

Утверждаю:
 Начальник управления образования
 администрации МО Славянский район
 И.А. Шурова
 " 08 " августа 2023 г.

Примерное 10-ти дневное циклическое меню (зимне-весенний сезон) для детей дошкольных образовательных учреждений возрастной группы 1,5-3 лет

дни	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества, г			калорийность, ккал	№ рецептур	витамины (В1, В2, С- в мг; А -мкг				Ca	Mg	P	Fe	I	F
			Б	Ж	У			В1	В2	А	С						
ДЕНЬ 1																	
1	ЗАВТРАК																
1	Каши вязкая манная молочная	1/150	3,83	5,60	15,82	85,67	88	0,04	0,04	33,50	0,43	107,56	4,50	94,50	0,39	0,003	0,25
1	Кофейный напиток	1/160	2,54	2,14	10,77	77,68	253	0,02	0,10	10,64	0,42	88,80	4,80	85,60	0,70	0,006	0,02
1	Бутерброд с маслом кондитерское изделие	1/30 1/10	1,54 1,03	3,46 2,31	9,75 6,50	78,00 52,00	16 пром	0,07 0,04	0,00 0,00	58,00 38,67	0,00 0,00	12,72 8,48	5,62 1,74	21,45 14,30	0,68 0,05	0,000 0,000	0,111 0,00
1	Итого		8,94	13,51	42,84	293,35		0,17	0,14	140,81	0,85	217,56	16,66	215,85	1,82	0,009	0,38
1	2-й ЗАВТРАК																
1	Фрукты свежие	1/100	0,41	0,41	9,80	44,41		0,2	0,1	4,95	7,9	15,75	26	62,25	4,05	0,010	0,075
1	ОБЕД																
1	салат из отварной свеклы с зеленым горошком	1/40	2,36	2,04	4,73	45,77	53	0,01	0,01	3,54	5,02	62,40	2,00	22,00	0,20	0,005	0,09
1	свекольник со сметаной и яйцом	1/180/20	5,60	5,49	12,10	90,20	34	0,02	0,04	60,11	9,26	57,18	4,72	63,66	0,20	0,010	0,02
1	рис с овощами	1/110	1,03	2,36	20,00	105,9	191	0,01	0,01	31,41	3,97	2,71	3,90	48,00	0,31	0,001	0,10
1	гуляш из говядины	1/40/40	4,3	4,44	1,2	101,49	161	0,02	0,06	84,35	0,64	18,70	0,00	58,00	0,08	0,003	0,25
1	Компот из свежих фруктов	1/180	0,14	0,14	21,49	87,84	240	0,01	0,01	4,08	6,50	8,00	0,10	10,00	0,19	0,001	0,05
1	Хлеб пшеничный	1/20	1,53	0,17	9,83	46,83	пром	0,02	0,00	0,00	0,00	3,30	2,30	11,00	0,19	0,010	0,04
1	Хлеб ржаной	1/30	0,89	0,12	9,80	42,09	пром	0,08	0,08	0,00	0,00	5,40	3,70	11,10	0,15	0,000	0,00
1	Итого за обед		15,85	14,76	79,15	520,12		0,17	0,21	183,49	25,39	157,69	16,72	223,76	1,32	0,030	0,55
1	ПОЛДНИК																
1	пирожок с повидлом	1/60	2,56	2,31	15,01	114,11	289	0,01	0,01	7,44	0,06	9,00	1,00	22,20	0,32	0,001	0,05
1	Кисломолочный напиток	1/150	3,66	4,26	5,45	78,31	пром	0,05	0,24	0,03	0,11	200,00	0,00	0,21	0,00	0,000	0,00
1	Итого за полдник		6,22	6,57	20,46	192,42		0,06	0,25	7,47	0,17	209,00	1,00	22,41	0,32	0,001	0,05
1	Итого за день		31,42	35,25	152,25	1050,30		0,60	0,70	336,72	34,31	600,00	60,38	524,27	7,51	0,050	1,05
ДЕНЬ 2																	
2	Каши рисовая молочная	1/150	2,43	2,42	20,86	90,38	173	0,04	0,03	10,66	0,5	76,5	3,33	80,03	0,35	0,003	0,018
2	Бутерброд с маслом	1/30	1,54	3,46	9,75	78,00	16	0,07	0,00	0,00	0,00	12,72	5,62	21,45	0,68	0,000	0,111
2	Какао с молоком (витаминиз.)	1/180	2,60	3,60	10,60	100,40	пром	0,04	0,05	11,07	0,68	94,5	4,8	20	1,09	0,010	0,17
2	кондитерское изделие	1/10	1,73	2,40	7,07	66,93	пром	0,03	0,03	0,00	0,00	3,70	1,74	1,70	0,05	0,007	0,00
2	Итого за завтрак		8,30	11,88	48,28	335,71		0,17	0,11	21,73	1,18	187,42	15,49	123,18	2,17	0,020	0,30
2	2-й ЗАВТРАК																
2	Сок фруктовый	1/150	0,55	0,12	10,10	65,45		0,03	0,2	57	0,6	1,5	22	107	0,1	0,000	0
2	ОБЕД																
2	салат из белокочанной капусты	1/40	1,05	3,00	4,15	47,15	54-7з	0,02	0,01	35,02	26,30	27,00	2,80	10,00	0,98	0,007	0,03
2	суп гороховый с гречками	1/180/20	4,05	2,12	7,40	82,93	54-25с	0,12	0,02	89,76	3,90	33,50	5,50	60,76	1,37	0,011	0,02
2	птица в соусе с томатом	1/60	3,73	2,52	3,77	56,04	179	0,03	0,01	90,50	1,11	20,71	2,14	90,00	1,05	0,007	0,30
2	Макаронные изделия отварные с маслом	1/110	3,56	3,59	24,05	114,32	54-1г	0,02	0,01	13,49	0,00	5,00	2,28	17,37	0,54	0,006	0,08
2	Компот из сушеных фруктов	1/180	0,40	0,02	18,00	90,70	394	0,00	0,00	15,00	0,02	0,02	2,10	4,30	0,10	0,000	0,00
2	Хлеб ржаной	1/30	0,89	0,12	9,80	42,09	пром	0,08	0,08	0,00	0,00	0,00	3,70	11,10	0,15	0,000	0,00

Утверждаю:
 Начальник управления образования
 администрации МО Славянский район
 Е.А. Щурова
 "01" августа 2023 г.

Примерное 10-ти дневное цикличное меню (зимне-весенний сезон) для детей дошкольных образовательных учреждений возрастной группы 3-7 лет

дп и	наименование блюд	масса порции	пищевые вещества, г			калорий- ность, ккал	№ рецентур ы	витамины (B1,B2,C- в мг; A -мкг				Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
			Б	Ж	У			B1	B2	A	C							
ДЕНЬ 1																		
1 ЗАВТРАК																		
1	Каша вязкая манная молочная	1/180	4,59	6,72	33,84	180,41	88	0,10	0,10	40,20	0,62	150,09	33,00	110,30	0,40	0,005	0,003	0,42
1	Кофейный напиток	1/200	3,17	3,68	15,96	97,10	253	0,03	0,10	15,30	0,52	109,00	15,00	95,00	0,90	0,009	0,001	0,02
1	Бутерброд с сыром	1/30	3,87	3,10	9,83	82,73	16	0,03	0,05	58,00	0,30	99,01	5,30	53,00	0,10	0,001	0,001	0,03
	кондитерское изделие	1/15	3,10	2,75	8,38	72,38		0,01	0,04	28,47	0,23	74,26	3,98	39,75	0,08	0,001	0,002	0,00
1	Итого		14,73	16,25	68,01	432,62		0,17	0,19	141,97	1,05	282,27	57,28	298,05	1,48	0,016	0,007	0,47
1 2-й ЗАВТРАК																		
1	Фрукты свежие	1/100	0,41	0,41	9,80	44,41		0,2	0,1	4,95	7,9	15,75	26	62,25	4,05	0,010	0,000	0,075
1 ОБЕД																		
1	салат из отварной свеклы с зеленым горошком	1/50	1,94	3,80	10,41	51,53	53	0,01	0,02	5,68	6,28	25,50	9,25	21,75	0,25	0,012	0,000	0,11
1	свекольник со сметаной и яйцом	1/180/20	5,40	5,69	15,30	90,20	34	0,02	0,04	70,11	9,26	47,18	10,72	42,66	0,20	0,010	0,003	0,02
1	рис с овощами	1/130	1,03	2,36	20,00	122,7	191	0,03	0,01	45,40	4,97	3,21	14,00	50,00	0,37	0,010	0,002	0,17
1	гуляш из говядины	1/50/40	5,63	7,8	3,47	164,8	161	0,02	0,07	97,07	1,10	9,79	13,00	60,02	0,10	0,015	0,000	0,51
1	Компот из свежих фруктов	1/180	0,14	0,14	21,49	87,84	240	0,01	0,01	4,08	6,50	8,00	9,10	10,00	0,19	0,001	0,000	0,05
1	Хлеб пшеничный	1/30	2,30	0,25	14,75	70,30	пром	0,03	0,00	0,00	0,00	4,95	3,45	16,50	0,28	0,01	0,002	0,044
1	Хлеб ржаной	35	1,04	0,14	11,43	49,10	пром	0,09	0,09	0,00	0,00	6,30	6,65	12,95	0,18	0,00	0,000	0,000
1	Итого за обед		17,48	20,18	96,85	636,47		0,21	0,24	222,34	28,11	104,93	66,17	213,88	1,57	0,057	0,007	0,90
1 ПОЛДНИК																		
1	пирожок с повидлом	1/70	2,99	2,70	17,51	168,13	289	0,03	0,01	8,68	0,07	10,50	5,25	25,90	0,37	0,001	0,002	0,06
1	Кисломолочный напиток	1/180	4,39	5,11	6,54	93,37	пром	0,06	0,2	0,1	0,14	240	0	0,28	0	0,000	0,000	0
1	Итого за полдник		7,38	7,81	24,05	261,50		0,09	0,21	8,78	0,21	250,50	5,25	26,18	0,37	0,001	0,002	0,06
1	Итого за день		39,99	44,65	198,72	1375,00		0,67	0,74	378,04	37,27	653,45	154,70	600,36	7,46	0,084	0,016	1,51
ДЕНЬ 2																		
2 ЗАВТРАК																		
2	Каша рисовая молочная	1/180	2,92	4,10	30,83	130,05	199	0,05	0,1	16,4	0,61	80	18	102,3	0,4	0,005	0,001	0,190
2	Бутерброд с маслом	1/30	1,54	3,46	9,75	78,00	16	0,07	0,00	0,00	0,00	12,37	8,62	21,45	0,68	0,000	0,004	0,111
2	Какао с молоком (витаминиз.)	1/200	3,60	3,60	12,60	100,40	пром	0,04	0,09	12,3	0,68	105	24	110	1,09	0,010	0,001	0,180
2	кондитерское изделие	20	1,60	2,00	14,80	63,20	пром	0,02	0,02	0	0	3,7	5	1,7	0,64	0,000	0	0,000
	Итого за завтрак		9,66	13,16	67,98	371,65		0,18	0,21	28,70	1,29	201,07	55,62	235,45	2,81	0,015	0,01	0,481
2 2-й ЗАВТРАК																		
2	Сок фруктовый	1/150	0,55	0,12	10,10	65,45		0,03	0,02	0	1,5	10	10	24	0,1	0	0	0,000
2 ОБЕД																		
2	салат из белокочанной капусты	1/50	1,58	5,08	6,23	85,73	54-7з	0,02	0,02	70,25	27,80	10,50	15,00	33,00	0,37	0,010	0,000	0,027
2	суп гороховый с гречками	1/180/20	4,07	2,52	10,10	86,83	54-8с	0,12	0,01	89,79	3,60	23,94	20,84	46,00	1,27	0,014	0,001	0,024
2	птица в соусе с томатом	1/70	4,56	5,10	4,40	88,74	179	0,04	0,01	136,30	1,35	23,00	12,00	70,26	1,00	0,013	0,000	0,400
2	Макаронные изделия отварные с маслом	1/130	3,68	3,25	25,08	135,56	54-1г	0,05	0,03	15,95	0,00	5,40	6,24	20,53	0,63	0,009	0,000	0,104

**Накопительная ведомость по расходу продуктов питания для детей от 1,5 до 3 лет с 10 часовым пребыванием
(граммов (нетто) в день на одного ребенка)**

№	Наименование продукта	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	за 10 дн.	за 1	Норма на 1 реб.	%
												на 1 реб.	день		
1	Молоко	340.0	340.0	242.0	340.0	190.0	265.6	190.0	344.0	322.0	364.0	2937.6	293.8	293.0	100.3
2	Творог	0.0	66.0	0.0	55.0	0.0	74.0	0.0	0.0	70.0	0.0	265.0	26.5	23.0	115.2
3	Сметана	5.0	10.0	5.0	15.0	5.0	10.0	0.0	5.0	15.0	0.0	70.0	7.0	7.0	100.0
4	Сыр	0.0	0.0	5.0	5.0	0.0	5.0	5.0		5.0	5.0	30.0	3.0	3.0	100.0
5	Мясо	93.0	20.0	20.0	58.0	87.0	72.0	0.0	20.0	20.0	20.0	410.0	41.0	37.0	110.8
6	Птица	0.0	85.0	0.0	0.0	0.0	0.0	72.0	0.0	63.0	0.0	220.0	22.0	15.0	146.7
7	Рыба	0.0	0.0	100.0	40.0	0.0	0.0	0.0	100.0	0.0	0.0	240.0	24.0	24.0	100.0
9	Яйцо	24.0	3.0	68.0	14.0	8.0	24.0	45.0	47.0	3.0	64.0	300.0	30.0	30.0	100.0
10	Картофель	47.0	47.0	148.0	47.0	150.0	40.0	45.0	188.0	20.0	168.0	900.0	90.0	90.0	100.0
11	Овощи	165.0	119.0	177.0	111.0	172.0	123.0	170.0	66.0	129.0	130.0	1362.0	136.2	135.0	100.9
12	Фрукты	140.0	0.0	145.0	47.0	140.0	0.0	42.3	0.0	106.0	100.0	720.3	72.0	72.0	100.0
13	Сухофрукты	0.0	17.0	0.0	0.0	0.0	17.0	0.0	15.0	4.0	17.0	70.0	7.0	7.0	100.0
14	Сок	0.0	150.0	0.0	150.0	0.0	150.0	150.0	150.0	0.0	0.0	750.0	75.0	75.0	100.0
15	Хлеб ржаной	30.0	30.0	30.0	30.0	30.0	30.0	30.0	30.0	30.0	30.0	300.0	30.0	30.0	100.0
16	Хлеб пш.	45.0	55.0	50.0	52.0	45.0	45.0	45.0	53.0	56.0	45.0	491.0	49.1	45.0	109.1
17	Крупы	38.0	26.0	24.0	13.0	25.0	32.0	46.0	18.0	44.0	26.0	292.0	29.2	23.0	127.0
18	Макароны	0.0	22.0	0.0	22.0	0.0	17.0	0.0	0.0	0.0	0.0	61.0	6.1	6.0	101.7
19	Мука пш.	45.5	6.0	4.7	14.0	0.0	38.0	12.0	46.5	7.0	16.0	189.7	19.0	19.0	99.8
20	Крахмал	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	7.5	0.0	0.0	0.0	7.5	15.0	1.5	1.5	100.0
21	Масло сл.	12.0	18.0	15.0	14.0	14.0	18.0	5.0	13.2	12.0	14.5	135.7	13.6	13.5	100.5
22	Масло растит.	10.8	6.0	6.6	7.0	10.4	4.0	9.0	6.0	3.0	7.0	69.8	7.0	7.0	99.7
23	Кондитер. изд.	10.0	10.0	0.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	90.0	9.0	9.0	100.0
24	Чай	0.0	0.0	0.8	0.8	0.8	0.0	0.8	0.0	0.8	0.0	4.0	0.4	0.4	100.0
25	Какао	0.0	0.62	0.62	0.00	0.62	0.62	0.62	0.00	0.62	0.00	3.7	0.37	0.4	100.5
26	Кофе	2.0	0.0	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	2.0	0.0	2.0	8.0	0.8	0.8	100.0
27	Дрожжи	0.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.8	0.1	0.3	26.7
28	Сахар	17.0	21.0	21.0	19.0	21.5	16.0	21.0	16.0	22.0	15.5	190.0	19.0	19.0	100.0
29	Соль	2.3	2.3	2.3	2.3	2.3	2.3	2.3	2.3	2.3	2.3	22.5	2.3	2.3	100.0
8	Печень	0.0	0.0	0.0	0.0	64.0	0.0	0.0	0.0	0.0	42.0	106.0	10.6	15.0	70.7

Заместитель директора МКУ Центр УМТБ

И.А. Милько

Приложение №2 к меню
для детей с 1 до 3 лет

Анализ химического состава и энергетической ценности блюд.

день	пищевые вещества, г			калорий- ность, ккал	витамины С
	Б	Ж	У		
1	31.42	35.25	152.25	1050.30	34.31
2	31.58	35.23	152.23	1054.60	33.54
3	31.78	35.10	152.49	1041.95	33.63
4	31.48	35.01	152.61	1050.73	33.67
5	31.44	35.33	151.60	1057.92	33.63
6	46.99	59.63	227.54	1729.73	48.14
7	31.50	35.52	152.25	1050.15	33.71
8	31.59	34.64	152.60	1050.90	33.87
9	31.55	35.37	152.80	1053.04	31.33
10	31.48	35.74	151.51	1040.44	35.99
Итого	330.80	376.81	1597.88	11179.76	351.83
Среднее за один день	33.08	37.68	159.79	1117.98	35.18

79 80 79 80

Приложение №3 к меню
для детей с 1 до 3 лет

Распределение калорийности между приемами пищи%

	завтрак 1	завтрак 2	обед	полдник	итого
1	293.35	44.41	520.12	192.42	1050.30
2	335.71	65.45	433.23	220.21	1054.60
3	287.40	44.41	538.04	172.10	1041.95
4	306.08	65.45	436.09	243.11	1050.73
5	330.88	44.41	532.31	150.32	1057.92
6	352.28	65.45	1109.55	202.45	1729.73
7	356.74	65.45	459.02	168.94	1050.15
8	298.06	65.45	524.23	163.16	1050.90
9	353.51	44.41	434.03	221.09	1053.04
10	298.19	65.45	391.50	285.30	1040.44
итого	3212.20	570.34	5378.12	2019.10	11179.76

3212.22 57.03 537.81 201.91 1117.98

	Б	%	Ж	%	У	%	Кал	%
1.00	31.42	99.75	35.25	100.00	152.25	100.00	1050.30	100.03
2.00	31.58	100.25	35.23	99.94	152.23	99.99	1058.50	100.81
3.00	31.78	100.89	35.10	99.57	152.49	100.16	1041.95	99.23
4.00	31.48	99.94	35.01	99.31	152.61	100.24	1050.73	100.07
5.00	31.44	99.80	35.33	100.23	151.60	99.57	1057.92	100.75
6.00	31.19	99.01	35.29	100.10	152.18	99.95	1050.00	100.00
7.00	31.50	100.00	35.52	100.77	152.25	100.00	1050.15	100.01
8.00	31.59	100.28	34.64	98.26	152.60	100.23	1050.90	100.09
9.00	31.50	100.00	35.64	101.11	152.18	99.95	1049.54	99.96
10.00	31.53	100.08	35.47	100.62	152.13	99.92	1043.94	99.42
Итого	315.00		352.47		1522.52		10503.92	
	31.500	100.00	35.25	100.0	152.25	100.0	1050.39	100.04

Утверждаю:
 Начальник управления образования
 администрации МО Славянский район
 Е.А. Щурова
 " _____ " _____ 2023 г.

Примерное 10-ти дневное цикличное меню (зимне-весенний сезон) для детей дошкольных образовательных учреждений возрастной группы 1,5-3 лет

дн и	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества, г			калорий- ность, ккал	№ рецентур ы	витамины (В1,В2,С- в мг; А -мкг				Ca	Mg	P	Fe	I	F
			Б	Ж	У			В1	В2	А	С						
ДЕНЬ 1																	
1	ЗАВТРАК																
1	Каша вязкая манная молочная	1/150	3.83	5.60	15.82	85.67	88	0.04	0.04	33.50	0.43	107.56	4.50	94.50	0.39	0.003	0.25
1	Кофейный напиток	1/160	2.54	2.14	10.77	77.68	253	0.02	0.10	10.64	0.42	88.80	4.80	85.60	0.70	0.006	0.02
1	Бутерброд с маслом кондитерское изделие	1/30 1/10	1.54 1.03	3.46 2.31	9.75 6.50	78.00 52.00	16 пром	0.07 0.04	0.00 0.00	58.00 38.67	0.00 0.00	12.72 8.48	5.62 1.74	21.45 14.30	0.68 0.05	0.000 0.000	0.111 0.00
1	Итого		8.94	13.51	42.84	293.35		0.17	0.14	140.81	0.85	217.56	16.66	215.85	1.82	0.009	0.38
1	2-й ЗАВТРАК																
1	Фрукты свежие	1/100	0.41	0.41	9.80	44.41		0.2	0.1	4.95	7.9	15.75	26	62.25	4.05	0.010	0.075
1	ОБЕД																
1	салат из отварной свеклы с зеленым горошком	1/30	2.36	2.04	4.73	45.77	53	0.01	0.01	3.54	5.02	62.40	2.00	22.00	0.20	0.005	0.09
1	свекольник со сметаной и яйцом	1/180/20	5.60	5.49	12.10	90.20	34	0.02	0.04	60.11	9.26	57.18	4.72	63.66	0.20	0.010	0.02
1	рис с овощами	1/110	1.03	2.36	20.00	105.9	191	0.01	0.01	31.41	3.97	2.71	3.90	48.00	0.31	0.001	0.10
1	гуляш из говядины	1/40/40	4.3	4.44	1.2	101.49	161	0.02	0.06	84.35	0.64	18.70	0.00	58.00	0.08	0.003	0.25
1	Компот из свежих фруктов	1/180	0.14	0.14	21.49	87.84	240	0.01	0.01	4.08	6.50	8.00	0.10	10.00	0.19	0.001	0.05
1	Хлеб пшеничный	1/20	1.53	0.17	9.83	46.83	пром	0.02	0.00	0.00	0.00	3.30	2.30	11.00	0.19	0.010	0.04
1	Хлеб ржаной	1/30	0.89	0.12	9.80	42.09	пром	0.08	0.08	0.00	0.00	5.40	3.70	11.10	0.15	0.000	0.00
1	Итого за обед		15.85	14.76	79.15	520.12		0.17	0.21	183.49	25.39	157.69	16.72	223.76	1.32	0.030	0.55
1	ПОЛДНИК																
1	пирожок с повидлом	1/60	2.56	2.31	15.01	114.11	289	0.01	0.01	7.44	0.06	9.00	1.00	22.20	0.32	0.001	0.05
1	Кисломолочный напиток	1/150	3.66	4.26	5.45	78.31	пром	0.05	0.24	0.03	0.11	200.00	0.00	0.21	0.00	0.000	0.00
1	Итого за полдник		6.22	6.57	20.46	192.42		0.06	0.25	7.47	0.17	209.00	1.00	22.41	0.32	0.001	0.05
1	Итого за день		31.42	35.25	152.25	1050.30		0.60	0.70	336.72	34.31	600.00	60.38	524.27	7.51	0.050	1.05
ДЕНЬ 2																	
2	Каша рисовая молочная	1/150	2.43	2.42	20.86	90.38	173	0.04	0.03	10.66	0.5	76.5	3.33	80.03	0.35	0.003	0.018
2	Бутерброд с маслом	1/30	1.54	3.46	9.75	78.00	16	0.07	0.00	0.00	0.00	12.72	5.62	21.45	0.68	0.000	0.111
2	Какао с молоком (витаминиз.)	1/180	2.60	3.60	10.60	100.40	пром	0.04	0.05	11.07	0.68	94.5	4.8	20	1.09	0.010	0.17
2	кондитерское изделие	1/10	1.73	2.40	7.07	66.93	пром	0.03	0.03	0.00	0.00	3.70	1.74	1.70	0.05	0.007	0.00
2	Итого за завтрак		8.30	11.88	48.28	335.71		0.17	0.11	21.73	1.18	187.42	15.49	123.18	2.17	0.020	0.30
2	2-й ЗАВТРАК																
2	Сок фруктовый	1/150	0.55	0.12	10.10	65.45		0.03	0.2	57	0.6	1.5	22	107	0.1	0.000	0
2	ОБЕД																
2	салат из белокочанной капусты	1/30	1.05	3.00	4.15	47.15	54-7з	0.02	0.01	35.02	26.30	27.00	2.80	10.00	0.98	0.007	0.03
2	суп гороховый с гречками	1/180/20	4.05	2.12	7.40	82.93	54-25с	0.12	0.02	89.76	3.90	33.50	5.50	60.76	1.37	0.011	0.02
2	птица в соусе с томатом	1/60	3.73	2.52	3.77	56.04	179	0.03	0.01	90.50	1.11	20.71	2.14	90.00	1.05	0.007	0.30
2	Макаронные изделия отварные с овощами	1/110	3.56	3.59	24.05	114.32	54-2г	0.02	0.01	13.49	0.00	5.00	2.28	17.37	0.54	0.006	0.08
2	Компот из сушеных фруктов	1/180	0.40	0.02	18.00	90.70	394	0.00	0.00	15.00	0.02	0.02	2.10	4.30	0.10	0.000	0.00

2	Хлеб ржаной	1/30	0.89	0.12	9.80	42.09	пром	0.08	0.08	0.00	0.00	0.00	3.70	11.10	0.15	0.000	0.00	
	Итого за обед		13.68	11.37	67.17	433.23		0.27	0.13	243.77	31.33	86.23	18.52	193.53	4.19	0.031	0.43	
ПОЛДНИК																		
2	запеканка из творога	1/110	4.69	6.70	15.63	109.20	244	0.05	0.01	15.80	0.22	92.75	5.00	99.94	0.76	0.002	0.30	
2	молоко сгущенное с сахаром	1/10	0.70	0.90	5.60	32.70	пром	0.01	0.01	0	0.1	30.7	0	0.03	0	0.000	0	
2	Кисломолочный напиток	1/150	3.66	4.26	5.45	78.31	пром	0.05	0.24	0.03	0.11	200.00	0.00	0.21	0.00	0.000	0.00	
2	Итого за полдник		9.05	11.86	26.68	220.21		0.11	0.26	15.83	0.43	323.45	5.00	100.18	0.76	0.002	0.30	
	Итого за день		31.58	35.23	152.23	1054.60		0.58	0.70	338.33	33.54	598.60	61.01	523.89	7.22	0.053	1.03	
ДЕНЬ 3																		
3	ЗАВТРАК																	
3	Каша овсяная молочная	1/150	3.64	3.82	20.90	109.00	93	0.04	0.05	10.00	0.51	138.17	3.33	81.64	0.25	0.010	0.145	
3	Какао с молоком (витаминиз.)	1/180	2.60	2.60	10.60	100.40	пром	0.04	0.05	11.07	0.68	94.5	4.8	20	1.09	0.000	0.002	
3	Бутерброд с маслом	1/30	1.54	3.46	9.75	78.00	16	0.07	0.00	0.00	0.00	12.72	5.62	21.45	0.68	0.000	0.111	
3	Итого за завтрак		7.78	9.88	41.25	287.40		0.15	0.10	21.07	1.19	245.39	13.75	123.09	2.02	0.010	0.258	
3	2-й ЗАВТРАК																	
3	Фрукты свежие	1/100	0.41	0.41	9.80	44.41		0.2	0.1	4.95	7.9	15.75	16	62.25	3.55	0.010	0.075	
3	ОБЕД																	
3	салат из свеклы с сыром	1/30	2.35	6.00	4.55	65.10	90	0.01	0.03	13.12	2.28	90.03	2.17	34.74	0.06	0.000	0.036	
3	Борщ с фасолью и картофелем	1/180	5.55	3.67	14.25	126.35	69	0.038	0.05	110.40	2.58	77.80	3.60	50.22	0.19	0.000	0.390	
3	котлета рыбная любительская	1/60	4.44	5.53	4.55	67.6	54-4р	0.02	0.07	90.86	0.57	35.00	3.00	45.05	0.08	0.010	0.050	
3	Пюре картофельное	1/110	2.35	3.11	14.52	102.23	206	0.05	0.08	17.45	7.48	28.60	3.53	61.60	0.07	0.000	0.045	
3	Компот из свежих фруктов	1/180	0.14	0.14	21.49	87.84	240	0.01	0.01	4.08	6.50	8.00	0.10	10.00	0.19	0.001	0.052	
3	Хлеб пшеничный	1/20	1.53	0.17	9.83	46.83	пром	0.02	0.00	0.00	0.00	3.30	2.30	11.00	0.19	0.010	0.039	
3	Хлеб ржаной	1/30	0.89	0.12	9.80	42.09	пром	0.08	0.08	0.00	0.00	5.40	3.70	11.10	0.15	0.000	0.000	
3	Итого за обед		17.25	18.74	78.99	538.04		0.23	0.32	235.91	19.41	248.13	18.40	223.71	0.93	0.021	0.612	
3	ПОЛДНИК																	
3	омлет натуральный с сыром	60	3.08	3.2	10.32	90.2	54-4о	0.01	0.16	73.20	0.12	44.00	3.80	81.20	0.13	0.000	0.041	
3	салат из квашеной капусты с луком	1/40	1.53	2.7	2.3	33.67	62	0.01	0.01	0.01	4.97	30.33	2.00	9.00	0.06	0.000	0.034	
3	Хлеб пшеничный	1/20	1.53	0.17	9.83	46.83	пром	0.02	0.00	0.00	0.00	3.30	2.30	11.00	0.19	0.010	0.039	
3	чай с сахаром	1/180	0.20	0.00	0.00	1.40	54-2гн	0.00	0.01	0.30	0.04	4.50	3.80	7.20	0.73	0.000	0.000	
3	Итого за полдник		6.34	6.07	22.45	172.10		0.04	0.18	73.51	5.13	82.13	11.90	108.40	1.11	0.010	0.114	
3	Итого за день		31.78	35.10	152.49	1041.95		0.615	0.70	335.44	33.63	591.40	60.05	517.45	7.61	0.051	1.06	
ДЕНЬ 4																		
4	ЗАВТРАК																	
4	Каша молочная пшеничная	1/150	2.73	4.23	28.20	90.51	54-6к	0.14	0.05	6.90	1.80	65.25	3.53	80.83	0.35	0.008	0.127	
4	Кофейный напиток	1/160	2.54	2.14	10.77	77.68	253	0.02	0.10	10.64	0.42	88.80	4.80	85.60	0.70	0.006	0.02	
4	Бутерброд с сыром	1/30	2.87	3.10	9.83	82.73	16	0.03	0.05	38.00	0.10	99.01	4.30	53.00	0.10	0.001	0.03	
4	кондитерское изделие	1/10	1.91	2.07	6.56	55.16	пром	0.02	0.03	25.33	0.07	3.70	1.74	1.70	0.05	0.000	0.00	
4	Итого		10.05	11.54	55.36	306.08		0.21	0.23	80.87	2.39	256.76	14.37	221.13	1.20	0.015	0.17	
4	2-й ЗАВТРАК																	
4	Сок фруктовый	1/150	0.55	0.12	10.10	65.45	пром	0.03	0.02	0	0.6	10	10	24	0.1	0.000	0	
4	ОБЕД																	
4	салат из соленых огурцов с луком	1/30	0.05	2.49	0.96	29.60	19	0.01	0.01	3.20	13.30	2.27	2.93	3.51	0.24	0.000	0.04	
4	суп картофельный с рыбой	1/180	3.74	2.34	13.14	100.84	54-20с	0.10	0.11	80.76	9.74	18.00	4.06	16.68	1.04	0.000	0.04	
4	котлета мясная запеченная с соусом томатным	1/60/15	3.28	4.53	4.08	101.01	452	0.02	0.09	9.60	2.15	16.00	3.57	48.90	1.46	0.005	0.19	
4	Макаронные изделия отварные с овощами	1/110	3.56	3.59	24.05	114.32	54-1г	0.02	0.01	13.49	0.00	5.00	2.28	17.37	0.54	0.006	0.08	
4	чай с сахаром	1/180	0.20	0.00	0.00	1.40	54-2гн	0.00	0.01	0.30	0.04	4.50	3.80	7.20	0.73	0.000	0.00	
4	Хлеб пшеничный	1/20	1.53	0.17	9.83	46.83	пром	0.02	0.00	0.00	0.00	3.30	2.30	11.00	0.19	0.010	0.04	
4	Хлеб ржаной	1/30	0.89	0.12	9.80	42.09	пром	0.08	0.08	0.00	0.00	5.40	3.70	11.10	0.15	0.000	0.00	

4	Итого за обед		13.25	13.24	61.86	436.09		0.25	0.31	107.35	25.23	54.47	22.64	115.76	4.35	0.021	0.39
4	ПОЛДНИК																
4	пудинг творожно яблочный	1/100	5.88	7.86	11.29	161.36	54-4т	0.05	0.05	128.00	4.65	85.30	3.07	118.50	1.64	0.004	0.19
4	молоко гущеное с сахаром	1/10	0.70	0.90	5.60	32.70	пром	0.01	0.01	0	0.02	30.7	0	0.03	0	0.000	0
4	молоко кипяченое	150	1.05	1.35	8.4	49.05	пром.	0.05	0.06	19.8	0.78	159	10	42	0.14	0.010	0.3
	Итого за полдник		7.63	10.11	25.29	243.11		0.11	0.12	147.80	5.45	275.00	13.07	160.53	1.78	0.014	0.49
	Итого за день		31.48	35.01	152.61	1050.73		0.60	0.68	336.02	33.67	596.23	60.08	521.42	7.43	0.050	1.05
ДЕНЬ 5																	
5	ЗАВТРАК																
5	Каша молочная гречневая	1/150	3.83	4.35	19.95	100.48	54-20к	0.04	0.06	15.97	0.30	104.00	4.50	88.50	0.180	0.015	0.100
5	Какао с молоком (витаминиз.)	1/180	2.60	2.60	10.60	100.40	пром	0.04	0.09	11.07	0.68	94.5	4.8	20	0.001	0.010	0.170
5	Бутерброд с маслом	1/30	1.54	3.46	9.75	78.00	16	0.07	0.00	58.00	0.00	12.72	5.62	21.45	0.683	0.000	0.111
5	кондитерское изделие	1/10	1.03	2.31	6.50	52.00	пром	0.04	0.00	38.67	0.00	8.48	1.74	14.30	0.050	0.000	0.000
5	Итого за завтрак		9.00	12.72	46.80	330.88		0.19	0.15	123.71	0.98	219.70	16.66	144.25	0.914	0.025	0.381
5	2-й ЗАВТРАК																
5	Фрукты свежие	1/100	0.41	0.41	9.80	44.41		0.2	0.1	4.95	7.9	15.75	16	62.25	6.050	0.000	0.075
5	ОБЕД																
5	рассольник Ленинградский	1/180	4.72	4.80	17.62	125.52	54-3с	0.04	0.042	88.04	5.54	51	5.8	25.4	0.270	0.003	0.089
5	Жаркое по-домашнему	1/120	7.44	8.30	10.32	189.33	54-9м	0.03	0.11	10.38	2.72	40.60	4.90	85.78	0.100	0.008	0.220
5	икра свекольная	1/30	0.85	2.8	4.55	40.7	54-15а	0.001	0.005	3.04	2.84	32.5	1.8	25	0.009	0.000	0.070
5	Компот из свежих фруктов	1/180	0.14	0.14	21.49	87.84	240	0.01	0.01	4.08	6.50	8.00	0.10	10.00	0.000	0.001	0.052
5	Хлеб пшеничный	1/20	1.53	0.17	9.83	46.83	пром	0.02	0.00	0.00	0.00	3.30	2.30	11.00	0.009	0.010	0.039
5	Хлеб ржаной	1/30	0.89	0.12	9.80	42.09	пром	0.08	0.08	0.00	0.00	5.40	3.70	11.10	0.000	0.000	0.000
5	Итого за обед		15.57	16.33	73.61	532.31		0.181	0.247	105.54	17.6	140.8	18.6	168.28	0.388	0.022	0.470
5	ПОЛДНИК																
5	Запеканка из печени с рисом	1/90	4.56	4.56	13.4	92.5	311	0.01	0.14	96.50	3.13	152.50	2.75	88.70	0.090	0.002	0.090
5	салат из квашенной капусты со свеклой	1/40	0.68	1.2	1.44	25.2	28	0.01	0.07	6.86	3.98	66.08	1.80	43.60	0.008	0.001	0.009
5	Хлеб пшеничный	1/20	1.02	0.11	6.55	31.22	пром	0.01	0.00	0.00	0.00	2.20	1.53	7.33	0.019	0.000	0.026
5	чай с сахаром	1/180	0.20	0.00	0.00	1.40	54-2гн	0.00	0.01	0.30	0.04	4.50	0.00	7.20	0.000	0.000	0.000
5	Итого за полдник		6.46	5.87	21.39	150.32		0.03	0.22	103.66	7.15	225.28	6.08	146.83	0.117	0.003	0.125
5	Итого за день		31.44	35.33	151.60	1,057.92		0.61	0.72	337.86	33.63	601.53	57.34	521.61	7.47	0.05	1.051
ДЕНЬ 6																	
6	ЗАВТРАК																
6	макароны запеченные с яйцом, сыром	1/100	3.32	4.15	6.50	90.28	420/421	0.05	0.05	10.54	2.45	83.42	4.2	56	0.3	0.001	0.158
6	икра кабачковая	1/30	0.80	0.67	2.53	31.60	пром	0.01	0.01	5.74	4.96	14.00	2.50	6.00	0.18	0.00	0.02
6	Какао с молоком (витаминиз.)	1/180	2.60	3.60	10.60	100.40	пром	0.04	0.05	11.07	0.68	94.5	4.8	20	1.09	0.010	0.17
6	Бутерброд с маслом	1/30	1.54	3.46	9.75	78.00	16	0.07	0.00	58.00	0.00	12.72	5.62	21.45	0.68	0.000	0.111
6	кондитерское изделие	1/10	1.03	2.31	6.50	52.00	пром	0.04	0.00	38.67	0.00	8.48	1.74	14.30	0.05	0.000	0.00
6	Итого		9.29	14.19	35.88	352.28		0.21	0.11	124.02	8.09	213.12	18.86	117.75	2.30	0.01	0.46
6	2-й ЗАВТРАК																
6	Сок фруктовый	1/150	0.55	0.12	10.10	65.45	пром	0.03	0.2	57	0.6	10	10	24	0.1	0	0
6	ОБЕД																
6	борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/180	1.70	4.26	9.68	90.24	54-2с	0.02	0.04	80.60	11.98	82.60	5.20	42.60	0.57	0.00	0.13
6	каша гречневая	1/110	4.51	4.62	10.09	90.38	54-4г	0.08	0.09	14.08	0.00	11.00	4.60	56.50	0.93	0.00	0.07
6	тефлет из говядины с рисом с соусом	1/60/15	4.37	4.19	20.43	109.38	0.00	0.09	0.08	11.80	4.90	13.20	4.60	91.07	2.15	0.00	0.09
6	Кисель из кураги	1/180	1.00	0.10	10.70	50.90	пром	0.01	0.03	35.00	2.60	18.00	6.00	25.00	0.58	0.00	0.00
6	Хлеб пшеничный	1/20	1.53	0.17	9.83	46.83	пром	0.02	0.00	0.00	0.00	3.30	2.30	11.00	0.19	0.010	0.04
6	Хлеб ржаной	1/30	0.89	0.12	9.80	42.09	пром	0.08	0.08	0.00	0.00	5.40	3.70	11.10	0.15	0.000	0.00
6	Итого за обед		29.80	37.80	145.89	1109.55		0.70	0.69	435.97	33.81	486.32	69.92	440.77	8.98	0.03	1.09
6	ПОЛДНИК																
6	Сырники из творога	1/90	5.60	5.27	21.67	120.70	54-6т	0.04	0.04	14.73	5.39	167.00	5.67	145.00	0.56	0.03	0.25

	молоко сгущ.	1/10	0.70	0.90	5.60	32.70	пром.	0.01	0.01	0	0.1	30.7	0	0.03	0	0	0	
6	молоко кипяченое	150	1.05	1.35	8.4	49.05	пром.	0.015	0.015	0	0.15	46.05	0	0.045	0	0	0	
6	Итого за полдник		7.35	7.52	35.67	202.45		0.07	0.07	14.73	5.64	243.75	5.67	145.08	0.56	0.03	0.25	
	Итого за день		46.99	59.63	227.54	1729.73		1.01	1.07	631.72	48.14	953.19	104.45	727.60	11.94	0.07	1.80	
ДЕНЬ 7																		
7	ЗАВТРАК																	
7	Каша Дружба	150	4.75	4.35	14.07	106.67	54-16к	0.08	0.04	16.40	0.4	102.35	4.5	80.04	0.3	0.01	0.25	
7	Бутерброд с сыром	1/30	2.87	3.10	9.83	82.73	16	0.03	0.05	38.00	0.10	131.30	6.30	83.00	0.32	0.00	0.09	
7	Какао с молоком (витаминиз.)	1/180	2.60	3.60	10.60	100.40	пром	0.04	0.05	11.07	0.68	94.5	4.8	20	1.09	0.010	0.17	
7	кондитерское изделие	1/10	1.73	2.40	7.07	66.93	пром	0.03	0.03	7.38	0.45	63.00	1.74	13.33	0.05	0.000	0.00	
7	Итого		11.95	13.45	41.57	356.74		0.18	0.17	72.85	1.63	391.15	17.34	196.37	1.76	0.02	0.51	
7	2-й ЗАВТРАК																	
7	Сок фруктовый	1/150	0.55	0.12	10.10	65.45	пром	0.03	0.2	0	1.5	10	10	24	0.1	0	0	
7	ОБЕД																	
7	Суп-лапша домашняя	1/180	3.09	7.40	11.58	93.62	94	0.13	0.02	57.90	6.58	30.50	5.80	22.40	1.00	0.01	0.10	
7	зеленый горошек	1/30	1.13	0.07	2.33	14.93	54-20з	0.03	0.01	12	1.6	7.33	3.23	21.33	0.25	0	0	
7	Плов из птицы	1/180	5.67	7.29	31.38	220.54	54-12м	0.07	0.05	100.3	4.36	56	6.01	142.3	1.79	0.01	0.07	
7	Компот из свежих фруктов	1/180	0.14	0.14	21.49	87.84	240	0.01	0.01	4.08	6.50	8.00	0.10	10.00	0.19	0.001	0.05	
7	Хлеб ржаной	1/30	0.89	0.12	9.80	42.09	пром	0.08	0.08	0.00	0.00	5.40	3.70	11.10	0.15	0.000	0.00	
7	Итого за обед		10.92	15.02	76.58	459.02		0.32	0.17	174.28	19.04	107.23	18.84	207.13	3.38	0.02	0.22	
7	ПОЛДНИК																	
7	капуста тушеная	1/60		1.48	2.76	7.84	40.40	354	0.01	0.01	30.33	10.50	60.00	2.86	12.80	0.49	0.00	0.08
7	яйцо варенное	40	4.80	4.00	0.30	56.60	54-6о	0.02	0.14	62.4	0	19	4.2	67	0.87	0.001	0.01	
7	Хлеб пшеничный	1/20	1.53	0.17	9.83	46.83	пром	0.02	0.00	0.00	0.00	3.30	2.30	11.00	0.19	0.008	0.03	
7	Чай с лимоном	1/180	0.27	0.00	6.03	25.11	54-3гн	0	0.01	0.34	1.04	6.21	4.14	7.65	0.69	0	0.2	
7	Итого за полдник		8.08	6.93	24.00	168.94		0.05	0.16	93.07	11.54	88.51	13.50	98.45	2.24	0.01	0.32	
7	Итого за день		31.50	35.52	152.25	1050.15		0.58	0.70	340.20	33.71	596.89	59.68	525.95	7.48	0.050	1.05	
ДЕНЬ 8																		
8	ЗАВТРАК																	
8	Каша рисовая молочная	1/150	2.43	2.42	20.86	90.38	173	0.04	0.03	10.66	0.5	76.5	3.33	80.03	0.35	0.003	0.018	
8	Кофейный напиток	1/160	2.54	2.14	10.77	77.68	253	0.02	0.10	10.64	0.42	88.80	4.80	85.60	0.70	0.006	0.02	
8	Бутерброд с маслом	1/30		1.54	3.46	9.75	78.00	16	0.07	0.00	58.00	0.00	12.72	5.62	21.45	0.68	0.000	0.111
8	кондитерское изделие	1/10	1.03	2.31	6.50	52.00	пром	0.04	0.00	38.67	0.00	8.48	1.74	14.30	0.05	0.000	0.00	
8	Итого за завтрак		7.54	10.33	47.88	298.06		0.17	0.13	117.97	0.92	186.50	15.49	201.38	1.78	0.01	0.15	
8	2-й ЗАВТРАК																	
8	Сок фруктовый	1/150	0.55	0.12	10.10	65.45	пром	0.03	0.2	57	0.6	148	22	107	0.1	0	0	
8	ОБЕД																	
8	суп Харчо	1/180	6.78	8.50	12.87	134.83	101	0.08	0.07	72.00	4.12	20.19	7.35	31.40	1.20	0.025	0.121	
8	нарезка из соленых помидор	1/30	0.24	0.03	2.75	4.20	70	0.02	0.01	0.00	3.08	7.50	0.00	0.00	0.27	0.000	0.000	
8	тефтели рыбные	1/60/30	7.50	8.40	11.24	128.75		0.08	0.05	13.27	1.52	167.80	2.89	43.50	2.40	0.003	0.570	
8	Пюре картофельное	1/110	2.35	3.11	14.52	102.23	206	0.05	0.08	17.45	7.48	28.60	3.53	61.60	0.07	0.000	0.045	
8	напиток из шиповника	1/180	0.60	0.20	10.20	65.30	54-13хн	0.01	0.05	41.00	16.00	11.00	1.20	3.00	0.54	0.000	0.000	
8	Хлеб пшеничный	1/20	1.53	0.17	9.83	46.83	пром	0.02	0.00	0.00	0.00	3.30	2.30	11.00	0.19	0.010	0.044	
8	Хлеб ржаной	1/30	0.89	0.12	9.80	42.09	пром	0.08	0.08	0.00	0.00	5.40	3.70	11.10	0.15	0.000	0.000	
8	Итого за обед		19.89	20.53	71.21	524.23		0.34	0.34	143.72	32.20	243.79	20.97	161.60	4.82	0.038	0.780	
8	ПОЛДНИК																	
8	Пирожок с повидлом	1/60	2.56	2.31	15.01	114.11	289	0.02	0.01	7.44	0.06	9.00	1.00	22.20	0.32	0.001	0.051	
8	молоко кипяченое	150	1.05	1.35	8.4	49.05	пром.	0.036	0.018	11.16	0.09	13.5	1.5	33.3	0.477	0.002	0.077	
8	Итого за полдник		3.61	3.66	23.41	163.16		0.06	0.03	18.60	0.15	22.50	2.50	55.50	0.80	0.003	0.128	
8	Итого за день		31.59	34.64	152.60	1050.90		0.60	0.70	337.29	33.87	600.79	60.96	525.48	7.50	0.050	1.053	
ДЕНЬ 9																		
9	ЗАВТРАК																	
9	каша вязкая молочная овсяная с курогой	150	3.85	5.10	22.82	103.44	54-11к	0.06	0.01	17.00	0.89	50.00	2.35	65.50	0.26	0.005	0.165	
9	Бутерброд с сыром	1/30	2.87	3.10	9.83	82.73	16	0.03	0.05	38.00	0.10	131.30	6.30	83.00	0.32	0.000	0.090	

9	Какао с молоком (витаминиз.)	1/180	2.60	3.60	10.60	100.40	пром	0.04	0.05	11.07	0.68	94.5	4.8	20	1.09	0.010	0.170		
	кондитерское изделие	1/10	1.73	2.40	7.07	66.93	пром	0.03	0.00	0.00	0.45	9.28	6.46	13.33	0.05	0.007	0.000		
9	Итого за завтрак		11.05	14.20	50.32	353.51		0.16	0.11	66.07	2.12	285.08	19.91	181.83	1.72	0.022	0.425		
9	2-й ЗАВТРАК																		
9	Фрукты свежие	1/100	0.41	0.41	9.80	44.41		0.2	0.1	4.95	7.9	15.75	16	62.25	2.05	0.010	0.075		
9	ОБЕД																		
9	икра свекольная	1/40	0.85	2.20	4.55	45.10	54-15э	0.01	0.01	13.80	2.75	44.50	2.00	22.00	0.62	0.015	0.08		
9	борщ Сибирский	1/180	2.08	3.09	11.52	64.96	111	0.02	0.04	100.60	8.70	6.57	1.45	7.00	0.67	0.001	0.100		
9	Котлеты рубленые из птицы	1/60	3.95	2.56	7.50	104.04	54-5м	0.02	0.03	3.78	1.00	10.00	1.40	84.00	0.62	0.001	0.010		
9	рис отварной с овощами	1/110	1.03	2.36	19.00	105.9	191	0.01	0.01	31.41	3.97	2.71	3.90	48.00	0.31	0.001	0.100		
9	чай с лимоном	1/180	0.27	0.00	6.03	25.11	54-3гн	0	0.01	0.34	2.16	6.5	4.14	7.65	0.69	0.000	0.000		
9	Хлеб пшеничный	1/20	1.53	0.17	9.83	46.83	пром	0.02	0.00	0.00	0.00	3.30	2.30	11.00	0.19	0.010	0.039		
9	Хлеб ржаной	1/30	0.89	0.12	9.80	42.09	пром	0.08	0.08	0.00	0.00	5.40	3.70	11.10	0.15	0.000	0.000		
9	Итого за обед		10.60	10.50	68.23	434.03		0.16	0.18	149.93	18.58	78.98	18.89	190.75	3.25	0.028	0.329		
9	ПОЛДНИК																		
9	запеканка из творога	1/100	5.13	5.10	13.40	110.08	54-1г	0.01	0.06	122.87	2.52	38.00	4.05	100.33	0.80	0.002	0.308		
9	молоко сгущенное	1/10	0.70	0.90	5.60	32.70	пром.	0.01	0.01	0	0.1	30.7	0	0.03	0	0.000	0.000		
9	Кисломолочный напиток	1/150	3.66	4.26	5.45	78.31	пром	0.05	0.26	0.03	0.11	200.00	0.00	0.21	0.00	0.000	0.000		
9	Итого за полдник		9.49	10.26	24.45	221.09		0.07	0.33	122.90	2.73	268.70	4.05	100.57	0.80	0.002	0.308		
9	Итого за день		31.55	35.37	152.80	1053.04		0.59	0.72	343.85	31.33	648.51	58.85	535.40	7.82	0.062	1.137		
ДЕНЬ 10																			
10	ЗАВТРАК																		
10	каша молочная пшеничная	1/150	2.73	4.23	28.20	90.51	54-6к	0.14	0.05	6.90	1.80	65.25	3.53	80.83	0.35	0.008	0.127		
10	Кофейный напиток	1/160	2.54	2.14	10.77	77.68	253	0.02	0.10	10.64	0.42	88.80	4.80	85.60	0.70	0.006	0.02		
10	Бутерброд с маслом	1/30		1.54	3.46	9.75	78.00	16		0.07	0.00	58.00	0.00	12.72	5.62	21.45	0.68	0.000	0.111
10	кондитерское изделие	1/10	1.03	2.31	6.50	52.00	пром	0.04	0.00	0.00	0.00	8.48	1.74	14.30	0.05	0.000	0.00		
10	Итого за завтрак		7.84	12.14	55.22	298.19		0.27	0.15	75.54	2.22	175.25	15.69	202.18	1.78	0.014	0.25		
10	2-й ЗАВТРАК																		
10	Сок фруктовый	1/150	0.55	0.12	10.10	65.45	пром	0.03	0.2	57	0.6	148	22	107	0.1	0.000	0		
10	ОБЕД																		
10	салат из отварной свеклы с соевым соусом	1/30	0.45	3.02	8.15	43.67	21	0.01	0.01	0.00	2.67	24.06	0.00	0.00	0.04	0.000	0.00		
10	Суп картофельный с клецками	1/180		3.16	2.36	9.90	92.50	91	0.02	0.01	11.26	3.31	39.48	1.52	1.40	0.45	0.004	0.05	
10	тефтели из печени с рисом	1/60	2.30	3.37	8.00	60.11	284.00	0.03	0.03	42.10	14.18	1.48	2.63	5.40	1.92	0.003	0.01		
10	картофельное пюре	1/110	2.35	3.11	14.52	102.23	206	0.05	0.08	17.45	7.48	28.60	3.53	61.60	0.07	0.000	0.020		
10	кисель из кураги витамин.	1/180	1.00	0.10	10.70	50.90	пром.	0.01	0.03	30.00	0.32	28.00	4.00	25.00	0.58	0.000	0.00		
10	Хлеб ржаной	1/30	0.89	0.12	9.80	42.09	пром	0.08	0.08	0.00	0.00	5.40	3.70	11.10	0.15	0.000	0.00		
10	Итого за обед		10.15	12.08	61.07	391.50		0.20	0.24	100.81	27.96	127.02	15.38	104.50	3.21	0.007	0.08		
10	ПОЛДНИК																		
10	икра кабачковая	40	0.80	2.47	3.93	41.60	пром	0.01	0.01	6.72	4.96	10.00	2.80	12.00	0.31	0.005	0.000		
10	омлет натуральный	1/80	6.77	5.30	1.76	90.27	54-1о	0.03	0.05	79.60	0.16	88.67	1.07	45.02	1.12	0.004	0.21		
10	Хлеб пшеничный	1/20	1.53	0.17	9.83	46.83	пром	0.02	0.00	0.00	0.00	3.30	2.30	11.00	0.19	0.010	0.03		
10	молоко кипяченое	150	3.84	3.47	9.60	106.60	пром.	0.04	0.02	11.16	0.09	13.50	1.50	33.30	0.48	0.000	0.40		
10	Итого за полдник		12.94	11.41	25.12	285.30		0.10	0.08	97.48	5.21	115.47	7.67	101.32	2.10	0.019	0.64		
10	Итого за день		31.48	35.74	151.51	1040.44		0.60	0.67	330.83	35.99	565.74	60.74	515.00	7.19	0.040	0.97		

Использованная литература: СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И ТИПОВЫХ МЕНЮ для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет) ПОСОБИЕ Новосибирск 2022 . Сборник рецептур и блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапшиной, "Хлебпродинформ" М., 2004 г., сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях под редакцией доц. Коровкал.С., доц. ДобросердоваИ.И. Уральский региональный центр питания, 2004 г., азбука питания. Методические рекомендации по организации и контролю качества питания в дошкольных образовательных учреждениях Н.А. Таргонская-2002 г., сборник рецептур блюд кулинарных изделий в учебных заведениях. Автор составитель А.И. Здобнова, В.А. Цыганенко, ООО "Издательство Арий", ИКТЦ "Лада"2010г. Химический состав блюд и кулинарных изделий рассчитан на основании таблицы сборника "Пищевая и энергетическая ценность блюд и кулинарных изделий" для расчета потребленных витаминов и микронутриентов использован справочник "Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания" под редакцией проф. И.М. Скурихина и В.А. Тутельяна

КОМПОНОВКА блюд к примерному 10-ти дневному циклическому меню (зимне-весенний сезон) для детей дошкольных образовательных учреждений возрастной группы 1,5-3 лет (1 неделя)

день 1		день 2		день 3		день 4		день 5	
ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК	
Каша вязкая манная молочная	1/150	Каша рисовая молочная	1/150	Каша рисовая молочная	1/150	Каша молочная пшеничная	1/150	Каша молочная гречневая	1/150
Кофейный напиток	1/160	Бутерброд с маслом	1/30	Какао с молоком	1/180	Кофейный напиток	1/160	Какао с молоком	1/180
Бутерброд с маслом	1/30	Какао с молоком	1/180	Бутерброд с маслом	1/30	Бутерброд с сыром	1/30	Бутерброд с маслом	1/30
кондитерское изделие	1/10	кондитерское изделие	1/10			кондитерское изделие	1/10	кондитерское изделие	1/10
2-й ЗАВТРАК		2-й ЗАВТРАК		2-й ЗАВТРАК		2-й ЗАВТРАК		2-й ЗАВТРАК	
Фрукты свежие	100	Сок фруктовый	1/150	Фрукты свежие	100	Сок фруктовый	1/150	Фрукты свежие	100
ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД	
салат из отварной свеклы с зеленым горошком	1/30	салат из белокочанной капусты 60	1/30	салат из свеклы с сыром	1/30	<u>салат из соленных огурцов с луком</u>	1/30	икра свекольная	1/30
свекольник со сметаной и яйцом	1/180/20	суп гороховый с гречками	1/180/20	Борщ с фасолью и картофелем	1/180	суп картофельный с рыбой	1/180	рассольник Ленинградский	1/180
рис с овощами	1/110	птица в соусе с томатом	1/60	котлета рыбная любительская	1/60	<u>котлета мясная запеченная с соусом томатным</u>	1/60/15	Жаркое по-домашнему	1/120
<u>гуляш из говядины</u>	1/40/40	Макаронные изделия отварные с овощами	1/110	Пюре картофельное	1/110	Макаронные изделия отварные с овощами	1/110	Компот из свежих фруктов	1/180
Компот из свежих фруктов	1/180	Компот из сушеных фруктов	1/180	Компот из свежих фруктов	1/180	чай с сахаром	1/180	Хлеб пшеничный	1/20
Хлеб пшеничный	1/20	Хлеб ржаной	1/30	Хлеб пшеничный	1/20	Хлеб пшеничный	1/20	Хлеб ржаной	1/30
Хлеб ржаной	1/30			Хлеб ржаной	1/30	Хлеб ржаной	1/30		
ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК	
пирожок с повидлом	1/60	запеканка из творога	1/110	омлет натуральный с сыром	60	пудинг творожно яблочный	1/110	Запеканка из печени с рисом	1/90
Кисломолочный напиток	1/150	молоко сгущенное с сахаром	1/10	<u>салат из квашеной капусты с луком</u>	1/40	молоко сгущенное с сахаром	1/10	<u>квашеной капусты со свеклой</u>	1/40
		Кисломолочный	1/150	Хлеб пшеничный	1/20	молоко кипяченое	1/150	Хлеб пшеничный	1/20
				чай с сахаром	1/180			чай с сахаром	1/180

КОМПОНОВКА блюд к примерному 10-ти дневному циклическому меню (зимне-весенний сезон) для детей дошкольных образовательных учреждений возрастной группы 1,5-3

день 6		день 7		день 8		день 9		день 10	
ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК	
макароны запеченные с яйцом и сыром	1/120	Каша Дружба	1/150	Каша рисовая молочная	1/150	каша вязкая молочная овсяная с курагой	1/150	каша молочная пшеничная	1/150
Какао с молоком	1/180	Бутерброд с сыром	1/30	Кофейный напиток	1/160	Бутерброд с сыром	1/30	Кофейный напиток	1/160
Бутерброд с маслом	1/30	Какао витаминиз с молоком	1/180	Бутерброд с маслом	1/30	Какао с молоком	1/180	Бутерброд с маслом	1/30
кондитерское изделие	1/10	кондитерское изделие	1/10	кондитерское изделие	1/10	кондитерское изделие	1/10	кондитерское изделие	1/10
2-й ЗАВТРАК		2-й ЗАВТРАК		2-й ЗАВТРАК		2-й ЗАВТРАК		2-й ЗАВТРАК	
Сок фруктовый	1/150	Сок фруктовый	1/150	Сок фруктовый	1/150	Фрукты свежие	100	Сок фруктовый	1/150
ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД	
икра кабачкова	1/40	зеленый горошек	1/30	<u>нарезка из соленых помидор</u>	1/30	икра свекольная	1/40	салат из отварной свеклы с соленым огурцом	1/30
борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/180	Суп-лапша домашняя	1/180	суп Харчо	1/180	борщ Сибирский	1/180	Суп картофельный с клецками	1/180
каша гречневая	1/110	Плов из птицы	1/180	тефтели рыбные	1/60	Котлеты рубленые из птицы	1/60	тефтели из печени с рисом	1/60
<u>тефтелт из говядины с рисом</u>	1/60	Компот из свежих фруктов	1/180	соус красный основной	1/30	рис отварной с овощами	1/110	соус красный основной	1/15

соус красный основной	1/15	Хлеб ржаной	1/30	Пюре картофельное	1/110	чай с лимоном	1/180	картофельное пюре	1/110
Кисель из кураги	1/180			напиток из шиповника	1/180	Хлеб пшеничный	1/20	кисель из кураги витамин.	1/180
Хлеб пшеничный	1/20			Хлеб пшеничный	1/20	Хлеб ржаной	1/30	Хлеб ржаной	1/30
Хлеб ржаной	1/30			Хлеб ржаной	1/30				
ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК	
Сырники из творога	1/100	капуста тушеная	1/60	Пирожок с повидлом	1/60	запеканка из творога	1/100	икра кабачковая	1/40
молоко сгущ.	1/10	яйцо варенное	40	молоко кипяченое	1/150	молоко сгущенное	1/10	омлет натуральный	1/80
молоко кипяченое	1/150	Хлеб пшеничный	1/20	Итого за полдник		Кисломолочный напиток	1/150	Хлеб пшеничный	1/20
		Чай с лимоном	1/180					молоко кипяченое	1/150

3 лет (2 неделя)

Ведомость выполнения потребности в витаминах и минеральных веществах
к меню для детей дошкольных учреждений возрастной группы 1,5-3 лет "

	витамины (В1,В2,С- в мг; А -мкг										
	В1	В2	А	С	Ca	Mg	P	Fe	I	F	
1 день	0.60	0.70	336.72	34.31	600.00	60.38	524.27	7.51	0.05	1.05	
2 день	0.58	0.70	338.33	33.54	598.60	61.01	523.89	7.22	0.05	1.03	
3 день	0.61	0.70	335.44	33.63	591.40	60.05	517.45	7.61	0.05	1.06	
4 день	0.60	0.68	336.02	33.67	596.23	60.08	521.42	7.43	0.05	1.05	
5 день	0.61	0.72	337.86	33.63	601.53	57.34	521.61	7.47	0.05	1.05	
6 день	1.01	1.07	631.72	48.14	953.19	104.45	727.60	11.94	0.07	1.80	
7 день	0.58	0.70	340.20	33.71	596.89	59.68	525.95	7.48	0.05	1.05	
8 день	0.60	0.70	337.29	33.87	600.79	60.96	525.48	7.50	0.05	1.05	
9 день	0.59	0.72	343.85	31.33	648.51	58.85	535.40	7.82	0.06	1.14	
10 день	0.60	0.67	330.83	35.99	565.74	60.74	515.00	7.19	0.04	0.97	
итого за 10 дней	6.37	7.37	3668.25	351.83	6352.88	643.54	5438.08	79.17	0.53	11.26	
итого за 1 день	0.64	0.74	366.83	35.18	635.29	64.35	543.81	7.92	0.05	1.13	

Заместитель директора МКУ Центр УМТБ

И.А. Милько

	B1	%	B2	%	A	%	C	%	Ca	%	Mg	%	P	%	Fe	%	I	%	F	%
1	0.60	100.00	0.70	100.00	336.72	99.77	34.31	101.66	600.00	100.00	60.38	100.63	524.27	99.86	7.51	100.15	0.05	100.00	1.05	99.90
2	0.58	96.67	0.70	100.00	339.56	100.61	33.54	99.38	598.60	99.77	61.01	101.68	523.89	99.79	7.22	96.27	0.05	99.33	1.03	98.10
3	0.610	101.67	0.70	100.29	335.44	99.39	33.63	99.64	591.40	98.57	60.05	100.08	517.45	98.56	7.61	101.47	0.05	102.00	1.06	100.86
4	0.60	100.00	0.68	97.62	336.02	99.56	33.67	99.76	596.23	99.37	60.08	100.13	521.42	99.32	7.43	99.12	0.05	100.00	1.05	100.10
5	0.61	101.67	0.72	102.43	337.86	100.11	33.63	99.64	601.53	100.26	57.34	95.57	521.61	99.35	7.47	99.60	0.05	100.00	1.05	100.10
6	0.61	101.02	0.70	100.00	337.23	99.92	33.81	100.18	600.37	100.06	60.93	101.55	524.10	99.83	7.53	100.44	0.05	100.00	1.04	99.33
7	0.58	96.11	0.70	100.00	340.20	100.80	33.71	99.88	596.89	99.48	59.68	99.47	525.95	100.18	7.48	99.73	0.050	100.00	1.05	100.19
8	0.60	100.19	0.70	100.00	337.29	99.94	33.87	100.36	600.79	100.13	60.96	101.60	525.48	100.09	7.50	99.98	0.05	99.00	1.05	100.24
9	0.59	97.78	0.72	103.14	336.77	99.78	33.54	99.39	614.01	102.34	59.65	99.42	525.40	100.08	7.51	100.09	0.05	100.00	1.06	100.67
10	0.60	99.52	0.67	95.43	337.91	100.12	33.78	100.09	600.24	100.04	59.94	99.90	525.00	100.00	7.50	100.00	0.05	100.00	1.05	100.29
Итого	5.97		6.99		3375.00		337.50		6000.06		600.02		5234.57		74.76		0.50		10.50	
	0.60	99.5	0.70	99.9	337.50	100.0	33.75	100	600.01	100.00	60.00	100.00	523.46	99.71	7.48	99.7	0.050	100.0	1.05	100

**Накопительная ведомость по расходу продуктов питания для детей от 3 до 7 лет с 10 часовым пребыванием
(граммов (нетто) в день на одного ребенка)**

№	Наименование продукта	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	за 10 дн.	за 1 день	Норма на 1 реб.	%
												на 1 реб.	на 1 реб.		
1	Молоко	404.0	399.0	281.0	337.0	170.0	296.0	235.0	428.0	369.0	458.0	3377.0	337.7	337.5	100.1
2	Творог	0.0	72.0	0.0	75.0	0.0	83.0	0.0	0.0	70.0	0.0	300.0	30.0	30.0	100.0
3	Сметана	5.0	14.0	5.0	24.0	5.0	10.0	0.0	5.0	15.0	0.0	83.0	8.3	8.3	100.6
4	Сыр	0.0	0.0	10.0	5.0	0.0	10.0	5.0	0.0	5.0	10.0	45.0	4.5	4.5	100.0
5	Мясо	87.0	20.0	20.0	62.0	129.0	63.0	0.0	20.0	20.0	30.0	451.0	45.1	41.3	109.2
6	Птица		100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	80.0	0.0	68.0	0.0	248.0	24.8	18.0	137.8
7	Рыба		0.0	105.5	66.0	0.0	0.0	0.0	105.5	0.0	0.0	277.0	27.7	27.8	99.6
9	Яйцо	25.0	10.0	80.0	20.0	10.0	36.0	47.0	7.0	3.0	62.0	300.0	30.0	30.0	100.0
10	Картофель	60.0	67.0	163.0	60.0	220.0	42.0	60.0	189.0	20.0	169.0	1050.0	105.0	105.0	100.0
11	Овощи	172.0	136.0	226.0	124.0	232.0	139.0	174.0	94.0	152.0	202.0	1651.0	165.1	165.0	100.1
12	Фрукты	42.0	18.0	140.0	41.0	140.0	0.0	47.0	105.0	112.0	105.0	750.0	75.0	75.0	100.0
13	Сухофрукты	0.0	20.0	0.0	0.0	0.0	18.0	0.0	20.0	5.0	20.0	83.0	8.3	8.30	100.0
14	Сок	150.0	150.0	0.0	150.0	0.0	150.0	150.0	0.0	0.0	0.0	750.0	75.0	75.0	100.0
15	Хлеб ржаной	35.0	35.0	35.0	35.0	35.0	35.0	35.0	35.0	55.0	36.0	371.0	37.1	37.0	100.3
16	Хлеб пш.	55.0	88.3	81.0	59.0	55.0	50.0	60.0	65.0	43.0	50.0	606.3	60.6	60.0	101.1
17	Крупы	45.0	22.0	28.0	16.0	33.0	41.0	60.0	20.0	47.0	30.0	342.0	34.2	32.3	105.9
18	Макароны	0.0	31.0	0.0	38.0	0.0	21.0	0.0	0.0	0.0	0.0	90.0	9.0	9.0	100.0
19	Мука пш.	49.0	19.0	2.0	16.5	5.0	38.0	12.0	54.5	7.0	17.0	220.0	22.0	22.0	100.0
20	Крахмал	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	10.0	0.0	0.0	0.0	10.0	20.0	2.0	2.3	87.0
21	Масло сл.	9.4	21.7	19.0	18.0	15.0	19.0	5.0	16.4	17.3	17.0	157.8	15.78	15.6	101.2
22	Масло растит.	12.1	7.0	7.0	9.0	13.0	6.0	9.0	6.9	3.0	10.0	83.0	8.30	8.3	100.0
23	Кондитер. изд.	15.0	20.0	0.0	20.0	15.0	15.0	20.0	15.0	15.0	15.0	150.0	15.0	15.0	100.0
24	Чай	1.0	0.0	1.0	1.0	0.0	0.0	1.0	0.0	1.0	0.0	5.0	0.5	0.5	100.0
25	Какао		1.2	0.0	1.2	0.0	1.2	1.2	0.0	1.2	0.0	6.0	0.6	0.5	120.0
26	Кофе	2.0	0.0	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	2.0	0.0	2.0	8.0	0.8	0.9	88.9
27	Дрожжи	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.0	0.0	0.0	4.0	0.4	0.4	100.0
28	Сахар	20.7	25.0	26.0	22.0	18.6	25.0	25.0	19.7	25.0	18.0	225.0	22.5	22.5	100.0
29	Соль	3.8	3.8	3.8	3.8	3.8	3.8	3.8	3.8	3.8	3.8	38.0	3.8	3.8	100.0
8	Печень	0.0	0.0	0.0	0.0	64.1	0.0	0.0	0.0	0.0	48.0	112.1	11.2	19.0	95.3

Анализ химического состава и энергетической ценности блюд.

день	пищевые вещества, г			калорий- ность, ккал	витамин С
	Б	Ж	У		
1	39.99	44.65	198.72	1375.00	37.27
2	41.37	45.82	205.71	1374.23	37.79
3	39.72	45.54	192.30	1307.25	37.50
4	41.14	46.49	191.37	1356.15	35.50
5	40.36	44.24	189.53	1349.94	37.50
6	40.44	45.99	202.68	1376.40	37.50
7	39.75	43.25	198.73	1311.06	38.35
8	39.58	43.71	192.06	1325.26	38.84
9	41.51	44.59	195.06	1372.62	37.98
10	40.95	45.11	192.88	1341.65	39.55
Итого	404.8	449.4	1959.0	13489.6	377.8
Среднее за один день	40.48	44.94	195.90	1348.96	37.78

75 75 75 75

Распределение калорийности между приемами пищи%

	завтрак 1	завтрак 2	обед	полдник	итого
1	432.62	44.41	636.47	261.50	1375.00
2	371.65	65.45	606.96	330.17	1374.23
3	427.76	44.41	646.61	188.47	1307.25
4	423.53	65.45	504.47	362.70	1356.15
5	435.38	44.41	688.58	181.57	1,349.94
6	406.98	65.45	627.62	276.35	1376.40
7	473.41	65.45	595.43	176.77	1311.06
8	361.45	65.45	623.63	274.73	1325.26
9	508.74	44.41	551.00	268.47	1372.62
10	414.10	65.45	561.36	300.74	1341.65
итого	4255.63	570.34	6042.13	2621.45	13489.56
	426	57	604	262	1349
	24	3	34	15	75

Заместитель директора МКУ Центр УМТБ

И.А. Милько

Утверждаю:
 Начальник управления образования
 администрации МО Славянский район
 Е.А. Щурова
 " _____ " _____ 2023 г.

Примерное 10-ти дневное цикличное меню (зимне-весенний сезон) для детей дошкольных образовательных учреждений возрастной группы 3-7 лет

дн и	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества, г			калорий- ность, ккал	№ рецентур ы	витамины (B1,B2,C- в мг; A -мкг				Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
			Б	Ж	У			B1	B2	A	C							
ДЕНЬ 1																		
1	ЗАВТРАК																	
1	Каша вязкая манная молочная	1/180	4.59	6.72	33.84	180.41	88	0.10	0.10	40.20	0.62	150.09	33.00	110.30	0.40	0.005	0.003	0.42
1	Кофейный напиток	1/200	3.17	3.68	15.96	97.10	253	0.03	0.10	15.30	0.52	109.00	15.00	95.00	0.90	0.009	0.001	0.02
1	Бутерброд с сыром кондитерское изделие	1/30	3.87	3.10	9.83	82.73	16	0.03	0.05	58.00	0.30	99.01	5.30	53.00	0.10	0.001	0.001	0.03
1	Итого	1/15	3.10	2.75	8.38	72.38		0.01	0.04	28.47	0.23	74.26	3.98	39.75	0.08	0.001	0.002	0.00
1	Итого		14.73	16.25	68.01	432.62		0.17	0.19	141.97	1.05	282.27	57.28	298.05	1.48	0.016	0.007	0.47
1	2-й ЗАВТРАК																	
1	Фрукты свежие	1/100	0.41	0.41	9.80	44.41		0.2	0.1	4.95	7.9	15.75	26	62.25	4.05	0.010	0.000	0.075
1	ОБЕД																	
1	салат из отварной свеклы с зеленым горошком	1/50	1.94	3.80	10.41	51.53	53	0.01	0.02	5.68	6.28	25.50	9.25	21.75	0.25	0.012	0.000	0.11
1	свекольник со сметаной и яйцом	1/180/20	5.40	5.69	15.30	90.20	34	0.02	0.04	70.11	9.26	47.18	10.72	42.66	0.20	0.010	0.003	0.02
1	рис с овощами	1/130	1.03	2.36	20.00	122.7	191	0.03	0.01	45.40	4.97	3.21	14.00	50.00	0.37	0.010	0.002	0.17
1	гуляш из говядины	1/50/40	5.63	7.8	3.47	164.8	161	0.02	0.07	97.07	1.10	9.79	13.00	60.02	0.10	0.015	0.000	0.51
1	Компот из свежих фруктов	1/180	0.14	0.14	21.49	87.84	240	0.01	0.01	4.08	6.50	8.00	9.10	10.00	0.19	0.001	0.000	0.05
1	Хлеб пшеничный	1/30	2.30	0.25	14.75	70.30	пром	0.03	0.00	0.00	0.00	4.95	3.45	16.50	0.28	0.01	0.002	0.044
1	Хлеб ржаной	35	1.04	0.14	11.43	49.10	пром	0.09	0.09	0.00	0.00	6.30	6.65	12.95	0.18	0.00	0.000	0.000
1	Итого за обед		17.48	20.18	96.85	636.47		0.21	0.24	222.34	28.11	104.93	66.17	213.88	1.57	0.057	0.007	0.90
1	ПОЛДНИК																	
1	пирожок с повидлом	1/70	2.99	2.70	17.51	168.13	289	0.03	0.01	8.68	0.07	10.50	5.25	25.90	0.37	0.001	0.002	0.06
1	Кисломолочный напиток	1/180	4.39	5.11	6.54	93.37	пром	0.06	0.2	0.1	0.14	240	0	0.28	0	0.000	0.000	0
1	Итого за полдник		7.38	7.81	24.05	261.50		0.09	0.21	8.78	0.21	250.50	5.25	26.18	0.37	0.001	0.002	0.06
1	Итого за день		39.99	44.65	198.72	1375.00		0.67	0.74	378.04	37.27	653.45	154.70	600.36	7.46	0.084	0.016	1.51
ДЕНЬ 2																		
2	ЗАВТРАК																	
2	Каша рисовая молочная	1/180	2.92	4.10	30.83	130.05	199	0.05	0.1	16.4	0.61	80	18	102.3	0.4	0.005	0.001	0.190
2	Бутерброд с маслом	1/30	1.54	3.46	9.75	78.00	16	0.07	0.00	0.00	0.00	12.37	8.62	21.45	0.68	0.000	0.004	0.111
2	Какао с молоком (витаминиз.)	1/200	3.60	3.60	12.60	100.40	пром	0.04	0.09	12.3	0.68	105	24	110	1.09	0.010	0.001	0.180
2	кондитерское изделие	20	1.60	2.00	14.80	63.20	пром	0.02	0.02	0	0	3.7	5	1.7	0.64	0.000	0	0.000
2	Итого за завтрак		9.66	13.16	67.98	371.65		0.18	0.21	28.70	1.29	201.07	55.62	235.45	2.81	0.015	0.01	0.481
2	2-й ЗАВТРАК																	
2	Сок фруктовый	1/180	0.55	0.12	10.10	65.45		0.03	0.02	0	1.5	10	10	24	0.1	0	0	0.000
2	ОБЕД																	
2	салат из белокочанной капусты	1/60	1.58	5.08	6.23	85.73	54-7э	0.02	0.02	70.25	27.80	10.50	15.00	33.00	0.37	0.010	0.000	0.027
2	суп гороховый с гречками	1/180/20	4.07	2.52	10.10	86.83	54-8с	0.12	0.01	89.79	3.60	23.94	20.84	46.00	1.27	0.014	0.001	0.024
2	птица в соусе с томатом	1/70	4.56	5.10	4.40	88.74	179	0.04	0.01	136.30	1.35	23.00	12.00	70.26	1.00	0.013	0.000	0.400
2	Макаронные изделия отварные с овощами	1/130	3.68	3.25	25.08	135.56	54-2г	0.05	0.03	15.95	0.00	5.40	6.24	20.53	0.63	0.009	0.000	0.104

2	Компот из сушеных фруктов	1/180	0.40	0.02	20.00	90.70	394	0.00	0.00	15.00	0.02	10.00	2.10	4.30	0.09	0.000	0.000	0.000
2	Хлеб пшеничный	1/30	2.30	0.25	14.75	70.30	пром	0.03	0.00	0.00	0.00	4.95	3.45	16.50	0.28	0.01	0.002	0.044
2	Хлеб ржаной	1/35	1.04	0.14	11.43	49.10	пром	0.09	0.09	0.00	0.00	6.30	6.65	12.95	0.18	0.00	0.000	0.000
	Итого за обед		17.63	16.36	91.99	606.96		0.35	0.15	327.29	32.77	84.09	66.28	203.54	3.82	0.055	0.003	0.599
	ПОЛДНИК																	
2	запеканка из творога	1/125	7.74	9.27	17.90	170.80	54-1г	0.05	0.13	20.29	1.90	105.40	18.72	129.29	0.75	0.004	0.007	0.403
2	молоко сгущеное с сахаром	1/20	1.40	1.80	11.20	65.40	пром	0.01	0.01	0.006	0.2	61.4	0	0.05	0	0.000	0	0.000
2	Кисломолочный напиток	1/200	4.39	5.11	6.54	93.97	пром	0.054	0.25	0.036	0.126	216	0	0.252	0	0.000	0	0.000
2	Итого за полдник		13.53	16.18	35.64	330.17		0.12	0.39	20.33	2.23	382.80	18.72	129.59	0.75	0.004	0.007	0.403
	Итого за день		41.37	45.82	205.71	1374.23		0.68	0.77	376.32	37.79	677.96	150.62	592.58	7.48	0.074	0.016	1.483
	ДЕНЬ 3																	
3	ЗАВТРАК																	
3	Каша овсяная молочная	1/180	3.97	7.17	30.87	180.50	173	0.04	0.09	6.40	0.61	149.00	19.00	98.05	0.42	0.01	0.002	0.150
3	Какао с молоком (витаминиз.)	1/200	3.60	3.60	12.60	100.40	пром	0.04	0.09	12.30	0.68	105.00	24.00	110.00	1.09	0.00	0.000	0.002
3	Бутерброд с маслами сыром	1/35	4.87	8.47	15.75	146.86	з	0.06	0.05	9.00	0.11	42.37	5.62	31.20	0.08	0.00	0.001	0.040
3	Итого за завтрак		12.44	19.24	59.22	427.76		0.14	0.23	27.70	1.40	296.37	48.62	239.25	1.59	0.01	0.003	0.192
3	2-й ЗАВТРАК																	
3	Фрукты свежие	1/100	0.41	0.41	9.80	44.41		0.2	0.1	4.95	7.9	15.75	26	62.25	4.05	0.010	0.000	0.075
3	ОБЕД																	
3	салат из свеклы с сыром	1/60	3.27	3.80	7.82	81.40	90	0.02	0.05	19.68	2.33	123.05	8.75	31.75	0.10	0.00	0.001	0.045
3	Борщ с фасолью и картофелем	1/180	5.55	3.67	16.25	156.30	69	0.04	0.04	110.40	2.28	57.80	6.60	50.22	0.30	0.00	0.001	0.050
3	котлета рыбная любительская	1/70	6.18	6.46	4.78	80.86	54-4р	0.03	0.06	113.04	0.63	48.00	15.60	48.05	0.11	0.045	0.005	0.970
3	Люле картофельное	1/130	2.77	5.51	20.16	120.81	206	0.07	0.07	20.63	8.84	33.80	12.27	72.80	0.08	0.00	0.001	0.050
3	Компот из свежих фруктов	1/180	0.14	0.14	21.49	87.84	240	0.01	0.01	4.08	6.50	8.00	9.10	10.00	0.19	0.000	0.000	0.000
3	Хлеб пшеничный	1/30	2.30	0.25	14.75	70.30	пром	0.03	0.00	0.00	0.00	4.95	3.45	16.50	0.28	0.01	0.002	0.044
3	Хлеб ржаной	1/35	1.04	0.14	11.43	49.10	пром	0.09	0.09	0.00	0.00	6.30	6.65	12.95	0.18	0.00	0.000	0.000
3	Итого за обед		21.25	19.97	96.68	646.61		0.28	0.31	267.83	20.58	281.90	62.42	242.27	1.24	0.06	0.01	1.159
3	ПОЛДНИК																	
3	омлет натуральный с сыром	60	3.08	3.2	10.32	90.2	54-4о	0.01	0.07	73.20	0.12	44.00	6.80	31.20	0.13	0.00	0.002	0.041
3	салат из квашенной капусты с луком	1/60	0.8	2.55	6.45	50	62	0.01	0.02	0.02	7.46	31.00	5.56	8.50	0.10	0.00	0.000	0.040
3	Хлеб пшеничный	1/20	1.53	0.17	9.83	46.87	пром	0.02	0.00	0.00	0.00	3.30	2.30	11.00	0.19	0.00	0.000	0.003
3	чай с сахаром	1/200	0.20	0.00	0.00	1.40	54-2гн	0.00	0.01	0.30	0.04	4.50	3.80	7.20	0.01	0.00	0.000	0.000
3	Итого за полдник		5.61	5.92	26.60	188.47		0.04	0.10	73.52	7.62	82.80	18.46	57.90	0.43	0.00	0.00	0.084
3	Итого за день		39.72	45.54	192.30	1307.25		0.66	0.74	374.00	37.50	676.82	155.50	601.67	7.30	0.077	0.015	1.51
	ДЕНЬ 4																	
4	ЗАВТРАК																	
4	Каша молочная пшеничная	1/180	3.28	4.08	29.24	180.50	54-6к	0.05	0.07	7.44	1.90	114.3	19.05	97	0.42	0.01	0.004	0.185
4	Кофейный напиток	1/200	3.17	3.68	15.96	97.10	253	0.03	0.10	15.30	0.52	109.00	15.00	95.00	0.90	0.009	0.001	0.020
4	Бутерброд с сыром	1/30	3.87	3.10	9.83	82.73	16	0.03	0.05	58.00	0.30	99.01	5.30	53.00	0.10	0.001	0.001	0.029
4	кондитерское изделие	20	1.60	2.00	14.80	63.20	пром	0.02	0.02	0	0	3.7	5	1.7	0.64	0.000	0	0.000
4	Итого		11.92	12.86	69.83	423.53		0.13	0.24	80.74	2.72	326.01	44.35	246.70	2.06	0.02	0.01	0.234
4	2-й ЗАВТРАК																	
4	Сок фруктовый	1/180	0.55	0.12	10.10	65.45		0.03	0.02	0	1.5	10	10	24	0.1	0	0	0.000
4	ОБЕД																	
4	салат из соленных огурцов с луком	1/50	0.07	5.74	1.44	50.40	19	0.04	0.02	3.80	13.74	3.40	4.40	5.26	0.36	0.00	0.000	0.080
4	суп картофельный с рыбой	1/180	3.54	2.34	16.49	81.01	54-20с	0.11	0.11	80.76	9.74	18.00	19.06	16.68	1.04	0.00	0.001	0.040
4	котлета мясная запеченная с соусом томатным	1/70/30	4.70	6.70	8.10	116.70	452	0.06	0.06	10.60	2.20	19.00	10.00	57.05	1.20	0.01	0.002	0.260
4	Макаронные изделия отварные с овощами	1/130	3.68	3.25	25.08	135.56	54-1г	0.05	0.03	15.95	0.00	5.40	6.24	20.53	0.63	0.009	0.000	0.104

4	чай с сахаром	1/200	0.20	0.00	0.00	1.40	54-2гн	0.00	0.01	0.30	0.04	4.50	3.80	7.20	0.01	0.00	0.000	0.000
4	Хлеб пшеничный	1/30	2.30	0.25	14.75	70.30	пром	0.03	0.00	0.00	0.00	4.95	3.45	16.50	0.28	0.01	0.002	0.044
4	Хлеб ржаной	1/35	1.04	0.14	11.43	49.10	пром	0.09	0.09	0.00	0.00	6.30	6.65	12.95	0.18	0.00	0.000	0.000
4	Итого за обед		15.53	18.42	77.29	504.47		0.38	0.31	111.41	25.72	61.55	53.60	136.17	3.70	0.03	0.01	0.528
4	ПОЛДНИК																	
4	пудинг творожно яблочный	1/130	5.94	8.29	13.35	190.70	54-4т	0.06	0.09	156.00	4.32	89.02	18.53	140.05	1.50	0.01	0.002	0.400
4	молоко сгущеное с сахаром	1/20	1.40	1.80	11.20	65.40	пром.	0.01	0.01	0.006	0.2	61.4	0	0.05	0	0	0	0.000
4	молоко кипяченое	1/200	5.80	5.00	9.60	106.60	пром.	0.06	0.08	26.4	1.04	155.02	20	56	0.18	0.011	0.0003	0.400
4	Итого за полдник		13.14	15.09	34.15	362.70		0.13	0.18	182.41	5.56	305.44	38.53	196.10	1.68	0.02	0.00	0.800
4	Итого за день		41.14	46.49	191.37	1356.15		0.67	0.75	374.55	35.50	703.00	146.48	602.97	7.54	0.07	0.014	1.56
5	ДЕНЬ 5																	
5	ЗАВТРАК																	
5	Каша молочная гречневая	1/180	5.59	5.22	30.94	184.60	54-20к	0.06	0.10	19.51	0.45	138.90	20.20	87.00	0.15	0.010	0.002	0.140
5	Какао с молоком (витаминиз.)	1/200	3.60	3.60	12.60	100.40	пром	0.04	0.09	12.3	0.68	105	24	110	1.09	0.010	0.001	0.180
5	Бутерброд с маслом	1/30	1.54	3.46	9.75	78.00	16	0.07	0.00	0.00	0.00	12.37	8.62	21.45	0.68	0.000	0.004	0.111
5	кондитерское изделие	1/15	3.10	2.75	8.38	72.38	пром	0.01	0.00	28.47	0.00	9.28	6.46	16.09	0.51	0.000	0.002	0.00
5	Итого за завтрак		13.83	15.03	61.67	435.38		0.18	0.19	60.28	1.13	265.54	59.28	234.54	2.44	0.020	0.01	0.43
5	2-й ЗАВТРАК																	
5	Фрукты свежие	1/100	0.41	0.41	9.80	44.41		0.2	0.1	4.95	7.9	15.75	26	62.25	4.05	0.010	0.000	0.075
5	ОБЕД																	
5	рассольник Ленинградский	1/180	6.72	5.80	14.00	209.64	54-3с	0.064	0.042	104	3.53	51	5.8	25.4	0.1	0.001	0	0.089
5	Жаркое по-домашнему	1/200	7.33	11.74	14.62	200.30	54-9м	0.09	0.14	23.31	2.10	45.50	7.25	86.30	0.09	0.008	0.00	0.62
5	икра свекольная	1/50	1.275	4.2	11.38	71.4	54-15з	0.001	0.0075	20.7	4	42.75	5.1	15	0.08	0.010	0	0.09
5	Компот из свежих фруктов	1/180	0.14	0.14	21.49	87.84	240	0.01	0.01	4.08	6.50	8.00	9.10	10.00	0.19	0.000	0.000	0.000
5	Хлеб пшеничный	1/30	2.30	0.25	14.75	70.30	пром	0.03	0.00	0.00	0.00	4.95	3.45	16.50	0.28	0.009	0.002	0.044
5	Хлеб ржаной	1/35	1.04	0.14	11.43	49.10	пром	0.09	0.09	0.00	0.00	6.30	6.65	12.95	0.18	0.000	0.000	0.000
5	Итого за обед		18.81	22.27	87.67	688.58		0.283	0.287	152.09	16.13	158.5	37.35	166.15	0.915	0.028	0.002	0.843
5	ПОЛДНИК																	
5	Запеканка из печени с рисом	1/90	4.56	4.56	15.4	92.5	311	0.01	0.29	115.50	5.13	142.50	13.75	88.70	0.04	0.001	0.000	0.09
5	салат из квашенной капусты со свеклой	1/60	1.02	1.8	5.16	40.8		0.01	0.16	43.20	7.17	84.00	2.80	35.20	0.01	0.010	0.001	0.01
5	Хлеб пшеничный	1/20	1.53	0.17	9.83	46.87	пром	0.02	0.00	0.00	0.00	3.30	2.30	11.00	0.19	0.006	0.00	0.03
5	чай с сахаром	1/200	0.20	0.00	0.00	1.40	54-2гн	0.00	0.01	0.30	0.04	4.50	3.80	7.20	0.01	0.000	0.000	0.000
5	Итого за полдник		7.31	6.53	30.39	181.57		0.03	0.17	159.00	12.34	234.30	22.65	142.10	0.25	0.017	0.00	0.13
5	Итого за день		40.36	44.24	189.53	1,349.94		0.69	0.75	376.32	37.50	674.09	145.28	605.04	7.65	0.075	0.014	1.48
6	ДЕНЬ 6																	
6	ЗАВТРАК																	
6	макароны запеченные с яйцом и сыром	120	4.32	5.85	12.90	120.28		0.05	0.07	31.54	3.03	69	7.9	56	0.3	0.009	0.001	0.169
6	икра кабачковая	50	1.00	3.08	4.92	52.00	пром	0.01	0.015	8.4	7.2	15	4.5	7	0.2	0.004	0	0.02
6	Какао с молоком (витаминиз.)	1/200	3.60	3.60	12.60	100.40	пром	0.04	0.09	12.3	0.68	105	24	110	1.09	0.010	0.001	0.180
6	Бутерброд с маслом	1/30	1.54	3.46	9.75	78.00	16	0.07	0.00	0.00	0.00	12.37	8.62	21.45	0.68	0.000	0.004	0.111
6	кондитерское изделие	1/15	1.16	1.60	5.30	56.30		0.05	0.00	0.00	0.00	9.28	6.46	16.09	0.51	0.00	0.00	0.08
6	Итого		11.62	17.59	45.47	406.98		0.22	0.18	52.24	10.91	210.64	51.48	210.54	2.79	0.02	0.01	0.56
6	2-й ЗАВТРАК																	
6	Сок фруктовый	1/150	0.55	0.12	10.10	65.45		0.03	0.02	0	1.5	10	10	24	0.1	0	0	0.000
6	ОБЕД																	
6	борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/180/10	1.70	4.26	9.68	110.24	54-2с	0.02	0.09	136.60	10.76	50.66	7.20	42.00	0.57	0.008	0.00	0.13
6	каша гречневая	1/130	4.33	4.46	20.20	190.54	54-4г	0.08	0.09	28.64	0.00	13.00	10.20	56.50	1.10	0.010	0.00	0.07
6	тефлет из говядины с рисом	1/70	5.45	7.64	35.68	140.54	54-16м	0.09	0.08	23.30	5.35	18.20	10.60	91.07	1.40	0.005	0.00	0.09
6	Кисель из кураги	1/180	1.00	0.10	15.70	66.90	пром	0.01	0.03	70.00	2.60	28.00	18.00	25.00	0.58	0.000	0.00	0.00
6	Хлеб пшеничный	1/30	2.30	0.25	14.75	70.30	пром	0.03	0.00	0.00	0.00	4.95	3.45	16.50	0.28	0.009	0.002	0.044

6	Хлеб ржаной	1/35	1.04	0.14	11.43	49.10	пром	0.09	0.09	0.00	0.00	6.30	6.65	12.95	0.18	0.000	0.000	0.000
6	Итого за обед		15.82	16.85	107.44	627.62		0.32	0.38	258.54	18.71	121.11	56.10	244.02	4.11	0.03	0.00	0.33
6	ПОЛДНИК																	
6	Сырники из творога	1/100	5.60	5.07	21.67	120.70	54-6т	0.04	0.09	38.72	5.19	132.19	10.67	55.67	0.15	0.005	0.002	0.17
6	молоко сгущ.	15	1.05	1.35	8.4	49.05	пром	0.01	0.01	0.00	0.15	46.05	0.00	0.04	0.00	0.000	0.000	0.00
6	молоко кипяченое	1/200	5.80	5.00	9.60	106.60	пром.	0.06	0.08	26.4	1.04	155.02	20	56	0.18	0.011	0.000	0.400
6	Итого за полдник		12.45	11.42	39.67	276.35		0.11	0.18	65.12	6.38	333.26	30.67	111.71	0.33	0.02	0.002	0.57
6	Итого за день		40.44	45.99	202.68	1376.40		0.67	0.75	375.90	37.50	675.01	148.25	590.27	7.32	0.071	0.015	1.47
ДЕНЬ 7																		
7	ЗАВТРАК																	
7	Каша Дружба	1/180	4.50	7.22	21.69	199.50	54-16к	0.09	0.14	24.48	0.6	149.5	19.2	73.01	0.27	0.015	0.004	0.700
7	Бутерброд с сыром	1/35	5.16	4.13	13.11	110.31	16	0.04	0.07	50.67	0.13	175.07	6.30	100.07	0.42	0.015	0.000	0.09
7	Какао с молоком (витамины.)	1/200	3.60	3.60	12.60	100.40	пром	0.04	0.09	12.3	0.68	105	24	110	1.09	0.010	0.001	0.180
7	кондитерское изделие	1/20	1.60	2.00	14.80	63.20	пром	0.02	0.02	0	0	3.7	5	1.7	0.64	0.000	0	0.000
7	Итого		14.86	16.95	62.20	473.41		0.19	0.32	87.45	1.41	433.27	54.50	284.78	2.42	0.04	0.005	0.97
7	2-й ЗАВТРАК																	
7	Сок фруктовый	1/180	0.55	0.12	10.10	65.45		0.03	0.02	0	1.5	10	10	24	0.1	0	0	0.000
7	ОБЕД																	
7	Суп-паша домашняя	1/180	4.75	7.56	10.58	110.23	94	0.13	0.03	70.90	6.26	30.50	5.80	22.40	0.90	0.01	0.00	0.10
7	зеленый горошек	1/50	1.70	0.10	3.50	22.40	54-20з	0.05	0.02	18	3.4	11	11	32	0.37	0	0	0
7	Плов из птицы	1/200	6.30	10.10	37.01	255.56	54-12м	0.09	0.09	98	4.36	81.08	32.01	96.08	1.09	0.01	0.003	0.07
7	Компот из свежих фруктов	1/180	0.14	0.10	21.49	87.84	240	0.01	0.01	4.08	6.50	8.00	9.10	10.00	0.19	0.000	0.000	0.000
7	Хлеб пшеничный	1/30	2.30	0.25	14.75	70.30	пром	0.03	0.00	0.00	0.00	4.95	3.45	16.50	0.28	0.009	0.002	0.044
7	Хлеб ржаной	1/35	1.04	0.14	11.43	49.10	пром	0.09	0.09	0.00	0.00	6.30	6.65	12.95	0.18	0.000	0.000	0.000
7	Итого за обед		16.23	18.25	98.76	595.43		0.40	0.24	190.98	20.52	141.83	68.01	189.93	3.01	0.03	0.01	0.21
7	ПОЛДНИК																	
7	капуста тушеная	1/60	1.48	3.76	10.84	45.40	354	0.01	0.02	34.00	12.76	60.00	6.80	15.20	0.29	0.00	0.000	0.08
7	яйцо варенное	40	4.80	4.00	0.30	56.60	54-6о	0.02	0.14	62.4	0	19	4.2	67	0.87	0.001	0.001	0.01
7	Хлеб пшеничный	1/20	1.53	0.17	9.83	46.87	пром	0.02	0.00	0.00	0.00	3.30	2.30	11.00	0.19	0.006	0.001	0.03
7	Чай с лимоном	1/200	0.30	0.00	6.70	27.90	54-3гн	0	0.01	0.38	2.16	6.9	4.6	8.5	0.77	0	0.003	0.2
7	Итого за полдник		8.11	7.93	27.67	176.77		0.05	0.17	96.78	14.92	89.20	17.90	101.70	2.12	0.01	0.005	0.32
7	Итого за день		39.75	43.25	198.73	1311.06		0.67	0.75	375.21	38.35	674.30	150.41	600.41	7.64	0.076	0.015	1.50
ДЕНЬ 8																		
8	ЗАВТРАК																	
8	Каша рисовая молочная	1/180	2.92	4.10	30.83	130.05	199	0.05	0.1	16.4	0.61	80	18	102.3	0.42	0.005	0.001	0.19
8	Кофейный напиток	1/200	3.17	3.68	15.96	97.10	253	0.03	0.10	15.30	0.52	109.00	15.00	95.00	0.90	0.009	0.001	0.020
8	Бутерброд с маслом	1/30	1.54	3.46	9.75	78.00	16	0.07	0.00	0.00	0.00	12.37	8.62	21.45	0.68	0.000	0.004	0.111
8	кондитерское изделие	1/15	1.16	1.60	5.30	56.30		0.05	0.00	0.00	0.00	9.28	6.46	16.09	0.51	0.00	0.00	0.08
8	Итого за завтрак		8.79	12.84	61.84	361.45		0.20	0.20	31.70	1.13	210.64	48.08	234.84	2.52	0.01	0.01	0.40
8	2-й ЗАВТРАК																	
8	Сок фруктовый	1/180	0.55	0.12	10.10	65.45		0.03	0.02	0	1.5	10	10	24	0.1	0	0	0.000
8	ОБЕД																	
8	суп Харчо	1/180	6.78	8.50	12.87	161.83	101	0.07	0.13	124.00	7.12	88.80	16.50	50.40	1.20	0.009	0.000	0.120
8	нарезка из соленых помидор	1/50	0.36	0.05	5.13	6.30	70	0.02	0.02	0.00	7.50	10.35	0.00	0.00	0.27	0.00	0.000	0.00
8	тефтели рыбные	1/70	6.61	7.68	15.80	128.75	54-19р	0.06	0.08	23.37	0.84	107.80	22.50	98.60	1.70	0.025	0.001	0.350
8	соус красный основной	1/30	0.99	0.72	2.67	21.24	54-3 соус	0.01	0.00	38.40	0.80	4.76	3.60	7.20	0.16	0.00	0.000	0.00
8	Пюре картофельное	1/130	2.77	5.51	20.16	120.81	206	0.07	0.07	20.63	8.84	33.80	12.27	72.80	0.08	0.00	0.001	0.050
8	напиток из шиповника	1/180	0.60	0.20	10.20	65.30	54-13хн	0.01	0.05	98.00	10.00	11.00	3.00	1.50	0.54	0.00	0.000	0.00
8	Хлеб пшеничный	1/30	2.30	0.25	14.75	70.30	пром	0.03	0.00	0.00	0.00	4.95	3.45	16.50	0.28	0.009	0.002	0.044
8	Хлеб ржаной	1/35	1.04	0.14	11.43	49.10	пром	0.09	0.09	0.00	0.00	6.30	6.65	12.95	0.18	0.000	0.000	0.000
8	Итого за обед		21.45	23.05	93.01	623.63		0.35	0.44	304.40	35.10	267.76	67.97	259.95	4.40	0.05	0.004	0.57
8	ПОЛДНИК																	
8	Пирожок с повидлом	1/70	2.99	2.70	17.51	168.13	289	0.03	0.01	8.68	0.07	10.50	5.25	25.90	0.37	0.001	0.002	0.06
8	молоко кипяченое	1/200	5.80	5.00	9.60	106.60	пром.	0.06	0.08	26.4	1.04	155.02	20	56	0.18	0.011	0.000	0.400
8	Итого за полдник		8.79	7.70	27.11	274.73		0.09	0.09	35.08	1.11	165.52	25.25	81.90	0.55	0.01	0.002	0.46
8	Итого за день		39.58	43.71	192.06	1325.26		0.67	0.75	371.18	38.84	653.92	151.30	600.69	7.57	0.072	0.015	1.428

ДЕНЬ 9																		
9	ЗАВТРАК																	
9	каша вязкая молочная овсяная с курогой	1/180	5.83	8.68	33.39	241.73	54-11к	0.01	0.01	44.44	0.59	58.50	12.10	70.60	0.28	0.007	0.001	0.20
9	Бутерброд с сыром	1/35	5.16	4.13	13.11	110.31	16	0.04	0.07	50.67	0.13	175.07	6.30	100.07	0.42	0.015	0.000	0.09
9	Какао с молоком (витаминиз.)	1/200	3.60	3.60	12.60	100.40	пром	0.04	0.09	12.3	0.68	105	24	110	1.09	0.010	0.001	0.180
	кондитерское изделие	1/15	1.16	1.60	5.30	56.30		0.05	0.00	0.00	0.00	9.28	6.46	16.09	0.51	0.000	0.002	0.08
9	Итого за завтрак		15.74	18.01	64.40	508.74		0.14	0.17	107.41	1.40	347.84	48.86	296.76	2.30	0.032	0.004	0.55
9	2-й ЗАВТРАК																	
9	Фрукты свежие	1/100	0.41	0.41	9.80	44.41		0.2	0.1	4.95	7.9	15.75	26	62.25	2.05	0.010	0.000	0.075
9	ОБЕД																	
9	икра свекольная	1/50	1.70	4.20	9.10	85.20	54-15з	0.03	0.01	27.60	5.51	29.00	22.00	44.00	1.24	0.015	0.00	0.160
9	борщ Сибирский	1/180	2.08	3.09	11.92	64.96	111	0.03	0.04	150.64	11.70	13.17	9.20	7.00	0.30	0.001	0.000	0.10
9	Коллеты рубленые из птицы	1/70	6.12	2.99	11.49	89.81	54-5м	0.02	0.06	24.41	1.00	10.00	5.40	8.00	0.25	0.000	0.001	0.01
9	рис отварной с овощами	1/130	1.34	3.07	22.10	163.73	191	0.039	0.013	59.02	6.461	4.173	18.2	65	0.481	0.013	0.003	0.221
9	чай с лимоном	1/180	0.30	0.00	6.70	27.90	54-3гн	0	0.01	0.38	2.16	6.9	4.6	8.5	0.77	0.000	0.003	0.2
9	Хлеб пшеничный	1/30	2.30	0.25	14.75	70.30	пром	0.03	0.00	0.00	0.00	4.95	3.45	16.50	0.28	0.009	0.002	0.044
9	Хлеб ржаной	1/35	1.04	0.14	11.43	49.10	пром	0.09	0.09	0.00	0.00	6.30	6.65	12.95	0.18	0.000	0.000	0.000
9	Итого за обед		14.88	13.74	87.49	551.00		0.24	0.22	262.05	26.83	74.49	69.50	161.95	3.50	0.038	0.009	0.74
9	ПОЛДНИК																	
9	запеканка из творога	1/100	4.69	5.52	15.63	109.10	54-1г	0.04	0.10	16.23	1.52	84.32	14.98	99.39	0.50	0.003	0.003	0.32
9	молоко сгущенное	1/20	1.40	1.80	11.20	65.40	пром.	0.01	0.01	0.006	0.2	61.4	0	0.05	0	0.000	0.000	0
9	Кисломолочный напиток	1/200	4.39	5.11	6.54	93.97	пром	0.054	0.15	0.036	0.126	80.2	0	0.18	0	0.000	0.000	0
9	Итого за полдник		10.48	12.43	33.37	268.47		0.11	0.26	16.27	1.85	225.92	14.98	99.62	0.50	0.003	0.003	0.32
9	Итого за день		41.51	44.59	195.06	1372.62		0.68	0.75	390.68	37.98	664.00	159.34	620.58	8.35	0.083	0.016	1.69
ДЕНЬ 10																		
10	ЗАВТРАК																	
10	каша молочная пшеничная	1/180	3.28	4.08	29.24	180.50	54-6к	0.05	0.07	7.44	1.90	107.03	19.05	97	0.42	0.01	0.004	0.185
10	Кофейный напиток	1/200	3.17	3.68	15.96	97.10	253	0.03	0.10	15.30	0.52	109.00	15.00	95.00	0.90	0.009	0.001	0.02
10	Бутерброд с маслом	1/30	1.54	3.46	9.75	78.00	16	0.07	0.00	0.00	0.00	12.37	8.62	21.45	0.68	0.000	0.004	0.111
10	кондитерское изделие	1/15	1.16	1.60	7.20	58.50	пром	0.05	0.00	0.00	0.00	9.28	6.46	30.94	0.51	0.002	0.00	0.08
10	Итого за завтрак		9.15	12.82	62.15	414.10		0.20	0.17	22.74	2.42	237.67	49.13	244.39	2.52	0.02	0.01	0.40
10	2-й ЗАВТРАК																	
10	Сок фруктовый	1/180	0.55	0.12	12.10	65.45	пром	0.03	0.2	57	0	148	22	107	0.1	0	0	0
10	ОБЕД																	
10	салат из отварной свеклы с соевым соусом	1/50	0.74	4.24	11.52	51.00	21	0.01	0.01	0.00	4.00	3.09	0.00	0.00	0.08	0.000	0.00	0.00
10	Суп картофельный с клецками	1/180	3.16	2.36	9.90	72.45	91	0.02	0.03	11.26	3.31	3.36	1.52	1.40	0.45	0.004	0.00	0.10
10	тефтели из печени с рисом	1/70	5.14	6.27	9.06	130.8	284.00	0.08	0.03	42.10	12.26	0.56	5.63	5.40	1.20	0.003	0.000	0.010
10	картофельное пюре	1/130	2.77	5.51	20.16	120.81	206	0.07	0.07	20.63	8.84	30.80	12.27	72.80	0.08	0.002	0.001	0.050
10	кисель из кураги витамин.	1/180	1.00	0.10	15.70	66.90	пром.	0.01	0.03	70.00	0.32	28.00	4.00	25.00	0.58	0.000	0.00	0.00
10	Хлеб пшеничный	1/30	2.30	0.25	14.75	70.30	пром	0.03	0.00	0.00	0.00	4.95	3.45	16.50	0.28	0.009	0.002	0.044
10	Хлеб ржаной	1/35	1.04	0.14	11.43	49.10	пром	0.09	0.09	0.00	0.00	6.30	6.65	12.95	0.18	0.000	0.000	0.000
10	Итого за обед		16.15	18.87	92.52	561.36		0.31	0.26	143.99	28.73	77.06	33.52	134.05	2.85	0.018	0.00	0.20
10	ПОЛДНИК																	
10	икра кабачковая	1/60	1.00	3.08	4.92	52.00	пром.	0.01	0.02	8.40	7.20	15.00	4.50	7.00	0.20	0.004	0.000	0.02
10	омлет натуральный	1/80	6.77	5.05	1.76	95.27	54-1о	0.03	0.05	97.60	0.16	58.67	1.07	15.00	0.40	0.004	0.00	0.336
10	Хлеб пшеничный	1/20	1.53	0.17	9.83	46.87	пром	0.02	0.00	0.00	0.00	3.30	2.30	11.00	0.19	0.006	0.001	0.029
10	молоко кипяченое	180	5.80	5.00	9.60	106.60	пром.	0.06	0.08	26.4	1.04	155.02	20	56	0.18	0.011	0.000	0.400
10	Итого за полдник		15.10	13.30	26.11	300.74	пром	0.12	0.15	132.40	8.40	231.99	27.87	89.00	0.97	0.025	0.00	0.785
10	Итого за день		40.95	45.11	192.88	1341.65		0.65	0.77	356.13	39.55	694.72	132.52	574.44	6.43	0.064	0.015	1.388

Использованная литература: СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И ТИПОВЫХ МЕНЮ для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет) ПОСОБИЕ Новосибирск 2022 . Сборник рецептур и блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапиной, "Хлебпродинформ" М., 2004 г., сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях под редакцией доц. Коровка Л.С., доц. Добросердова И.И. Уральский региональный центр питания, 2004 г., азбука питания. Методические рекомендации по организации и контролю качества питания в дошкольных образовательных учреждениях Н.А. Таргонская-2002 г., сборник рецептур блюд кулинарных изделий в учебных заведениях. Автор составитель А.И. Здобнова, В.А. Цыганенко, ООО "Издательство Арий", ИКТЦ "Лада" 2010г. Химический состав блюд и кулинарных изделий рассчитан на основании таблицы сборника "Пищевая и энергетическая ценность блюд и кулинарных изделий" для расчета потребленных витаминов и микронутриентов использован справочник "Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания" под редакцией проф. И.М. Скурихина и В.А. Тутельяна

КОМПОНОВКА блюд к примерному 10-ти дневному циклическому меню (зимне-весенний сезон) для детей дошкольных образовательных учреждений возрастной группы 3-7 лет (1 неделя)

день 1		день 2		день 3		день 4		день 5	
ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК	
Каша вязкая манная молочная	1/180	Каша рисовая молочная	1/180	Каша овсяная молочная	1/180	Каша молочная пшеничная	1/180	Каша молочная гречневая	1/180
Кофейный напиток	1/200	Бутерброд с маслом	1/30	Какао с молоком	1/200	Кофейный напиток	1/200	Какао с молоком	1/200
Бутерброд с сыром	1/30	Какао с молоком	1/200	Бутерброд с маслом и сыром	1/35	Бутерброд с сыром	1/30	Бутерброд с маслом	1/30
кондитерское изделие	1/15	кондитерское изделие	1/20			кондитерское изделие	1/20	кондитерское изделие	1/15
2-й ЗАВТРАК		2-й ЗАВТРАК		2-й ЗАВТРАК		2-й ЗАВТРАК		2-й ЗАВТРАК	
Фрукты свежие	1/100	Сок фруктовый	1/180	Фрукты свежие	1/100	Сок фруктовый	1/180	Фрукты свежие	1/100
ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД	
салат из отварной свеклы с зеленым горошком	1/50	салат из белокочанной капусты 60	1/60	салат из свеклы с сыром	1/60	салат из соленных огурцов с луком	1/50	икра свекольная	1/50
свекольник со сметаной и яйцом	1/180/20	суп гороховый с гренками	1/180/20	Борщ с фасолью и картофелем	1/180	суп картофельный с рыбой	1/180	рассольник Ленинградский	1/180
рис с овощами	1/130	птица в соусе с томатом	1/70	котлета рыбная любительская	1/70	котлета мясная запеченная с соусом томатным	1/70/30	Жаркое по-домашнему	1/200
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	1/50/40	Макаронные изделия отварные с маслом	1/130	Пюре картофельное	1/130	Макаронные изделия отварные с овощами	1/130	Компот из свежих фруктов	1/180
Компот из свежих фруктов	1/180	Компот из сушеных фруктов	1/180	Компот из свежих фруктов	1/180	чай с сахаром	200	Хлеб пшеничный	1/30
Хлеб пшеничный	1/30	Хлеб пшеничный	1/30	Хлеб пшеничный	1/30	Хлеб пшеничный	1/30	Хлеб ржаной	1/35
Хлеб ржаной	1/35	Хлеб ржаной	1/35	Хлеб ржаной	1/35	Хлеб ржаной	1/35		
ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК	
пирожок с повидлом	1/70	запеканка из творога	1/125	омлет натуральный с сыром	60	пудинг творожно яблочный	1/130	Запеканка из печени с рисом	1/90
Кисломолочный напиток	1/180	молоко сгущенное с сахаром	1/20	салат из квашеной капусты с луком	1/60	молоко сгущенное с сахаром	1/20	салат из квашеной капусты со свеклой	1/60
		Кисломолочный напиток	1/200	Хлеб пшеничный	1/20	молоко кипяченое	1/200	Хлеб пшеничный	1/20
				чай с сахаром	1/200			чай с сахаром	1/200

КОМПОНОВКА блюд к примерному 10-ти дневному циклическому меню (зимне-весенний сезон) для детей дошкольных образовательных учреждений возрастной группы 3-7 лет (2 неделя)

день 6		день 7		день 8		день 9		день 10	
ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК	
макароны запеченные с яйцом и сыром	1/120	Каша Дружба	1/180	Каша рисовая молочная	1/180	каша вязкая молочная овсяная с курогой	1/180	каша молочная пшеничная	1/180
Какао с молоком	1/200	Бутерброд с сыром	1/35	Кофейный напиток	1/200	Бутерброд с сыром	1/35	Кофейный напиток	1/200
Бутерброд с маслом	1/30	Какао витаминиз с молоком	1/200	Бутерброд с маслом	1/30	Какао с молоком	1/200	Бутерброд с маслом	1/30
кондитерское изделие	1/15	кондитерское изделие	1/30	кондитерское изделие	1/15	кондитерское изделие	1/15	кондитерское изделие	1/15
2-й ЗАВТРАК		2-й ЗАВТРАК		2-й ЗАВТРАК		2-й ЗАВТРАК		2-й ЗАВТРАК	
Сок фруктовый	1/180	Сок фруктовый	1/180	Сок фруктовый	1/180	Фрукты свежие	1/100	Сок фруктовый	1/180
ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД	
икра кабачкова	1/50	зеленый горошек	1/50	нарезка из соленых помидор	1/50	икра свекольная	1/50	салат из отварной свеклы с соленым огурцом	1/50
борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/180/10	Суп-лапша домашняя	1/180	суп Харчо	1/180	борщ Сибирский	1/180	Суп картофельный с клецками	1/180
каша гречневая	1/130	Плов из птицы	1/200	тефтели рыбные	1/70	Котлеты рубленые из птицы	1/70	тефтели из печени с рисом	1/70/30
тефтелт из говядины с рисом	1/70/30	Компот из свежих фруктов	1/200	соус красный основной	1/30	рис отварной с овощами	1/130	картофельное пюре	1/130
Кисель из кураги	1/180	Хлеб пшеничный	1/30	Пюре картофельное	1/130	чай с лимоном	1/180	кисель из кураги витамин.	1/180
Хлеб пшеничный	1/30	Хлеб ржаной	1/35	напиток из шиповника	1/180	Хлеб пшеничный	1/30	Хлеб пшеничный	1/30
Хлеб ржаной	1/35	Итого за обед		Хлеб пшеничный	1/30	Хлеб ржаной	1/35	Хлеб ржаной	1/35
				Хлеб ржаной	1/35				
ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		ПОЛДНИК	
Сырники из творога	1/100	капуста тушенная	1/60	Пирожок с повидлом	1/70	запеканка из творога	1/100	икра кабачковая	1/60
молоко сгущ.	15	яйцо варенное	40	молоко кипяченое	1/200	молоко сгущенное	1/20	омлет натуральный	80
молоко кипяченое	1/200	Хлеб пшеничный	1/20	Итого за полдник		Кисломолочный напиток	1/200	Хлеб пшеничный	1/20
		Чай с лимоном	1/200					молоко кипяченое	180

Заместитель директора МКУ Центр УМТБ

И.А. Милько

Ведомость выполнения потребности в витаминах и минеральных веществах
к меню для детей дошкольных образовательных учреждений возрастной группы 3- 7 лет

	витамины (B1,B2,C- в мг; A -мкг											
	B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
1 день	0.67	0.74	378.04	37.27	653.45	154.70	600.36	7.46	0.08	0.02	1.51	
2 день	0.68	0.77	376.32	37.79	677.96	150.62	592.58	7.48	0.07	0.02	1.48	
3 день	0.66	0.74	374.00	37.50	676.82	155.50	601.67	7.30	0.08	0.02	1.51	
4 день	0.67	0.75	374.55	35.50	703.00	146.48	602.97	7.54	0.07	0.01	1.56	
5 день	0.69	0.75	376.32	37.50	674.09	145.28	605.04	7.65	0.08	0.01	1.48	
6 день	0.67	0.75	375.90	37.50	675.01	148.25	590.27	7.32	0.07	0.02	1.47	
7 день	0.67	0.75	375.21	38.35	674.30	150.41	600.41	7.64	0.08	0.02	1.50	
8 день	0.67	0.75	371.18	38.84	653.92	151.30	600.69	7.57	0.07	0.01	1.43	
9 день	0.68	0.75	390.68	37.98	664.00	159.34	620.58	8.35	0.08	0.02	1.69	
10 день	0.65	0.77	356.13	39.55	694.72	132.52	574.44	6.43	0.06	0.01	1.39	
итого за 10 дней	6.71	7.53	3748.32	377.78	6747.27	1494.39	5989.00	74.74	0.75	0.15	15.02	
итого за 1 день	0.67	0.75	374.83	37.78	674.73	149.44	598.90	7.47	0.075	0.015	1.50	

Заместитель директора МКУ Центр УМТБ

И.А. Милько

день	пищевые вещества, г				калорийность, ккал				витамин	
	Б	40.50	Ж	45.00	У	196.00	1350.00	С	37.50	
1.00	39.99	98.75	44.65	99.21	198.72	101.39	1375.01	101.85	37.27	99.37
2.00	41.37	102.14	45.82	101.82	205.71	104.95	1374.23	101.79	37.79	100.76
3.00	39.72	98.07	45.53	101.18	192.30	98.11	1307.25	96.83	38.54	102.77
4.00	41.14	101.58	46.49	103.31	191.37	97.64	1356.15	100.46	36.10	96.27
5.00	40.36	99.65	44.24	98.31	189.53	96.70	1349.94	100.00	37.56	100.16
6.00	40.44	99.84	45.99	102.20	202.68	103.41	1376.40	101.96	36.20	96.53
7.00	39.75	98.15	43.25	96.11	198.73	101.40	1311.06	97.12	35.85	95.61
8.00	39.58	97.72	43.70	97.11	192.06	97.99	1325.26	98.17	37.63	100.36
9.00	41.51	102.50	44.59	99.09	195.06	99.52	1372.62	101.68	37.98	101.27
10.00	40.95	101.12	45.11	100.24	192.88	98.41	1341.65	99.38	39.55	105.47
Итого	404.80		449.37		1959.02		13489.56		374.47	
Среднее за о	40.48	99.95	44.94	99.86	195.90	99.95	1348.96	99.92	37.45	99.86

--	--

Ведомость выполнения потребности в витаминах и минеральных веществах
к меню для детей дошкольных образовательных учреждений возрастной группы 3- 7 лет
витамины (B1,B2,C- в мг; A -мкг рет.экв; D- мкг)

	B1	%	B2	%	A	%	C	%	Ca	%	Mg	%	P	%	Fe	%	I	%	Se	%	F	%
1 день	0.67	100.00	0.74	98.67	378.04	100.81	37.27	99.37	653.45	96.81	154.70	103.13	600.36	100.06	7.46	99.47	0.08	111.80	0.02	105.33	1.51	100.60
2 день	0.68	101.05	0.78	104.47	376.32	100.35	37.79	100.76	677.96	100.44	150.62	100.41	592.58	98.76	7.48	99.73	0.07	98.67	0.02	108.00	1.48	98.87
3 день	0.66	98.58	0.74	98.67	374.00	99.73	37.50	100.00	676.82	100.27	155.50	103.67	601.67	100.28	7.30	97.33	0.08	102.67	0.02	100.00	1.51	100.67
4 день	0.67	99.46	0.75	100.20	374.55	99.88	35.50	94.67	703.00	104.15	146.48	97.65	602.97	100.50	7.54	100.56	0.07	94.67	0.01	90.00	1.56	104.13
5 день	0.69	102.86	0.75	99.60	376.32	100.35	37.50	100.00	674.09	99.87	145.28	96.85	605.04	100.84	7.65	102.00	0.08	100.00	0.01	92.89	1.48	98.76
6 день	0.67	100.25	0.75	100.00	375.90	100.24	37.50	100.00	675.01	100.00	148.25	98.83	590.27	98.38	7.32	97.61	0.07	94.67	0.02	102.00	1.47	97.82
7 день	0.67	99.93	0.75	99.76	375.21	100.06	38.35	102.28	674.30	99.90	150.41	100.27	600.41	100.07	7.64	101.92	0.08	101.33	0.02	102.22	1.50	100.00
8 день	0.67	100.02	0.75	100.20	371.18	98.98	38.84	103.58	653.92	96.88	151.30	100.87	600.69	100.11	7.57	100.90	0.07	96.00	0.01	99.33	1.43	95.33
9 день	0.67	100.00	0.76	101.33	373.16	99.51	36.91	98.43	653.00	96.74	147.54	98.36	594.58	99.10	7.57	100.93	0.08	101.60	0.02	104.00	1.53	102.00
10 день	0.67	100.62	0.77	102.65	375.33	100.09	37.86	100.96	708.72	105.00	150.02	100.01	611.44	101.91	7.47	99.60	0.08	100.00	0.01	97.56	1.53	102.00
итого за 1	6.72		7.54		3750.00		375.02		6750.27		1500.09		6000.00		75.00		0.75		0.15		15.00	
итого за 1	0.67		0.75		375.00		37.50		675.03		150.01		600.00		7.50		0.075		0.015		1.50	

Заместитель директора МКУ Центр УМТБ

И.А. Милько

0.67 0.75 375.00 37.50 675.00 150.00 600.00 7.50 0.075 0.015 1.50