

Утверждаю:

Директор ООО «ККДП ЗАПАД»

И.В. Юдина /

2024 г



Согласовано:

Директор ГБОУ СОШ

И.В. Юдина /

2024 год.

Родительский комитет

20__ год.

Примерное двухнедельное меню рациона питания, для учащихся детей 1-4 класса общеобразовательных учреждений Челновершинского района Самарской области

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

Сезон: весенне-летний
Категория: дети 1-4 класс

День: 1
Неделя: 1

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | |
|----------------|--------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|--------|------|------|--------------------------------|---------------|------|--------|-------|--------|--------|------|---------------------------|------|-------|----|----|---|----|
| | | | Б | | Ж | | У | | | В1 | В2 | С | А | D | K | Ca | P | Mg | Fe | I | Se | F | |
| | | | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | | | | | | | | | | | | | | | 10 |
| 1 | 2 | 3 | | | | | | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 57 | Салат из редьки | 60 | 1,05 | 3,66 | 3,87 | 46,62 | 0,02 | 0,02 | 15,03 | 0,00 | 0,00 | 190,93 | 25,96 | 17,64 | 12,33 | 0,7 | 70,56 | 0,03 | 1,64 | | | | |
| 268/АК | Биточки из мяса с соусом | 100 | 7,11 | 13,4 | 12,36 | 194,04 | 0,24 | 0,08 | 1,38 | 80,04 | 0,03 | 40,18 | 10,85 | 80,69 | 8,23 | 1,21 | 22,71 | 0,71 | 15,46 | | | | |
| 302/17 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,6 | 6,09 | 38,64 | 243,75 | 0,22 | 0,12 | 0,00 | 14,36 | 0,07 | 226,52 | 16,86 | 187,07 | 124,43 | 4,2 | 37,27 | 3,63 | 14,57 | | | | |
| 377 | Чай с лимоном | 200/3,5 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 97 | 0,00 | 0,01 | 0,56 | 1,39 | 0,35 | 25,32 | 5,89 | 7,85 | 4,19 | 0,78 | 0,00 | 0,01 | 1,36 | | | | |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,43 | 0,3 | 14,64 | 81,02 | 0,03 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,09 | 27,9 | 12 | 19,5 | 4,2 | 0,33 | 0,96 | 1,8 | 7,35 | | | | |
| | Итого за Завтрак | 544 | 19,32 | 23,47 | 84,71 | 662,43 | 0,51 | 0,32 | 16,97 | 95,79 | 0,54 | 510,85 | 71,56 | 312,75 | 153,38 | 7,22 | 131,5 | 6,18 | 40,38 | | | | |
| | Итого за день | 544 | 19,32 | 23,47 | 84,71 | 662,43 | 0,51 | 0,32 | 16,97 | 95,79 | 0,54 | 510,85 | 71,56 | 312,75 | 153,38 | 7,22 | 131,5 | 6,18 | 40,38 | | | | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 3
Неделя: 1

Сезон: весенне-летний
Категория: дети 1-4 класс

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | |
|----------------|--------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|---------------|------|-------|--------|------|--------|--------|---------------------------|-------|------|--------|-------|--------|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | D | K | Ca | P | Mg | Fe | I | Se | F | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 52 | Салат из свеклы отварной | 60 | 0,85 | 3,61 | 5 | 55,68 | 0,01 | 0,02 | 2,28 | 0,68 | 0,00 | 136,4 | 55,68 | 22,7 | 11,29 | 0,75 | 73,91 | 0,35 | 10,03 | |
| 289 | Рагу овощное из птицы | 200 | 13,03 | 10,5 | 18,27 | 223,4 | 0,15 | 0,15 | 12,39 | 437,5 | 0,00 | 637,47 | 36,14 | 160,55 | 42,36 | 1,87 | 43,03 | 7,53 | 177,29 | |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 93 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,3 | 0,00 | 20,58 | 4,66 | 7,18 | 3,83 | 0,76 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| | ПР Хлеб пшеничный | 45 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 170,36 | 0,06 | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,15 | 46,5 | 20 | 32,5 | 7 | 0,55 | 1,6 | 3 | 12,25 | |
| | Итого за Завтрак | 505 | 17,75 | 14,53 | 62,87 | 542,44 | 0,22 | 0,33 | 14,67 | 438,48 | 0,15 | 840,95 | 116,48 | 222,93 | 64,48 | 3,93 | 118,54 | 10,88 | 199,57 | |
| | Итого за День | 505 | 17,75 | 14,53 | 62,87 | 542,44 | 0,22 | 0,33 | 14,67 | 438,48 | 0,15 | 840,95 | 116,48 | 222,93 | 64,48 | 3,93 | 118,54 | 10,88 | 199,57 | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 4
Неделя: 1

Сезон: весенне-летний
Категория: дети 1-4 класс

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|-------|-------|--------|------|------|--------------------------------|---------------|------|--------|--------|--------|--------|------|-------|---------------------------|--------|---|----|---|----|
| | | | Б | | Ж | | У | | | В1 | В2 | С | А | D | K | Ca | P | Mg | Fe | I | Se | F | |
| | | | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | | | | | | | | | | | | | | | 10 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 209 | Яйцо вареное | 60 | 7,62 | 6,9 | 0,42 | 94,5 | 0,03 | 0,24 | 0,00 | 93,6 | 2,64 | 69,72 | 29,04 | 100,22 | 6,26 | 1,31 | 10,56 | 16,21 | 29,04 | | | | |
| 173 | Каша молочная геркулесовая с маслом сливоч. | 200/5 | 7,84 | 8,41 | 35,06 | 247,29 | 0,17 | 0,16 | 0,52 | 26,7 | 0,07 | 243,02 | 130,15 | 205,82 | 61,75 | 1,52 | 45,44 | 12,99 | 35,15 | | | | |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,6 | 0,03 | 0,13 | 0,52 | 13,27 | 0,00 | 171,28 | 110,5 | 101,09 | 26,97 | 0,92 | 7,92 | 1,76 | 26,22 | | | | |
| ГР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,24 | 0,4 | 19,52 | 108,49 | 0,04 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 0,12 | 37,2 | 16 | 26 | 5,6 | 0,44 | 1,28 | 2,4 | 9,8 | | | | |
| Итого за Завтрак | | 505 | 22,78 | 19,25 | 72,58 | 568,88 | 0,27 | 0,65 | 1,04 | 133,57 | 2,83 | 521,22 | 285,69 | 433,13 | 100,58 | 4,19 | 65,2 | 33,36 | 100,21 | | | | |
| Итого за день | | 505 | 22,78 | 19,25 | 72,58 | 568,88 | 0,27 | 0,65 | 1,04 | 133,57 | 2,83 | 521,22 | 285,69 | 433,13 | 100,58 | 4,19 | 65,2 | 33,36 | 100,21 | | | | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 5
Неделя: 1

Сезон: весенне-летний
Категория: дети 1-4 класс

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|-------|-------|--------|------|------|--------------------------------|---------------|-------|--------|--------|--------|-------|---------------------------|--------|-------|--------|---|----|---|
| | | | Б | | Ж | | У | | | B1 | B2 | C | A | D | K | Ca | P | Mg | Fe | I | Se | F |
| | | | 4 | 5 | 5 | 6 | 6 | 8 | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | | | | | | 7 | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20 | Салат из свежих огурцов с луком репчатым | 60 | 0,51 | 3,66 | 1,97 | 42,86 | 0,02 | 0,00 | 5,1 | 0,03 | 0,00 | 14,6 | 16,78 | 25,5 | 7,99 | 0,38 | 35,46 | 0,04 | 2,73 | | | |
| 233 | Рыба запеченная под молочным соусом | 100 | 6,8 | 6,81 | 9,67 | 127 | 0,06 | 0,09 | 0,49 | 27,67 | 10,14 | 262,18 | 70,64 | 166,28 | 34,79 | 0,59 | 118,72 | 9,68 | 386,67 | | | |
| 312 | Пюре картофельное с м/сливоч. | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,44 | 137,25 | 0,12 | 0,11 | 10,38 | 18,78 | 0,07 | 633,24 | 40,96 | 84,62 | 28,69 | 1,07 | 60,23 | 0,75 | 37,94 | | | |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 93 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,3 | 0,00 | 20,58 | 4,66 | 7,18 | 3,83 | 0,76 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | |
| ПР | Хлеб пшеничный | 45 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 170,36 | 0,06 | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,15 | 46,5 | 20 | 32,5 | 7 | 0,55 | 1,6 | 3 | 12,25 | | | |
| Итого за Завтрак | | 555 | 14,24 | 15,69 | 71,68 | 570,47 | 0,26 | 0,36 | 15,97 | 46,78 | 10,36 | 977,1 | 153,04 | 316,08 | 82,3 | 3,35 | 216,01 | 13,47 | 439,59 | | | |
| Итого за день | | 555 | 14,24 | 15,69 | 71,68 | 570,47 | 0,26 | 0,36 | 15,97 | 46,78 | 10,36 | 977,1 | 153,04 | 316,08 | 82,3 | 3,35 | 216,01 | 13,47 | 439,59 | | | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

Сезон: весенне-летний
Категория: дети 1-4 класс

День: 6
Неделя: 2

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|------|------|-------|------|--------|---------------------------|--------|-------|------|-------|-------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | D | K | Ca | P | Mg | Fe | I | Se | F |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПР | Печенье | 60 | 4,5 | 7,08 | 44,64 | 260,28 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 17,4 | 54 | 12 | 1,26 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 268 | Котлеты из мяса с соусом | 100 | 6,94 | 13,99 | 10,73 | 196,36 | 0,24 | 0,08 | 1,38 | 80,04 | 0,03 | 40,18 | 10,85 | 80,69 | 8,23 | 1,21 | 22,71 | 0,71 | 15,46 |
| 171 | Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным | 150 | 4,29 | 3,68 | 29,84 | 169,54 | 0,04 | 0,03 | 0,00 | 13,5 | 0,07 | 71,17 | 22,27 | 139,7 | 17,3 | 0,81 | 52,8 | 16,27 | 0,12 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 93 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,3 | 0,00 | 20,58 | 4,66 | 7,18 | 3,83 | 0,76 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,43 | 0,3 | 14,64 | 81,02 | 0,03 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,09 | 27,9 | 12 | 19,5 | 4,2 | 0,33 | 0,96 | 1,8 | 7,35 |
| Итого за Завтрак | | 540 | 18,23 | 25,07 | 114,85 | 800,2 | 0,36 | 0,21 | 1,38 | 93,84 | 0,19 | 159,83 | 67,18 | 301,07 | 45,56 | 4,37 | 76,47 | 18,78 | 22,93 |
| Итого за День | | 540 | 18,23 | 25,07 | 114,85 | 800,2 | 0,36 | 0,21 | 1,38 | 93,84 | 0,19 | 159,83 | 67,18 | 301,07 | 45,56 | 4,37 | 76,47 | 18,78 | 22,93 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 7

Неделя: 2

Сезон: весенне-летний
Категория: дети 1-4 класс

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|-------------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|---------------|------|------|--------|------|--------|-------|---------------------------|-------|------|--------|------|--------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Д | К | Са | Р | Mg | Fe | I | Se | F |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ак | Салат Степной: | 60 | 1,05 | 3,71 | 5,55 | 60 | 0,03 | 0,02 | 2,97 | 215,94 | 0,00 | 123,9 | 13,84 | 26,29 | 11,27 | 0,44 | 36,69 | 0,09 | 12,73 |
| 291 | Плов из птицы* | 200 | 16,95 | 10,47 | 35,73 | 305,33 | 0,08 | 0,09 | 2,77 | 261,66 | 0,00 | 180,99 | 31,28 | 154,19 | 39,02 | 1,32 | 108,88 | 5,66 | 139,76 |
| 48 (АК) | Компот из изюма + С витамин. | 200 | 0,35 | 0,08 | 29,85 | 122,2 | 0,02 | 0,01 | 0,23 | 0,54 | 1,5 | 103,34 | 13,98 | 16,85 | 5,5 | 0,45 | 0,11 | 0,08 | 30,87 |
| ПР | Хлеб пшеничный** | 45 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 170,36 | 0,06 | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,15 | 46,5 | 20 | 32,5 | 7 | 0,55 | 1,6 | 3 | 12,25 |
| Итого за Завтрак | | 505 | 22,15 | 14,66 | 95,73 | 657,89 | 0,19 | 0,27 | 5,97 | 478,14 | 1,65 | 454,73 | 79,1 | 229,83 | 62,79 | 2,76 | 147,28 | 8,83 | 195,61 |
| Итого за день | | 505 | 22,15 | 14,66 | 95,73 | 657,89 | 0,19 | 0,27 | 5,97 | 478,14 | 1,65 | 454,73 | 79,1 | 229,83 | 62,79 | 2,76 | 147,28 | 8,83 | 195,61 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

Сезон: весенне-летний
Категория: дети 1-4 класс

День: 8

Неделя: 2

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|-------|-------|--------|------|------|--------------------------------|---------------|------|--------|-------|--------|-------|------|---------------------------|------|-------|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | В1 | В2 | С | | А | Д | К | Са | Р | Mg | Fe | I | Se | F | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 63 | Салат из моркови (припуш.) и кураги | 60 | 0,92 | 0,07 | 8,71 | 38,45 | 0,04 | 0,05 | 2,86 | 1134,06 | 0,00 | 169,29 | 20,84 | 35,91 | 24,95 | 0,51 | 2,8 | 0,06 | 30,8 | | | | |
| 297/758 | Фрикадельки из птицы с томатным соусом. | 100 | 7,23 | 8,24 | 7,05 | 125,19 | 0,09 | 0,00 | 2,51 | 0,18 | | 0,00 | 25,67 | 68,71 | 15,47 | 0,59 | | | | | | | |
| 202/309 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 0,06 | 0,01 | 0,00 | 19 | 0,07 | 57,12 | 16,66 | 49,22 | 7,82 | 0,98 | 54,72 | 0,04 | 14,46 | | | | |
| 377 | Чай с лимоном | 200/3,5 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 98,74 | 0,00 | 0,01 | 0,56 | 1,39 | 0,35 | 25,32 | 5,89 | 7,85 | 4,19 | 0,78 | 0,00 | 0,01 | 1,36 | | | | |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,43 | 0,3 | 14,64 | 81,02 | 0,03 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,09 | 27,9 | 12 | 19,5 | 4,2 | 0,33 | 0,96 | 1,8 | 7,35 | | | | |
| Итого за Завтрак | | 544 | 16,23 | 13,15 | 72,05 | 511,85 | 0,22 | 0,16 | 5,93 | 1154,63 | 0,51 | 279,63 | 81,06 | 181,19 | 56,63 | 3,19 | 58,48 | 1,91 | 53,97 | | | | |
| Итого за День | | 544 | 16,23 | 13,15 | 72,05 | 511,85 | 0,22 | 0,16 | 5,93 | 1154,63 | 0,51 | 279,63 | 81,06 | 181,19 | 56,63 | 3,19 | 58,48 | 1,91 | 53,97 | | | | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 9

Сезон: весенне-летний

Неделя: 2

Категория: дети 1-4 класс

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | |
|-------------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|---------------|------|------|-------|---------------------------|--------|--------|--------|-------|------|-------|------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Д | К | Ca | P | Mg | Fe | I | Se | F |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Бутерброд с сыром | 60 | 7,4 | 5,52 | 19,68 | 157,94 | 0,1 | 0,17 | 0,06 | 31,2 | 0,31 | 51,81 | 170,88 | 113 | 11,69 | 0,51 | 1,28 | 4,95 | 9,8 |
| 173 | Каша вязкая молочная пшеница | 200/5 | 8,23 | 10,53 | 42,21 | 297,14 | 0,18 | 0,14 | 0,52 | 27,6 | 0,08 | 210,06 | 121,89 | 181,61 | 48,48 | 1,32 | 45,1 | 2,99 | 30,04 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 100,6 | 0,07 | 0,13 | 0,52 | 13,29 | 0,00 | 183,81 | 111,63 | 106,79 | 30,67 | 1,11 | 7,92 | 1,76 | 17,6 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,24 | 0,4 | 19,52 | 108,49 | 0,04 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 0,12 | 37,2 | 16 | 26 | 5,6 | 0,44 | 1,28 | 2,4 | 9,8 |
| Итого за Завтрак | | 505 | 22,04 | 19,13 | 97,36 | 664,17 | 0,39 | 0,56 | 1,1 | 72,09 | 0,51 | 482,88 | 420,4 | 427,4 | 96,44 | 3,38 | 55,58 | 12,1 | 67,24 |
| Итого за день | | 505 | 22,04 | 19,13 | 97,36 | 664,17 | 0,39 | 0,56 | 1,1 | 72,09 | 0,51 | 482,88 | 420,4 | 427,4 | 96,44 | 3,38 | 55,58 | 12,1 | 67,24 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

Сезон: весенне-летний
Категория: дети 1-4 класс

День: 10
Неделя: 2

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | |
|----------------|--|--------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|---------------|------|-------|-------|------|--------|---------------------------|--------|-------|------|-------|------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | D | K | Ca | P | Mg | Fe | I | Se | F |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 338 | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,02 | 0,02 | 4 | 3 | 0,00 | 230,74 | 14,08 | 9,57 | 7,83 | 1,91 | 1,76 | 0,26 | 7,04 |
| 188 | Запеканка рисовая с творогом и с молоком стуженным | 180/30 | 10,37 | 8,01 | 59,3 | 354 | 0,1 | 0,22 | 0,45 | 21,94 | 0,32 | 170,74 | 157,17 | 217,29 | 36,5 | 1,04 | 46,56 | 2,86 | 38,28 |
| 383/Акп | Кисель + С витамин | 200 | 0,00 | 0,00 | 30,96 | 118,62 | 0,00 | 0,00 | 12,89 | 6 | 8,4 | 0,00 | 36,2 | 0,00 | 0,22 | 0,1 | 0,00 | 0,00 | 4,8 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,43 | 0,3 | 14,64 | 81,02 | 0,03 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,09 | 27,9 | 12 | 19,5 | 4,2 | 0,33 | 0,96 | 1,8 | 7,35 |
| | Итого за Завтрак | 540 | 13,2 | 8,71 | 114,7 | 600,64 | 0,15 | 0,33 | 17,34 | 30,94 | 8,81 | 429,38 | 219,45 | 246,36 | 48,75 | 3,38 | 49,28 | 4,92 | 57,47 |
| | Итого за день | 540 | 13,2 | 8,71 | 114,7 | 600,64 | 0,15 | 0,33 | 17,34 | 30,94 | 8,81 | 429,38 | 219,45 | 246,36 | 48,75 | 3,38 | 49,28 | 4,92 | 57,47 |