

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МКОУ «СОШ № 3»

_____ **В.И.Синкевич**

**ПРИМЕРНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ 6,5 – 10 ЛЕТ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЯХ С
ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ В ПЕРИОД ЛЕТНИХ КАНИКУЛ ЗАВТРАК, ВТОРОЙ ЗАВТРАК,
ОБЕД**

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																											
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4.20	3.76	0.22	49.17	0.00	72.38	0.70	0.77	0.02	0.13	0.18	0.05	0.06	2.44	17.23	60.13	3.76	0.78	0.39	48.72	6.96	0.02	0.01	209	2011	
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1.14	5.34	4.62	71.40	4.20	91.80	0.00	0.00	0.01	0.03	0.00	0.00	0.24	0.00	24.60	22.20	9.00	0.42	0.00	189.00	0.00	0.00	0.00		2008	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И С МАСЛОМ	40	4.79	12.41	7.45	159.06	0.11	87.55	0.27	0.15	0.01	0.06	0.23	0.02	0.03	3.65	137.66	79.31	5.43	0.17	0.56	15.16	0.00	0.01	0.00	3	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.25	0.23	6.08	31.32	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	0.00	0.00	115	2013	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.19	0.00	14.00	56.10	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.06	0.00	10.19	7.42	5.18	0.74	0.00	25.66	0.00	0.00	0.00	430	2008	
ЯБЛОКО	100	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00	5.00	0.63	0.00	0.03	0.02	0.00	0.08	0.30	2.00	16.00	11.00	8.00	2.20	0.15	278.00	2.00	0.01	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	460	11.97	22.14	42.17	414.05	14.35	256.73	1.60	0.92	0.07	0.25	0.41	0.15	0.69	8.09	205.68	180.06	31.37	4.31	1.10	556.54	8.96	0.04	0.01			
Обед																											
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0.48	0.06	1.50	8.37	5.98	5.98	0.06	0.00	0.02	0.02	0.00	0.02	0.12	2.39	13.75	25.12	8.37	0.60	0.13	84.32	1.79	0.01	0.00		2008	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1.65	5.92	12.58	107.51	5.36	129.44	2.66	0.00	0.06	0.04	0.00	0.20	0.76	6.64	40.23	49.79	21.59	0.92	0.34	385.75	3.58	0.02	0.00	96	2011	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	160	3.29	5.42	21.38	144.17	11.07	33.94	0.26	0.08	0.13	0.12	0.00	0.41	1.44	10.94	48.77	93.83	31.94	1.34	0.60	813.17	9.00	0.04	0.00	321	2012	
КОТЛЕТЫ	90	14.07	15.16	12.29	232.83	0.00	0.00	2.65	0.00	0.05	0.10	1.73	0.25	2.90	5.59	13.47	142.21	21.84	2.29	2.16	246.97	4.80	0.04	0.00	272	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.25	0.21	20.15	95.18	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	0.00	0.00	114	2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1.50	0.27	7.29	37.58	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	0.00	0.00	115	2013	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200/15/7	0.25	0.01	14.20	58.24	1.16	0.11	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.07	0.63	13.32	8.80	6.07	0.80	0.01	37.11	0.00	0.00	0.00	377	2011	
Итого за прием пищи:	801	24.49	27.05	89.39	683.88	23.57	169.47	5.63	0.08	0.26	0.29	1.73	0.88	5.29	26.19	129.54	319.75	89.81	5.95	3.24	#####	19.17	0.11	0.00			
Всего за день:		36.46	49.19	131.56	1 097.93	37.92	426.20	7.23	1.00	0.33	0.54	2.14	1.03	5.98	34.28	335.22	499.81	121.18	10.26	4.34	#####	28.13	0.15	0.01			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие вая кислот а, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																											
ОЛАДЫ	160	13.25	18.56	79.32	523.41	0.00	68.91	3.48	0.30	0.17	0.09	0.03	0.03	1.46	51.15	36.08	116.62	20.68	1.35	0.95	174.34	2.96	0.03	0.04	449	2012	
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	30	2.16	2.55	16.65	98.40	0.30	14.10	0.07	0.02	0.02	0.11	0.15	0.04	0.06	0.00	92.10	65.70	10.20	0.06	0.30	109.50	2.10	0.01	0.00	490	2013	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.00	0.20	20.20	92.00	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.02	0.00	0.08	0.20	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	0.08	240.00	2.00	0.00	0.00	442	2008	
БАНАН	100	1.43	0.47	19.11	86.40	4.00	16.00	0.00	0.00	0.03	0.04	0.00	0.00	0.48	0.00	7.20	25.20	37.80	0.54	0.00	348.00	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	490	17.84	21.78	135.28	800.21	8.30	99.01	3.55	0.32	0.24	0.26	0.18	0.15	2.20	51.35	149.38	221.52	76.68	4.75	1.33	871.84	7.06	0.04	0.04			
Обед																											
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0.48	0.06	1.50	8.37	5.98	5.98	0.06	0.00	0.02	0.02	0.00	0.02	0.12	2.39	13.75	25.12	8.37	0.60	0.13	84.32	1.79	0.01	0.00		2008	
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	2.90	5.82	16.95	128.25	0.48	137.44	1.79	0.03	0.04	0.02	0.00	0.02	0.32	1.44	22.19	33.75	7.97	0.65	0.31	63.48	1.72	0.01	0.01	106	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	160	7.93	6.16	34.35	218.71	0.00	25.02	4.51	0.08	0.21	0.12	0.00	0.26	2.21	21.13	22.40	179.01	120.26	4.21	1.36	252.21	2.18	0.01	0.00	323	2008	
ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	120	21.31	28.37	2.56	336.02	0.86	67.21	3.01	0.00	0.07	0.15	0.66	0.62	7.39	5.16	34.83	188.74	21.52	1.85	2.47	233.02	7.20	0.14	0.02	312	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.25	0.21	20.15	95.18	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	0.00	0.00	114	2013	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.20	0.20	27.90	115.00	2.00	0.00	0.10	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.00	4.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	394	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1.50	0.27	7.29	37.58	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	0.00	0.00	115	2013	
Итого за прием пищи:	809	37.57	41.09	110.70	939.11	9.32	235.65	9.47	0.11	0.35	0.31	0.66	0.92	10.04	30.12	100.17	430.62	162.12	8.31	4.27	633.03	12.89	0.17	0.03			
Всего за день:		55.41	62.87	245.98	1 739.32	17.62	334.66	13.02	0.43	0.59	0.57	0.84	1.07	12.24	81.47	249.55	652.14	238.80	13.06	5.60	#####	19.95	0.21	0.07			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																											
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МОЛОКОМ	160	6.24	6.93	24.98	182.61	0.46	39.11	2.22	0.08	0.13	0.17	0.00	0.13	1.13	10.14	105.51	157.59	68.70	2.10	1.01	250.12	8.97	0.01	0.00			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.89	0.19	17.91	84.60	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	0.00	0.00	114	2013	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.00	0.00	13.62	53.87	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.74	0.00	1.22	0.00	0.00	0.86	0.00	0.00	0.00	430	2008	
АПЕЛЬСИН	100	0.90	0.20	8.10	43.00	60.00	8.00	0.22	0.00	0.04	0.03	0.00	0.06	0.20	5.00	34.00	23.00	13.00	0.30	0.20	197.00	2.00	0.02	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	500	10.03	7.32	64.61	364.08	60.46	47.11	2.44	0.08	0.17	0.20	0.00	0.19	1.33	15.14	145.25	180.59	82.92	2.40	1.21	447.98	10.97	0.03	0.00			
Обед																											
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0.66	0.12	2.29	14.45	15.05	80.07	0.23	0.00	0.04	0.02	0.00	0.06	0.30	6.62	8.43	15.65	12.04	0.60	0.12	174.58	1.20	0.00	0.00		2008	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1.61	4.45	9.70	85.16	7.00	148.48	1.88	0.00	0.04	0.04	0.00	0.15	0.48	9.98	40.90	40.32	20.44	1.01	0.43	300.18	5.06	0.02	0.00	82	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	160	5.87	4.79	35.90	205.73	0.00	25.02	1.29	0.08	0.07	0.02	0.00	0.09	0.54	11.18	16.76	46.03	8.45	1.07	0.40	69.73	0.84	0.01	0.01	209	2008	
ПОДЖАРКА	90	14.74	20.95	4.48	254.84	3.61	33.36	4.75	0.00	0.06	0.12	2.02	0.41	3.18	12.51	30.13	157.50	25.96	2.53	2.91	424.08	7.68	0.05	0.00	251	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.25	0.21	20.15	95.18	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	0.00	114	2013		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1.50	0.27	7.29	37.58	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	0.00	115	2013		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	180/10/7	0.25	0.01	14.20	58.24	1.16	0.11	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.07	0.63	13.32	8.80	6.07	0.80	0.01	37.11	0.00	0.00	0.00	393	2012	
Итого за прием пищи:	776	27.88	30.80	94.01	751.18	26.82	287.04	8.15	0.08	0.21	0.21	2.02	0.71	4.57	40.92	109.54	268.30	72.96	6.01	3.87	#####	14.78	0.08	0.01			
Всего за день:		37.91	38.12	158.62	1 115.26	87.28	334.15	10.59	0.16	0.38	0.41	2.02	0.90	5.90	56.06	254.79	448.89	155.88	8.41	5.08	#####	25.75	0.11	0.01			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Угледо ы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие вая кислот а, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																											
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	26.02	17.03	21.98	339.28	0.29	99.40	0.43	0.15	0.07	0.35	0.02	0.02	0.78	2.47	216.38	309.96	35.97	1.06	0.66	197.62	1.16	0.04	0.04	319	2013	
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	30	2.16	2.55	16.65	98.40	0.30	14.10	0.07	0.02	0.02	0.11	0.15	0.04	0.06	0.00	92.10	65.70	10.20	0.06	0.30	109.50	2.10	0.01	0.00	490	2013	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1.19	8.33	7.46	110.05	0.00	59.00	0.22	0.15	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	1.20	1.90	0.00	0.02	0.02	1.50	0.00	0.00	0.00	1	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.19	0.00	14.00	56.10	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.06	0.00	10.19	7.42	5.18	0.74	0.00	25.66	0.00	0.00	0.00	430	2008	
ЯБЛОКО	100	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00	5.00	0.63	0.00	0.03	0.02	0.00	0.08	0.30	2.00	16.00	11.00	8.00	2.20	0.15	278.00	2.00	0.01	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	505	29.96	28.31	69.89	650.83	10.63	177.50	1.35	0.32	0.12	0.50	0.17	0.14	1.20	4.47	335.87	395.98	59.35	4.08	1.13	612.28	5.26	0.06	0.04			
Обед																											
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0.48	0.06	1.50	8.37	5.98	5.98	0.06	0.00	0.02	0.02	0.00	0.02	0.12	2.39	13.75	25.12	8.37	0.60	0.13	84.32	1.79	0.01	0.00		2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	7.06	7.88	13.52	148.51	7.34	145.17	1.24	0.05	0.10	0.10	0.75	0.38	2.02	11.06	23.10	103.36	28.59	1.65	1.37	601.80	7.23	0.04	0.00	83	2012	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	160	3.25	6.73	21.04	153.95	10.88	41.91	0.30	0.11	0.13	0.12	0.00	0.40	1.42	10.75	45.43	92.20	31.24	1.30	0.59	799.71	8.88	0.04	0.00	434	2013	
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	100	23.42	14.07	5.17	231.22	4.12	505.01	3.50	0.00	0.20	0.20	0.00	0.14	4.58	7.25	43.25	235.13	48.84	1.30	1.17	588.98	60.17	0.02	0.00	247	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.25	0.21	20.15	95.18	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	0.00	0.00	114	2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1.50	0.27	7.29	37.58	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	0.00	0.00	115	2013	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.00	0.20	20.20	92.00	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.02	0.00	0.08	0.20	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	0.08	240.00	2.00	0.00	0.00	442	2008	
Итого за прием пищи:	789	39.96	29.42	88.87	766.81	32.32	698.07	5.10	0.16	0.47	0.46	0.75	1.02	8.34	31.65	139.53	469.81	125.04	7.65	3.34	#####	80.07	0.11	0.00			
Всего за день:		69.92	57.73	158.76	1 417.64	42.95	875.57	6.45	0.48	0.59	0.96	0.92	1.16	9.54	36.12	475.40	865.79	184.39	11.73	4.47	#####	85.33	0.17	0.04			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																											
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180	11.08	11.98	35.39	286.63	0.07	78.24	1.36	0.09	0.08	0.09	0.36	0.11	0.57	16.66	214.99	154.60	16.86	1.31	1.24	90.33	0.83	0.02	0.02	206	2012	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35	1.95	8.38	12.38	133.55	0.00	59.00	0.22	0.15	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	1.20	1.90	0.00	0.02	0.02	1.50	0.00	0.00	0.00	1	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.19	0.00	14.00	56.10	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.06	0.00	10.19	7.42	5.18	0.74	0.00	25.66	0.00	0.00	0.00	430	2008	
ЯБЛОКО	100	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00	5.00	0.63	0.00	0.03	0.02	0.00	0.08	0.30	2.00	16.00	11.00	8.00	2.20	0.15	278.00	2.00	0.01	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	515	13.62	20.76	71.57	523.28	10.11	142.24	2.21	0.24	0.11	0.13	0.36	0.19	0.93	18.66	242.38	174.92	30.04	4.27	1.41	395.49	2.83	0.03	0.02			
Обед																											
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0.66	0.12	2.29	14.47	15.08	80.20	0.24	0.00	0.04	0.02	0.00	0.06	0.30	6.63	8.44	15.68	12.06	0.60	0.12	174.87	1.21	0.00	0.00		2008	
ГОРОХОВЫЙ СУП	200	4.42	1.95	13.51	87.26	3.36	138.30	1.61	0.03	0.14	0.05	0.00	0.13	0.73	6.90	28.89	61.40	24.36	1.54	0.75	352.76	3.26	0.02	0.00			
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	280	25.21	31.61	22.82	458.54	12.28	341.44	4.64	0.00	0.20	0.25	0.70	1.09	9.30	20.22	52.65	275.95	56.05	3.41	3.35	#####	15.37	0.19	0.03	309	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1.50	0.27	7.29	37.58	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	0.00	0.00	115	2013	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.25	0.21	20.15	95.18	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	0.00	0.00	114	2013	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.20	0.20	27.90	115.00	2.00	0.00	0.10	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.00	4.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	394	2008	
Итого за прием пищи:	809	35.24	34.36	93.96	808.03	32.72	559.94	6.59	0.03	0.39	0.32	0.70	1.28	10.33	33.75	96.98	357.03	96.47	6.55	4.22	#####	19.84	0.21	0.03			
Всего за день:		48.86	55.12	165.53	1 331.31	42.83	702.18	8.80	0.27	0.50	0.45	1.06	1.47	11.26	52.41	339.36	531.95	126.51	10.82	5.63	#####	22.67	0.24	0.05			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																											
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	180	6.14	6.88	33.85	215.75	0.45	42.49	1.10	0.09	0.07	0.13	0.00	0.07	0.44	8.81	105.69	100.48	17.72	0.46	0.58	176.51	7.73	0.01	0.00	184	2008	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	4.79	12.90	7.46	166.54	0.11	99.35	0.27	0.15	0.01	0.06	0.23	0.02	0.03	3.65	137.78	79.50	5.43	0.18	0.56	15.16	0.00	0.01	0.00	3	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.44	0.09	8.95	42.30	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	0.00	0.00	114	2013	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	180/15/7	0.25	0.01	14.20	58.24	1.16	0.11	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.07	0.63	13.32	8.80	6.07	0.80	0.01	37.11	0.00	0.00	0.00	377	2011	
ЯБЛОКО	100	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00	5.00	0.63	0.00	0.03	0.02	0.00	0.08	0.30	2.00	16.00	11.00	8.00	2.20	0.15	278.00	2.00	0.01	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	542	13.02	20.28	74.26	529.83	11.72	146.95	2.00	0.24	0.11	0.22	0.23	0.17	0.84	15.09	272.79	199.78	37.22	3.64	1.30	506.78	9.73	0.03	0.00			
Обед																											
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0.48	0.06	1.50	8.37	5.98	5.98	0.06	0.00	0.02	0.02	0.00	0.02	0.12	2.39	13.75	25.12	8.37	0.60	0.13	84.32	1.79	0.01	0.00		2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	3.93	6.32	18.88	144.21	3.68	165.94	1.21	0.25	0.07	0.07	0.05	0.15	0.68	10.26	31.11	60.44	17.63	0.93	0.48	293.27	4.66	0.02	0.01	85	2012	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	160	5.88	5.03	35.97	208.05	0.00	26.43	1.30	0.08	0.07	0.02	0.00	0.09	0.54	11.20	23.43	47.51	8.86	1.12	0.41	70.08	0.84	0.01	0.01	309	2011	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	100	21.09	11.99	8.53	216.89	0.36	24.03	2.60	0.00	0.16	0.14	0.00	0.00	3.88	0.00	24.01	200.81	32.92	1.01	0.70	355.95	50.06	0.00	0.00	234	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.25	0.21	20.15	95.18	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	0.00	0.00	114	2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1.50	0.27	7.29	37.58	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	0.00	0.00	115	2013	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.00	0.00	18.16	71.82	0.00	1.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	0.00	1.80	0.00	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	349	2011	
Итого за прием пищи:	789	36.13	23.88	110.48	782.10	10.02	223.98	5.17	0.33	0.32	0.25	0.05	0.26	5.22	23.85	100.76	333.88	69.58	3.66	1.72	804.82	57.35	0.04	0.02			
Всего за день:		49.15	44.16	184.74	1 311.93	21.74	370.93	7.17	0.57	0.43	0.47	0.28	0.43	6.06	38.94	373.55	533.66	106.80	7.30	3.02	#####	67.08	0.07	0.02			

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества										№ рецеп туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие вая кислот а, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																												
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	220	5.51	7.62	36.90	233.16	0.56	47.73	0.30	0.09	0.06	0.16	0.00	0.07	0.57	7.20	122.31	139.36	31.19	0.45	0.98	196.32	10.21	0.02	0.01	274	2013		
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	4.79	12.90	7.46	166.54	0.11	99.35	0.27	0.15	0.01	0.06	0.23	0.02	0.03	3.65	137.78	79.50	5.43	0.18	0.56	15.16	0.00	0.01	0.00	3	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.44	0.09	8.95	42.30	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	0.00	0.00	114	2013		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.25	0.23	6.08	31.32	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	0.00	0.00	115	2013		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	180/15/7	0.25	0.01	14.20	58.24	1.16	0.11	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.07	0.63	13.32	8.80	6.07	0.80	0.01	37.11	0.00	0.00	0.00	377	2011		
Итого за прием пищи:	502	13.24	20.85	73.59	531.56	1.83	147.19	0.57	0.24	0.07	0.23	0.23	0.09	0.67	11.48	273.41	227.66	42.69	1.43	1.55	248.59	10.21	0.03	0.01				
Обед																												
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0.66	0.12	2.29	14.47	15.08	80.20	0.24	0.00	0.04	0.02	0.00	0.06	0.30	6.63	8.44	15.68	12.06	0.60	0.12	174.87	1.21	0.00	0.00		2008		
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	200	2.05	4.06	13.70	97.19	3.68	128.96	2.00	0.00	0.06	0.03	0.00	0.16	0.59	6.72	24.81	38.58	15.45	0.74	0.32	270.68	2.80	0.02	0.00	101	2008		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	160	7.93	6.16	34.35	218.71	0.00	25.02	4.51	0.08	0.21	0.12	0.00	0.26	2.21	21.13	22.77	179.08	120.28	4.21	1.36	252.22	2.18	0.01	0.00	324	2008		
БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	11.14	16.52	11.43	230.09	1.20	0.00	4.14	0.00	0.04	0.07	1.36	0.23	2.08	8.73	17.63	109.78	15.38	1.62	1.99	230.76	4.76	0.04	0.00	283	2008		
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0.90	4.90	3.60	61.00	1.00	0.15	0.10	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.00	10.00	5.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	364	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.25	0.21	20.15	95.18	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	0.00	0.00	114	2013		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1.50	0.27	7.29	37.58	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	0.00	0.00	115	2013		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200/15/7	0.25	0.01	14.20	58.24	1.16	0.11	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.07	0.63	13.32	8.80	6.07	0.80	0.01	37.11	0.00	0.00	0.00	377	2011		
Итого за прием пищи:	851	27.68	32.25	107.01	812.46	22.12	234.44	10.99	0.08	0.36	0.25	1.36	0.71	5.25	43.84	90.97	361.92	174.24	8.17	3.80	965.64	10.95	0.07	0.00				
Всего за день:		40.92	53.10	180.60	1 344.02	23.95	381.63	11.56	0.32	0.43	0.48	1.59	0.80	5.92	55.32	364.38	589.58	216.93	9.60	5.35	#####	21.16	0.10	0.01				

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																												
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0.48	0.06	1.50	8.37	5.98	5.98	0.06	0.00	0.02	0.02	0.00	0.02	0.12	2.39	13.75	25.12	8.37	0.60	0.13	84.32	1.79	0.01	0.00		2008		
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	13.75	23.91	2.50	268.19	0.21	256.45	5.09	2.40	0.07	0.45	0.54	0.15	0.20	7.31	101.22	215.76	16.71	2.43	1.33	207.02	24.56	0.05	0.03	214	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.17	0.14	13.43	63.45	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	0.00	0.00	114	2013		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200/15/7	0.25	0.01	14.20	58.24	1.16	0.11	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.07	0.63	13.32	8.80	6.07	0.80	0.01	37.11	0.00	0.00	0.00	377	2011		
АПЕЛЬСИН	100	0.90	0.20	8.10	43.00	60.00	8.00	0.22	0.00	0.04	0.03	0.00	0.06	0.20	5.00	34.00	23.00	13.00	0.30	0.20	197.00	2.00	0.02	0.00		2008		
Итого за прием пищи:	562	17.55	24.32	39.73	441.25	67.35	270.54	5.37	2.40	0.13	0.51	0.54	0.23	0.59	15.33	162.29	272.68	44.15	4.13	1.67	525.45	28.35	0.08	0.03				
Обед																												
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0.66	0.12	2.27	14.35	14.95	79.53	0.23	0.00	0.04	0.02	0.00	0.06	0.30	6.58	8.37	15.55	11.96	0.60	0.12	173.42	1.20	0.00	0.00		2008		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1.44	3.91	6.72	66.38	9.96	134.34	1.81	0.00	0.04	0.04	0.00	0.16	0.59	7.86	38.81	34.47	17.21	0.81	0.37	258.48	3.22	0.02	0.00	88	2011		
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	280	17.78	21.36	29.87	370.39	16.94	27.41	4.78	0.00	0.22	0.22	2.01	0.91	4.97	24.91	38.13	242.25	59.91	3.93	3.40	#####	16.02	0.10	0.00	259	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.25	0.21	20.15	95.18	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	0.00	0.00	114	2013		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1.50	0.27	7.29	37.58	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	0.00	0.00	115	2013		
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.00	0.20	19.80	86.00	4.00	0.00	0.20	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14.00	14.00	8.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008		
Итого за прием пищи:	809	25.63	26.07	86.10	669.88	45.85	241.28	7.02	0.00	0.32	0.28	2.01	1.13	5.86	39.35	99.31	306.27	97.08	8.14	3.89	#####	20.44	0.12	0.00				
Всего за день:		43.18	50.39	125.83	1 111.13	113.20	511.82	12.39	2.40	0.45	0.79	2.55	1.36	6.45	54.68	261.60	578.95	141.23	12.27	5.56	#####	48.79	0.20	0.03				

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																											
КАША ПШЕННАЯ С МОЛОКОМ И МАСЛОМ	180	4.79	6.60	22.30	163.91	0.49	40.25	0.62	0.08	0.09	0.13	0.00	0.10	0.32	7.92	116.55	120.35	27.62	0.68	0.72	181.17	9.41	0.00	0.00			
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	4.93	12.96	14.83	196.60	0.11	99.35	0.76	0.15	0.04	0.07	0.23	0.06	0.50	8.00	141.98	99.75	13.53	0.78	0.76	42.91	0.84	0.01	0.00	3	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.44	0.09	8.95	42.30	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	0.00	0.00	114	2013	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.19	0.00	14.00	56.10	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.06	0.00	10.19	7.42	5.18	0.74	0.00	25.66	0.00	0.00	0.00	430	2008	
ЯБЛОКО	100	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00	5.00	0.63	0.00	0.03	0.02	0.00	0.08	0.30	2.00	16.00	11.00	8.00	2.20	0.15	278.00	2.00	0.01	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	540	11.75	20.05	69.88	505.91	10.64	144.60	2.01	0.23	0.16	0.23	0.23	0.24	1.18	17.92	284.72	238.52	54.33	4.40	1.63	527.74	12.25	0.02	0.00			
Обед																											
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0.48	0.06	1.51	8.44	6.03	6.03	0.06	0.00	0.02	0.02	0.00	0.02	0.12	2.41	13.87	25.33	8.44	0.60	0.13	85.02	1.81	0.01	0.00		2008	
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	2.91	3.62	16.96	109.35	0.48	146.88	0.15	0.06	0.04	0.03	0.00	0.02	0.32	1.44	22.41	34.02	7.97	0.65	0.31	63.78	1.72	0.01	0.01	106	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	160	3.29	5.20	21.36	142.18	11.05	32.60	0.25	0.08	0.13	0.12	0.00	0.41	1.44	10.92	45.94	93.35	31.74	1.31	0.60	812.07	9.03	0.04	0.00	335	2008	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	21.62	30.57	13.68	395.87	0.00	18.88	2.61	0.06	0.02	0.02	0.00	0.00	0.44	0.00	8.06	33.42	9.38	0.75	0.01	33.69	0.00	0.00	0.00	314	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.66	0.36	40.27	176.33	0.00	0.00	1.49	0.00	0.08	0.03	0.00	0.13	1.12	13.05	11.34	54.68	21.87	1.62	0.61	83.25	2.52	0.01	0.00	114	2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1.50	0.27	7.29	37.58	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	0.00	0.00	115	2013	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200/15/7	0.25	0.01	14.20	58.24	1.16	0.11	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.07	0.63	13.32	8.80	6.07	0.80	0.01	37.11	0.00	0.00	0.00	377	2011	
Итого за прием пищи:	811	33.71	40.09	115.27	927.99	18.72	204.50	4.56	0.20	0.29	0.23	0.00	0.58	3.51	28.45	114.94	249.60	85.47	5.73	1.67	#####	15.08	0.07	0.01			
Всего за день:		45.46	60.14	185.15	1 433.90	29.36	349.10	6.57	0.43	0.45	0.46	0.23	0.82	4.69	46.37	399.66	488.12	139.80	10.13	3.30	#####	27.33	0.09	0.01			

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																											
КАША ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ВЯЗКАЯ	180	5.37	7.40	23.39	177.17	0.46	39.09	0.91	0.08	0.11	0.14	0.00	0.06	0.27	5.75	112.67	146.61	40.75	1.01	1.13	212.15	9.42	0.01	0.00	253	2013	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1.33	8.38	14.83	140.11	0.00	59.00	0.72	0.15	0.03	0.02	0.00	0.04	0.47	4.35	5.40	22.15	8.10	0.62	0.22	29.25	0.84	0.00	0.00	1	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.44	0.09	8.95	42.30	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	0.00	0.00	114	2013	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	180/10/7	0.25	0.01	14.20	58.24	1.16	0.11	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.07	0.63	13.32	8.80	6.07	0.80	0.01	37.11	0.00	0.00	0.00	393	2012	
БАНАН	100	1.50	0.50	21.00	96.00	10.00	20.00	0.00	0.00	0.04	0.05	0.00	0.00	0.60	0.00	8.00	28.00	42.00	0.60	0.00	348.00	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	522	9.89	16.38	82.37	513.82	11.62	118.20	1.63	0.23	0.18	0.22	0.00	0.10	1.41	10.73	139.39	205.56	96.92	3.03	1.36	626.51	10.26	0.01	0.00			
Обед																											
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0.48	0.06	1.50	8.37	5.98	5.98	0.06	0.00	0.02	0.02	0.00	0.02	0.12	2.39	13.75	25.12	8.37	0.60	0.13	84.32	1.79	0.01	0.00		2008	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1.97	4.45	11.08	92.50	8.44	167.68	1.96	0.00	0.05	0.06	0.00	0.20	0.61	11.98	42.34	45.22	24.04	1.17	0.52	370.18	5.78	0.02	0.00	82	2011	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	280	27.92	32.11	43.77	555.59	1.92	489.96	0.95	0.16	0.12	0.22	0.74	0.86	9.30	20.63	48.17	304.76	59.40	2.90	3.86	392.25	10.47	0.20	0.04	304	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.25	0.21	20.15	95.18	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	0.00	0.00	114	2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1.50	0.27	7.29	37.58	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	0.00	0.00	115	2013	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.00	0.20	20.20	92.00	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.02	0.00	0.08	0.20	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	0.08	240.00	2.00	0.00	0.00	442	2008	
Итого за прием пищи:	809	36.12	37.30	103.99	881.22	20.34	663.62	2.97	0.16	0.21	0.32	0.74	1.16	10.23	35.20	118.26	389.10	99.81	7.47	4.59	#####	20.04	0.23	0.04			
Всего за день:		46.01	53.68	186.36	1 395.04	31.96	781.82	4.60	0.39	0.39	0.54	0.74	1.26	11.64	45.93	257.65	594.66	196.73	10.50	5.95	#####	30.30	0.24	0.04			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества									
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг			Ф, мг	Se, мг
Итого за весь период	473.28	524.50	1 723.13	13 297.48	448.81	5 068.06	88.38	6.45	4.54	5.67	12.37	10.30	79.68	501.58	3 311.16	5 783.55	1 628.25	104.08	48.30	18 195.44			1.58	0.29
Среднее значение за период	47.33	52.45	172.31	1 329.75	44.88	506.81	8.84	0.65	0.45	0.57	1.24	1.03	7.97	50.16	331.12	578.36	162.83	10.41	4.83	1 819.54			0.16	0.03
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.2	35.5	50.3																					

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-10 лет	514	805