

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения Детский сад №161, СанПиН 2.3/2.4.3590-20, в соответствии с нормами физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей возрастных групп ясли 1-3 года

2 день, неделя первая						
Номер карты	Блюдо	Выход блюда	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
	Завтрак					
7.7/4/4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	0,15	162,79	0,00433	0,00646	0,01893
7.261	Батон с маслом 30/4	0,034	100,42	0,00233	0,00420	0,01602
7.067	Кофейный напиток с молоком	0,15	87,85	0,00210	0,00211	0,01288
	Итого:	0,334	351,06	0,00876	0,01277	0,04783
	Второй завтрак					
7.346	Свежий фрукт 100гр	0,1	39,60	0,00035	0,00035	0,01038
7.033/2	Сок 0,2 л - 100г	0,1	46,00	0,00050	0,00010	0,01010
	Итого:	0,2	85,60	0,00085	0,00045	0,02048
	Обед					
7.133	Салат из свеклы с соевым соусом	0,04	24,00	0,00054	0,00092	0,00374
4.1/1/3	Чеснок	0,003	1,38	0,00020	0,00000	0,00018
7.274/3	Суп крестьянский с мясом со сметаной (греча, овес)	0,15	97,77	0,00618	0,00656	0,00848
7.и086-2	Суп гороховый с мясом со сметаной	0,15	97,17	0,00557	0,00427	0,00702
7.041	Запеканка картофельная с отварным мясом	0,18	274,77	0,01255	0,01310	0,01858
7.82р/2	Запеканка картофельная с печенью	0,18	260,79	0,02005	0,00859	0,01749
7.6/11/1	Соус сметанный 30 гр	0,03	31,56	0,00036	0,00243	0,00119
7.078	Компот из изюма	0,15	71,68	0,00017	0,00000	0,01747
7.500	Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,035	0,00	0,00000	0,00000	0,00000
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,03	54,30	0,00198	0,00036	0,01254
7.044	Соль	0,003	0,00	0,00000	0,00000	0,00000
	Итого:	0,951	913,42	0,04760	0,03623	0,08669
	Полдник					
7.и132/2	Макаронные изделия в молоке с маслом	0,13	92,44	0,00309	0,00389	0,00980
7.435/5	Сыр 9 гр	0,009	29,04	0,00215	0,00222	0,00000
7.354	Чай с сахаром	0,15	36,95	0,00000	0,00000	0,00885
7.052	Хлеб пшеничный 30 гр	0,03	69,30	0,00228	0,00027	0,01503
	Итого:	0,319	227,73	0,00752	0,00638	0,03368
	Всего вариант 1		1196,03283	47,49250	39,23917	152,28917
	Всего вариант 2		1158,41536	36,93182	38,85818	153,64091

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения Детский сад №161, СанПин 2.3/2.4.3590-20, в соответствии с нормами физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей возрастных групп ясли 1-3 года

3 день, неделя первая						
Номер карты	Блюдо	Выход блюда	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
	Завтрак					
4.14/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	0,15	136,38	0,00367	0,00450	0,01769
7.261	Батон с маслом 30/4	0,034	100,42	0,00233	0,00420	0,01602
7.022-3	Чай с лимоном	0,15	46,80	0,00003	0,00000	0,01108
	Итого:	0,334	283,60	0,00603	0,00870	0,04479
	Второй завтрак					
7.33/2	Сок 0,2 л - 100г	0,1	46,00	0,00050	0,00010	0,01010
	Итого:	0,1	46,00	0,00050	0,00010	0,01010
	Обед					
4.1/1/3	Чеснок	0,003	1,38	0,00020	0,00000	0,00018
7.19/1/2	Салат из морской капусты и моркови с яйцом и растит. маслом 40 гр.	0,04	67,09	0,00039	0,00562	0,00273
7.416	Салат из морской капусты с растит. маслом	0,04	65,00	0,00049	0,00698	0,00480
7.013.	Салат овощной с зеленым горошком	0,04	41,15	0,00076	0,00097	0,00495
7.1117/1	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	0,15	282,85	0,01857	0,01086	0,02448
7.111-3	Суп картофельный с клецками мясом курицы со сметаной	0,15	96,45	0,00381	0,00262	0,00912
7.115/1	Компот из сухофруктов	0,15	57,91	0,00037	0,00002	0,01327
7.500	Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,035	0,00	0,00000	0,00000	0,00000
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,03	54,30	0,00198	0,00036	0,01254
7.052	Хлеб пшеничный 30 гр	0,03	69,30	0,00228	0,00027	0,01503
7.044	Соль	0,003	0,00	0,00000	0,00000	0,00000
	Итого:	0,631	735,44	0,02809	0,02873	0,08215
	Полдник					
7.340	Кисломолочный продукт 120 г	0,12	99,60	0,00312	0,00384	0,01308
7.2/12/1	Булочка творожная 80 гр	0,08	329,82	0,00884	0,01136	0,03816
7.5/12/1	Ватрушка с творогом 80 гр	0,08	318,00	0,00938	0,01213	0,03590
7.6/12/1	Ватрушка со сметаной 80 гр	0,08	343,49	0,00729	0,01181	0,04183
	Итого:	0,36	1090,91	0,02843	0,03914	0,12897
	Всего вариант 1		1361,41009	46,80636	46,56182	174,39000
	Всего вариант 2		1359,54342	44,05667	46,24583	177,24000

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения Детский сад №161, СанПин 2.3/2.4.3590-20, в соответствии с нормами физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей возрастных групп ясли 1-3 года

4 день, неделя первая						
	Блюдо	Выход блюда	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
	Завтрак					
7.095/1	Каша вязкая кукурузная молочная с маслом	0,15	138,99	0,00360	0,00390	0,02003
7.261	Батон с маслом 30/4	0,034	100,42	0,00233	0,00420	0,01602
7.285	Какао с молоком	0,15	86,54	0,00234	0,00240	0,01280
	Итого:	0,334	325,95	0,00827	0,01050	0,04885
	Второй завтрак					
7.033/2	Сок 0,2 л - 100г	0,1	46,00	0,00050	0,00010	0,01010
	Итого:	0,1	46,00	0,00050	0,00010	0,01010
	Обед					
7.130/1	Салат из свежих помидор и огурцов с растительным маслом	0,04	65,00	0,00036	0,00105	0,00176
7.425/1	Салат из капусты со сладкой кукурузой	0,04	41,15	0,00079	0,00209	0,00539
4.1/1/3	Чеснок	0,003	1,38	0,00020	0,00000	0,00018
7.102	Свекольник с мясом со сметаной	0,15	101,09	0,00508	0,00610	0,01041
7.44/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами 150г	0,15	269,40	0,00735	0,00740	0,04545
7.142/1	Каша перловая	0,12	159,57	0,00365	0,00301	0,02789
7.163	Котлета мясная	0,06	143,29	0,01021	0,00937	0,00310
7.020	Соус молочный	0,02	18,07	0,00048	0,00100	0,00139
7.028	Компот из чернослив	0,15	67,26	0,00019	0,00000	0,01627
7.500	Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,035	0,00	0,00000	0,00000	0,00000
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,03	54,30	0,00198	0,00036	0,01254
7.044	Соль	0,003	0,00	0,00000	0,00000	0,00000
	Итого:	0,801	920,51	0,03029	0,03038	0,12438
	Полдник					
7.4/6/3.	Омлет с картофелем (запеченный) - 100 гр.	0,1	127,77	0,00642	0,00581	0,00982
7.38/3/1	Запеканка морковная 130 гр.	0,13	143,74	0,00321	0,00483	0,02588
7.185	Повидло	0,015	37,78	0,00006	0,00000	0,00998
7.118	Чай с молоком	0,15	75,16	0,00211	0,00225	0,01069
7.052	Хлеб пшеничный 30 гр	0,03	69,30	0,00228	0,00027	0,01503
7.308/6	Кондитерское изделие 20 гр	0,02	105,00	0,00208	0,00104	0,01536
	Итого:	0,445	558,75	0,01616	0,01420	0,08676
	Всего вариант 1		1434,65100	42,10778	39,23667	219,98444
	Всего вариант 2		1442,07431	47,91154	44,08846	203,60538

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения Детский сад №161, СанПиН 2.3/2.4.3590-20, в соответствии с нормами физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей возрастных групп ясли 1-3 года

5 день, неделя первая						
Номер карты	Блюдо	Выход блюда	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
	Завтрак					
7.19/4/4	Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная) с маслом сливочным	0,15	170,06	0,00454	0,00495	0,02323
7.009	Батон с маслом с сыром 30/4/4	0,038	114,50	0,00337	0,00527	0,01602
7.067	Кофейный напиток с молоком	0,15	87,85	0,00210	0,00211	0,01288
	Итого:	0,338	372,41	0,01001	0,01233	0,05213
	Второй завтрак					
7.346	Свежий фрукт 100гр	0,1	39,60	0,00035	0,00035	0,01038
7.033/2	Сок 0,2 л - 100г	0,1	46,00	0,00050	0,00010	0,01010
	Итого:	0,2	85,60	0,00085	0,00045	0,02048
	Обед					
7.29/1/2	Салат из отвар. картофеля, моркови, свеклы с реп. луком, сол. огурцом рас	0,04	55,99	0,00058	0,00359	0,00439
7.044с	Суп овощной с мясом кури	0,15	68,66	0,00352	0,00170	0,00476
7.4/9/2	Плов из мяса кур 180 гр	0,18	346,22	0,01742	0,01628	0,02671
4.15/	Напиток из ягод	0,15	47,06	0,00011	0,00000	0,01135
7.500	Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,035	0,00	0,00000	0,00000	0,00000
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,03	54,30	0,00198	0,00036	0,01254
7.044	Соль	0,003	0,00	0,00000	0,00000	0,00000
	Итого:	0,768	572,23	0,03908	0,03008	0,08682
	Полдник					
7.275/2	Икра кабачковая 30 гр	0,03	36,52	0,00060	0,00270	0,00282
7.н125/2	Сельдь 20 гр	0,02	29,41	0,00518	0,00259	0,00000
7.63с-1	Картофель отварной	0,07	68,33	0,00134	0,00138	0,01165
7.087	Чай с лимоном.	0,15	39,22	0,00003	0,00000	0,00926
7.052	Хлеб пшеничный 30 гр	0,03	69,30	0,00228	0,00027	0,01503
	Итого:	0,335	242,78	0,00973	0,00919	0,04064
	Всего вариант 1		1189,60786	40,64429	39,90857	157,83857
	Всего вариант 2		1190,56288	36,87500	39,55063	160,70938

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения Детский сад №161, СанПиН 2.3/2.4.3590-20, в соответствии с нормами физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей возрастных групп ясли 1-3 года

6 день, неделя вторая						
Номер карты	Блюдо	Выход блюда	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
	Завтрак					
7.н124с-1	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом.	0,15	144,86	0,00439	0,00558	0,01609
7.261	Батон с маслом 30/4	0,034	100,42	0,00233	0,00420	0,01602
7.354	Чай с сахаром	0,15	36,95	0,00000	0,00000	0,00885
	Итого:	0,334	282,24	0,00672	0,00978	0,04156
	Второй завтрак					
7.346	Свежий фрукт 100гр.	0,1	39,60	0,00035	0,00035	0,01038
7.033/2	Сок 0,2 л - 100г	0,1	46,00	0,00050	0,00010	0,01010
	Итого:	0,2	85,60	0,00085	0,00045	0,02048
	Обед					
7.28/1	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растител. мас.	0,06	72,24	0,00095	0,00386	0,00778
7.32/1/7	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растит.масл.40 гр.	0,04	65,04	0,00096	0,00364	0,00572
4.1/1/3	Чеснок	0,003	1,38	0,00020	0,00000	0,00018
7.037с	Расcольник "Ленинградский" с мясом со сметаной	0,15	87,47	0,00397	0,00420	0,01046
7.250	Залеканка капустная с мясом	0,18	187,16	0,01339	0,01225	0,01318
7.н76с	Капуста тушеная	0,12	83,11	0,00239	0,00319	0,01180
7.н234	Шницель из мяса	0,06	142,64	0,00999	0,00959	0,00280
7.115/1	Компот из сухофруктов.	0,15	57,91	0,00037	0,00002	0,01327
7.500	Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,035	0,00	0,00000	0,00000	0,00000
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,03	54,30	0,00198	0,00036	0,01254
7.044	Соль	0,003	0,00	0,00000	0,00000	0,00000
	Итого:	0,831	751,25	0,03420	0,03691	0,07773
	Полдник					
7.342	Кисломолочный продукт 120 г	0,12	99,60	0,00336	0,00384	0,00492
7.004	Сгущеное молоко 15 гр	0,015	49,20	0,00111	0,00131	0,00860
7.н039-3	Залеканка творожная 120 гр	0,12	316,55	0,01481	0,01908	0,01142
7.052	Хлеб пшеничный 30 гр	0,03	69,30	0,00228	0,00027	0,01503
	Итого:	0,285	534,65	0,02136	0,02450	0,03997
	Всего вариант 1		1320,13363	54,51250	48,79875	152,55500
	Всего вариант 2		1374,49438	51,35313	55,84563	151,81250

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения Детский сад №161, СанПин 2.3/2.4.3590-20, в соответствии с нормами физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей возрастных групп ясли 1-3 года

7 день, неделя вторая						
Номер карты	Блюдо	Выход блюда	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
	Завтрак					
7.11/4/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	0,15	187,29	0,00535	0,00645	0,02216
7.435/4	Сыр 6 гр	0,006	19,36	0,00144	0,00148	0,00000
2021/189/4	Батон 30 гр	0,03	70,50	0,00231	0,00090	0,01599
7.067	Кофейный напиток с молоком	0,15	87,85	0,00210	0,00211	0,01288
	Итого:	0,336	365,00	0,01120	0,01094	0,05103
	Второй завтрак					
7.033/2	Сок 0,2 л - 100г	0,1	46,00	0,00050	0,00010	0,01010
	Итого:	0,1	46,00	0,00050	0,00010	0,01010
	Обед					
7.15/1/4	Салат из свежих помидор с растительным маслом	0,04	71,00	0,00042	0,00107	0,00197
7.20/1/2	Салат из отварной свеклы с растительным маслом 40гр.	0,04	46,88	0,00055	0,00297	0,00422
4.1/1/3	Чеснок	0,003	1,38	0,00020	0,00000	0,00018
4.19/2	Суп картофельный с рыбой	0,15	102,00	0,00959	0,00330	0,01106
7.424	Суп из свежей рыбы с крупой	0,15	106,21	0,00604	0,00181	0,01309
7.1151-4	Макаронные изделия отварные 80 гр	0,08	123,74	0,00314	0,00186	0,02183
7.9/8/4	Печень по-строгановски 70 гр.	0,07	157,66	0,00931	0,01083	0,00191
7.256	Гуляш из отварного мяса (ясли 60г, сад 80г)	0,06	61,00	0,00864	0,00754	0,00354
7.110	Компот из кураги	0,15	62,75	0,00044	0,00000	0,01539
7.500	Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,035	0,00	0,00000	0,00000	0,00000
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,03	54,30	0,00198	0,00036	0,01254
7.044	Соль	0,003	0,00	0,00000	0,00000	0,00000
	Итого:	0,811	786,91	0,04031	0,02974	0,08573
	Полдник					
7.27/2/3	Суп-пюре из разных овощей 150 гр	0,15	68,81	0,00180	0,00293	0,00771
7.032/1	Чай с сахаром	0,15	39,80	0,00000	0,00000	0,00954
7.308/6	Кондитерское изделие 20 гр	0,02	105,00	0,00208	0,00104	0,01536
7.346	Свежий фрукт 100гр	0,1	39,60	0,00035	0,00035	0,01038
7.052	Хлеб пшеничный 30 гр	0,03	69,30	0,00228	0,00027	0,01503
	Итого:	0,45	322,50	0,00651	0,00459	0,05802
	Всего вариант 1		1247,79875	38,37375	32,89625	186,71375
	Всего вариант 2		1192,94575	40,44250	25,24625	187,21875

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения Детский сад №161, СанПиН 2.3/2.4.3590-20, в соответствии с нормами физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей возрастных групп ясли 1-3 года

8 день, неделя вторая						
Номер карты	Блюдо	Выход блюда	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
	Завтрак					
7.5/4/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	0,15	177,69	0,00512	0,00646	0,02122
7.261	Батон с маслом 30/4	0,034	100,42	0,00233	0,00420	0,01602
7.118	Чай с молоком	0,15	75,16	0,00211	0,00225	0,01069
	Итого:	0,334	353,27	0,00956	0,01291	0,04793
	Второй завтрак					
7.033/2	Сок 0,2 л - 100г	0,1	46,00	0,00050	0,00010	0,01010
	Итого:	0,1	46,00	0,00050	0,00010	0,01010
	Обед					
7.001/1	Салат из белокачанной капусты и моркови с растительным маслом 45 гр	0,046	36,81	0,00078	0,00230	0,00400
4.1/1/3	Чеснок	0,003	1,36	0,00020	0,00000	0,00018
7.044с-4	Суп овощной с курой со сметаной	0,15	117,18	0,00716	0,00261	0,00533
7.137	Щи с мясом со сметаной	0,15	127,00	0,00298	0,00407	0,00549
7.3/3/4	Картофельное пюре	0,12	130,87	0,00268	0,00291	0,02155
7.4/7/3	Рыба, тушеная с овощами 60 гр.	0,06	89,38	0,00581	0,00311	0,00290
7.047	Пюре розовое	0,12	93,50	0,00223	0,00236	0,01471
7.355	Биточки рыбные	0,06	72,08	0,01094	0,00429	0,00537
7.063	Напиток из шиповника	0,15	65,37	0,00029	0,00000	0,01581
7.500	Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,035	0,00	0,00000	0,00000	0,00000
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,03	54,30	0,00198	0,00036	0,01254
7.044	Соль	0,003	0,00	0,00000	0,00000	0,00000
	Итого:	0,926	787,87	0,03505	0,02201	0,08788
	Полдник					
7.340	Кисломолочный продукт 120 г	0,12	99,60	0,00312	0,00384	0,01308
7.14/5/3	Залепок из творога с рисом 120 г	0,12	309,21	0,01349	0,02040	0,01745
7.185	Повидло	0,015	37,78	0,00006	0,00000	0,00998
7.052	Хлеб пшеничный 30 гр	0,03	69,30	0,00228	0,00027	0,01503
	Итого:	0,285	515,89	0,01895	0,02451	0,05554
	Всего вариант 1		1413,02817	48,74167	55,49833	174,71500
	Всего вариант 2		1355,50731	49,23188	51,74625	165,74188

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения Детский сад №161, СанПиН 2.3/2.4.3590-20, в соответствии с нормами физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей возрастных групп ясли 1-3 года

9 день, неделя вторая						
Номер карты	Блюдо	Выход блюда	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
	Завтрак					
7.080	Каша гречневая молочная с маслом	0,15	118,62	0,00361	0,00409	0,01642
7.261	Батон с маслом 30/4	0,034	100,42	0,00233	0,00420	0,01602
7.285	Какао с молоком	0,15	86,54	0,00234	0,00240	0,01280
	Итого:	0,334	305,58	0,00828	0,01069	0,04524
	Второй завтрак					
7.033/2	Сок 0,2 л - 100г	0,1	46,00	0,00050	0,00010	0,01010
	Итого:	0,1	46,00	0,00050	0,00010	0,01010
	Обед					
7.14/1/4	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	0,04	58,00	0,00029	0,00103	0,00143
7.057/2	Салат из моркови с растительным маслом 45 гр	0,045	34,94	0,00059	0,00185	0,00509
7.254	Борщ с мясом со сметаной	0,15	65,84	0,00290	0,00446	0,00670
7.н070-1	Жаркое по-домашнему.	0,18	257,49	0,01277	0,01089	0,02242
7.н152	Азу.	0,18	243,06	0,01950	0,01777	0,01881
4.15/1	Напиток из ягод	0,15	47,06	0,00011	0,00000	0,01135
7.500	Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,035	0,00	0,00000	0,00000	0,00000
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,03	54,30	0,00198	0,00036	0,01254
7.044	Соль	0,003	0,00	0,00000	0,00000	0,00000
	Итого:	0,963	760,68	0,04266	0,04121	0,08552
	Полдник					
7.н038/2	Омлет натуральный 80 гр.	0,08	129,81	0,00585	0,00839	0,00199
7.118/1	Чай с молоком	0,15	75,16	0,00211	0,00225	0,01069
7.346	Свежий фрукт 100гр	0,1	39,60	0,00035	0,00035	0,01038
7.308/6	Кондитерское изделие 20 гр	0,02	105,00	0,00208	0,00104	0,01536
7.052	Хлеб пшеничный 30 гр	0,03	69,30	0,00228	0,00027	0,01503
	Итого:	0,38	418,87	0,01267	0,01230	0,05345
	Всего вариант 1		1124,35117	46,54833	35,83333	147,97000
	Всего вариант 2		1129,30256	38,13938	39,65625	146,36813

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения Детский сад №161, СанПиН 2.3/2.4.3590-20, в соответствии с нормами физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей возрастных групп ясли 1-3 года

10 день, неделя вторая						
Номер карты	Блюдо	Выход блюда	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
	Завтрак					
7.н091/1	Каша из пшена и риса молочная "Дружба 3" со сливочным маслом	0,15	108,60	0,00247	0,00367	0,01432
7.435/4	Сыр 6 гр	0,006	19,36	0,00144	0,00148	0,00000
7.261	Батон с маслом 30/4	0,034	100,42	0,00233	0,00420	0,01602
7.067	Кофейный напиток с молоком	0,15	87,85	0,00210	0,00211	0,01288
	Итого:	0,34	316,23	0,00834	0,01146	0,04322
	Второй завтрак					
3.042	Фруктовое пюре	0,125	40,50	0,00056	0,00011	0,01013
7.033/2	Сок 0,2 л - 100г	0,1	46,00	0,00050	0,00010	0,01010
	Итого:	0,225	86,50	0,00106	0,00021	0,02023
	Обед					
7.133	Салат из свеклы с соевым маслом	0,04	24,00	0,00054	0,00092	0,00374
4.1/1/3	Чеснок	0,003	1,38	0,00020	0,00000	0,00018
7.47/6	Суп-лапша с мясом курицы со сметаной	0,15	91,37	0,00557	0,00294	0,00841
7.н114/1	Котлета из мяса курицы	0,06	81,20	0,01109	0,00212	0,00311
7.н186с-1	Суфле из мяса курицы с рисом	0,06	141,76	0,01347	0,00448	0,00491
7.18/3/2	Рагу из овощей 130г	0,13	96,17	0,00204	0,00327	0,01413
7.028	Компот из чернослива	0,15	67,26	0,00019	0,00000	0,01627
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,03	54,30	0,00198	0,00036	0,01254
7.044	Соль	0,003	0,00	0,00000	0,00000	0,00000
	Итого:	0,776	557,43	0,03508	0,01409	0,08397
	Полдник					
4.17-2/12	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом (джемом) 50/60 гр	0,035	118,28	0,00190	0,00155	0,02221
7.148/1	Шангешка с картофелем*1	0,06	118,00	0,00334	0,00491	0,02076
7.181	Пирожок с капустой	0,06	112,00	0,00381	0,00346	0,02231
7.346	Свежий фрукт 100гр	0,1	39,60	0,00035	0,00035	0,01038
7.362-1	Пюре из гороха со сливочным маслом	0,12	149,12	0,00773	0,00360	0,01943
7.209-1	Кондитерское изделие 20-30 гр	0,03	105,00	0,00144	0,00084	0,02331
7.052	Хлеб пшеничный 30 гр	0,03	69,30	0,00228	0,00027	0,01503
7.022-3	Чай с лимоном	0,15	46,80	0,00003	0,00000	0,01108
	Итого:	0,585	758,10	0,02088	0,01498	0,14453
	Всего вариант 1		1170,6898	41,77500	29,49833	174,47500
	Всего вариант 2		1051,60693	32,65375	25,18750	168,14875