

День: первый

Возрастная категория: 3-7 лет

№ реп	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г) 7- 10/11- 18	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценност ь (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	B 2
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	10	11	13	14	12	
Завтрак															
120 201	1 Каша пшеничная молочная жидккая с маслом сливочным	150/5	3,89	3,65	20,13	129,13		0,23	-	-		-	-		
160 103	2 Кофейный напиток с молоком	200	1,90	1,70	9,74	63,43		0,30	-	-		-	-		
33	3 Батон с маслом сливочным	40/10	3,16	9,0	20,02	175,6	0,028	-	-	-	7,8	-	-	0,89	0,021
	Итого:		8,89	14,39	47,46	357,46	0,028	0,5			7,8	-	-	0,89	0,021
Второй завтрак															
	1.Фрукт	100	0,25	0,12	11,38	58,0	0,03	10	0,005	0,0002	16	11		2,5	0,02
	Итого:	100	0,25	0,12	11,38	58,0	0,03	10	0,005	0,0002	16	11		2,5	0,02
Обед															
110 327	1 Суп картофельный с бобовыми (горох) на мясном бульоне	200	3,09	2,25	7,82	60,26		2,60	-	-		-	-		
194	2 Макаронные изделия	150	5,66	5,54	35,98	216,77	0,06	-	-	-	12	-	-	0,8	0,02
120 611	3 Биточки рубленные куриные	50	16,64	15,35	13,44	249,68		1,29							
71	4 Салат из моркови с зеленым горошком	50	0,98	5,05	,3,27	66,21		2,69							
160 105	5 Чай с сахаром+С витаминизация	200			5,00	19,95			-	-		-	-		
34	6 Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,15	94,5	-	-	-	-	-	-	-	-	
34	7 Хлеб пшеничный	50	4,26	1,49	29,3	150,1	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Итого:		33,63	30,18	116,96	857,47	0,06	6,58			12			0,8	0,02
Полдник															
210 110	1 Яблоко	100	0,40	0,20	9,80	47,00		10,00							
189	2 Запеканка рисовая с творогом	100	1,76	0,61	14,58	70,93		0,06	-	-		-	-	-	
127	3 Лимонный напиток	150	0,15	0,06	13,065	52,08	0,0045	30	-	-	5,64	-	-	0,225	0,006
	Итого:		2,31	1,07	37,445	170,01	0,0045	40,06			5,64			0,225	0,006

День: второй

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г) 7- 10/11- 18	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценност ь (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	B2
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
120 205	1 Каша манная молочная	150	3,64	3,98	17,08	119,01		0,41	-	-		-	-		
160 101	2 Какао на молоке	200	1,84	1,74	7,31	52,73	0,045	0,27	-	-	19,02	-	-		
33	3 Батон со сливочн. маслом	40/10	3,16	9,0	20,02	175,6	0,028	-	-	-	7,8	-	-	0,89	0,021
	Итого:		6,8	12,98	42,1	314,56	0,073	2,21			202,82			3,53	0,251
Второй завтрак															
	1 Фрукт	100	0,25	0,12	11,38	58,0	0,03	10	0,005	0,0002	16	11	-	2,5	0,02
		100	0,25	0,12	11,38	58,0	0,03	10	0,005	0,0002	16	11	-	2,5	0,02
Обед															
100 403	1 Салат из свеклы с солеными огурцами	50	1,36	8,09	7,65	108,92		9	-	-		-	-		
38	2 Уха из рыбы	250	4,536	2,011	10,518	75,681	-	14,740	-	-	24,100	-	-	0,858	0,08
186	3 Каша гречневая рассыпчатая	150	9,12	6,24	41,19	261,42	0,12		-	-	18	-	-	2,4	0,06
103	4 Голубцы ленивые	80	7,5	7,62	5,6	121									
160 213	5 Напиток лимонный	200	0,06	0,01	11,20	64,27		2,80	-	-		-	-		
34	6 Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,15	94,5	-	-	-	-	8,1	-	-	-	
34	7 Хлеб пшеничный	50	4,26	1,49	29,3	150,10		-	-	-		-	-		
	Итого:		31,23 6	30,961	133,508	931,991	0,12	26,58	-		50,2	-	-	3,258	0,14
Полдник															
210 103	1 Банан	100	1,5	0,5	21,0	96,0	-	10,00	-	-	6,12	-	-	0,875	0,24
120 313	2 Сырники	100	17,68	9,82	28,21	271,69	-	0,42	-			-	-		
160 209	3 Напиток яблочный	200	0,06	0,06	11,46	46,95		1,50	-	-	4,12	-	-		0,33
	Итого:		19,24	10,38	60,67	414,64		11,92			10,24			0,875	0,57

День: третий

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г) 7- 10/11- 18	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценнос ть (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	B2	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
120 224	1 Каша геркулес	150	3,06	4,65	14,32	111,42		0,23	-	-			-	
160 103	2 Кофейный напиток	200	1,90	1,70	9,74	63,43		0,30	-	-			-	-
	3 Батон с маслом сливочным	40/10	3,16	15,35	20,02	175,6	0,028	-	-	-	7,8	0,021	-	0,89
	Итого:		8,12	15,35	44,08	356,45	0,028	0,53	-	-	7,8	0,021		0,89
Второй завтрак														
	1 Фрукт	100	0,25	0,12	11,38	58,0	0,03	10	0,005	0,002	16	0,02		2,5
	Итого:	100	0,25	0,12	1,38	58,0	0,03	10	0,005	0,002	16	0,02		2,5
Обед														
110 201	1 Рассольник Ленинградский	200	1,03	1,61	6,91	46,25		3,71	-					
130 201	2 Капуста тушенная с птицей	150	2,14	4,12	7,43	76,77		32,20						
584	3 Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97,0		70	-	-				
79	4 Салат картофельный с огурцами солеными	45	0,77	2,37	4,91	44,45		5,51	-			0,018	-	0,75
	5 Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,15	94,5		-	-			-	-	
	6 Хлеб пшеничный	50	4,26	1,49	29,3	150,1		-	-	-		-	-	0,12
	Итого:		11,9	10,39	93,5	509,07		111,4				0,018		0,87
Полдник														
210 106	1.Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38,0	-	45,0	-			-	-	
120 233	2.Крокеты из моркови с изюмом	100	3,26	4,85	24,05	154,27		4,75	-				-	
251	3. Йогурт питьевой	150	7,38	3,3	10,62	103,2	0,054	1,08	-	-	223,4	0,27	-	0,18
	Итого:	-	11,44	8,35	42,17	295,47	0,54	50,83	-		223,4	0,27	-	0,18

День:четвертый

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г) 7- 10/11- 18	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценнос ть (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	B2	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
189	1. Каша молочная пшеничная жидкая	100	4,54	5,18	20,09	144,99	0,09	0,81	-		92,34		-	1,62
160	2.Какао на молоке	200	1,84	1,74	7,31	52,73		0,27	-	-			-	
33	3. Батон со сливочным маслом	40/10	3,16	9,0	20,02	175,6	0,28	--	-	-	7,8	0,021	-	0,89
	Итого:		7,7	14,18	45,11	340,54	0,37	0,81	-		100,14	0,021	-	2,51
Второй завтрак														
	1 Фрукт	100	0,25	0,12	11,38	58,0	0,03	10	0,005	0,002	16	0,02		2,5
	Итого:	100	0,25	0,12	11,38	58,0	0,03	10	0,005	0,002	16	0,02		2,5
Обед														
110 110	1Борщ с овощами	200	1,94	2,33	2,91	35,02		4,86	-					
130 101	2 Пюре картофельное	150	2,22	2,56	14,39	89,67		8,41	-		0,52			
120 408	3.Тефтели рыбные	100	19,53	4,78	4,19	137,42		1,18	-			0,023		0,018
100 201	4.Салат из капусты с растительным маслом	50	1,64	10,08	9,63	136,84								
160 209	5.Компот из сухофруктов	200	0,14	0,03	13,94	56,76			-		0,018			0,89
	6.Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,15	94,5			-					
	7.Хлеб пшеничный	50	4,26	1,49	29,3	150,1			-					
	Итого:		32,73	21,77	96,51	700,31		14,45			0,538	0,023		0,908
Полдник														
210 104	1. Груша	100	0,40	0,30	10,30	47,00	-		-			-	-	
120 213	2. Макароны запеченные с сыром	100	5,46	4,17	24,48	157,73		0,05	-					
251	3.Чай с сахаром +С вит	180			5,00	19,95								
	Итого:		10,72	6,27	56,74	328,9	0,054	1,13			196,2	0,27		0,18

День: пятый

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г) 7- 10/11- 18	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценнос ть (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	B2	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
120 211	1. Каша «дружба» молочная	150	3,52	3,84	20,05	127,43		0,33	-			-	-	
160 101	2 .Какао с молоком	200	1,84	1,74	7,31	52,73		0,27	-	-			-	
	3. Батон с маслом сливочным	40/10	3,16	9,0	20,02	175,6	0,028	-	-	-	7,8	0,021	-	0,89
	Итого:		8,57	14,58	47,38	355,76	0,028	0,6			7,8	0,021		0,89
Второй завтрак														
	1 Фрукт	100	0,25	0,12	11,38	58,0	0,03	10	0,005	0,002	16	0,02		2,5
	Итого:	100	0,25	0,12	11,38	58,0	0,03	10	0,005	0,002	16	0,02		2,5
Обед														
110 333	1. Суп вермишелевый	200	2,31	1,83	6,22	50,49		0,60	-				-	
120 605	2.Плов куриный	150	9,48	11,28	19,57	209,42		2,72	-					
100 407	3.Салат из свеклы	50	1,42	10,08	8,31	129,55		9,44			7,4	0,089		0,75
160 106	4.Чай с сахаром с лимоном	200	0,02		5,06	20,63		0,8	-					
	5.Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,15	94,5		-	-			-	-	
	6. Хлеб пшеничный	50	4,26	1,49	29,3	150,10		-	-	-		-	-	
	Итого:		20,49	25,18	90,61	654,69		13,56			7,4	0,089		0,75
Полдник														
210 102	1.Апельсин	100	0,9	0,2	8,10	43,00		60,00	-			-	-	
160	2. Компот яблочный	200	0,44	0,04	10,47	44,57		4,5	-	-	4,26	-	4,05	-
120 237	3.Лапшевник с творогом	100	9,18	5,93	24,26	186,64		0,17	-	-				
	Итого		10,52	6,17	42,83	274,21		64,67	-		4,26		4,05	

День: шестой

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г) 7- 10/11- 18	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценнос ть (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	B2	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
120 221	1. Каша гречневая молочная	150	3,57	4,73	12,68	107,75		0,43	-		197,75	0,21	-	1,94
160 103	2. Кофейный напиток	200	1,90	1,70	9,74	63,43		0,30	-	-	20,4	0,048	-	
	3. Батон с маслом сливочным	40/10	3,16	9,0	20,02	175,6	0,028	-	-	-	7,8	0,021	-	0,89
	Итого:		8,63	15,43	42,44	346,78	0,028	0,73			225,95	0,279	-	2,83
Второй завтрак														
	1 Фрукт	100	0,25	0,12	11,38	58,0	0,03	10	0,005	0,002	16	0,02		2,5
	Итого:		100	0,25	0,12	11,38	58,0	0,03	10	0,005	0,002	16	0,02	
Обед														
100 501	1. Салат винегрет	50	1,60	10,19	9,10	134,87	0,027	8,32	-	-	12,6	0,029	-	0,652
110 305	2. Суп из овощей	200	1,31	2,90	6,68	58,07		8,87	-			-	-	
130 312	3. Рис с овощами	150	2,25	2,79	23,74	124,56		1,00	-			-	-	3,02
120 401	4. Котлеты рубленые из фарша рыбного	50	15,16	3,99	15,23	158,06	-	0,82	-	-		-	-	-
160 212	5. Компот из плодов свежих(апельсин)	200	0,14	0,03	12,20	50,34		9,00				0,048		
	6 Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	22,15	94,5			-	-		-	-	
	7.Хлеб пшеничный	50	4,26	1,49	29,3	150,10		-	-	-		-	-	
	Итого:		27,52	21,89	118,4	770,5	0,027	28,01			12,6	0,077		3,672
Полдник														
210	1. Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	-	10,00	-	0,5	12,0	-	-	1,7
120 305	2. Запеканка из творога	100	17,96	11,43	20,14	255,22		0,46	-	0,7	80,96	-	-	0,7
160 106	3. Чай с сахаром с лимоном +вит С	200	0,02		5,06	20,63	-	0,80	-	-	0,21	-	-	0,02
	Итого:		18,38	11,83	35	322,85		11,26	-	0,12	93,147			2,42

День: седьмой

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г) 7- 10/11- 18	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценнос ть (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	B2	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
160	1. Суп молочный вермишелевый	150	6,32	7,53	32,04	265,28	0,074		-		193,8	0,216	-	0,51
160 101	2. Какао с молоком	200	1,84	1,74	7,31	52,73	0,039	0,27	-	-	113,1	0,141	-	0,93
33	3. Батон с маслом сливочным	40/10	3,16	9,0	20,02	175,6	0,028-	-	-	-	7,8	0,021	-	0,89
	Итого:		18,27	59,37	493,61	493,61	0,102	0,27	-		314,7	0,378	-	2,33
Второй завтрак														
	1 Фрукт	100	0,25	0,12	11,38	58,0	0,03	10	0,005	0,002	16	0,02		2,5
	Итого:	100	0,25	0,12	11,38	58,0	0,03	10	0,005	0,002	16	0,02		2,5
Обед														
80	1. Суп картофельный с крупой	200	2,18	2,84	14,29	91,5	0,11	8,25	-		24	0,05	-	0,96
120 609	2.Рагу из мяса птицы	150	8,45	7,78	21,45	144,08	0,176	7,18	-		35,2	0,22-	-	3,08
100 504	3. Салат витаминный	50	1,44	10,08	9,55	135,59	0,113	20,40	-		46,5	0,084	-	8,18
	4 .Напиток шиповник	200	0,7	0,3	22,8	97,00	0,045	0,70	-		195,02	0,23-	-	2,64
	5. Хлеб ржаной	45	3	0,5	22,15	94,5			-			-	-	
	6. Хлеб пшеничный	50	4,26	1,49	29,3	150,10			-	-		-	-	
	Итого:		20,03	22,99	109,54	712,77	0,11	36,53			300,72	0,584	-	14,86
Полдник														
210 103	1.Банан	100	1,50	0,5	21,0	96,0	-	10,0	-	-	8,0	-	-	0,6
120 318	2. Пудинг из творога	100	16,82	10,29	16,77	226,92	-	0,43	-	-	22,74	-	19,39	1,2
160 235	3. Напиток лимонный	200	0,44	0,04	10,47	44,57	0,013	4,5	-	-	6,64	0,013	-	0,92
	Итого:		18,76	10,83	48,24	367,49	0,013	14,93	-	-	37,38	0,013	19,39	2,72

День: восьмой

Возрастная категория: 3-7 лет

№ реп	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г) 7- 10/11- 18	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценност ь (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	B2	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	10	11	13	14	12
Завтрак														
120 201	1. Каша молочная пшенная жидкая	150	3,89	3,65	20,13	129,13	0,19	0,23	-		197,75	0,21	-	1,94
160 103	2. Кофейный напиток	200	1,90	1,70	9,74	63,43	0,012	0,30	-	--	20,4	0,048	-	
33	3. Батон со сливочным маслом	40/10	3,16	9,0	20,02	175,6	0,028		-	-	7,8	0,021	-	0,89
Итого:			8,95	14,35	49,89	368,16	0,230	0,53	-		225,95	0,279	-	2,83
Второй завтрак														
Фрукт		100	0,25	0,12	11,38	58,0	0,03	10	0,005	0,002	16	0,02		2,5
Итого:			100	0,25	0,12	11,38	58,0	0,03	10	0,005	0,002	16	0,02	2,5
Обед														
26	1. Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/20	5,58	4,38	10,74	104,8	0,11-8,25	-	-		24,0	0,05-	-	0,96
37	2. Гороховое пюре	100	23,2	5,43	50,8	314,08	0,810	6,45	0,07	5	115	0,204	-	4,329
120 619	3. Котлеты рубленые из птицы	100	12,27	11,28	11,63	191,38	0,09	0,95	-		55,76	0,18	-	0,64
10	4.Салат морковный с яблоками	60	0,46	6,08	3,96	73,12	0,027	3,63			12,6	0,029	3,63	0,652
	5. Напиток апельсиновый	200	0,49	10,45	64,7	0,07	4,2		-		14,08	0,004	-	1,73
	6 .Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,15	94,5		-	-			-	-	
	7 .Хлеб пшеничный	50	4,26	1,49	29,3	150,10		-	-	-		-	-	
Итого:			49,72	45,69	193,28	928,05	0,575	56,95	0,07	5	221,44	0,467	3,63	10,084
Полдник														
	1 Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38,0		38,00	-		8,0	-	-	0,6
190 113	2 Булочка	100	7,06	9,10	62,95	361,38		-	-		29	0,05-	-	2,1
251	3 Ряженка	180	5,4	1,8	7,2	72	0,036	0,54	-	-	223,4	0,234-	-	
Итого:			13,26	11,1	77,65	471,38	0,036	38,54	-		260,4	0,234	-	0,18

День: девятый

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г) 7- 10/11- 18	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценнос ть (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	B2	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
120 203	1 Каша рисовая молочная	150	3,07	3,47	22,68	130,86	0,096	0,30	-		254,7	0,29	-	0,64
160 101	2 Какао на молоке	200	1,84	1,74	7,31	52,73	0,0451	0,27	-	-	195,02	0,23	-	2,64
33	3 Батон с маслом сливочным	40/10	3,16	9	20,02	175,6	0,028	-	-	-	7,8	0,021	-	0,89
Итого:			8,07	14,21	50,01	359,19	0,028	0,57	-		457,52	0,541	-	0,89
Второй завтрак														
	Фрукт	100	0,25	0,12	11,38	58,0	0,03	10	0,005	0,002	16	0,02		2,5
	Итого:	100	0,25	0,12	11,38	58,0	0,03	10	0,005	0,002	16	0,02		2,5
Обед														
80	1. Суп картофельный с крупой	200	5,58	4,38	10,74	104,8			-			-	-	
153	2. Жаркое по домашнему	220	19,8	25,9	390,6	390,6	0,176	10,12	-	-	35,2	0,22	-	3,08
61	3. Салат из свеклы и моркови	45	0,58	4,55	3,08	58,27		2,67				22,08		
160 209	4. Компот из сухофруктов+вит С	200	0,14	0,03	13,94	56,76	0,002	0,18	-		11,3	0,036	-	1,53
	5. Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,15	94,5			-			-	-	
	6. Хлеб пшеничный	50	4,26	1,49	29,3	150,10			-	-		-	-	
Итого:			33,36	36,85	469,81	855,03	0,178	12,97	-		46,5	22,37		4,61
Полдник														
	1 Груша	100	0,40	0,30	10,30	47,00	-	5,00	0,3	3,8	14,3	-	-	1,5
120 702	2 Оладьи дрож. со сгущенным молоком	100	7,39	6,98	43,45	265,99	-	0,17	-			-	-	0,18
251	3 Чай	200			5,00	19,95								
Итого:			15,17	10,58	64,37	416,19	0,036	5,71	0,3	3,8	237,7	0,234	-	4,32

День: десятый

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г) 7- 10/11- 18	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценнос ть (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	B2	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	10	11	13	14	12
Завтрак														
120 301	1.Омлет натуральный	100	10,44	11,24	1,95	150,71	0,06	1,5	-		196	0,22	-	0,76
433	2. Какао с молоком	200	5,49	4,99	22,7	140,77	0,021	0,24	-	-	20,4	0,04 8	-	
33	3. Батон со сливочным маслом	40/10	3,16	9,0	20,02	175,6	0,028		-	-	7,8	0,02 1	-	0,89
14	4. Сыр порционно	10	23,2	29,5		360		0,7	-		8,80	0,5	-	1
	Итого:		42,29	54,73	44,67	827	0,109	2,44			233	1,57 8		2,65
Второй завтрак														
	Фрукт	100	0,25	0,12	11,38	58,0	0,03	10	0,005	0,002	16	0,02		2,5
	Итого:	100	0,25	0,12	11,38	58,0	0,03	10	0,005	0,002	16	0,02		2,5
Обед														
110 111	1.Щи из капусты свежей	200/10	1,99	1,19	3,33	27,41	0,11	7,82	-		24,0	0,05	-	0,96
508	2.Перловка отварная рассыпчатая	100	2,9	6,1	20,7	153,00	0,06		-	-	12	0,02	-	0,8
120 601	3.Гуляш из отварной птицы	100	14,14	11,89	1,60	158,18		2,28	-				-	
205	4.Салат из моркови	60	1,2	3,92	4,8	60		1,26			5,64			
	5. Чай с сахаром	200			5,00	19,95			-					
	6. Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,15	94,5		-	-				-	
	7. Хлеб пшеничный	50	4,26	1,49	29,3	150,10		-	-	-			-	
	Итого:		27,64	25,15	94,945	695,27	0,045	41,36		1,71	96,75	0,07 6	0,95	4,4
Полдник														
	1.Апельсин	100	0,9	0,2	8,10	43,00	0,1	60,00	-	0,2	35	-	-	0,1
192	2. Запеканка со свежими плодами	100	0,28	0,03	2,03	9,58	0,054	0, 46	-	-	223,4	0,72-	-	0,18
	3 .Ряженка	180	5,4	1,8	7,2	72	0,054	1,08	-	-	29	0,05	-	0,18
	Итого		6,58	2,03	819,23	124,58	0,054	61,54			287,4	0,77		2,28

