

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ  
д/с №56 «Теремок»  
М.В.Архипенко  
« 1 » марта 2019г.



Ассортимент блюд  
ПРИМЕРНОГО 10-ДНЕВНОГО МЕНЮ  
для детей в возрасте от 3 до 7 лет с 10,5 часовым пребыванием

## Типовое цикличное меню

Рацион: Сад

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория: 3-7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		стоимость
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	13	16	
<b>Завтрак1</b>												
15	Каша Манная	200	7	10	27	234	0,03	0,01	2	219		
73	Батон с маслом	25/5	2	6	12,42	105	0,04	0,02		5		
10	Какао на молоке	200	4	3	18	119				148	1	
	Биопродукт кисломолочный	125	2,40	2,80	11,30	88,65	0,07	0,13	1	90	0,07	
	<b>итого за завтрак</b>	<b>555</b>										23,78
<b>Итого за Завтрак1</b>			15	22	69	547	0,14	0,16	3	462	1	
<b>Завтрак2</b>												
15	Сок фруктовый	200	3	0,05	4	30	0,04	0,17	1	126	0	
	<b>итого за 2 завтрак</b>	<b>200</b>										17,60
<b>Итого за Завтрак2</b>			3	0,05	4	30	0,04	0,17	1	126	0,1	
<b>Обед</b>												
78	Суп картофельный с гречками	250	6	7	12	152	0,06	0,04	9	34	1	
23	Мясная котлета /шницель, биточки /	70	12	11	6	166	0,06	0,1		18	1	
16	Каша гречневая с маслом	110	5	5	23	160	0,04	0,01		9	1	
24	Соус Томатный	40	1	2	5	42	0,02	0,01	10	8	1	
	Хлеб в/сорт 60г	60	3		18	90	0,1	0,5	4,4	14	1	
2	Компот из сухофруктов с-витаминация	200	1		27	112				42	3	
	Закуска- огурец свежий	30	0		1	3	0,01	0,006	3	6	0	
	<b>итого за обед</b>	<b>745</b>										55,77
<b>Итого за Обед</b>			28	25	92	725	0,29	0,67	26	131	8	
<b>Полдник</b>												
76	Запеканка творожная	100	12	5	20	160	0,05	0,24	1	228	1	
	Джем	40			29	110			1	5		
8	Чай с молоком	200	3	2	4	50			1	110		
	<b>итого за полдник</b>	<b>340</b>										45,10
	<b>итого за весь день</b>	<b>1840</b>										142,25
<b>Итого за Полдник</b>			15	7	53	320	0,05	0,24	3	343	1	
<b>Итого за день</b>			61	54	218	1622	0,52	1,24	33	1062	10	
Норма (сут. Сан-Пин 2013)			54	60	261	1800	0,90	1,00	50	900	9	
Норма (без ужина -25%)			41	45	196	1350	0,68	0,75	38	675	7	
Отклонение от нормы (в абсол.знач.)			20	9	22	272	-0,16	0,49	-5	387	3	
Отклонение от нормы (+, - в %.)			49%	20%	11%	20%	-24%	65%	-13%	57%	43%	

искусственная С-витаминация 0,05гр

## Типовое цикличное меню

Рацион: Сад

День: вторник

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория: 3-7

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		стоимость
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	13	16	
<b>Завтрак1</b>												
68	Каша Пшённая	200	6	11	35	272	0,03	0,01	2	206	1	
1	Батон с маслом	25/5	2	6	12,42	105	0,04	0,02		5		
4	Чай с сахаром	200	0,2		16	61				5		
	<b>итого за завтрак</b>	<b>430</b>										20,22
<b>Итого за Завтрак1</b>												
			8	17	63	438	0,07	0,03	2	216	1	
<b>Завтрак2</b>												
	Банан	200	3,40		44,20	174	0,03	0,13	1	121		
	<b>итого за 2 завтрак</b>	<b>200</b>										19
<b>Итого за Завтрак2</b>												
			3,4	0	44,2	174	0,03	0,13	1	121	0	
<b>Обед</b>												
56	Борщ со сметаной мясом	250	5	9	6	102	0,04	0,04	6	38	1	
29	Котлета рыбная, соус томатный	70/40	11	4	12	131	0,1	0,1	1	35	1	
37	Рис отварной с овощами	110	3	4	21	156	0,01	0,01		13	0	
	Хлеб в/сорт 60 гр	60	3		18	90	0,1	0,5	4,4	14	1	
11	Кисель из облепихи /клюквы/ с-	200	0,3	1	35	136			59	10		
	Закуска- огурцы свежие	30	0,2		2	5	0,01	0,01	1	3	0	
	<b>итого за обед</b>	<b>760</b>										67,10
<b>Итого за Обед</b>												
			23	18	94	620	0,26	0,66	71	113	3	
<b>Полдник</b>												
93	Омлет натуральный	110	5,30	3,40	19,00	145,00	1,00	0,20	1,00	162,00	0,50	
	Хлеб в/сорт 30 гр	30	1,5		9	45	0,05	0,05	2	7		
3	Чай	200	0,2		16	61				5		
	Биопродукт кисломолочный	125	3,50	3,00	14,13	100	0,05	0,26	1,05	180	0,15	
	<b>итого за полдник</b>	<b>465</b>										26,37
	<b>итого за день</b>	<b>1855</b>										132,69
<b>Итого за Полдник</b>												
			11	6	58	351	1,10	0,51	4	354	3	
<b>Итого за день</b>												
			45	41	259	1583	1,46	1,33	78	804	7	
Норма (сут. Сан-Пин 2013)												
			54	60	261	1800	0,90	1,00	50	900	9	
Норма (без ужина -25%)												
			41	45	196	1350	0,68	0,75	38	675	7	
Отклонение от нормы (в абсол.знач.)												
			4	-4	63	233	0,78	0,58	40	129	0	
Отклонение от нормы (+,- в %)												
			10%	-9%	32%	17%	115%	77%	105%	19%	0%	

Искусственная с-витаминация 0,05гр



## Типовое цикличное меню

Рацион: Сад

День: четверг

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория: 3-7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		стоимость
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	13	16	
<b>Завтрак1</b>												
22	Каша Кукурузная	200	6	9	28	220	0,03	0,01	2	185	1	
73	Батон с маслом	25/5	2	6	10	105	0,04	0,02		5		
3	Чай	200			16	61				5	1	
	конфета шоколадная	18	0,13	1,28	2	18				148	1	
	<b>итого за завтрак</b>	<b>448</b>										19,69
<b>Итого за Завтрак1</b>			<b>8</b>	<b>16</b>	<b>56</b>	<b>404</b>	<b>0,07</b>	<b>0,03</b>	<b>2</b>	<b>343</b>	<b>2</b>	
<b>Завтрак2</b>												
	Биопродукт кисломолочный	125	3,60	3	17	100	0,05	0,13	1	121		
	<b>итого за 2 завтрак</b>	<b>125</b>										8,8
<b>Итого за Завтрак2</b>			<b>3,6</b>	<b>3</b>	<b>17</b>	<b>100</b>	<b>0,05</b>	<b>0,13</b>	<b>1</b>	<b>121</b>	<b>0</b>	
<b>Обед</b>												
66	Щи из свеж капусты, мясом	250	2,12	4,58	8,72	84,58	0,08	0,07	32,96	46,32	0,92	
48	Запеканка картофельная с мясом	160	13	4	16	197	0,06	0,08	4	21	2	
24	Соус Томатный	40	1	2	5	42			1	7		
	Хлеб в/сорт 60г	60	3		18	90	0,1	0,5	4,4	14	1	
2,00	Компот из сухофруктов, С-витаминация	200	1		29	122			1	40	1	
	Закуска- огурец свежий	30	0		1	3	0,01	0,006	3	6	0	
	<b>итого за обед</b>	<b>740</b>										64
<b>Итого за Обед</b>			<b>20</b>	<b>11</b>	<b>78</b>	<b>539</b>	<b>0,25</b>	<b>0,66</b>	<b>46</b>	<b>134</b>	<b>6</b>	
<b>Полдник</b>												
78	Сырники творожные с вареньем	100/35	39,07	19,76	39,65	446	0,10	0,51	1	328	1	
4	Чай с сахаром	200			16	61				5	1	
	<b>итого за полдник</b>	<b>335</b>										
<b>Итого за Полдник</b>			<b>39</b>	<b>20</b>	<b>56</b>	<b>507</b>	<b>0,10</b>	<b>0,51</b>	<b>1</b>	<b>333</b>	<b>2</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>1648</b>	<b>71</b>	<b>50</b>	<b>207</b>	<b>1550</b>	<b>0,47</b>	<b>1,33</b>	<b>50</b>	<b>931</b>	<b>10</b>
Норма (сут. Сан-Пин 2013)			54	60	261	1800	0,90	1,00	50	900	9	
Норма (без ужина -25%)			41	45	196	1350	0,68	0,75	38	675	7	
Отклонение от нормы (в абсол.знач.)			30	5	11	200	-0,21	0,58	12	256	3	
Отклонение от нормы (+, - в %)			73%	11%	6%	15%	-31%	77%	32%	38%	43%	

итого за день

Искусственная с-витаминация 0,05гр

120,72

## Типовое цикличное меню

Рацион: Сад

День: пятница

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория: 3-7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		стоимость
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	13	16	
<b>Завтрак1</b>												
38	Яйцо отварное	41	18	17	11	208,69	0,14	0,04	1	78		
66	Батон с маслом, сыром	25/5/23	9,56	11,37	24,79	241,29	0,04	0,02	0,78	5		
1	Кофейный напиток	200	1,26	1,28	11,22	61,57	0,01	0,05	0,45	46,00	0,19	
	<b>итого за завтрак</b>	<b>294</b>										<b>24,36</b>
<b>Итого за Завтрак1</b>			<b>29</b>	<b>30</b>	<b>47</b>	<b>512</b>	<b>0,19</b>	<b>0,11</b>	<b>2</b>	<b>129</b>	<b>0</b>	
<b>Завтрак2</b>												
	Биопродукт кисломолочный	125	3,50	3,00	14,13	89	0,04	0,17	1	126	0	
	<b>итого за 2 завтрак</b>	<b>125</b>										
<b>Итого за Завтрак2</b>			<b>3,5</b>	<b>3</b>	<b>14,13</b>	<b>89</b>	<b>0,04</b>	<b>0,17</b>	<b>1</b>	<b>126</b>	<b>0,1</b>	
<b>Обед</b>												
	Закуска- томаты свежие	30	0,2		2	5	0,01	0,01	1	3	0	
54/1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	8,97	8,48	7,45	142,10	0,09	0,14	8,96	14,95	1,85	
26	Жаркое по-домашнему с мясом	250	14,54	12,89	17,40	344	0,16	0,1	22	16	1	
	Хлеб в/с сорт 60г	60	3		18	90	0,1	0,5	4,4	14	1	
12	Напиток из клюквы с - витаминизация	200	0,04	0,01	12,14	50			1,50	1,79		
	<b>итого за обед</b>	<b>790</b>										<b>78,84</b>
<b>Итого за Обед</b>			<b>27</b>	<b>21</b>	<b>55</b>	<b>626</b>	<b>0,35</b>	<b>0,74</b>	<b>37</b>	<b>47</b>	<b>4</b>	
<b>Полдник</b>												
19	Каша рисовая, молочная	200	5,64	7,61	28,32	204,38	0,07	0,24	1,95	183,25	0,41	
	Пряник	20	2		43	91	0,04	0,05	10	8	1	
3	Чай	200			0,04	0,16						
	<b>итого за полдник</b>	<b>420</b>										<b>38,63</b>
<b>Итого за Полдник</b>			<b>8</b>	<b>8</b>	<b>71</b>	<b>296</b>	<b>0,11</b>	<b>0,29</b>	<b>12</b>	<b>191</b>	<b>2</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>1629</b>	<b>68</b>	<b>62</b>	<b>187</b>	<b>1523</b>	<b>0,69</b>	<b>1,31</b>	<b>52</b>	<b>493</b>	<b>6</b>
			<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1800</b>	<b>0,90</b>	<b>1,00</b>	<b>50</b>	<b>900</b>	<b>9</b>	
Норма (без ужина -25%)			41	45	196	1350	0,68	0,75	38	675	7	
Отклонение от нормы (в абсол.знач.)			27	17	-9	173	0,01	0,56	14	-182	-1	
Отклонение от нормы (+,- в %.)			<b>66%</b>	<b>38%</b>	<b>-5%</b>	<b>13%</b>	<b>1%</b>	<b>75%</b>	<b>37%</b>	<b>-27%</b>	<b>14%</b>	

итого за день

Искусственная С-витаминизация-0,05гр

196,1

## Типовое циклическое меню

Рацион: Сад

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория: 3-7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		стоимость
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	13	16	
<b>Завтрак1</b>												
19	Каша Пшеничная	200	6,60	8,54	27	209,54	0,14	0,04	1	78		
73	Батон с маслом	25/5	2	3,80	12,42	91,67	0,04	0,02		5		
	Конфета шоколадная	18	0,13	1,28	1,76	18,44				148	1	
3	Чай	200	0,10			0,40						
	<b>итого за завтрак</b>	<b>448</b>										<b>22,93</b>
Итого за Завтрак1			9	14	41	320	0,18	0,06	1	231	1	
<b>Завтрак2</b>												
15	Сок фруктовый	200			22	90	0,04	0,17	1	126	0	
	<b>итого за 2 завтрак</b>	<b>200</b>										<b>8,80</b>
Итого за Завтрак2			0	0	22	90	0,04	0,17	1	126	0,1	
<b>Обед</b>												
58	Рассольник ленинградский	250	8,72	8,21	16,24	158,20	0,07	0,04	6	27	1	
23	Мясная котлета, шницель, колбаски, биточки (сад)	80	13,81	15,11	4,86	166	0,06	0,1		18	1	
49	Макаронные изделия с маслом	110	5	5	23	160	0,04	0,01		9	1	
24	Соус Томатный	40	1	2	5	42	0,02	0,01	10	8	1	
	Хлеб в/сорт 60г	60	3		18	90	0,1	0,5	4,4	14	1	
16	Компот из консервированных фруктов с-витаминализация	180	0,08	0,01	12	48,74				42	3	
	Закуска- огурец свежий	30	0		1	3	0,01	0,006	3	6	0	
	<b>итого за обед</b>	<b>750</b>										<b>75,80</b>
Итого за Обед			32	30	80	668	0,30	0,67	23	124	8	
<b>Полдник</b>												
13	Булочка "Дорожная"	110	8,22	7	54,21	312,26				8		
12/1	Йогурт питьевой	200	4,80	4,80	34,00	204,00			1	110		
	<b>итого за полдник</b>	<b>300</b>										<b>20,44</b>
Итого за Полдник			13	12	88	516	0,00	0,00	1	118	0	
<b>Итого за день</b>			<b>1698</b>									
Норма (суг. Сан-Пин 2013)			54	60	261	1800	0,90	1,00	50	900	9	
Норма (без ужина -25%)			41	45	196	1350	0,68	0,75	38	675	7	
Отклонение от нормы (в абсоп.знач.)			13	11	35	244	-0,16	0,15	-12	-76	2	
Отклонение от нормы (+,- в %.)			<b>32%</b>	<b>24%</b>	<b>18%</b>	<b>18%</b>	<b>-24%</b>	<b>20%</b>	<b>-32%</b>	<b>-11%</b>	<b>29%</b>	

итого за весь день

Искусственная с-витаминализация- 0,05гр

127,97



## Типовое цикличное меню

Рацион: Сад

День: среда

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория: 3-7

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		стоимость	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	13	16		
<b>Завтрак1</b>													
68	Каша пшеничная, молочная	200	6,76	10,42	25,86	224,94	0,15	0,24	1,95	187,86	0,86		
16	Батон с маслом	25/5	1,32	9,86	7,96	124,20	0,04	0,02		5			
4	Чай с сахаром	200	0,17	0,04	8,21	33,89		0,01	0,10	5,25	0,85		
	<b>итого за завтрак</b>	<b>430</b>										22,78	
<b>Итого за Завтрак1</b>			8	20	42	383	0,19	0,27	2	198	0		
<b>Завтрак2</b>													
	Биопродукт кисломолочный	125	3,50	3	14,13	88,00	0,04	0,17	1	126	0,10		
	<b>итого за 2 завтрак</b>	<b>125</b>										8,8	
<b>Итого за Завтрак2</b>			3,5	3	14,13	88	0,04	0,17	1	126	0,1		
<b>Обед</b>													
	Свежий огурец	30	0		2	10	0,02	0,02	1,5	15	1		
16	Суп картофельный с бобовыми	250	12,11	8,63	10,87	186,10	0,01	0,01	5,31	43	0		
31	Гуляш мясной	70/35	12	11	3,5	179,20	0,13	0,03	0,9	14	1		
46	Каша гречневая с маслом	110	3	1	23	116,00	0,03	0,02		22	1		
	Соус Томатный	40	1	2	5	42	0,02	0,01	10	8	1		
	Хлеб в/сорт 60г	60	3		18	90	0,1	0,5	4,4	14	1		
2	Компот из сухофруктов, с-витаминизация	200	0,52	0,06	20,32	83,96			1	40	1		
	<b>итого за обед</b>	<b>795</b>										55	
<b>Итого за Обед</b>			32	23	83	707	0,31	0,59	23	156	6		
<b>Полдник</b>													
47	Макаронные изделия с маслом, сыром	160	6,58	6,73	24,43	184,74	0,06	0,04	0,08	114	1		
	вафля												
4	Чай	200			16	61				5			
	<b>итого за полдник</b>	<b>360</b>										29,58	
<b>Итого за Полдник</b>			7	7	40	246	0,06	0,04	0	119	1		
<b>Итого за день</b>			<b>1710</b>	51	53	179	1424	0,60	1,07	26	599	7	
Норма (сут. Сан-Пин 2013)				54	60	261	1800	0,90	1,00	50	900	9	
Норма (без ужина -25%)				41	45	196	1350	0,68	0,75	38	675	7	
Отклонение от нормы (в абсол.знач.)				10	8	-17	74	-0,08	0,32	-12	-76	0	
Отклонение от нормы (+, - в %.)				24%	18%	-9%	5%	-12%	43%	-32%	-11%	0%	
<b>итого за весь день</b>												116,41	

Искусственная С-витаминизация- 0,05гр

## Типовое цикличное меню

Рацион: Сад

День: четверг  
Неделя: 2Сезон:  
Возрастная категория: 3-7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe	стоимость	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	13	16		
<b>Завтрак1</b>													
14	Каша Ячневая	200	9	8	32	214	0,04	0,01		121	1		
1	Батон с маслом, сыром	25/5/23	2,00	6	10	105	0,04	0,02		5			
4	Чай с сахаром	200			16	61				5	1		
	<b>итого за завтрак</b>	<b>453</b>										<b>19,45</b>	
<b>Итого за Завтрак1</b>			11	14	58	380	0,08	0,03	0	131	2		
<b>Завтрак2</b>													
	Напиток лимонный	200	1,93	1,73	11,45	69,18	0,02	0,08	0,65	64			
	<b>итого за 2 завтрак</b>	<b>200</b>										<b>8,8</b>	
<b>Итого за Завтрак2</b>			1,93	1,73	11,45	69,18	0,02	0,08	0,65	64	0		
<b>Обед</b>													
57/1	Суп "Крестьянский", со сметаной, мясом	250	3	4,58	12	110	0,04	0,04	1	22	1		
51	Плов с мясом говядины	250	15,06	17,17	27,85	326,23	0,08	0,13	0,90	14,17	2,39		
	Хлеб в/сорт 60г	60	3		18	90	0,1	0,5	4,4	14	1		
15	Напиток из шиповника с-витаминация	200	0,24		13,50	52,58	0,02	0,04	52,00	11,00	0,40		
	Закуска- огурец свежий	30	0		1	3	0,01	0,006	3	6	0		
	<b>итого за обед</b>	<b>790</b>										<b>45</b>	
<b>Итого за Обед</b>			21	22	72	582	0,25	0,72	61	67	4		
<b>Полдник</b>													
82	Ватрушка с творогом	120	13,76	9,20	41,89	232,81	0,12	0,22	0,59	117,69	1,10		
4	Чай с сахаром	200			16	61				5	1		
	Биопродукт кисломолочный	125	2,40	2,80	11,30	88,65	0,07	0,13	1	90	0,07		
	<b>итого за полдник</b>	<b>445</b>										<b>15,3</b>	
<b>Итого за Полдник</b>			16	12	69	362	0,19	0,35	2	213	3		
<b>Итого за день</b>			<b>1888</b>	50	50	210	1413	0,54	1,18	64	475	9	
Норма (сут. Сан-Пин 2013)			54	60	261	1800	0,90	1,00	50	900	9		
Норма (без ужина -25%)			41	45	196	1350	0,68	0,75	38	675	7		
Отклонение от нормы (в абсол.знач.)			9	5	14	63	-0,14	0,43	26	-200	2		
Отклонение от нормы (+, - в %.)			<b>22%</b>	<b>11%</b>	<b>7%</b>	<b>5%</b>	<b>-21%</b>	<b>57%</b>	<b>68%</b>	<b>-30%</b>	<b>29%</b>		
<b>итого за день</b>												<b>103,77</b>	
Искусственная с-витаминация 0,05гр													

103,77

## Типовое циклическое меню

Рацион: Сад

День: пятница

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория: 3-7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		стоимость	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	13	16		
<b>Завтрак1</b>													
38	Яйцо отварное	41	8	10	30	168	0,14	0,04	1	78			
66	Батон с маслом сыром	25/5/23	2	6	10	105	0,04	0,02		5			
1	Кофейный напиток	200			16	61			3	5			
	<b>итого за завтрак</b>	<b>294</b>										24,48	
<b>Итого за Завтрак1</b>			10	16	56	334	0,18	0,06	4	88	0		
<b>Завтрак2</b>													
	Биопродукт кисломолочный	125	2,40	2,8	11,30	88,65	0,07	0,13	1	90	0,07		
	<b>итого за 2 завтрак</b>	<b>125</b>										8,8	
<b>Итого за 2 завтрак</b>			2,4	2,8	11,3	88,65	0,07	0,13	1	90	0,1		
<b>Обед</b>													
41	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	14,80	5	14	144,30	0,07	0,14	8,96	15	1,85		
45	Овощное рагу с мясом	250	4,60	6,07	21,52	155,32	0,17	0,12	56,25	49,46	1,58		
	Хлеб в/сорт 60г	60	3		18	90	0,1	0,5	4,4	14	1		
12	Напиток из клюквы с-витаминация	200	0,11	0,50	27	112				42	3		
	Закуска- томаты свежие	30	0,2		2	5	0,01	0,01	1	3	0		
	<b>итого за обед</b>	<b>790</b>										80,18	
<b>Итого за Обед</b>			23	12	83	507	0,35	0,77	71	123	6		
<b>Полдник</b>													
16	Каша гречневая, рассыпчатая	200	5	5	18,24	127,57	0,15	0,07	20	8,20	2		
13	Молоко	200	5,80	6,40	9,40	116	0,08	0,30	2,60	240			
	Печенье	15	0,90	3	8	66							
	<b>итого за полдник</b>	<b>415</b>										9,73	
<b>Итого за Полдник</b>			12	14	36	310	0,23	0,37	23	248	2		
<b>Итого за день</b>			<b>1624</b>	47	45	186	1240	0,83	1,33	99	549	8	
Норма (сут. Сан-Пин 2013)			54	60	261	1800	0,90	1,00	50	900	9		
Норма (без ужина -25%)			41	45	196	1350	0,68	0,75	38	675	7		
Отклонение от нормы (в абсол.знач.)			6	0	-10	-110	0,15	0,58	61	-126	1		
Отклонение от нормы (+,- в %)			15%	0%	-5%	-8%	22%	77%	161%	-19%	14%		

итого за день

Искусственная с-витаминация 0,05гр

123,19