

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
Т.А. Макарова

## Меню весенний период: детский сад/дошкольная группа 3-7 лет

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	минеральные элементы, мг			витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B <sup>1</sup>	B <sup>2</sup>	C
<b>1 ДЕНЬ</b>												
<b>завтрак</b>												
185/2014	каша овсяная молочная жидкая	180/5	6,96	8,64	29,16	222	128,8 2	51,76	1,48	0,18	0,17	0,47
272/2014	какао с молоком	200	3,2	3,07	13,6	92	108,1 2	19,57	0,49	0,03	0,12	0,52
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	7,8	10,5	0,48	0,05	0,02	0
47/2008	масло сливочное	5	0,07	3,63	0,05	33,05	1,2	0,15	0,01	0	0	0
<b>итого за завтрак</b>			<b>12,5 1</b>	<b>15,61</b>	<b>57,72</b>	<b>414,85</b>	<b>245,9 4</b>	<b>81,98</b>	<b>2,46</b>	<b>0,26</b>	<b>0,31</b>	<b>0,99</b>
<b>итого завтрак в %</b>			<b>93</b>	<b>104</b>	<b>88</b>	<b>92</b>	<b>109</b>	<b>164</b>	<b>98</b>	<b>116</b>	<b>124</b>	<b>8</b>
<b>обед</b>												
49/2008	помидор порционно	50	0,3	0	2,1	9,5	5	5,5	0,14	0,02	0,05	6,85
54/2014	рассольник домашний	200/8	1,7	5,3	10,9	99	18,97	19,31	0,73	0,06	0,05	8,4
138/2014	картофель тушеный	130	2,86	4,25	12,22	97,93	66,69	25,57	0,98	0,04	0,05	21,41
80/2014	котлета рыбная	70	11,3 4	7,98	9,66	156,8	32,62	20,4	0,74	0,13	0,1	32,62
276/2014	компот из смеси сухофруктов	180	0,84	0,05	24,72	98,4	25,82	16,44	0,55	0,01	0,02	0,29
	хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,5	9	13,8	0,69	0,048	0,027	0
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	7,8	10,5	0,48	0,05	0,02	0
<b>итого за обед</b>			<b>21,3 6</b>	<b>18,21</b>	<b>88,43</b>	<b>593,93</b>	<b>165,9 0</b>	<b>111,5 2</b>	<b>4,31</b>	<b>0,36</b>	<b>0,32</b>	<b>69,57</b>

<b>итого обед в %</b>			<b>113</b>	<b>87</b>	<b>97</b>	<b>94</b>	<b>53</b>	<b>159</b>	<b>123</b>	<b>114</b>	<b>91</b>	<b>398</b>
<b>ПОЛДНИК</b>												
	снежок	200	5,2	5	22	154	240	28	0,2	0,06	0,34	1,4
	печенье	50	5,10	4,60	0,30	63,00	22,00	4,80	1,00	0,30	0,00	0,00
<b>итого за полдник</b>			<b>10,30</b>	<b>9,60</b>	<b>22,30</b>	<b>217,00</b>	<b>262,00</b>	<b>32,80</b>	<b>1,20</b>	<b>0,36</b>	<b>0,34</b>	<b>1,40</b>
<b>итого за полдник в %</b>			<b>127</b>	<b>107</b>	<b>57</b>	<b>80</b>	<b>194</b>	<b>109</b>	<b>80</b>	<b>267</b>	<b>227</b>	<b>19</b>
<b>итого за 1 день</b>			<b>44,17</b>	<b>43,42</b>	<b>168,45</b>	<b>1225,78</b>	<b>673,84</b>	<b>226,30</b>	<b>7,97</b>	<b>0,98</b>	<b>0,97</b>	<b>71,96</b>
<b>итого за 1 день в %</b>			<b>109</b>	<b>96</b>	<b>86</b>	<b>91</b>	<b>100</b>	<b>151</b>	<b>106</b>	<b>145</b>	<b>129</b>	<b>192</b>
<b>2 ДЕНЬ</b>												
<b>завтрак</b>												
183/2014	каша манная молочная жидкая	200/5	5,07	7,87	23,47	184	127,27	17,43	0,32	0,05	0,16	0,55
270/2014	кофейный напиток на молоке	200	2,8	2,8	14,67	93,33	141,15	16,24	0,15	0,04	0,16	0,69
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	7,8	10,5	0,48	0,05	0,02	0
46/2008	сыр	10	2,34	3	0	37,1	100	4,7	0,06	0	0,03	0,16
	киви	100	1,14	0,52	14,66	61	34	17	0,31	0,027	0,025	92,7
<b>итого за завтрак</b>			<b>13,63</b>	<b>14,46</b>	<b>67,71</b>	<b>443,23</b>	<b>410,22</b>	<b>65,87</b>	<b>1,32</b>	<b>0,17</b>	<b>0,40</b>	<b>94,10</b>
<b>итого завтрак в %</b>			<b>101</b>	<b>96</b>	<b>104</b>	<b>98</b>	<b>182</b>	<b>132</b>	<b>53</b>	<b>74</b>	<b>158</b>	<b>753</b>
<b>обед</b>												
26/2014	салат из свеклы с яблоками	50	0,5	2,5	4,13	40	10,41	6,05	0,6	0,01	0,01	1,63
58/2014	суп картофельный с крупой	200	2,1	2,1	15,5	90	12,64	19,21	0,73	0,07	0,05	5,6
137/2014	картофельное пюре	150	3,1	4,6	20,1	137	35,62	28,6	1,04	0,12	0,1	10,4
97/2014	зразы "Школьные"	70/6	9,57	11,67	9,57	182	18,17	19,8	1,13	0,01	0,12	0,58
277/2014	компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	6,03	3,13	0,8	0,05	0,01	1,6
	хлеб ржаной	30	2,28	0,27	14,91	67,8	7,8	10,5	0,48	0,05	0,02	0
	хлеб пшеничный	30	2,04	0,36	13,92	64,5	9	13,8	0,69	0,048	0,027	0
<b>итого за обед</b>			<b>19,79</b>	<b>21,60</b>	<b>95,33</b>	<b>649,30</b>	<b>99,67</b>	<b>101,09</b>	<b>5,47</b>	<b>0,36</b>	<b>0,34</b>	<b>19,81</b>
<b>итого обед в %</b>			<b>105</b>	<b>103</b>	<b>104</b>	<b>103</b>	<b>32</b>	<b>144</b>	<b>156</b>	<b>114</b>	<b>96</b>	<b>113</b>

<b>ПОЛДНИК</b>												
279/2014	булочка "Веснушка"	70	5,5	3,9	37,6	208	11,32	7,83	0,63	0,07	0,03	0
268/2014	чай с лимоном и сахаром	200	0,13	0,04	6,27	25,33	2,63	0,73	0,08	0	0	1,12
<b>итого за полдник</b>			<b>5,63</b>	<b>3,94</b>	<b>43,87</b>	<b>233,33</b>	<b>13,95</b>	<b>8,56</b>	<b>0,71</b>	<b>0,07</b>	<b>0,03</b>	<b>1,12</b>
<b>итого за полдник в %</b>			<b>70</b>	<b>44</b>	<b>112</b>	<b>86</b>	<b>10</b>	<b>29</b>	<b>47</b>	<b>52</b>	<b>20</b>	<b>15</b>
			<b>39,0</b>		<b>206,9</b>	<b>1325,8</b>	<b>523,8</b>	<b>175,5</b>				<b>115,0</b>
<b>итого за 2 день</b>			<b>5</b>	<b>40,00</b>	<b>1</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>7,50</b>	<b>0,60</b>	<b>0,76</b>	<b>3</b>
<b>итого за 2 день в %</b>			<b>96</b>	<b>89</b>	<b>106</b>	<b>98</b>	<b>78</b>	<b>117</b>	<b>100</b>	<b>88</b>	<b>102</b>	<b>307</b>
<b>3 ДЕНЬ</b>												
<b>завтрак</b>												
187/2014	каша пшенная молочная жидкая	200/5	7,47	8,8	35,2	249,33	129,2	44,93	1,17	0,17	0,16	0,53
267/2014	чай с молоком и сахаром	200	1,47	1,47	8,27	50,67	52,81	6,07	0,07	0,01	0,05	0,25
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	7,8	10,5	0,48	0,05	0,02	0
47/2008	масло сливочное	5	0,07	3,63	0,05	33,05	1,2	0,15	0,01	0	0	0
	сок яблочный	180	0,9	0,2	18,2	82,8	12,6	7,2	2,5	0	0	3,6
<b>итого за завтрак (1,2)</b>			<b>12,1</b>	<b>14,37</b>	<b>76,63</b>	<b>483,65</b>	<b>203,6</b>	<b>68,85</b>	<b>4,23</b>	<b>0,23</b>	<b>0,23</b>	<b>4,38</b>
<b>итого завтрак в %</b>			<b>90</b>	<b>96</b>	<b>117</b>	<b>107</b>	<b>90</b>	<b>138</b>	<b>169</b>	<b>102</b>	<b>92</b>	<b>35</b>
<b>обед</b>												
6/2014	салат из белокачанной капусты и свеклы	50	1,13	3,5	4,25	53,75	31,3	11,41	0,5	0,01	0,03	25
60/2014	суп картофельный с бобовыми и гренками	200/15	6,1	3,5	23,8	153	25,4	30,66	1,78	0,17	0,06	3,73
138203/2014	макаронные изделия отварные	130/5	4,77	3,64	28,86	169,87	8,07	6,34	0,64	0,05	0,02	0
128/2014	котлеты рубленые из птицы	70/4	10,5	14,84	10,64	219,8	15,3	15,76	1,25	0,06	0,07	0,28
277/2014	компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	23,9	93	6,03	3,13	0,8	0,01	0,43	25
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	7,8	10,5	0,48	0,05	0,02	0
<b>итого за обед</b>			<b>24,9</b>	<b>25,85</b>	<b>106,3</b>	<b>757,22</b>	<b>93,90</b>	<b>77,80</b>	<b>5,45</b>	<b>0,35</b>	<b>0,63</b>	<b>54,01</b>
<b>итого обед в %</b>			<b>132</b>	<b>123</b>	<b>116</b>	<b>120</b>	<b>30</b>	<b>111</b>	<b>156</b>	<b>111</b>	<b>180</b>	<b>309</b>
<b>ПОЛДНИК</b>												
	йогурт	200	5,6	5	20,4	152	230	22	0,08	0,09	0,47	1,6

	печенье овсяное	50	1,16	3,16	13,12	88,2	11,2	13,6	0,92	0,11	0,09	0
<b>ИТОГО за полдник</b>			<b>6,76</b>	<b>8,16</b>	<b>33,52</b>	<b>240,20</b>	<b>241,20</b>	<b>35,60</b>	<b>1,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,56</b>	<b>1,60</b>
<b>ИТОГО за полдник в %</b>			<b>83</b>	<b>91</b>	<b>86</b>	<b>89</b>	<b>179</b>	<b>119</b>	<b>67</b>	<b>148</b>	<b>373</b>	<b>21</b>
<b>ИТОГО за 3 день</b>			<b>43,93</b>	<b>48,38</b>	<b>216,51</b>	<b>1481,07</b>	<b>538,71</b>	<b>182,25</b>	<b>10,68</b>	<b>0,78</b>	<b>1,42</b>	<b>59,99</b>
<b>ИТОГО за 3 день в %</b>			<b>108</b>	<b>108</b>	<b>111</b>	<b>110</b>	<b>80</b>	<b>122</b>	<b>142</b>	<b>116</b>	<b>189</b>	<b>160</b>
<b>4 ДЕНЬ</b>												
<b>завтрак</b>												
186/2014	каша рисовая молочная жидкая	200/5	5	7,8	30,9	215	122,89	27,96	0,41	0,06	0,15	0,54
272/2014	какао с молоком	200	3,2	3,07	13,6	92	108,12	19,57	0,49	0,03	0,12	0,52
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	7,8	10,5	0,48	0,05	0,02	0
47/2008	масло сливочное	5	0,07	3,63	0,05	33,05	1,2	24	0,4	0	0,1	0
	яблоко	100	0,4	0	11,3	46	16	9	2,2	0	0	10
<b>ИТОГО за завтрак</b>			<b>10,95</b>	<b>14,77</b>	<b>70,76</b>	<b>453,85</b>	<b>256,01</b>	<b>91,03</b>	<b>3,98</b>	<b>0,14</b>	<b>0,39</b>	<b>11,06</b>
<b>ИТОГО завтрак в %</b>			<b>81</b>	<b>98</b>	<b>108</b>	<b>101</b>	<b>114</b>	<b>182</b>	<b>159</b>	<b>62</b>	<b>156</b>	<b>88</b>
<b>обед</b>												
49/2008	помидор порционно	50	0,3	0	2,1	9,5	5	5,5	0,14	0,02	0,05	6,85
55/2014	суп картофельный	200	3,9	3,5	14,8	108	12,29	21,71	0,82	0,08	0,06	7,71
139/2014	капуста тушеная	130	2,86	4,25	12,22	97,23	66,69	25,57	0,98	0,04	0,05	21,41
101/2014	тефтели из говядины паровые	70/30	9,94	8,12	8,4	145,6	30,34	20,71	0,94	0,06	0,1	2,52
276/2014	компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	28,69	18,27	0,61	0,01	0,03	0,32
	хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,5	9	13,8	0,69	0,048	0,027	0
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	7,8	10,5	0,48	0,05	0,02	0
<b>ИТОГО за обед</b>			<b>20,04</b>	<b>16,28</b>	<b>78,94</b>	<b>534,83</b>	<b>152,01</b>	<b>105,56</b>	<b>4,18</b>	<b>0,26</b>	<b>#VALUE!</b>	<b>38,81</b>
<b>ИТОГО обед в %</b>			<b>106</b>	<b>78</b>	<b>86</b>	<b>85</b>	<b>48</b>	<b>151</b>	<b>119</b>	<b>82</b>	<b>#VALUE!</b>	<b>222</b>
<b>ПОЛДНИК</b>												

73/2014	булочка "Веснушка"	70	5,5	3,9	37,6	208	11,32	7,83	0,63	0,07	0,03	0
266/2014	чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,04	5,64	22,8	2,36	0,66	0,07	0	0	1,01
<b>итого за полдник</b>			<b>5,62</b>	<b>3,94</b>	<b>43,24</b>	<b>230,80</b>	<b>13,68</b>	<b>8,49</b>	<b>0,70</b>	<b>0,07</b>	<b>0,03</b>	<b>1,01</b>
<b>итого за полдник в %</b>			<b>69</b>	<b>44</b>	<b>110</b>	<b>85</b>	<b>10</b>	<b>28</b>	<b>47</b>	<b>52</b>	<b>20</b>	<b>13</b>
<b>итого за 4 день</b>			<b>36,6</b>		<b>192,9</b>	<b>1219,4</b>	<b>421,7</b>	<b>205,0</b>			<b>#VALU</b>	
			<b>1</b>	<b>34,99</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>8,86</b>	<b>0,47</b>	<b>E!</b>	<b>50,88</b>
<b>итого за 4 день в %</b>			<b>90</b>	<b>78</b>	<b>99</b>	<b>90</b>	<b>62</b>	<b>137</b>	<b>118</b>	<b>69</b>	<b>#VALU</b>	<b>136</b>
<b>5 ДЕНЬ</b>												
<b>завтрак</b>												
175/2014	каша ячневая молочная вязкая	200/5	6,27	8,13	33,47	232	127,0 9	37,07	0,8	0,12	0,16	0,53
270/2014	кофейный напиток на молоке	200	1,47	1,47	8,27	50,67	52,81	6,07	0,07	0,01	0,05	0,25
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	7,8	10,5	0,48	0,05	0,02	0
	банан	100	0,4	0,3	10,3	47	19	12	2,3	0	0	5
<b>итого за завтрак</b>			<b>10,4</b>	<b>10,17</b>	<b>66,95</b>	<b>397,47</b>	<b>206,7</b>	<b>65,64</b>	<b>3,65</b>	<b>0,18</b>	<b>0,23</b>	<b>5,78</b>
<b>итого завтрак в %</b>			<b>77</b>	<b>68</b>	<b>103</b>	<b>88</b>	<b>92</b>	<b>131</b>	<b>146</b>	<b>80</b>	<b>92</b>	<b>46</b>
<b>обед</b>												
22/2014	салат витаминный	30	0,45	1,35	3,3	27	11,43	5,87	0,29	0,01	0,01	4,11
51/2014	рассольник ленинградский	200/8	1,7	4,2	12,3	96	12,46	17,99	0,68	0,06	0,05	5,36
138/2014	картофель тушеный	130	2,86	4,25	12,22	97,93	66,69	25,57	0,98	0,04	0,05	21,41
93/2014	котлета мясная	70/7	11	15,2	10,9	225	29,19	22,1	1,03	0,05	0,1	0,07
277/2014	компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	6,03	3,13	0,8	0,01	0,01	1,6
	хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,5	9	13,8	0,69	0,048	0,027	0
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	7,8	10,5	0,48	0,05	0,02	0
<b>итого за обед</b>			<b>20,5</b>	<b>25,73</b>	<b>84,75</b>	<b>646,23</b>	<b>142,6</b>	<b>98,96</b>	<b>4,95</b>	<b>0,27</b>	<b>0,27</b>	<b>32,55</b>
<b>итого обед в %</b>			<b>109</b>	<b>123</b>	<b>93</b>	<b>103</b>	<b>45</b>	<b>141</b>	<b>141</b>	<b>85</b>	<b>76</b>	<b>186</b>
<b>ПОЛДНИК</b>												
	снежок	200	5,2	5	22	154	240	28	0,2	0,06	0,34	1,4
	пряник	50	1,8	1,44	22,5	111,6	6,6	5,4	0,48	0,05	0,01	0



<b>Итого за полдник</b>			<b>6,53</b>	<b>6,03</b>	<b>41,53</b>	<b>245,00</b>	<b>94,76</b>	<b>15,36</b>	<b>0,54</b>	<b>0,07</b>	<b>0,12</b>	<b>0,35</b>
<b>Итого за полдник в %</b>			<b>81</b>	<b>67</b>	<b>106</b>	<b>91</b>	<b>70</b>	<b>51</b>	<b>36</b>	<b>52</b>	<b>80</b>	<b>5</b>
<b>Итого за 6 день</b>			<b>39,2</b>		<b>212,5</b>	<b>1420,4</b>	<b>384,2</b>	<b>241,1</b>				
<b>Итого за 6 день в %</b>			<b>3</b>	<b>47,71</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>9</b>	<b>11,16</b>	<b>0,56</b>	<b>0,65</b>	<b>91,47</b>
			<b>97</b>	<b>106</b>	<b>109</b>	<b>105</b>	<b>57</b>	<b>161</b>	<b>149</b>	<b>83</b>	<b>87</b>	<b>244</b>
<b>7 ДЕНЬ</b>												
<b>завтрак</b>												
185/2014	каша овсяная молочная жидкая	200/5	7,73	9,6	32,4	246,67	143,1 3	57,51	1,64	0,2	0,19	0,52
272/2014	какао с молоком	200	3,2	3,07	13,6	92	108,1 2	19,57	0,49	0,03	0,12	0,52
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	7,8	10,5	0,640,48	0,05	0,02	0
46/2008	сыр	10	2,34	3	0	37,1	100	4,7	0,06	0	0,03	0,16
	яблоко	100	0,4	0	11,3	46	16	9	2,2	0	0	10
<b>Итого за завтрак</b>			<b>15,9</b>	<b>15,94</b>	<b>72,21</b>	<b>489,57</b>	<b>375,0</b>	<b>101,2</b>	<b>#VALUE!</b>	<b>0,28</b>	<b>0,36</b>	<b>11,20</b>
<b>Итого завтрак в %</b>			<b>118</b>	<b>106</b>	<b>111</b>	<b>109</b>	<b>167</b>	<b>203</b>	<b>#VALUE!</b>	<b>124</b>	<b>144</b>	<b>90</b>
<b>обед</b>												
май.14	салат из белокачанной капусты	50	1,13	2,25	5,13	45	29,41	10,26	0,38	0,01	0,03	10,83
62/2014	суп крестьянский с крупой	200/8	1,7	4,8	9,9	90	18,66	13,75	0,51	0,04	0,03	6,4
137/2014	картофельное пюре	130	2,69	3,99	17,42	118,73	30,87	24,79	0,9	0,1	0,09	9,01
80/2014	котлета рыбная	70	11,3 4	7,98	9,66	156,8	32,62	20,4	0,74	0,13	0,1	32,62
276/2014	компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	28,69	18,27	0,61	0,01	0,03	0,32
	хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,5	9	13,8	0,69	0,048	0,027	0
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	7,8	10,5	0,48	0,05	0,02	0
<b>Итого за обед</b>			<b>22,1</b>	<b>19,70</b>	<b>98,44</b>	<b>652,83</b>	<b>157,0</b>	<b>111,7</b>	<b>4,31</b>	<b>0,39</b>	<b>0,33</b>	<b>59,18</b>
<b>Итого обед в %</b>			<b>117</b>	<b>94</b>	<b>108</b>	<b>104</b>	<b>50</b>	<b>160</b>	<b>123</b>	<b>123</b>	<b>93</b>	<b>338</b>
<b>полдник</b>												
277/2014	компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	6,03	3,13	0,8	0,01	0,01	1,6
239/2012	печенье	50	1,16	3,16	13,12	88,20	11,20	13,60	0,92	0,11	0,09	0,00

	<b>Итого за полдник</b>		<b>1,36</b>	<b>3,26</b>	<b>30,32</b>	<b>156,20</b>	<b>17,23</b>	<b>16,73</b>	<b>1,72</b>	<b>0,12</b>	<b>0,10</b>	<b>1,60</b>
	<b>Итого за полдник в %</b>		<b>17</b>	<b>36</b>	<b>77</b>	<b>58</b>	<b>13</b>	<b>56</b>	<b>115</b>	<b>89</b>	<b>67</b>	<b>21</b>
	<b>Итого за 7 день</b>		<b>39,4</b>	<b>38,90</b>	<b>200,9</b>	<b>1298,6</b>	<b>549,3</b>	<b>229,7</b>	<b>#VALUE!</b>	<b>0,79</b>	<b>0,79</b>	<b>71,98</b>
	<b>Итого за 7 день в %</b>		<b>98</b>	<b>86</b>	<b>103</b>	<b>96</b>	<b>81</b>	<b>153</b>	<b>#VALUE!</b>	<b>117</b>	<b>105</b>	<b>192</b>
<b>8 ДЕНЬ</b>												
<b>завтрак</b>												
186/2014	каша рисовая молочная жидкая	200/5	5	7,8	30,9	215	122,8 9	27,96	0,41	0,06	0,15	0,54
270/2014	кофейный напиток на молоке	200	2,8	2,8	14,67	93,33	141,1 5	16,24	0,15	0,04	0,16	0,69
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	7,8	10,5	0,48	0,05	0,02	0
47/2008	масло сливочное	5	0,07	3,63	0,05	33,05	2,1,24	0,15	0,01	0	0	0
	банан	100	1,5	0	21,8	95	8	42	0,6	0	0,1	10
	<b>Итого за завтрак</b>			<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>
	<b>Итого завтрак в %</b>		<b>0</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>
<b>обед</b>												
50/2014	огурец порционно	50	0,4	0	1,5	7,5	11,5	7	0,3	0,02	0,02	5
60/2014	суп картофельный с бобовыми и гренками	200/15	6,1	3,5	23,8	153	25,4	30,66	1,78	0,17	0,06	3,73
138/2014	картофель тушеный	130	2,86	4,25	12,22	97,93	66,69	25,57	0,98	0,04	0,05	21,41
93/2014	шницель	70/7	11	15,2	10,9	225	29,19	22,1	1,03	0,05	0,1	0,07
277/2014	компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	6,03	3,13	0,8	0,01	0,01	1,6
	хлеб ржаной	30	2,04	0,27	14,91	64,5	9	13,8	0,69	0,05	0,02	0
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,36	13,92	67,8	7,8	10,5	0,48	0,048	27	0
	<b>Итого за обед</b>		<b>24,8</b>	<b>23,68</b>	<b>94,45</b>	<b>683,73</b>	<b>155,6</b>	<b>112,7</b>	<b>6,06</b>	<b>0,39</b>	<b>27,26</b>	<b>31,81</b>
	<b>Итого обед в %</b>		<b>132</b>	<b>113</b>	<b>103</b>	<b>109</b>	<b>49</b>	<b>161</b>	<b>173</b>	<b>123</b>	<b>7789</b>	<b>182</b>
<b>полдник</b>												
	снежок	200	4,68	4,5	19,8	138,6	216	25,2	0,18	0,05	0,31	1,26
	печенье	50	1,16	3,16	13,12	88,2	11,2	13,6	0,92	0,11	0,09	0



<b>Итого за полдник</b>			<b>5,84</b>	<b>7,66</b>	<b>32,92</b>	<b>226,80</b>	<b>227,20</b>	<b>38,80</b>	<b>1,10</b>	<b>0,16</b>	<b>0,40</b>	<b>1,26</b>
<b>Итого за полдник в %</b>			<b>72</b>	<b>85</b>	<b>84</b>	<b>84</b>	<b>168</b>	<b>129</b>	<b>73</b>	<b>119</b>	<b>267</b>	<b>17</b>
<b>Итого за 8 день</b>			<b>30,72</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>
<b>Итого за 8 день в %</b>			<b>76</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>
<b>9 ДЕНЬ</b>												
<b>завтрак</b>												
188/2014	каша пшеничная молочная жидкая	200/5	7,47	8	36,53	241,33	134,25	36,28	1,83	0,13	0,17	0,53
267/2014	чай с молоком и сахаром	200	2,52	1,47	8,27	50,67	52,81	6,07	0,07	0,01	0,05	0,25
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	7,8	10,5	0,48	0,05	0,02	0
	киви	100	1,14	0,52	14,66	61	34	17	0,31	0,027	0,025	92,7
<b>Итого за завтрак</b>			<b>13,41</b>	<b>10,26</b>	<b>74,37</b>	<b>420,80</b>	<b>228,86</b>	<b>69,85</b>	<b>2,69</b>	<b>0,22</b>	<b>0,27</b>	<b>93,48</b>
<b>Итого завтрак в %</b>			<b>99</b>	<b>68</b>	<b>114</b>	<b>94</b>	<b>102</b>	<b>140</b>	<b>108</b>	<b>96</b>	<b>106</b>	<b>748</b>
<b>обед</b>												
48/2014	зеленый горошек порционно	50	2,5	0,1	6,65	36	13	19	0,35	0,18	0,1	12,5
53/2014	борщ с капустой и картофелем	200/8	1,4	4,1	9,4	79	23,61	16,29	0,77	0,03	0,04	6,38
203/2014	макаронные изделия отварные	120/4	4,3	3,4	26,7	157	7,44	5,85	0,59	0,05	0,02	0
128/2014	котлеты рубленые из птицы	70/4	10,5	14,84	10,64	219,8	15,3	15,76	1,25	0,06	0,07	0,28
277/214	компот из свежих плодов	200	0	0	23,9	93	0	0	0	0,38	0,43	25
	хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,5	9	13,8	0,69	0,048	0,027	0
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	7,8	10,5	0,48	0,05	0,02	0
<b>Итого за обед</b>			<b>23,02</b>	<b>23,07</b>	<b>106,12</b>	<b>717,10</b>	<b>76,15</b>	<b>81,20</b>	<b>4,13</b>	<b>0,80</b>	<b>0,71</b>	<b>44,16</b>
<b>Итого обед в %</b>			<b>122</b>	<b>110</b>	<b>116</b>	<b>114</b>	<b>24</b>	<b>116</b>	<b>118</b>	<b>253</b>	<b>202</b>	<b>252</b>
<b>полдник</b>												
	булочка "Веснушка"	50	5,5	3,9	37,6	208	11,32	7,83	0,63	0,07	0,03	0
	Сок яблочный	200	1	0	18,2	76	14	8	0,6	0,02	0,02	4

<b>итого за полдник</b>			<b>6,50</b>	<b>3,90</b>	<b>55,80</b>	<b>284,00</b>	<b>25,32</b>	<b>15,83</b>	<b>1,23</b>	<b>0,09</b>	<b>0,05</b>	<b>4,00</b>
<b>итого за полдник в %</b>			<b>80</b>	<b>43</b>	<b>143</b>	<b>105</b>	<b>19</b>	<b>53</b>	<b>82</b>	<b>67</b>	<b>33</b>	<b>53</b>
			<b>42,9</b>		<b>236,2</b>	<b>1421,9</b>	<b>330,3</b>	<b>166,8</b>				<b>141,6</b>
<b>итого за 9 день</b>			<b>3</b>	<b>37,23</b>	<b>9</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>8</b>	<b>8,05</b>	<b>1,11</b>	<b>1,02</b>	<b>4</b>
<b>итого за 9 день в %</b>			<b>106</b>	<b>83</b>	<b>121</b>	<b>105</b>	<b>49</b>	<b>111</b>	<b>107</b>	<b>164</b>	<b>136</b>	<b>378</b>
<b>10 ДЕНЬ</b>												
<b>завтрак</b>												
175/2014	каша ячневая молочная вязкая	200/5	7,07	7,6	36,8	245,33	146,9 2	33,85	0,89	0,13	0,16	0,49
268/2014	чай с лимоном и сахаром	200	0,13	0,04	6,27	25,33	2,63	0,73	0,08	0	0	1,12
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	7,8	10,5	0,48	0,05	0,02	0
47/2008	масло сливочное	5	0,07	3,63	0,05	33,05	1,2	0,15	0,01	0	0	0
	йогурт	180	5,04	4,5	18,36	136,8	207	19,8	0,07	0,08	0,42	1,44
<b>итого за завтрак</b>			<b>14,5 9</b>	<b>16,04</b>	<b>76,39</b>	<b>508,31</b>	<b>365,5 5</b>	<b>65,03</b>	<b>1,53</b>	<b>0,26</b>	<b>0,60</b>	<b>3,05</b>
<b>итого завтрак в %</b>			<b>108</b>	<b>107</b>	<b>117</b>	<b>113</b>	<b>162</b>	<b>130</b>	<b>61</b>	<b>116</b>	<b>240</b>	<b>24</b>
<b>обед</b>												
10/2014	салат из белокачанной капусты с яблоками	50	0,88	2,25	4,75	42,5	23,89	8,1	0,54	0,01	0,01	9,5
62/2014	суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,2	02.ян в	15,1	89	10,95	16,74	0,69	0,07	0,04	5,28
203/2014	каша рисовая рассыпчатая	130/3	3,21	4,2	33,3	196	47,93	52,35	1,05	0,06	0,05	7,35
98/2014	котлета "Здоровье"	70	10,5	10,64	8,96	175	26,74	19,89	0,95	0,04	0,11	0,39
277/2014	напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,3	27	111	11,09	2,96	0,57	0,01	0,05	80
	хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,28	43	6	9,2	0,46	0,03	0,02	0
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	7,8	10,5	0,48	0,05	0,02	0
<b>итого за обед</b>			<b>21,0 3</b>	<b>20,00</b>	<b>113,3 0</b>	<b>724,30</b>	<b>134,4 0</b>	<b>119,7 4</b>	<b>4,74</b>	<b>0,27</b>	<b>0,30</b>	<b>102,5 2</b>
<b>итого обед в %</b>			<b>111</b>	<b>95</b>	<b>124</b>	<b>115</b>	<b>43</b>	<b>171</b>	<b>135</b>	<b>86</b>	<b>86</b>	<b>586</b>
<b>полдник</b>												
	сок яблочный	200	0,9	0,2	18,2	82,8	12,6	7,2	2,5	0	0	3,6
	пряник	50	1,8	1,44	22,5	111,6	6,6	5,4	0,48	0,05	0,01	0
<b>итого за полдник</b>			<b>2,70</b>	<b>1,64</b>	<b>40,70</b>	<b>194,40</b>	<b>19,20</b>	<b>12,60</b>	<b>2,98</b>	<b>0,05</b>	<b>0,01</b>	<b>3,60</b>

<b>итого за полдник в %</b>		<b>33</b>	<b>18</b>	<b>104</b>	<b>72</b>	<b>14</b>	<b>42</b>	<b>199</b>	<b>37</b>	<b>7</b>	<b>48</b>
		<b>38,3</b>		<b>230,3</b>	<b>1427,0</b>	<b>519,1</b>	<b>197,3</b>				<b>109,1</b>
<b>итого за 10 день</b>		<b>2</b>	<b>37,68</b>	<b>9</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	<b>7</b>	<b>9,25</b>	<b>0,58</b>	<b>0,91</b>	<b>7</b>
<b>итого за 10 день в %</b>		<b>95</b>	<b>84</b>	<b>118</b>	<b>106</b>	<b>77</b>	<b>132</b>	<b>123</b>	<b>86</b>	<b>121</b>	<b>291</b>
в % 1 - 5 дни	100	93	100	97	82	132	118	100	#VALU E!	180	
в % 6 - 10 дни	94	#REF !	#REF !	#REF!	#REF !	#REF !	#VALU E!	#REF !	#REF! !	#REF !	
в % за 10 дней	97	#REF !	#REF !	#REF!	#REF !	#REF !	#VALU E!	#REF !	#VALU E!	#REF !	
НОРМА на завтрак 25 %	13,5	15,0	65,3	450,0	225,0	50,0	2,5	0,2	0,3	12,5	
НОРМА на обед 35 %	18,9	21,0	91,4	630,0	315,0	70,0	3,5	0,3	0,4	17,5	
НОРМА на полдник 15 %	8,1	9,0	39,2	270,0	135,0	30,0	1,5	0,1	0,2	7,5	
НОРМА за день 75%	40,5	45,0	195,8	1350,0	675,0	150,0	7,5	0,7	0,8	37,5	
НОРМА за день 100%	54,0	60,0	261,0	1800,0	900,0	200,0	10,0	0,9	1,0	50,0	