275.59	66.79	2.4	174.15	0.003	0.0351	0.56	0.242	0.355	143.46	2.9	23.22		
Полдник																				
Напиток кисломолочный "Бифидок"	200																			
		5.6	5	22	168	238	182	18	0.2		0.01	0.00003	0.003	0.08	0.3	44	0.1	1.2		Пром
Итого за полдник:	200	5.6	5	22	168	238	182	18	0.2	0	0.01	0.00003	0.003	0.08	0.3	44	0.1	1.2		
Ужин																				
Маринад из моркови	50																			
		0.5	0.9	2.9	37.8	45.6	19.7	11	0.1	78			0.002		0.01	23.5	2.3	4.7		130
Омлет натуральный	180																			
		7.3	14.1	1.6	254	250	178.7	15.8	1		0.01		0.021	0.003	85	2.50	0.6		340	
Напиток из св.яблок без сахара	200																			
		0.8		25.7	108	32	26	16	0.6	265			0.02	0.03	0.0005			0.3		631
Хлеб пржаной	30																			
		1.9	0.22	8.94	35.66	31.25	32.25	0.25	0.9	35.25	0.001			0.1				0.05		Прорм
Итого за ужин:	460	10.5	15.22	39.14	435.46	358.85	256.65	43.05	2.6	378.25	0.011	0	0.023	0.123	0.04	108.5005	4.8	5.65		
Итого за день:		52.62	51.83	193.96	1468.42	895.25	830.89	189.59	8.8	650.05	0.0359	0.03574	1.606	0.645	1.008	483.9605	9.8	38.32		

Комитет по образованию администрации ЗГМО, возрастная категория от 3 до 7 лет

Неделя 1

День 5

Завтрак																				
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	Витамин В1	Витамин В2	Витамин А	Витамин D	Витамин С, мг	№ рецептуры	
Каша молочная кукурузная	200																			
		7	9.2	36.4	251	193.6	102.3	28.9	0.8	39.5	0.001	0.0001	0.002	0.08	0.25	128.8	0.15	1.6	54-1к-2020	
Чай с молоком прокипяченным без сахара	200																			
		1.2	1.2	12.97	65.25	72.2	35.5	13.33	0.88	18.88	0.01	0.0001	0.2	0.122	0.133	105.55	1.05	1	630	
Хлеб ржано-пшеничный	30																			
		1.9	0.22	8.94	35.66	31.25	32.25	0.25	0.9	35.25	0.001			0.1					0.05	Пром
Итого за завтрак:	430	10.1	10.62	58.31	351.91	297.05	170.05	42.48	2.58	93.63	0.012	0.0002	0.202	0.302	0.383	234.35	1.2	2.65		
Второй завтрак																				
Яблоко	100																			
		1.3	0.44	9.3	92.6	4	14	3.3	0.5	24	0.03	0.0001	0.1		0.01	23			4.4	Пром
Итого за завтрак:	100	1.3	0.44	9.3	92.6	4	14	3.3	0.5	24	0.03	0.0001	0.1	0	0.01	23	0	4.4		
Обед																				
Суп картофельный с горохом	200																			
		1.9	5.3	13	134.4	11.3	1.3	11	0.01	14.6	0.003		0.02			12.66			7.34	36
Печень по строгановски	80																			
		14.6	16.7	5.9	179.7	78	116.2	9.5	0.5	12.9	0.01	0.05	0.3	0.2	0.2	156.4				431
Каша гречневая	130																			
		2.47	0.5	13.3	78	25	65.90	40.10	0.01	53.40	0.05		0.30		0.03					3.8
Отвар из шивоника без сахара	180																			
		0.9	0.18	11.5	52	33.9	25	24	0.6	289					0.01	0.03	0.006			0.58
Хлеб ржаной	50																			
		2.65	0.49	21.28	98.96	50.95	80.05	22.19	1.8	45.35	0.002	0.0001	0.2	0.24	0.18				0.22	Пром
Итого за обед:	640	22.52	23.17	64.98	543.06	199.15	288.45	106.79	2.92	415.25	0.065	0.0501	0.82	0.45	0.44	169.066	0	11.94		
Полдник																				
Молоко кипяченое	200	5.59	7.37	9.37	117.31	240	180	2.8	0.2		0.002	0.04	0.2	0.06	0.3	44	0.1		2	697
Галеты	50	0.96	0.84	24.03	159															273
Итого за полдник:	250	6.55	8.21	33.4	276.31	240	180	2.8	0.2	0	0.002	0.04	0.2	0.06	0.3	44	0.1	2		
Ужин																				
Сельдь соленая	50																			
		6.5	13.7	10.2	147.8	5.3	55.7				0.02		0.3					5.6		89
Картофельное пюре	170																			
		3.7	4.2	27.3	162.9	38	57.00	0.70		43.90			0.001						17.9	520
Напиток из свежих груш без сахара	200																			
		0.2	0.2	26.8	110	16	6	6	1	64									0.8	240
Хлеб ржаной	30																			
		1.9	0.22	8.94	35.66	31.25	32.25	0.25	0.9	35.25	0.001				0.1				0.05	Пром
Итого за ужин:	450	12.3	18.32	73.24	456.36	90.55	150.95	6.95	1.9	143.15	0.021	0	0.301	0.1	0	0	5.6	18.75		
Итого за день:		52.77	60.76	239.23	1720.24	830.75	803.45	162.32	8.1	676.03	0.13	0.02	1.623	0.912	1.133	470.416	6.9	39.74		

Завтрак																				
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	Витамин В1	Витамин В2	Витамин А	Витамин D	Витамин С, мг	№ рецептуры	
Суп молочный с крупой ячневой	200																			
		4.3	5.2	21.9	206	205	72	18.8	1.3	28.3	0.01	0.0004	0.1	0.05	0.3	127.7	1.6	0.8	44	
Какао с молоком прокипяченным без сахара	200																			
		2.4	2.53	13.86	127.2	138.8	68.88	24.4	2	32.22	0.022	0.00033	0.33	0.3	0.22	138.88	1.66	1	693	
Сыр порционный "Голландский"	15																			
		3.9	9.5	1	89.4	132	75	5.25	0.15	13.2	0.0003			0.006	0.01	43.2	0.14	0.1	54-1а-2020	
Хлеб ржано-пшеничный	30																			
		1.9	0.22	8.94	35.66	31.25	32.25	0.25	0.9	35.25	0.001			0.1				0.05	Пром	
Итого за завтрак:	445	12.5	17.45	45.7	458.26	507.05	248.13	48.7	4.35	108.97	0.0333	0.00073	0.43	0.456	0.53	309.78	3.4	1.95		
Второй завтрак																				
Мандарин	100																			
		0.8	0.2	7.49	26	35	12.7	11	0.1	55	0.002		0.15		0.029				12.7	Пром
Итого за завтрак:	100	0.8	0.2	7.49	26	35	12.7	11	0.1	55	0.002	0	0.15	0	0.029	0	0	0	12.7	
Обед																				
Суп картофельный с рыбой	200																			
		7	6.5	16.2	173.87	36	112.3	15.6	0.02	14.6	0.003		0.02			12.66	1.9	1.9	40	
Котлета куриная (п/ф высокой степени готовности)	80																			
		9.6	12.8	8	161.6	29.3	68	1.4	0.6			0.00001	0.014	0.002	0.02	20			498	
Капуста тушеная	130																			
		3.4	4.2	11.2	122.8	102.30	28.70	28.30	1.10	39.20			0.02				3.20	10.3	534	
Компот из сухофруктов без сахара	180																			
		0.4		23.28	117.4					101.2									4.68	638
Хлеб ржаной	50																			
		2.65	0.49	21.28	98.96	50.95	80.05	22.19	1.8	45.35	0.002	0.0001	0.2	0.24	0.18			0.22	Пром	
Итого за обед:	640	23.05	23.99	79.96	674.63	218.55	289.05	67.49	3.52	200.35	0.005	0.00011	0.254	0.242	0.2	32.66	5.1	17.1		
Полдник																				
Напиток кисломолочный "Снежок"	200	5.6	5	22.4	162	238	182	8	0.2		0.018	0.00004	0.004	0.08	0.3	44	0.1	1.2	Пром	
Итого за полдник:	200	5.6	5	22.4	162	238	182	8	0.2	0	0.018	0.00004	0.004	0.08	0.3	44	0.1	1.2		
Ужин																				
Помидор свежий (долька)	60																			
		1.44	4.5	7.8	90.8	6	14.4	6.6	0.15	78			1.02		0.01	25.2			7.2	54-3з-2020
Овощное рагу	160																			
		2.4	7.6	20	139.2	26.6	29.8	10.20	0.1	34.3			0.01			11.2	2.30	12	77	
Кофейный напиток без сахара	200																			
		2.5	3.6	28.7	152	138.8	68.88	24.4	1	39.22	0.022	0.0005	0.33	0.3	0.22	138.8	1.66	1	692	
Хлеб ржаной	30																			
		1.9	0.22	8.94	35.66	31.25	32.25	0.25	0.9	35.25	0.001			0.1				0.05	Пром	
Итого за ужин:	450	8.24	15.92	65.44	417.66	202.65	145.33	41.45	2.15	186.77	0.023	0.0005	1.36	0.4	0.23	175.2	3.96	20.25		
Итого за день:		50.19	62.56	220.99	1738.55	1201.25	877.21	176.64	10.32	551.09	0.0813	0.02	2.198	1.178	1.29	561.64	12.56	53.2		

Неделя 2
День 7

Завтрак																			
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	Витамин B1	Витамин B2	Витамин A	Витамин D	Витамин С, мг	№ рецептуры
Каша молочная геркулесовая	200	4.2	14.6	26	115.6	86.6	62.6	15.3	0.9	19.5	0.01		0.1	0.17	0.2	159	1.2	1.6	93
Чай несладкий	200	0.12		12.04	48.64		2	1.5					0.3						685
Хлеб ржано-пшеничный	30	1.9	0.22	8.94	35.66	31.25	32.25	0.25	0.9	35.25	0.001			0.1				0.05	Пром
Итого за завтрак:	430	6.22	14.82	46.98	199.9	117.85	96.85	17.05	1.8	54.75	0.011	0	0.4	0.27	0.2	159	1.2	1.65	
Второй завтрак																			
Груша	100	0.8		18	20	19	10	12	1.4	55	0.0009	0.00001	0.12		0.013	2		7.2	Пром
Итого за завтрак:	100	0.8	0	18	20	19	10	12	1.4	55	0.0009	0.00001	0.12	0	0.013	2	0	7.2	
Обед																			
Борщ со свежей капустой	200	3.36	7.7	15.5	146	36	30.6	1.6	0.9	14.6	0.004		0.001			12.66	6.5	7.25	110
Шницель печеночный	80	8.7	14.2	6.1	128	97.3	131.6	16	1	14.9	0.06	0.0002	0.6	0.1		123.7			451
Пюре из гороха	130	2.9	3.2	20.8	124.6	29.5	43.70	0.59		38.00			0.0007			12.40		9.3	520
Напиток апельсиновый без сахара	180	0.9		22.68	86.4	21.78	7.3	6.3	0.32	54.3	0.03		1.04	0.009	0.009	2.7		11.9	699
Хлеб ржаной	50	2.65	0.49	21.28	98.96	50.95	80.05	22.19	1.8	45.35	0.002	0.0001	0.2	0.24	0.18			0.22	Пром
Итого за обед:	640	18.51	25.59	86.36	583.96	235.53	293.25	46.68	4.02	167.15	0.096	0.0003	1.8417	0.349	0.189	151.46	6.5	28.67	
Полдник																			
Напиток кисломолочный "Бифидок"	200	5.6	5	22	168	238	182	18	0.2		0.01	0.00003	0.003	0.08	0.3	44	0.1	1.2	Пром
Итого за полдник:	200	5.6	5	22	168	238	182	18	0.2	0	0.01	0.00003	0.003	0.08	0.3	44	0.1	1.2	
Ужин																			
Сырники	180	13	19.5	27.3	400.3	159	91.5	34.6	1.08				0.004		0.2	67.8	3	2.2	358
Чай с лимоном без сахара	200	0.6		29	116					112.5								5.2	686
Хлеб ржаной	30	1.9	0.22	8.94	35.66	31.25	32.25	0.25	0.9	35.25	0.001			0.1				0.05	Пром
Итого за ужин:	410	15.5	19.72	65.24	551.96	190.25	123.75	34.85	1.98	147.75	0.001	0	0.004	0.1	0.2	67.8	3	7.45	
Итого за день:		46.63	65.13	238.58	1523.82	800.63	705.85	128.58	9.4	424.65	0.1189	0.02	2.3687	0.799	0.902	424.26	10.8	46.17	

Завтрак																				
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	Витамин B1	Витамин B2	Витамин A	Витамин D	Витамин C, м	№ рецептуры	
Каша молочная пшеничная	200																			
		8.1	5.2	25.4	197.3	218	98	74	0.3	37.1	0.01	0.0001	0.16	0.14	0.2	139.3	1.2	1	91	
Чай с молоком прокипяченным без сахара	200																			
		1.2	1.2	12.97	65.25	72.2	35.5	13.33	0.88	18.88	0.01	0.0001	0.2	0.122	0.133	105.55	1.05	1	630	
Яйцо отварное	40																			
		5.13	4.6	0.28	62.48	22.2	77.56	4.8	1.01	56.5	0.0008	0.001	0.03	0.028	0.17	0.01	0.5		337	
Хлеб ржано-пшеничный	30																			
		1.9	0.22	8.94	35.66	31.25	32.25	0.25	0.9	35.25	0.001			0.1				0.05	Пром	
Итого за завтрак:	470	16.33	11.22	47.59	360.69	343.65	243.31	92.38	3.09	147.7	0.0218	0.0012	0.39	0.39	0.503	244.86	2.75	2.05		
Второй завтрак																				
Яблоко	100																			
		0.51		22	23.5	12	8.2	6	1.8	37	0.007	0.00002	0.74		0.01	5		9.7	Пром	
Итого за завтрак:	100	0.51	0	22	23.5	12	8.2	6	1.8	37	0.007	0.00002	0.74	0	0.01	5	0	9.7		
Обед																				
Щи из св.капусты	200																			
		3.5	6.9	17.9	175.6	36	30.6	2.6		28			0.001		0.01	12.6	1.3	3.3	124	
Бефстроганов из мяса с соусом (говядина п/ф высокой степени готовности)	80																			
		9.1	11.3	5.2	143	31	77.5	4	1		0.002	0.2	0.03	0.11	38			2	423	
Каша перловая	130																			
		3.4	8.5	44	189	8.2	28	7.04		29					0.01					302
Напиток из св.груш без сахара	180																			
		0.9	0.18	11.5	52.02	33.9	25.2	24	0.6	289.8				0.01	0.03	0.006		0.58	240	
Хлеб ржаной	50																			
		2.65	0.49	21.28	98.96	50.95	80.05	22.19	1.8	45.35	0.002	0.0001	0.2	0.24	0.18			0.22	Пром	
Итого за обед:	640	19.55	27.37	99.88	658.58	160.05	241.35	59.83	3.4	392.2	0.004	0.0001	0.401	0.28	0.34	50.606	1.3	6.1		
Полдник																				
Молоко кипяченое	200	5.59	6.37	9.37	117.31	240	180	2.8	0.2		0.002	0.04	0.2	0.06	0.3	44	0.1	2	697	
Крекер	50	0.96	0.84	24.03	136.6															
Итого за полдник:	250	6.55	7.21	33.4	253.91	240	180	2.8	0.2	0	0.002	0.04	0.2	0.06	0.3	44	0.1	2		
Ужин																				
Зеленый горошек консервированный	50																			
		1.2	0.19	2.92	23.2	8	25.2	44	0.02	25.3	0.02	0.01		0.009	0.003			3.12	54-203-2020	
Суп сливочный с рыбой	200																			
		10	23	1.9	299	133	119.6	40.5	0.2		0.015	0.04			91.66	5.4	0.8	54-16с-2020		
Отвар из шиповника без сахара	200																			
		0.6		21	46.2	11.2	3	3.2	1.1	9.6			0.01	0.06	160.6		22	256		
Хлеб ржаной	30																			
		1.9	0.22	8.94	35.66	31.25	32.25	0.25	0.9	35.25	0.001			0.1				0.05	Пром	
Итого за ужин:	480	13.7	23.41	34.76	404.06	183.45	180.05	87.95	2.22	70.15	0.036	0	0.05	0.11	0.069	252.263	5.4	25.97		
Итого за день:		56.64	69.21	237.63	1700.74	939.15	852.91	249	10.71	647	0.0708	0.02	1.781	0.84	1.222	596.729	9.55	45.82		

Комитет по образованию администрации ЗГМО, возрастная категория от 3 до 7 лет

Неделя 2

День 9

Завтрак																				
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	Витамин В1	Витамин В2	Витамин А	Витамин D	Витамин С, мг	№ рецептуры	
Каша молочная гречневая	200																			86
		8.4	8	23.8	201.7	112.9	72.4	22.6	1.2	34	0.06	0.0006	0.6	0.1	0.2	153	1.1			
Кофейный напиток без сахара	200																			692
		2.5	3.6	28.7	152	138.8	68.88	24.4	1	39.22	0.022	0.0005	0.33	0.3	0.22	138.8	1.66	1		
Хлеб ржано-пшеничный	30																			Пром
		1.9	0.22	8.94	35.66	31.25	32.25	0.25	0.9	35.25	0.001			0.1				0.05		
Итого за завтрак:	430	12.8	11.82	61.44	389.36	282.95	173.53	47.25	3.1	108.5	0.083	0.0011	0.93	0.5	0.42	291.8	2.76	1.05		
Второй завтрак																				
Апельсин	100																			Пром
		0.32	0.2	3.2	21	34.9	16.9	1.4	0.095	21.2			0.12		0.027				8.9	
Итого за завтрак:	100	0.32	0.2	3.2	21	34.9	16.9	1.4	0.095	21.2	0	0	0.12	0	0.027	0	0	0	8.9	
Обед																				
Рассольник "Ленинградский"	200																			132
		3.36	5.8	21.6	155.2	15.9	30.6	1.6	0.03	14.6			0.002			12.66			3.25	
Капуста, тушеная с мясом (п/ф высокой степени готовности)	200																			200
		19.9	14.5	15.3	274	181.3	92.5	98.8	1.5	29			0.3	0.001		66.8	4.7	7.81		
Компот из с/ф без сахара	180																			638
		0.72		23.1	97.2	28.8	23.4	14.4	0.54	238.5				0.018	0.027	0.0004		0.27		
Хлеб ржаной	50																			Пром
		2.65	0.49	21.28	98.96	50.95	80.05	22.19	1.8	45.35	0.002	0.0001	0.2	0.24	0.18			0.22		
Итого за обед:	630	26.63	20.79	81.28	625.36	276.95	226.55	136.99	3.87	327.5	0.002	0.0001	0.502	0.259	0.207	79.4604	4.7	11.55		
Полдник																				
Напиток кисломолочный "Снежок"	200																			Пром
		5.6	5	22.4	162	238	182	8	0.2	0	0.018	0.00004	0.004	0.08	0.3	44	0.1	1.2		
Итого за полдник:	200	5.6	5	22.4	162	238	182	8	0.2	0	0.018	0.00004	0.004	0.08	0.3	44	0.1	1.2		
Ужин																				
Икра свекольная	50																			78
		0.53	1.65	3.65	34.85	3.8	7	2.3	0.1	18.5	0.001				0.01	1.6			4.9	
Картофель отварной	170																			204
		3.06	6.3	24.9	171.4	38.5	57.10	0.70		49.70			0.10		16.20				9.4	
Напиток из св.яблок без сахара	200																			643
		0.2		35.8	142				0.2	112.5									5.2	
Хлеб ржаной	30																			Пром
		1.9	0.22	8.94	35.66	31.25	32.25	0.25	0.9	35.25	0.001			0.1				0.05		
Итого за ужин:	450	5.69	8.17	73.29	383.91	73.55	96.35	3.25	1.2	216	0.002	0	0.1	0.1	0.01	17.8	0	19.55		
Итого за день:		51.04	45.98	241.61	1581.63	906.35	695.33	196.89	8.465	673.1	0.105	0.023	1.656	0.939	0.964	433.0604	7.56	42.25		

Комитет по образованию администрации ЗГМО, возрастная категория от 3 до 7 лет

Неделя 2

День 10

Завтрак																				
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	Витамин B1	Витамин B2	Витамин A	Витамин D	Витамин С, мг	№ рецептуры	
Каша молочная кукурузная	200	6	1.4	21.2	228	112.9	72.4	42.6	1.6	34	0.01	0.0006	0.6	0.1	0.2	158	2	1	54-1к-2020	
Чай несладкий	200	0.12		12.04	48.64		2	1.5					0.3						685	
Хлеб ржано-пшеничный	30	1.9	0.22	8.94	35.66	31.25	32.25	0.25	0.9	35.25	0.001			0.1				0.05	Пром	
Итого за завтрак:	430	8.02	1.62	42.18	312.3	144.15	106.65	44.35	2.5	69.25	0.011	0.0006	0.9	0.2	0.2	158	2	1.05		
Второй завтрак																				
Напиток апельсиновый без сахара	100	1.3	0.44	9.3	92.6	4	14	3.3	0.5	24	0.03	0.0001	0.1		0.01	23		4.4	Пром	
Итого за завтрак:	100	1.3	0.44	9.3	92.6	4	14	3.3	0.5	24	0.03	0.0001	0.1	0	0.01	23	0	4.4		
Обед																				
Суп крестьянский	200	9.5	7.9	19.5	151.04	36	30.6	1.6	0.4	15.6		0.0001	0.102		0.45	12.66		2.13	134	
Рыба, припущенная в молоке	70	14.3	22	2.38	102.2	179.8	111.30	116.00		13.00	0.008		0.50	0.030		163.80	6.30		373	
Картофельное пюре	130	2.9	3.2	20.8	124.6	29.5	43.70	0.59		38.00			0.0007			12.40		9.3	520	
Сок морковный	180	0.36		24.6	95.4		51.2			50.4									6	Пром
Хлеб ржаной	50	2.65	0.49	21.28	98.96	50.95	80.05	22.19	1.8	45.35	0.002	0.0001	0.2	0.24	0.18			0.22	Пром	
Итого за обед:	630	29.71	33.59	88.56	572.2	296.25	316.85	140.38	2.2	162.4	0.01	0.0002	0.8027	0.27	0.63	188.86	6.3	17.65		
Полдник																				
Напиток из св.груш без сахара	200	0.5		33	155.1	10	30		0.4	19.2					0.07	87.2		18	Пром	
Итого за полдник:	200	0.5	0	33	155.1	10	30	0	0.4	19.2	0	0	0	0	0.07	87.2	0	18		
Ужин																				
Кукуруза консервированная	50	2.6	0.2	5.6	29	21	20.5	6.5	0.14	68		0.00001	0.0008		0.014			2.4	51-21з-2020	
Омлет натуральный	180	11.2	14.1	1.6	254	255	178.7	15.80	1.30		0.01		0.022	0.003		85.00	2.60	0.6	340	
Чай с лимоном без сахара	200	0.12		9.03	36.48	13.55	25.88	10.55		25.94	0.02		0.3						5.2	686
Хлеб ржаной	30	1.9	0.22	8.94	35.66	31.25	32.25	0.25	0.9	35.25	0.001			0.1				0.05	Пром	
Итого за ужин:	460	15.82	14.52	25.17	355.14	320.8	257.33	33.1	2.34	129.2	0.031	0.00001	0.3228	0.103	0.014	85	2.6	8.25		
Итого за день:		55.35	50.17	198.21	1487.34	775.2	724.83	221.13	7.94	404	0.082	0.00091	2.1255	0.573	0.924	542.06	10.9	49.35		

Комитет по образованию администрации ЗГМО, возрастная категория от 3 до 7 лет

Неделя 3

День 11

Завтрак																			
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	Витамин В1	Витамин В2	Витамин А	Витамин D	Витамин С, мг	№ рецептуры
Каша молочная ячневая	200	4.8	6.2	20	212.5	112.9	105.3	22.6	1.2	34	0.02	6E-04	0.6	0.1		153	2	1	99
Какао с молоком прокипяченным без сахара	200	2.4	2.53	13.86	127.2	138.8	68.88	24.4	2	32.22	0.022	3E-04	0.33	0.3	0.22	138.88	1.66	1	693
Сыр порционный "Российский"	15	3.9	9.5	1	89.4	132	75	5.25	0.15	13.2	0.0003			0.006	0.01	43.2	0.14	0.1	54-1з-2020
Хлеб ржано-пшеничный	30	1.9	0.22	8.94	35.66	31.25	32.25	0.25	0.9	35.25	0.001			0.1				0.05	Пром
Итого за завтрак:	445	13	18.45	43.8	464.76	414.95	281.43	52.5	4.25	114.67	0.0433	9E-04	0.93	0.506	0.23	335.08	3.8	2.15	
Второй завтрак																			
Груша	100	0.8		18	20	19	10	12	1.4	55	0.0009	1E-05	0.12		0.013	2		7.2	Пром
Итого за завтрак:	100	0.8	0	18	20	19	10	12	1.4	55	0.0009	1E-05	0.12	0	0.013	2	0	7.2	
Обед																			
Суп картофельный с крупой	200	3.09	4	15.7	128	20		1.6		10.6			0.01			12.66		1.13	140
Котлета мясная (п/ф высокой степени готовности)	80	12.8	18.3	9	188	36	84.7	13.70	0.60				0.10	0.003					451
Каша гречневая	130	2.47	0.5	13.3	78	25	65.90	40.10	0.01	53.40	0.05		0.30		0.03			3.8	186
Напиток лимонный без сахара	180	0.08		21.78	83.7	21.7	7.38	7.5	0.3	54.4	0.03		0.02	0.01	0.01	2.7		12	699
Хлеб ржаной	50	2.65	0.49	21.28	98.96	50.95	80.05	22.19	1.8	45.35	0.002	1E-04	0.2	0.24	0.18			0.22	Пром
Итого за обед:	640	21.09	23.29	81.06	576.66	153.65	238.03	85.09	2.71	163.75	0.082	1E-04	0.63	0.253	0.22	15.36	0	17.15	
Полдник																			
Молоко кипяченое	200	5.59	6.37	9.37	117.31	240	180	2.8	0.2		0.002	0.04	0.2	0.06	0.3	44	0.1	2	697
Крекер	30	4.27	6.8	52.6	176.3														726
Итого за полдник:	230	9.86	13.17	61.97	293.61	240	180	2.8	0.2	0	0.002	0.04	0.2	0.06	0.3	44	0.1	2	
Ужин																			
Сельдь соленая	50	6.5	13.7	10.2	147.8	5.3	55.7				0.02		0.3				5.6		89
Картофель тушеный	170	5.98	5.5	15.2	175.6	30	44	7.8		38.6	0.002		0.02			12.6		8.7	216
Компот из чернослива без сахара	200	0.6		29	137.1					112.5						14		8.1	638
Хлеб ржаной	30	1.9	0.22	8.94	35.66	31.25	32.25	0.25	0.9	35.25	0.001			0.1				0.05	Пром
Итого за ужин:	450	14.98	19.42	63.34	496.16	66.55	131.95	8.05	0.9	186.35	0.023	0	0.32	0.1	0	26.6	5.6	16.85	
Итого за день:		59.73	74.33	268.17	1851.19	894.15	841.41	160.44	9.46	519.77	0.1512	0.02	2.2	0.919	0.763	423.04	9.5	45.35	

Завтрак																				
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	Витамин B1	Витамин B2	Витамин A	Витамин D	Витамин С, мг	№ рецептуры	
Суп молочный с крупой	180																			
		3.9	4.7	19.7	185.6	184.5	54.2	16.9	1.1	25.5	0.01	0.0004	0.09	0.04	0.27	114.9	1.4	0.7	44	
Чай несладкий	200																			
		1.2	1.2	12.97	65.25	72.2	35.5	13.33	0.88	18.88	0.01	0.0001	0.2	0.122	0.133	105.55	1.05	1	630	
Хлеб ржано-пшеничный	30																			
		1.9	0.22	8.94	35.66	31.25	32.25	0.25	0.9	35.25	0.001			0.1				0.05	Пром	
Итого за завтрак:	410	7	6.12	41.61	286.51	287.95	121.95	30.48	2.88	79.63	0.021	0.0005	0.29	0.262	0.403	220.45	2.45	1.75		
Второй завтрак																				
Мандарин	100																			Пром
		0.8	0.2	7.49	26	35	12.7	11	0.1	55	0.002		0.15		0.029				12.7	
Итого за завтрак:	100	0.8	0.2	7.49	26	35	12.7	11	0.1	55	0.002	0	0.15	0	0.029	0	0	0	12.7	
Обед																				
Суп овощной	200																			
		5.8	6.6	13.3	103.5	36	30.66	1.6	0.02	14.6			0.003			12.66		5.35	135	
Рыба, запеченная в сметанном соусе	80																			
		12.3	14.7	9.5	147.8	111.3	121.2	116	1.6	14.9	0.009		0.4			44.3	5.8	0.4	139	
Картофель отварной	130																			
		1.7	4.6	15.2	86.3	21.1	11.20	41.60	0.10	63.90	0.003		0.30						204	
Сок томатный	180																			
		0.48		29.2	128	36	21.6	16.2		33			0.001		0.01				11	Пром
Хлеб ржаной	50																			
		2.65	0.49	21.28	98.96	50.95	80.05	22.19	1.8	45.35	0.002	0.0001	0.2	0.24	0.18			0.22	Пром	
Итого за обед:	640	22.93	26.39	88.48	564.56	255.35	264.71	197.59	3.52	171.75	0.014	0.0001	0.904	0.24	0.19	56.96	5.8	16.97		
Полдник																				
Напиток кисломолочный "Снежок"	200	5.6	5	22	162	238	182	28	0.2		0.018	0.00004	0.004	0.08	0.3	44	0.1	1.2	Пром	
Итого за полдник:	200	5.6	5	22	162	238	182	28	0.2	0	0.018	0.00004	0.004	0.08	0.3	44	0.1	1.2		
Ужин																				
Пудинг из творога	180																			
		12.4	23.4	15.6	274	178.6	85.6	13.8	1.4		0.01		0.03			138	2.9	4.6	54-4г-2020	
Компот из сухофруктов без сахара	200																			
		0.5		25.7	156.5					112.4									5.2	638
Хлеб ржаной.	30																			
		1.9	0.22	8.94	35.66	31.25	32.25	0.25	0.9	35.25	0.001			0.1				0.05	Пром	
Итого за ужин:	410	14.8	23.62	50.24	466.16	209.85	117.85	14.05	2.3	147.65	0.011	0	0.03	0.1	0	138	2.9	9.85		
Итого за день:		51.13	61.33	209.82	1505.23	1026.15	699.21	281.12	9	454.03	0.066	0.02	1.378	0.682	0.922	459.41	11.25	42.47		

Комитет по образованию администрации ЗГМО, возрастная категория от 3 до 7 лет

Неделя 3

День 13

Завтрак																			
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	Витамин В1	Витамин В2	Витамин А	Витамин D	Витамин С, мг	№ рецептуры
Каша молочная геркулесовая	200																		
		5.8	9.2	23.8	216.6	112.9	72.4	22.6	1.3	34	0.03	0.0006	0.6	0.1	0.2	153	2	1	93
Кофейный напиток без сахара	200																		
		2.5	3.6	28.7	152	138.8	68.88	24.4	1	39.22	0.022	0.0005	0.33	0.3	0.22	138.8	1.66	1	692
Хлеб ржано-пшеничный	30																		
		1.9	0.22	8.94	35.66	31.25	32.25	0.25	0.9	35.25	0.001			0.1				0.05	Пром
Итого за завтрак:	430	10.2	13.02	61.44	404.26	282.95	173.53	47.25	3.2	108.5	0.053	0.0011	0.93	0.5	0.42	291.8	3.66	2.05	
Второй завтрак																			
Яблоко	100																		
		0.51		22	23.5	12	8.2	6	1.8	37	0.007	0.00002	0.74		0.01	5		9.7	Пром
Итого за завтрак:	100	0.51	0	22	23.5	12	8.2	6	1.8	37	0.007	0.00002	0.74	0	0.01	5	0	9.7	
Обед																			
Щи из свежей капусты	200																		
		2.29	5.6	10.8	105	36	30.6	1.6	0.1	14.6				0.01			12.66	2.9	7.8
Печень тушеная	70																		
		16.2	10.5	3.5	133.7	29	131.5	14.7	0.5	16	0.05	0.0042	0.003	0.15	0.3	0.5			
Каша ячневая	130																		
		2.9	6.05	23.8	163.9	36	54.60	0.70		47.50				0.07			15.40		8.9
Сок морковный	180																		
		0.7		23.1	97.2	28.8	23.4	14.4	0.4	238.5				0.01	0.03	0.004			0.3
Хлеб ржаной	50																		
		2.65	0.49	21.28	98.96	50.95	80.05	22.19	1.8	45.35	0.002	0.0001	0.2	0.24	0.18				0.22
Итого за обед:	630	24.74	22.64	82.48	598.76	180.75	320.15	53.59	2.8	362	0.052	0.0043	0.283	0.4	0.51	28.564	2.9	17.22	
Полдник																			
Чай с молоком без сахара	200																		
		1.3	0.2	13.2	127.4	34	26	22	0.5	35.7	0.018	0.03	0.001		0.3	44	4.4	18.8	
Галеты	30																		
		0.96	0.84	34.03	125														
Итого за полдник:	230	2.26	1.04	47.23	252.4	34	26	22	0.5	35.7	0.018	0.03	0.001	0	0.3	44	4.4	18.8	
Ужин																			
Зеленый горошек	50																		
		1.2	0.19	2.92	23.2	8	25.2	44	0.02	25.3	0.02			0.01		0.009	0.003		3.12
Омлет натуральный	170																		
		7.3	14.1	1.6	254	255	178.7	15.8	1		0.01		0.021	0.003		85	2.50	0.6	54-203-2020
Чай несладкий	200																		
		0.12		12.04	48.64		2	1.5						0.3					
Хлеб ржаной	30																		
		1.9	0.22	8.94	35.66	31.25	32.25	0.25	0.9	35.25	0.001			0.1					0.05
Итого за ужин:	450	10.52	14.51	25.5	361.5	294.25	238.15	61.55	1.92	60.55	0.031	0	0.331	0.103	0.009	85.003	2.5	3.77	Пром
Итого за день:		48.23	51.21	238.65	1640.42	803.95	766.03	190.4	10.22	603.7	0.161	0.03542	2.285	1.003	1.249	454.367	13.46	51.54	

Комитет по образованию администрации ЗГМО, возрастная категория от 3 до 7 лет

Неделя 3

День 14

Завтрак																			
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	Витамин В1	Витамин В2	Витамин А	Витамин D	Витамин С, мг	№ рецептуры
Каша молочная кукурузная	180	6.3	8.28	32.7	223.9	174.2	90.07	26	0.7	35.6	0.001	0.0001	0.002	0.07	0.2	116	0.13	1.4	54-1к-2020
Чай с лимоном без сахара	200	0.12		9.03	36.48	13.55	25.88	10.55		25.94	0.02		0.1					5.2	686
Хлеб ржано-пшеничный	30	1.9	0.22	8.94	35.66	31.25	32.25	0.25	0.9	35.25	0.001			0.1				0.05	Пром
Итого за завтрак:	410	8.32	8.5	50.67	296.04	219	148.2	36.8	1.6	96.79	0.022	0.0001	0.102	0.17	0.2	116	0.13	6.65	
Второй завтрак																			
Отвар из шиповника без сахара	180	0.5		29.7	139.6	9	27	21.6	0.3	17.3					0.07	78.5		15	Пром
Итого за завтрак:	180	0.5	0	29.7	139.6	9	27	21.6	0.3	17.3	0	0	0	0	0.07	78.5	0	15	
Обед																			
Свекольник	200	4.9	7.7	12.6	138.1	36	30.6	1.6		14.6	0.026		0.01			38.8	3.4	9.7	114
Плов перловый с мясом	200	15.3	14	17.3	232.3	34.3	103.6	64	1.29	19	0.02		0.5	0.03	0.2	123.7			443
Напиток лимонный без сахара	180	0.72		23.2	97.2	28.8	23.4	14.4	0.54	238.5				0.018	0.03	0.0005		4	643
Хлеб ржаной	50	2.65	0.49	21.28	98.96	50.95	80.05	22.19	1.8	45.35	0.002	0.0001	0.2	0.24	0.18			0.22	Пром
Итого за обед:	630	23.57	22.19	74.38	566.56	150.05	237.65	102.19	3.63	317.5	0.048	0.0001	0.71	0.288	0.41	162.5005	3.4	13.92	
Полдник																			
Молоко кипяченое	200	5.59	6.37	9.37	117.31	240	180	2.8	0.2		0.002	0.04	0.2	0.06	0.3	44	0.1	2	697
Итого за полдник:	200	5.59	6.37	9.37	117.31	240	180	2.8	0.2	0	0.002	0.04	0.2	0.06	0.3	44	0.1	2	
Ужин																			
Кукуруза	50	2.6	0.2	5.6	29	21	20.5	6.5	0.14	68		0.00001	8E-04		0.014			2.4	51-21з-2020
Суп картофельный с рыбой	200	7	6.5	16.2	173.87	36	112.3	15.6	0.02	14.6	0.003		0.02			12.66	1.9	1.9	40
Напиток из свежих груш без сахара	200	0.2	0.2	26.8	110	16	6	6	1	64								0.8	240
Хлеб ржаной	30	1.9	0.22	8.94	35.66	31.25	32.25	0.25	0.9	35.25	0.001			0.1				0.05	Пром
Итого за ужин:	480	11.7	7.12	57.54	348.53	104.25	171.05	28.35	2.06	181.9	0.004	0.00001	0.021	0.1	0.014	12.66	1.9	5.15	
Итого за день:		49.68	44.18	221.66	1468.04	722.3	763.9	191.74	7.79	613.4	0.076	0.02	1.033	0.618	0.994	413.6605	5.53	42.72	

Завтрак																				
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	Витамин В1	Витамин В2	Витамин А	Витамин D	Витамин С, мг	№ рецептуры	
Каша молочная ячневая	200																			
		4.2	6.6	19.5	213.5	112.9	72.4	23.6	1	34	0.01	0.0006	0.8	0.1	0.2	131	2	1	99	
Какао с молоком прокипяченным без сахара	200																			
		1	1	10.8	54.3	72.2	35.5	13.3	0.8	18.8	0.01	0.0001	0.16	0.12	0.13	105.5	1.05	0.83	630	
Хлеб ржано-пшеничный	30																			
		1.9	0.22	8.94	35.66	31.25	32.25	0.25	0.9	35.25	0.001			0.1				0.05	Пром	
Итого за завтрак:	430	7.1	7.82	39.24	303.46	216.35	140.15	37.15	2.7	88.05	0.021	0.0007	0.96	0.32	0.33	236.5	3.05	1.88		
Второй завтрак																				
Груша	100																			
		0.8		18	20	19	10	12	1.4	55	0.0009	0.00001	0.12		0.013	2		7.2	Пром	
Итого за завтрак:	100	0.8	0	18	20	19	10	12	1.4	55	0.0009	0.00001	0.12	0	0.013	2	0	7.2		
Обед																				
Огурец свежий долькой	50																			
		1.2	3.8	6.5	66	8.6	15.7	5.2	0.2	52.8	0.001		0.04		0.015	23		8.3	54-2з-2020	
Суп картофельный с горохом	200																			
		1.9	5.24	13.09	134.4	11.3	1.3	11	0.01	14.6	0.003		0.02		12.66		7.34	36		
Жаркое по-домашнему с мясом	200																			
		17.2	20	11.9	221.6	63.8	69.60	12.50	0.70	14.00	0.032			0.013		13.50		1.1	436	
Напиток апельсиновый без сахара	180																			
		0.9		22.68	86.4	21.78	7.3	6.3	0.32	54.3	0.03		1.04	0.009	0.009	2.7	4.3	11.9	699	
Хлеб ржаной	50																			
		2.65	0.49	21.28	98.96	50.95	80.05	22.19	1.8	45.35	0.002	0.0001	0.2	0.24	0.18			0.22	Пром	
Итого за обед:	680	23.85	29.53	75.45	607.36	156.43	173.95	57.19	3.03	181.1	0.068	0.0001	1.3	0.262	0.204	51.86	4.3	28.86		
Полдник																				
Напиток кисломолочный "Бифидок фруктовый"	200																			
		5.6	5	22	168	238	182	18	0.2	0	0.01	0.00003	0.003	0.08	0.3	44	0.1	1.2	Пром	
Итого за полдник:	200	5.6	5	22	168	238	182	18	0.2	0	0.01	0.00003	0.003	0.08	0.3	44	0.1	1.2		
Икра свекольная	50																			
		0.53	1.65	3.65	34.85	3.8	7	2.3	0.1	18.5	0.001				0.01	1.6		4.9	78	
Суп крестьянский	180																			
		6.3	5.7	54.6	281	81.3	83.5	9.5	1.1	9.6	0.002		0.001		0.02	105.7	3.8		134	
Компот из с/ф без сахара	200																			
		0.4		27.4	106		56.93			56									5.8	638
Хлеб ржаной	30																			
		1.9	0.22	8.94	35.66	31.25	32.25	0.25	0.9	35.25	0.001			0.1				0.05	Пром	
Итого за ужин:	460	9.13	7.57	94.59	457.51	116.35	179.68	12.05	2.1	119.4	0.004	0	0.001	0.1	0.03	107.3	3.8	10.75		
Итого за день:		46.48	49.92	249.28	1556.33	746.13	685.78	136.39	9.43	443.5	0.1039	0.00084	2.384	0.762	0.877	441.66	11.25	49.89		

Комитет по образованию администрации ЗГМО, возрастная категория от 3 до 7 лет

Неделя 4

День 16

Завтрак																				
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	Витамин B1	Витамин B2	Витамин A	Витамин D	Витамин С, мг	№ рецептуры	
Каша молочная гречневая	180	3.9	7.3	18.9	197.1	101.6	65	43.2	1.4	6.7	0.01	0.0006	0.6	0.1	0.3	168	1.8	0.9	86	
Чай несладкий	200	0.12		12.04	48.64		2	1.5					0.3						685	
Хлеб ржано-пшеничный	30	1.9	0.22	8.94	35.66	31.25	32.25	0.25	0.9	35.25	0.001			0.1				0.05	Пром	
Итого за завтрак:	410	5.92	7.52	39.88	281.4	132.85	99.25	44.95	2.3	41.95	0.011	0.0006	0.9	0.2	0.3	168	1.8	0.95		
Второй завтрак																				
Мандарин	100	0.8	0.2	7.49	26	35	12.7	11	2.2	55	0.002		0.15		0.029			12.7	Пром	
Итого за завтрак:	100	0.8	0.2	7.49	26	35	12.7	11	2.2	55	0.002	0	0.15	0	0.029	0	0	12.7		
Обед																				
Суп овощной	200	3.5	6.9	17.9	175.6	36	30.6	2.6		28			0.001		0.01	12.6	1.3	3.3	135	
Тефтели п/ф (высокой степени готовности) с соусом	80	12.4	18.5	5.6	202.6	11.8	98.3	1.3	1				0.07	0.003		98.6			463	
Каша перловая	130	3.4	8.5	44	189	8.2	28	7.04		29					0.01				302	
Сок томатный	180	0.9	0.18	11.5	52	33.9	25	24	0.6	289				0.01	0.03	0.006		0.58	Пром	
Хлеб ржаной	50	2.65	0.49	21.28	98.96	50.95	80.05	22.19	1.8	45.35	0.002	0.0001	0.2	0.24	0.18			0.22	Пром	
Итого за обед:	640	22.85	34.57	100.28	718.16	140.85	261.95	57.13	3.4	391.35	0.002	0.0001	0.271	0.253	0.23	111.206	1.3	4.1		
Полдник																				
Напиток лимонный без сахара	200	1.6		22	128	14	14	4.2	0.2	21.4					0.02			13.3	Пром	
Крекер	30		1.98	16.2	86		21.72		0.03										803	
Итого за полдник:	230	1.6	1.98	38.2	214	14	35.72	4.2	0.23	21.4	0	0	0	0	0.02	0	0	13.3		
Ужин																				
Маринад из моркови	50	0.5	0.9	2.9	37.8	45.6	19.7	11	0.1	78			0.002		0.01	23.5	2.3	4.7	130	
Картофель отварной	170	3.06	6.3	24.9	171.4	38.5	57.10	0.70		49.70			0.10			16.20		9.4	204	
Кофейный напиток без сахара	200	2.5	3.6	28.7	152	138.8	68.88	24.4	1	39.22	0.022	0.0005	0.33	0.3	0.22	138.8	1.66	1	692	
Хлеб ржаной	30	1.9	0.22	8.94	35.66	31.25	32.25	0.25	0.9	35.25	0.001			0.1				0.05	Пром	
Итого за ужин:	450	7.96	11.02	65.44	396.86	254.15	177.93	36.35	2	202.17	0.023	0.0005	0.432	0.4	0.23	178.5	3.96	15.15		
Итого за день:		39.13	55.29	251.29	1636.42	576.85	587.55	153.6	10.13	711.87	0.038	0.022	1.753	0.853	0.809	457.706	7.06	46.2		

Завтрак																				
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	Витамин B1	Витамин B2	Витамин A	Витамин D	Витамин С, мг	№ рецептуры	
Каша молочная пшеничная	200	8.1	5.2	25.4	197.3	218	98	74	0.3	37.1	0.01	0.0001	0.16	0.14	0.2	139.3	2	1	91	
Какао с молоком прокипяченным без сахара	200	2.4	2.53	13.86	127.2	138.8	68.88	24.4	2	32.22	0.022	0.00033	0.33	0.3	0.22	138.88	1.66	1	693	
Хлеб ржано-пшеничный	30	1.9	0.22	8.94	35.66	31.25	32.25	0.25	0.9	35.25	0.001			0.1					0.05	Пром
Итого за завтрак:	430	12.4	7.95	48.2	360.16	388.05	199.13	98.65	3.2	104.57	0.033	0.00043	0.49	0.54	0.42	278.18	3.66	2.05		
Второй завтрак																				
Апельсин	100	0.32	0.2	3.2	21	34.9	16.9	1.4	0.095	21.2			0.12		0.027				8.9	Пром
Итого за завтрак:	100	0.32	0.2	3.2	21	34.9	16.9	1.4	0.095	21.2	0	0	0.12	0	0.027	0	0	0	8.9	
Обед																				
Рассольник	200	3.3	5.8	21.6	155.2	15.9	30.6	1.6	0.03	14.6			0.002			12.66		3.25	132	
Шницель печеночный	80	8.7	14.2	6.1	128	97.3	131.6	16	1	14.9	0.06	0.0002	0.6	0.1		123.7			451	
Пюре из гороха	130	5.4	4.1	24.9	124.8	39	79.00	0.26		85.60	0.004		0.85				2.30	2.1		
Напиток из свежих яблок без сахара	180	0.18		32.2	127.8			0.2	101.2										4.68	631
Хлеб ржаной	50	2.65	0.49	21.28	98.96	50.95	80.05	22.19	1.8	45.35	0.002	0.0001	0.2	0.24	0.18				0.22	Пром
Итого за обед:	640	20.23	24.59	106.08	634.76	203.15	321.25	40.05	3.03	261.65	0.066	0.0003	1.652	0.34	0.18	136.36	2.3	10.25		
Полдник																				
Молоко кипяченое	200	5.59	6.37	9.37	117.31	240	180	2.8	0.2		0.002	0.04	0.2	0.06	0.3	44	0.1		2	697
Галеты	30	4.52	4.93	27.5	180.3															741
Итого за полдник:	230	10.11	11.3	36.87	297.61	240	180	2.8	0.2	0	0.002	0.04	0.2	0.06	0.3	44	0.1	2		
Ужин																				
Помидор свежий (долька)	60	1.44	4.5	7.8	90.8	6	14.4	6.6	0.15	78			1.02		0.01	25.2			7.2	54-3з-2020
Овощное рагу	160	2.4	7.6	20	138.2	29.54	43.72	10.20	0.1	38.05			0.01			12.41	2.30		12	77
Чай с лимоном без сахара	200	0.12		9.03	36.48	13.55	25.88	10.55		25.94	0.02		0.3						5.2	686
Хлеб ржаной	30	1.9	0.22	8.94	35.66	31.25	32.25	0.25	0.9	35.25	0.001			0.1					0.05	Пром
Итого за ужин:	450	5.86	12.32	45.77	301.14	80.34	116.25	27.6	1.15	177.24	0.021	0	1.33	0.1	0.01	37.61	2.3	24.45		
Итого за день:		48.92	56.36	240.12	1614.67	946.44	833.53	170.5	7.675	564.66	0.122	0.02	3.792	1.04	0.937	496.15	8.36	47.65		

Завтрак																				
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	Витамин B1	Витамин B2	Витамин A	Витамин D	Витамин С, мг	№ рецептуры	
Каша молочная геркулесовая	180																			
		3.58	12.9	21.23	93.09	78	56.4	13.8	0.9	21.6	0.01			0.1	0.15	0.2	143.1	1.08	1.23	93
Чай несладкий	200																			
		1.2	1.2	12.97	65.25	72.2	35.5	13.3	0.8	18.8	0.01	0.0001	0.16	0.12	0.13	105.5	1.05	1	630	
Сыр порционный "Голландский"	15																			
		3.9	9.5	1	89.4	132	75	5.25	0.15	13.2	0.0003			0.006	0.01	43.2	0.14	0.1	54-13-2020	
Хлеб ржано-пшеничный	30																			
		1.9	0.22	8.94	35.66	31.25	32.25	0.25	0.9	35.25	0.001			0.1				0.05	Пром	
Итого за завтрак:	425	10.58	23.82	44.14	283.4	313.45	199.15	32.6	2.75	88.85	0.0213	0.0001	0.26	0.376	0.34	291.8	2.27	2.38		
Второй завтрак																				
Груша	100																			
		0.8		18	20	12	10	12	1.4	55	0.0009	0.00001	0.12		0.013	2		7.2	Пром	
Итого за завтрак:	100	0.8	0	18	20	12	10	12	1.4	55	0.0009	0.00001	0.12	0	0.013	2	0	7.2		
Обед																				
Суп с фрикадельками	200																			
		8.23	5.5	13.2	106.4	25.6	68	4.6	0.03	18.7				0.02	0.0001	0.02	0.002		3.2	54-5с-2020
Рыба припущенная	70																			
		14.3	22	2.38	102.2	179.8	111.30	116.00		13.00	0.009		0.50	0.030		163.80	6.30		373	
Картофельное пюре	150																			
		3.3	3.7	24	143.8	34	50.40	0.68		43.90			0.0008			14.30		9.3	520	
Компот из сухофруктов без сахара	180																			
		0.45		23.2	117.4					101.2									4.68	638
Хлеб ржаной	50																			
		2.65	0.49	21.28	98.96	50.95	80.05	22.19	1.8	45.35	0.002	0.0001	0.2	0.24	0.18			0.22	Пром	
Итого за обед:	650	28.93	31.69	84.06	568.76	290.35	309.75	143.47	1.83	222.15	0.011	0.0001	0.7208	0.2701	0.2	178.102	6.3	17.4		
Полдник																				
Напиток кисломолочный "Йогурт"	200																			
		5.8	5	22.4	162	238	182	38	0.2		0.018	0.00004	0.004	0.08	0.3	44	0.1	1.2	Пром	
Итого за полдник:	200	5.8	5	22.4	162	238	182	38	0.2	0	0.018	0.00004	0.004	0.08	0.3	44	0.1	1.2		
Ужин																				
Зеленый горошек	50																			
		1.2	0.19	2.92	23.2	8	25.2	44	0.02		0.02			0.01		0.009	0.003		3.12	54-20з-2020
Капуста, тушеная с куриным филе	200																			
		6.8	8.5	11.9	227	7.5	52.6	1.1	0.11	11	0.003	0.0001		0.01	0.01	48.3	2.3	1.4	200	
Напиток лимонный без сахара	200																			
		0.8		25.7	108	32	26	16	0.6	265				0.02	0.03	0.0005		0.3	699	
Хлеб ржаной	30																			
		1.9	0.22	8.94	35.66	31.25	32.25	0.25	0.9	35.25	0.001			0.1				0.05	Пром	
Итого за ужин:	480	10.7	8.91	49.46	393.86	78.75	136.05	61.35	1.63	311.25	0.024	0.0001	0.01	0.13	0.049	48.3035	2.3	4.87		
Итого за день:		56.81	69.42	218.06	1428.02	932.55	836.95	287.42	7.81	677.25	0.0752	0.02	1.1148	0.8561	0.902	564.2055	10.97	33.05		

Комитет по образованию администрации ЗГМО, возрастная категория от 3 до 7 лет

Неделя 4

День 19

Завтрак																				
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	Витамин B1	Витамин B2	Витамин A	Витамин D	Витамин С, мг	№ рецептуры	
Каша молотая гречневая	200																			86
		8.4	8	23.8	201.7	112.9	72.4	22.6	1.2	34	0.06	0.0006	0.6	0.1	0.2	153	1.1			
Кофейный напиток без сахара	200																			692
		2.5	3.6	28.7	152	138.8	68.88	24.4	1	39.22	0.022	0.0005	0.33	0.3	0.22	138.8	1.66			
Хлеб ржано-пшеничный	30																			Пром
		1.9	0.22	8.94	35.66	31.25	32.25	0.25	0.9	35.25	0.001			0.1					0.05	
Итого за завтрак:	430	12.8	11.82	61.44	389.36	283	173.53	47.25	3.1	108.5	0.083	0.0011	0.93	0.5	0.42	291.8	2.76	1.05		
Второй завтрак																				
Яблоко	100																			Пром
		0.51		22	23.5	12	8.2	6	1.8	37	0.007	0.00002	0.74		0.01	5			9.7	
Итого за завтрак:	100	0.51	0	22	23.5	12	8.2	6	1.8	37	0.007	0.00002	0.74	0	0.01	5	0	9.7		
Обед																				
Суп сливочный с рыбой	200																			54-16с-2020
		10	23	1.9	299	133	119.6	40.5	0.2		0.015		0.04			91.66	5.4	0.8		
Биточек мясной п/ф (высокой степени готовности) с соусом	80																			451
		8.4	11.5	6.6	188	20	84.7	1.4	0.60				0.10	0.001	0.001	20				
Каша перловая	130																			302
		2.8	5.5	21.6	87.6	21	64.4	18.5	0.2	33.7			0.02		0.001				6	
Напиток апельсиновый без сахара	180																			699
		0.09		22.6	86.4	21.7	7.3	7.59	0.3	54.4	0.03		1	0.01	0.01	2.7			12	
Хлеб ржаной	50																			Пром
		2.65	0.49	21.28	98.96	50.95	80.05	22.19	1.8	45.35	0.002	0.0001	0.2	0.24	0.18				0.22	
Итого за обед:	640	23.94	40.49	73.98	759.96	246.7	356.05	90.18	3.1	133.5	0.047	0.0001	1.36	0.251	0.192	114.36	5.4	19.02		
Полдник																				
Напиток кисломолочный "Снежок"	200																			Пром
		5.6	5	22.4	162	238	182	8	0.2		0.018	0.00004	0.004	0.08	0.3	44	0.1	1.2		
Итого за полдник:	200	5.6	5	22.4	162	238	182	8	0.2	0	0.018	0.00004	0.004	0.08	0.3	44	0.1	1.2		
Ужин																				
Сырники из творога	180																			358
		13	19.5	27.3	400.3	159	91.5	34.6	1.08				0.004		0.2	67.8	3	2.2		
Компот из чернослива без сахара	200																			638
		0.6		29	116					112.5										
Хлеб ржаной	30																			Пром
		1.9	0.22	8.94	35.66	31.25	32.25	0.25	0.9	35.25	0.001			0.1					0.05	
Итого за ужин:	410	15.5	19.72	65.24	551.96	190.3	123.75	34.85	1.98	147.8	0.001	0	0.004	0.1	0.2	67.8	3	7.45		
Итого за день:		58.35	77.03	245.06	1886.78	969.9	843.53	186.28	10.18	426.7	0.156	0.02	3.038	0.931	1.122	522.96	11.26	38.42		

Завтрак																				
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	Витамин B1	Витамин B2	Витамин A	Витамин D	Витамин С, мг	№ рецептуры	
Суп молочный с крупой	180																			44
		5.4	1.26	19.08	205.2	101.6	65	38.3	1.4	30.7	0.01	0.0006	0.6	0.1	0.2	143	1.8	0.9		
Чай с лимоном без сахара	200																			686
		0.12		9.03	36.48	13.55	25.88	10.55		25.94	0.02		0.1						5.2	
Хлеб ржано-пшеничный	30																			Пром
		1.9	0.22	8.94	35.66	31.25	32.25	0.25	0.9	35.25	0.001			0.1					0.05	
Итого за завтрак:	410	7.42	1.48	37.05	277.34	146.4	123.1	49.1	2.3	91.89	0.031	0.0006	0.7	0.2	0.2	143	1.8	6.15		
Второй завтрак																				
Апельсин	100																			Пром
		1.3	0.44	9.3	92.6	4	14	3.3	0.5	24	0.03	0.0001	0.1		0.01	23			4.4	
Итого за завтрак:	100	1.3	0.44	9.3	92.6	4	14	3.3	0.5	24	0.03	0.0001	0.1	0	0.01	23	0	4.4		
Обед																				
Огурец свежий долькой	50																			54-23-2020
		1.2	3.8	6.5	66	8.6	15.7	5.2	0.2	52.8	0.001		0.04		0.015	23			8.3	
Борщ из свежей капусты	200																			110
		3.36	7.7	15.5	146	36	30.6	1.6	0.9	14.6	0.004		0.001		12.66	6.5	7.25			
Азу с мясом	200																			438
		7.02	7.12	8.28	212.7	2.2	52.7	0.5	0.01	16.6				0.002	0.18	89				
Напиток из свежих груш без сахара	180																			240
		0.18	0.18	24.12	99	14.4	5.4			57.6									0.72	
Хлеб ржаной	50																			Пром
		2.65	0.49	21.28	98.96	50.95	80.05	22.19	1.8	45.35	0.002	0.0001	0.2	0.24	0.18				0.22	
Итого за обед:	680	14.41	19.29	75.68	622.66	112.15	184.5	29.49	2.91	187	0.007	0.0001	0.241	0.242	0.375	124.66	6.5	16.49		
Полдник																				
Чай несладкий	200	1.6		22	128	14	14	4.2	1.1	21.4	0.02				0.018				14.4	685
Крекер	30	0.96		0.84	55.3	24.03	24.03	23.2												Пром
Итого за полдник:	230	2.56	0	22.84	183.3	38.03	38.03	27.4	1.1	21.4	0.02	0	0	0	0.018	0	0	14.4		
Ужин																				
Кукуруза консервированная	50																			51-213-2020
		2.6	0.2	5.6	29	21	20.5	6.5	0.14	68		0.00001	0.0008		0.014				2.4	
Омлет натуральный	180																			340
		11.2	14.1	1.6	254	255	178.7	15.8	1		0.01		0.021	0.003		85	2.60	0.6		
Отвар из шиповника без сахара	200																			256
		0.4		27.4	106		56.93			56										
Хлеб ржаной	30																			Пром
		1.9	0.22	8.94	35.66	31.25	32.25	0.25	0.9	35.25	0.001			0.1					0.05	
Итого за ужин:	460	16.1	14.52	43.54	424.66	307.25	288.4	22.55	2.04	159.3	0.011	0.00001	0.0218	0.103	0.014	85	2.6	8.85		
Итого за день:		41.79	35.73	188.41	1600.56	607.83	648	131.84	8.85	483.5	0.099	0.02	1.0628	0.545	0.617	375.66	10.9	50.29		