МЕНЮ Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сар №70. "Солнышке" г. Улан-

Рацион: № рец.	Ясли	День: вторник 08.04.2025							Весна, Осень						
	Неделя 2	Возрастная категория: от 1-до 3 лет						T WHITH # 3							
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)			мины (мг)			Минеральные вещества (. ,
1	2	3	<u>Б</u>	Ж 5	у 6	7	B1 8	B2 9	10	11	E 12	Ca 13	P 14	Mg 15	Fe 16
Завтран		3	7	<u> </u>	0	,	0	9	10		12	13	14	13	10
4	Каша геркулесовая														
		150	3,93	5,56	20,82	145,68	0,276	0,29	1,26	3,96	3,067	56,70	####		3,75
1	батон с маслом / сыр	35	3,36	6,61	16,17	133,73	0,847	0,287	2,80	53,80	4,022	134,10	####		8,724
298	Чай с молоком	150	2,176	1,935	16,956	89,7	0,956	0,984	17,96	210,51	12,89	551,16	1217	433,6	15,8
Итого за 3	Завтрак1		9	14	54	369	2,08	1,56	22	268	19,98	742	2444	874	28
Завтран	•						_,_,	.,,			,				
399	Снежок	100	2,5	2,7	14,0	90,4	0,05	0,3	1,2			210,0		1	0,18
Итого за 3	2aprnau2		2,5	2,7	14	90,4	0,05	0,30	1,2	0	0	210	0	4	0,18
Обед	Завтрак2		2,5	2,1	14	90,4	0,03	0,30	1,2	U	U	210	U		0,10
7	Суп гороховый	180	0,69	3,25	16,75	98,05	0,093	0,072	0,052	147,78	0,72	31,93	118	28,56	2,09
192	Рис	120	3,16	4,65	31,79	181,74	0,28	0,31	13,76	75,8	2,36	238,1	385	87,1	2,65
21	Котлета по-хлыновски	60	11,57	4,7	7,028	116,15	0,14	0,14	2,45	0,021	0,7	21,28	160	22,26	2,24
25 1	Огурец свежий Хлеб пшен.	40 30	0,35 2,28	0,05 0,94	10,95 7,45	45,65 48,38	0,014 0,123	0,019	4,75 0,06	0	0,057	10,92 37,5	20 38,7	6,65 12,3	0,28 1,08
1	Хлеб ржан.	10	1,7	0,8	5,4	36,6	0,126	0,070	0	0	0,92	22,2	270	89,4	2,38
333	Соус томатный	20	0,16	0,96	1,32	14,27									
504	Кисель витаминный	150	0	0	21,6	85,5	0,3		20,1	0,13	2,35	0		0	10.00
Итого за 0 214	Обед Картофель отварной	150	19,91 3,42	15,35 8,28	102,29 33,84	626,34 216	1,08 0,176	0,70	41,17 13,32	223,73 0	7,11 0,018	361,93 14,4	#### 72	246,27 36	10,72 0,588
128	Сельдь соленая	40	6,58	6,35	1,05	87,77	0,01	0,065	0,4	10	0,55	40	135	20	0,55
1	Хлеб	30	3,04	1,25	9,93	64,5	0,164	0,101	0,08	0	0,076	50	51,6	16,4	1,44
12	Чай	150	0	0	0	0	_		_		_	44.0			0.0
90 Итого за у	Кондитерское изделие	40	3 16	3,9 20	29,8 75	166,8 535	0,35	0,20	0 14	4,4 14	0	11,6 116	36 295	8	0,8 3
Итого за д			47	52	245	1621	3,56	2,76	78	506	28	1430	3730	1201	42
	т. Сан-Пин 2013)		54	60	261	1800	0,90	1,00	50			900		80	9
	ез ужина -25%)		41	45	196	1350	0,68	0,75	38	0	0	675	0	60	7
	ие от нормы (в абсол.знач.) ие от нормы (+,- в %.)		6 15%	7	49	271	2,88	2,01	40	506	28	755	3730	1141	35
					250/	200/	4240/	2600/							
	ле от пормы (т,- в 70.)		15%	16%	25%	20%	424%	268%	105%			112%			500%
												112%			500%
Рацион: №	САД	Macca	Неделя:		Возрасті	20% ная категорі Энерге-		от 3-7		r)			ральнь	е вещес	
Рацион: № рец.	САД Прием пищи, наименование блюда	порции	Неделя: Пищея Б	2 зые вещес Ж	Возрасті ства (г)	ная категорі Энерге- тическая	ия: В1	от 3-7 Витам	лет иины (мі С	Α	E	Минер Са	Р	Mg	ства (мг) Fe
Рацион: №	САД		Неделя :	2 вые вещес	Возрасті ства (г)	ная категорі Энерге-	ия:	от 3-7 Витам	лет иины (мі		E 12	Минер			ства (мг)
Рацион: № рец. 1 Завтра	САД Прием пищи, наименование блюда 2 к1	порции	Неделя: Пищея Б	2 зые вещес Ж	Возрасті ства (г)	ная категорі Энерге- тическая	ия: В1	от 3-7 Витам	лет иины (мі С	Α		Минер Са	Р	Mg	ства (мг) Fe
Рацион: № рец. 1	САД Прием пищи, наименование блюда 2	порции 3	Неделя: Пищеі Б 4	2 вые вещес Ж 5	Возрасті ства (г) У 6	ная категорі Энерге- тическая 7	ия: В1 8	от 3-7 Витам В2 9	ЛЕТ мины (мі С 10	A 11	12	Мине; Са 13	P 14	Mg 15	ства (мг) Fe 16
Рацион: № рец. 1 Завтра 4	САД Прием пищи, наименование блюда 2 к1 Каша геркулесовая	порции 3 180	Неделя: Пищев Б 4	2 вые вещес Ж 5	Возрасти ства (г) У 6	ная категорі Энерге- тическая 7	ия: В1 8	от 3-7 Витам В2 9	ЛЕТ мины (ми С 10	A 11 3,96	3,067	Мине; Са 13	P 14 ####	Mg 15 135,36	етва (мг) Fe 16
Рацион: № рец. 1 Завтра	САД Прием пищи, наименование блюда 2 к1	порции 3	Неделя: Пищеі Б 4	2 вые вещес Ж 5	Возрасті ства (г) У 6	ная категорі Энерге- тическая 7	ия: В1 8	от 3-7 Витам В2 9	ЛЕТ мины (мі С 10	A 11	12	Мине; Са 13	P 14	Mg 15 135,36 304,76	ства (мг) Fe 16
Рацион:	САД Прием пищи, наименование блюда 2 к1 Каша геркулесовая батон с маслом / сыр Чай с молоком	порции 3 180 30/5/10	Неделя: Пищег Б 4 3,93 3,36 2,176	2 зые вещес Ж 5 5,56 6,61 1,935	Bospacti ETBA (r)	ная категорі Энерге- тическая 7 145,68 133,73 89,7	ия: В1 8 0,276 0,847 0,956	от 3-7 Витам В2 9 0,29 0,287 0,984	лет мины (ми С 10 1,26 2,80 17,96	3,96 53,80 210,51	3,067 4,022 12,89	Минер Са 13 56,70 134,10 551,16	#### #### 1217	Mg 15 135,36 304,76 433,6	3,75 8,724 15,8
Рацион:	САД Прием пищи, наименование блюда 2 к1 Каша геркулесовая Батон с маслом / сыр Чай с молоком	порции 3 180 30/5/10	Неделя: Пищег Б 4 3,93 3,36	2 вые вещес Ж 5 5,56 6,61	Возрасти ства (г) У 6 20,82 16,17	ная категорі Энерге- тическая 7 145,68 133,73	ия: В1 8 0,276 0,847	от 3-7 Витам В2 9 0,29 0,287	лет мины (ми С 10	A 11 3,96 53,80	3,067 4,022	Мине; Са 13 56,70 134,10	P 14 #### ####	Mg 15 135,36 304,76	этва (мг) Fe 16 3,75 8,724
Рацион: № рец. 1 Завтран 4 1 298	САД Прием пищи, наименование блюда 2 к1 Каша геркулесовая батон с маслом / сыр Чай с молоком Завтрак1 к2	порции 3 180 30/5/10 180	Неделя: Пищег Б 4 3,93 3,36 2,176	2 Bale Bellec Ж 5 5,56 6,61 1,935	Bospacti ETBA (r) y 6 20,82 16,17 16,956	ная категорі Энерге- тическая 7 145,68 133,73 89,7 369	ия: В1 8 0,276 0,847 0,956	от 3-7 Витам В2 9 0,29 0,297 0,984 1,56	лет мины (мі С 10 1,26 2,80 17,96	3,96 53,80 210,51	3,067 4,022 12,89	Минер Са 13 56,70 134,10 551,16	#### #### 1217	Mg 15 135,36 304,76 433,6	этва (мг) Fe 16 3,75 8,724 15,8
Рацион:	САД Прием пищи, наименование блюда 2 к1 Каша геркулесовая Батон с маслом / сыр Чай с молоком	порции 3 180 30/5/10	Неделя: Пищег Б 4 3,93 3,36 2,176	2 зые вещес Ж 5 5,56 6,61 1,935	Bospacti ETBA (r)	ная категорі Энерге- тическая 7 145,68 133,73 89,7	ия: В1 8 0,276 0,847 0,956	от 3-7 Витам В2 9 0,29 0,287 0,984	лет мины (ми С 10 1,26 2,80 17,96	3,96 53,80 210,51	3,067 4,022 12,89	Минер Са 13 56,70 134,10 551,16	#### #### 1217	Mg 15 135,36 304,76 433,6	3,75 8,724 15,8
Рацион: № рец. 1 Завтран 4 1 298 Итого за 3 Завтран 399	САД Прием пищи, наименование блюда 2 к1 Каша геркулесовая батон с маслом / сыр Чай с молоком Завтрак1 к2	порции 3 180 30/5/10 180	Неделя: Пищег Б 4 3,93 3,36 2,176	2 Bale Bellec Ж 5 5,56 6,61 1,935	Bospacti ETBA (r) y 6 20,82 16,17 16,956	ная категорі Энерге- тическая 7 145,68 133,73 89,7 369	ия: В1 8 0,276 0,847 0,956	от 3-7 Витам В2 9 0,29 0,297 0,984 1,56	лет мины (мі С 10 1,26 2,80 17,96	3,96 53,80 210,51	3,067 4,022 12,89	Минер Са 13 56,70 134,10 551,16	#### #### 1217	Mg 15 135,36 304,76 433,6	этва (мг) Fe 16 3,75 8,724 15,8
Рацион: № рец. 1 Завтран 4 1 298 Итого за 3 Завтран 399	САД Прием пищи, наименование блюда 2 к1 Каша геркулесовая Батон с маслом / сыр Чай с молоком Завтрак1 к2 Снежок	порции 3 180 30/5/10 180	Неделя: Пищет Б 4 3,93 3,36 2,176 9 2,5	2 Bue Beujec Ж 5 5,56 6,61 1,935 14 2,7	Возрасти ства (г) У 6 20,82 16,17 16,956 54	ная категорі Энерге- тическая 7 145,68 133,73 89,7 369 90,4	ия: В1 8 0,276 0,847 0,956 2,08 0,05	от 3-7 Витам В2 9 0,29 0,287 0,984 1,56 0,3	лет мины (ми С 10 1,26 2,80 17,96 22 1,2	3,96 53,80 210,51 268	3,067 4,022 12,89 19,98	Минер Са 13 56,70 134,10 551,16 742 210,0	#### #### 1217 2444	135,36 304,76 433,6 874	3,75 8,724 15,8 0,18
Рацион: № рец. 1 Завтран 4 1 298 Итого за 3 Завтран 399 Итого за 3 Обед 7	САД Прием пищи, наименование блюда 2 к1 Каша геркулесовая батон с маслом / сыр Чай с молоком Завтрак1 к2 Снежок Завтрак2	порции 3 180 30/5/10 180 100	Неделя: Пищен Б 4 3,93 3,36 2,176 9 2,5 2,5	2 вые вещес Ж 5 5,56 6,61 1,935 14 2,7 2,7	Возрасти ства (г) У 6 20,82 16,17 16,956 54 14,0 14	145,68 133,73 89,7 369 90,4 98,05	ия: B1 8 0,276 0,847 0,956 2,08 0,05 0,05	от 3-7 Витам В2 9 0,29 0,287 0,984 1,56 0,3 0,30	лет мины (ми С 10 1,26 2,80 17,96 1,2 1,2	3,96 53,80 210,51 268	3,067 4,022 12,89 19,98	Минер Са 13 56,70 134,10 551,16 742 210,0 210 31,93	#### #### 1217 2444	135,36 304,76 433,6 874	3,75 8,724 15,8 0,18 0,18
Рацион: № рец. 1 Завтран 4 1 298 Итого за 3 Завтран 399	САД Прием пищи, наименование блюда 2 к1 Каша геркулесовая Батон с маслом / сыр Чай с молоком Завтрак1 к2 Снежок	порции 3 180 30/5/10 180	Неделя: Пищет Б 4 3,93 3,36 2,176 9 2,5	2 Bue Beujec Ж 5 5,56 6,61 1,935 14 2,7	Возрасти ства (г) У 6 20,82 16,17 16,956 54	ная категорі Энерге- тическая 7 145,68 133,73 89,7 369 90,4	ия: В1 8 0,276 0,847 0,956 2,08 0,05	от 3-7 Витам В2 9 0,29 0,287 0,984 1,56 0,3	лет мины (ми С 10 1,26 2,80 17,96 22 1,2	3,96 53,80 210,51 268	3,067 4,022 12,89 19,98	Минер Са 13 56,70 134,10 551,16 742 210,0	#### #### 1217 2444	135,36 304,76 433,6 874	3,75 8,724 15,8 0,18
Рацион: № рец. 1 Завтран 4 1 298 Итого за 3 Завтран 399 Итого за 3 Обед 7	САД Прием пищи, наименование блюда 2 к1 Каша геркулесовая батон с маслом / сыр Чай с молоком Завтрак1 к2 Снежок Сироковый Рис	порции 3 180 30/5/10 180 100 180 130 70 50	Неделя: Пищен Б 4 3,93 3,36 2,176 9 2,5 2,5 0,69 3,16	2 вые вещес Ж 5 5,56 6,61 1,935 14 2,7 2,7	Возрасти тва (г) у 6 20,82 16,17 16,956 14,0 14 16,75 31,79	ная категорі Энерге- тическая 7 145,68 133,73 89,7 369 90,4 90,4 98,05 181,74	ия: B1 8 0,276 0,847 0,956 2,08 0,05 0,05 0,05 0,093 0,28	от 3-7 Витам В2 9 0,29 0,287 0,984 1,56 0,3 0,30 0,072 0,31	лет мины (ми С 10 1,26 2,80 17,96 22 1,2 1,2	3,96 53,80 210,51 268	3,067 4,022 12,89 19,98 0 0,72 2,36 0,7 0	Минер Са 13 56,70 134,10 551,16 742 210,0 210 31,93 238,1	#### #### 1217 2444 0 118 385 160 20	135,36 304,76 433,6 874 1 1 28,56 87,1	3,75 8,724 15,8 0,18 0,18 2,09 2,65
Рацион: № рец. 1 Завтран 4 1 298 Итого за 3 Завтран 399 Итого за 3 Обед 7 192 25 1	САД Прием пищи, наименование блюда 2 к1 Каша геркулесовая батон с маслом / сыр Чай с молоком Завтрак1 к2 Снежок Суп гороховый Рис Котлета по-хлыновски Огурец свежий Хлеб пшен.	порции 3 180 30/5/10 180 100 180 130 70 50 30	Неделя: Пищет Б 4 3,93 3,36 2,176 9 2,5 0,69 3,16 11,57 0,35 2,28	2 356 Bellec 35 September 25	Возрасти тва (г) У 6 20,82 16,17 16,956 54 14,0 16,75 31,79 7,028 10,95 7,45	явя категорі Энерге- тическая 7 145,68 133,73 89,7 369 90,4 90,4 98,05 181,74 116,15 45,65 48,38	В1 8 0,276 0,847 0,956 2,08 0,05 0,05 0,05 0,093 0,28 0,14 0,014 0,123	от 3-7 Витам В2 9 0,29 0,287 0,984 1,56 0,30 0,072 0,31 0,14 0,019 0,076	лет мины (ми С 10 1,26 2,80 17,96 22 1,2 1,2 0,052 13,76 2,45 4,75 0,06	3,96 53,80 210,51 268 0 147,78 75,8 0,021 0	3,067 4,022 12,89 19,98 0 0,72 2,36 0,7 0 0,057	Минер Са 13 56,70 134,10 551,16 742 210,0 210 31,93 238,1 21,28 10,92 37,5	#### #### 1217 2444 0 118 385 160 20 38,7	Mg 15 135,36 304,76 433,6 874 1 1 28,56 87,1 22,26 6,65 12,3	28 0,18 2,09 2,05 2,24 0,28 1,08
Рацион: № рец. 1 Завтран 4 1 298 Итого за 3 Завтран 399 Итого за 3 Обед 7 192 21 25 1	САД Прием пищи, наименование блюда 2 к1 Каша геркулесовая батон с маслом / сыр Чай с молоком Завтрак1 к2 Снежок Завтрак2 Суп гороховый Рис Котурец свежий Хлеб пшен. Хлеб ржан.	порции 3 180 30/5/10 180 100 180 130 70 50 30 10	Неделя: Пищен Б 4 3,93 3,36 2,176 9 2,5 2,5 0,69 3,16 11,57 0,35 2,28 1,7	2 вые вещес Ж 5 5,56 6,61 1,935 14 2,7 2,7 3,25 4,65 4,7 0,94 0,8	Возрасти 20,82 16,17 16,956 14,0 14 16,75 31,79 7,028 10,95 7,45 5,4	145,68 133,73 89,7 369 90,4 90,4 98,05 181,74 116,15 45,65 48,38 36,6	В1 8 0,276 0,847 0,956 2,08 0,05 0,05 0,093 0,28 0,14 0,014	ОТ 3-7 Витам В2 9 0,29 0,287 0,984 1,56 0,30 0,072 0,31 0,14 0,019	лет мины (ми С 10 1,26 2,80 17,96 22 1,2 1,2 0,052 1,3,76 2,45 4,75	3,96 53,80 210,51 268	3,067 4,022 12,89 19,98 0 0,72 2,36 0,7 0	Минер Са 13 56,70 134,10 551,16 742 210,0 210 31,93 238,1 21,28 10,92	#### #### 1217 2444 0 118 385 160 20	Mg 15 135,36 304,76 433,6 874 1 28,56 87,1 22,26 6,65	3,75 8,724 15,8 28 0,18 0,18 2,09 2,65 2,24 0,28
Рацион: № рец. 1 Завтран 4 1 298 Итого за 3 Обед 7 192 21 25 1 1 333	САД Прием пищи, наименование блюда 2 к1 Каша геркулесовая батон с маслом / сыр Чай с молоком Завтрак1 к2 Снежок Суп гороховый Рис Котлета по-хлыновски Огурец свежий Хлеб пшен. Хлеб ржан. Соус томатный	порции 3 180 30/5/10 180 100 180 130 70 50 30 10 20	Неделя: Пищен Б 4 3,93 3,36 2,176 9 2,5 2,5 0,69 3,16 11,57 0,35 2,28 1,7 0,16	2 вые вещес Ж 5 5,56 6,61 1,935 14 2,7 2,7 3,25 4,65 4,7 0,05 0,94	Возрасти 20,82 16,17 16,956 14,0 14 16,75 31,79 7,028 10,95 7,45 5,4 1,32	ная категорі Энерге- тическая 7 145,68 133,73 89,7 369 90,4 90,4 98,05 181,74 116,15 45,65 48,38 36,6 14,27	В1 8 0,276 0,847 0,956 2,08 0,05 0,05 0,05 0,093 0,28 0,14 0,014 0,123 0,126	от 3-7 Витам В2 9 0,29 0,287 0,984 1,56 0,30 0,072 0,31 0,14 0,019 0,076	лет мины (ми С 10 1,26 2,80 17,96 1,2 1,2 1,2 0,052 13,76 2,45 4,75 0,06	3,96 53,80 210,51 268 0 147,78 75,8 0,021 0	3,067 4,022 12,89 19,98 0 0,72 2,36 0,7 0,057 0,92	Минер Са 13 56,70 134,10 551,16 742 210,0 210 238,1 21,28 10,92 37,5 22,2	#### #### 1217 2444 0 118 385 160 20 38,7	Mg 15 135,36 304,76 433,6 874 1 1 28,56 87,1 22,26 6,65 12,3 89,4	28 0,18 2,09 2,05 2,24 0,28 1,08
Рацион: № рец. 1 Завтран 4 1 298 Итого за 3 Завтран 399 Итого за 3 Тобед 7 192 21 1 1 333 504 Итого за 3 Обед 1 1 333	САД Прием пищи, наименование блюда 2 к1 Каша геркулесовая батон с маслом / сыр Чай с молоком Завтрак1 к2 Снежок Завтрак2 Суп гороховый Рис Котурец овежий Хлеб пшен. Хлеб ржан. Суусты матный Кусель витаминный	порции 3 180 30/5/10 180 100 100 100 100 100 100 1	Неделя: Пищеі Б 4 3,93 3,36 2,176 9 2,5 2,5 0,69 3,16 11,57 0,37 2,28 1,7 0,16 0 19,91	2 зые вещес Ж 5 5,56 6,61 1,935 14 2,7 2,7 3,25 4,65 4,7 0,09 0,94 0,8 0,96 0	Возрасти 20,82 16,17 16,956 14,0 14 16,75 31,79 7,025 7,45 5,4 1,32 21,6 102,29	ная категорі Энерге- тическая 7 145,68 133,73 89,7 369 90,4 90,4 98,05 181,74 116,15 45,65 48,38 36,6 14,27 85,5 626,34	лена В 1 8 8 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9	от 3-7 Витам В2 9 0,29 0,287 0,984 1,56 0,3 0,30 0,072 0,31 0,14 0,019 0,076 0,08	лет мины (ми С 10 1,26 2,80 17,96 22 1,2 1,2 0,052 13,76 2,45 4,75 0,06 0	3,96 53,80 210,51 268 0 147,78 75,8 0,021 0 0 0 0	3,067 4,022 12,89 19,98 0 0,72 2,36 0,7 0,057 0,92 2,35 7,11	Минер Са 13 56,70 134,10 551,16 742 210,0 210 31,93 238,1 121,28 10,92 37,5 22,2 0 361,93	#### 1217 2444 0 118 385 160 20 38,7 270	Mg 15 135,36 304,76 433,6 874 1 1 28,56 87,1 22,26 6,65 12,3 89,4 0 246,27	ства (мг) Fe 16 3,75 8,724 15,8 28 0,18 0,18 2,09 2,65 2,24 0,28 1,08 2,38
Рацион: № рец. 1 Завтран 4 1 298 Итого за 3 Завтран 399 Итого за 3 7 192 21 25 1 1 333 304 Итого за 3 214	САД Прием пищи, наименование блюда 2 к1 Каша геркулесовая батон с маслом / сыр Чай с молоком Завтрак1 к2 Снежок Завтрак2 Суп гороховый Рис Котлета по-хлыновски Огурец свежий Хлеб пшен. Хлеб ржан. Соус томатный Кисель витаминный Обед Картофель отварной	порции 3 180 30/5/10 180 100 100 100 100 100 100 1	Неделя: Пищен Б 4 3,93 3,36 2,176 9 2,5 2,5 0,69 3,16 11,57 0,35 2,28 1,7 0,16 0 19,91 3,42	2 вые вещес Ж 5 5,56 6,61 1,935 14 2,7 2,7 3,25 4,65 4,7 0,94 0,8 0,96 0,96 0,96 0,96 0,96 0,928	Возрасти тва (г) У 6 20,82 16,17 16,956 54 14,0 14 16,75 31,79 7,028 10,95 5,4 1,32 21,6 1,32 21,6 102,29 33,84	явя категорі Энерге- тическая 7 145,68 133,73 89,7 369 90,4 90,4 98,05 181,74 116,15 45,65 48,38 36,6 14,27 85,5 626,34 216	оден в в в в в в в в в в в в в в в в в в в	от 3-7 Витам В2 9 0,29 0,287 0,984 1,56 0,30 0,072 0,31 0,14 0,019 0,076 0,08	лет мины (ми С 10 1,26 2,80 17,96 22 1,2 1,2 0,052 13,76 2,45 4,75 0,06 0	3,96 53,80 210,51 268 0 147,78 75,8 0,021 0 0 0 0 1,13 223,73	3,067 4,022 12,89 19,98 0 0,72 2,36 0,7 0,057 0,92 2,35 7,11 0,018	Минер Са 13 56,70 134,10 551,16 742 210,0 210 31,93 238,1 121,28 10,92 37,5 22,2 0 361,93 14,4	#### 1217 2444 0 1118 385 160 20 38,7 270	Mg 15 135,36 304,76 433,6 874 1 1 28,56 87,1 22,26 6,65 12,3 89,4 0 246,27 36	28 0,18 0,18 0,18 0,28 1,08 2,38 10,72 0,588
Рацион: № рец. 1 Завтран 4 1 298 Итого за 3 Завтран 399 Итого за 3 Тобед 7 192 21 1 1 333 504 Итого за 3 Обед 1 1 333	САД Прием пищи, наименование блюда 2 к1 Каша геркулесовая батон с маслом / сыр Чай с молоком Завтрак1 к2 Снежок Суп гороховый Рис Котурец свежий Хлеб пшен. Хлеб пшен. Хлеб ржан. Соус томатный Кисель витаминный Обед Картофель отварной Сельдь соленая	порции 3 180 30/5/10 180 100 100 100 100 100 100 1	Неделя: Пищеі Б 4 3,93 3,36 2,176 9 2,5 2,5 0,69 3,16 11,57 0,37 2,28 1,7 0,16 0 19,91	2 зые вещес Ж 5 5,56 6,61 1,935 14 2,7 2,7 3,25 4,65 4,7 0,09 0,94 0,8 0,96 0	Возрасти 20,82 16,17 16,956 14,0 14 16,75 31,79 7,025 7,45 5,4 1,32 21,6 102,29	ная категорі Энерге- тическая 7 145,68 133,73 89,7 369 90,4 90,4 98,05 181,74 116,15 45,65 48,38 36,6 14,27 85,5 626,34	лена В 1 8 8 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9	от 3-7 Витам В2 9 0,29 0,287 0,984 1,56 0,3 0,30 0,072 0,31 0,14 0,019 0,076 0,08	лет мины (ми С 10 1,26 2,80 17,96 22 1,2 1,2 0,052 13,76 2,45 4,75 0,06 0	3,96 53,80 210,51 268 0 147,78 75,8 0,021 0 0 0 0	3,067 4,022 12,89 19,98 0 0,72 2,36 0,7 0,057 0,92 2,35 7,11	Минер Са 13 56,70 134,10 551,16 742 210,0 210 31,93 238,1 121,28 10,92 37,5 22,2 0 361,93	#### 1217 2444 0 118 385 160 20 38,7 270	Mg 15 135,36 304,76 433,6 874 1 1 28,56 87,1 22,26 6,65 12,3 89,4 0 246,27	ства (мг) Fe 16 3,75 8,724 15,8 28 0,18 0,18 2,09 2,65 2,24 0,28 1,08 2,38
Рацион: № рец. 1 Завтран 4 1 298 Итого за 3 Завтран 399 Итого за 5 7 192 21 25 1 1 333 504 Итого за 6 214 128	САД Прием пищи, наименование блюда 2 к1 Каша геркулесовая батон с маслом / сыр Чай с молоком Завтрак1 к2 Снежок Завтрак2 Суп гороховый Рис Котлета по-хлыновски Огурец свежий Хлеб пшен. Хлеб ржан. Соус томатный Кисель витаминный Обед Картофель отварной	порции 3 180 30/5/10 180 100 180 130 70 50 30 10 20 180 180	Неделя: Пищеі Б 4 3,93 3,36 2,176 9 2,5 2,5 0,69 3,16 11,57 0,35 2,28 1,7 0,16 0 19,91 3,42 6,58	2 вые вещес Ж 5 5,56 6,61 1,935 14 2,7 2,7 3,25 4,65 4,7 0,05 0,94 0,96 0 15,35 6,35	20,82 16,17 16,956 14,0 14 16,75 31,79 7,028 10,95 7,45 5,4 1,32 21,6 100,29 33,84 1,05	ная категорі Энерге- тическая 7 145,68 133,73 89,7 369 90,4 90,4 98,05 181,74 116,15 45,65 48,38 36,6 14,27 85,5 626,34 216 87,77	В1 8 0,276 0,847 0,956 2,08 0,05 0,05 0,05 0,093 0,28 0,14 0,014 0,123 0,126 0,3 1,08 0,076 0,0176	0.29 0.29 0.287 0.984 1,56 0.3 0.30 0.072 0.31 0.14 0.019 0.076 0.08	лет мины (ми С 10 1,26 2,80 17,96 1,2 1,2 1,2 1,2 0,052 13,76 2,45 4,75 0,06 0 20,1 41,17 13,32 0,4	3,96 53,80 210,51 268 0 147,78 75,8 0,021 0 0 0 0,13 223,73 0	3,067 4,022 12,89 19,98 0 0 0,72 2,36 0,7 0 0,057 0,92 2,35 7,11 0,018	Минер Са 13 56,70 134,10 551,16 742 210,0 210 210 31,93 238,1 21,28 10,92 37,5 22,2 0 361,93 14,4 40	######################################	Mg 15 135,36 304,76 433,6 874 1 28,56 87,1 22,26 6,65 12,3 89,4 0 246,27 36 20	CTBA (MF) Fe 16 3,75 8,724 15,8 0,18 0,18 2,09 2,65 2,24 0,28 1,08 2,38 10,72 0,588 0,55
Рацион: № рец. 1 Завтран 4 1 298 Итого за 3 Завтран 399 Итого за 3 7 192 21 25 1 1 333 304 Итого за 3 214	САД Прием пищи, наименование блюда 2 к1 Каша геркулесовая батон с маслом / сыр Чай с молоком Завтрак1 к2 Снежок Суп гороховый Рис Котурец свежий Хлеб пшен. Хлеб пшен. Хлеб ржан. Соус томатный Кисель витаминный Обед Картофель отварной Сельдь соленая	порции 3 180 30/5/10 180 100 100 100 100 100 100 1	Неделя: Пищен Б 4 3,93 3,36 2,176 9 2,5 2,5 0,69 3,16 11,57 0,35 2,28 1,7 0,16 0 19,91 3,42	2 вые вещес Ж 5 5,56 6,61 1,935 14 2,7 2,7 3,25 4,65 4,7 0,94 0,8 0,96 0,96 0,96 0,96 0,96 0,928	Возрасти тва (г) У 6 20,82 16,17 16,956 54 14,0 14 16,75 31,79 7,028 10,95 5,4 1,32 21,6 1,32 21,6 102,29 33,84	явя категорі Энерге- тическая 7 145,68 133,73 89,7 369 90,4 90,4 98,05 181,74 116,15 45,65 48,38 36,6 14,27 85,5 626,34 216	оден в в в в в в в в в в в в в в в в в в в	от 3-7 Витам В2 9 0,29 0,287 0,984 1,56 0,30 0,072 0,31 0,14 0,019 0,076 0,08	лет мины (ми С 10 1,26 2,80 17,96 22 1,2 1,2 0,052 13,76 2,45 4,75 0,06 0	3,96 53,80 210,51 268 0 147,78 75,8 0,021 0 0 0 0 1,13 223,73	3,067 4,022 12,89 19,98 0 0,72 2,36 0,7 0,057 0,92 2,35 7,11 0,018	Минер Са 13 56,70 134,10 551,16 742 210,0 210 31,93 238,1 121,28 10,92 37,5 22,2 0 361,93 14,4	#### 1217 2444 0 1118 385 160 20 38,7 270	Mg 15 135,36 304,76 433,6 874 1 28,56 87,1 22,26 6,65 12,3 89,4 0 246,27 36 20	ETBA (MF) Fe 16 3,75 8,724 15,8 0,18 0,18 2,09 2,65 2,24 0,28 1,08 2,38
Рацион: № рец. 1 Завтран 4 1 298 Итого за 3 Завтран 399 Итого за 3 7 192 21 25 1 1 333 504 1128	САД Прием пищи, наименование блюда 2 к1 Каша геркулесовая батон с маслом / сыр Чай с молоком Завтрак1 к2 Снежок Завтрак2 Суп гороховый Рис Котурец свежий Хлеб пшен. Хлеб ржан. Сусстоматный Кисель витаминный Обед Картофель отварной Сельдь соленая Хлеб Чай	180 30/5/10 180 180 100 100 100 100 100 1	Неделя: Пищен Б 4 3,93 3,36 2,176 9 2,5 0,69 3,16 11,57 0,36 11,57 0,16 0 19,91 3,42 6,58 3,04	2 вые вещес Ж 5 5,56 6,61 1,935 14 2,7 2,7 3,25 4,65 4,7 0,94 0,8 0,96 0 0,96 0 0,96 0 0,96 0 0,96 0 0,96 0 0,96 0 0,86 0 0,96 0 0,96	Возрасти 20,82 16,17 16,956 14,0 14 16,75 31,79 7,028 10,95 7,45 5,4 1,32 21,6 102,29 33,84 1,05 9,93	явя категорі Энерге- тическая 7 145,68 133,73 89,7 369 90,4 90,4 98,05 181,74 116,15 45,65 48,38 36,6 14,27 85,5 626,34 216 87,77 64,5	оден в в в в в в в в в в в в в в в в в в в	от 3-7 Витам В2 9 0,29 0,287 0,984 1,56 0,30 0,072 0,31 0,14 0,014 0,076 0,08 0,70 0,034 0,065 0,101	лет мины (ми С 10 1,26 2,80 17,96 2,2 1,2 1,2 0,052 13,76 2,45 4,75 0,06 0 20,1 41,17 13,32 0,4 0,08	3,96 53,80 210,51 268 0 147,78 75,8 0,021 0 0 0 0,13 223,73 0	3,067 4,022 12,89 19,98 0 0,72 2,36 0,057 0,057 0,92 2,35 7,11 0,018 0,55	Минер Са 13 56,70 134,10 551,16 742 210,0 210 31,93 238,1 121,28 10,92 37,5 22,2 0 361,93 14,4 40 50	#### 1217 2444 1118 385 160 20 38,7 270 #### 72 135	Mg 15 135,36 304,76 433,6 874 1 1 28,56 87,1 22,26 6,65 12,3 89,4 0 246,27 36 20 16,4	28 0,18 0,18 0,18 0,28 0,55 0,55 1,44
Рацион: № рец. 1 Завтран 4 1 298 Итого за 3 399 Итого за 3 0667 192 21 1 1 333 504 Итого за 0 214 128 1	САД Прием пищи, наименование блюда 2 к1 Каша геркулесовая батон с маслом / сыр Чай с молоком Завтрак1 к2 Снежок Суп гороховый Рис Котупета по-хлыновски Огурец свежий Хлеб пшен. Хлеб ржан. Соус томатный Кисель витаминный Обед Картофель отварной Сельдь соленая Хлеб Чай Кондитерское изделие	порции 3 180 30/5/10 180 100 100 180 100 100 100 1	Неделя: Пищен Б 4 3,93 3,36 2,176 9 2,5 2,5 0,69 3,16 11,57 0,36 2,28 1,7 0,16 0 19,91 3,42 6,58 3,04 0 3	2 вые вещес Ж 5 5,56 6,61 1,935 14 2,7 2,7 3,25 4,65 4,7 0,05 0,96 0 0 15,35 8,28 6,35 1,25 0 3,9	20,82 16,17 16,956 14,0 14 16,75 31,79 7,028 10,95 7,45 5,4 1,32 21,6 10,05 9,93 0 29,8 10,95 0 29,8 10,95	ная категорі Энерге- тическая 7 145,68 133,73 89,7 369 90,4 90,4 98,05 181,74 116,15 45,65 48,38 36,6 14,27 85,5 626,34 216 87,77 64,5	оден в в в в в в в в в в в в в в в в в в в	от 3-7 Витам В2 9 0,29 0,287 0,984 1,56 0,3 0,30 0,072 0,31 0,14 0,019 0,076 0,08 0,008 0,005 0,101	лет мины (ми С 10 1,26 2,80 17,96 22 1,2 1,2 1,2 0,052 13,76 2,45 4,75 0,06 0 20,1 41,17 13,32 0,08	3,96 53,80 210,51 268 0 147,78 75,8 0,021 0 0 0 0,13 223,73 0	3,067 4,022 12,89 19,98 0 0 0,72 2,36 0,7 0 0,057 0,92 2,35 7,11 0,018	Минер Са 13 56,70 134,10 551,16 742 210,0 210 31,93 238,1 21,28 10,92 37,5 22,2 0 361,93 14,4 40 50 11,6	######################################	Mg 15 135,36 304,76 433,6 874 1 1 28,56 87,1 22,26 6,65 12,3 89,4 0 246,27 36 20 16,4	ETBA (MF) Fe 16 3,75 8,724 15,8 0,18 0,18 2,09 2,65 2,24 0,28 1,08 2,38 0,55 1,44 0,8
Рацион: № рец. 1 Завтран 4 1 298 Итого за 3 Завтран 399 Итого за 3 Обед 7 192 21 25 1 1 333 504 Итого за 0 214 128 1 12 90 Итого за 3 0 Итого за 3 0 Итого за 3 0 Итого за 4 128	САД Прием пищи, наименование блюда 2 к1 Каша геркулесовая батон с маслом / сыр Чай с молоком Завтрак1 к2 Снежок Суп гороховый Рис Котлета по-хлыновски Огурец свежий Хлеб пшен. Хлеб пшен. Хлеб ржан. Соус томатный Кисель витаминный Обед Картофель отварной Сельдь соленая Хлеб Чай Кондитерское изделие	180 30/5/10 180 180 100 100 100 100 100 1	Неделя: Пищеі Б 4 3,93 3,36 2,176 9 2,5 2,5 0,69 3,16 11,57 0,35 2,28 1,7 0,16 0 19,91 3,42 6,58 3,04 0 3 16	2 вые вещес Ж 5 5,56 6,61 1,935 14 2,7 2,7 3,25 4,65 4,7 0,05 0,94 0,96 0 15,328 6,35 1,25	20,82 16,17 16,956 14,0 14 16,75 31,79 7,028 10,95 7,45 5,4 1,32 21,6 100,29 33,84 1,05 9,93 0 29,8 75	ная категорі Энерге- тическая 7 145,68 133,73 89,7 369 90,4 90,4 98,05 181,74 116,15 45,65 48,38 36,6 14,27 85,5 626,34 216 87,77 64,5 0 166,8 535	лета В1 8 8 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9	ОТ 3-7 Витам В2 9 0,29 0,287 0,984 1,56 0,3 0,30 0,072 0,31 0,14 0,019 0,076 0,08 0,065 0,101 0 0 0,20	лет мины (ми С 10 1,26 2,80 17,96 1,2 1,2 1,2 1,2 0,052 13,76 2,45 4,75 0,06 0 20,1 41,17 13,32 0,4 0,08	3,96 53,80 210,51 268 0 147,78 75,8 0,021 0 0 0 0,13 223,73 0 10	3,067 4,022 12,89 19,98 0 0 0,72 2,36 0,7 0 0,057 0,92 2,35 7,11 0,018 0,576	Минер Са 13 56,70 134,10 551,16 742 210,0 210 210 31,93 238,1 21,28 10,92 37,5 22,2 0 361,93 14,4 40 50 11,6	######################################	135,36 304,76 433,6 874 1 1 28,56 87,1 22,26 6,65 12,3 89,4 0 246,27 36 20 16,4	CTBA (MF) Fe 16 3,75 8,724 15,8 0,18 0,18 2,09 2,65 2,24 0,28 1,08 2,38 10,72 0,588 0,55 1,44
Рацион: № рец. 1 Завтран 4 1 298 Итого за 3 Завтран 399 Итого за 3 06ед 7 192 21 25 1 1 333 504 Итого за 0 214 128 1 12 90 Итого за 1	САД Прием пищи, наименование блюда 2 к1 Каша геркулесовая батон с маслом / сыр Чай с молоком Завтрак1 К2 Снежок Завтрак2 Сул гороховый Рис Котлета по-хлыновски Огурец свежий Хлеб пшен. Хлеб ржан. Сорс томатный Кисель витаминный Обед Картофель отварной Сельдь соленая Хлеб Чай Кондитерское изделие	порции 3 180 30/5/10 180 100 100 100 100 100 100 1	Неделя: Пищет Б 4 3,93 3,36 2,176 9 2,5 2,5 0,69 3,16 11,57 0,35 2,28 1,71 0 19,91 3,42 6,58 3,04 0 3 16 47	2 356 BELLIEC 36 K 5 5 5,56 6,61 1,935 14 2,7 2,7 3,25 4,65 4,7 0,05 0,94 0,96 0 15,35 8,28 6,35 1,25 0 3,9 20 52	Bospacri TBB (r) y 6 20,82 16,17 16,956 54 14,0 14 16,75 31,79 7,028 10,95 7,45 5,4 1,32 21,6 102,29 33,84 1,05 9,93 0 29,8 75 245	ная категорі Энергетическая 7 145,68 133,73 89,7 369 90,4 90,4 90,4 98,05 181,74 116,15 45,65 48,38 36,6 14,27 85,5 626,34 216 87,77 64,5 0 166,8 535 1621	В1 8 0,276 0,847 0,956 2,08 0,05 0,05 0,05 0,093 0,28 0,14 0,014 0,123 0,126 0,3 1,08 0,176 0,01 0,164	ОТ 3-7 Витам В2 9 0,29 0,287 0,984 1,566 0,3 0,30 0,072 0,31 0,14 0,019 0,076 0,08 0,005 0,101 0 0 0,005 0,101 0 0 0,20 2,76	лет мины (ми С 10 1,26 2,80 17,96 22 1,2 1,2 0,052 1,376 2,45 4,75 0,06 0 20,1 41,17 13,32 0,4 0,08	3,96 53,80 210,51 268 0 147,78 75,8 0,021 0 0 0 0,13 223,73 0	3,067 4,022 12,89 19,98 0 0,72 2,36 0,057 0,057 0,92 2,35 7,11 0,018 0,55	Минер Са 13 56,70 134,10 551,16 742 210,0 210 31,93 238,1 21,28 10,92 37,5 22,2 0 361,93 14,4 40 50 11,6 116 1430	######################################	135,36 304,76 433,6 874 1 1 28,56 87,1 22,26 6,65 12,3 89,4 0 246,27 36 20 16,4 8 8 80 1201	CTBB (MF) Fe 16 3,75 8,724 15,8 0,18 0,18 0,18 2,09 2,65 2,24 0,28 1,08 2,38 0,55 1,44 0,8 3 42
Рацион: № рец. 1 Завтран 4 1 298 Итого за З Завтран 399 Итого за З 192 21 1 1 333 504 Итого за С 214 128 1 129 Итого за Д Норма (су	САД Прием пищи, наименование блюда 2 к1 Каша геркулесовая батон с маслом / сыр Чай с молоком Завтрак1 к2 Снежок Суп гороховый Рис Котлета по-хлыновски Огурец свежий Хлеб пшен. Хлеб пшен. Хлеб ржан. Соус томатный Кисель витаминный Обед Картофель отварной Сельдь соленая Хлеб Чай Кондитерское изделие	порции 3 180 30/5/10 180 100 100 100 100 100 100 1	Неделя: Пищеі Б 4 3,93 3,36 2,176 9 2,5 2,5 0,69 3,16 11,57 0,35 2,28 1,7 0,16 0 19,91 3,42 6,58 3,04 0 3 16	2 вые вещес Ж 5 5,56 6,61 1,935 14 2,7 2,7 3,25 4,65 4,7 0,05 0,94 0,96 0 15,328 6,35 1,25	20,82 16,17 16,956 14,0 14 16,75 31,79 7,028 10,95 7,45 5,4 1,32 21,6 100,29 33,84 1,05 9,93 0 29,8 75	ная категорі Энерге- тическая 7 145,68 133,73 89,7 369 90,4 90,4 98,05 181,74 116,15 45,65 48,38 36,6 14,27 85,5 626,34 216 87,77 64,5 0 166,8 535	лета В1 8 8 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9	ОТ 3-7 Витам В2 9 0,29 0,287 0,984 1,56 0,3 0,30 0,072 0,31 0,14 0,019 0,076 0,08 0,065 0,101 0 0 0,20	лет мины (ми С 10 1,26 2,80 17,96 1,2 1,2 1,2 1,2 0,052 13,76 2,45 4,75 0,06 0 20,1 41,17 13,32 0,4 0,08	3,96 53,80 210,51 268 0 147,78 75,8 0,021 0 0 0 0,13 223,73 0 10	3,067 4,022 12,89 19,98 0 0 0,72 2,36 0,7 0 0,057 0,92 2,35 7,11 0,018 0,576	Минер Са 13 56,70 134,10 551,16 742 210,0 210 210 31,93 238,1 21,28 10,92 37,5 22,2 0 361,93 14,4 40 50 11,6	######################################	135,36 304,76 433,6 874 1 1 28,56 87,1 22,26 6,65 12,3 89,4 0 246,27 36 20 16,4	CTBA (MF) Fe 16 3,75 8,724 15,8 0,18 0,18 2,09 2,65 2,24 0,28 1,08 2,38 10,72 0,588 0,55 1,44
Рацион: № рец. 1 Завтран 4 1 298 Итого за 3 Обед 7 192 21 25 1 1 333 504 Итого за 0 124 128 1 12 90 Итого за 1 Итого за 1 Ного за 1 Итого за	САД Прием пищи, наименование блюда 2 к1 Каша геркулесовая батон с маслом / сыр Чай с молоком Завтрак1 к2 Снежок Завтрак2 Суп гороховый Рис Котлета по-хлыновски Огурец свежий Хлеб пшен. Хлеб ржан. Соус томатный Кисель витаминный Осед Картофель отварной Сельдь соленая Хлеб Чай Кондитерское изделие ржин цень Т. Сан-Пин 2013)	порции 3 180 30/5/10 180 100 100 100 100 100 100 1	Неделя: Пищен Б 4 3,93 3,36 2,176 9 2,5 2,5 0,69 3,16 11,57 0,35 2,28 1,7 0,16 0 19,91 3,42 6,58 3,04 0 3 16 47 54	2 вые вещес Ж 5 5,56 6,61 1,935 14 2,7 2,7 3,25 4,65 4,7 0,08 0,94 0,8 0,94 0,8 0,94 0,8 0,94 0,8 0,94 0,8 0,94 0,94 0,94 0,94 0,94 0,94 0,94 0,94	Возрасти 20,82 16,17 16,956 14,0 14 16,75 31,79 7,028 10,95 7,45 5,4 1,32 21,6 102,29 33,84 1,05 9,93 0 29,8 7,5 245 261	ная категорі Энерге- тическая 7 145,68 133,73 89,7 369 90,4 90,4 90,4 98,05 181,74 116,15 45,65 48,38 36,6 14,27 45,65 626,34 216 87,77 64,5 0 166,8 535 1621 1800	оден образования и пользования и пользовани	от 3-7 Витам В2 9 0,29 0,287 0,984 1,56 0,3 0,30 0,072 0,31 0,14 0,019 0,076 0,08 0,70 0,034 0,065 0,101 0 0 0,20 2,76 1,00	лет мины (ми С 10 1,26 2,80 17,96 2,2 1,2 1,2 1,2 0,052 13,76 2,45 4,75 0,06 0 20,1 41,17 13,32 0,4 0,08	3,96 53,80 210,51 268 0 147,78 75,8 0,021 0 0 0 0 10 0 4,4 14 506	3,067 4,022 12,89 19,98 0 0,72 2,36 0,7 0,057 0,92 2,35 7,11 0,018 0,55 0,076	Минер Са 13 56,70 134,10 551,16 742 210,0 210 31,93 238,1 121,28 10,92 37,5 22,2 0 361,93 14,4 40 50 11,6 1430 900	#### 1217 2444 0 118 385 160 20 38,7 270 #### 72 135 51,6 36 295 3730	Mg 15 135,36 304,76 433,6 874 1 1 1 28,56 87,1 22,26 6,65 12,3 89,4 0 246,27 36 20 16,4 8 8 0 1201 80 60	28 0,18 0,18 0,18 0,28 0,55 1,44 0,8 3 42 9