СОГЛАСОВАНО

_____

_____

_____

_____

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «Центр детского и диетического питания» ГО г.Уфа Республики Башкортостан

_____В.К.Смирнов

Примерное двухнедельное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для организации питания обучающихся в школьных образовательных учреждениях (безмолочное)

Возрастная категория : младшие классы 7-11 лет

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 1)

Рацион: Безмолочный **День:** понедельник

Неделя: 1 **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
233,73	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	70	9,16	8,39	2,03	119,93				0,43	12,38		12,06	
175,26	Каша гречневая без молока с растительным маслом	155	4,73	6,23	21,41	160,45	0,16		0,75	2,5	10,44	111,85	75,18	2,54
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39	0,15	10						
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2	
38	Яблоко	100	0,4	0,4	15,7	68				0,2	16		9	
Итого за Завтрак			16,69	15,32	65,34	465,38	0,31	10,00	0,75	3,58	44,82	111,85	100,44	2,54
Обед														
503,01	Огурцы свежие	20	0,14	0,02	0,38	2,2				0,02	3,4		2,8	
450,02	Суп картофельный с клецками	200	1,53	2,67	14,98	90,28				1,14	12,79		14,04	
588,01	Рыба отварная	60	11,73	1,29		58,78				0,43	31,73		40,72	
610,02	Рис припущенный (растительное масло)	150	3,73	5,82	38,85	222,47	0,04			2,54	9,72	78,86	26,58	0,57
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39	0,15	10						
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2	
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
Итого за Обед			21,93	10,40	94,21	556,73	0,31	10,00	0,00	5,09	72,34	117,86	100,94	1,47
Итого за день			38,62	25,72	159,55	1022,11	0,62	20,00	0,75	8,67	117,16	229,71	201,38	4,01

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Безмолочный **День:** вторник

Неделя: 1 **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
108,88	Мясо птицы отварное (филе индейки)	30	8	9,02		113,16	0,02		4,1	0,12	6,98	82	7,91	0,59
181,14	Каша овсяная "Геркулес" без молока с растительным маслом	155	4,06	7,04	24,89	179,07	0,15			2,73	20,24	108,34	42,75	1,22
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39	0,15	10						
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2	
38	Яблоко	100	0,4	0,4	15,7	68				0,2	16		9	
490,15	Печенье	18	1,53	2,03	12,55	76,52				0,23	7,38		2,7	
Итого за Завтрак			16,39	18,79	79,34	553,75	0,32	10,00	4,10	3,73	56,60	190,34	66,56	1,81
Обед														
129,08	Суп картофельный с горохом и гренками	215	6,78	3,96	29,22	179,56				1,94	30,09		31,77	
684,15	Жаркое по-домашнему из мяса птицы отварного	180	2,99	6,32	21,6	155,47				2,64	30,74		33,13	
293,03	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	22,94	88,7					0,3			0,03
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2
490,15	Печенье	18	1,53	2,03	12,55	76,52				0,23	7,38		2,7	
Итого за Обед			18,14	13,20	126,71	692,25	0,30	0,00	0,00	6,09	88,11	78,00	90,00	2,23
Итого за день			34,53	31,99	206,05	1246,00	0,62	10,00	4,10	9,82	144,71	268,34	156,56	4,04

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Безмолочный **День:** среда

Неделя: 1 **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
16 546,15	Мясо птицы, отварное с овощами	80	10,66	13,13	2,92	172,24				2,05	20,36		21,5	
211,29	Макаронные изделия отварные с растительным маслом	155	5,78	5,68	37,01	222,4	0,09			2,99	14,39	45,78	8,66	0,87
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39	0,15	10						
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1
490,15	Печенье	18	1,53	2,03	12,55	76,52				0,23	7,38		2,7	
Итого за Завтрак			21,17	21,24	84,18	614,16	0,38	10,00	0,00	5,87	50,13	71,78	38,46	1,87
Обед														
65,64	Суп пшенный с мелкошинкованными овощами (без сметаны)	250	2,04	3	12,67	86,16				1,22	12,13		19,61	
108,06	Филе грудки отварное (на суп)	20	7,1	6,09	0,35	84,14	0,04	1	15,12	0,12	7,88	61,87	7,63	0,53
80,21	Рыба, тушенная в томатном соусе	90	8,41	5,46	5,01	113,65				2,23	32,02		38,86	
175,26	Каша гречневая без молока с растительным маслом	155	4,73	6,23	21,41	160,45	0,16		0,75	2,5	10,44	111,85	75,18	2,54
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39	0,15	10						
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2	
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
Итого за Обед			27,08	21,38	79,44	627,40	0,47	11,00	15,87	7,03	77,17	212,72	158,08	3,97
Итого за день			48,25	42,62	163,62	1241,56	0,85	21,00	15,87	12,90	127,30	284,50	196,54	5,84

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Безмолочный **День:** четверг

Неделя: 1 **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
108,88	Мясо птицы отварное (филе индейки)	30	8	9,02		113,16	0,02		4,1	0,12	6,98	82	7,91	0,59
430,28	Каша рисовая без молока с растительным маслом (б/сах)	134	2,05	4,29	21,39	132,2	0,02			1,88	4,89	43,43	14,6	0,31
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39	0,15	10						
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2	
38	Яблоко	100	0,4	0,4	15,7	68				0,2	16		9	
490,15	Печенье	18	1,53	2,03	12,55	76,52				0,23	7,38		2,7	
Итого за Завтрак			14,38	16,04	75,84	506,88	0,19	10,00	4,10	2,88	41,25	125,43	38,41	0,90
Обед														
67,26	Свекольник (без сметаны и томат-пасты)	200	1,82	3,48	11,95	86,55				1,54	31,66		23,71	
502,25	Тефтели из говядины с томатным соусом	90	9,4	10,38	7,74	162,42				0,66	2,41		2,59	
138,12	Картофельное пюре с растительным маслом	150	2,57	5,81	20,91	146,44	0,15	25,66	3,85	2,46	23,87	74,52	30,17	1,24
293,03	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	22,94	88,7					0,3			0,03
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2	
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
Итого за Обед			19,03	20,36	93,84	628,11	0,27	25,66	3,85	5,62	72,94	113,52	73,27	2,17
Итого за день			33,41	36,40	169,68	1134,99	0,46	35,66	7,95	8,50	114,19	238,95	111,68	3,07

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Безмолочный **День:** пятница

Неделя: 1 **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
503,03	Огурцы свежие	30	0,21	0,03	0,57	3,3	0,01	2,1	0,9	0,03	5,1	9	4,2	0,15
620	Рыба отварная	50	9,78	1,08		48,98				0,36	26,44		33,94	
610,02	Рис припущенный (растительное масло)	150	3,73	5,82	38,85	222,47	0,04			2,54	9,72	78,86	26,58	0,57
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2	
490,15	Печенье	18	1,53	2,03	12,55	76,52				0,23	7,38		2,7	
Итого за Завтрак			17,65	9,26	78,45	469,17	0,05	2,10	0,90	3,61	54,94	87,86	71,62	0,72
Обед														
503,01	Огурцы свежие	20	0,14	0,02	0,38	2,2				0,02	3,4		2,8	
54,54	Рассольник с перловой крупой (без сметаны)	200	1,41	4,22	9,97	83,68				1,93	14,16		13,97	
233,71	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	90	10,59	9,63	2,85	140,12				0,52	15,55		14,67	
211,29	Макаронные изделия отварные с растительным маслом	155	5,78	5,68	37,01	222,4	0,09			2,99	14,39	45,78	8,66	0,87
294,2	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	16,26	67,1				0,08	6,7		3,6	
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2	
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
490,15	Печенье	18	1,53	2,03	12,55	76,52				0,23	7,38		2,7	
Итого за Обед			24,41	22,34	109,32	736,02	0,21	0,00	0,00	6,73	76,28	84,78	63,20	1,77
Итого за день			42,06	31,60	187,77	1205,19	0,26	2,10	0,90	10,34	131,22	172,64	134,82	2,49

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Безмолочный **День:** понедельник

Неделя: 2 **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
108,88	Мясо птицы отварное (филе индейки)	30	8	9,02		113,16	0,02		4,1	0,12	6,98	82	7,91	0,59
211,28	Макаронные изделия отварные с растительным маслом	130/4	5,01	4,59	32,08	189,75	0,08			2,44	12,69	39,67	7,52	0,76
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2	
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
Итого за Завтрак			16,41	14,11	78,76	512,81	0,12	4,00	4,10	3,21	39,97	135,67	27,63	4,15
Обед														
53,17	Щи из свежей капусты (без сметаны)	200	1,42	3,36	7	64,53	0,05	24	161,92	1,52	29,18	35,42	16,26	0,6
16 546,05	Мясо птицы, припущенное с овощами	90	12	14,77	3,29	193,76				2,3	22,91		24,19	
58,23	Рис отварной с растительным маслом	134	3,32	4,46	34,63	191,8	0,04			1,95	8,9	70,28	23,71	0,51
294,2	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	16,26	67,1				0,08	6,7		3,6	
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2	
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
Итого за Обед			21,70	23,35	91,48	661,19	0,21	24,00	161,92	6,81	82,39	144,70	84,56	2,01
Итого за день			38,11	37,46	170,24	1174,00	0,33	28,00	166,02	10,02	122,36	280,37	112,19	6,16

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Безмолочный **День:** вторник

Неделя: 2 **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
503,01	Огурцы свежие	20	0,14	0,02	0,38	2,2				0,02	3,4		2,8	
218,21	Омлет натуральный без молока	150	14,52	15,64	0,8	201,93	0,08		297,18	1,79	70,23	219,51	14,16	2,92
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
Итого за Завтрак			18,86	16,26	53,36	440,03	0,24	4,00	297,18	2,61	95,93	259,51	30,56	6,72
Обед														
66,63	Суп-лапша	200	6,09	2,67	35,28	189,94				1,83	8,11		8,85	
684,15	Жаркое по-домашнему из мяса птицы отварного	180	2,99	6,32	21,6	155,47				2,64	30,74		33,13	
293,03	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	22,94	88,7					0,3			0,03
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2	
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
38	Яблоко	100	0,4	0,4	15,7	68				0,2	16		9	
Итого за Обед			14,72	10,08	125,82	646,11	0,12	0,00	0,00	5,63	69,85	39,00	67,78	0,93
Итого за день			33,58	26,34	179,18	1086,14	0,36	4,00	297,18	8,24	165,78	298,51	98,34	7,65

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Безмолочный **День:** среда

Неделя: 2 **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
108,88	Мясо птицы отварное (филе индейки)	30	8	9,02		113,16	0,02		4,1	0,12	6,98	82	7,91	0,59
138,11	Картофельное пюре с растительным маслом	130	2,22	5,04	18,13	126,98	0,13	22,24			20,32		26,13	1,07
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39	0,15	10						
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2	
38	Яблоко	100	0,4	0,4	15,7	68				0,2	16		9	
Итого за Завтрак			13,02	14,76	60,03	425,14	0,30	32,24	4,10	0,77	49,30	82,00	47,24	1,66
Обед														
503,01	Огурцы свежие	20	0,14	0,02	0,38	2,2				0,02	3,4		2,8	
54,07	Рассольник с перловой крупой (без сметаны)	250	1,76	5,28	12,46	104,6				2,41	17,71		17,46	
16 546,11	Мясо птицы, припущенное с овощами	90	10,79	14,14	3,6	184,64				2,52	23,55		24,3	
211,29	Макаронные изделия отварные с растительным маслом	155	5,78	5,68	37,01	222,4	0,09			2,99	14,39	45,78	8,66	0,87
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39	0,15	10						
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2	
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
Итого за Обед			23,27	25,72	93,45	696,84	0,36	10,00	0,00	8,90	73,75	84,78	70,02	1,77
Итого за день			36,29	40,48	153,48	1121,98	0,66	42,24	4,10	9,67	123,05	166,78	117,26	3,43

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Безмолочный **День:** четверг

Неделя: 2 **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
620	Рыба отварная	50	9,78	1,08		48,98				0,36	26,44		33,94	
610,04	Рис припущенный (растительное масло)	130	3,23	5,05	33,67	192,87				2,21	9,16		23,08	
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39	0,15	10						
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2	
38	Яблоко	100	0,4	0,4	15,7	68				0,2	16		9	
Итого за Завтрак			15,81	6,83	75,57	426,85	0,15	10,00	0,00	3,22	57,60	0,00	70,22	0,00
Обед														
56,31	Борщ с капустой и картофелем (без сметаны)	200	1,42	3,33	7,84	67,54	0,04	15,88	168,8	1,54	29,18	38,74	18,82	0,89
16 546,05	Мясо птицы, припущенное с овощами	90	12	14,77	3,29	193,76				2,3	22,91		24,19	
175,18	Каша гречневая без молока с растительным маслом (б/сах)	155	4,73	6,23	21,41	160,45	0,16		0,75	2,5	10,44	111,85	75,18	2,54
293,03	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	22,94	88,7					0,3			0,03
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2	
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
Итого за Обед			23,39	25,02	85,78	654,45	0,32	15,88	169,55	7,30	77,53	189,59	134,99	4,36
Итого за день			39,20	31,85	161,35	1081,30	0,47	25,88	169,55	10,52	135,13	189,59	205,21	4,36

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Безмолочный **День:** пятница

Неделя: 2 **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
108,88	Мясо птицы отварное (филе индейки)	30	8	9,02		113,16	0,02		4,1	0,12	6,98	82	7,91	0,59
470,62	Каша пшенная без молока с растительным маслом	155	4,31	6,23	24,94	173,20				2,31	13,10		31,3	
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39	0,15	10						
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2	
38	Яблоко	100	0,4	0,4	15,7	68				0,2	16		9	
490,15	Печенье	18	1,53	2,03	12,55	76,52				0,23	7,38		2,7	
Итого за Завтрак			16,64	17,98	79,39	547,88	0,17	10,00	4,10	3,31	49,46	82,00	55,11	0,59
Обед														
66,42	Суп с макаронными изделиями	200	2,54	5,48	17,6	130,08				2,43	14		19,35	
233,43	Мясо птицы (филе индейки), припущенное с овощами	60	7,83	9,8	0,17	120,27				0,57	7,31		8,48	
138,12	Картофельное пюре с растительным маслом	150	2,57	5,81	20,91	146,44	0,15	25,66	3,85	2,46	23,87	74,52	30,17	1,24
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95	0,3	20,1						
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2	
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9
Итого за Обед			17,74	21,69	92,48	635,79	0,57	45,76	3,85	6,42	59,88	113,52	74,80	2,14
Итого за день			34,38	39,67	171,87	1183,67	0,74	55,76	7,95	9,73	109,34	195,52	129,91	2,73
Итого за период			378,43	344,13	1722,79	11496,94	5,37	244,64	674,37	98,41	1290,24	2324,91	1463,89	43,78
Итого за период			37,84	34,41	172,28	1149,69	0,54	24,46	67,44	9,84	129,02	232,49	146,39	4,38