

Сервиз

: первая

ная категория: 3 - 7 лет

Присл. еды, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		А	В ₁	С	Са	Р	Fe			
Завтрак														
Каша вязкая молочная из хлопьев Геркулес	200	8,24	5,88	47,48	276,00				14,80	0,18	0,96	147,50	231,98	1,74
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	13,50	54,00				0,00	0,00	0,04	9,99	2,52	0,25
Сыр	10	2,32	2,95	0,00	36,00				26,00	0,00	0,07	88,00	50,00	0,10
Бутиерброд с маслом сливочным	50	6,68	7,68	8,68	9,68				10,68	11,68	12,68	13,68	14,68	7,20
итого	440	17,30	16,53	69,66	375,68				51,48	11,86	13,75	259,17	299,18	9,29
2-ой завтрак														
Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00				0,00	0,03	10,00	16,00	11,00	2,20
итого	100	0,40	0,40	9,80	47,00				0,00	0,03	10,00	16,00	11,00	2,20
Обед														
Салат из моркови с сахаром	50	0,62	0,05	5,74	40,85				0,00	0,03	1,68	12,88	26,39	0,33
Суп картофельный с домашней лапшой	180	1,26	3,51	4,25	57,60				0,00	0,04	12,33	36,52	27,97	0,49
Плов из птицы	200	18,02	8,94	36,46	298,66				28,00	0,14	6,54	36,10	189,34	1,86
Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	25,09	103,14				0,00	0,02	0,99	12,76	3,96	0,86
Хлеб пшеничный	60	6,42	2,70	26,10	164,40				0,00	0,25	0,12	75,00	77,40	2,16
итого	670	26,46	15,34	97,64	664,65				28,00	0,47	21,66	173,26	325,06	5,70
Полдник														
Булочка Веснушка	75	5,85	4,59	0,36	208,50				4,50	0,11	0,00	1,70	58,80	1,10
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,74				21,96	0,05	1,42	137,00	112,10	0,43
итого	255	9,52	7,78	16,18	315,24				26,46	0,16	1,42	138,69	170,90	1,53
ИТОГО за день	1465	53,68	40,04	193,28	1402,57				105,94	12,52	46,83	587,13	806,14	18,72
Норматив по САНПИН (75%)	1350	40,50	45,00	195,80	1350,00				375,00	0,70	37,50	675,00	600,00	7,50

ная категория: 3 - 7 лет

Применение	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А	В ₁	С	Са	Р	Fe						
	Завтрак																	
	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,56	3,82	54,18	286,00	14,80	0,14	0,96	146,78	218,30							2,36
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	13,50	54,00	0,00	0,00	0,04	9,99	2,52							0,25
	бутерброд с маслом	50	6,68	7,68	8,68	9,68	10,68	11,68	12,68	13,68	14,68							7,20
	итого	430	15,30	11,52	76,36	349,68	25,48	11,82	13,68	170,45	235,50							9,81
	2-ой завтрак																	
	Сок промышленного производства	100	0,50	0,00	10,10	42,40	0,00	0,01	2,00	7,00	7,00							1,40
	итого	100	0,50	0,00	10,10	42,40	0,00	0,01	2,00	7,00	7,00							1,40
	Обед																	
	Салат из свежих овощей	50	0,50	0,00	4,40	8,50	7,75	0,35	0,01	0,01	5,60							0,24
	Борщ	180	1,15	3,49	6,17	65,70	0,00	0,02	7,87	37,82	33,19							0,79
	Картофельное пюре	130	2,65	4,16	17,72	118,95	0,00	0,12	15,74	32,05	75,05							0,87
	Котлета рыбная	60	7,80	9,28	9,59	153,60	29,64	0,05	0,40	44,57	113,08							0,89
	Компот из сухофруктов	180	0,59	0,09	28,82	119,52	0,00	0,02	1,01	29,23	21,10							0,63
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2,25	21,75	137,00	0,00	0,21	0,10	62,50	64,50							1,80
	итого	650	18,05	19,27	88,45	603,27	37,39	0,76	25,12	206,17	312,51							5,22
	Полдник																	
	Кондитерские изделия	50	3,35	3,78	36,03	191,50	20,00	0,08	0,00	9,88	37,49							0,72
	Молоко кипяченое	200	5,80	6,40	9,60	107,00	40,00	0,08	2,60	240,00	180,00							0,20
	итого	250	9,15	10,18	45,63	298,50	60,00	0,16	2,60	249,88	217,49							0,92
	ИТОГО за день	1430	43,00	40,96	220,54	1293,85	122,87	12,75	43,40	633,50	772,50							17,34
	Норматив по САНПиН (75%)	1350	40,50	45,00	195,80	1350,00	375,00	0,70	37,50	675,00	600,00							7,50

етий

первая

ная категория: 3 - 7 лет

Группы	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		А	В ₁	С	Са	P	Fe						
	Завтрак																	
	Каша вязкая молочная из хлопьев Геркулес	200	8,24	5,88	47,48	276,00	14,80	0,18	0,96	147,50	231,98	1,74						
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	13,50	54,00	0,00	0,00	0,04	9,99	2,52	0,25						
	Сыр	10	2,32	2,95	0,00	36,00	26,00	0,00	0,07	88,00	50,00	0,10						
	Бутерброд с маслом сливочным	50	6,68	7,68	8,68	9,68	10,68	11,68	12,68	13,68	14,68	7,20						
	итого	440	17,30	16,53	69,66	375,68	51,48	11,86	13,75	259,17	299,18	9,29						
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	10,00	16,00	11,00	2,20						
	итого	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	10,00	16,00	11,00	2,20						
	Обед																	
	Салат из свежих овощей	50	0,50	0,00	4,40	8,50	7,75	0,35	0,01	0,01	5,60	0,24						
	Суп картофельный с рисовой крупой	180	6,90	7,10	29,00	195,00	51,00	2,46	0,01	0,01	6,99	0,67						
	Макароник с субпродуктами	200	19,48	8,98	45,16	340,00	5630,00	0,32	7,14	33,16	308,50	6,56						
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	25,09	103,14	0,00	0,02	0,99	12,76	3,96	0,86						
	Хлеб белый	55	5,89	2,48	23,93	150,70	0,00	0,23	0,11	68,75	70,95	1,98						
	итого	665	32,91	18,70	127,58	797,34	5688,75	3,38	8,26	114,69	396,00	10,31						
	Полдник																	
	Запеканка творожная со сгущ. молоком	90	10,70	4,76	12,37	142,00	273,80	0,90	0,42	0,42	0,66	0,25						
	Чай с сахаром	160	0,06	0,02	12,00	48,00	0,00	0,00	0,03	8,88	2,24	0,22						
	итого	250	10,76	4,78	24,37	190,00	273,80	0,90	0,45	9,30	2,90	0,47						
	ИТОГО за день	1455	50,75	31,56	170,43	1044,02	5973,23	15,99	31,39	153,67	424,58	20,18						
	Норматив по САНПиН (75%)	1350	40,50	45,00	195,80	1350,00	375,00	0,70	37,50	675,00	600,00	7,50						

категория: 3 - 7 лет

Уру	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			вещества		У		А	В ₁	С	Ca	P	Fe			
			Б	Ж									У		
	Завтрак														
	Каша молочная пшеничная	200	5,92	3,60	52,80	268,00	14,80	0,06	0,96	128,58	154,44	0,74			
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	13,50	54,00	0,00	0,00	0,04	9,99	2,52	0,25			
	бутерброд с маслом	40	6,68	7,68	8,68	9,68	10,68	11,68	12,68	13,68	14,68	7,20			
	итого	430	12,66	11,30	74,98	331,68	25,48	11,74	13,68	152,25	171,64	8,19			
	2-ой завтрак														
	Сок промышленного производства	100	0,50	0,00	10,10	42,40	0,00	0,01	2,00	7,00	7,00	1,40			
	итого	100	0,50	0,00	10,10	42,40	0,00	0,01	2,00	7,00	7,00	1,40			
	Обед														
	Салат из свежих овощей	50	0,50	0,00	4,40	8,50	7,75	0,35	0,01	0,01	5,60	0,24			
	Суп с рыбными консервами	180	6,90	7,10	29,00	195,00	51,00	2,46	0,01	0,01	6,99	0,81			
	Жаркое по -домашнему с мясом птицы	200	14,64	12,18	17,38	237,72	24,00	0,10	13,38	32,68	157,82	2,10			
	Компот из сухофруктов	180	0,59	0,09	28,82	119,52	0,00	0,02	1,01	29,23	21,10	0,63			
	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,80	17,40	109,60	0,00	0,16	0,08	50,00	51,60	1,44			
	итого	650	26,91	21,17	97,00	670,34	82,75	3,09	14,49	111,93	243,11	5,22			
	Полдник														
	яйцо отварное	40	5,00	4,60	0,20	62,00	22,00	1,00	0,10	0,10	0,00	0,24			
	Икра кабачковая пром. производства	40	0,54	2,12	3,47	35,10	4,32	0,00	0,00	9,60	12,00	0,08			
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	13,50	54,00	0,00	0,00	0,04	9,99	2,52	0,25			
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	82,20	0,00	0,12	0,06	37,50	38,70	1,08			
	итого	290	8,81	8,09	30,22	233,30	26,32	1,12	0,20	57,19	53,22	1,66			
	ИТОГО за день	1470	48,89	40,56	212,30	1277,72	134,55	15,97	30,36	328,37	474,97	16,46			
	Норматив по САНПиН (75%)	1350	40,50	45,00	195,80	1350,00	375,00	0,70	37,50	675,00	600,00	7,50			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
						А	В ₁	С	Са	Р	Fe		
		Б	Ж	У									
Завтрак													
Суп молочный с макаронными изделиями	200	8,56	3,82	54,18	286,00	14,80	0,14	0,96	146,78	218,30			2,36
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	13,50	54,00	0,00	0,00	0,04	9,99	2,52			0,25
Сыр	10	2,32	2,95	0,00	36,00	26,00	0,00	0,07	88,00	50,00			0,10
Бутерброд с маслом сливочным	50	6,68	7,68	8,68	9,68	10,68	11,68	12,68	13,68	14,68			7,20
Итого	440	17,62	14,47	76,36	385,68	51,48	11,82	13,75	258,45	285,50			9,91
Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	10,00	16,00	11,00			2,20
Итого	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	10,00	16,00	11,00			2,20
Обед													
Салат из капусты и моркови с раст. маслом	50	0,66	1,63	3,24	30,20	0,00	0,01	8,55	12,49	14,16			0,24
Свекольник со сметаной и яйцом	180	1,15	3,49	6,17	65,70	0,00	0,02	7,87	37,82	33,19			0,79
Гуляш из говядины	80	9,80	16,00	7,90	114,00	12,90	0,90	0,04	0,04	0,35			0,71
Каша гречневая	130	3,45	4,30	41,12	196,60	24,26	4,74	0,11	0,11	0,00			2,36
Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	25,09	103,14	0,00	0,01	0,99	12,76	3,96			0,86
Хлеб пшеничный	50	5,35	2,25	21,75	137,00	0,00	0,21	0,10	62,50	64,50			1,80
Итого	670	20,55	27,81	105,27	646,64	37,16	5,89	17,66	125,72	116,16			6,76
Полдник													
Булочка Домашняя	70	3,85	3,49	41,46	212,80	11,27	0,06	0,15	13,36	41,36			0,74
Кисель	180	0,29	0,00	35,46	144,00	0,00	0,02	2,16	20,21	16,65			0,17
Итого	250	4,14	3,49	76,92	356,80	11,27	0,08	2,31	33,57	58,01			0,91
ИТОГО за день	1460	31,77	39,38	200,67	1060,12	59,11	17,68	42,65	188,97	199,85			17,08
Норматив по САНПиН (75%)	1350	40,50	45,00	195,80	1350,00	375,00	0,70	37,50	675,00	600,00			7,50

Возрастная категория: 3 - 7 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		Ж				У	А	В ₁	С	Са	Р	Fe		
		Б	Ж	У										
Завтрак														
Каша молочная вязкая из риса	200	5,92	3,60	52,80	268,00	14,80	0,06	0,96	128,58	154,44	0,74			
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	13,50	54,00	0,00	0,00	0,04	9,99	2,52	0,25			
бутерброд с маслом	50	6,68	7,68	8,68	9,68	10,68	11,68	12,68	13,68	14,68	7,20			
Итого	430	12,66	11,30	74,98	331,68	25,48	11,74	13,68	152,25	171,64	8,19			
2-ой завтрак														
Сок промышленного производства	100	0,50	0,00	10,10	42,40	0,00	0,01	2,00	7,00	7,00	1,40			
Итого	100	0,50	0,00	10,10	42,40	0,00	0,01	2,00	7,00	7,00	1,40			
Обед														
Салат из моркови с сахаром	50	0,62	0,05	5,74	40,85	0,00	0,03	1,68	12,88	26,39	0,33			
Суп картофель с бобовыми	180	3,96	3,80	11,90	106,74	0,00	0,16	4,19	30,73	63,43	1,48			
Картофельное пюре	130	2,65	4,16	17,72	118,95	0,00	0,12	15,74	32,05	75,05	0,87			
Котлета куриная	60	9,18	17,64	9,26	232,80	54,84	0,06	0,63	33,32	56,12	0,85			
Компот из сухофруктов	180	0,59	0,09	28,82	119,52	0,00	0,02	1,01	29,23	21,10	0,63			
Хлеб пшеничный	50	5,35	2,25	21,75	137,00	0,00	0,21	0,10	62,50	64,50	1,80			
Итого	690	22,35	27,98	95,19	755,86	54,84	0,59	23,35	200,71	306,59	5,96			
Полдник														
Булочка Веснушка	75	5,85	4,59	0,36	208,50	4,50	0,11	0,00	1,70	58,80	1,10			
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,74	21,96	0,05	1,42	137,00	112,10	0,43			
Итого	255	9,52	7,78	16,18	315,24	26,46	0,16	1,42	138,69	170,90	1,53			
Итого за день	1430	43,30	45,86	233,66	1434,75	113,55	13,45	39,28	509,73	483,28	16,73			
Норматив по САНПиН (75%)	1350	40,50	45,00	195,80	1350,00	375,00	0,70	37,50	675,00	600,00	7,50			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		Ж				У	А	В ₁	С	Са	Р	Fe		
		Б	Ж	У										
Завтрак														
Каша манная молочная	200	4,10	12,10	18,50	164,00	224,80	2,64	0,25	0,25	0,25	1,44	0,82		
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	13,50	54,00	0,00	0,00	0,04	0,04	0,04	2,52	0,25		
Сыр	10	2,32	2,95	0,00	36,00	26,00	0,00	0,07	0,07	0,07	50,00	0,10		
Бутерброд с маслом сливочным	50	6,68	7,68	8,68	9,68	10,68	11,68	12,68	12,68	12,68	14,68	7,20		
Итого	440	13,16	22,75	40,68	263,68	261,48	14,32	13,04	13,04	13,04	68,64	8,37		
2-ой завтрак														
Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	10,00	10,00	10,00	11,00	2,20		
Итого	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	10,00	10,00	10,00	11,00	2,20		
Обед														
Салат из свежих овощей	50	0,50	0,00	4,40	8,50	7,75	0,35	0,01	0,01	0,01	5,60	0,24		
Суп картофельный с клецками	180	1,26	3,51	4,25	57,60	0,00	0,04	12,33	12,33	12,33	36,52	0,49		
Каша пшеничная	130	3,45	4,30	41,12	196,60	24,26	4,74	0,11	0,11	0,11	0,00	2,36		
Гуляш из отварного куринного мяса	80	9,80	16,00	7,90	114,00	12,90	0,90	0,04	0,04	0,04	0,35	0,71		
Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	25,09	103,14	0,00	0,01	0,99	0,99	0,99	12,76	0,86		
Хлеб пшеничный	60	6,42	2,70	26,10	164,40	0,00	0,25	0,12	0,12	0,12	77,40	2,16		
Итого	680	21,57	26,65	108,86	644,24	44,91	6,28	13,60	13,60	13,60	115,28	6,82		
Полдник														
Кондитерские изделия	50	3,35	3,78	36,03	191,50	20,00	0,08	0,00	0,00	0,00	9,88	0,72		
Сок промышленного производства	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,00	0,02	4,00	4,00	4,00	14,00	2,80		
Итого	250	4,35	3,78	56,23	276,30	20,00	0,10	4,00	4,00	4,00	23,88	3,52		
Итого за день	1470	39,49	53,58	215,57	1231,22	326,39	20,73	40,64	40,64	40,64	246,41	20,90		
Норматив по САНПиН (75%)	1350	40,50	45,00	195,80	1350,00	375,00	0,70	37,50	37,50	37,50	600,00	7,50		

в категории: 3 - 7 лет

Итого за день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		вещества				А	В ₁	С	Ca	P	Fe		
		Б	Ж	У									
Завтрак													
Каша молочная пшеничная	200	8,56	3,82	54,18	286,00	14,80	0,14	0,96	146,78	218,30			
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	13,50	54,00	0,00	0,00	0,04	9,99	2,52			2,36
бутерброд с маслом	50	6,68	7,68	8,68	9,68	10,68	11,68	12,68	13,68	14,68			0,25
итого	430	15,30	11,52	76,36	349,68	25,48	11,82	13,68	170,45	235,50			7,20
2-ой завтрак													
Сок промышленного производства	100	0,50	0,00	10,10	42,40	0,00	0,01	2,00	7,00	7,00			1,40
итого	100	0,50	0,00	10,10	42,40	0,00	0,01	2,00	7,00	7,00			1,40
Обед													
Овощи свежие (соленые) порционные	50	0,50	0,00	4,40	8,50	7,75	0,35	0,01	0,01	5,60			0,25
Борщ	180	1,15	3,49	6,17	65,70	0,00	0,02	7,87	37,82	33,19			0,79
Картофельное пюре	130	2,65	4,16	17,72	118,95	0,00	0,12	15,74	32,05	75,05			0,87
Котлета рыбная	60	7,80	9,28	9,59	153,60	29,64	0,05	0,40	44,57	113,08			0,89
Компот из сухофруктов	180	0,59	0,09	28,82	119,52	0,00	0,02	1,01	29,23	21,10			0,63
Хлеб пшеничный	50	5,35	2,25	21,75	137,00	0,00	0,21	0,10	62,50	64,50			1,80
итого	650	18,05	19,27	88,45	603,27	37,39	0,76	25,12	206,17	312,51			5,23
Полдник													
Запеканка творожная со сгущ. молоком	90	10,70	4,76	12,37	142,00	273,80	0,90	0,42	0,42	0,66			0,25
Чай с сахаром	160	0,06	0,02	12,00	48,00	0,00	0,00	0,03	8,88	2,24			0,22
итого	250	10,76	4,78	24,37	190,00	273,80	0,90	0,45	9,30	2,90			0,47
ИТОГО за день	1430	44,61	35,56	199,28	1185,35	336,67	13,49	41,25	392,92	557,91			16,92
Норматив по САНПиН (75%)	1350	40,50	45,00	195,80	1350,00	375,00	0,70	37,50	675,00	600,00			7,50

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б		Ж			У	А	В ₁	С	Са	Р	Fe	
			Б	Ж	У										
Завтрак															
73	Каша вязкая молочн. из хлопьев Геркулес	200	8,24	5,88	47,48	276,00	14,80	0,18	0,96	147,50	231,98	1,74			
85	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,64	96,30	36,00	0,07	2,34	216,00	162,00	0,18			
15	Сыр	10	2,32	2,95	0,00	36,00	26,00	0,00	0,07	88,00	50,00	0,10			
1	Бутерброд с маслом сливочным	40	6,68	7,68	8,68	9,68	10,68	11,68	12,68	13,68	14,68	7,20			
	итого	440	22,46	22,27	64,80	417,98	87,48	11,93	16,05	465,18	458,66	9,22			
2-ой завтрак															
338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	10,00	16,00	11,00	2,20			
	итого	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	10,00	16,00	11,00	2,20			
Обед															
71	Овощи свежие (соленые) порционные	50	0,50	0,00	4,40	8,50	7,75	0,35	0,01	0,01	5,60	0,25			
98	Суп картофельный с гречневой крупой	180	6,90	7,10	29,00	195,00	51,00	2,46	0,01	0,01	6,99	0,67			
111	Тефтели мясные в красном соусе	85	9,80	16,00	7,90	114,00	12,90	0,90	0,04	0,04	0,35	0,71			
18	Макаронные изделия	130	5,52	4,52	26,45	157,20	14,20	0,30	0,01	0,01	0,00	0,17			
342	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	25,09	103,14	0,00	0,01	0,99	12,76	3,96	0,86			
111	Хлеб пшеничный	45	4,82	2,03	19,58	123,30	0,00	0,18	0,09	56,25	58,05	1,62			
	итого	670	27,68	29,79	112,42	701,14	85,85	4,21	1,15	69,08	74,95	4,28			
Полдник															
213	Яйцо отварное	40	5,00	4,60	0,20	62,00	22,00	1,00	0,10	0,10	0,00	0,24			
96	Икра кабачковая пром. производства	40	0,54	2,12	3,47	35,10	4,32	0,00	0,00	9,60	12,00	0,08			
376	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	13,50	54,00	0,00	0,00	0,04	9,99	2,52	0,25			
111	Хлеб пшеничный	25	2,68	1,13	10,88	68,50	0,00	0,10	0,05	31,25	32,25	0,90			
	итого	285	8,28	7,86	28,05	219,60	26,32	1,10	0,19	50,94	46,77	1,48			
	ИТОГО за день	1495	52,38	52,07	217,73	1308,36	137,65	17,21	24,91	315,50	393,66	17,33			
	Норматив по САНПиН (75%)	1350	40,50	45,00	195,80	1350,00	375,00	0,70	37,50	675,00	600,00	7,50			

сентябрь

горячая

категория: 3 - 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		А	В ₁	С	Ca	P	Fe			
Завтрак														
Каша молочная гречневая	200	8,56	3,82	54,18	286,00	14,80	0,14	0,96			146,78	218,30	2,36	
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	13,50	54,00	0,00	0,00	0,04			9,99	2,52	0,25	
бутерброд с маслом	50	6,68	7,68	8,68	9,68	10,68	11,68	12,68			13,68	14,68	7,20	
итого	430	15,30	11,52	76,36	349,68	25,48	11,82	13,68			170,45	235,50	9,81	
2-ой завтрак														
Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	10,00			16,00	11,00	2,20	
итого	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,03	10,00			16,00	11,00	2,20	
Обед														
Салат из капусты и моркови с раст.маслом	50	0,66	1,63	3,24	30,20	0,00	0,01	8,55			12,49	14,16	0,24	
Рассольник Ленинградский со смет.	180	6,90	7,10	29,00	195,00	51,00	2,46	0,01			0,01	6,99	0,79	
Картофельное пюре	130	2,65	4,16	17,72	118,95	0,00	0,12	15,74			32,05	75,05	0,87	
Котлета куриная	70	10,71	20,58	10,81	271,60	63,98	0,07	0,73			38,88	65,48	0,99	
Сок промышленного производства	180	0,90	0,00	18,18	76,32	0,00	0,02	3,60			12,60	12,60	2,52	
Хлеб пшеничный	50	5,35	2,25	21,75	137,00	0,00	0,21	0,10			62,50	64,50	1,80	
итого	660	27,17	35,72	100,69	829,07	114,98	2,88	28,74			158,52	238,77	7,21	
Полдник														
Пирожок с повидлом	75	4,13	3,74	44,42	228,00	12,08	0,07	0,17			14,31	44,32	0,80	
Кисель	180	0,29	0,00	35,46	144,00	0,00	0,02	2,16			20,21	16,65	0,17	
итого	255	4,41	3,74	79,88	372,00	12,08	0,09	2,33			34,52	60,97	0,97	
ИТОГО за день														
Норматив по САНПиН (75%)	1350	40,50	45,00	195,80	1350,00	375,00	0,70	37,50			675,00	600,00	7,50	
итого	1445	47,28	51,38	266,73	1597,75	152,54	14,82	54,74			379,49	546,24	20,19	