

с 20.11.2023г.

СОГЛАСОВАНО

Директор МАУ "Школа - 104  
им. М. Шаймуратова" ГО г. Уфа  
Тренер и Фанконтрактант  
С.В. Табилова



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «Центр детского и  
дошкольного питания» ГО г. Уфа  
Республика Башкортостан  
В.К. Смирнов

Примерное двухнедельное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

для организации питания обучающихся

в школьных образовательных учреждениях

Возрастная категория: младшие классы 7-11 лет

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 1)

Рацион: завтрак + обед

День: понедельник

Возраст: 7-11 лет

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	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>																
445,12	Котлеты, биточки мясные с томатным соусом	90	10,78	10,75	12,12	188,95				1,3	5,76			2,88		
175,11	Каша гречневая	134	4,13	3,97	18,61	126,54				0,3	10,04			65,15		
282,11	Чай витаминизированный	200			9,8	39,4				0,45	6			4,2		
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78										
583,45	Кекс	28	0,5	1,7	5,2	34,7				0,2	16			9		
38	Яблоко	100	0,4	0,4	15,7	68				2,25	37,80	0,00	0,00	81,23		
	<b>Итого за Завтрак</b>		18,21	17,12	77,93	535,59	0,00	0,00	0,00	2,25	37,80	0,00	0,00	81,23		
	<b>Обед</b>															
450,26	Суп картофельный с клецками	200	1,53	2,67	14,98	90,28				1,14	12,79			14,04		
591,18	Рыба запеченная с овощами	90	8,57	6,77	3,61	110,24				2,21	35,96			35,5		
211,05	Макаронные изделия отварные	155	6,34	4,52	37,08	214,49				0,84	15,59			8,66		
282,11	Чай витаминизированный	200			9,8	39,4				0,45	6			4,2		
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,51	8,7	39		12,6		
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	70	0,56	0,14	9,75	44,6				0,04	24,5			7,7		
140,49	Мандарины	30	0,39	0,31	5	24,4				0,01	0,73			0,6		
16 551,07	Пряники	100	0,4	0,4	15,7	68				0,2	16			9		
38	Яблоко		22,59	15,41	128,22	735,41	0,17	26,60	0,00	5,35	120,27	39,00	92,30	1,02		
	<b>Итого за Обед</b>		40,80	32,53	204,15	1271,00	0,17	26,60	0,00	7,60	158,07	39,00	173,53	1,02		
	<b>Итого за День</b>															

*Handwritten signature or initials*

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: завтрак + обед

День: вторник

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	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>																
181,7	Каша овсяная "Геркулес" молочная	150	6,01	7,13	26,17	193,4				0,55	104,69			51,39		
401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88			36	0,08	1,92	2,4		0,02		
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35				0,04	100			5,5		
282,11	Чай витаминизированный	200			9,8	39,4										
1,29	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6			4,2		
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	9,1	78					119			14		
16 551,07	Пряники	30	0,39	0,31	5	24,4	0,01				0,73			0,6		
490,15	Печенье	18	1,53	2,03	12,55	76,52				0,23	7,38			2,7		
38	Яблоко	100	0,4	0,4	15,7	68				0,2	16			9		
<b>Итого за Завтрак</b>																
			16,62	21,83	94,92	645,60	0,01	0,00	36,00	1,55	355,72	2,40		87,39		
<b>Обед</b>																
129,08	Суп картофельный с горохом и гречками	215	6,78	3,96	29,22	179,56				1,94	30,09			31,77		
684,19	Жаркое по-домашнему из мяса птицы отварного	180	11,33	13,7	22,2	257,09				2,76	22,7			36,19		
293,03	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	22,94	88,7					0,3			0,03		
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6			4,2		
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39		12,6		
490,15	Печенье	18	1,53	2,03	12,55	76,52				0,23	7,38			2,7		
140,49	Мандарины	70	0,56	0,14	9,75	44,6	0,04	26,6			24,5			7,7		
<b>Итого за Обед</b>																
			42,06	42,35	221,88	1436,07	0,17	26,60	36,00	7,44	455,39	41,40		182,55		
<b>Итого за день</b>																

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: завтрак + обед

День: среда

Возраст: 7-11 лет

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б		Ж		У			В1	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe		
			4	5	6	7	8	9										10	11
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
<b>Завтрак</b>																			
110,62	Суфле из мяса птицы с молочным соусом	90	13,02	12,48	5,97	187,75				0,84	53,33			15,56					
211,05	Макаронные изделия отварные	155	6,34	4,52	37,08	214,49				0,84	15,59			8,66					
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			4,2					
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6			4,2					
140,49	Мандарины	70	0,56	0,14	9,75	44,6	0,04	26,6			24,5			7,7					
16 551,07	Пряники	30	0,39	0,31	5	24,4	0,01				0,73			0,6					
38	Яблоко	100	0,4	0,4	15,7	68				0,2	16			9					
			23,11	18,15	99,98	657,14	0,05	26,60	0,00	2,33	116,45	0,00		45,72					
<b>Итого за Завтрак</b>																			
										1	13,78			16,2					
<b>Обед</b>																			
65,62	Суп пшеничный с мелкошинкованными овощами со сметаной	205	1,77	3,16	12,37	85,39					22,64			45,39					
131,2	Плов из мяса птицы	200	14,35	18,24	42,95	393,03				4,33									
282,11	Чай витаминизированный	200			9,8	39,4					6			4,2					
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6			4,2					
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39		12,6					
16 551,07	Пряники	30	0,39	0,31	5	24,4	0,01				0,73			0,6					
38	Яблоко	100	0,4	0,4	15,7	68				0,2	16			9					
			21,71	22,71	116,12	754,22	0,13	0,00	0,00	6,49	67,85	39,00		87,99					
			44,82	40,86	216,10	1411,36	0,18	26,60	0,00	8,82	184,30	39,00		133,71					
<b>Итого за Обед</b>																			
<b>Итого за день</b>																			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: завтрак + обед

День: четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1						Возраст: 7-11 лет					
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	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>														
227,96	Пудинг творожный со стученным молоком	150	24,06	11,54	26,89	311,83				1,34	259,89		36,76	
401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88		36		0,08	1,92	2,4		0,02
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			
1,29	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2	
583,45	Кекс	28	0,5	1,7	5,2	34,7								
38	Яблоко	100	0,4	0,4	15,7	68				0,2	16		9	
<b>Итого за Завтрак</b>			27,42	19,74	74,37	585,31	0,00	0,00	36,00	2,07	284,11	2,40	48,96	0,02
<b>Обед</b>														
67,29	Свекольник со сметаной	205	2,25	4,25	15,12	107,99				1,59	42,58		26,4	
502,25	Тефтели из говядины с томатным соусом	90	9,4	10,38	7,74	162,42				0,66	2,41		2,59	
138,4	Картофельное пюре*	150	3,79	4,04	31,15	176,32				0,16	44,59		32,97	
293,03	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	22,94	88,7					0,3			0,03
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2	
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
583,45	Кекс	28	0,5	1,7	5,2	34,7								
<b>Итого за Обед</b>			21,18	21,06	112,45	714,13	0,12	0,00	0,00	3,37	104,53	39,00	80,76	0,93
<b>Итого за День</b>			48,60	40,80	186,82	1299,44	0,12	0,00	36,00	5,44	388,69	41,40	129,74	0,95

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: завтрак + обед

День: пятница

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Y		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
																4	5
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
<b>Завтрак</b>																	
591,19	Рыба запеченная с овощами	60	6,32	3,85	2,16	68,96				1,35	24,32			25,36			
138,4	Картофельное пюре*	150	3,79	4,04	31,15	176,32				0,16	44,59			32,97			
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9				0,45	6			4,2			
1,29	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,23	7,38			2,7			
490,15	Печенье	18	1,53	2,03	12,55	76,52					119			14			
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	9,1	78						0,00		79,23			
			17,24	13,42	81,44	517,70	0,00	0,00	0,00	2,19	201,59	0,00		0,00			
<b>Итого за Завтрак</b>																	
<b>Обед</b>																	
54,04	Рассольник с перловой крупой и сметаной	205	3,1	11,38	14,8	136				1,94	18,56			14,42			
110,62	Суфле из мяса птицы с молочным соусом	90	13,02	12,48	5,97	187,75				0,84	53,33			15,56			
211,05	Макаронные изделия отварные	155	6,34	4,52	37,08	214,49				0,84	15,59			8,66			
294,28	Компот из свежих плодов	200	0,12	0,12	14,69	60,3				0,06	5,1			2,7			
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6			4,2			
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66				0,51	8,7	39		12,6			
16 551,07	Пряники	30	0,39	0,31	5	24,4	0,01				0,73			0,6			
490,15	Печенье	18	1,53	2,03	12,55	76,52				0,23	7,38			2,7			
140,49	Мандарины	70	0,56	0,14	9,75	44,6	0,04	26,6			24,5			7,7			
			29,86	31,58	130,14	888,06	0,17	26,60	0,00	4,87	139,89	39,00		69,14			
			47,10	45,00	211,58	1405,76	0,17	26,60	0,00	7,06	341,48	39,00		148,37			
<b>Итого за Обед</b>																	
<b>Итого за День</b>																	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: завтрак + обед

День: понедельник

Возраст: 7-11 лет

Неделя: 2

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)				B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
						Б	Ж	У											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
<b>Завтрак</b>																			
211,48	Макаронные изделия с тертым сыром	150	7,85	7,62	33,21	233,52				0,81	112,21		13,13						
401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88			36	0,08	1,92	2,4		0,02					
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9				0,45	6		4,2						
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,2	14	14	8	2,8					
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4											
583,45	Кекс	28	0,5	1,7	5,2	34,7				0,2	16		9						
38	Яблоко	100	0,4	0,4	15,7	68				1,74	150,43	16,40	34,33	2,82					
<b>Итого за Завтрак</b>																			
<b>Обед</b>																			
53,39	Щи из свежей капусты со сметаной	205	1,55	4,11	7,18	72,63				1,54	33,58		16,71						
502,56	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	90	7,32	11,1	5,32	151,21				1,16	3,36		2,6						
58,11	Рис отварной с маслом	155	3,87	4,17	40,03	212,87	0,04		22,5	0,27	11,41	82,5	27,35	0,6					
294,28	Компот из свежих плодов	200	0,12	0,12	14,69	60,3				0,06	5,1		2,7						
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,45	6		4,2						
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66				0,51	8,7	39	12,6	0,9					
583,45	Кекс	28	0,5	1,7	5,2	34,7													
38	Яблоко	100	0,4	0,4	15,7	68				0,2	16		9						
<b>Итого за Обед</b>																			
<b>Итого за День</b>																			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: завтрак + обед

День: вторник

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б		Ж		У			B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
			4	5	6	7	8	9										10	11
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
<b>Завтрак</b>																			
218,31	Омлет натуральный	130	13,65	14,74	2,44	197,23				1,55	105,42				17,47				
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35				0,04	100				5,5				
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3								
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6				4,2				
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	9,1	78					119				14				
490,15	Печенье	18	1,53	2,03	12,55	76,52				0,23	7,38				2,7				
16 551,07	Пряники	30	0,39	0,31	5	24,4	0,01				0,73				0,6				
38	Яблоко	100	0,4	0,4	15,7	68				0,2	16				9				
<b>Итого за Завтрак</b>																			
			24,20	23,64	71,27	597,05	0,01	0,00	0,00	2,47	354,83	0,00			53,47				
<b>Обед</b>																			
66,63	Суп-лапша	200	6,09	2,67	35,28	189,94				1,83	8,11				8,85				
684,18	Жаркое по-домашнему из мяса птицы отварного	160	10,07	12,18	19,73	228,52				2,45	20,18				32,17				
293,03	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	22,94	88,7					0,3				0,03				
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6				4,2				
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39			12,6				
16 551,07	Пряники	30	0,39	0,31	5	24,4	0,01				0,73				0,6				
38	Яблоко	100	0,4	0,4	15,7	68				0,2	16				9				
140,49	Мандарины	70	0,56	0,14	9,75	44,6	0,04	26,6			24,5				7,7				
<b>Итого за Обед</b>																			
			22,75	16,39	138,70	788,16	0,17	26,60	0,00	5,44	84,52	39,00			75,12				
<b>Итого за День</b>																			
			46,95	40,03	209,97	1385,21	0,18	26,60	0,00	7,91	439,35	39,00			128,59				



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: завтрак + обед

День: среда

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Y		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>															
131,18	Плов из мяса птицы	170	13,6	16,68	36,51	350,15				3,68	19,24			38,59	
282,11	Чай витаминизированный	200			9,8	39,4									
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6			4,2	
583,45	Кекс	28	0,5	1,7	5,2	34,7									
38	Яблоко	100	0,4	0,4	15,7	68				0,2	16			9	
<b>Итого за Завтрак</b>			16,90	19,08	83,71	570,25	0,00	0,00	0,00	4,33	41,24	0,00	51,79	0,00	
<b>Обед</b>															
54,04	Рассольник с перловой крупой и сметаной	205	3,1	11,38	14,8	136				1,94	18,56			14,42	
80,21	Рыба, тушенная в томатном соусе	90	8,41	5,46	5,01	113,65				2,23	32,02			38,86	
211,05	Макаронные изделия отварные	155	6,34	4,52	37,08	214,49				0,84	15,58			8,66	
282,11	Чай витаминизированный	200			9,8	39,4									
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6			4,2	
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66			0,12	0,51	8,7	38		12,6	
490,15	Печенье	18	1,53	2,03	12,55	76,52				0,23	7,38			2,7	
140,49	Макаронины	70	0,56	0,14	9,75	44,6			0,04		24,5			7,7	
<b>Итого за Обед</b>			24,74	24,13	119,29	768,66	0,16	26,60	0,00	6,20	112,75	39,00	89,14	0,97	
<b>Итого за день</b>			41,64	43,21	203,00	1338,91	0,16	26,60	0,00	10,53	153,99	38,00	140,93	0,97	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: завтрак + обед

День: четверг

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Y		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>															
89,36	Рыба, запеченная с морковью	70	9,51	5,32	12,2	134,68				1,45	73,33			36,33	
138,39	Картофельное пюре*	130	3,29	3,5	20,93	128,54				0,14	38,65			28,58	
401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88			36	0,08	1,92	2,4		0,02	
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3				
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6			4,2	
490,15	Печенье	18	1,53	2,03	12,55	76,52				0,23	7,38			2,7	
140,49	Мандарины	70	0,56	0,14	9,75	44,6	0,04	26,6			24,5			7,7	
38	Яблоко	100	0,4	0,4	15,7	68				0,2	16			9	
<b>Итого за Завтрак</b>			17,75	17,49	97,71	623,12	0,04	26,60	36,00	2,55	168,08	2,40		88,51	0,09
<b>Обед</b>															
56,64	Борщ с белокочанной капустой со сметаной	205	1,07	4,05	5,2	62,2				1,56	33,58			19,27	
445,12	Котлеты, биточки мясные с томатным соусом	90	10,78	10,75	12,12	188,95				1,3	5,76			2,88	
302,02	Каша гречневая	154	4,76	4,14	21,46	141,94	0,16		18,75	0,34	11,4	112,95		75,18	2,54
293,03	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	22,94	88,7					0,3			0,03	
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6			4,2	
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39		12,6	0,9
38	Яблоко	100	0,4	0,4	15,7	68				0,2	16			9	
16 551,07	Пряники	30	0,39	0,31	5	24,4	0,01				0,73			0,6	0,05
<b>Итого за Обед</b>			22,64	20,34	112,72	718,19	0,29	0,00	18,75	4,36	82,47	151,95		123,73	3,52
<b>Итого за День</b>			40,39	37,83	210,43	1341,31	0,33	26,60	54,75	6,91	250,55	154,35		212,24	3,61

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б			Ж				У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
			4	5	6	7	8	9											10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
<b>Завтрак</b>																			
493,34	Каша молочная "Дружба"	150	4,74	5,91	24,95	172,57				0,13	98,87			28,65					
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35				0,04	100			5,5					
282,11	Чай витаминизированный	200			9,8	39,4								4,2					
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6			14					
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	9,1	78					119			0,6					
16 551,07	Пряники	30	0,39	0,31	5	24,4	0,01				0,73			7,7					
140,49	Мацарины	70	0,56	0,14	9,75	44,6	0,04	26,6			24,5			0,12					
			13,92	12,52	75,10	471,97	0,05	26,60	0,00	0,62	349,10	0,00		60,65					
<b>Итого за Завтрак</b>																			
<b>Обед</b>																			
66,91	Суп с макаронными изделиями	200	2,62	2,52	17,6	103,73				1,11	14			19,35					
131,2	Плов из мяса птицы	200	14,35	18,24	42,95	393,03				4,33	22,64			45,39					
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95	0,3	20,1						4,2					
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6			12,6					
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39		0,9					
16 551,07	Пряники	30	0,39	0,31	5	24,4	0,01				0,73			0,6					
38	Яблоко	100	0,4	0,4	15,7	68				0,2	16			9					
			22,56	22,07	135,05	828,16	0,43	20,10	0,00	6,60	68,07	39,00		91,14					
<b>Итого за Обед</b>			36,48	34,59	210,15	1300,13	0,48	46,70	0,00	7,22	417,17	39,00		151,79					
<b>Итого за день</b>			419,61	395,42	2093,39	13531,90	2,14	236,90	185,25	74,86	3023,57	609,05		1510,94					
<b>Итого за период</b>			41,95	39,54	209,34	1353,19	0,21	2,69	18,53	7,43	302,36	60,91		151,09					
<b>Итого за период</b>																			