

Пояснительная записка

Режим питания четырехразовый – завтрак, завтрак2, обед, полдник.

Все продукты питания, поступающие в образовательное учреждение, соответствуют требованиям государственных стандартов. Сырые продукты, и продукты идущие в питание детей без термической обработки хранятся отдельно.

При приготовлении пищи соблюдаются гигиенические требования в технологических процессах приготовления блюд в соответствии со сборником технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений (1 и 2 часть): обработка сырых и вареных продуктов проводится на разных столах при использовании соответствующих маркированных разделочных досках.

- Котлеты, биточки, тефтели из мясного или рыбного фарша и рыбу кусками обжаривают не менее 10 мин с обеих сторон в нагретом до кипения жире, после чего их выдерживают в духовом шкафу до готовности 5-8 мин при температуре 250-280 С.

- Вторые блюда из варенного мяса (кур), а также измельченное мясо добавляемое в первое блюдо подвергаются вторичной термической обработке (кипячению в бульоне соусе) в течении 5-7 мин и хранят в нем при температуре 75 С до раздачи не более 1 часа.

- Яйцо перед использованием в любые блюда предварительно обрабатывают в соответствии с требованиями санитарных правил, варят яйцо 10 мин после закипания, запекают и омлеты пропекают в жарочном шкафу при температуре 220-250 С 5-8 мин.

- Молоко перед употреблением кипятят не более 2-3 мин, после закипания охлаждают и хранят под крышкой крышкой.

- Творог и сметана используется после термической обработки, сметана кладется в первое блюдо до готовности за 10 мин.

- Кефир порционируют в чашки непосредственно из пакетов перед раздачей.

- С момента приготовления до отпуска первые и вторые блюда находятся на горячей плите не более 1-2 часа.

- Макароны изделия, рис для приготовления гарниров варят в большом объеме воды (в соотношении не менее 1:6) без последующей промывки.

- Запекалки изготавливают в жарочном шкафу при температуре 220-280 С 20-30 мин, слой готового блюда не более 3-4 см.

- В приготовлении пищи используется йодированная соль.

- Салаты запрашивают растительным маслом .

- Яйцо, рыбные блюда по меню проходит 2 раза в неделю.

- Употребление сырых овощей в натуральном виде урожая 2024г используется до 1 марта 2025 года.

При кулинарной обработке овощей, для сохранения витаминов соблюдаются следующие правила:

- Кожуру овощей чистят тонким слоем, очищают их непосредственно перед приготовлением, закладывают овощи только в кипящую воду нарезав их перед варкой: свежую зелень добавляют в готовые блюда во время раздачи, не допускается предварительное замачивание овощей .

- Овощи, предназначенные для приготовления винегретов и салатов, варят в кожуре, охлаждают, очищают, варкой овощей на кануне блюд не проводится.

- Зеленый горошек используется после термической обработки.

- Фрукты, включая цитрусовые, перед употреблением моются.

- В целях профилактики гиповитаминоза проводится С-витаминизация третьих блюд. Витамин С вводится в компот после его охлаждения до температуры не выше 15 С (перед реализацией)

	Ватрушка с повидлом	150	2,56	11,59	13,39	168,7	0,09	0,05	11,7	40,53	0,85
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0,006	0	4	0,22
407	Сок фруктовый	150	1,5	0,15	2,85	18,75	0,01	0,06	6	30	0,3
	Итого:		5,58	11,9	26,08	234,45	0,122	0,116	17,7	74,53	1,37
	всего за день:		43,85	53,59	158,345	1303,36	0,544	2,643	34,01	356,32	7,43
	День: среда. Неделя: первая. Сезон: осенне-зимний. Возрастная категория: с 1,5 - 3 лет.										
№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
161	Каша боярская	150/5	5,58	3,49	24,35	151,13	0,098	0,09	0,21	86,03	0,82
383	Чай с лимоном	150	0,05	0	11,48	46,21	0	0	0,87	2,19	0,68
498	Бутерброд с маслом и джемом	15/5/20	1,24	3,91	20,3	121,36	0,02	0,01	0,03	6	0,37
	Итого:		6,87	7,4	56,13	318,7	0,118	0,1	1,11	94,22	1,87
	2 завтрак										
	Йогурт 6% жирности	100	5	6	8,5	112	0,03	0,6	0,02	119	0,01
	Итого:		5	6	8,5	112	0,03	0,6	0,02	119	0,01
308	Помидор свежий порционно	30	0,33	0,06	1,38	7,38	0,024	0,006	1,5	4,2	0,45
70	Борщ со свежей капусты	150	1,79	2,03	4,46	43,3	26,03	0,03	2,76	10,67	0,43
289	тефтеля "Ежик"	60/30	10,44	15,42	10,76	215,75	0,46	0,72	0,81	20,91	0,97
393	Макарони отварные	120	5,88	5,64	29,67	225,16	0,07	1,21	0,04	12,14	0,97
282	компот из свежих яблок	150	1,07	2,37	4,66	44,28	0,05	0,02	3,31	24,76	0,53
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	63,69	0,06	0,027	0	9,9	0
	Итого:		31,82	37,94	79,24	823,56	26,754	3,213	8,46	320,58	3,37
	Полдник										
	кондитерское изделие	60									
405	Молоко кипяченое	150	4,19	4,78	7,03	87,98	0,02	0,11	0,75	150,65	0,13
	Итого:		21,82	25,94	62,24	599,56	26,694	2,013	8,42	82,58	3,35
	всего за день:		65,51	77,28	206,11	1853,82	53,596	5,926	18,01	616,38	8,6
	День: четверг. Неделя: первая. Сезон: осенне-зимний. Возрастная категория: с 1,5 - 3 лет.										
№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
189	каша гречневая	150	3,79	4,1	23,45	145,89	0,09	0,14	0,27	114,06	1,78
390	Кофейный напиток	150	1,51	1,04	19,24	92,36	0,01	0,02	0,21	60,34	0,07
493	Бутерброд с сыром и маслом	15/15/5	4,72	8,01	7,25	119,9	0,04	0,05	0,1	139,2	0,39
	Итого:		10,02	13,15	49,94	358,15	0,14	0,21	0,58	313,6	2,24
	2 завтрак										
	Фрукт	95	1,42	0,47	19,95	91,2	0,03	0,45	5,7	11,4	0,57
	Итого:		1,42	0,47	19,95	91,2	0,03	0,45	5,7	11,4	0,57
	Обед										
328	Икра свекольная	40	0,72	3	2,8	41,32	0,008	0,25	1,59	9,83	0,48
67	рассольник	150	1,46	3,6	9,12	74,76	0,04	0,03	2,52	13,28	0,54

226	котлета рыбная	60	7,42	5,02	4,8	98,17	0,09	0,01	0,24	39,56	0,82
303	рис отварной	120	2,52	3,52	23,08	134,13	0,06	0,03	0	2,18	0,36
399	компот из фруктов	150	0,42	0	20,55	83,88	0,01	0,01	0,11	42,28	1,19
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0,028	0,008	0	5	0
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	63,69	0,06	0,027	0	9,9	0
	итого:		16,75	15,76	83,96	554,7	0,296	0,365	4,46	122,03	3,39
	Полдник										
456	Сосиска запеченная в тесте	100	12,61	12,67	24,05	260,67	0,05	0,09	0	25,35	1,35
299	чай с сахаром	150/7	0,09	0	11,58	46,68	0	0	0,015	1,42	0,54
	итого:		12,7	12,67	35,63	307,35	0,05	0,09	0,015	26,77	1,89
	всего за День:		40,89	42,05	189,48	1311,4	0,516	1,115	10,755	473,8	8,09
День: пятница. Неделя: первая. Сезон : осенне-зимний. Возрастная категория: с 1,5 - 3 лет.											
№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
165	каша кукурузная	150/3	5,55	3,47	24,23	150,39	0,1	0,09	0,21	85,61	0,81
498	Булгур с маслом, джемом	15/5/20	1,24	3,91	20,3	121,36	0,02	0,01	0,03	6	0,37
	чай с молоком	150	1,5	0,15	2,85	18,75	0,01	0,06	6	30	0,3
	итого:		8,29	7,53	47,38	290,5	0,13	0,16	6,24	121,61	1,48
	2 завтрак										
	Сок фруктовый	150	0,5	0,6	15,6	67,5	0,015	0,045	15	24	3,3
	итого:		0,5	0,6	15,6	67,5	0,015	0,045	15	24	3,3
309	Помидор в собственном соку	30	0,33	0,03	0,72	4,47	0,01	0	1,5	7,5	0,4
47	суп с макаронными изделиями	150	1,35	1,37	10,44	59,56	0,036	2,44	0	9,97	9,97
241	пюре картофельное	120	1,63	4	16,78	109,7	0,11	0,048	4,14	41,15	0,79
178	голубцы ленивые	60/20	4,81	7,91	3,88	105,86	0,034	0,026	1,3	15,39	0,61
267	компот из ягод	150	0,25	0,15	16,4	67,94	0,01	0	0,21	6,35	5,38
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0,028	0,008	0	5	0
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	63,69	0,06	0,027	0	9,9	0
	итого:		12,58	14,08	71,83	469,97	0,288	2,549	7,15	95,26	17,15
	Полдник										
140	сырники	150	23,2	7,01	23,72	225,15	0,06	0	0,37	170,97	0,79
299	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,12	0	0,3	0	5,29	0,7
	итого:		23,2	7,01	35	270,27	0,06	0,3	0,37	176,26	1,49
	всего за День:		44,07	29,22	169,81	1098,24	0,493	3,054	28,76	417,13	23,42
День: понедельник. Неделя: вторая. Сезон : осенне-зимний. Возрастная категория: с 1,5 - 3 лет.											
№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
447	каша манная	150/3	4,63	3,34	23,61	143,07	0,04	0,09	0,22	84,04	0,22
387	Какао с молоком	150	2,02	0,6	19,53	91,59	0,015	0,02	0,21	85,23	0,42
187	яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,1	0,1	22	1

	Бутерброд с сыром и маслом	15/5/10	1,24	3,91	20,3	121,36	0,02	0,01	0,03	6	0,37	
	итого:		12,99	12,45	63,74	419,02	0,105	0,22	0,46	197,27	2,01	
	сок фруктовый	150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	0,075	15	18	0,9	
	итого:		2,25	0,75	31,5	144	0,06	0,075	15	18	0,9	
	Обед											
328	Икра свекольная	40	0,72	3	2,8	41,32	0,008	0,25	1,59	9,83	0,48	
44	суп овощной	150	1,42	3,53	5	57,52	0,012	0,024	6,86	23,03	0,5	
189	Греча отварная	120	1,06	2,85	6,19	54,72	0,03	0,01	2,4	12,48	0,27	
219	шницель из говядины	60	14,52	15,93	7,8	240,37	0,04	0,41	0	4,68	0,75	
282	Компот из свежих фруктов	150	0,36	0,21	10,55	45,51	0,02	0,01	1,95	11,15	0,33	
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0,028	0,008	0	5	0	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	63,69	0,06	0,027	0	9,9	0	
	итого:		22,29	26,14	55,95	561,88	0,198	0,739	12,8	76,07	2,33	
	Полдник											
318	Коржик молочный	60	4,09	7,02	40,6	242,1	0,09	0,02		12,82	0,91	
294	Чай с лимоном	200/8	0,07	0,1	15,31	61,62	0	5,8	0	16,1	1,8	
	итого:		4,16	7,12	55,91	303,72	0,09	5,82	0	28,92	2,71	
	всего за день		41,69	46,46	207,1	1428,62	0,453	6,854	28,26	320,26	7,95	
	День: вторник. Неделя: вторая. Сезон : осенне-зимний. Возрастная категория: с 1,5 - 3 лет.											
№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe	
165	каша кукурузная	150/3	5,55	3,47	24,23	150,39	0,1	0,09	0,21	85,61	0,81	
493	Бутерброд с сыром и маслом	15/15/5	4,72	8,01	7,25	119,9	0,04	0,05	0,1	139,2	0,39	
382	Чай с сахаром	150	0	0	11,44	45,76	0	0	0	1,42	0,54	
	итого:		10,27	11,48	42,92	316,05	0,14	0,14	0,31	226,23	1,74	
	2 завтрак											
	фрукт	95	1,42	0,47	19,95	91,2	0,03	0,45	5,7	11,4	0,57	
	итого:		1,42	0,47	19,95	91,2	0,03	0,45	5,7	11,4	0,57	
	Обед											
71	Свекольник	150/35	1,79	2,03	4,46	43,3	26,03	0,03	2,76	10,67	0,43	
297	плов с курой	150	25,36	30,9	2798	509,37	0,1	3,05	0,06	34,09	3,44	
399	Компот из сухофруктов	150	0,42	0	20,55	83,88	0,007	0,007	0,11	42,27	1,19	
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0,028	0,008	0	5	0	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	63,69	0,06	0,027	0	9,9	0	
	итого:		31,78	33,55	2846,62	758,99	26,225	3,122	2,93	101,93	5,06	
	Полдник											
330	Ватрушка с повидлом	70	8,26	3,06	48,77	255,58	0,09	0,02		12,82	0,91	
382	чай сладкий	150	0	0	11,44	45,76	0	0	0	1,42	0,54	
	итого:		8,26	3,06	60,21	301,34	0,09	0,02	0	14,24	1,45	
	всего за день		51,73	48,56	2969,7	1467,58	26,485	3,732	8,94	353,8	8,82	
	День: среда. Неделя: вторая. Сезон : осенне-зимний. Возрастная категория: с 1,5 - 3 лет.											
№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe	
155	Каша "Дружба"	150/5	3,68	6,24	18,5	120,3	0,07	0,09	0,21	81,66	0,63	
390	Кофейный напиток	150	1,51	1,04	19,24	92,36	0,01	0,02	0,21	60,34	0,07	

493	Бутерброд с сыром и маслом	15/15/5	4,72	8,01	7,25	119,9	0,04	0,05	0,1	139,2	0,39
	итого:		9,91	15,29	44,99	332,56	0,12	0,16	0,52	281,2	0,99
407	Сок фруктовый	150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	0,075	15	18	0,9
	итого:		2,25	0,75	31,5	144	0,06	0,075	15	18	0,9
308	Помидор свежий порционно	30	0,33	0,06	1,38	7,38	0,024	0,006	1,5	4,2	0,45
60	щи из свежей капусты	150	1,26	3,41	4,305	52,97	0,012	0,02	5	18,15	0,45
303	Картофельное пюре	130	1,41	3,46	14,54	95,07	0,09	0,04	3,58	23,77	0,68
255	печень по-строгановски	60/20	11,16	10,29	3,58	151,62	0,22	0,82	7,41	12,15	4,07
394	компот из ягод	150	1,02	0	21,77	91,14	0	0	0	0,51	0,08
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0,028	0,008	0	5	0
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	63,69	0,06	0,027	0	9,9	0
	итого:		19,39	17,84	69,185	520,62	0,434	0,921	17,49	73,68	5,73
304	Полдник										
382	блины с повидлом	150/20	5,28	3,74	34,65	193,3	0,11	0,5	0,02	120,39	0,95
	Чай с сахаром	150	0	0	11,44	45,76	0	0	0	1,42	0,54
	итого:		5,28	3,74	46,09	239,06	0,11	0,5	0,02	121,81	1,49
	всего за День		36,83	37,62	191,765	1236,24	0,724	1,656	33,03	494,69	9,11
День: четверг. Неделя: вторая. Сезон: осенне-зимний. Возрастная категория: с 1,5 - 3 лет.											
№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
86	Завтрак										
	каша овсяная	150	4,72	4,48	21,14	143,76	0,09	0,09	0,22	89,86	0,73
	Бутерброд с маслом и сыр	50	2,02	0,6	19,53	91,59	0,015	0,02	0,21	85,23	0,42
383	Кофейный напиток	150	3,14	4,74	4,83	74,53	0,025	0,035	0,07	91,25	0,55
	итого:		9,88	9,82	45,5	309,88	0,13	0,145	0,5	266,34	1,7
	2 завтрак										
	фрукт	95	1,42	0,47	19,95	91,2	0,038	0,047	9,5	11,4	0,57
	итого:		1,42	0,47	19,95	91,2	0,038	0,047	9,5	11,4	0,57
	Обед										
309	Огурец соленый	30	0,24	0,03	0,69	3,99	0,01	0	4,5	7,5	0,36
65	суп с мясными фрикадельками	150	4,8	4,98	6,66	90,78	0,12	0,07	2,9	10,17	0,88
244	рыба тушеная	60/30	11,56	10,1	4,2	153,99	0,06	2,31	2,17	31,97	0,59
317	Макаронные отварные	120	4,41	4,23	28,25	168,87	0,07	0,94	0,04	10,92	0,87
399	Компот из сухофруктов	150	0,42	0	20,55	83,88	0,007	0,007	0,11	42,27	1,19
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0,028	0,008	0	5	0
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	63,69	0,06	0,027	0	9,9	0
	итого:		25,64	19,96	83,96	623,95	0,355	3,362	9,72	117,73	3,89
	Полдник										
132	Омлет	130	11,63	18,03	3,03	260,07	0,09	0,21	1,21	55,47	0,58
294	Чай	200	0	0	11,28	45,12	0	0,3	0	5,29	0,7
	хлеб	60	5,32	0,56	34,44	164,5	0,077	0	0	14	0,77
	итого:		16,95	18,59	48,75	469,69	0,167	0,51	1,21	74,76	2,05
	всего за день:		53,89	48,37	198,16	1494,72	0,69	4,064	20,93	470,23	8,21
День: пятница. Неделя: вторая. Сезон: осенне-зимний. Возрастная категория: с 1,5 - 3 лет.											
№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe

162	Завтрак	150	5,42	3,56	20,19	134,54	0,06	0,1	0,21	87,78	0,54
493	каша ячневая	15/15/5	4,72	8,01	7,25	119,9	0,04	0,05	0,1	139,2	0,39
382	Бутерброд с сыром и маслом	150	0	0	11,44	45,76	0	0	0	1,42	0,54
	Чай с сахаром		10,14	11,57	38,88	300,2	0,1	0,15	0,31	228,4	1,47
	итого:										
407	2 завтрак	150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	0,075	15	18	0,9
	Сок фруктовый		2,25	0,75	31,5	144	0,06	0,075	15	18	0,9
	итого:										
308	Обед	30	0,24	0,03	0,495	5,19	0,024	0,006	1,5	4,2	0,45
73	Олуец свежий нарезка	20	5,74	2,69	7,98	79,08	0,09	0,05	3,32	19,08	0,84
	гренки из пшеничного хлеба										
255	Суп картофельный с бабовыми	150	8,86	7,41	11,74	149,12	0,03	0,05	0,09	19,15	0,96
161	котлетаиз говядины	60/30	8,53	9,37	4,58	141,39	0,04	0,09	0	0,51	22,02
225	рис отварной	120	3,1	4,06	32,21	180,13	0,02	0,015	0	0,22	2,64
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0,028	0,008	0	5	0
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	63,69	0,06	0,027	0	9,9	0
	итого:		30,68	24,18	80,615	677,35	0,292	0,246	4,91	58,06	26,91
405	Полдник	150	4,19	4,78	7,03	87,98	0,02	0,11	0,75	150,65	0,13
	Молоко кипяченое										
	кондитерское изделие	60	0,4	0,4	10,4	45	0,03	0,02	10	16	2,2
90	фрукт	95	4,59	5,18	17,43	132,98	0,05	0,13	10,75	166,65	2,46
	итого:		47,66	41,68	168,425	1254,53	0,502	0,601	30,97	471,11	31,74
	всего за день:										
Завтраки	День		белки (г)	жиры (г)	углевод	Энерг. ценность	В 1	B2	C	Ca	Fe
	1		8,38	11,21	39,41	291,99	0,11	0,14	0,96	163,36	1,39
	2		9,31	12,19	42,49	316,85	0,15	0,14	0,31	225,12	2,25
	3		6,87	7,4	56,13	318,7	0,118	0,1	1,11	94,22	1,87
	4		10,02	13,15	49,94	358,15	0,14	0,21	0,58	313,6	2,24
	5		8,29	7,53	47,38	290,5	0,13	0,16	6,24	121,61	1,48
	6		12,99	12,45	63,74	419,02	0,105	0,22	0,46	197,27	2,01
	7		10,27	11,48	42,92	316,05	0,14	0,14	0,31	226,23	1,74
	8		9,91	15,29	44,99	332,56	0,12	0,16	0,52	281,2	0,99
	9		9,88	9,82	45,5	309,88	0,13	0,145	0,5	266,34	1,7
	10		10,14	11,57	38,88	300,2	0,1	0,15	0,31	228,4	1,47
	Среднее за 10 дней		96,06	112,09	471,38	3253,90	1,24	1,57	11,30	2117,35	17,14
2	Завтраки		белки (г)	жиры (г)	углевод	Энерг. ценность	В 1	B2	C	Ca	Fe
	День										
	1		1,42	0,47	19,95	91,2	0,03	0,45	5,7	11,4	0,57
	2		1,42	0,47	19,95	91,2	0,03	0,45	5,7	11,4	0,57
	3		5	6	8,5	112	0,03	0,6	0,02	119	0,01
	4		1,42	0,47	19,95	91,2	0,03	0,45	5,7	11,4	0,57
	5		0,5	0,6	15,6	67,5	0,015	0,045	15	24	3,3
	6		2,25	0,75	31,5	144	0,06	0,075	15	18	0,9
	7		1,42	0,47	19,95	91,2	0,03	0,45	5,7	11,4	0,57
	8		2,25	0,75	31,5	144	0,06	0,075	15	18	0,9

	9	1,42	0,47	19,95	91,2	0,038	0,047	9,5	11,4	0,57
	10	2,25	0,75	235	144	0,06	0,075	15	18	232
	Среднее за 10 дней	19,35	11,20	421,85	1067,50	0,38	2,72	92,32	254,00	239,96
Обеды	День	белки (г)	жиры (г)	углевод ы (г)	Энерг. ценность (ккал)	В 1	В2	С	Са	Fe
	1	7,98	9,43	66,61	388,94	0,168	0,265	3,785	83,67	2,26
	2	27,54	29,03	44	660,86	0,242	1,937	5,15	50,97	3,24
	3	31,82	37,94	79,24	823,56	26,754	3,213	8,46	320,58	3,37
	4	16,75	15,76	83,96	554,7	0,296	0,365	4,46	122,03	3,39
	5	12,58	14,08	71,83	469,97	0,288	2,549	7,15	95,26	1,19
	6	22,29	26,14	55,95	561,88	0,198	0,739	12,8	76,07	2,33
	7	31,78	33,55	2846,62	758,99	26,225	3,122	2,93	101,93	5,06
	8	19,39	17,84	69,185	520,62	0,434	0,921	17,49	73,68	5,73
	9	25,64	19,96	83,96	623,95	0,355	3,362	9,72	117,73	3,89
	10	30,68	24,18	80,615	677,35	0	0,246	4,91	58,06	26,91
	Среднее за 10 дней	226,45	227,91	3481,97	6040,82	54,96	16,72	76,86	1099,98	175,18
полдник	День	белки (г)	жиры (г)	углевод ы (г)	Энерг. ценность (ккал)	В 1	В2	С	Са	Fe
	1	6,49	14,08	51,03	356,48	0,09	0,23	0,01	147,31	1,64
	2	5,58	11,9	26,08	234,45	0,122	0,116	17,7	74,53	1,37
	3	21,82	25,94	62,24	599,56	26,694	2,013	8,42	82,58	3,35
	4	12,7	12,67	35,63	307,35	0,05	0,09	0,015	26,77	1,89
	5	23,2	7,01	35	270,27	0,06	0,3	0,37	176,26	1,49
	6	4,16	7,12	55,91	303,72	0,09	5,82	0	28,92	2,71
	7	8,26	3,06	60,21	301,34	0,09	0,02	0	14,24	1,45
	8	5,28	3,74	46,09	239,06	0,11	0,5	0,02	121,81	1,49
	9	16,95	18,59	48,75	469,69	0,167	0,51	1,21	74,76	2,05
	10	4,59	5,18	17,43	132,98	0,05	0,13	10,75	166,65	2,46
	Среднее за 10 дней	109,03	109,29	438,37	3214,90	27,52	9,73	38,50	913,83	19,90
Среднее за 10 дней	День	белки (г)	жиры (г)	углевод ы (г)	Энерг. ценность (ккал)	В 1	В2	С	Са	Fe
	1	24,27	35,19	177	1128,61	0,398	1,085	10,455	405,74	5,86
	2	43,85	53,59	158,345	1303,36	0,544	2,643	34,01	356,32	7,43
	3	65,51	77,28	206,11	1853,82	53,596	5,926	18,01	616,38	8,6
	4	40,89	42,05	189,48	1311,4	0,516	1,115	10,755	473,8	8,09
	5	44,07	29,22	169,81	1098,24	0,493	3,054	28,76	417,13	23,42
	6	41,69	46,46	207,1	1428,62	0,453	6,854	28,26	320,26	7,95
	7	51,73	48,56	2969,7	1467,58	26,485	3,732	8,94	353,8	8,82
	8	36,83	37,62	191,765	1236,24	0,724	1,656	33,03	494,69	9,11
	9	53,89	48,37	198,16	1494,72	0,69	4,064	20,93	470,23	8,21
	10	47,66	41,68	168,425	1254,53	0,502	0,601	30,97	471,11	31,74
	Среднее за 10 дней	450,39	460,02	4635,90	13577,12	84,40	30,73	224,12	4379,46	119,23