

МУ Комитет по образованию Администрации города Улан-Удэ
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад № 56 «ТЕРЕМОК»
комбинированного вида

Бурятия 670031 Улан-Удэ, ул. Терешковой 18-а тел. факс 231-022; 230-871;

Утверждаю:
заведующей МБДОУ № 56 «Теремок»
 Арhipенко М.В.

«01» сентября 2020



Типовое 10 - ти дневное меню
Сезон осень -зима
Режим пребывания 12 часов

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)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	13	16
Завтрак1											
168	Каша Манная	200	7	10	27	234	0,03	0,01	2	219	
1	Батон с маслом	27	2	6	10	105	0,04	0,02		5	
397	Какао на молоке	200	4	3	18	119				148	1
Итого за Завтрак1			13	19	55	458	0,07	0,03	2	372	1
Завтрак2											
368	Фрукт	100			10	47			10	16	2
Итого за Завтрак2			0	0	10	47	0,00	0,00	10	16	2
Обед											
78	Суп картофельный	200	6	7	12	152	0,06	0,04	9	34	1
282	Мясная котлета /шницель,биточки /	80	12	11	6	166	0,06	0,1		18	1
317	Вермишель с маслом	110	5	5	23	160	0,04	0,01		9	1
348	Соус Томатный	40	1	2	5	42	0,02	0,01	10	8	0,8
	Хлеб 2 сорт 45г	45	3		18	90	0,1	0,5	4,4	14	1
376,00	Компот из урюка с изюмом	200	1		27	112				42	3
	Закуска- огурец свежий	30	0		1	3	0,01	0,006	3	6	0
Итого за Обед			31	25,	96	755	0,33	0,84	27		
15:00											
401	Йогурт	100	3	0,05	4	30	0,04	0,17	1	126	0,1
Итого за 15:00			3	0,05	4	30	0,04	0,17	1	126	0,1
Полдник											
231	Запеканка творожная	100	12	5	20	160	0,05	0,24	1	228	1
	Сгущенное молоко	30			29	110			1	5	
394	Чай с сахаров	200	3	2	4	50			1	110	
Итого за Полдник			15	7	53	320	0,05	0,02	3	343	1
Ужин											
	Вафли	27	1	3	14	89				31	
394	Чай	200	2	2	4	50			1	110	
Итого за ужин			4	5	18	139			1	141	2
Итого за день			66	56	218	1538	0,83	0,03	13	529	5
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.)			25	11	22	188	0,15	-0,72	-25	-146	-2
Отклонение от нормы (+, - в %.)			61%	24%	11%	14%	22%	-96%	-66%	-22%	-29%

Типовое циклическое меню

Рацион: Сад

День: вторник

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)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	13	16
Завтрак1											
168	Каша Пшённая	155	6	11	35	272	0,03	0,01	2	206	1
1	Батон с маслом	27	2	6	10	105	0,04	0,02		5	
392	Чай с сахаром	200	0,2		16	61				5	
Итого за Завтрак1			8	17	61	438	0,07	0,03	2	216	1
Завтрак2											
368	(фрукт)	100			10	47			10	16	2
Итого за Завтрак2			0	0	10	47	0,00	0,00	10	16	2
Обед											
56	Борщ со сметаной		5	9	6	102	0,04	0,04	6	38	1
256	Котлета рыбная	80	11	4	12	131	0,1	0,1	1	35	1
315	Рис отварной	110	3	4	21	156	0,01	0,01		13	0,3
	Хлеб 2 сорт 45г	45	3		18	90	0,1	0,5	4,4	14	1
378	Кисель из облепихи /брусники/	200	0,3	1	35	136			59	10	
	Закуска- томаты свежие	30	0,2		2	5	0,01	0,01	1	3	0,16
Итого за Обед			23	18	94	620	0,26	0,66	71	113	3
Полдник											
93	Суп молочный с макар.изд.	200	5,30	3,40	19,00	145,00	1,00	0,20	1,00	162,00	0,50
392	Чай с конфетой	200	0,2		16	61				5	
Итого за Полдник			6	3	94	620	0,26	0,66	71	113	3
Ужин											
243	Сосиска отварная	70	6,50	3,50	4,20	117,00	0,08	0,10	5,50	112,00	0,85
	Закуска- Зеленый горошек	30	0		1	3	0,01	0,006	3		
392	Чай с сахаром	200	0,2		16	61				5	
Итого за ужин			7	4	21	181	0,09	0,16	9	117	1
Итого за день			38	39	186	1286	0,42	0,85	92	462	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.)			-3	-6	-10	-64	-0,26	0,10	54	-213	0
Отклонение от нормы (+, - в %.)			-7%	-13%	-5%	-5%	-38%	13%	142%	-32%	0%

Типовое цикличное меню

Рацион: Сад

День: среда

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)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	13	16
Завтрак1											
168	Каша Геркулесовая /овсяная/	200	8	10	30	168	0,14	0,04	1	78	
1	Батон с маслом	27	2	6	10	105	0,04	0,02		5	
393	Чай с лимоном	200			16	61			3	5	
Итого за Завтрак1			10	16	56	334	0,18	0,06	4	88	0
Завтрак2											
368	Фрукт	100			10	47			10		0,1
Итого за Завтрак2			0	0	10	47	0,00	0,00	10	0	0,1
Обед											
85	Суп картофельный с клецками	200	6,00	5,00	16,00	139,00			7,00	19,00	1,00
277,00	Гуляш мясной	80	12	11	3,5	140	0,13	0,03	0,9	14	1
314	Пюре картофельное	110	3	1	23	116	0,03	0,02		22	1
348	Соус Томатный	40	1	2	5	42	0,02	0,01	10	8	0,8
	Хлеб 2 сорт 45г	45	3		18	90	0,1	0,5	4,4	14	1
372	Морс клюквенный	200			21	86			2	6	1
331,00	Огурцы свежие	30	0		2	10	0,02	0,02	1,5	15	0
Итого за Обед			22	19	58	484	0,18	0,06	28	63	4
401	Снежок	100	3	0,05	4	30	0,04	0,17	1	126	0,1
Итого за 15:00			3	0,05	4	30	0,04	0,17	1	126	0,1
Полдник											
465	пицца "Детская"	50	8	5	14	148	0,06	0,07	0,30	58,30	0,90
392	Чай с сахаром	200			16	61				5	
Итого за Полдник			8	5	30	209	0,06	0,07	0	63	1
Ужин											
368	Фрукт	200			20	94			20		0,2
Итого за ужин					20	94			20		0,2
Итого за день			21	21	100	620	0,28	0,30	15	277	1
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	-24	-96	-730	-0,40	-0,45	-23	-398	-6
Отклонение от нормы (+,- в %.)			-49%	-53%	-49%	-54%	-59%	-60%	-61%	-59%	-86%

Типовое цикличное меню

Рацион: Сад

День: четверг

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)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	13	16
Завтрак1											
195	Каша Кукурузная	200	6	9	28	220	0,03	0,01	2	185	1
1	Батон с маслом	27	2	6	10	105	0,04	0,02		5	
392	Чай с сахаром	200			16	61				5	1
Итого за Завтрак1			8	15	54	386	0,07	0,03	2	195	2
Завтрак2											
368	Фрукт	100			10	47			10		
Итого за Завтрак2			0	0	10	47	0,00	0,00	10	0	0
Обед											
66	Суп картофельный с крупой	200	2	4	5	62			7	21	2
291	Ленивые голубцы	160	13	10	16	197	0,06	0,08	4	21	2
348	Соус сметанный	40	1	2	5	42			1	7	
	Хлеб 2 сорт 45г	45	3		18	90	0,1	0,5	4,4	14	1
376,00	Компот из сухофруктов	200	1		29	122			1	40	1
	Закуска- томат свежий	30	0		1	3	0,01	0,006	3	6	0
Итого за Обед			23	16	78	546	0,21	0,76	21	235	6
	15:00										
401	Йогурт	100	3	0,05	4	30	0,04	0,17	1	126	0,1
Итого за 15:00			3	0,05	4	30	0,04	0,17	1	126	0,1
Полдник											
231	Сырники творожные/ вареньем	100	12	5	20	160	0,05	0,24	1	228	1
392	Чай с сахаром	200			16	61				5	1
Итого за Полдник			15	7	36	271	0,05	0,24	2	233	2
414	каша гречневая с маслом	155	10,60	7,90	26	216	0,12	0,09	15	29	2,73
394	молоко	200	3	2	4	50			1		
Итого за ужин			13,6	9,90	30,00	266,00	0,12	0,09	16,00	29,00	2,73
Итого за день			63	38	212	1546	0,49	1,29	52	818	13
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.)			22	-7	16	196	-0,19	0,54	14	143	6
Отклонение от нормы (+, - в %.)			54%	-16%	8%	15%	-28%	72%	37%	21%	86%

Типовое циклическое 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)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	13	16
Завтрак1											
168	Каша рисовая	200	8	10	30	168	0,14	0,04	1	78	
1	Батон с маслом	27	2	6	10	105	0,04	0,02		5	
	Конфета	20	1	3	14	89				31	
393	Кофейный напиток на молоке	200			16	61			3	5	
Итого за Завтрак1			11	19	70	423	0,18	0,06	4	119	0
Завтрак2											
368	Фрукт	100			10	47			10		0,1
Итого за Завтрак2			0	0	10	47	0,00	0,00	10	0	0,1
Обед											
	Закуска- огурцы свежие	30	0,2		2	5	0,01	0,01	1	3	0,16
86,00	рассольник со сметаной	200	3	4	12	110	0,04	0,04	1	22	1
244	Рыба, припущенная с овощами	80	0,25	0,04	3	36	0,03	0,03	1	9	0,37
318	Картофель отварной с маслом	155	4,20	2,50	24	146	0,16	0,1	22	16	1,4
	Хлеб 2 сорт 45г	45	3		18	90	0,1	0,5	4,4	14	1
398	плодово-ягодные напитки	200	3,00	0,50	0,20	61,00	0,01	0,05	18,00	16,00	0,47
Итого за Обед			16	7	61	473	0,38	0,89	47	203	4
15:00											
401	Снежок	100	3	0,05	4	30	0,04	0,17	1	126	0,1
Итого 15:00			3	0,05	4	30	0,04	0,17	1	126	0,1
Полдник											
465	Пирожки с повидлом	50	8	5	14	148	0,06	0,07	0,30	58,30	0,90
392	Чай с сахаром	200			16	61					
Итого за Полдник			10	5	73	300	0,10	0,12	10	66	2
Ужин											
227	Яйцо отварное	40	6	5	0	63	0,03	0,18		22	1
	Хлеб	30	3		18	90	0,1	0,5	4,4	14	1
392	Чай с сахаром	200			16	61					
Итого за ужин			9	5	34	214	0,13	0,68	4	36	2
Итого за день			49	31	252	1487	0,83	1,92	76	550	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.)			8	-14	56	137	0,15	1,17	38	-125	1
Отклонение от нормы (+, - в %.)			20%	-31%	29%	10%	22%	156%	100%	-19%	14%

Типовое цикличное 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)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	13	16
Завтрак1											
168	Каша гречневая	200	8	10	30	168	0,14	0,04	1	78	
1	Батон с маслом	27	2	6	10	105	0,04	0,02		5	
397	Какао на молоке	200	4	3	18	119				148	1
Итого за Завтрак1			14	19	58	392	0,18	0,06	1	231	1
Завтрак2											
376,00	Сок	100	1		27	112				42	3
Итого за Завтрак2			1	0	27	112	0,00	0,00	0	42	3
Обед											
78	Рассольник ленинградский	200	2	5	14	106	0,07	0,04	6	27	1
282,00	Мясная котлета, шницель, колбаски, биточки (сад)	80	12	11	6	166	0,06	0,1		18	1
317	Вермишель с маслом	110	5	5	23	160	0,04	0,01		9	1
348	Соус Томатный	40	1	2	5	42	0,02	0,01	10	8	0,8
	Хлеб 2 сорт 45г	45	3		18	90	0,1	0,5	4,4	14	1
376,00	Компот из урюка с изюмом	200	1		27	112				42	3
	Закуска- зеленый горошек	30	0		1	3	0,01	0,006	3	6	0
Итого за Обед			21	21	97	656	0,17	0,15	6	138	8
15:00											
401	Йогурт	100	3	0,05	4	30	0,04	0,17	1	126	0,1
Итого за 15:00			3	0,05	4	30	0,04	0,17	1	126	0,1
Полдник											
231	Запеканка творожная	130	23	15	19	300	0,07	0,33	1	198	1
400	Чай с сахаром	200	6	5	10	112			1	11	
Итого за Полдник			35	30	60	672	0,07	0,33	2	220	1
Ужин											
368	Фрукт	200	4		44	182	0,08	0,1	20	16	2
Итого за ужин			4		44	182	0,08	0,1	20	16	2
Итого за день			75	70	290	1862	0,54	0,81	30	773	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.)			34	25	94	512	-0,14	0,06	-8	98	3
Отклонение от нормы (+,- в %.)			83%	56%	48%	38%	-21%	8%	-21%	15%	43%

Типовое циклическое меню

Рацион: Сад

День: вторник

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)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	13	16
Завтрак1											
168	Каша манная										
1	Батон с маслом	27	2	6	10	105	0,04	0,02		5	
392	Чай с сахаром	200			16	61				5	
Итого за Завтрак1			2	6	26	166	0,04	0,02	0	10	0
Завтрак2											
368	Фрукт	100	2		22	91	0,04	0,05	10	8	1
Итого за Завтрак2			2	0	22	91	0,04	0,05	10	8	1
Обед											
62	Борщ с мясом	200	8	6	11	128	0,04	0,04	6	13	1
256	Котлета рыбная	80	11	4	12	131	0,1	0,1	1	35	1
315	Рис отварной	110	3	4	21	156	0,01	0,01		13	0,3
	Хлеб 2 сорт 45г	45	3		18	90	0,1	0,5	4,4	14	1
378	Кисель из облепихи	200	0,3	1	35	136			59	10	
	Закуска- томаты свежие	30	0,2		2	5	0,01	0,01	1	3	0,16
Итого за Обед			30	15	143	828	0,34	0,76	91	104	5
15:00											
	Снежок	100	3	3	17	76	0,03	0,13	1	121	
Итого за 15:00			3	3	17	76	0,03	0,13	1	121	0
Полдник											
470	Булочка	70	6	10	31	260					1
392	Чай с сахаром	200			16	61				5	
Итого за Полдник			6	10	47	321	0,00	0,00	0	5	1
Ужин											
318	Картофель отварной с маслом	155	4	3	24	146	0,16	0,1	22		
	Огурец соленый	25	1,08	3,04	1,04	26,8				6,9	0,21
392	Чай с сахаром	200			16	61				5	
Итого за ужин			5,08	6,04	41	234	0,16	0,1	22	11,9	0,21
Итого за день			45	37	279	1640	1	1	123	139	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	-8	83	290	0,32	0,25	85	-536	0
Отклонение от нормы (+,- в %.)			10%	-18%	42%	21%	47%	33%	224%	-79%	0%

Типовое циклическое меню

Рацион: Сад

День: среда

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория: 3-7

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	13	16
Завтрак1											
179	Каша ячневая	205	5,50	5,92	29,60	194,00	0,07	0,14	1,99	142,00	1,05
1	Батон с маслом	27	2	6	10	105	0,04	0,02		5	
393	Чай с лимоном	200			16	61			3	5	
Итого за Завтрак1			8	12	56	360	0,11	0,16	5	152	1
Завтрак2											
368	Фрукт	100	2		22	91	0,04	0,05	10	8	1
Итого за Завтрак2			2	0	22	91	0,04	0,05	10	8	1
Обед											
	Закуска- томаты свежие	30	0		2	5	0,01	0,01	1		1
81	Суп картофельный с бобовыми	200	3	2	12	80	0,14	0,06	5	30	1
276	Жаркое по домашнему	220	15	12	15	231		2	7		1
348,00	Хлеб 2 сорт 45г	45	3		18	90	0,1	0,5	4,4	14	1
376,00	Компот из кураги	200	1		29	122			1	40	1
Итого за Обед			25	15	99	644	0,28	2,59	18	106	6
Полдник											
93	Суп молочный с макар.изд.	200	5	3	19	145	1	0,2	1		0
392	Чай с конфетой	200			16	61				5	
Итого за Полдник			5	3	35	206	1,00	0,20	1	5	0
1	Бутерброд с сыром	45	5	7	15	139	0,05	0,05	0,07	96	0,71
394	Чай с молоком	200	3	2	4	50			1	110	
Итого за ужин			8	9	19	189	0	0	1	206	1
Итого за день			45	30	212	1301	1,43	3,00	34	271	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.)			4	-15	16	-49	0,75	2,25	-4	-404	1
Отклонение от нормы (+,- в %.)			10%	-33%	8%	-4%	110%	300%	-11%	-60%	14%

Типовое цикличное меню

Рацион: Сад

День: четверг

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)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	13	16
Завтрак1											
168	Каша пшеничная	200	9	8	32	214	0,04	0,01		121	1
1	Батон с маслом	27	2	6	10	105	0,04	0,02		5	
392	Чай с сахаром	200			16	61				5	1
Итого за Завтрак1			11	14	58	380	0,08	0,03	0	131	2
Завтрак2											
368	Фрукт	100	2		22	91	0,04	0,05	10	8	1
Итого за Завтрак2			2	0	22	91	0,04	0,05	10	8	1
Обед											
72	Солянка со сметаной	200	1,45	3,90	6,01	64,80	0,02	0,02	9,50	34,54	0,60
414	каша гречневая с маслом	155	10,60	7,90	26	216	0,12	0,09	15	29	2,73
282	Мясная котлета /шницель,биточки /	80	12	11	6	166	0,06	0,1		18	1
	Хлеб 2 сорт 45г	45	3		18	90	0,1	0,5	4,4	14	1
376	Компот из фруктовый	200	1		30	128			1	20	1
	Закуска- огурец свежий	30	0		1	3	0,01	0,006	3	6	0
Итого за Обед			28	23	87	668	0,31	0,72	33	122	6
15:00											
	Снежок	100	3	3	17	76	0,03	0,13	1	121	
Итого за 15:00			3	3	17	76	0,03	0,13	1	121	
Полдник											
	Сочни с творогом	90	7	9	20	207	0,03	0,11	0,1	42	0
392	Чай с сахаром	200			16	61				5	1
Итого за Полдник			7	9	36	268	0,03	0,11	0	47	1
Ужин											
	Сок	200	1		30	125			1	20	1
Итого за ужин			1		30	125			1	20	1
Итого за день			52	49	250	1608	0,49	1,04	45	449	11
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.)			11	4	54	258	-0,19	0,29	7	-226	4
Отклонение от нормы (+,- в %.)			27%	9%	28%	19%	-28%	39%	18%	-33%	57%

Типовое цикличное 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)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	13	16
Завтрак1											
168	Каша Геркулесовая /овсяная/	200	8	10	30	168	0,14	0,04	1	78	
3	Батон с маслом сыром	45	5	7	15	139	0,05	0,05	0,07	96	0,71
393	Чай с лимоном	200			16	61			3	5	
Итого за Завтрак1			13	17	61	368	0,19	0,09	4	179	1
Завтрак2											
368	Фрукт	100	2		22	91	0,04	0,05	10	8	1
Итого за Завтрак2			2	0	22	91	0,04	0,05	10	8	1
Обед											
76	Суп "Кудрявый"	200	2	5	14	106	0,07	0,04	6	27	1
321	Пюре картофельное	150	4,50	3,00	36,00	137,00	0,14	0,10	18,00	37,00	1,00
282	Мясная тефтели (шницель,	80	12	11	6	166	0,1	0,1	1	29	2
347	соус белый	40	1	2	4	34	0,02	0,01	1	6	
	Морс	200	1		27	112				42	3
	Закуска- сельдь соленая	30	0,2		2	5	0,01	0,01	1	3	0,16
	Хлеб 2 сорт 45г	45	3		18	90	0,1	0,5	4,4	14	1
Итого за Обед			24	21	107	650	0,44	0,76	31	158	8
15:00											
401	Йогурт	100	3	0,05	4	30	0,04	0,17	1	126	0,1
Итого за 15:00			3	0,05	4	30	0,04	0,17	1	126	0,1
Полдник											
206	Макароны отварные с сыром	100	6,0	9,0	19,0	186	0,003	0,04	0,08	103	1,0
392	Чай с сахаром	200			16	61					
Итого за Полдник			6	9	35	247	0,00	0,04	0	103	1
Ужин											
	Печенье	27	2	3	24	101	0,03	0,03			
394	Чай с молоком	200	3	2	4	50			1		
Итого за ужин			5	5	28	151	0,03	0,03	1		
Итого за день			53	52	257	1537	1	1	47	574	11
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.)			12	7	61	187	0,32	0,25	9	-101	4
Отклонение от нормы (+,- в %.)			29%	16%	31%	14%	47%	33%	24%	-15%	57%