

**Муниципальное автономное образовательное учреждение
детский сад №178**

Утверждаю:

**Заведующий МАДОУ
детский садом №178**

О.А. Неверова

"01" декабря

2025 г.



**Примерное десятидневное меню
для детей 3-7 лет**

		Минеральные вещества (мг)																		
Присоед. наименование блюда	N рецептуры	Выход блюда, г	Питательные вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)							
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Sc	F	
Завтрак	7.127	Каши пшеничная молочная со сливочным маслом	200	4,67	5,59	22,57	193,93	0,01	0,05	0,4	69,3	0,77	73,4	25,7	5,9	1	43,95	0,001	0,0047	0,03
	7.035/1	Биточек с маслом 40/6 гр	46	3,11	6,15	21,37	124,99	0,07	0,05	8,6	16,3	1,35	8,5	154,2	41,7	0,25	34,9	0,012	0,002	0,5
	7.254/6	Чай с сахаром	180	0	0	11,63	42,24	0,01	0,1	0,2	0	47,8	0	0	0,1	0	0	0	0	0
		Итого	426	7,78	11,74	55,57	361,16	0,09	0,2	9,2	85,6	2,02	129,7	179,9	47,6	1,35	78,85	0,013	0,0067	0,53
	7.031-1	Сок фруктовый 200 гр	200	1	0,2	20,2	89,8	0,05	0,05	2,5	25	0	45	0	0,8	0,5	30	0	0	0
		Итого	200	1	0,2	20,2	89,8	0,05	0,05	2,5	25	0	45	0	0,8	0,5	30	0	0	0
10 часов	7.29/1	Салат из отварного шпротского морского с луком, заправка с растительным маслом	60	0,42	1,57	5,15	45,61	0	0,1	3,1	41,3	0	18,2	7	3	0,6	12,8	0	0	0
	7.253	Суп пюре картофельный с грибами	200	5,37	5,34	10,73	125,45	0,07	0,08	8,3	45,8	0,5	85,3	10	16,5	0,5	54,3	0,008	0,001	0
	7.112	Каша гречневая	130	2,32	4,08	11,56	93,95	0,1	0,18	2,2	42,9	0	91,3	24	8,5	1,3	62,4	0,005	0	0
	7.230	Фруктовый кисель	80	6,43	7,41	3,66	244,91	0,06	0,07	2,5	11	0,6	52,5	52	6,5	0,1	56,3	0,002	0,0039	0,1
	7.197/1	Конфит из яблок	180	0,07	0	13,31	55,59	0	0	5,4	10	0	8,6	15	0	0,3	10	0	0	0
	7.003	Хлеб ржаной 40 гр	40	2,64	0,48	16,72	65,06	0,02	0,01	0,1	12	0,8	6,22	86	20	0,23	22	0,002	0,0009	0,3
	7.023-5	Пюре картофельное	160	4,17	18,88	61,13	630,57	0,25	0,44	21,5	163	1,9	262,12	194	54,5	3,05	217,8	0,025	0,0009	0
	7.12/2	Деликатес с творогом	80	7,46	8,15	12,18	186	0,1	0,18	2,2	42,9	0	91,3	24	8,5	1,3	62,4	0,005	0	0
	7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	20	1,32	0,18	10,02	41,58	0,05	0,02	0	12	1,6	18,4	86	10	0,35	32	0,015	0,0001	0,2
		Итого	260	13,15	13,46	40,67	271,45	0,195	0,25	2,6	79,9	1,6	154,7	110	18,5	1,95	119,4	0,025	0,0001	1,03
		Итого за день	1 576,00	39,18	41,28	177,57	1 352,98	0,383	0,291	35,8	353,5	5,52	591,52	483,9	121,4	6,83	446,05	0,063	0,0137	

Минеральные вещества (мг)																							
				Витамины (мг)																			
Пример пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда "г"	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)							
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	K	I	Se	F			
				мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут				
Дюли 2		Каши из гречи и перловки с маслом со сливочным маслом	200	5,73	8,1	23,64	144,78	0,1		0,1	1,6	75	1	79,4	59,9	9,2	0,9	48	0,001	0,00465	0,1		
	7.4027	Махон	40	3,08	1,2	21,32	9,4	0,07	0,03	0,03	8,5	10	0,5	5,1	110	25	0,4	22	0,019	0,001	0,2		
	7.189-5	Батон	11	2,63	2,71	0	35,62	0	0,04	0,06	0,06	6	0,06	45,7	17,4	4	0,06	10	0	0,001	0,1		
	7.433/7	Сыр	180	2,86	2,97	13,66	89,7	0,01	0,1	0,5	10	0,5	50,6	13,3	2,7	1	10	0,005	0,0035	0,05			
	7.141/101	Какао с молоком	431	14,3	14,98	58,62	364,1	0,18	0,27	10,6	101	2,06	180,8	200,6	40,9	2,36	1	90	0,025	0,007	0,45		
	Итого		150	0,53	0,53	15,38	78,46	0,03	0	0,8	13	1	16	0	8,4	1	0	0,01	0,003	0,19			
	7.131-2	Яблочно	150	0,53	0,53	15,38	78,46	0,03	0	0,8	13	1	16	0	8,4	1	0	0,01	0,003	0,19			
10 часов	Итого		150	0,53	0,53	15,38	78,46	0,03	0,1	3,1	31,3	0	38,2	7	3	0,6	12,8	0	0	0			
		Салат из отварного картофеля с зеленым луком с растительным маслом	60	1,14	4,71	9,5	83,03	0		4,6	43,8	0,6	88,9	40,1	23,6	0,7	35,2	0,004	0,002	0,1			
	7.34/1	Соединения вегетарианский со свежими	200	1,77	4,38	11,75	113,98	0	0	1,3	32,25	0,8	103,8	57	8,5	0,38	51,3	0,004	0,0014	0,2			
	7.258	Пюре из картофеля с маслом	80	3,84	7,32	12,47	127,54	0,1	0,2	0,02	35,7	0,02	27,3	16,7	4,95	0,03	54,4	0,0005	0,0001	0,008			
	7.249	Рис с грибами и овощами	130	2,95	8,56	19,34	166,57	0,05	0,02	0,02	14,4	0,5	3,7	15	14,9	0,02	17,2	0,004	0,002	0,1			
	7.179	Рис с грибами и овощами	180	0,4	0	14,73	81	0	0,02	7,7	12	0,8	6,22	86	20	0,23	22	0,01	0,002	0,2			
	7.151/101	Напиток из шиповника	40	2,64	0,48	16,72	63,06	0,02	0,01	0	169,45	2,72	206,12	221,8	74,95	2,14	193,4	0,0225	0,0075	0,608			
	7.003	Хлеб ржаной 40 гр	690	12,74	26,65	84,51	637,33	0,17	0,25	16,72	0	0	47,8	0	0	0,1	0	0	0	0			
	Итого		180	0	0	11,63	42,24	0,01	0,1	0,2	14,4	0,5	3,7	15	14,9	0,2	17,2	0,004	0,002	0,1			
	7.354/6	Чай с сахаром	15	0,48	0,42	12,14	52,5	0	0,02	7,7	10	1,09	18,4	13,9	3,5	0,003	43,2	0,005	0,002	0,2			
	7.221/2	Варен 15гр	80	11,83	3,39	2,55	132,47	0,01	0,001	0	12	1,6	18,4	86	10	0,35	32	0,015	0,001	0,2			
	7.147	Супчик из рыбы	20	1,52	0,18	10,02	41,38	0,05	0,02	7,9	36,4	3,19	188,3	114,9	28,4	0,653	92,9	0,024	0,0041	0,605			
	7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	260	13,15	13,46	40,67	271,45	0,07	0,141	36,02	31,085	8,97	653,22	537,3	152,65	6,153	376,3	0,0815	0,0216	1,853			
	Итого		1 576,600	39,18	44,28	177,57	1 352,98	0,45	0,761														
Итого за день																							
подпись																							

[illegible]

Минеральные вещества (мг)																											
Проект питания	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда,г	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F							
Дети 4	7.04/3	Каша ячменная молочная с сливочным маслом	200,00	4,53	4,67	20,99	194,30	0,1	0,1	0,4	78	0,5	79,5	38,5	6,5	0,9	48	0,001	0,00465	0,05							
	7.18/5-5	Батон	40	3,08	1,2	21,32	94	0,07	0,03	8,5	10	0,5	5,1	110	25	0,4	22	0,019	0,001	0,2							
	7.18/5/5	Повидло	10,00	0,04	0,00	6,65	28,20	0,01	0,02	0,05	2	0	1,4	0	0	1	1	0	0	0							
	7.34/6/6	Чай с сахаром	180	0	0	11,63	42,24	0,01	0,1	0,2	0	0	47,8	0	0	0,1	0	0	0	0							
		Итого	430	7,65	5,87	68,59	358,74	0,19	0,25	9,15	90	1	133,8	148,5	31,5	2,4	71	0,02	0,00655	0,25							
	7.03/1-1	Сок фруктовый 200 гр	200	1	0,2	20,2	89,8	0,05	0,05	2,5	25	0	45	0	0,8	0,5	30	0	0	0							
10 часов		Итого	200,00	1,00	0,20	20,20	89,80	0,05	0,05	2,50	25,00	0,00	45,00	0,00	0,80	0,50	30,00	0,00	0,00	0,00							
	7.6/1	Салат из белокочанной капусты с луком с растительным маслом	60,00	1,14	3,71	9,50	83,08	0,05	0,15	0,8	13	0,3	21,1	47,1	11	0,3	9	0,001	0,0008	0,003							
Обед	7.04/с-1	Суп овощной на курином бульоне, со сметаной	200,00	5,85	6,52	6,26	114,28	0,035	0,05	3,8	41	0,2	56,8	10,2	20,2	0,6	53,4	0,005	0,0012	0,05							
	7.36/с-2	Плов из ячменя кура	200,00	10,76	6,67	29,49	294,00	0,13	0,2	4,5	59	1,5	165,8	54,2	17,4	0,7	102	0,007	0,004	0,3							
	7.11/0/2	Компот из фруктов	180,00	0,53	0,00	18,47	75,30	0	0,11	4,9	10	0,05	13	15	0	0,27	10	0	0	0							
	7.00/3	Хлеб ржаной 40 гр	40	2,64	0,48	16,72	65,06	0,02	0,01	0	12	0,8	6,22	86	20	0,23	22	0,01	0,002	0,2							
		Итого	680	20,92	17,38	80,44	631,72	0,235	0,52	14	135	2,85	262,92	212,5	68,6	2,1	196,4	0,023	0,008	0,553							
	7.16/5/1/3	Запеканка из творога с яблоками	80,00	5,63	9,42	13,57	152,60	0,003	0,03	1,22	49,8	0,52	42,1	51	18	1	45,8	0,01	0,001	0,1							
Полдник	7.07/5/5	Кефир	160,00	4,23	6,58	6,55	76,79	0,08	0,1	4	18	0,5	85	58	12	0,4	32,5	0,001	0,0015	0,07							
	7.05/0	Хлеб пшеничный 20 гр	20	1,52	0,18	10,02	41,58	0,05	0,02	0	12	1,6	18,4	86	10	0,35	32	0,015	0,0001	0,2							
		Итого	260	11,38	16,18	30,14	270,97	0,133	0,15	5,22	79,8	2,62	145,5	195	40	1,75	110,3	0,026	0,0026	0,37							
	Итого за день		1570	40,95	39,63	191,37	1351,23	0,608	0,97	30,87	329,8	6,47	587,22	556	140,9	6,75	407,7	0,069	0,00625	1,173							

[illegible]

Идентификация	Н.п.с. группы	Наименование биологического материала	Выход биологического материала	Питательные вещества(г)				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)									
				Питательные вещества(г)				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)									
				белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность (ккал)	В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Мg	Fe	К	Na	Se	F	
Завтрак	7.11/4/4	Каши пшеницы, молочная со сливочным маслом	200,00	6,42	5,88	22,72	193,06	0,1	0,1	1,3	88	1	82,5	50	9,2	1,7	58	0,001	0,005	0,1	
	7.03/1/1	Битон с маслом 40/6 гр	46	3,11	6,15	21,37	124,99	0,07	0,05	8,6	16,3	1,25	8,5	154,2	41,7	0,25	34,9	0,012	0,002	0,5	
	7.03/1/1	Чай с сахаром	180	0	0	11,63	42,24	0,01	0,1	0,2	0	0	47,8	0	0	0,1	0	0	0	0	
	7.35/4/6	Итого	426	9,53	12,03	55,72	366,29	0,18	0,25	10,1	104,3	2,25	138,8	204,2	50,9	2,05	92,9	0,013	0,007	0,6	
	7.03/1-1	Сек фруктовый 200 гр	200	1	0,2	20,2	89,8	0,05	0,05	2,5	25	0	45	0	0,8	0,5	30	0	0	0,00	
10 часов		Итого	200,00	1,00	0,20	20,20	89,80	0,05	0,05	2,50	25,00	0,00	45,00	0,00	0,80	0,50	30,00	0,00	0,00	0	
Обед	27/1	Салат из отварного картофеля с квасом и луком с растительным маслом	60,00	0,68	3,09	7,74	98,02	0	0,1	3,1	31,3	0	38,2	7	3	0,6	12,8	0	0	0	
	7.08/6-7	Суп гороховый со сметаной	200,00	4,00	2,88	14,79	110,64	0,2	0,2	4,6	45,2	0,8	92,6	32,6	20,3	0,6	52,1	0,001	0,001	0,1	
	7.10/4/1	Торт из говядины с рисом "Буженина"	70,00	7,14	7,55	4,59	139,06	0,06	0,07	2,5	11	0,6	52,5	52	6,5	0,1	56,3	0,002	0,003	0,1	
	7.18/3/2	Резь из овощей	130,00	2,04	4,27	17,13	126,12	0,01	0,05	0,01	52,1	0,01	29,64	21,8	4,6	0,31	25,3	0,001	0,0005	0,003	
	7.41/0/1	Компот из фруктов и ягод	180,00	0,28	0,00	14,68	71,13	0	0	12,1	10	0	6,7	15	0	0,2	10	0	0	0	
Полдник	7.003	Хлеб ржаной 40 гр	40	2,64	0,48	16,72	65,06	0,02	0,01	0	12	0,8	6,22	86	20	0,23	22	0,01	0,002	0,2	
	7.023-5	Молочный напиток	160	4,17	5,13	18,47	43,87	0,045	0,05	0,4	25	0	45	0	0	0,3	25	0,005	0	0	
	7.003-6	Запеканка творожная 80 гр	80,00	5,26	9,48	7,47	187,30	0,04	0,022	2,24	34	0,8	46,3	56	8,7	0,62	28,5	0,012	0,001	0,2	
	7.003-6	Хлеб пшеничный 20 гр	20	1,52	0,18	10,02	41,88	0,05	0,02	0	12	1,6	18,4	86	10	0,35	32	0,015	0,002	0,4	
	Итого	Итого	260	10,95	14,79	35,96	272,75	0,35	0,092	2,64	71	2,4	109,7	142	18,7	1,27	86,5	0,032	0,0011	1,403	
Итого за день		Итого	1566	38,26	45,29	187,53	135,87	0,655	0,822	37,55	361,9	6,86	519,36	560,6	12,48	5,86	386,9	0,059	0,0155		

Присл. пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда,г	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Микроэлементы вещества (мг)									
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	A	U	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F							
Завтрак	7.7/4.4	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	200,00	4,58	6,32	22,19	129,40	0,12	0,12	1	78	0,69	57,6	10,5	4,2	1,6	41,6	0,001	0,00475	0,01							
	7.189-5	Биток	40	3,08	1,2	21,32	94	0,07	0,03	8,5	10	0,5	5,1	110	25	0,4	22	0,019	0,001	0,2							
	7.435/7	Сыр	11	2,63	2,71	0	35,62	0	0,04	0,06	6	0,06	45,7	17,4	4	0,06	10	0	0,001	0,1							
	7.084-2	Кофейный напиток с молочком	180,00	2,40	2,41	14,99	101,63	0	0,05	0,5	10	0,5	73,3	40	5,8	0,1	19	0,0005	0,00025	0,1							
	Итого	431	12,69	12,64	58,5	360,65	0,19	0,24	10,06	104	1,75	181,7	177,9	39	2,16	92,6	0,0205	0,007	0,41								
10 часов	7.131-2	Яблоко	150	0,53	0,53	15,58	78,46	0,03	0	0,8	13	1	16	0	8,4	1	0	0,01	0,003	0,19							
	Итого	150	0,53	0,53	15,58	78,46	0,03	0	0,8	13	1	16	0	8,4	1	0	0,01	0,003	0,19								
	7.201/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60,00	0,73	1,36	5,41	34,81	0	0	1,4	29,4	0,4	17,9	11,9	3	0,7	12,8	0	0,0005	0,2							
	7.137	Шир с маслом со сметаной	200,00	4,36	5,77	7,34	98,59	0	0	2,4	24,35	0,4	98,5	14,5	23,5	1,4	51,2	0,0008	0,0015	0,01							
	7.236	Тушиш из отварного мяса опаренные	80,00	7,38	9,74	4,32	144,28	0,01	0,14	3,3	33,4	0	166,2	41,2	17,9	0,7	45,3	0,004	0,0025	0,2							
обед	7.151/1-1	Макаронные изделия	130,00	5,08	4,12	33,95	208,27	0,05	0,02	0	4	0	11,11	12	0	0,24	10	0	0	0,01							
	7.151/10/1	Напиток из цитрусовых	180	0,4	0	14,73	81	0	0,02	7,7	14,4	0,5	3,7	15	14,9	0,2	17,7	0,004	0,002	0,1							
	7.003	Хлеб ржаной 40 гр	40	2,64	0,48	16,72	65,06	0,02	0,01	0	12	0,8	6,22	86	20	0,23	22	0,01	0,002	0,2							
	Итого	690	12,74	25,65	84,51	637,33	0,08	0,19	14,8	117,85	2,41	303,63	180,6	79,3	3,47	159	0,0188	0,0085	0,72								
	7.354/6	Чай с сахаром	180	0	0	11,63	42,24	0,01	0,1	0,2	0	0	47,8	0	0	0,1	0	0	0	0							
полдник	7.416	Омлет с картофелем запеченный	80,00	0,96	1,86	9,94	150,52	0,14	0,3	8,3	85	1	115,1	119,8	29,8	0,5	90	0,01	0,002	0,2							
	7.208/3	Печенье	12,00	0,95	0,60	11,22	34,96	0	0,02	7,7	14,4	0,5	3,7	15	14,9	0,2	17,7	0,004	0,002	0,1							
	7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	20	1,52	0,18	10,02	41,58	0,05	0,02	0	12	1,6	18,4	86	10	0,35	3,2	0,015	0,0001	0,2							
	Итого	260	13,15	13,46	40,67	271,45	0,2	0,44	16,2	111,4	3,1	185	220,8	54,7	1,45	139,7	0,029	0,0041	0,5								
	Итого за день	1 531,00	39,11	52,28	199,26	1 347,89	0,50	0,87	41,86	345,95	7,95	686,33	579,30	181,40	7,78	391,30	0,08	0,02	1,85								

[illegible]

Пробный лист		№ пробы	Наименование смеси	Выход г/кг	Исходные вещества (г)			Витаминный состав (мг)										Микроэлементный состав (мг)									
					Белки	Жиры	Углеводы	Экстракт соевого масла	B1	B2	C	A	D	Ca	P	Mg	Fe	K	Li	Se	F						
Завтрак	7.13/2	Магистральная линия в море	180,00	4,17	5,43	13,52	194,50	0,09	0,09	0,1	1,22	78	0,55	83,7	37,6	7,3	0,56	48	0,001	0,006	0,15						
	7.18/5	Батон	40	3,08	1,2	21,32	94	0,07	0,03	0,05	8,5	10	0,5	5,1	110	25	0,4	22	0,019	0,001	0,2						
	7.16/1	Полужирное	100,00	0,04	0,00	6,65	28,20	0,01	0,02	0,05	0,2	0	0	47,8	0	0	0,1	0	0	0	0						
	7.35/6	Чай с сахаром	180	0	0	11,63	42,24	0,01	0,1	0,2	9,97	90	1,05	138	147,6	32,3	2,06	71	0,02	0,006	0,35						
	Итого	410	7,29	6,63	53,12	358,94	0,18	0,25	0,25	0,8	13	1	16	16	0	8,4	1	0	0,01	0,003	0,19						
10 часов	7.13/2	Робот	150	0,53	0,53	15,58	78,46	0,03	0	0,8	0,8	13	1	16	0	8,4	1	0	0,01	0,003	0,19						
	Итого	150	0,53	0,53	15,58	78,46	0,03	0	0,8	0,8	13	1	16	0	8,4	1	0	0	0	0	0						
Обед	7.30/1	Салат из отварного картофеля моркови с луком, соевым маслом с растительным маслом	60,00	0,42	1,57	5,15	118,20	0,00	0,1	3,1	41,3	0	18,2	7	3	0,6	12,8	0	0	0	0,002						
	7.01/5	Суп крестьянский на курином бульоне со сметаной	200,00	1,90	2,80	12,65	116,90	0,04	0,03	3,4	31,2	0,04	25,68	33,4	20,2	0,55	31,2	0,003	0,0001	0,002							
	7.35/2	Вкус с мясом кури	200,00	12,34	3,81	3,83	251,00	0,2	0,15	7,2	69,2	0,9	175,8	52,4	17,1	0,5	101,8	0,007	0,004	0,3							
	7.11/0	Конфит из курицы	200,00	0,53	0,60	18,47	75,30	0	0,11	4,9	10	0,05	13	15	0	0,27	10	0	0	0,2							
	7.003	Хлеб ржаной 40 гр	40	2,64	0,48	16,72	65,06	0,02	0,01	0	12	0,8	6,22	86	20	0,23	22	0,01	0,002	0,0061	0,502						
Полдник	Итого	690	12,74	25,65	84,51	637,33	0,26	0,4	18,6	163,7	1,79	238,9	193,8	60,3	2,15	177,8	0,02	0,0061	0,001	0,2							
	7.18/5	Пудинг из творога с морозником	80,00	4,83	15,17	15,66	152,10	0,03	0,23	2,22	33,8	0,92	50,1	56	9	0,9	28,8	0,017	0,001	0,07							
	7.07/5	Кефир	160,00	4,23	6,58	6,55	76,79	0,08	0,1	4	18	0,5	85	58	12	0,4	32,5	0,0015	0,0001	0,2							
	7.05/0	Хлеб пшеничный 20 гр	20	1,32	0,18	10,02	41,58	0,05	0,02	0	12	1,6	18,4	86	10	0,35	32	0,015	0,0003	0,47							
	Итого	266	13,15	13,46	40,67	271,45	0,16	0,35	6,22	63,8	3,02	6,86	546,40	541,40	132,00	6,86	34,210	0,003	0,002	1,51							
Итого за день				1 510,00	33,71	46,27	193,88	1 346,18	0,63	1,00	35,59	330,50	6,86	546,40	541,40	132,00	6,86	34,210	0,003	0,002	1,51						

Проект	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)				Витамины (мг)												Минеральные вещества (мг)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
				белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность (ккал)	B1		B2		C		A		D		Ca		P		Mg		Fe		K		I		Se		F																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
								мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
Завтрак	7.001	Каши из пшена и риса молочная "Дружба" со сливочным маслом	200,00	5,34	8,93	23,04	129,60	0,1	0,1	0,5	78	1	100,9	50	9,2	0,5	48	0,0005	0,0047	0,1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		