

СОГЛАСОВАНО

Директор Швейцарской Швейцарии №13

ГО г. Уфа, р.б.

9.09.2014

[Handwritten signature]

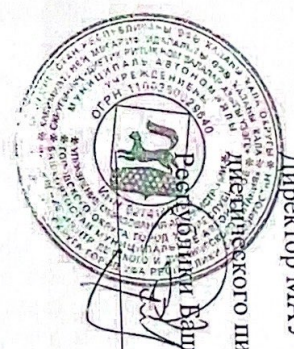


УТВЕРЖДАЮ

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

Республики Башкортостан

В.К. Смирнов



Примерное двухнедельное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
для организации питания обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
в школьных образовательных учреждениях

Возрастная категория : младшие классы 7-11 лет

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 1)

Рацион: ОВЗ

День: понедельник

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
233,17	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	40/40	10,53	9,92	2,47	140,85	0,06	3,08	60	0,6	14,36	5,61	13,86	0,88				
302	Каша гречневая с маслом	150/5	4,77	4,86	21,48	148,55	0,16		23,25	0,35	11,64	113,25	75,18	2,55				
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28		2,8	0,14	0,01	3,1	1,54	0,84	0,07				
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2					
38,01	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12	6	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64				
Итого за Завтрак			18,24	15,57	62,4	466,08	0,36	17,88	89,39	1,65	54,3	153,1	104,88	6,89				
Обед																		
450,02	Суп картофельный с клецками	200	1,37	2,59	9,48	67,01				1,14	12,79		14,04					
445,64	Котлеты, биточки мясные с томатным соусом	60/40	7,56	7,32	8,84	133,12	0,01	2,05	52	0,87	4,56	6,45	3,43	0,16				
610	Рис припущенный	150	3,77	4,37	38,92	209,86	0,04		23,85	0,26	10,99	80,34	26,58	0,58				
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	32,92	128,6					0,6			0,06				
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				
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8				
Итого за Обед			18,94	15,17	140,66	774,59	0,35	15,25	238,87				195,07	5,8				
Итого за день			37,18	30,74	203,06	1240,67				5,08								

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: ОВЗ

День: вторник

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рещ	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																		
14.11	Салат из свежих огурцов	40	0,31	2,04	1,11	24	0,01	2,87	0,97	0,92	8,84	13,24	5,46	0,22				
78.05	Омлет запеченный с сыром	130	16,24	17,54	2,13	232,45	0,08	0,54	271,36	1,55	250,68	293,56	23,98	2,32				
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02				
1.1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2					
282.11	Чай витаминизированный	200			9,7	39	0,15	10										
476.01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1				
Итого за Завтрак			22,23	30,33	34,07	501,55	0,37	14,01	317,33	3,02	386,92	329,3	47,64	3,41				
Обед																		
25.23	Салат из свежкы с растительным маслом	60	1,12	5,07	6,58	76,37	0,01	7,48	1,5	2,27	29,88	32,26	16,59	1,06				
129.08	Суп картофельный с горохом и грибами	200/15	6,62	3,88	28,57	175,69				1,94	30,09		31,77					
684.01	Жаркое по-домашнему из мяса птицы	180	10,34	13,07	21,25	243,96	0,19	27,31	28,56	2,94	25,32	143,92	38,67	1,8				
294.01	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65	0,01	4	2	0,08	6,85	4,4	3,6	0,93				
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				
38.01	Ряблoкo	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12	6	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64				
Итого за Обед			23,52	23,26	117,35	775,07	0,75	60,11	247,58	8,43	126,04	337,4	118,23	10,3				
Итого за день			45,75	53,59	151,42	1276,62				11,45								

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: ОВЗ

День: среда

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	7	В1	С		А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
Завтрак																				
591,02	Рыба припущенная	50	9,78	3,05	26,15	66,76	0,07	0,31	6,15	1,28	26,44	147,65	33,94	0,51						
136,21	Картофель отварной с маслом	150/5	3,24	4,27	26,15	156,25	0,19	32	27,3	0,21	20,14	94,3	36,98	1,47						
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02						
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6									
285	Чай с лимонном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28		2,8	0,14	0,01	3,1	1,54	0,84	0,07						
38,85	Яблоко	110	0,44	0,44	10,78	51,7	0,03	11	5,5	0,22	17,6	12,1	9,9	2,42						
Итого за Завтрак																				
			16,00	15,32	63,75	461,09	0,29	46,11	84,09	2,27	75,68	258,59	85,86	4,49						
Обед																				
65,01	Суп рисовый с мелкошинкованными овощами со сметаной	200/5	1,34	2,38	10,61	69,54				0,14	16,74		13,71							
16 546,05	Мясо птицы, припущенное с овощами	45/45	13,25	12,58	3,05	177,89	0,07	3,86	102,2	1,01	17,92	116,35	17,4	1,1						
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5	0,09		22,5	0,84	15,59	47,18	8,66	0,88						
296	Напиток лимонный	200	0,06	0,01	20,17	82,18		2,8	0,14	0,01	3,4	1,54	0,84	0,1						
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																				
			25,27	19,88	101,21	684,11	0,28	6,66	124,84	2,96	68,35	204,07	57,41	2,98						
Итого за день																				
			41,27	35,20	164,96	1145,20	0,57	52,77	208,93	5,23	144,03	462,66	143,27	7,47						

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: ОБЗ

День: четверг

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe							
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
Завтрак																					
227,72	Запеканка из творога со стученными молоком	120/5	25,05	8,84	15,62	246,81	0,06	0,61	47,08	1,31	202,21	269,65	29,22	0,62							
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02							
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28		2,8	0,14	0,01	3,1	1,54	0,84	0,07							
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																					
			28,59	16,60	62,64	525,19	0,08	7,41	92,22	2,07	227,71	288,19	42,26	3,51							
Обед																					
67,08	Свекольник со сметаной	250/5	2,61	5,04	18,13	128,71	0,08	19,34	212,24	1,98	52,13	77,5	35,4	1,82							
502,81	Тертельи из говядины с томатным соусом	60/40	9,8	10,06	6,27	154,88	0,05	2,2	14,85	0,36	15,87	108,34	14,86	1,57							
138,05	Картофельное пюре	150	3,3	5,11	22,1	148,04	0,16	25,97	32,91	0,18	53,58	97,33	33,49	1,28							
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	32,92	128,6					0,6			0,06							
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																					
			20,95	20,9	109,72	704,23	0,51	47,51	260	3,48	136,88	341,67	100,55	6,38							
Итого за День																					
			49,54	37,50	172,36	1229,42	0,59	54,92	352,22	5,55	364,59	629,86	142,81	9,89							

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: ОВЗ

День: понедельник

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
211,61	Макаронные изделия с тертым сыром	170	9,43	12,55	33,06	283,91	0,09	0,11	85,78	0,87	173,99	139,81	16,43	0,9	
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02	
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2		
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28		2,8	0,14	0,01	3,1	1,54	0,84	0,07	
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	
Итого за Завтрак			12,97	20,31	80,08	562,29	0,21	6,91	130,92	1,63	199,49	177,85	29,47	4,54	
Обед															
53,08	Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	1,9	4,95	8,93	88,76	0,06	30,02	207,75	1,92	40,88	47,33	20,77	0,76	
80,09	Рыба, тушенная в томатном соусе	45/45	9,32	4,33	2,64	87,53	0,08	3,61	412,33	1,97	33,36	150,31	40,92	0,74	
610	Рис припущенный	150	3,77	4,37	38,92	209,86	0,04		23,85	0,26	10,99	80,34	26,58	0,58	
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	32,92	128,6					0,6			0,06	
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	
38,01	Ряблено	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12	6	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	
Итого за Обед			20,71	14,82	125,47	715,15	0,34	45,63	649,93	5,35	119,73	330,18	115,87	5,68	
Итого за день			33,68	35,13	205,55	1277,44	0,55	52,54	780,85	6,98	319,22	508,03	145,34	10,22	

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

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: ОВЗ

День: вторник

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реч	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																	
445.64	Котлеты, биточки мясные с томатным соусом	60/40	7,56	7,32	8,84	133,12	0,01	2,05	52	0,87	4,56	6,45	3,43	0,16			
302	Каша гречневая с маслом	150/5	4,77	4,86	21,48	148,55	0,16		23,25	0,35	11,64	113,25	75,18	2,55			
1.1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2				
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3						
476.01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1			
Итого за Завтрак																	
			17,93	15,68	61,30	461,57	0,20	2,65	75,25	1,67	141,50	119,70	96,81	2,81			
Обед																	
66.62	Суп-лапша	250	2,77	5,29	15,61	121,35	0,05	1,5	200	2,26	7,64	11,4	5,31	0,48			
674.07	Жаркое по-домашнему из мяса птицы	200	11,39	14,37	23,65	269,48	0,21	30,39	31,53	3,23	28,08	159,19	42,92	1,99			
294.01	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65	0,01	4	2	0,08	6,85	4,4	3,6	0,93			
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																	
			19,12	20,42	88,45	613,48	0,49	35,89	233,53	6,53	57,27	233,49	68,63	5,05			
Итого за день																	
			37,05	36,10	149,75	1075,05	0,69	38,54	308,78	8,20	198,77	353,19	165,44	7,86			

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: ОВЗ

День: среда

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рещ	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
131,66	Плов из мяса птицы	180	15,21	21,15	37,28	399,67	0,11	3,97	247,98	5,21	22,42	182,84	42,29	1,51				
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02				
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35		0,07	23,8	0,04	100	60	5,5	0,07				
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78				0,45	6		4,2					
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3							
38,01	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12	6	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64				
	Итого за Завтрак		20,8	31,84	75,65	675,07	0,25	16,04	322,78	6,04	150,32	278,54	62,79	5,02				
Обед																		
54,05	Рассольник с перловой крупой и сметаной	250/5	1,78	5,98	12,22	110,16				2,42	22,11		17,91					
80,09	Рыба, тушенная в томатном соусе	45/45	9,32	4,33	2,64	87,53	0,08	3,61	412,33	1,97	33,36	150,31	40,92	0,74				
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5	0,09		22,5	0,84	15,59	47,18	8,66	0,88				
296	Напиток лимонный	200	0,06	0,01	20,17	82,18		2,8	0,14	0,01	3,4	1,54	0,84	0,1				
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		21,78	15,23	102,41	634,37	0,29	6,41	434,97	6,20	89,16	238,03	85,13	2,62				
	Итого за День		42,58	47,07	178,06	1309,44	0,54	22,45	757,75	12,24	239,48	516,57	147,92	7,64				

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 083

День: четверг

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2						Возраст: 7-11 лет					
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
80,09	Рыба, тушенная в томатном соусе	45/45	9,32	4,33	2,64	87,53	0,08	3,61	412,33	1,97	33,36	150,31	40,92	0,74
138,21	Картофельное пюре	160	3,5	3,68	23,53	141,67				0,17	46,65		35,12	
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
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			
Итого за Завтрак														
			16,02	8,41	58,15	373,10	0,22	3,61	412,33	2,74	88,31	176,31	81,64	1,74
Обед														
56,12	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,9	4,92	9,98	92,52	0,06	19,87	216,35	1,95	40,88	51,47	23,97	1,12
502,56	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	60/30	7,01	8,57	3,61	120,13	0,01	1,5	45	1,16	3,36	4,63	2,6	0,12
302	Каша гречневая с маслом	150/5	4,77	4,86	21,48	148,55	0,16		23,25	0,35	11,64	113,25	75,18	2,55
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	32,92	128,6					0,6			0,06
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
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
Итого за Обед														
			19,92	19,24	118,49	725,8	0,47	25,37	284,6	4,62	85,18	241,85	126,55	8,3
Итого за День														
			35,94	27,65	176,64	1098,90	0,69	28,98	696,93	7,36	173,49	418,16	208,19	10,04

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: ОВЗ

День: пятница

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						
			Б	Ж	У	В1	С	А		Е	Са	Р	Мг	Fe		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
2																
Завтрак																
493,02	Каша молочная "Дружба" с маслом	150/5	4,86	6,72	26,35	185,91				0,14	102,15		29,46			
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02		
27,01	Сыр (порциками)	10	2,63	2,66		35		0,07	23,8	0,04	100	60	5,5	0,07		
1,27	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	35	2,8	0,35	19,25	91	0,12			0,53	7	22,75	4,9	0,88		
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39	0,15	10								
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1		
38,01	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12	6	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64		
	Итого за Завтрак		14,05	20,66	71,69	535,41	0,44	23,68	114,78			223,06		4,36		
Обед																
66,09	Суп с макаронными изделиями	250	2,87	2,96	20,79	121,63	0,12	16,5	202,25	1,39	18,88	63,55	24,27	1,01		
110,42	Суфле из мяса птицы	60	12,61	13,85	2,38	183,91	0,07	1,3	40,55	0,78	32,47	34,5	14,33	1,07		
113,03	Соус молочный	30	0,82	2,92	3,05	41,84	0,01	0,2	18,15	0,08	21,23	17,33	2,74	0,08		
594,03	Каша перловая с маслом	150/5	3,14	3,99	22,34	137,95	0,04		22,5	0,42	16,8	109,06	13,5	0,63		
305,11	Витаминизированный рисовый	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			24,24	24,32	102,36	724,33	0,76	38,1	283,45	3,63	104,08	282,94	71,64	4,44		
Итого за День			38,29	44,98	174,05	1259,74				4,68	453,83		136,3			
Итого за период			399,27	390,73	1738,97	12106,56	3,63	250,20	3105,46	73,00	1893,41	2888,47	1089,27	53,12		
Итого за период			39,93	39,07	173,90	1210,66	0,36	25,02	310,55	7,30	189,34	288,85	108,93	5,31		