## МЕНЮ

## Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №70 Солнышко" г.

Рацион:	Ясли		День:	понеде	ельник 2	21.04.2025				//	Весна	Лето ж	360	30//	
	Неделя 4	Возраст	ная кате	гория:		от 1-до	3 лет	Becha, Jieto *							
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пище	вые веще	ества (г)	Энерге- тическая ценность		Витамины (мг) Минеральные вещества (мг)			ства (мг)				
		_	Б	Ж	У	(ккал)	B1	B2	С	Α	E	Ca	Р	Mg	Fe
1 Завтраі	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
268	Каша манная	150	6,20	7,46	30,90	215,00	0,08	0,16	1,38	7,00	7,00	133,00	7,00	7,00	0,44
1 1 1 1 1 1 1	Батон с маслом	30 150	3,22	6,33	15,46	127,79	0,04	0,04	0,07	41,00		76,70		3,00	0,45
152	Цикорий	150	0,12	0	10,53	39,95	0,01	0,01	0,08	24,00		4,03		25,00	0,65
Итого за 3	Завтрак 1	l .	9,54	13,79	56,89	382,74	0,13	0,21	1,53	72,00	7,00	213,73	7,00	35,00	1,54
Завтра		100	0.5	0.4	0.00	44.00	0.00	0.00	0.00			0.00			4.05
399	Йогурт	100	0,5	0,1	9,30	44,60	0,00	0,00	0,80			6,30			1,25
Итого за 3	Завтрак2	ļ	0,5	0,1	9,3	44,6	0,00	0,00	0,8	0	0	6,3	0	0	1,25
Обед														1	
47 277	Суп гороховый Гуляш мясной	180 60	1,01 14,42	1,46 12,41	10,10 3,96	54,91 189,00	0,07	0,05 0,11	0,00	16,00		9,28 29,20		16,00	0,60 1,15
194	Лапша	120	5,66	5,54	35,98	216,77	0,06	0,02	0,00	30,00		12,00		6,00	0,80
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,94	7,45	48,38	0,123	0,076	0,06	0	0,057	37,5	38,7	12,3	1,08
	Хлеб ржаной	10	1,7	0,8	5,4	36,6	0,126	0,08	0	0	0,92	22,2	270	89,4	2,38
161	Компот	150	0,22	0,09	22,31	85,37	0,01	0,01	1,35	1,00	1,00	10,40	1,00	1,00	0,61
	Закуска кукуруза	40	0,38	0,07	1,61	8,05	0,024	0,027	10,00			5,60			0,36
Итого за (	Обед		26	21	87	639	0,45	0,37	12	47	2	126	310	125	7
Ужин															
7 M/III	Каша гречневая	150	6,20	7,46	30,90	215,00	0,08	0,16	1,38	7,00	7,00	133,00	7,00	7,00	0,44
70	Булочка с сахаром	70	5,00	10,00	39,10	266,60			0,00	5,00	5,00		5,00	5,00	,
152	Чай с молоком	150	0,12	0	10,53	39,95	0,01	0,01	0,08	24,00		4,03		25,00	0,65
	Хлеб пшеничный	10	2,28	0,94	7,45	48,38	0,123	0,076	0,06	0	0,057	37,5	38,7	12,3	1,08
Итого за у	ужин		7	11	57	355	0,13	0,09	0	29	5	42	44	42	2
Итого за д			43	46	210	1421	0,71	0,67	14	148	14	388	361	202	12
	/т. Сан-Пин 2013)		54	60	261	1400	0,90	1,00	50			900		80	9
	ез ужина -25%) ие от нормы (в абсол.знач.)		41	45 1	196 14	1050 371	0,68	0,75	38 -24	0 148	0 14	675 -287	0 361	60 142	7 5
	ие от нормы (+,- в %.)		5%	2%	7%	35%	4%	-0,08 -11%	-63%	140	14	-43%	301	142	71%
	,														
Da	САП			4	Danna			от 3-7	пот						
Рацион: №	САД	Macca	Неделя: Пише	4 вые веще		ная категор Энерге-	ия: Г		лет амины (м	45)		Мино	กวยเมเ	IO BOLLIO	, ,
рец.	Прием пищи, наименование блюда	порции	Б	Ж	у у			В2	С	иі <i>)</i> А	Е		ральнь		
1	2	3				гическая	B1						Р		ства (мг) Fe
Завтраі	к1		4	5	6	тическая 7	B1 8	9	10	11	12	Ca 13	P 14	Mg 15	ства (мг) Fe 16
268			4	5					10	11	12			Mg	Fe
	Каша манная	200	6,20	7,46	30,90	7 215,00	0,08	9 0,16	1,38	7,00	7,00	133,00		Mg 15 7,00	Fe 16
1 1 1 1 1 1 1	Батон с маслом	45	6,20	7,46 6,33	6 30,90 15,46	7 215,00 127,79	0,08	9 0,16 0,04	1,38	7,00		13 133,00 76,70	14	Mg 15 7,00 3,00	Fe 16 0,44
1 152			6,20	7,46	30,90	7 215,00	0,08	9 0,16	1,38	7,00		133,00	14	Mg 15 7,00	Fe 16
152	Батон с маслом Цикорий	45	6,20 3,22 0,12	7,46 6,33 0	30,90 15,46 10,53	7 215,00 127,79 39,95	0,08 0,04 0,01	9 0,16 0,04 0,01	1,38 0,07 0,08	7,00 41,00 24,00	7,00	13 133,00 76,70 4,03	7,00	Mg 15 7,00 3,00 25,00	Fe 16 0,44 0,45 0,65
152 Итого за 3 Завтран	Батон с маслом Цикорий Завтрак 1	45 200	6,20	7,46 6,33	6 30,90 15,46	7 215,00 127,79 39,95 382,74	0,08 0,04 0,01 0,13	9 0,16 0,04 0,01 0,21	1,38	7,00		13 133,00 76,70 4,03 213,73	14	Mg 15 7,00 3,00	Fe 16 0,44
152 Итого за 3	Батон с маслом Цикорий Завтрак 1	45	6,20 3,22 0,12	7,46 6,33 0	30,90 15,46 10,53	7 215,00 127,79 39,95	0,08 0,04 0,01	9 0,16 0,04 0,01	1,38 0,07 0,08	7,00 41,00 24,00	7,00	13 133,00 76,70 4,03	7,00	Mg 15 7,00 3,00 25,00	Fe 16 0,44 0,45 0,65
152  Итого за 3  Завтран  399  Итого за 3	Батон с маслом Цикорий Завтрак 1	45 200	6,20 3,22 0,12 9,54	7,46 6,33 0	6 30,90 15,46 10,53 56,89	7 215,00 127,79 39,95 382,74	0,08 0,04 0,01 0,13	9 0,16 0,04 0,01 0,21	1,38 0,07 0,08 1,53	7,00 41,00 24,00	7,00	13 133,00 76,70 4,03 213,73	7,00	Mg 15 7,00 3,00 25,00	Fe 16 0,44 0,45 0,65 1,54
152  Итого за 3  Завтран  399  Итого за 3  Обед	Батон с маслом Цикорий Завтрак 1 к2 Йогурт Завтрак2	45 200	6,20 3,22 0,12 9,54 0,5	7,46 6,33 0 13,79 0,1	30,90 15,46 10,53 56,89 9,30	7 215,00 127,79 39,95 382,74 44,60 44,6	0,08 0,04 0,01 0,13 0,00	9 0,16 0,04 0,01 0,21 0,00	1,38 0,07 0,08 1,53 0,80	7,00 41,00 24,00 72,00	7,00	13 133,00 76,70 4,03 213,73 6,30 6,3	7,00	Mg 15 7,00 3,00 25,00 35,00	Fe 16  0,44  0,45  0,65  1,54  1,25
152  Итого за 3  Завтран  399  Итого за 3	Батон с маслом Цикорий Завтрак 1 к2	45 200	6,20 3,22 0,12 9,54	7,46 6,33 0 13,79	6 30,90 15,46 10,53 56,89	7 215,00 127,79 39,95 382,74 44,60	0,08 0,04 0,01 0,13	9 0,16 0,04 0,01 0,21	1,38 0,07 0,08 1,53	7,00 41,00 24,00 72,00	7,00	13 133,00 76,70 4,03 213,73 6,30	7,00	Mg 15 7,00 3,00 25,00 35,00	Fe 16 0,44 0,45 0,65 1,54 1,25
152  Итого за 3  Завтран  399  Итого за 3  Обед  47	Батон с маслом Цикорий  Завтрак 1 к2 Йогурт  Завтрак2  Суп гороховый Гуляш мясной Лапша	45 200 100 200 70 180	6,20 3,22 0,12 9,54 0,5 0,5 1,01 14,42 5,66	7,46 6,33 0 13,79 0,1 0,1 1,46 12,41 5,54	30,90 15,46 10,53 56,89 9,30 9,3 10,10 3,96 35,98	7 215,00 127,79 39,95 382,74 44,60 44,6 54,91 189,00 216,77	0,08 0,04 0,01 0,13 0,00 0,00 0,00 0,07 0,04 0,06	9 0,16 0,04 0,01 0,21 0,00 0,00 0,00 0,05 0,11 0,02	1,38 0,07 0,08 1,53 0,80 0,8 0,00 0,60 0,00	7,00 41,00 24,00 72,00 0	7,00	13 133,00 76,70 4,03 213,73 6,30 6,3 9,28 29,20 12,00	7,00	Mg 15 7,00 3,00 25,00 35,00 0 16,00 6,00	Fe 16  0,44  0,45 0,65  1,54  1,25  0,60 1,15 0,80
152  Итого за 3  Завтран  399  Итого за 3  Обед  47  277	Батон с маслом Цикорий  Завтрак 1 к2 Йогурт  Завтрак2  Суп гороховый Гуляш мясной Лапша Хлеб пшеничный	200 200 200 70 180 30	0,5 0,5 0,12 0,5 0,5 0,5	7,46 6,33 0 13,79 0,1 0,1 1,46 12,41 5,54 0,94	30,90 15,46 10,53 56,89 9,30 9,3 10,10 3,96 35,98 7,45	7 215,00 127,79 39,95 382,74 44,60 44,6 54,91 189,00 216,77 48,38	0,08 0,04 0,01 0,13 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,04 0,06 0,123	9 0,16 0,04 0,01 0,21 0,00 0,00 0,05 0,11 0,02 0,076	1,38 0,07 0,08 1,53 0,80 0,8 0,00 0,60 0,00 0,00 0,06	7,00 41,00 24,00 72,00 0 16,00 30,00 0	7,00	133,00 76,70 4,03 213,73 6,30 6,3 9,28 29,20 12,00 37,5	7,00	Mg 15 7,00 3,00 25,00 35,00 0 16,00 6,00 12,3	Fe 16  0,44  0,45 0,65  1,54  1,25  0,60 1,15 0,80 1,08
152  Итого за 3  Завтрая  399  Итого за 3  Обед  47  277  194	Батон с маслом Цикорий  Завтрак 1 к2 Йогурт  Завтрак2  Суп гороховый Гуляш мясной Лапша Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	45 200 100 200 70 180 30 10	9,54  0,5  1,01  14,42  5,66  2,28  1,7	7,46 6,33 0 13,79 0,1 0,1 1,46 12,41 5,54 0,94 0,8	6 30,90 15,46 10,53 56,89 9,30 9,3 10,10 3,96 35,98 7,45 5,4	7 215,00 127,79 39,95 382,74 44,60 44,6 54,91 189,00 216,77 48,38 36,6	0,08 0,04 0,01 0,13 0,00 0,00 0,00 0,07 0,04 0,06 0,123 0,126	9 0,16 0,04 0,01 0,21 0,00 0,00 0,05 0,11 0,02 0,076 0,08	1,38 0,07 0,08 1,53 0,80 0,8 0,00 0,00 0,00 0,06 0	7,00 41,00 24,00 72,00 0 16,00 30,00 0	7,00 7,00 0 0,057 0,92	133,00 76,70 4,03 213,73 6,30 6,3 9,28 29,20 12,00 37,5 22,2	7,00 7,00 0 38,7 270	Mg 15  7,00  3,00  25,00  35,00  0  16,00  6,00  12,3  89,4	Fe 16  0,44  0,45 0,65  1,54  1,25  0,60 1,15 0,80 1,08 2,38
152  Итого за 3  Завтран  399  Итого за 3  Обед  47  277	Батон с маслом Цикорий  Завтрак 1 к2 Йогурт  Завтрак2  Суп гороховый Гуляш мясной Лапша Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот	200 70 180 30 10 200	9,54  0,5  1,01  14,42  5,66  2,28  1,7  0,22	7,46 6,33 0 13,79 0,1 0,1 1,46 12,41 5,54 0,94 0,8 0,09	6 30,90 15,46 10,53 56,89 9,30 9,3 10,10 3,96 35,98 7,45 5,4 22,31	7 215,00 127,79 39,95 382,74 44,60 44,6 54,91 189,00 216,77 48,38 36,6 85,37	0,08 0,04 0,01 0,13 0,00 0,00 0,00 0,00 0,04 0,06 0,123 0,126 0,01	9 0,16 0,04 0,01 0,00 0,00 0,00 0,05 0,11 0,02 0,076 0,08 0,01	1,38 0,07 0,08 1,53 0,80 0,8 0,00 0,60 0,00 0,06 0 1,35	7,00 41,00 24,00 72,00 0 16,00 30,00 0	7,00	133,00 76,70 4,03 213,73 6,30 6,3 9,28 29,20 12,00 37,5 22,2 10,40	7,00	Mg 15 7,00 3,00 25,00 35,00 0 16,00 6,00 12,3	Fe 16  0,44  0,45 0,65  1,54  1,25  1,25  0,60 1,15 0,80 1,08 2,38 0,61
152  Итого за 3  Завтрая  399  Итого за 3  Обед  47  277  194	Батон с маслом Цикорий  Завтрак 1 к2 Йогурт  Завтрак2  Суп гороховый Гуляш мясной Лапша Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	45 200 100 200 70 180 30 10	9,54  0,5  1,01  14,42  5,66  2,28  1,7	7,46 6,33 0 13,79 0,1 0,1 1,46 12,41 5,54 0,94 0,8	6 30,90 15,46 10,53 56,89 9,30 9,3 10,10 3,96 35,98 7,45 5,4	7 215,00 127,79 39,95 382,74 44,60 44,6 54,91 189,00 216,77 48,38 36,6	0,08 0,04 0,01 0,13 0,00 0,00 0,00 0,07 0,04 0,06 0,123 0,126	9 0,16 0,04 0,01 0,21 0,00 0,00 0,05 0,11 0,02 0,076 0,08	1,38 0,07 0,08 1,53 0,80 0,8 0,00 0,00 0,00 0,06 0	7,00 41,00 24,00 72,00 0 16,00 30,00 0	7,00 7,00 0 0,057 0,92	133,00 76,70 4,03 213,73 6,30 6,3 9,28 29,20 12,00 37,5 22,2	7,00 7,00 0 38,7 270	Mg 15  7,00  3,00  25,00  35,00  0  16,00  6,00  12,3  89,4	Fe 16  0,44  0,45 0,65  1,54  1,25  0,60 1,15 0,80 1,08 2,38
152  Итого за 3  Завтрая  399  Итого за 3  Обед  47  277  194	Батон с маслом Цикорий  Завтрак 1 к2 Йогурт  Завтрак2  Суп гороховый Гуляш мясной Ляпша Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот	200 70 180 30 10 200	9,54  0,5  1,01  14,42  5,66  2,28  1,7  0,22	7,46 6,33 0 13,79 0,1 0,1 1,46 12,41 5,54 0,94 0,8 0,09	6 30,90 15,46 10,53 56,89 9,30 9,3 10,10 3,96 35,98 7,45 5,4 22,31	7 215,00 127,79 39,95 382,74 44,60 44,6 54,91 189,00 216,77 48,38 36,6 85,37	0,08 0,04 0,01 0,13 0,00 0,00 0,00 0,00 0,04 0,06 0,123 0,126 0,01	9 0,16 0,04 0,01 0,00 0,00 0,00 0,05 0,11 0,02 0,076 0,08 0,01	1,38 0,07 0,08 1,53 0,80 0,8 0,00 0,60 0,00 0,06 0 1,35	7,00 41,00 24,00 72,00 0 16,00 30,00 0	7,00 7,00 0 0,057 0,92	133,00 76,70 4,03 213,73 6,30 6,3 9,28 29,20 12,00 37,5 22,2 10,40	7,00 7,00 0 38,7 270	Mg 15  7,00  3,00  25,00  35,00  0  16,00  6,00  12,3  89,4	Fe 16  0,44  0,45 0,65  1,54  1,25  1,25  0,60 1,15 0,80 1,08 2,38 0,61
152  Итого за 3 Завтран з 99  Итого за 3 Обед 47 277 194  161	Батон с маслом Цикорий  Завтрак 1 к2 Йогурт  Завтрак2  Суп гороховый Гуляш мясной Лапша Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот  Закуска кукуруза	200 70 180 30 10 200	9,54  0,5  1,01  14,42  5,66  2,28  1,7  0,22	7,46 6,33 0 13,79 0,1 0,1 1,46 12,41 5,54 0,94 0,8 0,09	6 30,90 15,46 10,53 56,89 9,30 9,3 10,10 3,96 35,98 7,45 5,4 22,31	7 215,00 127,79 39,95 382,74 44,60 44,6 54,91 189,00 216,77 48,38 36,6 85,37	0,08 0,04 0,01 0,13 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,02 0,01 0,024	9 0,16 0,04 0,01 0,00 0,00 0,00 0,05 0,11 0,02 0,076 0,08 0,01	1,38 0,07 0,08 1,53 0,80 0,8 0,00 0,60 0,00 0,06 0 1,35	7,00 41,00 24,00 72,00 0 16,00 30,00 0	7,00 7,00 0 0,057 0,92	133,00 76,70 4,03 213,73 6,30 6,3 9,28 29,20 12,00 37,5 22,2 10,40	7,00 7,00 0 38,7 270	Mg 15  7,00  3,00  25,00  35,00  0  16,00  6,00  12,3  89,4	Fe 16  0,44  0,45 0,65  1,54  1,25  1,25  0,60 1,15 0,80 1,08 2,38 0,61
152  Итого за 3  Завтран 399  Итого за 3  Обед 47 277 194	Батон с маслом Цикорий  Завтрак 1 к2 Йогурт  Завтрак2  Суп гороховый Гуляш мясной Лапша Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот  Закуска кукуруза	200 70 180 30 10 200	0,5 0,5 0,5 0,5 0,5 0,5 0,5 0,5 0,5 0,5	7,46 6,33 0 13,79 0,1 0,1 1,46 12,41 5,54 0,98 0,09 0,07	6 30,90 15,46 10,53 56,89 9,30 9,3 10,10 3,96 35,98 7,45 5,4 22,31 1,61	7 215,00 127,79 39,95 382,74 44,60 44,6 54,91 189,00 216,77 48,38 36,6 85,37 8,05	0,08 0,04 0,01 0,13 0,00 0,00 0,00 0,00 0,04 0,06 0,123 0,126 0,01	9 0,16 0,04 0,01 0,21 0,00 0,00 0,00 0,05 0,11 0,02 0,076 0,08 0,01 0,027	1,38 0,07 0,08 1,53 0,80 0,8 0,00 0,60 0,00 0,00 1,35 10,00	7,00 41,00 24,00 72,00 0 16,00 30,00 0 1,00	7,00 7,00 0 0,057 0,92 1,00	13 133,00 76,70 4,03 213,73 6,30 6,3 9,28 29,20 12,00 37,5 22,2 10,40 5,60	7,00	Mg 15  7,00  3,00 25,00  35,00  0  16,00 6,00 12,3 89,4 1,00	Fe 16  0,44  0,45 0,65  1,54  1,25  1,25  0,60 1,15 0,80 1,08 2,38 0,61  0,36
152  Итого за 3 Завтран за99  Итого за 3 Обед 47 277 194  161  Полдни	Батон с маслом Цикорий  Завтрак 1 к2 Йогурт  Завтрак2  Суп гороховый Гуляш мясной Ляпша Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот  Закуска кукуруза  ик  Булочка дорожная	200 200 70 180 30 10 200 40	6,20 3,22 0,12 9,54 0,5 1,01 14,42 5,66 2,28 1,7 0,22 0,38	7,46 6,33 0 13,79 0,1 0,1 1,46 12,41 5,54 0,94 0,8 0,09 0,07	9,30 10,10 30,90 15,46 10,53 56,89 9,30 9,3 10,10 3,96 35,98 7,45 5,4 22,31 1,61	7 215,00 127,79 39,95 382,74 44,60 44,6 54,91 189,00 216,77 48,38 36,6 85,37 8,05	0,08 0,04 0,01 0,13 0,00 0,00 0,00 0,07 0,04 0,06 0,123 0,126 0,01 0,024	9 0,16 0,04 0,01 0,21 0,00 0,00 0,05 0,11 0,02 0,076 0,08 0,01 0,027	1,38 0,07 0,08 1,53 0,80 0,00 0,60 0,00 0,06 0 1,35 10,00 0,00	7,00 41,00 24,00 72,00 0 16,00 30,00 0 0 1,00	7,00 7,00 0 0,057 0,92 1,00 0,00 5,00	13 133,00 76,70 4,03 213,73 6,30 6,3 9,28 29,20 12,00 37,5 22,2 10,40 5,60	7,00 7,00 0 38,7 270 1,00	Mg 15  7,00  3,00 25,00  35,00  16,00 12,3 89,4 1,00  0,00  5,00	Fe 16  0,44  0,45 0,65  1,54  1,25  1,25  0,60 1,15 0,80 1,08 2,38 0,61  0,36
152  Итого за 3  Завтран 399  Итого за 3  Обед 47 277 194  161  Полдни Итого за Г Ужин 70	Батон с маслом  Цикорий  Завтрак 1 к2 Йогурт  Завтрак2  Суп гороховый Гуляш мясной Лапша Хлеб пшеничный Хмеб ржаной Компот  Закуска кукуруза  ик  Булочка дорожная Хлеб пшеничный	200 70 180 200 40	0,5 0,5 0,5 1,01 14,42 5,66 2,28 1,7 0,22 0,38	7,46 6,33 0 13,79 0,1 0,1 1,46 12,41 5,54 0,94 0,8 0,09 0,07	9,30 15,46 10,53 56,89 9,30 9,3 10,10 3,96 35,98 7,45 5,4 22,31 1,61 0,00 39,10 7,45	7 215,00 127,79 39,95 382,74 44,60 44,60 54,91 189,00 216,77 48,38 36,6 85,37 8,05  0,00  266,60 48,38	0,08 0,04 0,01 0,13 0,00 0,00 0,00 0,07 0,04 0,06 0,123 0,126 0,01 0,000	9 0,16 0,04 0,01 0,21 0,00 0,00 0,05 0,11 0,02 0,076 0,08 0,01 0,027	1,38 0,07 0,08 1,53 0,80 0,80 0,00 0,60 0,00 1,35 10,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00	7,00 41,00 24,00 72,00 0 16,00 30,00 0 1,00 0,00 5,00 0	7,00 7,00 0 0,057 0,92 1,00	133,00 76,70 4,03 213,73 6,30 6,3 9,28 29,20 12,00 12,00 5,60 0,00	7,00 7,00 0 38,7 270 1,00	Mg 15  7,00  3,00  25,00  0  16,00  12,3  89,4  1,00  0,00  5,00  12,3	Fe 16  0,44  0,45 0,65  1,54  1,25  1,25  0,60 1,15 0,80 1,08 2,38 0,61  0,36  0,00  1,08
152  Итого за 3 Завтран 399  Итого за 3 Обед 477 194  161  Полдни Итого за Гужин	Батон с маслом Цикорий  Завтрак 1 к2 Йогурт  Завтрак2  Суп гороховый Гуляш мясной Ляпша Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот  Закуска кукуруза  ик  Булочка дорожная	200 200 70 180 30 10 200 40	6,20 3,22 0,12 9,54 0,5 1,01 14,42 5,66 2,28 1,7 0,22 0,38	7,46 6,33 0 13,79 0,1 0,1 1,46 12,41 5,54 0,94 0,8 0,09 0,07	9,30 10,10 30,90 15,46 10,53 56,89 9,30 9,3 10,10 3,96 35,98 7,45 5,4 22,31 1,61	7 215,00 127,79 39,95 382,74 44,60 44,6 54,91 189,00 216,77 48,38 36,6 85,37 8,05	0,08 0,04 0,01 0,13 0,00 0,00 0,00 0,07 0,04 0,06 0,123 0,126 0,01 0,024	9 0,16 0,04 0,01 0,21 0,00 0,00 0,05 0,11 0,02 0,076 0,08 0,01 0,027	1,38 0,07 0,08 1,53 0,80 0,00 0,60 0,00 0,06 0 1,35 10,00 0,00	7,00 41,00 24,00 72,00 0 16,00 30,00 0 0 1,00	7,00 7,00 0 0,057 0,92 1,00 0,00 5,00	13 133,00 76,70 4,03 213,73 6,30 6,3 9,28 29,20 12,00 37,5 22,2 10,40 5,60	7,00 7,00 0 38,7 270 1,00	Mg 15  7,00  3,00 25,00  35,00  16,00 12,3 89,4 1,00  0,00  5,00	Fe 16  0,44  0,45 0,65  1,54  1,25  1,25  0,60 1,15 0,80 1,08 2,38 0,61  0,36
152  Итого за 3 Завтран 399  Итого за 3 Обед 47 277 194  161  Полдни Итого за Г Ужин 70 152	Батон с маслом  Цикорий  Завтрак 1  к2  Йогурт  Завтрак2  Сул гороховый Гуляш мясной Ляпша Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот  Закуска кукуруза  ик  Булочка дорожная Хлеб пшеничный Чай с молоком Каша гречневая	45 200 100 200 70 180 30 10 200 40	6,20 3,22 0,12 9,54 0,5 1,01 14,42 5,66 2,28 1,7 0,22 0,38 0,00 5,00 2,28 0,12 6,20	7,46 6,33 0 13,79 0,1 0,1 1,46 12,41 5,54 0,94 0,8 0,09 0,07	9,30 10,10 9,30 10,10 3,96 35,98 7,45 5,4 22,31 1,61 0,00 39,10 7,45 10,53 30,90	7 215,00 127,79 39,95 382,74 44,60 44,60 44,6 54,91 189,00 216,77 48,38 36,6 85,37 8,05  0,00 266,60 48,38 39,95 215,00	0,08 0,04 0,01 0,13 0,00 0,00 0,07 0,04 0,06 0,123 0,126 0,01 0,024 0,00 0,00	9 0,16 0,04 0,01 0,02 0,00 0,00 0,05 0,01 0,076 0,08 0,01 0,027 0,00 0,00	1,38 0,07 0,08 1,53 0,80 0,80 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,0	7,00 41,00 24,00 72,00 0 16,00 30,00 0 1,00 5,00 0 24,00 7,00	7,00  7,00  0  0,057 0,92 1,00  5,00 0,057 7,00	133,00 76,70 4,03 213,73 6,30 6,3 9,28 29,20 12,00 37,5 22,2 10,40 5,60  0,00  37,5 4,03 133,00	7,00 7,00 0 38,7 270 1,00 5,00 38,7 7,00	Mg 15  7,00  3,00 25,00  16,00 12,3 89,4 1,00  0,00  5,00 12,3 25,00 7,00	Fe 16  0,44  0,45 0,65  1,54  1,25  1,25  0,60 1,15 0,80 1,08 2,38 0,61  0,36  0,00  1,08 0,65 0,44
152  Итого за 3  Завтран 399  Итого за 3  Обед 47 277 194  161  Полдни Итого за Г Ужин 70	Батон с маслом  Цикорий  Завтрак 1 к2 Йогурт  Завтрак2  Суп гороховый Гуляш мясной Лапша Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот  Закуска кукуруза  ик  Булочка дорожная Хлеб пшеничный Чай с молоком Каша гречневая	45 200 100 200 70 180 30 10 200 40	0,00 0,00 0,20 0,12 0,5 0,5 0,5 1,01 14,42 5,66 2,28 1,7 0,22 0,38	7,46 6,33 0 13,79 0,1 0,1 1,46 12,41 5,54 0,94 0,00 10,00 0,94 0	9,30 15,46 10,53 56,89 9,30 9,3 10,10 3,96 35,98 7,45 5,4 22,31 1,61 0,00 39,10 7,45 10,53	7 215,00 127,79 39,95 382,74 44,60 44,60 54,91 189,00 216,77 48,38 36,6 85,37 8,05	0,08 0,04 0,01 0,13 0,00 0,00 0,00 0,04 0,06 0,123 0,01 0,00 0,00	9 0,16 0,04 0,01 0,00 0,00 0,00 0,05 0,11 0,02 0,076 0,08 0,01 0,00	1,38 0,07 0,08 1,53 0,80 0,8 0,00 0,60 0,00 1,35 10,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,	7,00 41,00 24,00 72,00 0 16,00 30,00 0 1,00 0,00 5,00 0 24,00	7,00 7,00 0 0,057 0,92 1,00 0,00 5,00 0,057	133,00 76,70 4,03 213,73 6,30 6,3 9,28 29,20 12,00 37,5 22,2 10,40 5,60 0,00	7,00 7,00 0 38,7 270 1,00 0,00 5,00 38,7	Mg 15  7,00  3,00 25,00  35,00  16,00 6,00 12,3 89,4 1,00  0,00  5,00 12,3 25,00	Fe 16  0,44  0,45 0,65  1,54  1,25  1,25  0,60 1,15 0,80 1,08 2,38 0,61  0,36  0,00  1,08  0,065
152  Итого за 3  Завтран 399  Итого за 3  Обед 47 277 194  161  Полдни Итого за Г Ужин 70  152  Итого за д Норма (бе	Батон с маслом  Цикорий  Завтрак 1  к2 Йогурт  Завтрак2  Суп гороховый Гуляш мясной Лапша  Хлеб пшеничный  Хлеб ржаной  Компот  Закуска кукуруза  ик  Булочка дорожная  Хлеб пшеничный Чай с молоком Каша гречневая	45 200 100 200 70 180 30 10 200 40	0,00  5,00  0,00	7,46 6,33 0 13,79 0,1 0,1 1,46 12,41 5,54 0,94 0,09 0,07  10,00 0,94 0 7,46 18 53 45	6 30,90 15,46 10,53 56,89 9,30 9,3 10,10 3,96 35,98 7,45 5,4 22,31 1,61 0,00 39,10 7,45 10,53 30,90 88 88 84 196	7 215,00 127,79 39,95 382,74 44,60 44,6 44,6 54,91 189,00 216,77 48,38 36,6 85,37 8,05 0,00 266,60 48,38 39,95 215,00 570 1636 1050	0,08 0,04 0,01 0,13 0,00 0,00 0,07 0,04 0,06 0,123 0,126 0,01 0,024 0,00 0,123 0,01 0,024 0,00	9 0,16 0,04 0,01 0,00 0,00 0,00 0,076 0,08 0,01 0,027 0,00 0,00 0,01 0,027	1,38 0,07 0,08 1,53 0,80 0,8 0,00 0,60 0,00 0,00 1,35 10,00 0,00 0,06 0,00 0,06 0,00 1,38	7,00 41,00 24,00 72,00 0 16,00 30,00 0 1,00 5,00 0 24,00 7,00 36 155 0	7,00  7,00  0  0,057  0,92  1,00  5,00  0,057  7,00  12  21  0	133,00 76,70 4,03 213,73 6,30 6,3 9,28 29,20 12,00 37,5 22,2 10,40 5,60  0,00  37,5 4,03 133,00  175 521 675	7,00 7,00 0 38.7 270 1,00 5,00 38.7 7,00 51 368 0	Mg 15  7,00  3,00 25,00  16,00 6,00 12,3 89,4 1,00  0,00  5,00 12,3 25,00 7,00  49 209 60	Fe 16  0,44  0,45 0,65  1,54  1,25  1,25  0,60 1,15 0,80 1,08 2,38 0,61  0,36  0,00  1,08 0,65 0,44  2 12 7
152  Итого за 3  Завтран 399  Итого за 3  Обед 47 277 194  161  Полдни Итого за Г Ужин 70  152  Итого за Д Норма (бе Отклонени	Батон с маслом  Цикорий  Завтрак 1  к2  Йогурт  Завтрак2  Суп гороховый Гуляш мясной Лапша  Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Компот  Закуска кукуруза  ик  Булочка дорожная Хлеб пшеничный Чай с молоком Каша гречневая  ужин день ваз ужина -25%) ие от нормы (в абсол.знач.)	45 200 100 200 70 180 30 10 200 40	6,20 3,22 0,12 9,54 0,5 1,01 14,42 5,66 2,28 1,7 0,22 0,38  0,00 5,00 2,28 0,12 6,20 14 50 41 9	7,46 6,33 0 13,79 0,1 1,46 12,41 5,54 0,94 0,8 0,09 0,07  10,00 10,00 0,94 0 7,46 18 53 45 8	9,30 10,10 30,90 15,46 10,53 56,89 9,30 10,10 3,96 35,98 7,45 5,4 22,31 1,61 0,00 39,10 7,45 10,53 30,90 88 241 196 45	7 215,00 127,79 39,95 382,74 44,60 44,60 44,6 54,91 189,00 216,77 48,38 36,6 85,37 8,05  0,00 266,60 48,38 39,95 215,00 570 1636 1050 586	0,08 0,04 0,01 0,13 0,00 0,00 0,07 0,04 0,06 0,123 0,126 0,01 0,024 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,0	9 0,16 0,04 0,01 0,00 0,00 0,00 0,05 0,11 0,02 0,076 0,08 0,01 0,027 0,00 0,00 0,00 0,00 0,01 0,02 0,01 0,00 0,01 0,01 0,02 0,03 0,01 0,01 0,01 0,02 0,03 0,01 0	1,38 0,07 0,08 1,53 0,80 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,0	7,00 41,00 24,00 72,00 0 16,00 30,00 0 1,00 5,00 0 24,00 7,00 36 155	7,00  7,00  0  0,057  0,92  1,00  5,00  0,057  7,00  12  21	133,00 76,70 4,03 213,73 6,30 6,3 9,28 29,20 12,00 37,5 22,2 10,40 5,60  0,00  175 4,03 133,00 175 521 -154	7,00 0 38,7 270 1,00 0,00 5,00 38,7 7,00 51 368	Mg 15  7,00  3,00 25,00  35,00  16,00 6,00 12,3 89,4 1,00  5,00 12,3 25,00 7,00  49 209	Fe 16  0,44  0,45 0,65  1,54  1,25  1,25  0,60 1,15 0,80 1,08 2,38 0,61 0,36  0,00  1,08 2,38 0,61 2,38 0,61 2,38 0,61 2,38 0,61 5,48  1,08 2,38 0,61 5,48  1,08 2,38 0,61 5,58  1,08 2,38 0,61 5,78 5,78 5
152  Итого за 3  Завтран 399  Итого за 3  Обед 47 277 194  161  Полдни Итого за Г Ужин 70  152  Итого за Д Норма (бе Отклонени	Батон с маслом  Цикорий  Завтрак 1  к2 Йогурт  Завтрак2  Суп гороховый Гуляш мясной Лапша  Хлеб пшеничный  Хлеб ржаной  Компот  Закуска кукуруза  ик  Булочка дорожная  Хлеб пшеничный Чай с молоком Каша гречневая	45 200 100 200 70 180 30 10 200 40	0,00  5,00  0,00	7,46 6,33 0 13,79 0,1 0,1 1,46 12,41 5,54 0,94 0,09 0,07 10,00 10,00 0,94 0 7,46 18 53 45	6 30,90 15,46 10,53 56,89 9,30 9,3 10,10 3,96 35,98 7,45 5,4 22,31 1,61 0,00 39,10 7,45 10,53 30,90 88 88 84 196	7 215,00 127,79 39,95 382,74 44,60 44,6 44,6 54,91 189,00 216,77 48,38 36,6 85,37 8,05 0,00 266,60 48,38 39,95 215,00 570 1636 1050	0,08 0,04 0,01 0,13 0,00 0,00 0,07 0,04 0,06 0,123 0,126 0,01 0,024 0,00 0,123 0,01 0,024 0,00	9 0,16 0,04 0,01 0,00 0,00 0,00 0,076 0,08 0,01 0,027 0,00 0,00 0,01 0,027	1,38 0,07 0,08 1,53 0,80 0,8 0,00 0,60 0,00 0,00 1,35 10,00 0,00 0,06 0,00 0,06 0,00 1,38	7,00 41,00 24,00 72,00 0 16,00 30,00 0 1,00 5,00 0 24,00 7,00 36 155 0	7,00  7,00  0  0,057  0,92  1,00  5,00  0,057  7,00  12  21  0	133,00 76,70 4,03 213,73 6,30 6,3 9,28 29,20 12,00 37,5 22,2 10,40 5,60  0,00  37,5 4,03 133,00  175 521 675	7,00 7,00 0 38.7 270 1,00 5,00 38.7 7,00 51 368 0	Mg 15  7,00  3,00 25,00  16,00 6,00 12,3 89,4 1,00  0,00  5,00 12,3 25,00 7,00  49 209 60	Fe 16  0,44  0,45 0,65  1,54  1,25  1,25  0,60 1,15 0,80 1,08 2,38 0,61  0,36  0,00  1,08 0,65 0,44  2 12 7



