ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ПРОСТОЙ
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Документ отправлен на официальный сайт: **yalta3.crimeaschool.ru**
Уполномоченное лицо – руководитель образовательного учреждения
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1 ИМЕНИ НАДИ ЛЕСКАНОВОЙ" МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ЯЛТА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
Действителен с: с 11.02.2025, 22:39
Действителен до: до 07.05.2026, 12:39
Ключ подписи: 3C0B7E72DBC31553B61997F1E32B2A1ED

ВТОРАЯ СМЕНА
10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ЯЛТА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
РАЦИОН № 3 ИЗ РАСЧЕТА 285,75 РУБ. НА 1 РЕБЕНКА

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества														№	Сборник
		Белки	Жиры	Углеводы		А	Е	В1	В2	В3	В5	В6	В9	В12	С	Ca	Mg	P	Fe	Cu	Zn	I	Se		
Родители № 2																									
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,00	5,10	4,03	57,00	0,003	0,00	0,03	0,02	0,30	0,09	0,05	0,01	0,00	5,00	40,00	6,00	24,00	0,70	0,07	0,30	0,00	0,00	47	2004
ЧАЙ ИЗ ОВСЯНОГО	200	0,07	0,02	14,00	56,00	0,000	0,00	0,00	0,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	90,00	30,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	96	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 ВАРИАНТ	20	1,32	0,24	9,96	48,40	0,000	0,00	0,08	0,04	0,80	0,20	0,06	0,02	0,00	0,00	34,00	8,00	66,00	0,60	0,12	0,12	0,00	0,00	1	2005
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	240	6,24	7,92	39,67	262,56	0,02	0,00	0,03	0,02	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,40	36,24	0,00	0,48	0,06	0,48	0,00	0,00	309	2004
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	200	0,40	0,00	19,80	79,20	0,000	0,00	0,02	0,02	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	10,00	24,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,24	9,96	48,40	0,000	0,00	0,08	0,04	0,80	0,20	0,06	0,02	0,00	0,00	34,00	8,00	66,00	0,60	0,12	0,12	0,00	0,00	1	2005
Итого за прием пищи:	**560**	**10,34**	**13,52**	**83,42**	**503,16**	0,023	0,00	0,21	0,12	3,60	0,29	0,11	0,03	0,00	105,00	152,40	50,24	90,00	2,18	0,25	1,02	0,00	0,00		
Родители № 3																									
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ	200	10,10	15,00	43,70	390,70	0,10	0,00	0,10	0,08	0,10	0,00	0,00	0,10	0,00	1,00	140,00	60,00	0,00	0,50	0,10	0,70	0,00	0,00	173	2004
ЛИВЕРНЫЕ ПАШТЕТЫ С МАСЛОМ	40	2,60	3,10	0,20	33,20	0,000	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	3	2004
ДЕКОЖ	20	0,10	0,00	12,00	48,00	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	95	2004
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (ЯИЧНИЦА) С МАСЛОМ(ПО	100	5,14	6,60	0,14	76,40	0,100	0,00	0,02	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	56,00	12,00	180,00	1,80	0,08	1,20	0,00	0,00	271	2004
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ	20	1,60	1,60	0,00	19,60	0,060	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	140,00	4,00	140,00	0,20	0,00	0,80	0,00	0,00	15	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,24	9,96	48,40	0,000	0,00	0,08	0,04	0,80	0,20	0,06	0,02	0,00	0,00	34,00	8,00	66,00	0,60	0,12	0,12	0,00	0,00	1	2005
Итого за прием пищи:	**500**	**20,96**	**27,54**	**66,10**	**616,30**	0,260	0,00	0,20	0,32	1,20	0,20	0,06	0,12	0,00	1,00	376,00	84,00	386,00	3,30	0,30	4,02	0,00	0,00		
Итого за день:		**31,30**	**41,06**	**149,52**	**1119,46**	0,283	0,00	0,41	0,44	4,80	0,49	0,17	0,15	0,00	106,00	528,40	134,24	476,00	5,48	0,55	5,04	0,00	0,00		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества														№	Сборник
		Белки	Жиры	Углеводы		А	Е	В1	В2	В3	В5	В6	В9	В12	С	Ca	Mg	P	Fe	Cu	Zn	I	Se		
Родители № 2																									
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	3,04	4,90	14,05	111,00	0,07	0,00	0,03	0,03	0,70	0,00	0,00	0,17	0,00	7,00	18,00	3,00	0,00	1,00	0,10	0,50	0,00	0,00	45	2004
ЯЙЦО, ФАРШИРОВАННОЕ ШПРОТОМ	100	2,23	8,00	0,34	83,00	0,000	0,00	0,01	0,03	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00	30,00	0,00	0,70	0,00	0,70	0,00	0,00	76	2004
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,60	0,00	15,00	60,00	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	120,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,24	9,96	48,40	0,000	0,00	0,08	0,04	0,80	0,20	0,06	0,02	0,00	0,00	34,00	8,00	66,00	0,60	0,12	0,12	0,00	0,00	1	2005
Итого за прием пищи:	**500**	**6,19**	**13,14**	**39,35**	**302,40**	0,070	0,00	0,12	0,10	0,80	0,20	0,06	0,19	0,00	127,00	72,00	41,00	66,00	2,30	0,22	1,32	0,00	0,00		
Родители № 3																									
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	34,17	28,00	39,67	561,10	0,40	0,00	0,02	0,32	0,60	0,00	0,32	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,40	0,00	0,00	229	2004
ЧАЙ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	0,60	0,00	15,00	60,00	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	382	2004
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,20	0,00	27,80	110,00	0,000	0,00	0,02	0,02	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	60,00	16,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	377	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,24	9,96	48,40	0,000	0,00	0,08	0,04	0,80	0,20	0,06	0,02	0,00	0,00	34,00	8,00	66,00	0,60	0,12	0,12	0,00	0,00	1	2005
Итого за прием пищи:	**500**	**35,69**	**28,28**	**92,43**	**779,50**	0,400	0,00	0,12	0,38	1,60	0,20	0,38	0,02	0,00	60,40	50,00	8,00	66,00	1,40	0,12	0,52	0,00	0,00		
Итого за день:		**55,88**	**55,96**	**231,30**	**1684,20**	0,470	0,00	0,45	0,80	3,20	0,69	0,61	0,36	0,00	292,40	274,40	183,24	632,00	6,98	0,69	2,86	0,00	0,00		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества														№	Сборник
		Белки	Жиры	Углеводы		А	Е	В1	В2	В3	В5	В6	В9	В12	С	Ca	Mg	P	Fe	Cu	Zn	I	Se		
Родители № 2																									
СЕЛЬДЬ СОЛЕНАЯ	20	3,04	0,40	0,00	27,60	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	53	2004
ЯЙЦО, ФАРШИРОВАННОЕ ШПРОТОМ	100	2,23	8,00	0,34	83,00	0,000	0,00	0,01	0,03	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00	30,00	0,00	0,70	0,00	0,70	0,00	0,00	76	2004
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,60	0,00	15,00	60,00	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	120,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,24	9,96	48,40	0,000	0,00	0,08	0,04	0,80	0,20	0,06	0,02	0,00	0,00	34,00	8,00	66,00	0,60	0,12	0,12	0,00	0,00	1	2005
Итого за прием пищи:	**440**	**7,19**	**8,64**	**25,30**	**219,00**	0,000	0,00	0,09	0,07	0,90	0,20	0,06	0,02	0,00	120,00	54,00	38,00	66,00	1,30	0,12	0,82	0,00	0,00		
Родители № 3																									
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	200	5,40	6,00	22,80	176,70	0,02	0,00	0,02	0,02	2,00	0,00	0,00	0,01	0,00	1,00	20,00	8,00	0,00	0,40	0,00	0,40	0,00	0,00	108	2004
ГАЛЕТЫ ОВСЯНОЕ ПЕЧЕНЬЕ	100	11,00	8,00	65,00	400,00	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	331	2004
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10/7	0,20	0,00	15,00	61,00	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	382	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,24	9,96	48,40	0,000	0,00	0,08	0,04	0,80	0,20	0,06	0,02	0,00	0,00	34,00	8,00	66,00	0,60	0,12	0,12	0,00	0,00	1	2005
Итого за прием пищи:	**520**	**17,92**	**14,24**	**112,76**	**686,10**	0,020	0,00	0,10	0,06	2,80	0,20	0,06	0,03	0,00	1,00	54,00	8,00	66,00	1,00	0,12	0,52	0,00	0,00		
Итого за день:		**25,11**	**22,88**	**138,06**	**905,10**	0,020	0,00	0,19	0,13	3,70	0,40	0,12	0,03	0,00	121,00	108,00	46,00	132,00	2,30	0,24	1,34	0,00	0,00		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества														№	Сборник
		Белки	Жиры	Углеводы		А	Е	В1	В2	В3	В5	В6	В9	В12	С	Ca	Mg	P	Fe	Cu	Zn	I	Se		
Родители № 2																									
МОРЕ КАЛИФОРНИЙСКОЕ КОНСЕРВИРОВАННОЕ	100	1,60	0,80	10,70	51,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	40,00	30,00	0,00	0,80	0,00	0,80	0,00	0,00	70	2004
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200	1,60	3,60	14,00	96,00	0,02	0,00	0,02	0,02	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00	20,00	0,00	0,40	0,00	0,40	0,00	0,00	102	2004
ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ В СОУСЕ	100	18,00	5,00	13,00	205,00	0,10	0,00	0,10	0,30	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,00	30,00	0,00	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00	268	2004
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	5,40	4,80	26,40	171,00	0,05	0,00	0,12	0,08	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00	60,00	0,00	1,20	0,00	1,20	0,00	0,00	309	2004
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10/7	0,20	0,00	15,00	61,00	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	382	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,24	9,96	48,40	0,000	0,00	0,08	0,04	0,80	0,20	0,06	0,02	0,00	0,00	34,00	8,00	66,00	0,60	0,12	0,12	0,00	0,00	1	2005
Итого за прием пищи:	**570**	**28,12**	**14,44**	**89,06**	**632,40**	0,19	0,00	0,32	0,44	9,50	0,20	0,06	0,02	0,00	0,00	124,00	148,00	66,00	8,00	0,12	7,52	0,00	0,00		
Родители № 3																									
ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ	100	0,70	0,07	1,30	12,00	0,03	0,00	0,03	0,02	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	16,00	6,00	0,00	0,30	0,00	0,30	0,00	0,00	45	2004
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	3,20	3,60	19,00	131,00	0,02	0,00	0,02	0,02	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	20,00	8,00	0,00	0,40	0,00	0,40	0,00	0,00	98	2004
ФИТОКЕКС ПШЕЧНЫЙ	100	8,61	6,00	5,02	106,00	0,03	0,00	0,02	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	290	2004
ГУЛЯШ ИЗ ПТИЦЫ (ГУСЬ ОБВАЛОЧНЫЙ)	100	16,00	15,00	0,00	208,00	0,10	0,00	0,10	0,20	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,00	20,00	0,00	1,00	0,00	1,00	0,00	0,00	259	2004
СОКИ ФРУКТОВЫЕ	200	0,60	0,00	20,20	81,20	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,24	9,96	48,40	0,000	0,00	0,08	0,04	0,80	0,20	0,06	0,02	0,00	0,00	34,00	8,00	66,00	0,60	0,12	0,12	0,00	0,00	1	2005
Итого за прием пищи:	**560**	**30,43**	**24,91**	**75,48**	**586,60**	0,23	0,00	0,25	0,31	7,00	0,20	0,06	0,02	0,00	7,00	80,00	42,00	66,00	2,90	0,12	2,02	0,00	0,00		
Итого за день:		**58,55**	**39,35**	**164,54**	**1219,00**	0,42	0,00	0,57	0,75	16,50	0,40	0,12	0,04	0,00	131,00	228,00	190,00	132,00	10,90	0,24	9,54	0,00	0,00		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества														№	Сборник
		Белки	Жиры	Углеводы		А	Е	В1	В2	В3	В5	В6	В9	В12	С	Ca	Mg	P	Fe	Cu	Zn	I	Se		
Родители № 2																									
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЙ СОЛЕНЫЙ	100	0,70	0,07	1,30	12,00	0,03	0,00	0,03	0,02	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	16,00	6,00	0,00	0,30	0,00	0,30	0,00	0,00	45	2004
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	3,20	3,60	19,00	131,00	0,02	0,00	0,02	0,02	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	20,00	8,00	0,00	0,40	0,00	0,40	0,00	0,00	98	2004
ФИТОКЕКС ПШЕЧНЫЙ	100	8,61	6,00	5,02	106,00	0,03	0,00	0,02	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	290	2004
ГУЛЯШ ИЗ ПТИЦЫ (ГУСЬ ОБВАЛОЧНЫЙ)	100	16,00	15,00	0,00	208,00	0,10	0,00	0,10	0,20	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,00	20,00	0,00	1,00	0,00	1,00	0,00	0,00	259	2004
СОКИ ФРУКТОВЫЕ	200	0,60	0,00	20,20	81,20	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,24	9,96	48,40	0,000	0,00	0,08	0,04	0,80	0,20	0,06	0,02	0,00	0,00	34,00	8,00	66,00	0,60	0,12	0,12	0,00	0,00	1	2005
Итого за прием пищи:	**560**	**30,43**	**24,91**	**75,48**	**586,60**	0,23	0,00	0,25	0,31	7,00	0,20	0,06	0,02	0,00	7,00	80,00	42,00	66,00	2,90	0,12	2,02	0,00	0,00		
Родители № 3																									
ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ	100	0,70	0,07	1,30	12,00	0,03	0,00	0,03	0,02	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	16,00	6,00	0,00	0,30	0,00	0,30	0,00	0,00	45	2004
ПЕЛЬМЕНИ МАСЛЕНЫЕ 1 ВАРИАНТ	200	9,23	9,60	23,97	220,00	0,05	0,00	0,05	0,03	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00	40,00	0,00	1,00	0,00	1,00	0,00	0,00	304	2004
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,20	0,00	27,80	110,00	0,000	0,00	0,02	0,02	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	60,00	16,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,24	9,96	48,40	0,000	0,00	0,08	0,04	0,80	0,20	0,06	0,02	0,00	0,00	34,00	8,00	66,00	0,60	0,12	0,12	0,00	0,00	1	2005
Итого за прием пищи:	**520**	**11,45**	**9,91**	**62,03**	**390,40**	0,05	0,00	0,18	0,11	2,20	0,20	0,06	0,02	0,00	65,00	86,00	54,00	66,00	2,30	0,12	1,42	0,00	0,00		
Итого за день:		**41,88**	**34,82**	**137,51**	**976,00**	0,28	0,00	0,43	0,42	9,20	0,40	0,12	0,04	0,00	72,00	166,00	96,00	132,00	5,20	0,24	3,44	0,00	0,00		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества														№	Сборник
		Белки	Жиры	Углеводы		А	Е	В1	В2	В3	В5	В6	В9	В12	С	Ca	Mg	P	Fe	Cu	Zn	I	Se		
Родители № 2																									
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,60	5,10	5,03	67,00	0,003	0,00	0,03	0,02	0,30	0,09	0,05	0,01	0,00	8,00	40,00	6,00	24,00	0,70	0,07	0,30	0,00	0,00	47	2004
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	6,40	5,00	20,00	175,00	0,10	0,00	0,10	0,06	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	40,00	40,00	0,00	1,00	0,00	1,00	0,00	0,00	124	2004
ТУШЕНИЕ ВАРИАНТ 2 ВАРИАНТ	100	7,51	8,00	9,00	161,00	0,05	0,00	0,03	0,05	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00	20,00	0,00	1,00	0,00	1,00	0,00	0,00	294	2004
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,20	0,00	27,80	110,00	0,000	0,00	0,02	0,02	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	60,00	16,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,24	9,96	48,40	0,000	0,00	0,08	0,04	0,80	0,20	0,06	0,02	0,00	0,00	34,00	8,00	66,00	0,60	0,12	0,12	0,00	0,00	1	2005
Итого за прием пищи:	**620**	**16,03**	**18,34**	**71,79**	**561,40**	0,16	0,00	0,26	0,19	4,30	0,29	0,06	0,03	0,00	70,00	150,00	114,00	90,00	3,70	0,19	2,42	0,00	0,00		
Родители № 3																									
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ	200	10,41	15,00	42,60	389,00	0,10	0,00	0,10	0,08	0,10	0,00	0,00	0,10	0,00	1,00	140,00	60,00	0,00	0,50	0,10	0,70	0,00	0,00	173	2004
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	0,60	0,00	15,00	60,00	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	382	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,24	9,96	48,40	0,000	0,00	0,08	0,04	0,80	0,20	0,06	0,02	0,00	0,00	34,00	8,00	66,00	0,60	0,12	0,12	0,00	0,00	1	2005
Итого за прием пищи:	**420**	**12,33**	**15,24**	**67,56**	**497,40**	0,10	0,00	0,18	0,12	0,90	0,20	0,06	0,12	0,00	1,00	174,00	68,00	66,00	1,10	0,22	0,82	0,00	0,00		
Итого за день:		**28,36**	**33,58**	**139,35**	**1058,80**	0,26	0,00	0,44	0,31	5,20	0,49	0,12	0,15	0,00	71,00	324,00	182,00	156,00	4,80	0,41	3,24	0,00	0,00		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества														№	Сборник
		Белки	Жиры	Углеводы		А	Е	В1	В2	В3	В5	В6	В9	В12	С	Ca	Mg	P	Fe	Cu	Zn	I	Se		
Родители № 2																									
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,00	0,03	0,03	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	10,00	16,00	14,00	0,00	0,30