

СОГЛАСОВАНО:

Директор Муниципального бюджетного
образовательного учреждения «Средняя образовательная
школа №4»



М.А.Заблотский/

УТВЕРЖДАЮ:

Директор Муниципального Унитарного предприятия
«Комбинат школьного питания»



Е.А.Горелкина
22.11.2021г.

ПРИМЕРНОЕ ПЯТНАДЦАТИДЦАТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ 11-18/ ЛЕТ НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД

г.Назарово

Первый день (возрастная группа с 6-10 лет)

Сборник рецепту	Наименование блюда	выход порции	пищевая ценность блюда			витамины					минеральные элементы, мг				энергетическая ценность,
			белки г.	жиры г.	углеводы г.	А, мкг	Е, мг	В1, мг.	В2, мг	С, мг.	Са	Mg	Р	Fe	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
311	Каша молочная пшеничная с масл. сл.	200 5	7.30	9.00	33.70	61.87	0.27	0.15	0.14	0.21	125.35	42.77	160.43	1.14	245.00
685	Чай с сахаром, лимоном	200 5	0.10	0.00	13.80	0.00	0.01	0.00	0.00	1.12	2.86	0.73	1.34	0.08	54.00
пром.	Хлеб 1 сорт	100	7.60	0.90	49.60	0.00	1.54	0.16	0.00	0.00	26.00	35.00	83.00	1.60	226.00
пром.	Масло слив.	10	3.48	4.43	0.10	59.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.00	0.00	2.00	0.00	75.00
пром.	Сыр	10	2.32	2.95	0.000	26.00	0.00	0.00	0.00	0.14	88.00	3.46	50.00	0.0	37.00
	Итого:	530	20.80	17.28	97.20	146.87	1.82	0.31	0.14	1.47	243.21	81.96	296.77	2.8	637.00
Обед															
613	Маринад овощной без томата	30	0.45	2.70	3.50	0.00	1.44	0.02	0.15	0.66	7.31	8.61	14.88	0.19	40.00
110	Суп картоф. с рисов. крупой на м/б	200	2.70	2.60	19.30	10.62	0.28	0.09	0.06	7.00	15.80	24.01	78.80	0.92	113.00
437	Гуляш с филе куриного	40 50	11.00	10.70	2.40	0.00	0.33	0.02	0.06	0.27	6.07	13.97	102.84	1.52	150.00
297	каша перловая рассыпчатая с маслом сл.	120 4	3.40	3.50	21.50	23.60	0.82	0.04	0.04	0.68	46.61	36.76	132.80	1.05	167.00
639	Компот с/ф	200	2.40	0.10	41.40	0.00	2.75	0.04	0.08	0.80	70.93	45.68	63.51	1.44	171.00
пром.	Хлеб ржаной	50	3.80	0.45	24.80	0.00	0.77	0.08	0.00	0.00	13.00	17.50	41.50	0.80	113.00
пром.	Хлеб 1 сорт	50	3.80	0.45	24.80	0.00	0.77	0.08	0.00	0.00	13.00	17.50	41.50	0.80	113.00
	Итого:	744	27.55	20.50	137.70	34.22	7.16	0.37	0.39	9.41	172.72	164.03	475.83	6.72	867.00
Полдник															
648	Кисель плодово-ягодный	200	0.00	0.00	10.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.00	0.20	0.00	0.00	0.30	119.00
пром.	Кондитер. изд. (печенье, пряник)	60	3.84	10.08	41.10	0.00	0.00	0.06	0.02	0.00	13.80	0.00	0.00	0.48	262.00
гп	Фрукт (в ассортименте)	100	0.40	0.04	9.80	0.00	0.00	0.03	0.02	10.00	2.20	0.00	0.00	16.00	47.00
	Итого:	360	4.24	10.12	60.90	0.00	0.00	0.09	0.04	14.00	16.20	0.00	0.00	16.78	428.00
	Всего за день:	1634	52.59	47.90	295.80	181.09	8.98	0.77	0.57	24.88	432.13	245.99	772.6	26.3	1932.0

Второй день(возрастная группа с 6-10лет)

Сборник рецепту	Наименование блюда	выход порции	пищевая ценность блюда			витамины					минеральные элементы, мг				энергетическая ценность, ккал
			белки г.	жиры г.	углеводы г.	А,мкг	Е,мг	В1, мг.	В2, мг	С, мг.	Са	Mg	Р	Fe	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
261	Макароны запечен. с сыром	200 8	10.30	16.80	34.80	80.52	1.15	0.06	0.08	0.05	163.34	15.93	133.53	0.92	215.00
685	Чай с сахаром	200	0.00	0.00	13.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	0.04	52.00
пром.	Кондитерское изделие (печенье,вафли)	60	3.84	10.08	41.10	0.00	0.00	0.06	0.02	0.00	13.80	0.00	0.00	0.48	262.00
пром.	Хлеб 1сорт	100	7.60	0.90	49.60	0.00	1.54	0.16	0.00	0.00	26.00	35.00	83.00	1.60	226.00
	Итого:	568	21.74	27.78	139.10	80.52	2.69	0.28	0.10	0.05	203.54	50.93	216.53	3.0	755.00
Обед															
140	Суп картоф.с вермишелью на мясном бульоне	200	5.30	3.80	17.75	11.50	0.27	0.08	0.06	5.36	13.20	20.30	65.73	21.83	117.00
462	Тефтели из гов.с соусом	60 40	8.20	12.30	8.50	3.60	0.00	0.02	0.05	0.32	16.50	13.20	68.20	0.60	165.00
534	Капуста тушеная	120	2.60	3.90	11.30	0.00	2.06	0.04	0.05	19.80	61.55	23.56	47.72	0.91	113.00
631	Компот из с/ф	200	2.40	0.10	41.40	0.00	2.75	0.04	0.08	0.80	70.93	45.93	63.51	1.44	171.00
пром.	Хлеб ржаной	50	3.80	0.45	24.80	0.00	0.77	0.08	0.00	0.00	13.00	17.50	41.50	0.80	113.00
пром.	Хлеб 1сорт	50	3.80	0.45	24.80	0.00	0.77	0.08	0.00	0.00	13.00	17.50	41.50	0.80	113.00
	Итого:	720	26.10	21.00	128.55	15.10	6.62	0.34	0.24	26.28	188.18	137.99	328.16	26.38	792.0
Полдник															
84	Булочка сдобная	100	7.40	7.60	47.80	28.72	1.08	0.06	0.06	0.02	24.36	10.34	69.86	0.9	290.00
пром.	Кефир	250	5.50	5.60	16.40	24.00	0.00	0.04	0.27	0.56	211.46	24.36	165.30	0.20	140.00
	Итого:	350	12.90	13.20	64.20	52.72	1.08	0.10	0.33	0.58	235.82	34.70	235.16	1.06	430.00
	Всего за день:	1638	60.74	61.98	331.85	148.34	10.39	0.72	0.67	26.91	627.54	223.62	779.9	30.5	1977.0

Третий день(возрастная группа с 6-10лет)

Сборник рецепта	Наименование блюда	выход порции	пищевая ценность блюда			витамины					минеральные элементы, мг				энергетическая ценность, ккал	
			белки г.	жиры г.	углеводы г.	А,мкг	Е,мг	В1, мг.	В2, мг	С, мг.	Са	Mg	Р	Fe		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак																
311	Каша молочная овсяная с маслом сл.	200	5	6.70	9.80	27.10	64.27	0.65	0.13	0.16	0.23	139.22	49.52	173.05	1.17	223.00
пром.	Масло сливочное	10		3.48	4.43	0.10	59.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.00	0.00	2.00	0.00	75.00
пром.	Сыр Буковинский	10		2.32	2.95	0.00	26.00	0.00	0.00	0.00	0.15	88.00	3.46	50.00	0.00	37.00
685	Чай с сахаром	200		0.20	0.00	13.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	0.0	53.00
пром.	Хлеб 1сорт	100		7.60	0.90	49.60	0.00	1.54	0.16	0.00	0.00	26.00	35.00	83.00	1.60	226.00
	Итого:	525		20.30	18.08	90.50	149.27	2.19	0.29	0.16	0.38	254.62	87.98	308.05	2.8	614.00
Обед																
64	Свекла отварная с маслом растит.	30		0.40	2.20	1.80	0.00	1.13	0.01	0.01	0.23	9.20	5.20	9.10	0.32	30.00
124	Щи со свежей капусты со сметаной на м/б	200	5	4.70	5.60	5.70	21.66	0.17	0.03	0.06	8.09	29.30	14.50	53.20	0.56	88.00
593	Соус томатный	50		0.50	2.20	3.00	10.62	0.05	0.01	0.01	1.00	2.56	3.60	7.08	0.16	34.00
451	Котлета из говядины	50		7.30	8.20	6.50	14.20	1.60	0.03	0.06	0.03	17.40	13.32	72.12	0.72	130.00
297	Каша гречневая с маслом сл.	120	4	5.70	4.60	22.90	23.60	0.78	0.12	0.09	0.68	42.40	104.80	148.83	3.18	158.00
705	Напиток из шиповника	200		0.60	0.30	27.00	0.00	0.76	0.01	0.05	80.00	11.09	2.96	2.96	0.57	111.00
пром.	Хлеб ржаной	50		3.80	0.45	24.80	0.00	0.77	0.08	0.00	0.00	13.00	17.50	41.50	0.80	113.00
пром.	Хлеб 1сорт	50		3.80	0.45	24.80	0.00	0.77	0.08	0.00	0.00	13.00	17.50	41.50	0.80	113.00
	Итого:	759		26.80	24.00	116.50	70.08	6.03	0.37	0.28	90.03	137.95	179.38	376.29	7.11	777.00
Полдник																
644	Молоко кипяченое	200		5.80	6.50	9.00	37.98	0.21	0.06	0.25	1.10	222.82	25.70	165.21	0.18	116.00
84	Крендель сахарный	100		7.40	7.60	47.80	28.72	1.08	0.06	0.06	0.02	24.36	10.34	69.86	0.86	290.00
	Итого:	300		13.20	14.10	56.80	66.70	1.29	0.12	0.31	1.12	247.18	36.04	235.07	1.04	406.0
	Всего за день:	1584		60.30	56.18	263.80	286.05	9.51	0.78	0.75	91.5	639.75	303.40	919.4	11.0	1797.0

| |

Четвертый день(возрастная группа с 6-10лет)

Сборник рецепту	Наименование блюда	выход порции		ищевая ценность блюд			витамины					минеральные элементы, мг				энергетическ.ценно сть, ккал
				белки г.	жиры г.	углевод ы г.	А,мкг	Е,мг	В1, мг.	В2, мг	С, мг.	Са	Mg	Р	Fe	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак																
297	Рис отварной с маслом сл.	120	4	2.70	3.50	25.60	23.60	0.55	0.03	0.04	0.68	37.08	41.21	80.39	0.81	148.00
157	Фрикадельки куриные	50	3	6.80	7.80	3.70	21.24	0.33	0.02	0.05	0.13	17.48	8.31	60.15	0.58	135.00
595	Соус молочный	30		0.60	1.60	1.90	8.01	0.05	0.01	0.02	0.08	16.24	2.04	13.12	0.03	24.00
693	Какао на молоке	200		3.60	3.60	22.80	18.00	0.11	0.03	0.13	0.52	110.63	26.97	101.09	0.9	135.00
пром.	Хлеб 1сорт	100		7.60	0.90	49.60	0.00	1.54	0.16	0.00	0.00	26.00	35.00	83.00	1.60	226.00
	Итого:	507		21.30	17.40	103.60	70.85	2.58	0.25	0.24	1.41	207.43	113.53	337.75	3.9	668.00
Обед																
138	Суп картоф.с крупой(перловая) с рыбными консервами	10	200	2.50	2.60	17.20	10.62	0.70	0.09	0.06	7.00	22.56	29.21	122.48	1.10	116.00
394	Голубцы ленивые с соусом томат.	80	40	6.90	5.40	6.40	6.6	0.08	0.03	0.05	0.80	20.65	15.46	57.55	0.69	100.00
520	Картофельное пюре со сливоч. маслом	120	3	2.80	3.80	11.80	17.40	0.16	0.09	0.08	8.53	28.49	22.80	66.73	0.83	94.00
пром.	Сок фруктовый	200		1.00	0.20	19.80	0.00	0.20	0.02	0.00	4.00	14.00	8.00	14.00	2.80	86.00
пром.	Хлеб ржаной	50		3.80	0.45	24.80	0.00	0.77	0.08	0.00	0.00	13.00	17.50	41.50	0.80	113.00
пром.	Хлеб 1сорт	50		3.80	0.45	24.80	0.00	0.77	0.08	0.00	0.00	13.00	17.50	41.50	0.80	113.00
	Итого:	753		20.80	12.90	104.80	34.6	2.68	0.39	0.19	20.33	111.70	110.47	343.76	7.02	622.00
Полдник																
366	Булочка сдобная	75		5.60	5.60	35.90	21.55	0.81	0.05	0.05	0.01	18.26	7.76	52.39	0.65	217.00
685	Чай с сахаром	200		0.20	0.00	13.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	0.0	53.00	
пром.	Фрукт	1000.4		0.04	9.80	0.00	0.00	0.00	0.03	0.02	10.00	2.20	0.00	16.0	47.00	
	Итого:	1275.4		5.84	15.40	49.60	21.55	0.81	0.08	0.07	10.01	20.86	7.76	52.39	16.7	317.00
	Всего за день:	2535.4		47.94	45.70	258.00	127.02	6.07	0.72	0.50	31.75	340.0	231.76	733.9	27.6	1607.0

Пятый день(возрастная группа с 6-10лет)

Сборник рецепту	Наименование блюда	выход порции		пищевая ценность блюда			витамины					минеральные элементы, мг				энергетическая ценность, ккал
				белки г.	жиры г.	углеводы г.	А, мкг	Е, мг	В1, мг.	В2, мг	С, мг.	Са	Mg	Р	Fe	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак																
366	Запеканка творожная со сгущ.молоком	100	15	18.20	13.20	24.10	77.60	0.03	0.55	0.29	0.39	189.00	27.20	220.30	0.55	285.00
685	Чай с сахаром	200		0.20	0.00	13.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	0.04	53.00
пром.	Хлеб 1сорт	100		7.60	0.90	49.60	0.00	1.54	0.16	0.00	0.00	26.00	35.00	83.00	1.60	226.00
	Итого:	415		26.00	14.10	87.40	77.60	1.57	0.71	0.29	0.39	215.40	62.20	303.30	2.2	564.00
Обед																
пром.	Икра кабачковая	30		0.40	1.40	2.10	0.00	0.72	0.01	0.01	2.30	8.20	4.50	8.20	0.20	23.00
110	Суп картофельный с овсяной крупой	200		2.70	2.60	19.30	10.62	0.28	0.09	0.06	7.00	15.80	24.01	78.80	0.92	113.00
451	Биточки из говядины	50		7.30	8.20	6.50	14.20	1.60	0.03	0.06	0.03	17.40	13.32	72.12	0.72	130.00
595	Соус молочный	50		1.00	2.70	3.10	13.35	0.09	0.01	0.03	0.13	26.83	3.36	21.96	0.05	40.00
332	Макароны отвар. с маслом сл.	120	4	4.40	3.40	26.70	14.16	0.67	0.05	0.02	0.00	7.44	5.85	32.45	0.59	157.00
639	Компот с/ф	200		2.40	0.10	41.40	0.00	2.75	0.04	0.08	0.80	70.93	45.68	63.51	1.44	171.00
пром.	Хлеб ржаной	30		1.04	0.16	11.56	0.12	0.08	0.03	0.02	0.00	6.96	3.71	30.83	0.32	51.00
пром.	Хлеб 1сорт	50		3.80	0.45	24.80	0.00	0.77	0.08	0.00	0.00	13.00	17.50	41.50	0.80	113.00
	Итого:	734		23.04	19.01	135.46	52.45	6.96	0.34	0.28	10.26	166.56	117.93	349.37	5.04	798.00
Полдник																
645	Кефир	200		5.50	5.60	16.40	24.00	0.00	0.04	0.27	0.56	211.46	24.36	165.30	0.20	140.00
пром.	Кондитер.изд.(печенье,пряник)	60		3.84	10.08	41.10	0.00	0.00	0.06	0.02	0.00	13.80	0.00	0.00	0.48	262.00
	Итого:	260		9.34	15.68	57.50	24.00	0.00	0.10	0.29	0.56	225.26	24.36	165.30	0.68	402.00
	Всего за день:	1409		58.38	48.79	280.36	154.05	8.53	1.15	0.86	11.21	607.22	204.49	818.0	7.9	1764.0

Шестой день(возрастная группа с 6-10лет)

Сборник рецепт	Наименование блюда	выход порции	пищевая ценность блюда			витамины					минеральные элементы, мг				энергетическая ценность	
			белки г.	жиры г.	углеводы г.	А,мкг	Е,мг	В1, мг.	В2, мг	С, мг.	Са	Mg	Р	Fe		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак																
487	Курица отварная	70	16.60	14.00	0.30	35.39	0.51	0.04	0.09	0.64	13.71	13.98	118.05	1.31	193.00	
593	Соус томатный	50	0.50	2.20	3.00	10.62	0.05	0.01	0.01	1.00	2.56	3.60	7.08	0.16	34.00	
297	Каша гречневая рассыпчатая	120	3	5.70	4.60	22.90	23.60	0.78	0.12	0.09	0.68	42.40	104.80	148.83	3.18	158.00
пром.	Хлеб 1сорт	100		7.60	0.90	49.60	0.00	1.54	0.16	0.00	0.00	26.00	35.00	83.00	1.60	226.00
629	Чай с сахаром	200		0.01	0	13.80	0.00	0.01	0.00	0.00	1.12	2.86	0.73	1.34	0.08	54.00
	Итого:	543		30.41	21.70	89.60	69.61	2.89	0.33	0.19	3.44	87.53	158.11	358.30	6.3	665.00
Обед																
110	Борщ из свежей капусты со сметаной	200	5	4.60	5.60	9.70	21.66	0.22	0.04	0.07	6.43	30.50	21.30	65.30	0.99	107.00
436	Жаркое по-домашнему	230		15.00	16.30	20.60	0.00	3.12	0.11	0.13	2.86	22.26	44.17	201.54	3.00	303.00
648	Кисель плодово-ягодный	200		0.00	0.00	10.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.00	0.20	0.00	0.00	0.30	119.00
пром.	Хлеб ржаной	50		3.80	0.45	24.80	0.00	0.77	0.08	0.00	0.00	13.00	17.50	41.50	0.80	113.00
пром.	Хлеб 1сорт	50		3.80	0.45	24.80	0.00	0.77	0.08	0.00	0.00	13.00	17.50	41.50	0.80	113.00
	Итого:	735		27.20	22.80	89.90	21.66	4.88	0.31	0.20	13.29	78.96	100.47	349.84	5.89	755.00
Полдник																
гп	Сок фруктовый	250		1.25	0.25	24.75	0.00	0.25	0.03	0.00	4.50	14.40	10.00	14.40	3.50	107.00
84	Булочка сдобная	100		7.40	7.60	47.80	28.72	1.08	0.06	0.06	0.02	24.36	10.34	69.86	0.9	290.00
	Итого:	350		8.65	7.85	72.55	28.72	1.33	0.09	0.06	4.52	38.76	20.34	84.26	4.36	397.00
	Всего за день:	1628		66.26	52.35	252.05	119.99	9.10	0.73	0.45	21.25	205.25	278.92	792.4	16.6	1817.0

Седьмой день(возрастная группа с 6-10лет)

Сборник рецепт	Наименование блюда	выход порции	пищевая ценность блюда			витамины					минеральные элементы, мг				энергетическая ценность,
			белки г.	жиры г.	углеводы г.	А,мкг	Е,мг	В1, мг.	В2, мг	С, мг.	Ca	Mg	P	Fe	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
311	Каша молочная "Дружба"	200 5	6.20	8.60	32.40	62.27	0.28	0.10	0.14	0.21	122.98	35.17	141.92	0.78	232.00
692	Кофейный напиток	200	3.00	3.10	17.90	18.00	0.10	0.03	0.12	0.52	106.00	12.18	78.30	0.13	109.00
пром.	Хлеб 1сорт	100	7.60	0.90	49.60	0.00	1.54	0.16	0.00	0.00	26.00	35.00	83.00	1.60	226.00
пром.	Масло сливочное	10	3.48	4.43	0.10	59.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.00	0.00	2.00	0.00	75.00
пром.	Сыр	10	2.32	2.95	0.000	26.00	0.00	0.00	0.00	0.14	88.00	3.46	50.00	0.0	37.00
	Итого:	525	22.60	19.98	100.00	165.27	1.92	0.29	0.26	0.87	343.98	85.81	355.22	2.5	679.00
Обед															
64	Свекла отварная с маслом растит.	40	0.50	3.00	2.40	0.00	1.50	0.00	0.01	0.30	12.43	6.62	13.11	0.43	38.00
132	Рассольник по-ленинградски со сметаной на м/б	200 5	4.90	5.70	11.30	21.66	0.22	0.07	0.08	8.48	25.60	24.60	76.38	0.96	117.00
593	Соус томатный	30	0.50	2.20	3.00	10.62	0.05	0.01	0.01	1.00	2.56	3.60	7.08	0.16	34.00
451	Биточки мясные из говядины	50	7.30	8.20	6.50	14.20	1.60	0.03	0.06	0.03	17.40	13.32	72.12	0.72	130.00
297	Каша перловая рассыпчатая с маслом	120 3	3.40	3.50	21.50	23.60	0.82	0.04	0.04	0.68	46.61	36.76	132.80	1.05	167.00
631	Компот из с/ф	200	2.40	0.10	41.40	0.00	2.75	0.04	0.08	0.80	70.93	45.93	63.51	1.44	171.00
пром.	Хлеб ржаной	50	3.80	0.45	24.80	0.00	0.77	0.08	0.00	0.00	13.00	17.50	41.50	0.80	113.00
пром.	Хлеб 1сорт	50	3.80	0.45	24.80	0.00	0.77	0.08	0.00	0.00	13.00	17.50	41.50	0.80	113.00
	Итого:	748	26.60	23.60	135.70	70.08	8.48	0.35	0.28	11.29	201.53	165.83	448.00	6.36	883.00
Полдник															
644	Молоко кипяченое	200	5.80	6.50	9.00	37.98	0.21	0.06	0.25	1.10	222.82	25.70	165.20	0.18	116.00
пром.	Фрукт (в ассортименте)	100	0.40	0.04	9.80	0.00	0.00	0.03	0.02	10.00	2.20	0.00	0.00	16.0	47.00
пром.	Кондитер.изд.(печенье,пряник)	100	7.40	7.60	47.80	28.72	1.08	0.06	0.06	0.02	24.36	10.34	69.86	0.9	290.00
	Итого:	400	13.60	14.14	66.60	66.70	1.29	0.15	0.33	11.12	249.38	36.04	235.06	17.04	453.00
	Всего за день:	1673.00	62.80	57.72	302.30	302.05	11.69	0.79	0.87	23.28	794.89	287.68	1038.3	25.9	2015.0

Восьмой день(возрастная группа с 6-10лет)

Сборник рецепту	Наименование блюда	выход порции	пищевая ценность блюда			витамины					минеральные элементы, мг				энергетическая ценность, ккал	
			белки г.	жиры г.	углеводы г.	А, мкг	Е, мг	В1, мг.	В2, мг	С, мг.	Са	Mg	Р	Fe		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак																
366	Макароны запенные с сыром, с маслом сл.	200	8	10.30	16.80	34.80	80.52	1.15	0.06	0.08	0.05	163.34	15.93	133.53	0.92	335.00
685	Чай с сахаром	200		0.2	0	13.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	0.73	1.34	0.04	53.00
пром.	Хлеб 1сорт	100		7.60	0.90	49.60	0.00	1.54	0.16	0.00	0.00	26.00	35.00	83.00	1.60	226.00
	Итого:	508		18.10	17.70	98.10	80.52	2.69	0.22	0.08	0.05	189.74	51.66	217.87	2.6	614.00
Обед																
пром.	Овощи свежие (или соленые)	30		0.30	0.00	1.10	0.02	0.05	0.01	0.00	3.20	8.00	5.60	14.00	0.32	5.00
124	Щи из свежей капусты со смет.	200	5	4.70	5.60	5.70	21.66	0.17	0.03	0.06	8.09	29.30	14.50	53.20	0.56	88.00
413	Плов из птицы	200		18.60	22.10	39.30	31.24	0.00	0.07	0.11	0.77	23.71	46.72	210.99	1.96	433.00
пром.	Сок фруктовый	200		1.00	0.20	19.80	0.00	0.20	0.02	0.00	4.00	14.00	8.00	14.00	2.80	86.00
пром.	Хлеб ржаной	50		3.80	0.45	24.80	0.00	0.77	0.08	0.00	0.00	13.00	17.50	41.50	0.80	113.00
пром.	Хлеб 1сорт	50		3.80	0.45	24.80	0.00	0.77	0.08	0.00	0.00	13.00	17.50	41.50	0.80	113.00
	Итого:	735		32.20	28.80	115.50	52.92	1.96	0.29	0.17	16.06	101.01	109.82	375.19	7.24	838.00
Полдник																
пром.	Кефир	220		5.70	5.80	17.50	24.00	0.00	0.04	0.27	0.56	211.46	24.36	165.30	0.20	160.00
пром.	Кондит.изд.(печенье,пряник)	100		7.40	7.60	47.80	28.72	1.08	0.06	0.06	0.02	24.36	10.34	69.86	0.9	290.00
	Итого:	320		13.10	13.40	65.30	52.72	1.08	0.10	0.33	0.58	235.82	34.70	235.16	1.06	450.0
	Всего за день:	1563		63.40	59.90	278.90	186.16	5.73	0.61	0.58	16.69	526.57	196.18	828.2	10.9	1902.0

| |

Девятый день(возрастная группа с 6-10лет)

Сборник рецептов	Наименование блюда	выход порции	пищевая ценность блюда			витамины					минеральные элементы, мг				энергетическая ценность ккал
			белки г.	жиры г.	углеводы г.	А,мкг	Е,мг	В1, мг.	В2, мг	С, мг.	Са	Mg	P	Fe	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
311	Каша молочная рисовая с маслом сл.	200 5	5.00	8.20	30.30	53.07	0.28	0.05	0.14	0.22	122.01	27.15	122.72	0.41	215.00
693	Какао на молоке	200	3.60	3.60	22.80	18.00	0.11	0.03	0.13	0.52	110.63	26.97	101.09	0.9	135.00
пром.	Хлеб 1сорт	100	7.60	0.90	49.60	0.00	1.54	0.16	0.00	0.00	26.00	35.00	83.00	1.60	226.00
пром.	Масло сл.	10	3.48	4.43	0.10	59.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.00	0.00	2.00	0.00	75.00
гт	Сыр	10	2.32	2.95	0.000	26.00	0.00	0.00	0.00	0.14	88.00	3.46	50.00	0.0	37.00
	Итого:	525	22.00	20.08	102.80	156.07	1.93	0.24	0.27	0.88	347.64	92.58	358.81	2.92	688.00
Обед															
64	Морковь отварная с маслом растит.	40	0.50	3.00	2.40	0.00	1.51	0.01	0.02	0.30	12.12	6.45	13.28	0.42	38.00
134	Суп Крестьянский с (пшено), со сметаной	200 10	5.00	6.30	9.50	7.50	1.96	0.03	0.05	4.87	23.80	14.60	67.65	0.58	114.00
388	Биточки рыбные	50	7.40	5.70	6.40	4.97	2.50	0.05	0.05	0.07	20.85	14.15	75.06	0.56	107.00
593	Соус томатный	30	0.50	2.20	3.00	10.62	0.05	0.01	0.01	1.00	2.55	3.60	7.08	0.16	34.00
332	Макаронны отварные с маслом сл.	120 4	4.40	3.40	26.70	14.16	0.67	0.05	0.02	0.00	7.44	5.85	32.45	0.59	157.00
631	Напиток Лимонный	200	0.10	0.00	22.50	0.00	0.02	0.00	0.00	2.33	3.54	1.10	1.94	0.09	86.00
пром.	Хлеб ржаной	50	3.80	0.45	24.80	0.00	0.77	0.08	0.00	0.00	13.00	17.50	41.50	0.80	113.00
пром.	Хлеб 1сорт	50	3.80	0.45	24.80	0.00	0.77	0.08	0.00	0.00	13.00	17.50	41.50	0.80	113.00
	Итого:	754	25.50	21.50	120.10	37.25	8.25	0.31	0.15	8.57	96.30	80.75	280.46	4.00	762.00
Полдник															
пром.	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	19.80	0.00	0.20	0.02	0.00	4.00	14.00	8.00	14.00	2.80	86.00
пром.	к)	100	7.40	7.60	47.80	28.72	1.08	0.06	0.06	0.02	24.36	10.34	69.86	0.86	290.00
	Итого:	300	8.40	7.80	67.60	28.72	1.28	0.08	0.06	4.02	38.36	18.34	83.86	3.66	376.00
	Всего за день	1579	55.90	49.38	290.50	222.04	11.46	0.63	0.48	13.47	482.30	#####	723.1	10.6	1826.0

--	--

Десятый день(возрастная группа с 6-10лет)

Сборник рецепту	Наименование блюда	выход порции		пищевая ценность блюда			витамины					минеральные элементы, мг				энергетическая ценность
				белки г.	жиры г.	углеводы г.	А,мкг	Е,мг	В1, мг.	В2, мг	С, мг.	Са	Mg	Р	Fe	
	1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак																
297	Каша гречневая рассыпчатая со сл. маслом	120	4	5.70	4.60	22.90	23.60	0.78	0.12	0.09	0.68	42.40	#####	148.83	3.18	158.00
471	Фрикадельки из говядины с соусом молочным	50	30	6.60	4.70	5.20	8.68	0.16	0.02	0.05	0.02	15.09	10.45	55.02	0.48	136.00
685	Чай с сахаром	200		0.20	0.00	13.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	0.04	53.00
пром.	Хлеб 1сорт	100		7.60	0.90	49.60	0.00	1.54	0.16	0.00	0.00	26.00	35.00	83.00	1.60	226.00
	Итого:	504		20.10	10.20	91.40	32.28	2.48	0.30	0.14	0.70	83.89	#####	286.85	5.3	573.00
Обед																
139	Суп картофельный с горохом на м/б	200		8.50	5.00	15.70	17.16	0.27	0.20	0.11	5.73	28.20	35.00	109.55	1.74	143.00
487	Котлеты из говядины	50		7.30	8.20	6.50	14.20	1.60	0.03	0.06	0.03	17.40	13.32	72.12	0.72	130.00
224	Овощное рагу	150		2.90	7.50	13.10	9.56	2.88	0.09	0.07	10.60	37.49	33.70	72.10	1.14	131.00
639	Компот с/ф	200		2.40	0.10	41.40	0.00	2.75	0.04	0.08	0.80	70.93	45.68	63.51	1.44	171.00
пром.	Хлеб ржаной	50		3.80	0.45	24.80	0.00	0.77	0.08	0.00	0.00	13.00	17.50	41.50	0.80	113.00
пром.	Хлеб 1сорт	50		2.28	0.27	14.88	0.00	0.46	0.06	0.00	0.00	7.80	10.50	24.90	0.48	68.00
	Итого:	700		27.18	21.52	116.38	40.92	8.73	0.50	0.32	17.16	174.82	#####	383.68	6.32	756.00
Полдник																
685	Чай с молоком	200		1.50	1.60	15.80	9.00	0.05	0.01	0.06	0.26	53.20	6.09	39.15	0.08	81.00
84	Булочка Домашняя	75		5.30	8.80	40.10	41.56	0.86	0.07	0.04	0.00	11.53	7.50	44.96	0.63	261.00
гп	Фрукт (в ассортименте)	100		0.40	0.04	9.80	0.00	0.00	0.03	0.02	10.00	2.20	0.00	0.00	16.0	47.00
	Итого:	375		7.20	10.44	65.70	50.56	0.91	0.11	0.12	10.26	66.93	13.59	84.11	16.7	389.00
	Всего за день:	1579		54.48	42.16	273.48	123.76	12.12	0.91	0.58	28.12	325.64	#####	754.6	28.3	1718.0

Одиннадцатый день(возрастная группа с 6-10лет)

Сборник рецепт	Наименование блюда	выход порции	пищевая ценность блюда			витамины					минеральные элементы, мг				энергетическая ценность ккал
			белки г.	жиры г.	углеводы г.	А,мкг	Е,мг	В1, мг.	В2, мг	С, мг.	Са	Mg	Р	Fe	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
311	Каша овсяная молочная с маслом сл.	200 5	6.70	9.80	27.10	64.27	0.65	0.13	0.16	0.23	139.22	49.52	173.05	1.17	223.00
685	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	13.70	0.00	0.00	0.00	0.00	1.12	0.40	0.00	0.00	0.00	53.00
пром.	Хлеб 1сорт	100	7.60	0.90	49.60	0.00	1.54	0.16	0.00	0.00	26.00	35.00	83.00	1.60	226.00
пром.	Масло сл.	10	3.48	4.43	0.10	59.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.00	0.00	2.00	0.00	75.00
гт	Сыр	10	2.32	2.95	0.000	26.00	0.00	0.00	0.00	0.14	88.00	3.46	50.00	0.0	37.00
	Итого:	525	20.30	18.08	90.50	149.27	2.19	0.29	0.16	1.49	254.62	87.98	308.05	2.78	614.00
Обед															
110	Борщ из свежей капусты, со сметаной	200 5	8.60	10.30	12.00	26.70	0.42	0.05	0.05	7.95	39.92	27.57	100.74	1.83	175.00
534	Капуста тушеная	150	3.30	4.90	14.10	0.00	2.57	0.05	0.06	24.70	76.95	29.45	59.64	1.13	113.00
205	Котлета куриная	50	10.87	12.30	9.67	20.52	2.40	0.05	0.09	0.04	26.63	20.75	105.94	1.08	195.00
639	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	19.80	0.00	0.20	0.02	0.00	4.00	14.00	8.00	14.00	2.80	86.00
пром.	Хлеб ржаной	50	3.80	0.45	24.80	0.00	0.77	0.08	0.00	0.00	13.00	17.50	41.50	0.80	113.00
пром.	Хлеб 1сорт	50	3.80	0.45	24.80	0.00	0.77	0.08	0.00	0.00	13.00	17.50	41.50	0.80	113.00
	Итого:	705	31.37	28.60	105.17	47.22	7.13	0.33	0.20	36.69	183.50	#####	363.32	8.44	795.00
Полдник															
685	Кефир	220	5.70	5.80	17.50	24.00	0.00	0.04	0.27	0.56	211.46	24.36	165.30	0.20	160.00
84	Булочка сдобная	100	7.40	7.60	47.80	28.72	1.08	0.06	0.06	0.02	24.36	10.34	69.86	0.86	290.00
	Итого:	320	13.10	13.40	65.30	52.72	1.08	0.10	0.33	0.58	235.82	34.70	235.16	1.06	450.00
	Всего за день	1550	64.77	60.08	260.97	249.21	10.40	0.72	0.69	38.76	673.94	#####	906.5	12.3	1859.0

Двенадцатый день(возрастная группа с 6-10лет)

Сборник рецепт	Наименование блюда	выход порции	пищевая ценность блюда			витамины					минеральные элементы, мг				энергетическая ценность, ккал
			белки г.	жиры г.	углеводы г.	А,мкг	Е,мг	В1, мг.	В2, мг	С, мг.	Са	Mg	P	Fe	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
332	Макароны отварные с маслом сливочным	120 4	4.40	3.40	26.70	14.16	0.67	0.05	0.02	0.00	7.44	5.85	32.45	0.59	157.00
487	Биточки из говядины	50	7.30	8.20	6.50	14.20	1.60	0.03	0.06	0.03	17.40	13.32	72.12	0.72	130.00
595	Соус молочный	50	1.00	2.70	3.10	13.35	0.09	0.01	0.03	0.13	26.83	3.36	21.96	0.05	40.00
пром.	Хлеб 1сорт	100	7.60	0.90	49.60	0.00	1.54	0.16	0.00	0.00	26.00	35.00	83.00	1.60	226.00
685	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	13.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	0.04	53.00
	Итого:	524	20.50	15.20	99.60	41.71	3.90	0.25	0.11	0.16	78.07	57.53	209.53	3.00	606.00
Обед															
64	Свекла отварная с маслом растит.	40	0.50	3.00	2.40	0.00	1.50	0.00	0.01	0.30	12.43	6.62	13.11	0.43	38.00
140	Суп картофельный с макарон.изд.на кур/бул.	200	5.30	3.80	17.75	11.50	0.27	0.08	0.06	5.36	13.20	20.30	65.73	21.83	117.00
487	Курица отварная	70	16.60	14.00	0.30	35.39	0.51	0.04	0.09	0.64	13.71	13.98	118.05	1.31	193.00
593	Соус томатный	50	0.50	2.20	3.00	10.62	0.05	0.01	0.01	1.00	2.55	3.60	7.08	0.16	34.00
297	Рис отварной с маслом сл.	120 4	2.70	3.50	25.60	23.60	0.55	0.03	0.04	0.68	37.08	41.21	80.39	0.81	148.00
639	Компот с/ф	200	2.40	0.10	41.40	0.00	2.75	0.04	0.08	0.80	70.93	45.68	63.51	1.44	171.00
пром.	Хлеб ржаной	50	3.80	0.45	24.80	0.00	0.77	0.08	0.00	0.00	13.00	17.50	41.50	0.80	113.00
пром.	Хлеб 1сорт	50	3.80	0.45	24.80	0.00	0.77	0.08	0.00	0.00	13.00	17.50	41.50	0.80	113.00
	Итого:	784	35.60	27.50	140.05	81.11	7.17	0.36	0.29	8.78	175.90	#####	430.87	27.58	927.00
Полдник															
685	Чай с молоком	200	1.50	1.60	15.80	9.00	0.05	0.01	0.06	0.26	53.20	6.09	39.15	0.08	81.00
гп	Фрукт (в ассортименте)	100	0.40	0.04	9.80	0.00	0.00	0.03	0.02	10.00	2.20	0.00	0.00	16.0	47.00
пром.	Кондитерс.изд.(печенье,пряник)	60	3.84	10.08	41.10	0.00	0.00	0.06	0.02	0.00	13.80	0.00	0.00	0.48	262.00
	Итого:	360	5.74	11.72	66.70	9.00	0.05	0.10	0.10	10.26	69.20	6.09	39.15	16.56	390.00
	Всего за день	1668	61.84	54.42	306.35	131.82	11.12	0.71	0.50	19.20	323.17	#####	679.6	47.1	1923.0

Тринадцатый день(возрастная группа с 6-10лет)

Сборник рецепту	Наименование блюда	выход порции	пищевая ценность блюда			витамины					минеральные элементы, мг				энергетическая ценность, ккал
			белки г.	жиры г.	углеводы г.	А, мкг	Е, мг	В1, мг.	В2, мг	С, мг.	Са	Mg	Р	Fe	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
160	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4.40	4.40	15.90	23.66	0.36	0.05	0.13	0.52	108.49	14.41	90.67	0.32	121.00
685	Чай с сахаром, лимоном	200	0.10	0.00	13.80	0.00	0.01	0.00	0.00	1.12	2.86	0.73	1.34	0.08	54.00
пром.	Кондитер.изд.(печенье,пряник)	60	3.84	10.08	41.10	0.00	0.00	0.06	0.02	0.00	13.80	0.00	0.00	0.48	262.00
пром.	Хлеб 1сорт	100	7.60	0.90	49.60	0.00	1.54	0.16	0.00	0.00	26.00	35.00	83.00	1.60	226.00
	Итого:	560	15.94	15.38	120.40	23.66	1.91	0.27	0.15	1.64	151.15	50.14	175.01	2.5	663.00
Обед															
613	Маринад овощной без томата	30	0.45	2.70	3.50	0.00	1.44	0.02	0.15	0.66	7.31	8.61	14.88	0.19	40.00
132	Рассольник по-ленинградски со сметаной на м/б	200 5	4.90	5.70	11.30	21.66	0.22	0.07	0.08	8.48	25.60	24.60	76.38	0.96	117.00
160	Голубцы ленивые с соусом томатным	80 40	6.90	5.40	6.40	6.6	0.08	0.03	0.05	0.80	20.65	15.46	57.55	0.69	100.00
297	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сл.	120 4	7.10	5.80	28.60	29.50	0.97	0.15	0.11	0.85	53.00	131.00	186.04	3.97	198.00
639	Компот с/ф	200	2.40	0.10	41.40	0.00	2.75	0.04	0.08	0.80	70.93	45.68	63.51	1.44	171.00
пром.	Хлеб ржаной	50	3.80	0.45	24.80	0.00	0.77	0.08	0.00	0.00	13.00	17.50	41.50	0.80	113.00
пром.	Хлеб 1сорт	50	3.80	0.45	24.80	0.00	0.77	0.08	0.00	0.00	13.00	17.50	41.50	0.80	113.00
	Итого:	779	29.35	20.60	140.80	57.76	7.00	0.47	0.47	11.59	203.49	260.35	481.36	8.85	852.00
Полдник															
644	Молоко кипяченое	200	5.80	6.50	9.00	37.98	0.21	0.06	0.25	1.10	222.82	25.70	165.21	0.18	116.00
84	Булочка Домашняя	100	5.30	8.80	40.10	41.56	0.86	0.07	0.04	0.00	11.53	7.50	44.96	0.63	261.00
	Итого:	300	11.10	15.30	49.10	79.54	1.07	0.13	0.29	1.10	234.35	33.20	210.17	0.81	377.0
	Всего за день:	1639	56.39	51.28	310.30	160.96	9.98	0.87	0.91	14.33	588.99	343.69	866.5	12.1	1892.0



Четырнадцатый день(возрастная группа с 6-10лет)

Сборник рецептов	Наименование блюда	выход порции	пищевая ценность блюда			витамины					минеральные элементы, мг			
			белки г.	жиры г.	углеводы г.	А,мкг	Е,мг	В1, мг.	В2, мг	С, мг.	Са	Mg	P	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак														
413	Плов с мясом птицы	200	18.60	22.10	39.30	31.24	0.00	0.07	0.11	0.77	23.71	46.72	210.99	1.96
692	Кофейный напиток	200	3.00	3.10	17.90	18.00	0.10	0.03	0.12	0.52	106.00	12.18	78.30	0.13
пром.	Хлеб 1сорт	100	7.60	0.90	49.60	0.00	1.54	0.16	0.00	0.00	26.00	35.00	83.00	1.60
	Итого:	500	29.20	26.10	106.80	49.24	1.64	0.26	0.23	1.29	155.71	93.90	372.29	3.69
Обед														
38	Зеленый горошек отварной	10	1.13	0.05	2.20	0.00	0.00	0.07	0.04	2.30	6.30	0.00	0.00	0.17
124	Щи из свежей капусты, со сметаной	200 5	2.10	5.60	7.30	26.70	0.20	0.02	0.04	10.03	35.82	12.75	31.27	0.44
394	Тефтели рыбные с соусом томатным	50 20	6.80	5.80	7.60	6.67	0.00	0.04	0.04	0.14	13.85	10.43	43.82	0.36
520	Картофельное пюре с маслом сл.	120 4	2.80	3.80	11.80	17.40	0.16	0.09	0.08	8.53	28.49	22.80	66.73	0.83
705	Напиток из шиповника	200	0.60	0.30	27.00	0.00	0.76	0.01	0.05	80.00	11.09	2.96	2.96	0.57
пром.	Хлеб ржаной	50	3.80	0.45	24.80	0.00	0.77	0.08	0.00	0.00	13.00	17.50	41.50	0.80
пром.	Хлеб 1сорт	50	3.80	0.45	24.80	0.00	0.77	0.08	0.00	0.00	13.00	17.50	41.50	0.80
	Итого:	709	21.03	16.45	105.50	50.77	2.66	0.39	0.25	101.00	121.55	83.94	227.78	3.97
Полдник														
685	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	19.80	0.00	0.20	0.02	0.00	4.00	14.00	8.00	14.00	2.80
пром.	Кондитерское изделие(печенье,пряник)	100	7.40	7.60	47.80	28.72	1.08	0.06	0.06	0.02	24.36	10.34	69.86	0.86
	Итого:	300	8.40	7.80	67.60	28.72	1.28	0.08	0.06	4.02	38.36	18.34	83.86	3.66
	Всего за день	1509	58.63	50.35	279.90	128.73	5.58	0.73	0.54	106.31	315.62	#####	683.9	11.3

энергетич еск.ценнос ть ккал
15

433.00
109.00
226.00
768.00

13.00
88.00
110.00
94.00
111.00
113.00
117.00
646.00

86.00
290.00
376.00
1790.0

Пятнадцатый день(возрастная группа с 6-10лет)

Сборник рецепту	Наименование блюда	выход порции		пищевая ценность блюда			витамины					минеральные элементы, мг				энергетическая ценность
				белки г.	жиры г.	углеводы г.	А,мкг	Е,мг	В1, мг.	В2, мг	С, мг.	Са	Mg	Р	Fe	
	1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак																
311	Каша молочная "Дружба" с маслом слив.	200	5	6.20	8.60	32.40	62.27	0.28	0.10	0.14	0.21	122.98	35.17	141.92	0.78	232.00
685	Чай с сахаром	200		0.20	0.00	13.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	0.04	53.00
пром.	Масло сливочное	10		3.48	4.43	0.10	59.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.00	0.00	2.00	0.00	75.00
пром.	Сыр	10		2.32	2.95	0.000	26.00	0.00	0.00	0.00	0.14	88.00	3.46	50.00	0.0	37.00
пром.	Хлеб 1сорт	100		7.60	0.90	49.60	0.00	1.54	0.16	0.00	0.00	26.00	35.00	83.00	1.60	226.00
	Итого:	525		19.80	16.88	95.80	147.27	1.82	0.26	0.14	0.35	238.38	73.63	276.92	2.4	623.00
Обед																
71	Морковь отварная с маслом растит.	30		0.55	2.30	7.30	0.00	1.26	0.02	0.03	0.86	10.35	14.21	20.12	0.26	50.00
110	Суп картофельный с бобовыми на м/б	200		8.50	5.00	15.70	17.16	0.27	0.20	0.11	5.73	28.20	35.00	109.55	1.74	143.00
451	Котлеты из гов.с соусом томат.	50	30	7.80	10.40	9.50	24.80	1.65	0.04	0.07	1.03	20.30	16.93	79.20	0.88	164.00
332	сл.	120	4	4.40	3.40	26.70	14.16	0.67	0.05	0.02	0.00	7.44	5.85	32.45	0.59	157.00
639	Компот с/ф	200		2.40	0.10	41.40	0.00	2.75	0.04	0.08	0.80	70.93	45.68	63.51	1.44	171.00
пром.	Хлеб ржаной	50		2.28	0.27	14.88	0.00	0.46	0.06	0.00	0.00	7.80	10.50	24.90	0.48	68.00
пром.	Хлеб 1сорт	50		2.28	0.27	14.88	0.00	0.46	0.06	0.00	0.00	7.80	10.50	24.90	0.48	68.00
	Итого:	734		28.21	21.74	130.36	56.12	7.52	0.47	0.31	8.42	152.82	#####	354.63	5.87	821.00
Полдник																
685	Чай с молоком	200		1.50	1.60	15.80	9.00	0.05	0.01	0.06	0.26	53.20	6.09	39.15	0.08	81.00
84	Булочка Домашняя	75		5.30	8.80	40.10	41.56	0.86	0.07	0.04	0.00	11.53	7.50	44.96	0.63	261.00
гп	Фрукт (в ассортименте)	100		0.40	0.04	9.80	0.00	0.00	0.03	0.02	10.00	2.20	0.00	0.00	16.0	47.00
	Итого:	375		7.20	10.44	65.70	50.56	0.91	0.11	0.12	10.26	66.93	13.59	84.11	16.7	389.00
	Всего за день:	1634		55.21	49.06	291.86	253.95	10.25	0.84	0.57	19.03	458.13	#####	715.7	25.0	1833.0