

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ «Детский сад №75»
компенсирующего вида



О.Ю.Зубова

20 23 г.

Дело № 05-01

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ
для питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих
МБДОУ «Детский сад №75» компенсирующего вида
с 12-ти часовым пребыванием

**В учреждении используются йодированные продукты,
продукты обогащенные минеральными веществами и витаминами**

БАРНАУЛ
2023

Неделя: первая
 День: понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Витамины и минеральные вещества (мг)				Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Ca	Mg	Fe	C	Б	Ж	У		
<i>ЗАВТРАК</i>										
Пюре гороховое	180	101,34	134,11	5,95	5,18	21,09	10,19	49,18	349	161
Чай с сахаром	200	11,11	1,44	0,31	0,03	0,06	0,02	11,10	44	392
Бутерброд с сыром	60	142,00	18,50	0,96	0,11	6,68	8,45	19,39	180	3
Всего в завтрак	440	254,45	154,05	7,22	5,32	27,83	18,66	79,67	573	
<i>ОБЕД</i>										
Салат из репчатого лука	50	5,33	9,80	0,43	7,00	0,97	1,88	7,67	51	125
Суп картофельный с крупой	180	17,28	19,18	0,69	5,94	1,80	2,00	12,24	75	80
Мясо тушеное с овощами	200	38,45	44,27	1,90	4,72	19,73	15,04	13,65	269	274
Сок фруктовый	200	14,00	8,00	2,80	4,00	1,00	0,2	20,20	92	
Хлеб ржаной	50	14,50	23,50	1,95	0,00	3,30	3,60	19,80	98	
Всего в обед	680	89,56	104,75	7,77	21,66	26,80	22,52	73,56	585	
<i>ПОЛДНИК</i>										
Булочка молочная	50	30,20	18,30	0,72	0,12	4,63	0,98	26,06	132	479
Йогурт	200	216,00	32,00	0,20	1,40	6,80	5,00	11,00	116	
Всего в полдник	250	246,2	50,3	0,92	1,52	11,43	5,98	37,06	248	
<i>УЖИН</i>										
Помидор соленый	50	4,40	6,52	0,35	3,00	0,50	0,05	1,60	9	
Котлета картофельная	150	22,10	37,40	1,80	16,00	4,86	7,76	31,72	216	139
Какао с молоком	200	152,22	21,33	0,47	1,58	4,07	3,54	17,57	119	397
Хлеб пшеничный	50	10,00	7,00	0,55	0,00	3,80	0,40	24,60	117	
Всего в ужин	450	188,72	72,25	3,17	20,58	13,23	11,75	75,49	461	
Всего за день	1820	778,93	381,35	19,08	49,08	79,29	58,91	265,78	1867	

Неделя: первая

День: вторник

Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Витамины и минеральные вещества (мг)				Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Ca	Mg	Fe	C	Б	Ж	У		
<i>ЗАВТРАК</i>										
Каша рисовая вязкая	180	5,05	18,68	0,40	0,00	2,64	3,48	31,69	169	168
Бутерброд с маслом	40	9,30	9,90	0,62	0,00	2,45	7,55	14,62	136	1
Кофейный напиток с молоком	200	125,77	14,00	0,13	1,30	3,16	2,67	15,95	101	395
Всего в завтрак	420	140,12	42,58	1,15	1,30	8,25	13,70	62,26	406	
<i>ОБЕД</i>										
Салат из белокочанной капусты	50	18,68	7,58	0,25	16,22	0,70	2,54	4,50	44	20
Суп картофельный с вермишелью	180	17,71	19,44	0,77	5,94	1,93	2,04	12,33	76	82
Птица отварная	70	27,30	14,00	1,26	0,00	14,77	9,52	0,00	144	46
Картофельное пюре	130	32,04	24,05	0,87	15,73	2,65	0,43	17,71	119	321
Компот из кураги	180	28,63	5,40	1,12	0,36	0,39	0,02	24,99	102	376
Хлеб ржаной	50	14,50	23,50	1,95	0,00	3,30	3,60	19,80	98	
Всего в обед	660	138,86	93,97	6,22	38,25	23,74	18,15	79,33	583	
<i>ПОЛДНИК</i>										
Сдоба обыкновенная	50	11,00	14,50	0,68	0,00	3,87	2,35	26,15	141	466
Молоко кипяченое	200	252,00	29,44	0,21	2,73	6,08	5,42	10,07	113	400
Фрукты свежие	200	32,00	18,00	4,40	20,00	0,80	0,80	19,60	88	
Всего в полдник	450	295,00	61,94	5,29	22,73	10,75	8,57	55,82	342	
<i>УЖИН</i>										
Пудинг из творога (запеченный)	150	194,85	34,35	1,45	0,29	22,71	16,14	18,25	382	235
Соус молочный (сладкий)	50	0,97	2,25	6,63	0,16	31,35	4,40	0,08	51	351
Чай с сахаром	200	11,11	1,44	0,31	0,03	0,06	0,02	11,10	44	392
Хлеб пшеничный	50	10,00	7,00	0,55	0,00	3,80	0,40	24,60	117	
Всего в ужин	450	216,93	45,04	8,94	0,48	57,92	20,96	54,03	594	
Всего за день	1980	790,91	243,53	21,60	62,76	100,66	61,38	251,44	1925	

Неделя: первая

День: среда

Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Витамины и минеральные вещества (мг)				Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Ca	Mg	Fe	C	Б	Ж	У		
<i>ЗАВТРАК</i>										
Каша пшенная вязкая	180	13,37	34,88	1,16	0,00	4,86	4,52	32,09	188	168
Какао с молоком	200	152,22	21,33	0,47	1,58	4,07	3,54	17,57	119	397
Бутерброд с сыром	60	142,40	18,50	0,96	0,11	6,68	8,45	19,39	180	3
Всего в завтрак	440	307,99	74,71	2,59	1,69	15,61	16,51	69,05	487	
<i>ОБЕД</i>										
Картофель отварной	50	5,33	9,80	0,43	7,00	0,97	1,88	7,67	51	125
Суп картофельный с рыбой	180	43,79	29,16	0,61	8,73	7,08	3,46	10,90	104	95
Котлета мясная	70	12,25	20,21	1,03	0,00	10,43	7,70	10,18	151	282
Икра свекольная	130	49,71	38,51	2,29	8,73	3,05	5,97	16,03	130	54
Сок фруктовый	200	14,00	8,00	2,80	4,00	1,00	0,2	20,20	92	
Хлеб ржаной	50	14,50	23,50	1,95	0,00	3,30	3,60	19,80	98	
Всего в обед	680	139,58	129,18	9,11	28,46	25,83	22,61	84,78	626	
<i>ПОЛДНИК</i>										
Пирог открытый	50	9,75	12,05	0,69	0,04	3,08	1,60	27,65	138	459
Варенец	200	236,00	32,00	0,20	1,60	5,80	5,00	8,20	101	
Всего в полдник	250	245,75	44,05	0,89	1,64	8,88	6,60	35,85	239	
<i>УЖИН</i>										
Яйцо вареное	40	22,00	4,80	1,00	0,00	5,08	4,60	0,28	63	213
Рагу из овощей	160	35,71	29,52	1,01	8,45	2,43	11,31	14,87	171	137
Чай с молоком и сахаром	200	126,55	15,44	0,41	1,33	2,96	2,60	15,90	99	394
Хлеб пшеничный	50	10,00	7,00	0,55	0,00	3,80	0,40	24,60	117	
Всего в ужин	450	194,26	56,76	2,97	9,78	14,27	18,91	55,65	450	
Всего за день	1820	887,58	304,70	15,56	41,57	64,59	64,63	245,33	1802	

Неделя: первая

День: четверг

Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Витамины и минеральные вещества (мг)				Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Ca	Mg	Fe	C	Б	Ж	У		
<i>ЗАВТРАК</i>										
Каша геркулесовая вязкая	180	21,42	48,17	1,33	0,00	4,61	5,46	27,44	177	168
Кофейный напиток с молоком	200	125,77	14,00	0,13	1,30	3,16	2,67	15,95	101	395
Бутерброд с маслом	40	9,30	9,90	0,62	0,00	2,45	7,55	14,62	136	1
Всего в завтрак	420	156,49	72,07	2,08	1,30	10,22	15,68	58,01	414	
<i>ОБЕД</i>										
Икра кабачковая	50	16,00	7,50	0,21	4,80	0,60	2,36	3,86	39	
Щи из свежей капусты и картофеля	180	31,19	16,02	0,56	13.29	1,48	4,81	6,42	76	67
Печень, тушеная в сметане	70	12,69	13,39	3,74	18,07	9,75	2,92	3,65	80	41
Макароны отварные с маслом	130	4,05	18,39	0,96	0,00	4,80	2,93	23,02	138	205
Кисель плодово-ягодный	180	0,18	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	9,00	107	648
Хлеб ржаной	50	14,50	23,50	1,95	0,00	3,30	3,60	19,80	98	
Всего в обед	660	78,61	78,80	7,45	22,87	19,93	16,62	65,75	538	
<i>ПОЛДНИК</i>										
Пирожки печеные	50	11,41	14,00	0,67	0,42	3,25	3,91	19,78	128	454
Молоко кипяченое	200	252,00	29,44	0,21	2,73	6,08	5,42	10,07	113	400
Фрукты свежие	200	32,00	18,00	4,40	20,00	0,80	0,80	19,60	88	
Всего в полдник	450	295,41	61,44	5,28	23,15	10,13	10,13	49,45	329	
<i>УЖИН</i>										
Сырники из творога	150	233,40	38,40	1,11	0,38	27,90	7,50	16,14	348	231
Молоко сгущенное с сахаром	50	135,08	14,79	0.08	0,20	3,40	3,75	25,25	148	
Чай с сахаром	200	11,11	1,44	0,31	0,03	0,06	0,02	11,10	44	392
Хлеб пшеничный	50	10,00	7,00	0,55	0,00	3,80	0,40	24,60	117	
Всего в ужин	450	389,59	61,63	1,97	0,61	35,16	11,67	77,09	657	
Всего за день	1980	920,10	273,94	16,78	47,93	75,44	54,10	250,30	1938	

Неделя: первая

День: пятница

Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Витамины и минеральные вещества (мг)				Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Ca	Mg	Fe	C	Б	Ж	У		
<i>ЗАВТРАК</i>										
Каша пшеничная вязкая	180	18,51	25,20	1,99	0,00	4,65	3,62	32,80	182	168
Какао с молоком	200	152,22	21,33	0,47	1,58	4,07	3,54	17,57	119	397
Бутерброд с сыром	60	142,40	18,50	0,96	0,11	6,68	8,45	19,39	180	3
Яйцо вареное	40	22,00	4,80	1,00	0,00	5,08	4,60	0,28	63	213
Всего в завтрак	480	335,13	69,83	4,42	1,69	20,48	20,21	70,04	544	
<i>ОБЕД</i>										
Салат из соленых огурцов с луком	50	11,64	6,72	0,30	2,77	0,42	2,55	1,30	30	19
Суп свекольник	180	36,00	18,90	0,72	1,11	2,69	2,54	7,32	63	99
Гуляш из отварного мяса	70	16,27	15,22	0,69	0,48	9,02	7,13	2,29	109	277
Гарнир перловый	130	17,18	16,61	0,77	0,00	0,38	2,75	27,60	151	165
Сок фруктовый	200	14,00	8,00	2,80	4,00	1,00	0,2	20,20	92	
Хлеб ржаной	50	14,50	23,50	1,95	0,00	3,30	3,60	19,80	98	
Всего в обед	680	109,59	88,95	7,23	8,36	16,81	18,57	78,51	543	
<i>ПОЛДНИК</i>										
Печенье	50	14,50	10,00	1,05	0,00	3,75	4,90	37,20	208	
Снежок	200	242,00	30,00	0,20	1,80	5,40	5,00	21,60	153	
Всего в полдник	250	256,50	40,00	1,25	1,80	9,15	9,90	58,80	276	
<i>УЖИН</i>										
Рыба, запеченая с картофелем	200	83,75	40,75	1,32	6,25	17,22	11,95	19,67	255	250
Чай с молоком и сахаром	200	126,55	15,44	0,41	1,33	2,96	2,60	15,90	99	394
Хлеб пшеничный	50	10,00	7,00	0,55	0,00	3,80	0,40	24,60	117	
Всего в ужин	450	220,30	63,19	2,28	7,58	23,98	14,95	60,17	471	
Всего за день	1860	921,52	261,97	15,18	19,43	70,42	63,63	267,52	1834	

Неделя: вторая

День: понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Витамины и минеральные вещества (мг)				Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Ca	Mg	Fe	C	Б	Ж	У		
ЗАВТРАК										
Макароны отварные с маслом	180	5,76	26,10	1,36	0,00	6,81	4,16	32,67	195	205
Чай с сахаром	200	11,11	1,44	0,31	0,03	0,06	0,02	11,10	44	392
Бутерброд с сыром	60	142,40	18,50	0,96	0,11	6,68	8,45	19,39	180	3
Всего в завтрак	440	159,27	46,04	2,63	0,14	13,55	12,63	63,16	419	
ОБЕД										
Салат из свеклы	50	17,57	10,45	0,66	4,75	0,71	3,04	4,18	47	33
Суп картофельный	180	18,61	22,41	0,83	8,64	1,91	2,94	12,30	87	77
Голубцы ленивые	200	75,33	55,00	2,05	25,05	17,68	11,35	25,06	273	298
Сок фруктовый	200	14,00	8,00	2,80	4,00	1,00	0,20	20,20	92	
Хлеб ржаной	50	14,50	23,50	1,95	0,00	3,30	3,60	19,80	98	
Всего в обед	680	140,01	119,36	8,29	42,44	24,60	21,13	81,54	597	
ПОЛДНИК										
Булочка домашняя	50	9,90	13,71	0,65	0,00	3,63	6,25	26,95	179	469
Йогурт	200	216,00	32,00	0,20	1,40	6,80	5,00	11,00	116	
Всего в полдник	250	225,90	45,71	0,85	1,40	10,43	11,25	37,95	295	
УЖИН										
Запеканка морковная	150	89,28	66,00	1,51	3,11	5,50	11,77	29,32	245	153
Ягода протертая с сахаром (варенье)	50	6,00	4,50	0,20	1,20	0,25	0,00	35,95	145	
Какао с молоком	200	152,22	21,33	0,47	1,58	4,07	3,54	17,57	119	397
Хлеб пшеничный	50	10,00	7,00	0,55	0,00	3,80	0,40	24,60	117	
Всего в ужин	450	257,50	98,83	2,73	5,89	13,62	15,71	107,44	626	
Всего за день	1820	782,68	309,94	14,5	49,87	62,20	60,72	290,09	1937	

Неделя: вторая

День: вторник

Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Витамины и минеральные вещества (мг)				Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Ca	Mg	Fe	C	Б	Ж	У		
<i>ЗАВТРАК</i>										
Каша ячневая молочная с маслом	180	32,57	19,14	0,70	0,00	3,85	3,68	24,84	148	168
Кофейный напиток с молоком	200	125,77	14,00	0,13	1,30	3,16	2,67	15,95	101	395
Бутерброд с маслом	40	9,30	9,90	0,62	0,00	2,45	7,55	14,62	136	1
Всего в завтрак	420	167,64	43,04	1,45	1,30	9,46	13,90	55,41	385	
<i>ОБЕД</i>										
Помидор соленый	50	4,40	6,52	0,35	3,00	0,50	0,05	1,60	9	
Суп картофельный с клецками	180	16,90	14,36	0,58	4,14	1,51	2,42	8,73	63	85
Плов из птицы	200	42,95	45,23	2,08	0,96	19,33	16,19	33,99	359	304
Компот из смеси сухофруктов	180	28,63	5,40	1,11	0,36	0,54	0,00	20,43	84	376
Хлеб ржаной	50	14,50	23,50	1,95	0,00	3,30	3,60	19,80	98	
Всего в обед	660	107,38	95,01	6,07	8,46	25,18	22,26	84,55	613	
<i>ПОЛДНИК</i>										
Пирожки печеные	50	17,02	7,21	0,47	0,94	3,00	3,50	14,88	104	738
Молоко кипяченое	200	252,00	29,44	0,21	2,73	6,08	5,42	10,07	113	400
Фрукты свежие	200	32,00	18,00	4,40	20,00	0,80	0,80	19,60	88	
Всего в полдник	450	301,02	54,65	5,08	23,67	9,88	9,72	44,55	305	
<i>УЖИН</i>										
Запеканка из творога	150	220,95	33,30	1,03	0,36	31,57	21,70	30,89	372	237
Соус молочный (сладкий)	50	31,35	4,40	0,08	0,16	0,97	2,25	6,63	51	351
Чай с сахаром	200	11,11	1,44	0,31	0,03	0,06	0,02	11,10	44	392
Хлеб пшеничный	50	10,00	7,00	0,55	0,00	3,80	0,40	24,60	117	
Всего в ужин	450	273,41	46,14	1,97	0,55	36,40	24,37	73,22	584	
Всего за день	1980	849,45	238,84	14,57	33,98	80,92	70,25	257,73	1887	

Неделя: вторая

День: среда

Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Витамины и минеральные вещества (мг)				Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Ca	Mg	Fe	C	Б	Ж	У		
<i>ЗАВТРАК</i>										
Суп молочный с вермишелью	180	145,45	21,72	0,45	0,81	5,17	4,69	16,95	131	93
Какао с молоком	200	152,22	21,33	0,47	1,58	4,07	3,54	17,57	119	397
Бутерброд с сыром	60	142,40	18,50	0,96	0,11	6,68	8,45	19,39	180	3
Всего в завтрак	440	440,07	61,55	1,88	2,50	15,92	16,68	53,91	430	
<i>ОБЕД</i>										
Овощи отварные (морковь)	50	13,18	17,02	0,31	1,84	0,65	1,29	2,59	25	320
Рассольник ленинградский	180	19,04	18,64	0,69	5,42	1,74	4,98	12,26	102	76
Тефтели мясные	70	15,05	10,50	0,43	0,26	4,74	5,27	6,00	90	287
Капуста тушеная	130	72,08	26,84	1,05	22,31	2,68	4,20	12,25	98	336
Сок фруктовый	200	14,00	8,00	2,80	4,00	1,00	0,2	20,20	92	
Хлеб ржаной	50	14,50	23,50	1,95	0,00	3,30	3,60	19,80	98	
Всего в обед	680	147,85	104,50	7,23	33,83	14,11	19,34	73,10	505	
<i>ПОЛДНИК</i>										
Крендель сахарный	50	9,70	12,20	0,63	0,00	3,53	6,56	27,86	185	460
Варенец	200	236,00	32,00	0,20	1,60	5,80	5,00	8,20	101	
Всего в полдник	250	245,70	44,20	0,83	1,60	9,33	11,56	36,06	286	
<i>УЖИН</i>										
Суфле из рыбы	200	108,74	42,74	1,54	1,64	34,37	16,69	8,21	320	268
Чай с молоком и сахаром	200	126,55	15,44	0,41	1,33	2,96	2,60	15,90	99	394
Хлеб пшеничный	50	10,00	7,00	0,55	0,00	3,80	0,40	24,60	117	
Всего в ужин	450	245,29	65,18	2,50	2,97	41,13	19,69	48,71	536	
Всего за день	1820	1078,91	275,43	12,44	40,90	80,49	67,27	211,78	1757	

Неделя: вторая

День: четверг

Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда					Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Ca	Mg	Fe	C	Б	Ж	У		
ЗАВТРАК										
Каша кукурузная вязкая	180	12,06	26,64	0,72	0,00	5,22	6,21	30,87	200	168
Кофейный напиток с молоком	200	125,77	14,00	0,13	1,30	3,16	2,67	15,95	101	395
Бутерброд с маслом	40	9,30	9,90	0,62	0,00	2,45	7,55	14,62	136	1
Всего в завтрак	420	147,13	50,54	1,47	1,30	10,83	16,43	61,44	493	
ОБЕД										
Икра кабачковая	50	16,00	7,50	0,21	4,80	0,60	2,36	3,86	39	
Борщ с капустой и картофелем	180	31,95	18,90	0,85	7,40	1,54	4,84	9,49	88	57
Запеканка из печени с рисом	200	34,00	38,26	7,82	11,61	24,78	9,86	27,34	297	294
Компот из изюма	180	28,63	5,40	1,12	0,36	0,39	0,02	24,99	102	376
Хлеб ржаной	50	14,50	23,50	1,95	0,00	3,30	3,60	19,80	98	
Всего в обед	660	125,08	93,56	11,95	24,17	30,61	20,68	85,48	624	
ПОЛДНИК										
Ватрушка	50	11,13	12,42	0,76	0,06	3,18	2,12	31,51	159	458
Молоко кипяченое	200	252,00	29,44	0,21	2,73	6,08	5,42	10,07	113	400
Фрукты свежие	200	32,00	18,00	4,40	20,00	0,80	0,80	19,60	88	
Всего в полдник	450	295,13	59,86	5,37	22,79	10,06	8,34	61,18	360	
УЖИН										
Картофель в молоке	200	79,20	35,60	1,34	20,96	4,50	9,14	24,24	198	126
Чай с сахаром	200	11,11	1,44	0,31	0,03	0,06	0,02	11,10	44	392
Хлеб пшеничный	50	10,00	7,00	0,55	0,00	3,80	0,40	24,60	117	
Всего в ужин	450	100,31	44,04	2,20	20,99	8,36	9,56	59,94	359	
Всего за день	1980	667,65	248,00	20,99	69,25	59,86	55,01	268,04	1836	

Неделя: вторая

День: пятница

Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Витамины и минеральные вещества (мг)				Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Са	Mg	Fe	С	Б	Ж	У		
<i>ЗАВТРАК</i>										
Каша манная вязкая	180	9,17	6,17	0,40	0,00	3,87	3,48	30,39	169	168
Какао с молоком	200	152,22	21,33	0,47	1,58	4,07	3,54	17,57	119	397
Бутерброд с сыром	60	142,40	18,50	0,96	0,11	6,68	8,45	19,39	180	3
Всего в завтрак	440	303,79	46,00	1,83	1,69	14,62	15,47	67,35	468	
<i>ОБЕД</i>										
Огурец соленый	50	10,12	6,09	0,26	1,00	0,48	0,06	1,50	8	
Суп картофельный с фасолью	180	27,41	30,89	1,45	4,18	3,95	3,78	11,74	97	81
Жаркое по-домашнему	200	28,27	59,72	3,66	8,54	25,02	6,79	19,95	241	276
Компот из свежих фруктов	180	13,03	3,24	0,84	1,54	0,14	0,14	21,49	88	372
Хлеб ржаной	50	14,50	23,50	1,95	0,00	3,30	3,60	19,80	98	
Всего в обед	660	93,33	123,44	8,16	15,26	32,89	14,37	74,48	532	
<i>ПОЛДНИК</i>										
Вафли	50	32,95	6,05	0,35	0,30	2,75	3,25	17,45	105	
Снежок	200	242,00	30,00	0,20	1,80	5,40	5,00	21,60	153	
Всего в полдник	250	274,95	36,05	0,55	2,10	8,15	8,25	39,05	258	
<i>УЖИН</i>										
Рыба, запеченная в омлете	200	107,74	49,74	2,17	2,04	35,41	9,64	6,41	255	249
Чай с молоком и сахаром	200	126,55	15,44	0,41	1,33	2,96	2,60	15,90	99	394
Хлеб пшеничный	50	10,00	7,00	0,55	0,00	3,80	0,40	24,60	117	
Всего в ужин	450	244,29	72,18	3,13	3,37	42,17	12,64	46,91	471	
Всего за день	1800	916,36	277,67	13,67	22,42	97,83	50,73	227,79	1729	

	Ca	Mg	Fe	C	Б	Ж	У	Ккал
Итого за 1 день	778,93	381,35	19,08	49,08	79,29	58,91	265,78	1867
Итого за 2 день	790,91	243,53	21,60	62,76	100,66	61,38	251,44	1925
Итого за 3 день	887,58	304,70	15,56	41,57	64,59	64,63	245,33	1802
Итого за 4 день	920,10	273,94	16,78	47,93	75,44	54,10	250,30	1938
Итого за 5 день	921,52	261,97	15,18	19,43	70,42	63,63	267,52	1834
Итого за 6 день	782,68	309,94	14,50	49,87	62,20	60,72	290,09	1937
Итого за 7 день	849,45	238,84	14,57	33,98	80,92	70,25	257,73	1887
Итого за 8 день	1078,91	275,43	12,44	40,90	80,49	67,27	211,78	1757
Итого за 9 день	667,65	248,00	20,99	69,25	59,86	55,01	268,04	1836
Итого за 10 день	916,36	277,67	13,67	22,42	97,83	50,73	227,79	1729
Итого за весь период	8594,09	2815,37	164,37	437,19	771,70	606,63	2535,80	18512
Среднее значение за период	859,41	281,54	16,44	43,72	77,17	60,66	253,58	1851,20