

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Исполняющий обязанности директора школы

Л.В.Морозова

Приложение № 2

к приказу № 01-04-61 от 31.01.2023 г.

**10 – дневное циклическое меню рациона питания**

**детей дошкольного возраста**

**(возрастная категория 3 – 7 лет)**

**МБОУ Высокогорская СОШ № 7**

День №1		3-7 лет с 10,5 часовым пребыванием									
№ рец; Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>											
P-93; 2012 *	Каша манная молочная	200	6,81	6,33	22,7	175,29	0,09	0,13	1,15	244	0,6
P-395; 2012	Кофейный напиток	200	4,26	2,4	30,48	143,2	0,024	0,18	0,48	100,8	0
P-2; 2004 ***	Бутерброд с маслом и сыром	60	1,44	15	9	176,4	0	0,21	0	6	0,24
	Итого:		12,51	23,73	62,18	494,89	0,214	0,52	1,63	350,8	0,84
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
P-134; 2012	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4
<b>ОБЕД</b>											
P-66; 2012	Огурец маринованный	60	2,16	3,048	3,86	50,4	0,024	0	14,88	31,24	0,51
P-90; 2004	Щи из свежей капусты со сметаной, курицей	200	9,72	9,78	20,52	195	0,012	0,012	0,456	5,92	0,42
P-126; 2012	Плов с мясом	180	0,62	0	16,17	63,6	0,012	0,024	0,48	24,68	0,4
	Компот из сухофруктов	200	1,92	0,48	11,52	50	0,072	0,019	0	7,68	1,03
	Хлеб пшеничный	50	1,87	0,36	14,76	70,8	0,1	0,038	0	16,32	1,53
	Итого:		16,29	13,66	66,83	429,8	0,22	0,093	15,81	85,72	3,89
<b>УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>											
	Булочка	50	3,5	3,99	93	424	0	0	0	0	0
P-136; 2012	Омлет натуральный	150	1,45	1,08	13,93	68,4	0,012	0,072	0,67	56,14	1,33
P-79; 2011**	Чай с молоком	200	9,42	10,87	3,85	148,8	0,048	0,36	0,21	120,98	1,58
	Хлеб пшеничный	50	2,88	0,72	17,28	75,6	0,08	0,028	0	11,52	1,54
	Мандарин	100	0,24	1,08	9,72	51,6	0,048	0,036	72	0,36	40,8
	Итого:		17,49	17,74	137,78	768,4	0,188	0,496	72,88	189	45,25
	Всего:		46,79	55,23	276,89	1739,09	0,632	1,119	92,32	632,52	51,38

День № 2		3-7 лет с 10,5 часовым пребыванием									
№ рец; Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)		Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>										
P-132; 2004	Каша молочная "Дружба"	200	3,6	4,92	17,58	129	0,036	0,084	0,132	75,288	0,24
P-2; 2012	Бутерброд с маслом	60	5,472	8,58	63,012	204,876	0,108	0,06	1,044	22,908	1,5
P-240; 2011	Какао на молоке	200	2,772	2,364	18,744	106,536	0,03396	0,1236	1,014	95,22	0,396
	Итого:		11,844	15,86	99,336	440,412	0,17796	0,2676	2,19	193,416	2,136
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>										
P-134; 2012	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4
	<b>ОБЕД</b>										
P-69; 2011											
P-135; 2011	Суп крестьянский с пшеном, курицей	200	4,758	3,77	4,095	75,283	0,0429	0,0728	6,383	23,634	1,326
P-59; 2004	Биточки куриные	70	21,32	15,95	3,64	242,671	0,052	0,143	0,013	50,908	0,728
P-60; 2012	Макаронные отварные	150	2,925	4,758	22,061	163,41	0,026	2,106	1,729	5,59	0,546
P-122; 2012	Напиток из шиповника	200	0	0	12,74	52	0,39	0,39	19,5	5,85	0
	Хлеб пшеничный	50	2,028	0,39	15,99	77,35	0,117	0,0416	0	17,68	1,664
	Итого:		31,499	24,93	59,995	618,904	0,6539	2,7794	33,475	117,117	4,615
	<b>УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>										
	Сельдь с зеленым горошком, луком репчатым	70	3,355	2,992	5,555	62,337	0,044	0,176	1,507	139,04	0,121
P-274; 2004	Картофель отварной	150	4,95	10,73	27,412	175,45	0,077	0,088	0,209	29,293	0,517
P-293; 2004	Чай с сахаром	200	3,084	7,152	5,496	116,052	0,072	0,06	5,616	36,408	1,248
	Хлеб пшеничный	50	1,92	0,48	11,52	50,88	0,072	0,0192	0	7,68	1,032
	Банан	100	0,48	0,48	11,76	52,8	0,036	0,024	12	19,2	2,64
	Итого:		13,78	21,83	61,73	457,51	0,3	0,36	19,31	231,6	5,54
	Всего:		57,62	62,72	231,17	1562,82	1,13	3,4	56,97	549,12	13,68

День № 3

3-7 лет с 10,5 часовым пребыванием

№ рец; Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)		Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>										
P-782; 2011	Суп молочный с вермишелью	200	2,136	2,316	3,936	64,884	0,024	0,084	0,384	66,84	0,096
P-1; 2012	Бутерброд с маслом, джемом	60	7,344	22,656	43,86	300	0,144	0,096	0	27,9	1,86
P-136; 2012	Кофейный напиток	200	7,2	1,836	7,8	29,568	0	0,004	3,6	6,96	0,324
	Итого:		16,68	26,808	55,596	394,452	0,168	0,184	3,984	101,7	2,28
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>										
P-134; 2012	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4
	<b>ОБЕД</b>										
P-19; 2011	Салат из моркови с кукурузой	60	1,092	9,295	6,201	112,398	0,052	0,065	4,173	46,75	14,768
P-55; 2004	Свекольник со сметаной, с курицей	200	4,394	6,76	14,69	130,143	0,091	0,065	10,361	49,45	1,703
P-311; 2004	Рыба тушеная с овощами	70	9,139	7,449	6,643	129,09	0,039	0,052	0,754	25,1	0,793
P-58; 2011	Рис отварной	150	2,821	4,056	6,968	107,38	0,091	9,126	2,717	47,74	0,637
P-548; 2011	Кисель из с/м. ягод	200	0,26	0	20,15	78,416	0,0091	0,039	65	5,07	2,73
	Хлеб пшеничный	50	2,028	0,39	15,99	77,35	0,117	0,042	0	17,68	1,664
	Итого:		19,734	27,95	70,642	634,777	0,3991	9,389	83,005	191,8	22,295
	<b>УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>										
P-445; 2011	Каша молочная гречневая	200	8,008	13,772	59,312	251,9	0,132	0,066	0	21,78	1,43
P-235; 2012	Чай с сахаром	200	17,676	11,928	22,716	236,4	0,048	0,264	0,228	144,6	0,744
	Хлеб пшеничный	50	3,408	2,4	30,48	143,28	0,024	0,18	0,48	100,8	0
	Яблоко	100	1,8	0,6	25,2	114	0,048	0,06	12	9,6	0,72
	Итого:		30,87	28,69	137,7	745,58	0,25	0,56	12,7	276,8	2,89
	Всего:		67,78	83,54	274,03	1820,8	0,81	10,13	101,68	577,3	28,86

День № 4		3-7 лет с 10,5 часовым пребыванием									
№ рец; Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)		Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>										
P-81; 2011	Каша молочная рисовая	200	2,484	3,348	7,728	67,884	0,024	0,024	14,016	11,208	0,696
P-240; 2011	Какао на молоке	200	2,772	2,364	18,744	106,536	0,0336	0,1236	1,014	95,22	0,396
P-2; 2004	Бутерброд с маслом, сыром	60	1,44	15	9	176,4	0	0,216	0	6	0,24
	Итого:		6,696	20,712	35,472	350,82	0,0576	0,3636	15,03	112,428	1,332
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>										
P-134; 2012	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4
	<b>ОБЕД</b>										
	Огурец маринованный	60	1,053	13,013	6,981	148,993	0,039	0,039	11,466	32,513	0,767
P-632; 2011	Суп картофельный с фрикадельками	200	4,082	8,216	1,95	121,589	0,026	0,039	2,795	8,411	3,25
P-110; 2012	Гуляш куриный	70	28,938	18,473	0	259,311	0,156	0,156	1,742	21,97	1,599
P-56; 2011	Картофельное пюре	150	2,509	3,666	14,014	125,177	0,13	0,078	18,2	12,116	1,001
P-126; 2012	Компот из сухофруктов	200	0,676	0	17,524	69,836	0,013	0,026	0,52	26,741	0,442
	Хлеб пшеничный	50	2,028	0,39	15,99	77,35	0,117	0,0416	0	17,68	1,664
	Итого:		39,286	43,758	56,459	802,256	0,481	0,3796	34,723	119,431	8,723
	<b>УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>										
P-76; 2009	Запеканка творожная с повидлом	130/20	22,944	9,444	1,644	159	0,132	0,156	1,944	61,5	1,356
P-336; 2011	Чай с сахаром	200	1,524	3,456	8,52	68,34	0,06	0	4,824	36,984	0,072
	Мандарин	100	1,92	0,48	11,52	50,88	0,072	0,0192	0	7,68	1,032
	Итого:		69,58	15,32	33,08	326,02	0,26	0,17	28,6	129,92	2,77
	Всего:		116,05	79,89	135,1	1525,09	0,8	0,91	80,35	368,77	14,22

День № 5		3-7 лет с 10,5 часовым пребыванием										
№ рец; Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)		Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe	
	<b>ЗАВТРАК</b>											
P-227; 2012	Каша молочная кукурузная	200	5,496	5,424	22,944	162,576	0,048	0,036	0,024	19,896	0,996	
P-1; 2012	Бутерброд с маслом, сыром	60	7,344	22,656	43,86	300	0,144	0,096	0	27,9	1,86	
P-241; 2011	Кофейный напиток	200	2,1	2,04	11,76	72	0,012	0,072	0,096	64,296	0,492	
	Итого:		14,94	30,12	78,564	534,576	0,204	0,204	0,12	112,09	3,348	
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
P-134; 2012	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4	
	<b>ОБЕД</b>											
P-69; 2011												
P-85; 2012	Рассольник ленинградский	200	1,066	1,612	6,539	44,98	0,039	0,026	2,99	11,843	0,351	
P-50; 2011	Капуста тушеная с курицей	180	2,756	5,824	6,045	103,74	0,039	0,052	14,69	77,09	1,092	
P-337; 2012	Компот из свежих яблок	200	0,312	0,117	21,086	86,71	0	0,013	1,287	10,387	0,949	
	Хлеб пшеничный	50	2,028	0,39	15,99	77,35	0,117	0,0416	0	17,68	1,664	
	Итого:		6,63	8,008	51,12	320,97	0,221	0,158	24,81	130,45	4,4	
	<b>УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>											
P-177; 2004	Рагу овощное	200	6,49	3,41	60,06	291,5	0,066	0,044	0,088	18,7	1,177	
P-78; 2004	Чай с лимоном	200	7,1	9,86	10,11	153,13	0,14	0,22	16,8	8,8	19,88	
	Хлеб пшеничный	50	1,92	0,48	11,52	50,88	0,072	0,0192	0	7,68	1,032	
P-136; 2012	Пряник	30	7,2	1,836	7,8	29,568	0	0,0036	3,6	6,96	0,324	
	Банан	100	0,24	1,08	9,72	51,6	0,048	0,036	72	0,36	40,8	
	Итого:		22,95	16,66	99,21	576,67	0,32	0,31	92,48	42,5	63,21	
	Всего:		45,02	54,88	238,99	1478,21	0,75	0,67	119,41	292,04	72,35	

День № 6											3-7 лет с 10,5 часовым пребыванием				
№ рец; Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)		Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe				
	<b>ЗАВТРАК</b>														
P-227; 2012	Каша молочная манная	200	5,496	5,424	22,944	162,576	0,048	0,036	0,024	19,896	0,996				
P-1; 2012	Бутерброд с маслом	60	7,344	22,656	43,86	300	0,144	0,096	0	27,9	1,86				
P-241; 2011	Какао на молоке	200	2,1	2,04	11,76	72	0,012	0,072	0,096	64,296	0,492				
	Итого:		14,94	30,12	78,564	534,576	0,204	0,204	0,12	112,09	3,348				
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>														
P-134; 2012	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4				
	<b>ОБЕД</b>														
P-69; 2011	Суп картофельный с клецками, курицей	200	0,468	0,065	1,469	8,19	0,026	0,026	5,85	13,455	0,351				
P-85; 2012	Птица тушеная	70	1,066	1,612	6,539	44,98	0,039	0,026	2,99	11,843	0,351				
P-50; 2011	Гречка отварная	150	2,756	5,824	6,045	103,74	0,039	0,052	14,69	77,09	1,092				
P-337; 2012	Компот из сухофруктов	200	0,312	0,117	21,086	86,71	0	0,013	1,287	10,387	0,949				
	Хлеб пшеничный	50	2,028	0,39	15,99	77,35	0,117	0,0416	0	17,68	1,664				
	Итого:		6,63	8,008	51,12	320,97	0,221	0,158	24,81	130,45	4,4				
	<b>УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>														
P-177; 2004	Макароны отварные с сыром	200	6,49	3,41	60,06	291,5	0,066	0,044	0,088	18,7	1,177				
P-78; 2004	Чай с сахаром	200	7,1	9,86	10,11	153,13	0,14	0,22	16,8	8,8	19,88				
	Хлеб пшеничный	50	1,92	0,48	11,52	50,88	0,072	0,0192	0	7,68	1,032				
	Апельсин	100	7,2	1,836	7,8	29,568	0	0,0036	3,6	6,96	0,324				
	Итого:		22,95	16,66	99,21	576,67	0,32	0,31	92,48	42,5	63,21				
	Всего:		45,02	54,88	238,99	1478,21	0,75	0,67	119,41	292,04	72,35				

День № 7											
3-7 лет с 10,5 часовым пребыванием											
№ рец; Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)		Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>											
P-231; 2012	Каша молочная "Дружба"	200	22,428	15,204	13,68	234,24	0,084	0,324	0,3	186,96	0,924
P-2; 2012	Бутерброд с маслом, джемом	60	5,472	8,58	63,012	204,876	0,108	0,06	1,044	22,908	1,5
P-136; 2012	Кофейный напиток	200	7,2	1,836	7,8	29,568	0	0,0036	3,6	6,96	0,324
	Итого:		35,1	25,62	84,492	468,684	0,192	0,3876	4,944	216,828	2,748
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
P-134; 2012	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4
<b>ОБЕД</b>											
P-658; 2011	Винегрет	60	6,279	18,72	8,658	155,454	0,013	0,091	7,618	227,89	1,43
P-81; 2012	Суп картофельн.. с бобовыми и курицей	200	2,665	2,782	8,385	69,29	0,078	0,039	3,029	26,143	0,936
P-291; 2012	Жаркое по-домашнему	180	9,659	7,137	22,126	157,95	0,091	0,104	19,344	19,721	1,495
P-126; 2012	Кисель из с/м. ягод	200	0,676	0	17,524	69,836	0,013	0,026	0,52	26,741	0,442
	Хлеб пшеничный	50	2,028	0,39	15,99	77,35	0,117	0,0416	0	17,68	1,664
	Итого:		21,27	29,02	55,14	529,87	0,31	0,3	30,5	318,17	5,95
<b>УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>											
P-470; 2012	Сырники из творога со сгущ.молоком	130/20	7,458	15,356	57,354	308	0,132	0,066	0	20,46	1,32
P-235; 2012	Чай с сахаром	200	18,16	12,91	29,19	267,6	0,072	0,276	0,22	155,88	1,16
P-395; 2012	Яблоко	100	3,408	2,4	30,48	143,28	0,024	0,18	0,48	100,8	0
	Итого:		29,49	31,14	128,78	771,68	0,26	0,53	12,7	296,34	5,12
	Всего:		86,36	85,88	168,51	1816,23	0,77	1,22	50,14	838,33	15,21



День № 8

3-7 лет с 10,5 часовым пребыванием

№ рец: Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)		Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe	
	<b>ЗАВТРАК</b>											
P-93; 2012	Суп молочный с вермишелью	200	3,06	3,444	14,76	88,092	0,054	0,126	0,54	106,2	10,284	
P-240; 2011	Кофейный напиток	200	2,772	2,364	18,744	106,536	0,03396	0,1236	1,014	95,22	0,396	
P-2; 2004	Бутерброд с маслом	60	1,44	15	9	176,4	0	0,216	0	6	0,24	
	Итого:		7,272	20,808	42,504	371,028	0,08796	0,4656	1,554	207,42	10,92	
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
P-134; 2012	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4	
	<b>ОБЕД</b>											
P-648; 2011	Салат из моркови с кукурузой	60	3,107	6,565	6,682	98,462	0,052	0,117	15,535	50,57	0,962	
P-55; 2004	"Харчо" со сметаной и курицей	200	4,394	6,76	14,69	150,943	0,091	0,065	10,361	49,452	1,703	
P-298; 2012	Гуляш куриный	70	9,386	12,688	16,328	181,22	0,975	0,871	2,99	44,98	1,235	
P-38; 2004	Макароны отварные	150	2,925	0,117	4,862	32,175	0,195	0,104	5,85	15,21	0,416	
P122; 2012	Напиток ягодный	200	0	0	12,74	52	0,39	0,39	19,5	5,85	0	
	Хлеб пшеничный	50	2,028	0,39	15,99	77,35	0,117	0,0416	0	17,68	1,664	
	Итого:		21,84	26,52	71,292	592,15	1,82	1,5886	54,236	183,74	5,98	
	<b>УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>											
P-393; 2012	Омлет натуральный	200	3,355	2,992	5,555	62,337	0,044	0,176	1,507	139,04	0,121	
P-432; 2011	Чай с сахаром	200	19,426	23,397	1,76	263,12	0,308	0,242	0,616	428,8	5,83	
P-155; 2012	Хлеб пшеничный	50	3,51	8,6	16,46	157,14	0,09	0,08	8,19	32,86	1	
	Яблоко	100	1,92	0,48	11,52	50,88	0,072	0,0192	0	7,68	1,032	
			1,8	0,6	25,2	114	0,048	0,06	12	9,6	0,72	
	Итого:		59,61	36,06	60,49	647,47	0,55	0,56	22,3	617,98	8,7	
	Всего:		89,22	83,48	184,38	1656,64	2,46	2,61	80,08	1016,1	27	

День № 9											
3-7 лет с 10,5 часовым пребыванием											
№ рец; Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)		Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>											
P-81; 2003 *****	Каша молочная "Геркулес"	200	16,392	10,848	11,904	217,596	0,048	0,3	0,324	176,32	0,708
P-2; 2004	Бутерброд с маслом и сыром	60	1,44	15	9	176,4	0	0,216	0	6	0,24
P-395; 2012	Кофейный напиток	200	3,408	2,4	30,48	143,28	0,024	0,18	0,48	100,8	0
	Итого:		21,24	28,248	51,384	537,276	0,072	0,696	0,804	283,12	0,948
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
P-134; 2012	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4
<b>ОБЕД</b>											
P-15; 2012	Салат из свеклы отварной	60	1,274	7,995	4,849	96,46	0,065	0,052	21,788	24,284	0,962
P-82; 2012	Суп картофельный с макарон.изд..курицей	200	1,404	1,469	8,918	54,47	0,065	0,039	4,29	12,792	0,559
P-50; 2011	Голубцы ленивые с мясом	180	2,756	5,824	6,045	103,74	0,039	0,052	14,69	77,09	1,092
P-548; 2011	Напиток из шиповника	200	0,676	0	17,524	69,836	0,013	0,026	0,52	26,741	0,442
	Хлеб пшеничный	50	2,028	0,39	15,99	77,35	0,117	0,0416	0	17,68	1,664
	Итого:		8,11	15,66	53,3	401,85	0,29	0,21	41,28	158,58	4,7
<b>УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>											
P-86; 2011	Суп с рыбной консервой	200	5,09	6,19	2,17	143,48	0,04	0,03	2,95	13,1	0,68
P-56; 2011	Чай с сахаром	200	2,316	3,384	12,936	115,548	0,12	0,072	16,8	11,184	0,924
P-136; 2012	Печенье	30	7,2	1,836	7,8	29,568	0	0,0036	3,6	6,96	0,324
	Хлеб пшеничный	50	1,92	0,48	11,52	50,88	0,072	0,0192	0	7,68	1,032
	Банан	100	0,36	0,12	3,6	18,24	0	0	18,24	16,8	0
	Итого:		16,86	12	38,02	357,7	0,23	0,12	41,59	55,72	2,95
	Всего:		46,71	56	152,8	1342,82	0,6	1,03	85,67	504,42	9,99

День № 10											
3-7 лет с 10,5 часовым пребыванием											
№ рец; Год	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)		Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>											
P-79; 2011	Каша молочная пшеничная	200	9,42	10,872	3,852	149,916	0,048	0,36	0,216	120,98	1,584
P-240; 2011	Какао на молоке	200	2,772	2,364	18,74	106,536	0,03396	0,1236	1,014	95,22	0,396
P-2; 2012	Бутерброд с маслом, джемом	60	5,472	8,58	63,01	204,876	0,108	0,06	1,044	22,908	1,5
	Итого:		17,664	21,816	85,61	461,328	0,18996	0,5436	2,274	239,11	3,48
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
P-134; 2012	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4
<b>ОБЕД</b>											
P-17; 2012	Огурец маринованный	60	1,495	9,256	4,472	108,654	0,052	0,065	24,232	46,046	0,962
P-66; 2012	Борщ со сметаной и курицей	200	2,34	3,302	4,186	55,614	0,026	0	16,12	33,852	0,559
P-311; 2004	Котлета мясная	70	9,139	7,449	6,643	129,09	0,039	0,052	0,754	25,103	0,793
P-123	Картофельное пюре	150	4,8	4,74	21,9	151,5	0,81	0	0	18,75	0,6
P-122; 2012	Компот из свежих яблок	200	0	0	12,74	52	0,39	0,39	19,5	5,85	0
	Хлеб пшеничный	50	2,028	0,39	15,99	77,35	0,117	0,0416	0	17,68	1,664
	Итого:		22,984	48,074	44,88	738,998	0,936	9,8306	62,569	196,66	6,162
<b>УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>											
P-445; 2011	Суп молочный рисовый	200	4,07	3,223	23,54	126,687	0,088	0,055	0	10,032	0,88
P-156; 2004	Чай с лимоном	200	13,56	14,34	13,98	238,2	0,036	0,168	0,036	102,6	0,564
P-393; 2012	Хлеб пшеничный	50	0,084	0,012	6,804	27,336	0	0	1,884	8,532	0,216
	Яблоко	100	0,48	0,48	11,76	52,8	0,036	0,024	12	19,2	2,64
	Итого:		18,19	18,05	56,08	445,01	0,16	0,23	13,92	140,36	4,29
	Всего:		59,33	88,04	196,7	1691,32	1,29	10,61	80,75	583,16	15,33