Утверждаю заведующий БДОУ детский кад X=70 Убланнов "г. Улан-Удэ

МЕНЮ Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №70 "Солнышко" г. Улан-

	_									//		LONE-HAPOS	117	5 //	
Рацион:	Ясли Неделя 3	Возраст	День: ная катего	вторниі рия:	к 15.04.	2025 от 1-до	3 лет				Весна	Jievo *		7	
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
1	2	3	Б 4	Ж 5	у 6	7	B1 8	B2 9	10	A 11	E 12	Ca 13	P 14	Mg 15	Fe 16
Завтран 13	(1 Каша ячневая		1	ı						I	I	I	I		
		150	5,1	4,6	22,5	148,5	0,072	0,018	0	0	1,98	43,2	133,2	21,6	0,72
16 300	Батон с маслом Чай с молоком/ конфета	30/5 150/20	1,54 2,17	3,46 1,93	9,75 16,95	78 89,7	0,647 782,46	0,287 2,26	2,8 29,56	53,8 476,1	4,022 32,03	134.1 1364,5	853,3 3041,5	304,76 1049,4	8,724 36,945
Итого за 3	Вавтрак1		9	10	49	316	783,17	2,57	32	530	38,04	1408	4028	1376	46
Завтран	(2														
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	Вавтрак2	ı	2,5	2,7	14	90,4	0,05	0,30	1,2	0	0	210	0	1	0,18
Обед 6	Суп с клецками	150	4	5,2	12,84	119,09	0.03	0,07	1,99	163,26	0,32	26,44	74,34	29,89	0,81
10	Картофельное пюре	120	1,56	8,8	23,9	119,78	0,204	0,113	4,91	7,8	2,11	81,1	207,8	49	1,89
156 1	Оладьи из печени Хлеб пшен.	70 30	13,166 2,28	8,129 0,94	8,383 7,45	157,26 48,38	0,123	0,076	0,06	0	0,057	37,5	38,7	12,3	1,08
1	Хлеб ржан.	10	1,7	0,94	5,4	36,6	0,123	0,070	0,00	0	0,037	22,2	270	894	2,38
64	Салат свекольный	40	0,79	3,55	4,29	52,43	0,01	0,02	3,82	0	0,65	19,68	20,23	9,86	0,64
333 102	Соус томат.	20 150	0,16 0,036	0,96	1,32 22,284	14,27 89,28	0,167 0,915	0,093	1,4 18,82	4,4 214,9	1,208 10,33	25 456,05	275,4 1167,7	92,4 445,87	2,572 14,73
Итого за С		130	23,69	28,38	85,87	637,09	1,61	1,31	31,00	390,36	15,59	667,97	2054,17	1533,32	24,10
Ужин 301	Лапша с сыром	150/20	12,1	10,1	34	275	0.07	0.07	0.14	72	106	106	122,4	32,1	1,51
116	Сочник	80	7,29	6,75	13,65	149	0,07	0,07	7,4	12	100	67	122,4	32,1	0,6
296	Хлеб пшенич.	40	3,04	1,25	9,93	64,5	0,164	0,101	0,08	0	0,076	50	51,6	16,4	1,44
1	Чай с сахаром	150	0,156	0	14,04	53,27	0,643	0,536	4,8	121,1	6,982	331,1	788,6	256,93	7,528
Итого за у			23 58	18 59	72 221	542 1585	0,91 785,74	0,83 5,01	12 76	193 1113	113 167	554 2840	963 7045	305 3215	11 81
Итого за день Норма (сут. Сан-Пин 2013)		58 54	60	261	1800	0,90	1,00	50	1113	167	900	7045	80	9	
	з ужина -25%)		41	45	196	1350	0,68	0,75	38	0	0	675	0	60	7
	ле от нормы (в абсол.знач.) ле от нормы (+,- в %.)		17 41 %	14 31%	25 13%	235 17%	785,06 ######	4,26 568%	38 100%	1113	167	2165 321%	7045	3155	74 1057 %
O TIGIOTICITY	ic of nopwisi (*, 'B 76.)		4170	3170	1370	17 70	**********					J2170			1037 70
Рацион:	САД		Неделя:	3	Возраст	ная катего	эия:	от 3-7	лет						
Nº	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищев	ые вещест	гва (г)	Энерге-		Вита	амины (г					е вещест	. ,
№ рец. 1	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 3					B1 8		омины (г С 10	мг) А 11	E 12	Мин Са 13	неральнь Р 14	е вещест Мд 15	гва (мг) Fe 16
рец.	2	порции	Пищев Б	ые вещест Ж	гва (г) У	Энерге-	B1	Вита В2	C	Á		Ca	P	Mg	Fe
рец. 1	2	порции	Пищев Б	ые вещест Ж	гва (г) У	Энерге-	B1	Вита В2	C	Á		Ca	P	Mg	Fe
рец. 1 Завтран 13	2 с1 Каша ячневая	лорции 3 200	Пищев Б 4 4,69	ые вещест Ж 5	гва (г) У 6	Энерге- тическая 7 204,64	B1 8	Вита В2 9 0,04	0 0	A 11 75		Ca 13	P	Mg 15	Fe 16
рец. 1 Завтра н	2	порции 3	Пищев Б 4	ые вещест Ж 5	гва (г) У 6	Энерге- тическая 7	B1 8	Вита В2 9	C 10	A 11		Ca 13	P	Mg 15	Fe 16
рец. 1 Завтран 13 16 300	2 каша ячневая Батон с маслом Чай с молоком, конфета	лорции 3 200 35	Пищев Б 4 4 4,69 2 0,2	ые вещест Ж 5 6,23 4 0,005	34,35 15 13,73	Энерге- тическая 7 204,64 108 52,34	B1 8 0,14 0,04 0,01	Вита В2 9 0,04 0,04 0,01	0 0,07 2,62	75 41	12	Ca 13 38 77 7,88	P 14	Mg 15 38 3 1	Fe 16 1,6 0,45 0,9
рец. 1 Завтран 13	2 с1 Каша ячневая Батон с маслом Чай с молоком, конфета	лорции 3 200 35	Пищев Б 4 4,69	ые вещест Ж 5 6,23	тва (г) У 6 34,35	Энерге- тическая 7 204,64	B1 8 0,14 0,04	Вита В2 9 0,04 0,04	0 0,07	A 11 75	12	Ca 13 38 77	P	Mg 15 38 3	Fe 16 1,6 0,45
рец. 1 Завтран 13 16 300	2 с1 Каша ячневая Батон с маслом Чай с молоком, конфета	лорции 3 200 35	Пищев Б 4 4 4,69 2 0,2	ые вещест Ж 5 6,23 4 0,005	34,35 15 13,73	Энерге- тическая 7 204,64 108 52,34	B1 8 0,14 0,04 0,01	Вита В2 9 0,04 0,04 0,01	0 0,07 2,62	75 41	12	Ca 13 38 77 7,88	P 14	Mg 15 38 3 1	Fe 16 1,6 0,45 0,9
рец. 1 Завтран 13 16 300 Итого за 3 Завтран 399	2 Каша ячневая Батон с маслом Чай с молоком, конфета Вавтрак1 С2 Снежок	лорции 3 200 35 200	Пищев Б 4 4,69 2 0,2 7	ые вещест Ж 5 6,23 4 0,005	34,35 15 13,73	Энергетическая 7 204,64 108 52,34 365	B1 8 0,14 0,04 0,01 0,19	Вита В2 9 0,04 0,04 0,01 0,09	0 0,07 2,62	75 41	12	Ca 13 38 77 7,88	P 14	Mg 15 38 3 1 42	1,6 0,45 0,9
рец. 1 Завтран 13 16 300 Итого за 3 Завтран 399 Итого за 3 Обед	2 Каша ячневая Батон с маслом Чай с молоком, конфета Вавтрак1 Сенежок Вавтрак2	лорции 3 200 35 200 100	Пищев Б 4 4,69 2 0,2 7 2,5	ые вещест ж 5 6,23 4 0,005 10 2,7	34,35 15 13,73 63 14,0	Энергетическая 7 204,64 108 52,34 365 90,4	B1 8 0,14 0,04 0,01 0,19 0,05	Вита В2 9 0,04 0,04 0,01 0,09 0,3	0 0,07 2,62 3 1,2	75 41 116	0	Ca 13 38 77 7,88 123 210,0	P 14 14 0	38 3 1 42 1 1	Fe 16 1,6 0,45 0,9 3 0,18
рец. 1 Завтран 13 16 300 Итого за 3 Завтран 399	2 (1 Каша ячневая Батон с маслом Чай с молоком, конфета Вавтрак1 (2 Снежок Вавтрак2	лорции 3 200 35 200	Пищев Б 4 4,69 2 0,2 7 2,5	ые вещест ж 5 5 6,23 4 0,005 10 2,7	34,35 15 13,73 63 14,0 14,0	Энергетическая 7 204,64 108 52,34 365 90,4 90,4	B1 8 0,14 0,04 0,01 0,19 0,05 0,05	Вити В2 9 0,04 0,04 0,01 0,09 0,3	0 0,07 2,62 3 1,2 1,99	75 41 116	0 0 0,32	Ca 13 38 77 7,88 123 210,0 210	0 0 74,34	38 3 1 42	Fe 16 1,6 0,45 0,9 3 0,18
рец. 1 Завтран 13 16 300 Итого за 3 Завтран 399 Итого за 3 Обед 6	2 Каша ячневая Батон с маслом Чай с молоком, конфета Вавтрак1 Стемок Суп с клецками Картофельное пюре Оладьи из печени	лорции 3 200 35 200 100	Пищев Б 4 4,69 2 0,2 7 7 2,5 2,5 4 4	6,23 6,23 4 0,005 10 2,7 2,7	34,35 15 13,73 63 14,0	Энергетическая 7 204,64 108 52,34 365 90,4	B1 8 0,14 0,04 0,01 0,19 0,05	Вита В2 9 0,04 0,04 0,01 0,09 0,3	0 0,07 2,62 3 1,2	75 41 116	0	Ca 13 38 77 7,88 123 210,0	P 14 14 0	38 3 1 42 1 1 29,89	Fe 16 1,6 0,45 0,9 3 0,18 0,18
рец. 1 3автран 13 16 300 Итого за 3 Завтран 399 Итого за 3 Обед 6 10 156 1	2 Каша ячневая Батон с маслом Чай с молоком, конфета Вавтрак1 С2 Снежок Вавтрак2 Суп с клецками Картофельное пюре Оладьи из печени Хлеб пшен.	лорции 3 200 35 200 100 180 180 30	Пищев Б 4 4,69 2 0,2 7 2,5 2,5 4 1,56 13,166 2,28	ые вещест	14,0 12,84 23,9 8,383 7,45	Энергетическая 7 204,64 108 52,34 365 90,4 119,09 119,78 157,26 48,38	B1 8 0,14 0,04 0,01 0,19 0,05 0,05 0,03 0,204	Вит: B2 9 0,04 0,04 0,01 0,09 0,3 0,30 0,07 0,113	C 10 0 0,07 2,62 3 1,2 1,2 1,99 4,91 0,06	A 11 75 41 116 0 163,26 7,8 0	0 0 0,32 2,11	Ca 13 38 77 7,88 123 210,0 26,44 81,1 37,5	P 14 0 74,34 207,8	Mg 15 38 3 1 1 42 1 1 1 29,89 49 12,3	Fe 16 1,6 0,45 0,9 3 0,18 0,18 0,81 1,89 1,08
рец. 1 3автран 13 16 300 Итого за 3 Завтран 399 Итого за 3 Обед 6 10 156 1	2 Каша ячневая Батон с маслом Чай с молоком, конфета Завтрак1 С2 Снежок Завтрак2 Суп с клецками Картофельное пюре Оладьи из печени Хлеб пшен. Хлеб ржан.	лорции 3 200 35 200 100 180 130 80 30 10	Пищев Б 4 4,69 2 0,2 7 2,5 2,5 4 1,56 13,166 2,28 1,7	6,23 4 0,005 10 2,7 5,2 8,8 8,129 0,94 0,8	14,0 12,84 23,9 8,383 7,45 5,4	Энергетическая 7 204,64 108 52,34 365 90,4 119,09 119,78 157,26 48,38 36,6	B1 8 0,14 0,04 0,01 0,19 0,05 0,05 0,03 0,204 0,123 0,162	Вит: В2 9 0,04 0,04 0,01 0,09 0,3 0,30 0,07 0,113 0,076 0,08	0 0,07 2,62 3 1,2 1,99 4,91 0,06 0	A 11 75 41 116 0 163,26 7,8 0 0	0 0 0,32 2,11 0,057 0,92	Ca 13 38 77 7,88 123 210,0 26,44 81,1 37,5 22,2	P 14 0 74,34 207,8 38,7 270	Mg 15 38 3 1 42 1 1 29,89 49 12,3 894	Fe 16 1,6 0,45 0,9 3 0,18 0,18 0,81 1,89 1,08 2,38
рец. 1 3автран 13 16 300 Итого за 3 Завтран 399 Итого за 3 Обед 6 10 156 1	2 Каша ячневая Батон с маслом Чай с молоком, конфета Вавтрак1 С2 Снежок Вавтрак2 Суп с клецками Картофельное пюре Оладьи из печени Хлеб пшен.	лорции 3 200 35 200 100 180 180 30	Пищев Б 4 4,69 2 0,2 7 2,5 2,5 4 1,56 13,166 2,28	ые вещест	14,0 12,84 23,9 8,383 7,45	Энергетическая 7 204,64 108 52,34 365 90,4 119,09 119,78 157,26 48,38	B1 8 0,14 0,04 0,01 0,19 0,05 0,05 0,03 0,204	Вит: B2 9 0,04 0,04 0,01 0,09 0,3 0,30 0,07 0,113	C 10 0 0,07 2,62 3 1,2 1,2 1,99 4,91 0,06	A 11 75 41 116 0 163,26 7,8 0	0 0 0,32 2,11	Ca 13 38 77 7,88 123 210,0 26,44 81,1 37,5	P 14 0 74,34 207,8	Mg 15 38 3 1 1 42 1 1 1 29,89 49 12,3	Fe 16 1,6 0,45 0,9 3 0,18 0,18 0,81 1,89 1,08
рец. 1 3автран 13 16 300 Итого за 3 3автран 399 Итого за 3 Обед 6 10 156 1 1 1 64 333 102	2 Каша ячневая Батон с маслом Чай с молоком, конфета Вавтрак1 С2 Снежок Вавтрак2 Суп с клецками Картофельное пюре Оладьи из печени Хлеб пшен. Хлеб ржан. Салат свекольный Соус томат. Компот	лорции 3 200 35 200 100 180 130 80 30 10 50	Пищев Б 4 4,69 2 0,2 7 2,5 4,1,56 13,166 2,28 1,7 0,79 0,16 0,036	ые вещест ———————————————————————————————————	14,0 14,0 14,0 14,0 14,0 14,0 14,0 14,0	Энергетическая 7 204,64 108 52,34 365 90,4 90,4 119,09 119,78 157,26 48,38 36,6 52,43 14,27 89,28	B1 8 0,14 0,04 0,01 0,19 0,05 0,05 0,03 0,204 0,123 0,162 0,01 0,167 0,915	Вити В2 9 0,04 0,04 0,01 0,09 0,3 0,30 0,07 0,113 0,076 0,08 0,02 0,093 0,862	0 0,07 2,62 3 1,2 1,2 1,99 4,91 0,06 0 3,82 1,4 18,82	75 41 116 0 163,26 7,8 0 0 0 4,4 214,9	0 0 0,32 2,11 0,057 0,95 1,208 10,33	Ca 13 38 77 7,88 123 210,0 210 26,44 81,1 37,5 22,2 19,68 25 456,05	0 0 74,34 207,8 38,7 270 20,23 275,4 1167,7	Mg 15 38 3 1 1 42 1 1 1 1 29,89 49 9,86 92,4 445,87	Fe 16 1,6 0,45 0,9 3 0,18 0,18 0,18 1,89 1,08 2,38 0,64 2,572 14,73
рец. 1 Завтран 13 16 300 Итого за 3 Завтран 399 Итого за 3 Обед 6 10 156 1 1 64 333	2 Каша ячневая Батон с маслом Чай с молоком, конфета Вавтрак1 С2 Снежок Вавтрак2 Суп с клецками Картофельное пюре Оладьи из печени Хлеб пшен. Хлеб ржан. Салат свекольный Соус томат. Компот	лорции 3 200 35 200 100 180 130 80 30 10 50 20	7 4,69 2 0,2 7 7 2,5 2,5 4 1,56 13,166 2,28 1,79 0,16	6,23 4 0,005 10 2,7 2,7 5,2 8,8 8,129 0,94 0,8 3,55 0,96	14,0 14,35 14,0 14,0 14,0 14,0 14,0 14,0 14,0 14,0	Энергетическая 7 204,64 108 52,34 365 90,4 90,4 119,09 119,78 157,26 48,38 36,6 52,43 14,27	B1 8 0,14 0,04 0,01 0,19 0,05 0,05 0,03 0,204 0,123 0,162 0,01 0,167	Вити В2 9 0,04 0,04 0,01 0,09 0,3 0,30 0,07 0,113 0,076 0,08 0,02 0,093	0 0,07 2,62 3 1,2 1,2 1,99 4,91 0,06 0 3,82 1,4	A 11 75 41 116 0 163,26 7,8 0 0 0 4,4	0 0 0,32 2,11 0,057 0,92 0,65 1,208	Ca 13 38 77 7,88 123 210,0 210 26,44 81,1 37,5 22,2 19,68 25	0 0 74,34 207,8 38,7 270 20,23 275,4	Mg 15 38 3 1 42 1 1 1 1 1 1 29,89 49 9,86 92,4	Fe 16 1,6 0,45 0,9 3 0,18 0,18 0,81 1,89 1,08 2,38 0,64 2,572
рец. 1 3автран 13 16 300 Итого за 3 3автран 399 Итого за 3 Обед 6 10 156 1 1 64 333 102 Итого за 6 Ужин	2 Каша ячневая Батон с маслом Чай с молоком, конфета вавтрак1 Сенежок Суп с клецками Картофельное пюре Оладьи из печени Хлеб пшен. Хлеб ржан. Салат свекольный Соус томат. Компот	лорции 3 200 35 200 100 180 130 80 10 50 20 180	7 4,69 2 0,2 7 7 2,5 4 1,56 13,166 2,28 1,7 0,79 0,16 0,036 23,69	6,23 4 0,005 10 2,7 5,2 8,8 8,129 0,94 0,8 3,55 0,96 0 28,38	14,0 14,0 14,0 14,0 14,0 14,0 14,0 14,0	Энергетическая 7 204,64 108 52,34 365 90,4 90,4 119,09 119,78 157,26 48,38 36,6 52,43 14,27 89,28 637,09	B1 8 0,14 0,04 0,01 0,19 0,05 0,05 0,03 0,204 0,162 0,162 0,01 0,167 0,915 1,61	Вити В2 9 0,04 0,04 0,01 0,09 0,3 0,30 0,07 0,113 0,076 0,08 0,02 0,093 0,862 1,31	0 0,07 2,62 3 1,2 1,99 4,91 0,06 0 3,82 1,4 18,82 31,00	A 11 75 41 116 0 163,26 7,8 0 0 0 4,4 214,9 390,36	0 0,32 2,11 0,057 0,92 0,65 1,208 10,33 15,59	Ca 13 38 77 7,88 123 210,0 210 26,44 81,1 37,5 22,2 19,68 25 456,05 667,97	P 14 0 74,34 207,8 38,7 270 20,23 275,4 1167,7 2054,17	Mg 15 38 3 1 42 1 1 1 29,89 49 12,3 894 9,86 92,4 445,87 1533,32	Fe 16 1,6 0,45 0,9 3 0,18 0,18 0,81 1,89 1,08 2,38 0,64 2,572 14,73 24,10
рец. 1 Завтран 13 16 300 Итого за 3 Завтран 399 Итого за 3 Обед 6 10 156 1 1 64 333 102 Итого за 0 Ужин 301	2 Каша ячневая Батон с маслом Чай с молоком, конфета Завтрак1 СР СНЕЖОК Вавтрак2 Суп с клецками Картофельное пюре Оладьи из печени Хлеб пшен. Хлеб пшен. Салат свекольный Соус томат. Компот Збед Лапша с сыром	лорции 3 200 35 200 100 180 130 80 30 10 50 20 180	Пищев Б 4 4,69 2 0,2 7 2,5 2,5 4 1,56 13,166 2,28 1,79 0,16 0,036 23,69	6,23 4 0,005 10 2,7 2,7 5,2 8,8 8,129 0,94 0,8 3,555 0,96 0 28,38	14,0 14,0 14,23,9 1,32 1,32 22,284 1,34	Энергетическая 7 204,64 108 52,34 365 90,4 90,4 119,09 119,78 157,26 48,38 36,6 52,43 14,27 89,28 637,09	B1 8 0,14 0,04 0,01 0,19 0,05 0,05 0,03 0,204 0,162 0,01 0,167 0,915 1,61	Вити В2 9 0,04 0,04 0,01 0,09 0,3 0,30 0,07 0,113 0,076 0,08 0,02 0,093 0,862 1,31	0 0,07 2,62 3 1,2 1,2 1,99 4,91 0,06 0 3,82 1,4 18,82 31,00	75 41 116 0 163,26 7,8 0 0 0 4,4 214,9	0 0 0,32 2,11 0,057 0,95 1,208 10,33	Ca 13 38 77 7,88 123 210,0 210 26,44 81,1 37,5 22,2 19,68 25 456,05 667,97	0 0 74,34 207,8 38,7 270 20,23 275,4 1167,7	Mg 15 38 3 1 1 42 1 1 1 1 29,89 49 9,86 92,4 445,87	Fe 16 1,6 0,45 0,9 3 0,18 0,18 0,18 1,08 2,38 0,64 2,572 14,73 24,10
рец. 1 3автран 13 16 300 Итого за 3 3автран 399 Итого за 3 Обед 6 10 156 1 1 64 333 102 Итого за 6 Ужин	2 Каша ячневая Батон с маслом Чай с молоком, конфета вавтрак1 Сенежок Суп с клецками Картофельное пюре Оладьи из печени Хлеб пшен. Хлеб ржан. Салат свекольный Соус томат. Компот	лорции 3 200 35 200 100 180 130 80 30 10 50 20 180 180/20 90	Пищев Б 4 4,69 2 0,2 7 2,5 2,5 4 1,56 13,166 2,28 1,7 0,79 0,16 0,036 23,69	6,23 4 0,005 10 2,7 5,2 8,8 8,129 0,94 0,8 3,55 0,96 0 28,38	14,0 14,0 14,29 1,32 22,284 13,65	Энергетическая 7 204,64 108 52,34 365 90,4 90,4 119,09 119,78 157,26 48,38 36,6 52,43 14,27 89,28 637,09	0,14 0,04 0,01 0,05 0,05 0,03 0,204 0,162 0,162 0,01 0,167 0,915 1,61	Вити В2 9 0,04 0,04 0,01 0,09 0,3 0,30 0,07 0,113 0,076 0,08 0,02 0,093 0,862 1,31 0,07 0,12	0 0,07 2,62 3 1,2 1,2 1,99 4,91 0,06 0 3,82 1,4 18,82 31,00	A 11 75 41 116 0 0 163,26 7,8 0 0 4,4 214,9 390,36	0 0,32 2,11 0,057 0,92 0,65 1,208 10,33 15,59	Ca 13 38 77 7,88 123 210,0 210 26,44 81,1 37,5 22,2 19,68 25 456,05 667,97	P 14 0 74,34 207,8 38,7 270 20,23 275,4 1167,7 2054,17	Mg 15 38 3 1 42 1 1 1 29,89 49 12,3 894 9,86 92,4 445,87 1533,32	Fe 16 1,6 0,45 0,9 3 0,18 0,18 0,18 1,89 1,08 2,38 0,64 2,572 14,73 24,10 1,51 0,6
рец. 1 3автран 13 16 300 Итого за 3 3автран 399 Итого за 3 Обед 6 10 156 1 1 64 333 102 Итого за 0 Ужин 301 116	2 (1 Каша ячневая Батон с маслом Чай с молоком, конфета Вавтрак1 (2 Снежок Вавтрак2 Суп с клецками Картофельное пюре Оладьи из печени Хлеб лшен. Хлеб лшен. Компот Обед Лапша с сыром Сочник Хлеб пшенич.	лорции 3 200 35 200 100 180 130 30 10 50 20 180 180 20 40	7 4,69 4,69 2 0,2 7 2,5 4 1,56 13,166 2,28 1,7 0,79 0,16 0,036 23,69 12,1 7,29 3,04	5 6,23 4 0,005 10 10 2,7 2,7 2,7 5,2 8,8 8,129 0,94 0,8 3,55 0,96 0 28,38 10,1 6,75 1,25	14,0 14,0 14,0 14,0 14,0 14,0 14,0 14,0	Энергетическая 7 204,64 108 52,34 365 90,4 90,4 119,09 119,78 157,26 48,38 36,6 52,43 14,27 89,28 637,09 275 149 64,5	B1 8 0,14 0,04 0,01 0,19 0,05 0,05 0,05 0,162 0,01 0,167 0,915 1,61 0,07 0,03 0,164	Вити В2 9 0,04 0,04 0,01 0,09 0,30 0,30 0,07 0,113 0,076 0,08 0,02 0,093 0,862 1,31 0,07 0,112 0,101	0 0,07 2,62 3 1,2 1,2 1,99 4,91 0,06 0 3,82 1,4 18,82 31,00 0,14 7,4	A 11 75 41 116 0 163,26 7,8 0 0 0 4,4 214,9 390,36 72 0	0 0,32 2,11 0,057 0,92 0,65 1,208 10,33 15,59	Ca 13 38 77 7,88 123 210,0 210,0 26,44 81,1 37,5 22,2 19,68 25 456,05 667,97	P 14 0 74,34 207,8 38,7 270 20,23 275,4 1167,7 2054,17	Mg 15 38 3 1 42 1 1 1 29,89 49 12,3 894 9,86 92,4 445,87 1533,32	Fe 16 1,6 0,45 0,9 3 0,18 0,18 0,18 1,08 2,38 0,64 2,572 14,73 24,10 1,51 0,6 1,44
рец. 1 3автран 13 16 300 Итого за 3 3автран 399 Итого за 3 Обед 6 10 156 1 1 64 333 102 Итого за 0 Ужин 301 116	2 Каша ячневая Батон с маслом Чай с молоком, конфета Завтрак1 Сенежок Суп с клецками Картофельное пюре Оладьи из печени Хлеб пшен. Хлеб ржан. Салат свекольный Соус томат. Компот Обед Лапша с сыром Сочник Хлеб пшенич.	лорции 3 200 35 200 100 180 130 80 30 10 50 20 180 180/20 90	Пищев Б 4 4,69 2 0,2 7 2,5 2,5 4 1,56 13,166 2,28 1,7 0,79 0,16 0,036 23,69	6,23 4 0,005 10 2,7 5,2 8,8 8,129 0,94 0,8 3,55 0,96 0 28,38	14,0 14,0 14,29 1,32 22,284 13,65	Энергетическая 7 204,64 108 52,34 365 90,4 90,4 119,09 119,78 157,26 48,38 36,6 52,43 14,27 89,28 637,09	0,14 0,04 0,01 0,05 0,05 0,03 0,204 0,162 0,162 0,01 0,167 0,915 1,61	Вити В2 9 0,04 0,04 0,01 0,09 0,3 0,30 0,07 0,113 0,076 0,08 0,02 0,093 0,862 1,31 0,07 0,12	0 0,07 2,62 3 1,2 1,2 1,99 4,91 0,06 0 3,82 1,4 18,82 31,00	A 11 75 41 116 0 0 163,26 7,8 0 0 4,4 214,9 390,36	0 0,32 2,11 0,057 0,92 0,65 1,208 10,33 15,59	Ca 13 38 77 7,88 123 210,0 210 26,44 81,1 37,5 22,2 19,68 25 456,05 667,97	P 14 0 74,34 207,8 38,7 270 20,23 275,4 1167,7 2054,17	Mg 15 38 3 1 42 1 1 1 29,89 49 12,3 894 9,86 92,4 445,87 1533,32	Fe 16 1,6 0,45 0,9 3 0,18 0,18 0,18 1,89 1,08 2,38 0,64 2,572 14,73 24,10 1,51 0,6
рец. 1 3автран 13 16 300 Итого за 3 3автран 399 Итого за 3 Обед 6 10 156 1 1 64 333 102 Итого за 0 Ужин 301 116 296	2 Каша ячневая Батон с маслом Чай с молоком, конфета Завтрак1 С2 Снежок Завтрак2 Суп с клецками Картофельное пюре Олады из печени Хлеб ржан. Салат свекольный Соус томат. Компот Лапша с сыром Сочник Хлеб пшенич. Чай с сахаром Жин	лорции 3 200 35 200 100 180 130 30 10 50 20 180 180 20 40	Пищев Б 4 4,69 2 0,2 7 2,5 2,5 4 1,56 13,166 2,28 1,7 0,79 0,16 0,036 23,69 12,1 7,29 3,04 0,156 23 56	BIE BEWECT	14,0 15,0 16,0 16,0 17,0	Энергетическая 7 204,64 108 52,34 365 90,4 90,4 119,09 119,78 157,26 48,38 36,6 52,43 14,27 89,28 637,09 275 149 64,5 53,27 542 1634	B1 8 0,14 0,04 0,01 0,19 0,05 0,05 0,03 0,204 0,123 0,162 0,01 0,167 0,915 1,61 0,07 0,03 0,164 0,643 0,91 2,76	Вити В2 9 0,04 0,04 0,01 0,09 0,3 0,30 0,07 0,113 0,076 0,08 0,093 0,862 1,31 0,07 0,112 0,101 0,536 0,83 2,53	0 0,07 2,62 3 1,2 1,2 1,99 4,91 0,06 0 3,82 31,00 0,14 7,4 0,08 4,8 12 47	A 11 75 41 116 0 163,26 7,8 0 0 4,4 214,9 390,36 72 0 121,1	0 0,32 2,11 0,057 0,92 0,65 1,208 10,33 15,59	Ca 13 38 77 7,88 123 210,0 210 26,44 81,1 37,5 22,2 19,68 25 456,05 667,97 106 67 50 331,1 554 1555	P 14 0 74,34 207,8 38,7 270 20,23 275,4 1167,7 2054,17 122,4 51,6 788,6	Mg 15 38 3 1 42 1 1 1 29,89 49 12,3 894 445,87 1533,32 32,1 16,4 256,93 305 1881	Fe 16 1,6 0,45 0,9 3 0,18 0,18 0,18 1,89 1,08 2,38 0,64 2,572 14,73 24,10 1,51 0,6 1,44 7,528 11 38
рец. 1 3автран 13 16 300 Итого за 3 3автран 399 Итого за 3 Обед 6 10 156 1 1 64 333 102 Итого за 0 Ужин 301 116 296 1 Итого за у	2 Каша ячневая Батон с маслом Чай с молоком, конфета Вавтрак1 С2 Снежок Вавтрак2 Суп с клецками Картофельное пюре Оладьи из печени Хлеб пшен. Хлеб ржан. Салат свекольный Соус томат. Компот Обед Лапша с сыром Сочник Хлеб пшенич. Чай с сахаром Рожин цень Т. Сан-Пин 2013)	лорции 3 200 35 200 100 180 130 30 10 50 20 180 180 20 40	Пищев Б 4 4,69 2 0,2 7 2,5 2,5 4 1,56 13,166 2,28 1,7 0,79 0,16 0,036 23,69 12,1 7,29 3,04 0,156 23 56 54	5 6,23 4 0,005 10 10 2,7 2,7 2,7 5,2 8,8 8,129 0,94 0,8 3,55 0,96 0 28,38 10,1 6,75 1,25 0 60 18	14,0 15,0 16,0	Энергетическая 7 204,64 108 52,34 365 90,4 90,4 119,09 119,78 157,26 48,38 36,6 52,43 14,27 89,28 637,09 275 149 64,5 53,27 542 1634 1800	0,14 0,04 0,01 0,05 0,05 0,05 0,05 0,03 0,204 0,167 0,915 1,61 0,07 0,03 0,164 0,643 0,91 2,76 0,90	Вита В2 9 0,04 0,04 0,01 0,09 0,30 0,30 0,07 0,113 0,076 0,08 0,02 0,093 0,862 1,31 0,101 0,536 0,112 0,101 0,536 0,83 2,53 1,00	0 0,07 2,62 3 1,2 1,2 1,99 4,91 0,06 0 3,82 1,4 18,82 31,00 0,14 7,4 0,08 4,8 12 47 50	A 111 75 41 116 0 163,26 7,8 0 0 0 4,4 214,9 390,36 72 0 121,1 193 699	0 0 0,32 2,11 0,057 0,92 0,65 1,208 10,33 15,59 106 0,076 6,982 113 129	Ca 13 38 77 7,88 123 210,0 210 26,44 81,1 37,5 22,2 19,68 25 456,05 667,97 50 331,1 5554 1555 900	P 14 0 74,34 207,8 38,7 270 20,23 275,4 1167,7 2054,17 122,4 51,6 788,6 963 3017	Mg 15 38 3 1 42 1 1 1 29,89 49 12,3 894 9,86 9,24 445,87 1533,32 32,1 16,4 256,93 305 1881 80	Fe 16 1,6 0,45 0,9 3 0,18 0,18 0,18 1,89 1,08 2,38 0,64 2,572 14,73 24,10 1,51 0,6 1,44 7,528 11 38 9
рец. 1 3автран 13 16 300 Итого за 3 3автран 399 Итого за 3 Обед 6 10 156 1 1 64 333 102 Итого за 0 Ужин 301 116 296 1 Итого за у	2 Каша ячневая Батон с маслом Чай с молоком, конфета Завтрак1 С2 Снежок Завтрак2 Суп с клецками Картофельное пюре Олады из печени Хлеб ржан. Салат свекольный Соус томат. Компот Лапша с сыром Сочник Хлеб пшенич. Чай с сахаром Жин	лорции 3 200 35 200 100 180 130 30 10 50 20 180 180 20 40	Пищев Б 4 4,69 2 0,2 7 2,5 2,5 4 1,56 13,166 2,28 1,7 0,79 0,16 0,036 23,69 12,1 7,29 3,04 0,156 23 56	BIE BEWECT	14,0 15,0 16,0 16,0 17,0	Энергетическая 7 204,64 108 52,34 365 90,4 90,4 119,09 119,78 157,26 48,38 36,6 52,43 14,27 89,28 637,09 275 149 64,5 53,27 542 1634	B1 8 0,14 0,04 0,01 0,19 0,05 0,05 0,03 0,204 0,123 0,162 0,01 0,167 0,915 1,61 0,07 0,03 0,164 0,643 0,91 2,76	Вити В2 9 0,04 0,04 0,01 0,09 0,3 0,30 0,07 0,113 0,076 0,08 0,093 0,862 1,31 0,07 0,112 0,101 0,536 0,83 2,53	0 0,07 2,62 3 1,2 1,2 1,99 4,91 0,06 0 3,82 31,00 0,14 7,4 0,08 4,8 12 47	A 11 75 41 116 0 163,26 7,8 0 0 4,4 214,9 390,36 72 0 121,1 193	0 0 0,32 2,11 0,057 0,92 0,65 1,208 10,33 15,59 106 0,076 6,982 113	Ca 13 38 77 7,88 123 210,0 210 26,44 81,1 37,5 22,2 19,68 25 456,05 667,97 106 67 50 331,1 554 1555	0 0 74,34 207,8 38,7 270 20,23 275,4 1167,7 2054,17 122,4 51,6 788,6 963	Mg 15 38 3 1 42 1 1 1 29,89 49 12,3 894 445,87 1533,32 32,1 16,4 256,93 305 1881	Fe 16 1,6 0,45 0,9 3 0,18 0,18 0,18 1,89 1,08 2,38 0,64 2,572 14,73 24,10 1,51 0,6 1,44 7,528 11 38
рец. 1 3автран 13 16 300 Итого за 3 3автран 399 Итого за 3 Обед 6 10 156 1 1 64 333 102 Итого за 0 Ужин 301 116 296 1 Итого за у Норма (бе Отклонени	2 (1 Каша ячневая Батон с маслом Чай с молоком, конфета Вавтрак1 (2 Снежок Вавтрак2 Суп с клецками Картофельное пюре Оладьи из печени Хлеб ржан. Салат свекольный Соус томат. Компот Обед Лапша с сыром Сочник Хлеб пшенич. Чай с сахаром жин Чень Т. Сан-Пин 2013) з ужина -25%)	лорции 3 200 35 200 100 180 130 30 10 50 20 180 180 20 40	Пищев Б 4 4,69 2 0,2 7 2,5 2,5 4 1,56 13,166 2,28 1,7 0,79 0,16 0,036 23,69 12,1 7,29 3,04 0,156 23 56 54 41	5 6,23 4 0,005 10 2,7 5,2 8,8 8,129 0,94 0,8 3,55 0,96 0 28,38 10,1 6,75 1,25 0 18 59 60 45	14,04 13,435 15,13,73 14,0 14,0 14,0 14,0 14,0 12,84 23,9 8,383 7,45 5,4 4,29 1,32 22,284 85,87 34 13,65 9,93 14,04 72 22,261 196	Энергетическая 7 204,64 108 52,34 365 90,4 90,4 119,09 119,78 157,26 48,38 36,6 52,43 14,27 89,28 637,09 275 149 64,5 53,27 542 1634 1800 1350	B1 8 0,14 0,04 0,01 0,19 0,05 0,05 0,03 0,204 0,162 0,01 0,167 0,915 1,61 0,07 0,03 0,164 0,643 0,91 2,76 0,90 0,68	Вити В2 9 0,04 0,04 0,01 0,09 0,30 0,30 0,07 0,113 0,076 0,08 0,02 0,093 0,862 1,31 0,07 0,112 0,101 0,536 0,83 2,53 1,00 0,75	0 0,07 2,62 1,2 1,2 1,99 4,91 0,06 0 3,82 1,4 18,82 31,00 0,14 7,4 0,08 4,8 12 47 50 38	A 11 75 41 116 0 163,26 7,8 0 0 4,4 214,9 390,36 72 0 121,1 193 699	0 0,32 2,11 0,057 0,92 0,65 1,208 10,33 15,59 106 0,076 6,982 113 129	Ca 13 38 77 7,88 123 210,0 210 26,44 81,1 37,5 22,2 19,68 25 456,05 667,97 106 67 50 331,1 554 1555 900 675	P 14 0 74,34 207,8 38,7 270 20,23 275,4 1167,7 2054,17 122,4 51,6 788,6 963 3017 0	Mg 15 38 3 1 42 1 1 1 1 1 29,89 49 12,3 894 9,86 92,4 445,87 1533,32 32,1 16,4 256,93 305 1881 80 60	Fe 16 1,6 0,45 0,9 3 0,18 0,18 0,18 1,08 2,38 0,64 2,572 14,73 24,10 1,51 0,6 1,44 7,528 11 38 9 7
рец. 1 3автран 13 16 300 Итого за 3 3автран 399 Итого за 3 Обед 6 10 156 1 1 64 333 102 Итого за 0 Ужин 301 116 296 1 Итого за у Норма (бе Отклонени	2 С1 Каша ячневая Батон с маслом Чай с молоком, конфета Завтрак1 С2 Снежок Завтрак2 Суп с клецками Картофельное пюре Оладьи из печени Хлеб пшен. Хлеб ржан. Салат свекольный Соус томат. Компот Обед Лапша с сыром Сочник Хлеб пшенич. Чай с сахаром Сжин Нень Т. Сан-Пин 2013) з ужина -25%) не от нормы (в абсол.знач.)	лорции 3 200 35 200 100 180 130 30 10 50 20 180 180 20 40	Пищев Б 4 4,69 2 0,2 7 2,5 2,5 4 1,56 13,166 2,28 1,7 0,79 0,16 0,036 23,69 12,1 7,29 3,04 0,156 23 56 54 41 15	50 6,23 4 0,005 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10	14,0 14,0 14,0 13,73 14,0 14,0 14,0 14,0 14,0 14,0 14,0 14,0 14,0 14,0 14,0 14,0 14,0 14,0 14,0 14,0 14,0 15,0 16,0 17,0 18,0	Энергетическая 7 204,64 108 52,34 365 90,4 90,4 119,09 119,78 157,26 48,38 36,6 52,43 14,27 89,28 637,09 275 149 64,5 53,27 542 1634 1800 1350 284	B1 8 0,14 0,04 0,01 0,19 0,05 0,05 0,03 0,204 0,162 0,162 0,01 0,167 0,915 1,61 0,07 0,03 0,164 0,643 0,91 2,76 0,90 0,68 2,08	Вити В2 9 0,04 0,04 0,01 0,09 0,30 0,30 0,07 0,113 0,076 0,08 0,02 0,093 0,862 1,31 0,07 0,12 0,101 0,536 0,83 2,53 1,00 0,75 1,78	0 0,07 2,62 1,2 1,2 1,9 4,91 0,06 0 3,82 1,4 18,82 31,00 0,14 7,4 0,08 4,8 12 47 50 38 9	A 11 75 41 116 0 163,26 7,8 0 0 4,4 214,9 390,36 72 0 121,1 193 699	0 0,32 2,11 0,057 0,92 0,65 1,208 10,33 15,59 106 0,076 6,982 113 129	Ca 13 38 77 7,88 123 210,0 210 26,44 81,1 37,5 22,2 19,68 25 456,05 667,97 106 67 50 331,1 554 1555 9675 880	P 14 0 74,34 207,8 38,7 270 20,23 275,4 1167,7 2054,17 122,4 51,6 788,6 963 3017 0	Mg 15 38 3 1 42 1 1 1 1 29,89 49 12,3 894 9,86 92,4 445,87 1533,32 32,1 16,4 256,93 305 1881 80 60	Fe 16 1,6 0,45 0,9 3 0,18 0,18 0,18 1,89 1,08 2,38 0,64 2,572 14,73 24,10 1,51 0,6 1,44 7,528 11 38 9 7 31