

03.06.2025		Возрастная категория: 1,5-3 лет				Возрастная категория: 3-7 лет								
Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энер/ден (ккал)	Витамин С, мг	№ ТК (ТТК)*	Прием пищи	Пищевые вещества (г)			Энер/ден (ккал)	Витамин С, мг	
		Б	Ж	У					Б	Ж	У			
1 неделя														
День 1														
Завтрак														
Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,88	5,01	23,49	163,00	1,47	43	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,84	6,68	31,32	217,33	1,96
Какао с молоком	180	2,64	2,23	8,15	64,00	1,10	15	Какао с молоком	200	3,99	3,80	11,32	93,00	1,69
Яйцо вареное (1 шт.)	20	2,54	2,30	0,14	31,50	0,00	45	Яйцо вареное (1 шт.)	20	2,54	2,30	0,14	31,50	0,00
Бутерброд с маслом	38	2,34	5,96	14,86	122,26	0,00	16	Бутерброд с маслом	53	3,48	6,08	22,24	157,51	0,00
Итого	388	13,40	15,50	46,64	380,76	2,57		Итого	473	17,85	18,86	65,02	499,34	3,65
2 завтрак														
Молоко кипяченое или кисломолочный продукт	120	3,48	3,00	5,76	64,80	1,56	24/21	Молоко кипяченое или кисломолочный продукт	120	3,48	3,00	5,76	64,80	1,56
Итого	120	3,48	3,00	5,76	64,80	1,56		Итого	120	3,48	3,00	5,76	64,80	1,56
Обед														
Овощи натуральные соленые или свежие	40	0,32	0,04	1,00	5,60	4,00	52	Овощи натуральные соленые или свежие	50	0,40	0,05	1,25	7,00	5,00
Суп картофельный с клецками, с мясом	180/16	5,54	5,44	11,79	132,00	3,77	51	Суп картофельный с клецками, с мясом	200/17	6,00	5,97	12,91	141,00	4,15
Плов из отварной говядины	150	9,61	10,20	25,95	233,44	1,55	40	Плов из отварной говядины	200	11,03	12,11	37,47	305,22	1,91
Напиток из плодов шиповника	180	0,58	0,24	12,20	64,00	170,00	34	Напиток из плодов шиповника	200	0,71	0,29	15,13	80,00	210,00
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,68	0,36	14,82	69,60	0,00	ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	35	1,96	0,42	17,29	81,20	0,00
Итого	596	17,73	16,28	65,76	504,64	179,32		Итого	502	20,10	18,84	84,05	614,42	221,06
Полдник														
Булочка домашняя или др. выпечка промышленного производства	50	3,00	4,00	14,50	118,07	0,19	53/ГП	Булочка домашняя или др. выпечка промышленного производства	60	3,60	4,80	17,40	141,68	0,23
Фрукты свежие	95	0,40	0,40	9,83	47,18	10,03	17	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,83	47,18	10,03
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	4,02	17,00	0,00	13	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	5,02	21,00	0,00
Итого	325	3,40	4,40	28,35	182,25	10,22		Итого	360	4,00	5,20	32,25	209,86	10,26
Итого за день		38,01	39,18	146,51	1132,45	193,67		Итого за день		45,43	45,90	187,08	1388,42	236,53
Суточная потребность		42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00		Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00
% удовлетворения		90,50	83,36	72,17	80,89	430,38		% удовлетворения		84,13	76,50	71,68	77,13	473,06

Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной - 2,25 гр.
Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной - 3,75 гр.

04.06.2025

04.06.2025

Прием пищи	Выход блюда			Пищевые вещества (г)			Витамин С, мг	№ ТК (ТТК)*	Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энер/ден (ккал)	Витамин С, мг																																																
	Б	Ж	У	Б	Ж	У					Б	Ж	У																																																		
День 2																																																															
Завтрак																																																															
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	150	5,09	5,18	17,53	138,00	1,47	10	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	6,79	6,91	23,38	184,00	1,96																																																	
Кофейный напиток с молоком	180	2,76	2,27	8,82	64,00	1,10	2	Кофейный напиток с молоком	200	4,13	3,43	11,41	92,00	1,69																																																	
Бутерброд с сыром	38	4,38	2,37	14,76	98,50	0,06	3	Бутерброд с сыром	52	6,20	3,51	19,68	136,00	0,08																																																	
Итого	368	12,23	9,82	41,11	300,50	2,63		Итого	452	17,12	13,85	54,47	412,00	3,73																																																	
2 завтрак																																																															
Молоко кипяченое или кисломолочный продукт	120	3,48	3,00	5,76	64,80	1,56	24/21	Молоко кипяченое или кисломолочный продукт	120	3,48	3,00	5,76	64,80	1,56																																																	
Итого	120	3,48	3,00	5,76	64,80	1,56		Итого	120	3,48	3,00	5,76	64,80	1,56																																																	
Обед																																																															
Зеленый горошек консервированный отварной	40	1,24	0,08	2,60	16,00	4,00	36	Зеленый горошек консервированный отварной	50	1,55	0,10	3,25	20,00	5,00																																																	
Рассольник ленинградский, с мясом и со сметаной	180/16/8	6,26	5,56	14,49	125,00	5,44	25	Рассольник ленинградский, с мясом и со сметаной	200/17/10	6,80	6,15	16,16	141,00	6,05																																																	
Рыба, тушеная в томате с овощами	50	6,98	1,83	0,61	46,91	0,56	28	Рыба, тушеная в томате с овощами	70	9,77	2,56	0,85	65,67	0,78																																																	
Картофельное пюре	120	2,44	4,20	14,45	113,61	11,52	8	Картофельное пюре	150	3,00	5,31	18,12	142,04	14,42																																																	
Компот из смеси сухофруктов (плодов или ягод сушеных)	180	0,37	0,00	11,57	50,00	0,34	9	Компот из смеси сухофруктов (плодов или ягод сушеных)	200	0,46	0,00	14,36	62,00	0,42																																																	
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20	1,60	0,20	9,64	47,20	0,00	ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20	1,60	0,20	9,64	47,20	0,00																																																	
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,68	0,36	14,82	69,60	0,00	ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	35	1,96	0,42	17,29	81,20	0,00																																																	
Итого	644	20,57	12,23	68,18	468,32	21,86		Итого	752	25,14	14,74	79,67	559,11	26,67																																																	
Полдник																																																															
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	4,02	17,00	0,00	13	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	5,02	21,00	0,00																																																	
Запеканка из творога с молоком сгущенным	135	25,86	11,69	18,65	298,00	0,36	22	Запеканка из творога с молоком сгущенным	160	31,35	13,78	24,52	361,00	0,42																																																	
Итого	315	25,86	11,69	22,67	315,00	0,36		Итого	360	31,35	13,78	29,54	382,00	0,42																																																	
Итого за день																																																															
Суточная потребность																																																															
% удовлетворения																																																															
<table border="0" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 10%;"></td> <td style="width: 10%;">Б</td> <td style="width: 10%;">Ж</td> <td style="width: 10%;">У</td> <td style="width: 10%;">Эн/д</td> <td style="width: 10%;">С</td> <td style="width: 10%;"></td> <td style="width: 10%;">Б</td> <td style="width: 10%;">Ж</td> <td style="width: 10%;">У</td> <td style="width: 10%;">Эн/д</td> <td style="width: 10%;">С</td> </tr> <tr> <td></td> <td>62,14</td> <td>36,74</td> <td>137,72</td> <td>1148,62</td> <td>26,41</td> <td></td> <td>77,09</td> <td>45,37</td> <td>169,44</td> <td>1417,91</td> <td>32,38</td> </tr> <tr> <td></td> <td>42,00</td> <td>47,00</td> <td>203,00</td> <td>1400,00</td> <td>45,00</td> <td></td> <td>54,00</td> <td>60,00</td> <td>261,00</td> <td>1800,00</td> <td>50,00</td> </tr> <tr> <td></td> <td>147,95</td> <td>78,17</td> <td>67,84</td> <td>82,04</td> <td>58,69</td> <td></td> <td>142,76</td> <td>75,62</td> <td>64,92</td> <td>78,77</td> <td>64,76</td> </tr> </table>																	Б	Ж	У	Эн/д	С		Б	Ж	У	Эн/д	С		62,14	36,74	137,72	1148,62	26,41		77,09	45,37	169,44	1417,91	32,38		42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00		147,95	78,17	67,84	82,04	58,69		142,76	75,62	64,92	78,77	64,76
	Б	Ж	У	Эн/д	С		Б	Ж	У	Эн/д	С																																																				
	62,14	36,74	137,72	1148,62	26,41		77,09	45,37	169,44	1417,91	32,38																																																				
	42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00																																																				
	147,95	78,17	67,84	82,04	58,69		142,76	75,62	64,92	78,77	64,76																																																				

Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной - 2.25 гр. Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной - 3.75 гр.

05.06.2025

05.06.2025

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энер/цен (ккал)	Витамин С, мг	№ ТК (ТТК)*	Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энер/цен (ккал)	Витамин С, мг																				
		Б	Ж	У						Б	Ж	У																						
День 3																																		
Завтрак																																		
Омлет натуральный	150	12,99	17,15	36,32	368,00	1,49	35	Омлет натуральный	150	12,99	17,15	36,32	368,00	1,49																				
Кукуруза консервированная отварная	40	0,88	0,16	4,48	23,33	1,92	36	Кукуруза консервированная отварная	50	1,10	0,20	5,60	29,16	2,40																				
Какао с молоком	180	2,64	2,23	8,15	64,00	1,10	15	Какао с молоком	200	3,99	3,80	11,32	93,00	1,69																				
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	15	1,20	0,15	7,23	35,40	0,00	ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	25	2,00	0,25	12,05	59,00	0,00																				
Итого	385	17,71	19,69	56,18	490,73	4,51		Итого	425	20,08	21,40	65,29	549,16	5,58																				
2 завтрак																																		
Сок фруктовый (овощной)	150	0,32	0,18	16,01	72,83	3,17	ГП	Сок фруктовый (овощной)	180	0,36	0,20	18,20	82,80	3,60																				
Итого	150	0,32	0,18	16,01	72,83	3,17		Итого	180	0,36	0,20	18,20	82,80	3,60																				
Обед																																		
Икра кабачковая (промышленного производства)	40	0,48	1,89	3,09	31,20	3,84	18	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	0,60	2,36	3,86	39,00	4,80																				
Суп крестьянский с крупой, с мясом и со сметаной	180/16/8	6,17	5,55	8,82	116,00	8,75	48	Суп крестьянский с крупой, с мясом и со сметаной	200/17/10	6,70	6,15	10,00	130,00	9,63																				
Гуляш из говядины	60	5,12	7,67	2,06	98,25	0,25	33	Гуляш из говядины	70	5,98	8,94	2,40	114,63	0,32																				
Макаронные изделия отварные с овощами	110	3,59	2,48	19,95	112	4,9	26	Макаронные изделия отварные с овощами	150	5,08	3,37	28,84	161	4,9																				
Кисель из свежих ягод	160	0,16	0,06	11,05	48,00	30,00	20	Кисель из свежих ягод	200	0,21	0,08	15,40	66,00	40,00																				
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,68	0,36	14,82	69,60	0,00	ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	35	1,96	0,42	17,29	81,20	0,00																				
Итого	604	17,20	18,01	59,79	475,05	47,74		Итого	732	20,53	21,32	77,79	591,83	59,65																				
Полдник																																		
Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или др.)	30	0,90	1,20	6,52	76,36	0,00	ГП	Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или др.)	50	1,50	2,00	10,90	127,25	0,00																				
Плоды свежие	95	0,40	0,40	9,83	47,18	10,03	17	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,83	47,18	10,03																				
Чай с лимоном	180	0,00	0,00	4,14	18,00	1,60	29	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	5,17	23,00	2,00																				
Итого	305	1,30	1,60	20,49	141,54	11,63		Итого	350	1,94	2,40	25,90	197,43	12,03																				
Итого за день																																		
Суточная потребность																																		
% удовлетворения																																		
<table border="0"> <tr> <td>Б</td> <td>Ж</td> <td>У</td> <td>Эн/ц</td> <td>С</td> </tr> <tr> <td>36,53</td> <td>39,48</td> <td>152,47</td> <td>1180,15</td> <td>67,05</td> </tr> <tr> <td>42,00</td> <td>47,00</td> <td>203,00</td> <td>1400,00</td> <td>45,00</td> </tr> <tr> <td>86,98</td> <td>84,00</td> <td>75,11</td> <td>84,30</td> <td>149,00</td> </tr> </table>															Б	Ж	У	Эн/ц	С	36,53	39,48	152,47	1180,15	67,05	42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00	86,98	84,00	75,11	84,30	149,00
Б	Ж	У	Эн/ц	С																														
36,53	39,48	152,47	1180,15	67,05																														
42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00																														
86,98	84,00	75,11	84,30	149,00																														

Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной - 2.25 гр.

Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной - 3.75 гр.

06.06.2025

06.06.2025

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энер/ден (ккал)	Витамин С, мг	№ ТК (ТТК)*	Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энер/ден (ккал)	Витамин С, мг	
		Б	Ж	У						Б	Ж	У			
День 4															
Завтрак															
Каша "Дружба"	150	5,44	4,78	24,24	161,00	1,47	14	Каша "Дружба"	180	6,53	5,74	29,09	193,20	1,76	
Кофейный напиток с молоком	180	2,76	2,27	8,82	64,00	1,10	2	Кофейный напиток с молоком	200	4,13	3,43	11,41	92,00	1,69	
Бутерброд с маслом	38	2,34	5,96	14,86	122,26	0,00	16	Бутерброд с маслом	53	3,48	6,08	22,24	157,51	0,00	
Итого	368	10,54	13,01	47,92	347,26	2,57		Итого	433	14,14	15,25	62,74	442,71	3,45	
2 завтрак															
Сок фруктовый (овощной)	150	0,32	0,18	16,01	72,83	3,17	ГП	Сок фруктовый (овощной)	200	0,00	0,00	18,40	74,00	30,00	
Итого	150	0,32	0,18	16,01	72,83	3,17		Итого	200	0,00	0,00	18,40	74,00	30,00	
Обед															
Овощи натуральные соленые или свежие	40	0,32	0,04	1,00	5,60	4,00	52	Овощи натуральные соленые или свежие	50	0,40	0,05	1,25	7,00	5,00	
Суп с рыбными консервами	150	3,18	3,90	15,18	84,60	7,23	38	Суп с рыбными консервами	200	4,24	5,20	20,24	112,80	9,64	
Капуста тушеная с мясом	150	9,19	7,87	8,58	142,04	24,71	49	Капуста тушеная с мясом	200	12,25	10,49	11,44	189,39	32,95	
Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	6,44	29,00	3,52	50	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	7,88	35,00	3,97	
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20	1,60	0,20	9,64	47,20	0,00	ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20	1,60	0,20	9,64	47,20	0,00	
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,68	0,36	14,82	69,60	0,00	ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	35	1,96	0,42	17,29	81,20	0,00	
Итого	570	16,11	12,51	55,66	378,04	39,46		Итого	705	20,61	16,52	67,74	472,59	51,56	
Полдник															
Булочка домашняя или др. выпечка промышленного производства	50	3,00	4,00	14,50	118,07	0,19	53/ГП	Булочка домашняя или др. выпечка промышленного производства	60	3,60	4,80	17,40	141,68	0,23	
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	4,02	17,00	0,00	13	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	5,02	21,00	0,00	
Итого	230	3,00	4,00	18,52	135,07	0,19		Итого	260	3,60	4,80	22,42	162,68	0,23	
Итого за день															
		Б	Ж	У	Эн/д	С			Б	Ж	У	Эн/д	С		
Итого за день		29,97	29,70	138,11	933,20	45,39			38,35	36,57	171,30	1151,98	85,24		
Суточная потребность		42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00			54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00		
% удовлетворения		71,97	63,19	68,03	66,66	100,87			71,02	60,95	65,63	64,00	170,48		

Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной - 3.75 гр.

Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной - 2.25 гр.

09.06.2025

09.06.2025

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энер/цен (ккал)	Витамин С, мг	№ ТК (ТТК)*	Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энер/цен (ккал)	Витамин С, мг
		Б	Ж	У						Б	Ж	У		
День 5														
Завтрак														
Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,38	3,53	13,85	106,00	0,75	37	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,26	4,24	16,62	127,20	0,90
Какао с молоком	180	2,64	2,23	8,15	64,00	1,10	15	Какао с молоком	200	3,99	3,80	11,32	93,00	1,69
Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00	45	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00
Бутерброд с сыром	38	4,38	2,37	14,76	98,50	0,06	3	Бутерброд с сыром	52	6,20	3,51	19,68	136,00	0,08
Итого	408	16,48	12,73	37,04	331,50	1,91		Итого	472	20,53	16,15	47,90	419,20	2,67
2 завтрак														
Сок фруктовый (овощной)	150	0,32	0,18	16,01	72,83	3,17	ГП	Сок фруктовый (овощной)	180	0,36	0,20	18,20	82,80	3,60
Итого	150	0,32	0,18	16,01	72,83	3,17		Итого	180	0,36	0,20	18,20	82,80	3,60
Обед														
Зеленый горошек консервированный отварной	40	1,24	0,08	2,60	16,00	4,00	36	Зеленый горошек консервированный отварной	50	1,55	0,10	3,25	20,00	5,00
Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом и со сметаной	180/16/8	6,02	5,50	5,77	103,00	13,21	32	Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом и со сметаной	200/17/10	6,52	6,10	6,42	110,00	14,65
Котлеты,биточки,шницели (тефтели из говяд. с рисом "ежики")	60	8,44	6,88	6,13	119,26	0,70	6(41) ПФ	Котлеты,биточки,шницели (тефтели из говяд. с рисом "ежики")	70	9,84	8,02	7,15	139,13	0,81
Картофельное пюре	120	2,44	4,20	14,45	113,61	11,52	8	Картофельное пюре	150	3,00	5,31	18,12	142,04	14,42
Напиток из плодов шиповника	180	0,58	0,24	12,20	64,00	170,00	34	Напиток из плодов шиповника	200	0,71	0,29	15,13	80,00	210,00
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20	1,60	0,20	9,64	47,20	0,00	ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20	1,60	0,20	9,64	47,20	0,00
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,68	0,36	14,82	69,60	0,00	ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	35	1,96	0,42	17,29	81,20	0,00
Итого	654	22,00	17,46	65,61	532,67	199,43		Итого	752	25,18	20,44	77,00	619,57	244,88
Полдник														
Чай с молоком	180	1,30	1,12	6,18	41,00	0,58	46	Чай с молоком	200	1,45	1,25	7,42	48,00	0,65
Плоды свежие	95	0,40	0,40	9,83	47,18	10,03	17	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,83	47,18	10,03
Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или др.)	30	0,90	1,20	6,52	76,36	0,00	ГП	Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или др.)	50	1,50	2,00	10,90	127,25	0,00
Итого	305	2,60	2,72	22,53	164,54	10,61		Итого	350	3,35	3,65	28,15	222,43	10,68
Итого за день														
Итого за день		41,40	33,09	141,19	1101,54	215,12		Итого за день		49,42	40,44	171,25	1344,00	261,83
Суточная потребность		42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00		Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00
% удовлетворения		98,57	70,40	69,55	78,68	478,04		% удовлетворения		91,52	67,40	65,61	74,67	523,66

Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной - 2,25 гр.

Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной - 3,75 гр.

10.06.2025

10.06.2025

Примем пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энер/цен (ккал)	Витамин С, мг	№ ТК (ГТК)*	Примем пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энер/цен (ккал)	Витамин С, мг																																							
		Б	Ж	У						Б	Ж	У																																									
2 недели																																																					
День 6																																																					
Завтрак																																																					
Омлет натуральный	150	12,90	17,11	6,06	228,00	1,49	35	Омлет натуральный	150	12,90	17,11	6,06	228,00	1,49																																							
Кукуруза консервированная отварная	40	0,88	0,16	4,48	23,33	1,92	36	Кукуруза консервированная отварная	50	1,10	0,20	5,60	29,16	2,40																																							
Кофейный напиток с молоком	180	2,76	2,27	8,82	64,00	1,10	2	Кофейный напиток с молоком	200	4,13	3,43	11,41	92,00	1,69																																							
Бутерброд с маслом	38	2,34	5,96	14,86	122,26	0,00	16	Бутерброд с маслом	53	3,48	6,08	22,24	157,51	0,00																																							
Итого	408	18,88	25,50	34,22	437,59	4,51		Итого	453	21,61	26,82	45,31	506,67	5,58																																							
2 завтрак																																																					
Молоко кипяченое или кисломолочный продукт	120	3,48	3,00	5,76	64,80	1,56	24/21	Молоко кипяченое или кисломолочный продукт	120	3,48	3,00	5,76	64,80	1,56																																							
Итого	120	3,48	3,00	5,76	64,80	1,56		Итого	120	3,48	3,00	5,76	64,80	1,56																																							
Обед																																																					
Икра кабачковая (промышленного производства)	40	0,48	1,89	3,09	31,20	3,84	18	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	0,60	2,36	3,86	39,00	4,80																																							
Суп картофельный с бобовыми, с мясом	180/16	8,02	4,86	14,80	132,00	4,10	44	Суп картофельный с бобовыми, с мясом	200/17/10	8,41	5,27	15,69	139,00	4,57																																							
Котлеты, биточки, шницели куриные	50	4,69	3,88	3,63	68,16	0,08	12 ПФ	Котлеты, биточки, шницели куриные	70	6,56	5,43	5,08	95,43	0,11																																							
Соус красный основной	20	0,17	0,64	0,94	9,71	0,27	7	Соус красный основной	40	0,33	1,28	1,89	19,43	0,55																																							
Картофель отварной	120	2,28	4,92	15,24	114	16,68	4	Картофель отварной	130	2,47	5,33	16,51	123,5	18,07																																							
Кисель из свежих ягод	160	0,16	0,06	11,05	48,00	30,00	20	Кисель из свежих ягод	200	0,21	0,08	15,40	66,00	40,00																																							
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20	1,60	0,20	9,64	47,20	0,00	ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20	1,60	0,20	9,64	47,20	0,00																																							
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,68	0,36	14,82	69,60	0,00	ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	2,24	0,48	19,76	92,80	0,00																																							
Итого	636	19,08	16,81	73,21	519,87	54,97		Итого	767	22,42	20,43	87,83	622,36	68,10																																							
Полдник																																																					
Булочка домашняя или др. выпечка промышленного производства	50	3,00	4,00	14,50	118,07	0,19	53/ГП	Булочка домашняя или др. выпечка промышленного производства	60	3,60	4,80	17,40	141,68	0,23																																							
Фрукты свежие	95	0,40	0,40	9,83	47,18	10,03	17	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,83	47,18	10,03																																							
Чай с лимоном	180	0,00	0,00	4,14	18,00	1,60	29	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	5,17	23,00	2,00																																							
Итого	325	3,40	4,40	28,47	183,25	11,82		Итого	360	4,04	5,20	32,40	211,86	12,26																																							
Итого за день																																																					
Суточная потребность																																																					
% удовлетворения																																																					
<table border="0"> <tr> <td>Б</td> <td>44,84</td> <td>49,71</td> <td>141,66</td> <td>1205,51</td> <td>72,86</td> <td></td> <td>Б</td> <td>51,55</td> <td>55,45</td> <td>171,30</td> <td>1405,69</td> <td>87,50</td> </tr> <tr> <td>Ж</td> <td>42,00</td> <td>47,00</td> <td>203,00</td> <td>1400,00</td> <td>45,00</td> <td></td> <td>Ж</td> <td>54,00</td> <td>60,00</td> <td>261,00</td> <td>1800,00</td> <td>50,00</td> </tr> <tr> <td>У</td> <td>106,76</td> <td>105,77</td> <td>69,78</td> <td>86,11</td> <td>161,91</td> <td></td> <td>У</td> <td>95,46</td> <td>92,42</td> <td>65,63</td> <td>78,09</td> <td>175,00</td> </tr> </table>															Б	44,84	49,71	141,66	1205,51	72,86		Б	51,55	55,45	171,30	1405,69	87,50	Ж	42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00		Ж	54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00	У	106,76	105,77	69,78	86,11	161,91		У	95,46	92,42	65,63	78,09	175,00
Б	44,84	49,71	141,66	1205,51	72,86		Б	51,55	55,45	171,30	1405,69	87,50																																									
Ж	42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00		Ж	54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00																																									
У	106,76	105,77	69,78	86,11	161,91		У	95,46	92,42	65,63	78,09	175,00																																									

Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной - 3.75 гр.

11.06.2025

11.06.2025

Прием пищи	Выход блюда			Пищевые вещества (г)			Энер/цен (ккал)	Витамин С, мг	№ ТК (ТТК)*	Прием пищи	Выход блюда			Пищевые вещества (г)			Энер/цен (ккал)	Витамин С, мг
	Б	Ж	У	Б	Ж	У					Б	Ж	У					
День 7																		
Завтрак																		
Каша рисовая (или манная) молочная жидкая	150	4,58	4,44	22,27			148,00	1,47	47/30	Каша рисовая (или манная) молочная жидкая	180	5,50	5,33	26,72			177,60	1,76
Какао с молоком	180	2,64	2,23	8,15			64,00	1,10	15	Какао с молоком	200	3,99	3,80	11,32			93,00	1,69
Бутерброд с сыром	38	4,38	2,37	14,76			98,50	0,06	3	Бутерброд с сыром	52	6,20	3,51	19,68			136,00	0,08
Итого	368	11,60	9,04	45,18			310,50	2,63		Итого	432	15,69	12,64	57,72			406,60	3,53
2 завтрак																		
Сок фруктовый (овощной)	150	0,32	0,18	16,01			72,83	3,17	ГП	Сок фруктовый (овощной)	200	0,40	0,22	20,22			92,00	4,00
Итого	150	0,32	0,18	16,01			72,83	3,17		Итого	200	0,40	0,22	20,22			92,00	4,00
Обед																		
Овощи натуральные соленые или свежие	40	0,32	0,04	1,00			5,60	4,00	52	Овощи натуральные соленые или свежие	50	0,40	0,05	1,25			7,00	5,00
Суп картофельный с мясными фрикадельками	180/35	8,27	5,98	10,44			140,00	7,77	39	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180/35	8,27	5,98	10,44			140,00	7,77
Жаркое по-домашнему	150	8,72	7,86	20,81			188,79	11,18	19	Жаркое по-домашнему	200	11,63	10,48	27,75			251,72	14,91
Компот из смеси сухофруктов (плодов или ягод сушеных)	180	0,37	0,00	11,57			50,00	0,34	9	Компот из смеси сухофруктов (плодов или ягод сушеных)	200	0,46	0,00	14,36			62,00	0,42
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20	1,60	0,20	9,64			47,20	0,00	ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20	1,60	0,20	9,64			47,20	0,00
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,68	0,36	14,82			69,60	0,00	ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	2,24	0,48	19,76			92,80	0,00
Итого	635	20,96	14,44	68,28			501,19	23,29		Итого	725	24,60	17,19	83,20			600,72	28,10
Полдник																		
Запеканка из творога с молоком стуженным	135	25,86	11,69	18,65			298,00	0,36	22	Запеканка из творога с молоком стуженным	160	31,35	13,78	24,52			361,00	0,42
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	4,02			17,00	0,00	13	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	5,02			21,00	0,00
Итого	315	25,86	11,69	22,67			315,00	0,36		Итого	360	31,35	13,78	29,54			382,00	0,42
Итого за день																		
Суточная потребность																		
% удовлетворения																		

Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной - 2.25 гр. Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной - 3.75 гр.

16.06.2015

16.06.2015

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энер/цен (ккал)	Витамин С, мг	№ ТК (ТТК)*	Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энер/цен (ккал)	Витамин С, мг
		Б	Ж	У						Б	Ж	У		
День 8														
Завтрак														
Каша пшеничная молочная жидкая (или ячневая)	150	5,34	4,48	21,24	148,00	1,47	31/23	Каша пшеничная молочная жидкая (или ячневая)	180	6,41	5,38	25,49	177,60	1,76
Кофейный напиток с молоком	180	2,76	2,27	8,82	64,00	1,10	2	Кофейный напиток с молоком	200	4,13	3,43	11,41	92,00	1,69
Бутерброд с маслом	38	2,34	5,96	14,86	122,26	0,00	16	Бутерброд с маслом	53	3,48	6,08	22,24	157,51	0,00
Итого	368	10,44	12,71	44,92	334,26	2,57		Итого	433	14,02	14,89	59,14	427,11	3,45
2 завтрак														
Молоко кипяченое или кисломолочный продукт	120	3,48	3,00	5,76	64,80	1,56	24/21 (54)	Молоко кипяченое или кисломолочный продукт	175	0,00	0,00	16,10	64,75	26,25
Итого	120	3,48	3,00	5,76	64,80	1,56		Итого	175	0,00	0,00	16,10	64,75	26,25
Обед														
Зеленый горошек консервированный отварной	40	1,24	0,08	2,60	16,00	4,00	36	Зеленый горошек консервированный отварной	50	1,55	0,10	3,25	20,00	5,00
Свекольник с мясом, со сметаной	180/16/8	6,34	5,49	7,96	121,00	6,72	27	Свекольник с мясом, со сметаной	200/17/10	6,88	6,08	8,85	132,00	7,44
Капуста тушеная с мясом	150	9,19	7,87	8,58	142,04	24,71	49	Капуста тушеная с мясом	200	12,25	10,49	11,44	189,39	32,95
Сок фруктовый (овощной)	150	0,32	0,18	16,01	72,83	3,17	ГП	Сок фруктовый (овощной)	200	0,40	0,22	20,22	92,00	4,00
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20	1,60	0,20	9,64	47,20	0,00	ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20	1,60	0,20	9,64	47,20	0,00
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,68	0,36	14,82	69,60	0,00	ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	2,24	0,48	19,76	92,80	0,00
Итого	594	20,37	14,18	59,61	468,67	38,60		Итого	737	24,92	17,57	73,16	573,39	49,39
Полдник														
Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или др.)	30	0,90	1,20	6,52	76,36	0,00	ГП	Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или др.)	50	1,50	2,00	10,90	127,25	0,00
Фрукты свежие	95	0,40	0,40	9,83	47,18	10,03	17	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,83	47,18	10,03
Чай с молоком	180	1,30	1,12	6,18	41,00	0,58	46	Чай с молоком	200	1,45	1,25	7,42	48,00	0,65
Итого	305	2,60	2,72	22,53	164,54	10,61		Итого	350	3,35	3,65	28,15	222,43	10,68
Итого за день														
		36,89	32,61	132,82	1032,27	53,34		Итого за день		42,29	36,11	176,55	1287,68	89,77
Суточная потребность		42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00		Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00
% удовлетворения		87,83	69,38	65,43	73,73	118,53		% удовлетворения		78,31	60,18	67,64	71,54	179,54

Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной - 2,25 гр.

Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной - 3,75 гр.

17.06.2015

17.06.2015

Прием пищи	Выход блюда		Пищевые вещества (г)			Энер/цен (ккал)	Витамин С, мг		№ ТК (ТТК)*	Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энер/цен (ккал)	Витамин С, мг	
	Б	Ж	У	Б	Ж		У	Б				Ж	У				
День 9																	
Завтрак																	
Каша рассыпчатая	110	6,22	5,94	28,06	188,99	0	42		Каша рассыпчатая	200	11,31	10,8	51,01	343,63	0		
Какао с молоком	180	2,64	2,23	8,15	64,00	1,10	15		Какао с молоком	200	3,99	3,80	11,32	93,00	1,69		
Плоды свежие	95	0,40	0,40	9,83	47,18	10,03	17		Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,83	47,18	10,03		
Бутерброд с сыром	38	4,38	2,37	14,76	98,50	0,06	3		Бутерброд с сыром	52	6,20	3,51	19,68	136,00	0,08		
Итого	423	13,64	10,94	60,80	398,67	11,19			Итого	552	21,90	18,51	91,84	619,81	11,80		
2 завтрак																	
Молоко кипяченое или кисломолочный продукт	120	3,48	3,00	5,76	64,80	1,56	24/21		Молоко кипяченое или кисломолочный продукт	120	3,48	3,00	5,76	64,80	1,56		
Итого	120	3,48	3,00	5,76	64,80	1,56			Итого	120	3,48	3,00	5,76	64,80	1,56		
Обед																	
Икра кабачковая (промышленного производства)	40	0,48	1,89	3,09	31,20	3,84	18		Икра кабачковая (промышленного производства)	50	0,60	2,36	3,86	39,00	4,80		
Борщ с капустой и картофелем, с мясом и со сметано	180/16/8	5,92	5,40	6,67	108,00	6,44	5		Борщ с капустой и картофелем, с мясом и со сметаной	200/17/10	6,43	5,98	7,48	117,00	7,27		
Рыба, тушеная в томате с овощами	50	6,98	1,83	0,61	46,91	0,56	28		Рыба, тушеная в томате с овощами	70	9,77	2,56	0,85	65,67	0,78		
Соус красный основной	20	0,17	0,64	0,94	9,71	0,27	7		Соус красный основной	40	0,33	1,28	1,89	19,43	0,55		
Картофельное пюре	120	2,44	4,20	14,45	113,61	11,52	8		Картофельное пюре	150	3,00	5,31	18,12	142,04	14,42		
Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	6,44	29,00	3,52	50		Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	7,88	35,00	3,97		
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20	1,60	0,20	9,64	47,20	0,00	ГП		Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20	1,60	0,20	9,64	47,20	0,00		
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,68	0,36	14,82	69,60	0,00	ГП		Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	2,24	0,48	19,76	92,80	0,00		
Итого	664	19,41	14,66	56,66	455,23	26,15			Итого	797	24,13	18,33	69,48	558,14	31,79		
Полдник																	
Чай с лимоном	180	0,00	0,00	4,14	18,00	1,60	29		Чай с лимоном	200	0,04	0,00	5,17	23,00	2,00		
Булочка домашняя или др. выпечка промышленного производства	50	3,00	4,00	14,50	118,07	0,19	53/ГП		Булочка домашняя или др. выпечка промышленного производства	60	3,60	4,80	17,40	141,68	0,23		
Итого	230	3,00	4,00	18,64	136,07	1,79			Итого	260	3,64	4,80	22,57	164,68	2,23		
Итого за день																	
Суточная потребность																	
% удовлетворения																	
Итого за день		39,53	32,60	141,86	1054,77	40,69			Итого за день		53,15	44,64	189,65	1407,43	47,38		
Суточная потребность		42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00			Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00		
% удовлетворения		94,12	69,36	69,88	75,34	90,42			% удовлетворения		98,43	74,40	72,66	78,19	94,76		

Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной - 2.25 гр.

Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной - 3.75 гр.

18.06.2025

18.06.2025

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энер/ден (ккал)	Витамин С, мг	№ ТК (ТТК)*	Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энер/ден (ккал)	Витамин С, мг																												
		Б	Ж	У						Б	Ж	У																														
День 10																																										
Завтрак																																										
Суп молочный с крупой	150	4,46	3,99	15,49	118,00	0,87	1	Суп молочный с крупой	180	5,35	4,79	18,59	141,60	1,04																												
Кофейный напиток с молоком	180	2,76	2,27	8,82	64,00	1,10	2	Кофейный напиток с молоком	200	4,13	3,43	11,41	92,00	1,69																												
Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00	45	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00																												
Бутерброд с маслом	38	2,34	5,96	14,86	122,26	0,00	16	Бутерброд с маслом	53	3,48	6,08	22,24	157,51	0,00																												
Итого	408	14,64	16,82	39,45	367,26	1,97		Итого	473	18,04	18,90	52,52	454,11	2,73																												
2 завтрак																																										
Молоко кипяченое или кисломолочный продукт	120	3,48	3,00	5,76	64,80	1,56	24/21	Молоко кипяченое или кисломолочный продукт	120	3,48	3,00	5,76	64,80	1,56																												
Итого	120	3,48	3,00	5,76	64,80	1,56		Итого	120	3,48	3,00	5,76	64,80	1,56																												
Обед																																										
Овощи натуральные соленые или свежие	40	0,32	0,04	1,00	5,60	4,00	52	Овощи натуральные соленые или свежие	50	0,40	0,05	1,25	7,00	5,00																												
Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом и со сметаной	180/16/8	6,02	5,50	5,77	103,00	13,21	32	Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом и со сметаной	200/17/10	6,52	6,10	6,42	110,00	14,65																												
Печень говяжья по-строгановски	60	9,82	7,53	2,35	116,18	4,64	11	Печень говяжья по-строгановски	80	13,09	10,04	3,13	154,91	6,18																												
Макаронные изделия отварные с овощами	110	3,59	2,48	19,95	112	4,9	26	Макаронные изделия отварные с овощами	150	5,08	3,37	28,84	161	4,9																												
Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	6,44	29,00	3,52	50	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	7,88	35,00	3,97																												
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,68	0,36	14,82	69,60	0,00	ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	2,24	0,48	19,76	92,80	0,00																												
Итого	624	21,57	16,05	50,33	435,38	30,27		Итого	747	27,49	20,20	67,28	560,71	34,70																												
Полдник																																										
Запеканка из творога с молоком стуженным	135	25,86	11,69	18,65	298,00	0,36	22	Запеканка из творога с молоком стуженным	160	31,35	13,78	24,52	361,00	0,42																												
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	4,02	17,00	0,00	13	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	5,02	21,00	0,00																												
Итого	315	25,86	11,69	22,67	315,00	0,36		Итого	360	31,35	13,78	29,54	382,00	0,42																												
Итого за день																																										
Суточная потребность																																										
% удовлетворения																																										
<table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 33%;"></td> <td style="width: 11%; text-align: center;">Б</td> <td style="width: 11%; text-align: center;">Ж</td> <td style="width: 11%; text-align: center;">У</td> <td style="width: 11%; text-align: center;">Эн/д</td> <td style="width: 11%; text-align: center;">С</td> <td style="width: 11%;"></td> </tr> <tr> <td>Итого за день</td> <td style="text-align: center;">65,55</td> <td style="text-align: center;">47,56</td> <td style="text-align: center;">118,21</td> <td style="text-align: center;">1182,44</td> <td style="text-align: center;">34,16</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Суточная потребность</td> <td style="text-align: center;">42,00</td> <td style="text-align: center;">47,00</td> <td style="text-align: center;">203,00</td> <td style="text-align: center;">1400,00</td> <td style="text-align: center;">45,00</td> <td></td> </tr> <tr> <td>% удовлетворения</td> <td style="text-align: center;">156,07</td> <td style="text-align: center;">101,19</td> <td style="text-align: center;">58,23</td> <td style="text-align: center;">84,46</td> <td style="text-align: center;">75,91</td> <td></td> </tr> </table>																Б	Ж	У	Эн/д	С		Итого за день	65,55	47,56	118,21	1182,44	34,16		Суточная потребность	42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00		% удовлетворения	156,07	101,19	58,23	84,46	75,91	
	Б	Ж	У	Эн/д	С																																					
Итого за день	65,55	47,56	118,21	1182,44	34,16																																					
Суточная потребность	42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00																																					
% удовлетворения	156,07	101,19	58,23	84,46	75,91																																					

Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной - 3.75 гр.

Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной - 2.25 гр.

11.06.2015

11.06.2015

Возрастная категория: 1,5-3 лет										Возрастная категория: 3-7 лет									
Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энер/цен (ккал)	Витамин С, мг	№ ТК (ТТК)*	Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энер/цен (ккал)	Витамин С, мг					
		Б	Ж	У						Б	Ж	У							
1 неделя										2 неделя									
День 1										День 1									
Завтрак										Завтрак									
Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,88	5,01	23,49	163,00	1,47	43	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,84	6,68	31,32	217,33	1,96					
Какао с молоком	180	2,64	2,23	8,15	64,00	1,10	15	Какао с молоком	200	3,99	3,80	11,32	93,00	1,69					
Яйцо вареное (1 шт.)	20	2,54	2,30	0,14	31,50	0,00	45	Яйцо вареное (1 шт.)	20	2,54	2,30	0,14	31,50	0,00					
Бутерброд с маслом	38	2,34	5,96	14,86	122,26	0,00	16	Бутерброд с маслом	53	3,48	6,08	22,24	157,51	0,00					
Итого	388	13,40	15,50	46,64	380,76	2,57		Итого	473	17,85	18,86	65,02	499,34	3,65					
2 завтрак										2 завтрак									
Молоко кипяченое или кисломолочный продукт	120	3,48	3,00	5,76	64,80	1,56	24/21	Молоко кипяченое или кисломолочный продукт	120	3,48	3,00	5,76	64,80	1,56					
Итого	120	3,48	3,00	5,76	64,80	1,56		Итого	120	3,48	3,00	5,76	64,80	1,56					
Обед										Обед									
Овощи натуральные соленые или свежие	40	0,32	0,04	1,00	5,60	4,00	52	Овощи натуральные соленые или свежие	50	0,40	0,05	1,25	7,00	5,00					
Суп картофельный с клецками, с мясом	180/16	5,54	5,44	11,79	132,00	3,77	51	Суп картофельный с клецками, с мясом	200/17	6,00	5,97	12,91	141,00	4,15					
Плов из отварной говядины	150	9,61	10,20	25,95	233,44	1,55	40	Плов из отварной говядины	200	11,03	12,11	37,47	305,22	1,91					
Напиток из плодов шиповника	180	0,58	0,24	12,20	64,00	170,00	34	Напиток из плодов шиповника	200	0,71	0,29	15,13	80,00	210,00					
Хлеб ржаной (ржанопшеничный)	30	1,68	0,36	14,82	69,60	0,00	ГП	Хлеб ржаной (ржанопшеничный)	35	1,96	0,42	17,29	81,20	0,00					
Итого	596	17,73	16,28	65,76	504,64	179,32		Итого	502	20,10	18,84	84,05	614,42	221,06					
Полдник										Полдник									
Булочка домашняя или др. выпечка промышленного производства	50	3,00	4,00	14,50	118,07	0,19	53/ГП	Булочка домашняя или др. выпечка промышленного производства	60	3,60	4,80	17,40	141,68	0,23					
Фрукты свежие	95	0,40	0,40	9,83	47,18	10,03	17	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,83	47,18	10,03					
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	4,02	17,00	0,00	13	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	5,02	21,00	0,00					
Итого	325	3,40	4,40	28,35	182,25	10,22		Итого	360	4,00	5,20	32,25	209,86	10,26					
Итого за день		38,01	39,18	146,51	1132,45	193,67		Итого за день		45,43	45,90	187,08	1388,42	236,53					
Суточная потребность % удовлетворения		42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00		Суточная потребность % удовлетворения		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00					
		90,50	83,36	72,17	80,89	430,38				84,13	76,50	71,68	77,13	473,06					

Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной - 2,25 гр.
 Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной - 3,75 гр.

20.06.2025

20.06.2025

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энер/цен (ккал)	Витамин С, мг	№ ТК (ТТК)*	Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энер/цен (ккал)	Витамин С, мг
		Б	Ж	У						Б	Ж	У		
День 2														
Завтрак														
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	150	5,09	5,18	17,53	138,00	1,47	10	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	6,79	6,91	23,38	184,00	1,96
Кофейный напиток с молоком	180	2,76	2,27	8,82	64,00	1,10	2	Кофейный напиток с молоком	200	4,13	3,43	11,41	92,00	1,69
Бутерброд с сыром	38	4,38	2,37	14,76	98,50	0,06	3	Бутерброд с сыром	52	6,20	3,51	19,68	136,00	0,08
Итого	368	12,23	9,82	41,11	300,50	2,63		Итого	452	17,12	13,85	54,47	412,00	3,73
2 завтрак														
Молоко кипяченое или кисломолочный продукт	120	3,48	3,00	5,76	64,80	1,56	24/21	Молоко кипяченое или кисломолочный продукт	120	3,48	3,00	5,76	64,80	1,56
Итого	120	3,48	3,00	5,76	64,80	1,56		Итого	120	3,48	3,00	5,76	64,80	1,56
Обед														
Зеленый горошек консервированный отварной	40	1,24	0,08	2,60	16,00	4,00	36	Зеленый горошек консервированный отварной	50	1,55	0,10	3,25	20,00	5,00
Рассольник ленинградский, с мясом и со сметаной	180/16/8	6,26	5,56	14,49	125,00	5,44	25	Рассольник ленинградский, с мясом и со сметаной	200/17/10	6,80	6,15	16,16	141,00	6,05
Рыба, тушеная в томате с овощами	50	6,98	1,83	0,61	46,91	0,56	28	Рыба, тушеная в томате с овощами	70	9,77	2,56	0,85	65,67	0,78
Картофельное пюре	120	2,44	4,20	14,45	113,61	11,52	8	Картофельное пюре	150	3,00	5,31	18,12	142,04	14,42
Компот из смеси сухофруктов (плодов или ягод сушеных)	180	0,37	0,00	11,57	50,00	0,34	9	Компот из смеси сухофруктов (плодов или ягод сушеных)	200	0,46	0,00	14,36	62,00	0,42
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20	1,60	0,20	9,64	47,20	0,00	ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20	1,60	0,20	9,64	47,20	0,00
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,68	0,36	14,82	69,60	0,00	ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	35	1,96	0,42	17,29	81,20	0,00
Итого	644	20,57	12,23	68,18	468,32	21,86		Итого	752	25,14	14,74	79,67	559,11	26,67
Полдник														
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	4,02	17,00	0,00	13	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	5,02	21,00	0,00
Запеканка из творога с молоком стуженным	135	25,86	11,69	18,65	298,00	0,36	22	Запеканка из творога с молоком стуженным	160	31,35	13,78	24,52	361,00	0,42
Итого	315	25,86	11,69	22,67	315,00	0,36		Итого	360	31,35	13,78	29,54	382,00	0,42
Итого за день														
Суточная потребность		62,14	36,74	137,72	1148,62	26,41		Суточная потребность		77,09	45,37	169,44	1417,91	32,38
% удовлетворения		42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00		% удовлетворения		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00
		147,95	78,17	67,84	82,04	58,69				142,76	75,62	64,92	78,77	64,76

Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной - 2.25 гр.

Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной - 3.75 гр.

23.06.2025

23.06.2025

День 3	Прием пищи	Пищевые вещества (г)			Энер/цен (ккал)	Витамин С, мг	№ ТК (ТТК)*	Прием пищи	Выход блюда			Энер/цен (ккал)	Витамин С, мг
		Б	Ж	У					Б	Ж	У		
День 3													
Завтрак													
	Омлет натуральный	12,99	17,15	36,32	368,00	1,49	35		150	12,99	17,15	36,32	368,00
	Кукуруза консервированная отварная	0,88	0,16	4,48	23,33	1,92	36		50	1,10	0,20	5,60	29,16
	Какао с молоком	2,64	2,23	8,15	64,00	1,10	15		200	3,99	3,80	11,32	93,00
	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	1,20	0,15	7,23	35,40	0,00	ГП		25	2,00	0,25	12,05	59,00
	Итого	17,71	19,69	56,18	490,73	4,51			425	20,08	21,40	65,29	549,16
2 завтрак													
	Сок фруктовый (овощной)	0,32	0,18	16,01	72,83	3,17	ГП		180	0,36	0,20	18,20	82,80
	Итого	0,32	0,18	16,01	72,83	3,17			180	0,36	0,20	18,20	82,80
Обед													
	Икра кабачковая (промышленного производства)	0,48	1,89	3,09	31,20	3,84	18		50	0,60	2,36	3,86	39,00
	Суп крестьянский с крупой, с мясом и со сметаной	6,17	5,55	8,82	116,00	8,75	48		200/17/10	6,70	6,15	10,00	130,00
	Гуляш из говядины	5,12	7,67	2,06	98,25	0,25	33		70	5,98	8,94	2,40	114,63
	Макаронные изделия отварные с овощами	3,59	2,48	19,95	112	4,9	26		150	5,08	3,37	28,84	161
	Кисель из свежих ягод	0,16	0,06	11,05	48,00	30,00	20		200	0,21	0,08	15,40	66,00
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	1,68	0,36	14,82	69,60	0,00	ГП		35	1,96	0,42	17,29	81,20
	Итого	17,20	18,01	59,79	475,05	47,74			732	20,53	21,32	77,79	591,83
Полдник													
	Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или др.)	0,90	1,20	6,52	76,36	0,00	ГП		50	1,50	2,00	10,90	127,25
	Фрукты свежие	0,40	0,40	9,83	47,18	10,03	17		100	0,40	0,40	9,83	47,18
	Чай с лимоном	0,00	0,00	4,14	18,00	1,60	29		200	0,04	0,00	5,17	23,00
	Итого	1,30	1,60	20,49	141,54	11,63			350	1,94	2,40	25,90	197,43
	Итого за день	36,53	39,48	152,47	1180,15	67,05			42,91	45,32	187,18	1421,22	80,86
	Суточная потребность	42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00			54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00
	% удовлетворения	86,98	84,00	75,11	84,30	149,00			79,46	75,53	71,72	78,96	161,72

Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной - 2.25 гр. Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной - 3.75 гр.

24.06.2025

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энер/цен (ккал)	Витамин С, мг	№ ТК (ТТК)*	Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энер/цен (ккал)	Витамин С, мг
		Б	Ж	У						Б	Ж	У		
День 4														
Завтрак														
Каша "Дружба"	150	5,44	4,78	24,24	161,00	1,47	14	Каша "Дружба"	180	6,53	5,74	29,09	193,20	1,76
Кофейный напиток с молоком	180	2,76	2,27	8,82	64,00	1,10	2	Кофейный напиток с молоком	200	4,13	3,43	11,41	92,00	1,69
Бутерброд с маслом	38	2,34	5,96	14,86	122,26	0,00	16	Бутерброд с маслом	53	3,48	6,08	22,24	157,51	0,00
Итого	368	10,54	13,01	47,92	347,26	2,57		Итого	433	14,14	15,25	62,74	442,71	3,45
2 завтрак														
Сок фруктовый (овощной)	150	0,32	0,18	16,01	72,83	3,17	ГП	Сок фруктовый (овощной)	200	0,00	0,00	18,40	74,00	30,00
Итого.	150	0,32	0,18	16,01	72,83	3,17		Итого	200	0,00	0,00	18,40	74,00	30,00
Обед														
Овощи натуральные соленые или свежие	40	0,32	0,04	1,00	5,60	4,00	52	Овощи натуральные соленые или свежие	50	0,40	0,05	1,25	7,00	5,00
Суп с рыбными консервами	150	3,18	3,90	15,18	84,60	7,23	38	Суп с рыбными консервами	200	4,24	5,20	20,24	112,80	9,64
Капуста тушеная с мясом	150	9,19	7,87	8,58	142,04	24,71	49	Капуста тушеная с мясом	200	12,25	10,49	11,44	189,39	32,95
Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	6,44	29,00	3,52	50	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	7,88	35,00	3,97
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20	1,60	0,20	9,64	47,20	0,00	ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20	1,60	0,20	9,64	47,20	0,00
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,68	0,36	14,82	69,60	0,00	ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	35	1,96	0,42	17,29	81,20	0,00
Итого	570	16,11	12,51	55,66	378,04	39,46		Итого	705	20,61	16,52	67,74	472,59	51,56
Полдник														
Булочка домашняя или др. выпечка промышленного производства	50	3,00	4,00	14,50	118,07	0,19	53/ГП	Булочка домашняя или др. выпечка промышленного производства	60	3,60	4,80	17,40	141,68	0,23
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	4,02	17,00	0,00	13	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	5,02	21,00	0,00
Итого	230	3,00	4,00	18,52	135,07	0,19		Итого	260	3,60	4,80	22,42	162,68	0,23
Итого за день														
		29,97	29,70	138,11	933,20	45,39				38,35	36,57	171,30	1151,98	85,24
Суточная потребность		42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00		Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00
% удовлетворения		71,97	63,19	68,03	66,66	100,87		% удовлетворения		71,02	60,95	65,63	64,00	170,48

Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной - 2.25 гр.

Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной - 3.75 гр.

25.05.2015

25.05.2015

Прием пищи	Выход блюда		Пищевые вещества (г)			Энер/ден (ккал)	Витамин С, мг	№ ТК (ГТК)*	Прием пищи			Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энер/ден (ккал)	Витамин С, мг
	Б	Ж	У	Б	Ж				У	Б	Ж		У				
День 5																	
Завтрак																	
Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,38	3,53	13,85	106,00	0,75	37				180	5,26	4,24	16,62	127,20	0,90	
Какао с молоком	180	2,64	2,23	8,15	64,00	1,10	15				200	3,99	3,80	11,32	93,00	1,69	
Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00	45				40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00	
Бутерброд с сыром	38	4,38	2,37	14,76	98,50	0,06	3				52	6,20	3,51	19,68	136,00	0,08	
Итого	408	16,48	12,73	37,04	331,50	1,91					472	20,53	16,15	47,90	419,20	2,67	
2 завтрак																	
Сок фруктовый (овощной)	150	0,32	0,18	16,01	72,83	3,17	ГП				180	0,36	0,20	18,20	82,80	3,60	
Итого	150	0,32	0,18	16,01	72,83	3,17					180	0,36	0,20	18,20	82,80	3,60	
Обед																	
Зеленый горошек консервированный отварной	40	1,24	0,08	2,60	16,00	4,00	36				50	1,55	0,10	3,25	20,00	5,00	
Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом и со сметаной	180/16/8	6,02	5,50	5,77	103,00	13,21	32				200/17/10	6,52	6,10	6,42	110,00	14,65	
Котлеты, биточки, шницели (тефтели из говяд. с рисом "ежики")	60	8,44	6,88	6,13	119,26	0,70	6(41) ПФ				70	9,84	8,02	7,15	139,13	0,81	
Картофельное пюре	120	2,44	4,20	14,45	113,61	11,52	8				150	3,00	5,31	18,12	142,04	14,42	
Напиток из плодов шиповника	180	0,58	0,24	12,20	64,00	170,00	34				200	0,71	0,29	15,13	80,00	210,00	
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20	1,60	0,20	9,64	47,20	0,00	ГП				20	1,60	0,20	9,64	47,20	0,00	
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,68	0,36	14,82	69,60	0,00	ГП				35	1,96	0,42	17,29	81,20	0,00	
Итого	654	22,00	17,46	65,61	532,67	199,43					752	25,18	20,44	77,00	619,57	244,88	
Полдник																	
Чай с молоком	180	1,30	1,12	6,18	41,00	0,58	46				200	1,45	1,25	7,42	48,00	0,65	
Плоды свежие	95	0,40	0,40	9,83	47,18	10,03	17				100	0,40	0,40	9,83	47,18	10,03	
Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или др.)	30	0,90	1,20	6,52	76,36	0,00	ГП				50	1,50	2,00	10,90	127,25	0,00	
Итого	305	2,60	2,72	22,53	164,54	10,61					350	3,35	3,65	28,15	222,43	10,68	
Итого за день																	
Суточная потребность																	
% удовлетворения																	
Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной - 2.25 гр.																	
Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной - 3.75 гр.																	

26.06.2015

26.06.2015

2 неделя	Прием пищи	Пищевые вещества (г)			Энерг/цен (ккал)	Витамин С, мг	№ ТК (ТТК)*	Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг/цен (ккал)	Витамин С, мг
		Б	Ж	У						Б	Ж	У		
День 6														
Завтрак														
	Омлет натуральный	150	12,90	17,11	6,06	228,00	35	Омлет натуральный	150	12,90	17,11	6,06	228,00	1,49
	Кукуруза консервированная отварная	40	0,88	0,16	4,48	23,33	36	Кукуруза консервированная отварная	50	1,10	0,20	5,60	29,16	2,40
	Кофейный напиток с молоком	180	2,76	2,27	8,82	64,00	2	Кофейный напиток с молоком	200	4,13	3,43	11,41	92,00	1,69
	Бутерброд с маслом	38	2,34	5,96	14,86	122,26	16	Бутерброд с маслом	53	3,48	6,08	22,24	157,51	0,00
	Итого	408	18,88	25,50	34,22	437,59		Итого	453	21,61	26,82	45,31	506,67	5,58
2 завтрак														
	Молоко кипяченое или кисломолочный продукт	120	3,48	3,00	5,76	64,80	24/21	Молоко кипяченое или кисломолочный продукт	120	3,48	3,00	5,76	64,80	1,56
	Итого	120	3,48	3,00	5,76	64,80		Итого	120	3,48	3,00	5,76	64,80	1,56
Обед														
	Икра кабачковая (промышленного производства)	40	0,48	1,89	3,09	31,20	18	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	0,60	2,36	3,86	39,00	4,80
	Суп картофельный с бобовыми, с мясом	180/16	8,02	4,86	14,80	132,00	44	Суп картофельный с бобовыми, с мясом	200/17/10	8,41	5,27	15,69	139,00	4,57
	Котлеты, биточки, шницели куриные	50	4,69	3,88	3,63	68,16	12 ПФ	Котлеты, биточки, шницели куриные	70	6,56	5,43	5,08	95,43	0,11
	Соус красный основной	20	0,17	0,64	0,94	9,71	7	Соус красный основной	40	0,33	1,28	1,89	19,43	0,55
	Картофель отварной	120	2,28	4,92	15,24	114	4	Картофель отварной	130	2,47	5,33	16,51	123,5	18,07
	Кисель из свежих ягод	160	0,16	0,06	11,05	48,00	20	Кисель из свежих ягод	200	0,21	0,08	15,40	66,00	40,00
	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20	1,60	0,20	9,64	47,20	ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20	1,60	0,20	9,64	47,20	0,00
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,68	0,36	14,82	69,60	ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	2,24	0,48	19,76	92,80	0,00
	Итого	636	19,08	16,81	73,21	519,87		Итого	767	22,42	20,43	87,83	622,36	68,10
Полдник														
	Булочка домашняя или др. выпечка промышленного производства	50	3,00	4,00	14,50	118,07	53/ГП	Булочка домашняя или др. выпечка промышленного производства	60	3,60	4,80	17,40	141,68	0,23
	Плоды свежие	95	0,40	0,40	9,83	47,18	17	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,83	47,18	10,03
	Чай с лимоном	180	0,00	0,00	4,14	18,00	29	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	5,17	23,00	2,00
	Итого	325	3,40	4,40	28,47	183,25		Итого	360	4,04	5,20	32,40	211,86	12,26
	Итого за день	44,84	49,71	141,66	1205,51	72,86		Итого за день	51,55	55,45	171,30	1405,69	87,50	
	Суточная потребность	42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00		Суточная потребность	54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00	
	% удовлетворения	106,76	105,77	69,78	86,11	161,91		% удовлетворения	95,46	92,42	65,63	78,09	175,00	

Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной - 2.25 гр. Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной - 3.75 гр.

27.06.2015

28.06.2015

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энер/цен (ккал)	Витамин С, мг	№ ТК (ТТК)*	Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энер/цен (ккал)	Витамин С, мг
		Б	Ж	У						Б	Ж	У		
День 7														
Завтрак														
Каша рисовая (или манная) молочная жидкая	150	4,58	4,44	22,27	148,00	1,47	47/30	Каша рисовая (или манная) молочная жидкая	180	5,50	5,33	26,72	177,60	1,76
Какао с молоком	180	2,64	2,23	8,15	64,00	1,10	15	Какао с молоком	200	3,99	3,80	11,32	93,00	1,69
Бутерброд с сыром	38	4,38	2,37	14,76	98,50	0,06	3	Бутерброд с сыром	52	6,20	3,51	19,68	136,00	0,08
Итого	368	11,60	9,04	45,18	310,50	2,63		Итого	432	15,69	12,64	57,72	406,60	3,53
2 завтрак														
Сок фруктовый (овощной)	150	0,32	0,18	16,01	72,83	3,17	ГП	Сок фруктовый (овощной)	200	0,40	0,22	20,22	92,00	4,00
Итого	150	0,32	0,18	16,01	72,83	3,17		Итого	200	0,40	0,22	20,22	92,00	4,00
Обед														
Овощи натуральные соленые или свежие	40	0,32	0,04	1,00	5,60	4,00	52	Овощи натуральные соленые или свежие	50	0,40	0,05	1,25	7,00	5,00
Суп картофельный с мясными фрикадельками	180/35	8,27	5,98	10,44	140,00	7,77	39	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180/35	8,27	5,98	10,44	140,00	7,77
Жаркое по-домашнему	150	8,72	7,86	20,81	188,79	11,18	19	Жаркое по-домашнему	200	11,63	10,48	27,75	251,72	14,91
Компот из смеси сухофруктов (плодов или ягод сушеных)	180	0,37	0,00	11,57	50,00	0,34	9	Компот из смеси сухофруктов (плодов или ягод сушеных)	200	0,46	0,00	14,36	62,00	0,42
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20	1,60	0,20	9,64	47,20	0,00	ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20	1,60	0,20	9,64	47,20	0,00
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,68	0,36	14,82	69,60	0,00	ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	2,24	0,48	19,76	92,80	0,00
Итого	635	20,96	14,44	68,28	501,19	23,29		Итого	725	24,60	17,19	83,20	600,72	28,10
Полдник														
Запеканка из творога с молоком стуженным	135	25,86	11,69	18,65	298,00	0,36	22	Запеканка из творога с молоком стуженным	160	31,35	13,78	24,52	361,00	0,42
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	4,02	17,00	0,00	13	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	5,02	21,00	0,00
Итого	315	25,86	11,69	22,67	315,00	0,36		Итого	360	31,35	13,78	29,54	382,00	0,42
Итого за день														
		58,74	35,35	152,14	1199,52	29,45				72,04	43,83	190,68	1481,32	36,05
Суточная потребность														
		42,00	47,00	203,00	1400,00	45,00				54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00
% удовлетворения														
		139,86	75,21	74,95	85,68	65,44				133,41	73,05	73,06	82,30	72,10

Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной - 2.25 гр. Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной - 3.75 гр.

30.08.2025

30.08.2025

Прием пищи	Выход блюд			Пищевые вещества (г)			Энерг/цен (ккал)	Витамин С, мг	№ ТК (ТТК)*	Прием пищи	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энерг/цен (ккал)	Витамин С, мг
	Б	Ж	У	Б	Ж	У						Б	Ж	У		
День 8																
Завтрак																
Каша пшеничная молочная жидкая (или ячневая)	150	5,34	4,48	21,24			148,00	1,47	31/23		180	6,41	5,38	25,49	177,60	1,76
Кофейный напиток с молоком	180	2,76	2,27	8,82			64,00	1,10	2		200	4,13	3,43	11,41	92,00	1,69
Бутерброд с маслом	38	2,34	5,96	14,86			122,26	0,00	16		53	3,48	6,08	22,24	157,51	0,00
Итого	368	10,44	12,71	44,92			334,26	2,57			433	14,02	14,89	59,14	427,11	3,45
2 завтрак																
Молоко кипяченое или кисломолочный продукт	120	3,48	3,00	5,76			64,80	1,56	24/21 (54)		175	0,00	0,00	16,10	64,75	26,25
Итого	120	3,48	3,00	5,76			64,80	1,56			175	0,00	0,00	16,10	64,75	26,25
Обед																
Зеленый горошек консервированный отварной	40	1,24	0,08	2,60			16,00	4,00	36		50	1,55	0,10	3,25	20,00	5,00
Свекловичник с мясом, со сметаной	180/16/8	6,34	5,49	7,96			121,00	6,72	27		200/17/10	6,88	6,08	8,85	132,00	7,44
Капуста тушеная с мясом	150	9,19	7,87	8,58			142,04	24,71	49		200	12,25	10,49	11,44	189,39	32,95
Сок фруктовый (овощной)	150	0,32	0,18	16,01			72,83	3,17	ГП		200	0,40	0,22	20,22	92,00	4,00
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	20	1,60	0,20	9,64			47,20	0,00	ГП		20	1,60	0,20	9,64	47,20	0,00
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,68	0,36	14,82			69,60	0,00	ГП		40	2,24	0,48	19,76	92,80	0,00
Итого	594	20,37	14,18	59,61			468,67	38,60			737	24,92	17,57	73,16	573,39	49,39
Полдник																
Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или др.)	30	0,90	1,20	6,52			76,36	0,00	ГП		50	1,50	2,00	10,90	127,25	0,00
Фрукты свежие	95	0,40	0,40	9,83			47,18	10,03	17		100	0,40	0,40	9,83	47,18	10,03
Чай с молоком	180	1,30	1,12	6,18			41,00	0,58	46		200	1,45	1,25	7,42	48,00	0,65
Итого	305	2,60	2,72	22,53			164,54	10,61			350	3,35	3,65	28,15	222,43	10,68
Итого за день		36,89	32,61	132,82			1032,27	53,34				42,29	36,11	176,55	1287,68	89,77
Суточная потребность		42,00	47,00	203,00			1400,00	45,00				54,00	60,00	261,00	1800,00	50,00
% удовлетворения		87,83	69,38	65,43			73,73	118,53				78,31	60,18	67,64	71,54	179,54

Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной - 3.75 гр.

Ежедневная норма выдачи соли пищевой поваренной - 2.25 гр.