



**Десятидневное меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-12 лет**

1 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг
Завтрак																				
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,7	24,3	146,8	0	0,5	0	0	0	0,1	111,4	27,5	95,6	0,9	207,3	9	0
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	60	6,7	14,4	14,7	216,4	0	0,1	0,1	1	0,2	0,1	152,1	14,3	102,1	0,7	57,9	1,1	0
2011	417	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	205	7,4	8,3	39,8	264,3	0,2	0,5	0	1,2	0,1	0,1	132,3	43,4	161,5	1,2	237,9	11,2	0
Итого за прием пищи:				17,9	26,4	78,8	627,5	0,2	1,1	0,1	2,2	0,3	0,3	395,8	85,2	359,2	2,8	503,1	21,3	0
Обед																				
2011	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,4	0,2	20,2	86,6	0	31,8	0	0,3	0	0	20,2	12,7	11,8	0,5	140,3	0,4	0
	ГОСТ 2077-84	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,2	0,6	19,2	96	0,1	0	0	0	0	0	13,1	21,2	67,5	1,8	117,5	0	0
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ КУРЫ	250	8	7,9	19,5	181,9	0,1	9,7	0,2	2,3	0	0,1	34,9	30,5	71,8	1,3	686,4	6,5	0
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,4	5,1	35,6	202	0	0	0	0,4	0,1	0	14,1	22,9	69,7	0,5	50,6	0,7	0
2008	271	ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ	80	17,2	21	12,3	307,4	0,1	0,6	0	4,2	0,1	0,1	29	31	194,1	3	345,3	8,2	0,1
Итого за прием пищи:				32,2	34,8	106,9	873,9	0,3	42,1	0,2	7,1	0,2	0,3	111,2	118,2	415	7,1	1340	15,8	0,1
Всего за день:				50,1	61,2	185,7	1501,4	0,5	43,2	0,3	9,3	0,5	0,6	507	203,4	774,2	9,9	1843	37,1	0,1

2 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг
Завтрак																				
2011	415	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	205	5,3	7,6	37,4	239,7	0	0,5	0	0,3	0,1	0,1	122,9	28,7	124,4	0,5	188	9,8	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,2	1,6	21	107	0	0,3	0	0	0	0,1	64,9	17,9	61,4	0,5	110,2	4,5	0
2008	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,3	8,9	14,7	147,9	0	0	0	1	0,2	0	7	8,9	24,5	0,6	40,8	1,1	0
Итого за прием пищи:				9,8	18,1	73,1	494,6	0	0,8	0	1,3	0,3	0,2	194,8	55,5	210,3	1,6	339	15,4	0
Обед																				
2011	106	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250	8,6	7,3	19,5	178,3	0,2	9,8	0,2	2,3	0	0,1	33,2	37,3	127,7	1,5	789,9	22	0,2
2008	401	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,8	0	24,8	103,4	0	0	0	0	0	0	8,3	1,8	0	0	1,1	0	0
	ГОСТ 2077-84	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,2	0,6	19,2	96	0,1	0	0	0	0	0	13,1	21,2	67,5	1,8	117,5	0	0
2011	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160	15,7	11,1	26,5	269,9	0	14,5	0,2	2,5	0,1	0,1	53,4	31,1	82,5	1,4	250,4	4,7	0
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,2	4,6	33,1	195	0,1	0	0	1,1	0,1	0	18,7	7,6	40,7	1	60,6	0,7	0
Итого за прием пищи:				33,5	23,6	123,1	842,6	0,4	24,3	0,4	5,9	0,2	0,2	126,7	99	318,4	5,7	1220	27,4	0,2
Всего за день:				43,3	41,7	196,2	1337,2	0,4	25,1	0,4	7,2	0,5	0,4	321,5	154,5	528,7	7,3	1559	42,8	0,2

3 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг
Завтрак																				
2008	411	КИСЕЛЬ	200	0,1	0,1	27,9	113	0	2	0	0,1	0	0	5	2	8	0,4	0	0	0
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	110	0,36	0,24	16,56	62,4													
		ГОСТ 27844-83 БАТОН	30	2,2	0,9	14,6	75,4	0	0	0	0,8	0	0	5,9	8,9	23	0,5	39,3	1,1	0
2011	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/50	31,6	24,4	58,9	593,4	0,1	0,2	0,1	2,6	0,2	0,2	169,4	28,5	161,4	1,2	256,8	6,5	0
Итого за прием пищи:				34,26	25,64	117,96	844,2	0,1	2,2	0,1	3,5	0,2	0,2	180,3	39,4	192,4	2,1	296,1	7,6	0
Обед																				
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	7	5,8	31,7	206,9	0,2	0	0	3,9	0,1	0,1	25,4	104,4	156	3,7	218,4	1,9	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,4	0	26,9	114,3	0	0	0	0	0	0	8,8	1,9	0	0	1,1	0	0
		ГОСТ 2077-84 ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,2	0,6	19,2	96	0,1	0	0	0	0	0	13,1	21,2	67,5	1,8	117,5	0	0
2008	75	СВЕКОЛЬНИК	250	8	9,9	17,4	197,8	0,1	7	0,2	2,3	0	0,1	51,5	29,8	65,2	1,4	497,9	8,9	0
2011	278	ТЕФТЕЛИ КУРИННЫЕ	80	11,1	9,7	11,3	176,9	0	1,2	0	2,5	0	0	17,2	8,6	23,4	0,5	81,9	1,2	0
Итого за прием пищи:				29,7	26	106,5	791,9	0,4	8,2	0,2	8,7	0,1	0,2	116	165,9	312,1	7,4	916,8	12	0
Всего за день:				63,96	51,64	224,46	1636,1	0,5	10,4	0,3	12,2	0,3	0,4	296,3	205,3	504,5	9,5	1213	19,6	0

4 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг
Завтрак																				
2011	401	ОЛАДЫ С ДЖЕМОМ	150/45	11,6	32,2	96,8	718,2	0,1	7,4	0	12,7	0,1	0,1	84,3	26,7	131,5	1,3	266,4	6,4	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,3	0	15,2	61,9	0	0,1	0	0	0	0	13,3	7,6	11,9	1,2	40,6	0	0
2008		ЙОГУРТ	150	3	2,3	4,5	72	0	1,1	0	0	0	0,3	180	21	142,5	0	219	0	0
Итого за прием пищи:				14,9	34,5	116,5	852,1	0,1	8,6	0	12,7	0,1	0,4	277,6	55,3	285,9	2,5	526	6,4	0
Обед																				
2011	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,4	0,2	20,2	86,6	0	31,8	0	0,3	0	0	20,2	12,7	11,8	0,5	140,3	0,4	0
		ГОСТ 2077-84 ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,2	0,6	19,2	96	0,1	0	0	0	0	0	13,1	21,2	67,5	1,8	117,5	0	0
2008	105	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	8,5	7,9	18,1	177,4	0,1	0,6	0,2	2,2	0	0	32,7	17,6	38,4	0,7	83	0,8	0
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,54	0,12	2,34	10,8													
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРИЦЕЙ	280	29,9	17,8	31,7	528,5	0,1	14,4	0,3	3,4	0	0,1	57,5	28,5	70,9	1,4	514,6	7	0
Итого за прием пищи:				42,5	26,6	91,6	899,3	0,3	46,8	0,5	5,9	0	0,1	123,5	80	188,6	4,4	855,4	8,2	0
Всего за день:				57,4	61,1	208,1	1751,4	0,4	55,4	0,5	18,6	0,1	0,5	401,1	135,3	474,5	6,9	1381	14,6	0

5 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг
Завтрак																				
2011	414	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	205	7,2	8,3	31,7	231,3	0,1	0,5	0	2,4	0,1	0,2	129,4	76,1	170,6	2,4	285,3	10,5	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,2	1,6	21	107	0	0,3	0	0	0	0,1	64,9	17,9	61,4	0,5	110,2	4,5	0
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	60	6,7	14,4	14,7	216,4	0	0,1	0,1	1	0,2	0,1	152,1	14,3	102,1	0,7	57,9	1,1	0
Итого за прием пищи:				16,1	24,3	67,4	554,7	0,1	0,9	0,1	3,4	0,3	0,4	346,4	108,3	334,1	3,6	453,4	16,1	0
Обед																				
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,3	6,9	28,4	193,7	0,1	10,4	0	0,2	0,1	0,1	45,4	29,7	86,2	1,3	761,6	8,5	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,4	0	26,9	114,3	0	0	0	0	0	0	8,8	1,9	0	0	1,1	0	0
	ГОСТ 2077-84	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,2	0,6	19,2	96	0,1	0	0	0	0	0	13,1	21,2	67,5	1,8	117,5	0	0
2008	233	РЫБА ЖАРЕНАЯ	100	16,4	12,6	6,8	206,3	0,1	0,2	0	4,7	0,2	0,1	39,6	31	216,5	0,9	322,6	144,5	0,6
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	8,2	10	17,3	199,9	0,1	6,9	0,2	2,4	0	0,1	47,5	27,2	76,5	1,1	510,7	5,9	0
Итого за прием пищи:				32,5	30,1	98,6	810,2	0,4	17,5	0,2	7,3	0,3	0,3	154,4	111,0	446,7	5,1	1713,5	158,9	0,6
Всего за день:				48,6	54,4	166,0	1364,9	0,5	18,4	0,3	10,7	0,6	0,7	500,8	219,3	780,8	8,7	2167	175	0,6

6 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг
Завтрак																				
2008	190	КАША "ДРУЖБА"	200	6,1	7,8	36,8	242,3	0,1	0,5	0	0,7	0,1	0,1	119,5	33,7	136,9	0,8	204,4	10,1	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,7	24,3	146,8	0	0,5	0	0	0	0,1	111,4	27,5	95,6	0,9	207,3	9	0
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	60	6,8	14,8	14,7	220,8	0	0,1	0,1	1	0,2	0,1	177,9	15,7	121,9	0,8	57,9	1,1	0
Итого за прием пищи:				16,7	26,3	75,8	609,9	0,1	1,1	0,1	1,7	0,3	0,3	408,8	76,9	354,4	2,5	469,6	20,2	0
Обед																				
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,4	5,1	35,6	202	0	0	0	0,4	0,1	0	14,1	22,9	69,7	0,5	50,6	0,7	0
2011	294	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	21,7	14,3	19	291,9	0,1	0,7	0	2,7	0	0	23,7	19	61,2	1,4	94,1	1,4	0
2011	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,4	0,2	20,2	86,6	0	31,8	0	0,3	0	0	20,2	12,7	11,8	0,5	140,3	0,4	0
	ГОСТ 2077-84	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,2	0,6	19,2	96	0,1	0	0	0	0	0	13,1	21,2	67,5	1,8	117,5	0	0
2011	62	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	250	8,3	9,9	16,4	195,8	0,1	13,1	0,2	2,3	0	0,1	69,4	30,5	66,7	1,5	481,6	8,2	0
Итого за прием пищи:				37	30,1	110,4	872,3	0,3	45,6	0,2	5,7	0,1	0,1	140,5	106,3	276,9	5,7	884,1	10,7	0
Всего за день:				53,7	56,4	186,2	1482,2	0,4	46,7	0,3	7,4	0,4	0,4	549,3	183,2	631,3	8,2	1354	30,9	0

7 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг
Завтрак																				
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,2	1,6	21	107	0	0,3	0	0	0	0,1	64,9	17,9	61,4	0,5	110,2	4,5	0
2011	415	КАША РИСОВАЯ	205	5,3	7,6	37,4	239,7	0	0,5	0	0,3	0,1	0,1	122,9	28,7	124,4	0,5	188	9,8	0
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	6,6	6,4	14,6	143,9	0	0,1	0	0,8	0	0,1	151,1	14,3	100,6	0,7	56,4	1,1	0
Итого за прием пищи:				14,1	15,6	73	490,6	0	0,9	0	1,1	0,1	0,3	338,9	60,9	286,4	1,7	354,6	15,4	0
Обед																				
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	7	5,8	31,7	206,9	0,2	0	0	3,9	0,1	0,1	25,4	104,4	156	3,7	218,4	1,9	0
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,4	0	15,3	63,5	0	0,7	0	0	0	0	16,5	8,7	13,2	1,3	49,3	0	0
	ГОСТ 2077-84	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,2	0,6	19,2	96	0,1	0	0	0	0	0	13,1	21,2	67,5	1,8	117,5	0	0
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И МЯСОМ КУРЫ	250	11	8,1	22,2	205,6	0,2	7,3	0,2	3,7	0	0,1	44,9	36,9	88,5	2	631,8	5,8	0
2008	259	ГУЛЯШ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	50/50	10,1	9,3	5,2	145,6	0	1,3	0,1	2,2	0	0	15,8	5,9	15,4	0,3	72,6	1	0
Итого за прием пищи:				31,7	23,8	93,6	717,6	0,5	9,3	0,3	9,8	0,1	0,2	115,7	177,1	340,6	9,1	1090	8,7	0
Всего за день:				45,8	39,4	166,6	1208,2	0,5	10,2	0,3	10,9	0,2	0,5	454,6	238	627	10,8	1444	24,1	0

8 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг
Завтрак																				
2008	411	КИСЕЛЬ	200	0,1	0,1	27,9	113	0	2	0	0,1	0	0	5	2	8	0,4	0	0	0
2008		ЙОГУРТ	150	3	2,3	4,5	72	0	1,1	0	0	0	0,3	180	21	142,5	0	219	0	0
2011	401	ОЛАДЬИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/35	13,8	35	83,8	705,6	0,2	0,4	0	12,8	0,1	0,2	172,1	31,7	194	1,2	331,1	8,8	0
Итого за прием пищи:				16,9	37,4	116,2	890,6	0,2	3,5	0	12,9	0,1	0,5	357,1	54,7	344,5	1,6	550,1	8,8	0
Обед																				
	ГОСТ 2077-84	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,2	0,6	19,2	96	0,1	0	0	0	0	0	13,1	21,2	67,5	1,8	117,5	0	0
2008	401	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,8	0,1	24,8	103,5	0	0	0	0	0	0	9,8	2,1	0	0	1,2	0	0
2008	105	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	8	7,9	18,1	177,5	0,1	0,6	0,2	2,2	0	0	32,3	17,3	38	0,7	81,6	0,8	0
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,4	0,1	2,2	9													
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С КУРИЦЕЙ	280	19,9	16,8	44,5	410,3	0,1	11,9	0,2	2,3	0	0,1	31,9	35	86,1	1,5	841	7,9	0
Итого за прием пищи:				32,32	25,46	108,76	796,3	0,3	12,5	0,4	4,5	0	0,1	87,1	75,6	191,6	4	1041	8,7	0
Всего за день:				49,22	62,86	224,96	1686,9	0,5	16	0,4	17,4	0,1	0,6	444,2	130,3	536,1	5,6	1591	17,5	0

9 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг
Завтрак																				
2011	210	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	21,5	26,3	6,8	490,35	0,1	0,5	0,3	4,4	2,6	0,5	169,9	24,4	276,5	2,8	310,3	32,4	0,1
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	6,6	6,4	14,6	143,9	0	0,1	0	0,8	0	0,1	151,1	14,3	100,6	0,7	56,4	1,1	0
2008		ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВ	60	1,5	0,1	3,2	19,4													
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0	15,2	61,9	0	0,1	0	0	0	0	13,3	7,6	11,9	1,2	40,6	0	0
Итого за прием пищи:				29,9	32,75	39,75	715,55	0,1	0,7	0,3	5,2	2,6	0,6	334,3	46,3	389	4,7	407,3	33,5	0,1
Обед																				
2011	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,4	0,2	20,2	86,6	0	31,8	0	0,3	0	0	20,2	12,7	11,8	0,5	140,3	0,4	0
	ГОСТ 2077-84	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,2	0,6	19,2	96	0,1	0	0	0	0	0	13,1	21,2	67,5	1,8	117,5	0	0
2011	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	8,6	10	16,3	197,5	0,1	16,7	0,2	2,3	0	0,1	67	31,4	73,9	1,5	582,4	7,5	0
2008	265	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ	280	28,9	28,9	84	714,19	0,1	2,4	0,3	4,7	0	0	27,5	38,3	103,7	1,1	190,1	2,8	0
Итого за прием пищи:				41,1	39,7	139,7	1094,3	0,3	50,9	0,5	7,3	0,0	0,1	127,8	103,6	256,9	4,9	1030,3	10,7	0,0
Всего за день:				71,0	72,5	179,5	1809,8	0,4	51,6	0,8	12,5	2,6	0,7	462,1	149,9	645,9	9,6	1438	44,2	0,1

10 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг
Завтрак																				
2011	417	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	205	7,3	8,2	39,7	262,6	0,2	0,5	0	1,2	0,1	0,1	129,2	43,1	159,4	1,2	233,6	10,9	0
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	60	6,8	14,8	14,7	220,8	0	0,1	0,1	1	0,2	0,1	177,9	15,7	121,9	0,8	57,9	1,1	0
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	120	0,4	0,2	16,6	62,4													
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,2	1,6	21	107	0	0,3	0	0	0	0,1	64,9	17,9	61,4	0,5	110,2	4,5	0
Итого за прием пищи:				16,66	24,84	91,96	652,8	0,2	0,9	0,1	2,2	0,3	0,3	372	76,7	342,7	2,5	401,7	16,5	0
Обед																				
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	8,2	10	17,3	199,9	0,1	6,9	0,2	2,4	0	0,1	47,5	27,2	76,5	1,1	510,7	5,9	0
2011	71	КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕНый	150	3	10,3	24,3	202,2	0,1	12,3	0	4,4	0	0,1	23,8	32,5	82,6	1,5	875	7,7	0
2011	27	КУРИЦА ЗАПЕЧЕНАЯ	200	18,8	15,8	0,5	225,9	0	0	0	2,1	0	0	20,9	1,6	9,3	0,1	16,6	1,4	0
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,4	0	15,3	63,5	0	0,7	0	0	0	0	16,5	8,7	13,2	1,3	49,3	0	0
	ГОСТ 2077-84	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,2	0,6	19,2	96	0,1	0	0	0	0	0	13,1	21,2	67,5	1,8	117,5	0	0
Итого за прием пищи:				33,6	36,7	76,6	787,5	0,3	19,9	0,2	8,9	0	0,2	121,8	91,2	249,1	5,8	1569	15	0
Всего за день:				50,26	61,54	168,56	1440,3	0,5	20,8	0,3	11,1	0,3	0,5	493,8	167,9	591,8	8,3	1971	31,5	0
Среднее значение за период:				53,3	56,3	190,6	1521,8	0,5	29,8	0,4	11,7	0,6	0,5	443,1	178,7	609,5	8,5	1596,1	43,7	0,1