

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА-ДЕТСКИЙ САД «ЛИНГВИСТ» С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ
ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ» МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ СИМФЕРОПОЛЬ
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

ул. Крымских партизан, д. 15



УТВЕРЖДАЮ:
Директор ДС «Лингвист»
Н.Д.Куликова

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ С 3 до 7 ЛЕТ

	Меню 3-7 Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углево- ды	Энерге- тическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	
		г	г	г	г	ккал	В 1, мг	С, мг	В2, мг	D, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	F, мг	К, мг	Se, мг		I, мг
День первый																					
Завтрак 1																					
1	Каша манная молочная	150	5,04	8,40	40,32	268,32	0,12	0,37	0,21	0,10	44,80	0,31	258,64	0,74	8,00	0,46	0,10	14,00	0,00	0,00	175
2	Сыр полутвердый	15	1,44	1,70	11,10	156,00	0,01	0,20	0,08	2,00	8,40	0,04	161,05	0,15	16,80	0,75	0,00	18,00	0,00	0,00	-
3	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	14,00	0,01	1,00	0,10	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,01	0,00	392
4	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,01	1,50	17,00	0,10	1,20	0,14	0,00	0,02	0,00	1,50	0,00	0,00	-
5	Хлеб из муки пшеничной	20	3,00	1,16	20,56	84,00	0,04	0,00	0,01	0,00	50,00	0,68	9,40	0,00	5,20	0,48	0,10	50,00	0,00	0,00	-
	Итого:	395	9,63	19,53	87,06	597,12	0,18	1,57	0,41	3,60	120,20	1,13	431,29	1,03	30,00	1,71	0,70	83,50	0,01	0,00	
Завтрак 2																					
1	Бананы	100	1,5	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,05	0,00	0,00	0,00	8,00	28,00	42,00	6,00	0,10	20,00	0,00	0,60	338
	Итого:	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,05	0,00	0,00	0,00	8,00	28,00	42,00	6,00	0,10	20,00	0,00	0,60	
Обед																					
1	Салат морковный	50	0,89	4,25	2,41	57,11	0,02	19,74	0,02	0,00	64,00	1,39	182,93	0,60	16,30	0,34	0,10	160,00	0,00	0,10	20
2	Борщ со сметаной	200	2,00	5,96	12,03	151,48	0,04	3,60	0,03	1,70	75,00	1,65	68,01	0,36	8,28	0,32	0,10	80,00	0,00	0,00	86
3	Котлета говяжья	70	12,00	15,40	5,00	261,34	0,08	0,00	0,13	0,15	0,00	1,06	75,30	0,20	20,96	2,47	0,20	10,00	0,00	0,00	268
4	Вермишель с маслом	130	12,33	8,40	28,36	232,68	0,14	12,00	0,10	0,10	7,20	0,20	20,50	0,35	27,73	0,10	0,00	0,50	0,00	0,00	321
5	Сок	100	5,00	0,00	101,00	424,00	0,11	20,00	0,02	0,00	0,00	0,19	14,00	0,00	8,00	2,80	0,00	120,00	0,00	0,00	279
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	84,00	0,04	0,00	0,01	0,00	50,00	0,68	9,40	0,00	5,20	0,48	0,10	50,00	0,00	0,00	-
7	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	0,00	0,01	0,00	50,00	0,36	1,00	0,00	10,00	1,24	0,10	40,00	0,00	0,00	-
	Итого:	640	37,46	35,61	189,12	1303,41	0,47	55,34	0,32	3,90	246,20	5,53	371,14	1,51	96,47	7,75	0,60	360,50	0,00	0,10	
Уплотненный полдник																					
1	Чай с лимоном	200	1,2	1,28	17,86	87,84	0,01	0,24	0,05	0,00	6,00	0,00	0,20	0,00	5,60	0,09	0,50	0,00	0,00	0,00	394
2	Пряники	20	2,00	1,00	12,00	83,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	10,50	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	243
3	Рагу овощное	200	3,02	2,30	8,21	68,39	0,19	13,56	0,19	0,00	42,00	0,36	42,16	0,13	44,48	0,26	0,10	88,00	0,00	0,00	137
4	Хлеб из муки пшеничной	20	3,00	1,16	20,56	84,00	0,04	0,00	0,01	0,00	50,00	0,10	9,40	0,00	5,20	0,48	0,00	20,00	0,00	0,00	-
	Итого:	440	9,22	5,74	58,63	293,81	0,24	13,80	0,25	0,00	98,00	1,56	52,36	0,13	65,78	0,85	0,60	108,00	0,00	0,00	
	Итого за день:	1575	57,81	61,38	355,81	2290,34	0,93	80,71	1,03	7,50	464,40	11,48	862,79	30,67	234,25	16,31	2,00	572,00	0,01	0,70	

	Меню 3-7 Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углево- ды	Энерге- тическая ценность	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептуры
		г	г	г	г	ккал	В 1, мг	С, мг	В2, мг	D, мг	A, мг	Е, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	F, мг	K, мг	Se, мг	I, мг		
День второй																						
Завтрак 1																						
1	Тефтеля рыбная	70	12,30	8,04	10,75	175,37	0,09	0,27	0,56	7,90	15,86	2,70	118,07	257,80	19,88	2,87	1,20	1,00	0,01	26,82	216	
2	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	14,00	0,01	1,00	0,10	0,00	0,00	0,36	1,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	379	
3	Помидор свежий	30	0,05	0,00	0,08	0,04	0,02	0,21	0,08	0,00	0,04	1,97	0,01	0,04	0,10	0,10	0,00	50,00	0,00	0,05	.	
4	Картофельное пюре	130	6,78	6,27	0,00	83,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	3,60	0,00	10,50	0,78	0,00	2,00	0,00	2,10	53	
5	Масло сливочное	10	0,08	12,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,01	1,50	30,00	0,69	1,20	1,90	0,00	0,02	0,00	0,50	0,00	0,90	-	
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	81,32	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	0,18	4,70	16,80	2,60	0,24	0,00	10,00	0,00	0,00	-	
	Итого:	460	20,78	27,16	36,19	429,08	0,14	1,48	0,76	9,40	45,90	6,00	128,58	276,54	33,08	4,01	1,40	63,50	0,01	29,87		
Завтрак 2																						
1	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,05	10,00	0,02	0,00	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	0,00	50,00	0,00	0,00	-	
	Итого:	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,05	10,00	0,02	0,00	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	0,00	50,00	0,00	0,00		
Обед																						
1	Огурец соленый	30	0,95	6,06	4,88	47,56	0,02	5,70	0,02	0,00	0,00	2,70	28,78	25,88	12,51	0,76	0,15	0,50	0,00	3,87	33	
2	Суп овощной со сметаной	200	2,71	3,59	8,25	275,64	0,05	0,52	0,05	0,25	6,00	0,36	111,55	59,28	17,57	0,64	0,00	60,5	0,00	2,92	102	
3	Плов с мясом говядины	150	6,08	16,52	94,14	313,39	0,17	0,00	0,08	0,05	10,80	1,97	9,53	119,99	79,99	2,69	0,15	70,00	0,00	2,36	302	
4	Компот из яблок, лимонов и смородины с/м	180	2,00	0,20	20,20	157,40	0,02	4,00	0,02	0,00	0,00	0,10	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	50,00	0,00	0,00	348	
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	0,58	20,56	104,80	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,69	9,40	33,60	5,20	0,48	0,00	10,00	0,00	0,00	-	
6	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,12	0,22	19,88	46,40	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,00	20,00	0,00	2,00	-	
	Итого:	650	15,86	27,17	167,91	945,19	0,32	10,22	0,19	0,30	16,80	6,00	223,26	302,75	128,27	7,99	0,30	211,0	0,00	11,15		
Уплотненный полдник																						
1	Пудинг творожный со сгущенным молоком	150	2,15	2,30	14,46	289,16	0,12	5,09	0,11	0,05	10,44	0,00	43,57	78,33	26,06	0,94	0,00	120,00	0,01	7,14	319	
2	Молоко кипяченое	200	11,24	0,00	15,98	63,84	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00	0,36	3,95	5,77	0,00	0,05	0,10	140,00	0,00	0,00	392	
3	Печенье	30	1,50	0,58	15,28	52,40	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	0,10	4,70	16,80	2,60	0,24	0,10	0,50	0,00	0,00	-	
	Итого:	380	14,89	2,88	45,72	405,40	0,14	5,09	0,12	0,10	10,44	1,56	52,22	100,90	28,66	1,23	0,20	260,50	0,01	7,14		
	Итого за день:	1590	53,93	57,61	259,62	1826,67	0,65	26,79	1,09	9,80	73,14	11,48	420,06	691,19	199,01	15,43	1,90	585,00	0,02	48,16		

	Меню 3-7 Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углево- ды	Энерге- тическая ценность	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептуры
		г	г	г	г	ккал	В 1, мг	С, мг	В2, мг	D, мг	A, мг	Е, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	F, мг	K, мг	Se, мг	I, мг		
День третий																						
Завтрак 1																						
1	Суп с лапшей молочный	200	2,29	11,29	8,29	136,50	0,07	0,82	0,19	0,10	83,60	2,70	173,60	171,02	22,60	0,48	0,20	100,0	0,001	2,20	177	
2	Яйцо отварное	40	7,00	16,00	15,08	38,40	0,16	0,42	0,25	3,70	48,00	0,36	174,71	1,00	22,94	0,69	0,10	40,0	0,005	1,08	243	
3	Чай	180	0,07	0,02	15,00	14,00	0,01	1,00	0,10	0,00	0,00	1,97	1,00	4,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	392	
4	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,01	1,50	30,00	0,10	31,65	21,90	0,00	0,02	0,00	1,50	0,00	0,90	-	
5	Хлеб из муки пшеничной	40	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	0,69	54,20	16,80	2,60	0,24	0,10	0,50	0,00	0,00	-	
6	Сыр полутвердый	15	1,44	1,70	11,10	56,20	0,01	0,20	0,08	1,00	18,60	0,18	85,30	65,31	16,80	0,50	0,10	10,00	0,005	1,80	-	
	Итого:	485	12,38	37,84	59,83	372,30	0,27	2,44	0,64	6,30	180,20	6,00	520,46	280,03	64,94	1,93	0,70	152,00	0,011	5,98		
Завтрак 2																						
1	Сок фруктовый	100	2,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,02	0,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	0,10	45,00	0,00	0,00	-	
	Итого:	100	2,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,02	0,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	0,10	45,00	0,00	0,00		
Обед																						
1	Салат с капусты	50	0,71	4,25	5,57	24,50	0,03	3,23	0,04	0,00	0,00	1,39	14,80	80,30	25,30	1,30	0,20	85,00	0,00	2,73	16	
2	Рассольник со сметаной	200	2,90	9,20	7,24	93,61	0,09	6,40	0,08	0,20	20,00	1,65	8,30	64,31	23,77	0,07	0,10	0,50	0,00	5,24	99	
3	Биточки куриные	70	12,60	13,90	1,20	237,20	0,08	0,20	0,05	0,00	0,18	1,06	4,40	0,02	26,00	0,20	0,20	0,00	0,00	0,01	274	
4	Картофель отварной с маслом	130	4,23	22,31	80,00	154,30	0,03	0,00	0,02	0,80	108,00	0,20	4,50	75,30	4,07	0,44	0,00	0,50	0,00	0,91	265	
5	Кисель	100	0,00	0,00	15,20	254,30	0,00	20,16	0,01	0,00	0,00	0,19	2,88	12,30	1,68	0,26	0,00	0,50	0,00	0,00	279	
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,00	50,00	0,001	0,00	-	
7	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	0,36	50,00	40,30	5,00	0,62	0,00	45,00	0,001	2,00	-	
	Итого:	640	24,56	51,04	139,65	915,11	0,29	29,99	0,22	1,00	128,18	5,53	94,28	306,13	91,02	3,37	0,50	181,50	0,002	10,89		
Уплотненный полдник																						
1	Вареники ленивые со сметаной	150	7,00	16,00	20,20	205,50	0,16	1,42	0,01	0,80	56,60	0,00	120,30	110,30	12,90	0,09	0,20	80,50	0,004	1,08	463	
2	Яблоки	100	0,40	0,40	3,80	47,00	0,05	10,00	0,02	0,00	0,00	0,36	16,00	11,00	9,00	2,20	0,20	50,00	0,00	0,00	-	
3	Йогурт	200	4,40	8,50	10,83	160,46	0,02	0,54	0,13	0,10	133,60	0,10	114,50	80,30	9,30	1,02	0,20	95,00	0,001	8,10	378	
	Итого:	450	11,80	24,90	34,83	412,96	0,23	11,96	0,16	0,90	190,20	1,56	250,80	201,60	31,20	3,31	0,70	225,50	0,005	9,18		
	Итого за день:	1675	50,74	60,30	254,51	1792,37	0,81	48,39	1,04	8,20	498,58	11,48	879,54	801,76	195,16	11,41	2,00	604,00	0,018	26,05		

	Меню 3-7 Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углево- ды	Энерге- тическая ценность	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептуры
		г	г	г	г	ккал	В 1, мг	С, мг	В2, мг	D, мг	A, мг	Е, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	F, мг	K, мг	Se, мг	I, мг		
День четвертый																						
Завтрак 1																						
1	Рыба тушеная с овощами	70	15,04	18,40	20,64	168,20	0,12	0,37	0,21	9,30	44,80	2,70	158,51	431,39	18,48	0,46	1,20	0,50	0,01	1,06	177	
2	Кофе с молоком	150	0,46	0,15	29,11	55,50	0,02	12,30	0,03	0,50	74,50	0,36	110,20	11,68	4,72	0,54	0,30	100,00	0,001	0,00	392	
3	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,01	1,50	30,00	1,97	1,20	1,90	0,00	0,02	0,00	1,50	0,00	0,90	-	
4	Салат со свеклы	50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	228	
5	Рис отварной	120	6,32	1,70	11,10	656,00	0,01	0,20	0,08	0,00	8,40	0,69	61,40	43,80	6,80	0,30	0,00	5,00	0,002	1,80	-	
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	2,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,18	9,40	33,60	5,20	0,48	0,00	10,00	0,001	0,00	-	
	Итого:	440	24,90	30,66	81,49	1059,30	0,19	12,87	0,34	11,30	157,70	6,00	340,71	522,37	35,20	1,80	1,50	117,00	0,014	3,76		
Завтрак 2																						
1	Бананы	100	1,5	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,05	0,00	0,00	0,00	8,00	28,00	42,00	6,00	0,05	150,00	0,00	0,60	338	
	Итого:	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,05	0,00	0,00	0,00	8,00	28,00	42,00	6,00	0,05	150,00	0,00	0,60		
Обед																						
1	Огурец соленый	30	3,21	0,23	1,32	2,12	0,02	0,30	0,02	0,00	0,00	2,70	12,70	22,43	57,64	0,32	0,00	0,50	0,00	1,58	16	
2	Суп фасолевый	200	7,25	2,36	20,65	129,05	0,19	2,94	0,06	0,00	0,00	0,36	32,63	20,30	3,60	0,12	0,05	25,00	0,00	3,27	97	
3	Домашнее жаркое	180	2,65	5,48	56,32	256,58	0,07	0,00	0,02	0,00	10,80	1,97	42,20	36,35	6,66	0,20	0,25	15,00	0,00	0,92	323	
4	Сок фруктовый	100	5,80	5,00	8,00	56,30	0,08	1,40	0,34	0,00	40,00	0,10	240,00	20,30	28,00	0,20	0,00	40,00	0,00	6,30	-	
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,69	9,40	33,60	5,20	0,48	0,00	10,00	0,001	0,00	-	
6	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,12	0,22	19,94	46,40	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,00	20,00	0,001	2,00	-	
	Итого:	600	23,03	14,45	126,79	595,25	0,42	4,64	0,46	0,00	50,80	6,00	386,93	182,98	106,10	1,94	0,30	210,50	0,002	14,07		
Уплотненный полдник																						
1	Простокваша	180	0,46	0,15	29,11	50,30	0,02	19,60	0,03	0,10	80,60	0,36	110,50	11,68	4,72	0,20	0,20	135,00	0,003	0,00	392	
2	Оладьи с джемом	130	3,22	14,25	4,50	100,20	0,26	2,20	0,12	0,00	34,02	0,10	7,30	22,30	5,70	0,90	0,00	5,00	0,00	0,23	284	
	Итого:	310	3,68	14,4	33,61	150,50	0,28	21,80	0,15	0,10	114,62	1,56	117,80	33,98	10,42	1,10	0,20	140,00	0,003	0,23		
	Итого за день:	1450	53,11	60,01	262,89	1901,05	0,93	49,31	1,00	11,40	323,12	11,48	853,44	767,33	193,72	10,84	2,00	617,50	0,019	18,66		

	Меню 3-7 Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углево- ды	Энерге- тическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	
		г	г	г	г	ккал	В 1, мг	С, мг	В2, мг	Д, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	F, мг	К, мг	Se, мг		I, мг
День пятый																					
Завтрак 1																					
1	Суп молочный с овсяными хлопьями	200	2,34	8,40	8,64	268,32	0,12	0,37	0,21	0,50	144,30	0,62	158,51	431,39	18,48	0,46	0,10	100,00	0,001	1,06	237
2	Сыр полутвердый	15	1,44	1,70	11,10	56,30	0,01	0,20	0,08	1,50	25,30	0,00	120,30	43,80	6,80	2,20	0,00	15,00	0,005	1,80	-
3	Чай	180	0,07	0,02	15,00	14,00	0,01	1,00	0,10	0,00	0,00	0,51	1,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	378
4	Масло сливочное	10	0,08	12,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,01	1,50	30,00	0,68	1,20	1,90	0,00	0,02	0,00	15,00	0,00	0,90	
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,10	9,40	33,60	5,20	0,48	0,00	10,00	0,001	0,00	-
	Итого:	445	6,93	23,53	55,38	518,22	0,18	1,57	0,41	3,50	199,60	1,91	290,41	510,69	30,48	3,16	0,30	140,00	0,007	3,76	
Завтрак 2																					
1	Сок	100	0,30	3,00	0,08	114,00	0,06	20,00	0,30	0,00	20,00	0,00	45,30	19,30	30,00	0,20	0,00	120,00	0,00	18,00	400
	Итого:	100	0,30	3,00	0,08	114,00	0,06	20,00	0,30	0,00	20,00	0,00	45,30	19,30	30,00	0,20	0,00	120,00	0,00	18,00	
Обед																					
1	Салат с капусты	50	0,3	2,25	1,32	25,33	0,02	25,30	0,02	0,00	0,00	1,39	33,00	22,43	7,43	0,32	0,18	50,00	0,00	1,58	42
2	Свекольник со сметаной и яйцом	200	1,89	4,54	5,33	190,22	0,09	2,42	0,07	2,50	6,00	1,65	2,00	3,60	32,30	0,79	0,15	25,00	0,002	4,30	96
3	Кура отварная порционная	70	28,05	13,30	13,04	134,90	0,04	0,00	0,08	0,10	0,00	1,06	7,64	88,30	16,00	1,43	0,25	20,00	0,00	3,53	286
4	Макаронны с маслом	130	1,60	5,16	13,20	111,24	0,05	1,64	0,06	0,20	1,10	0,20	23,30	51,32	26,37	0,95	0,00	0,50	0,001	4,49	336
5	Компот из св. яблок и смородины с/м	180	0,01	0,00	36,36	44,50	0,00	0,58	0,00	0,00	0,00	0,19	8,75	9,71	2,16	0,14	0,30	50,00	0,00	0,00	348
6	Хлеб из муки пшеничной	20	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,01	0,00	4,60	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,00	40,00	0,002	0,00	-
7	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	0,00	0,01	0,00	4,20	0,36	22,30	22,30	10,00	1,24	0,00	20,00	0,002	4,00	-
	Итого:	680	37,09	26,85	109,57	703,79	0,28	29,94	0,25	2,80	15,90	5,53	106,39	231,26	99,46	5,35	0,88	205,50	0,007	17,90	
Уплотненный полдник																					
1	Какао	150	5,60	0,00	5,98	86,30	0,00	0,00	0,00	0,50	130,25	0,00	123,30	5,77	0,00	0,05	0,25	100,00	0,001	0,00	392
2	Капуста тушеная	80	0,90	1,95	12,80	45,50	0,05	0,06	0,03	0,20	3,75	0,00	88,30	22,70	5,59	0,34	0,25	40,00	0,00	1,45	466
3	Пюре картофельное	130	1,98	3,52	32,61	113,60	0,17	0,00	0,08	0,10	10,80	1,10	25,60	2,60	9,63	0,96	0,15	0,00	0,00	2,36	177
4	Хлеб из муки пшеничной	20	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,01	0,00	14,30	0,36	9,40	9,50	5,20	0,48	0,00	0,00	0,001	0,00	-
5	Печенье	50	0,56	0,56	13,72	65,80	0,04	0,60	0,03	0,00	13,20	0,10	12,40	2,30	12,60	0,30	0,00	0,00	0,00	2,80	-
	Итого:	430	12,04	7,19	85,67	416,00	0,30	0,66	0,15	0,80	172,30	1,56	259,00	42,87	33,02	2,13	0,65	140,00	0,002	6,61	
	Итого за день:	1655	56,36	60,57	250,70	1752,01	0,82	52,17	1,11	7,10	407,80	11,48	701,10	804,12	192,96	10,84	1,83	605,50	0,018	46,27	

	Меню 3-7 Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углево- ды	Энерге- тическая ценность	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептуры
							В 1, мг	С, мг	В2, мг	D, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	F, мг	К, мг	Se, мг	I, мг		
День шестой																						
Завтрак 1																						
1	Каша пшеничная молочная	200	7,49	11,42	17,18	201,40	0,19	5,60	0,19	0,50	129,30	0,62	161,58	224,78	22,70	1,45	0,20	65,00	0,001	12,96	178	
2	Чай	180	0,00	0,00	15,00	14,00	0,01	1,00	0,10	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,005	0,00	379	
3	Яйцо отварное	40	3,60	6,60	15,08	38,40	0,16	0,42	0,25	3,70	48,00	0,51	123,60	1,00	22,94	0,69	0,10	40,00	0,003	1,08	243	
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,00	0,50	0,001	0,00	-	
5	Масло сливочное	10	0,08	10,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,01	1,50	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,00	1,50	0,00	0,90	-	
	Итого:	470	14,17	29,43	67,90	433,40	0,40	7,02	0,56	5,70	207,30	1,91	296,78	261,28	50,84	2,64	0,50	107,00	0,01	14,94		
Завтрак 2																						
1	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,05	10,00	0,08	0,00	0,00	0,02	16,00	11,00	9,00	2,20	0,30	20,0	0,00	0,00	-	
	Итого:	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,05	10,00	0,08	0,00	0,00	0,02	16,00	11,00	9,00	2,20	0,30	20,0	0,00	0,00		
Обед																						
1	Салат га свеклы с солеными огурцами	50	0,81	4,4	4,59	65,35	0,01	11,30	0,02	0,10	0,00	2,17	75,30	23,47	12,06	0,75	0,30	35,00	0,00	3,75	33	
2	Суп овощной	200	2,23*	2,45	5,97	155,30	0,05	15,64	0,05	0,10	6,00	1,02	54,60	55,30	16,79	0,58	0,20	25,00	0,00	3,24	88	
3	Кура тушенная в сметане	70	11,52	2,55	2,64	68,16	0,04	1,18	0,09	0,40	7,20	0,32	106,30	56,30	14,81	1,56	0,05	75,00	0,00	4,21	246	
4	Картофель отварной с маслом	130	6,55	8,48	38,52	256,58	0,07	0,00	0,02	0,10	10,80	0,64	12,44	36,35	6,66	0,68	0,00	28,00	0,00	0,92	177	
5	Компот из свежих яблок и смородины с/м	180	0,01	0,00	36,36	144,31	0,00	0,58	0,00	0,00	0,00	0,19	8,75	9,71	2,16	0,14	0,20	50,00	0,00	0,00	348	
6	Хлеб из муки пшеничной	20	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,02	0,01	0,00	0,00	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,00	40,00	0,002	0,00	-	
7	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	0,06	0,01	0,00	0,00	0,36	23,30	22,30	10,00	1,24	0,00	20,00	0,002	4,00	-	
	Итого:	680	26,36	19,93	120,0	887,30	0,25	28,78	0,20	0,70	24,00	5,38	290,09	237,03	67,68	5,43	0,75	273,00	0,004	16,12		
Уплотненный полдник																						
1	Салат морковный	70	9,30	4,10	0,00	84,18	0,11	1,22	0,09	0,50	12,20	1,10	136,60	220,60	56,30	0,62	0,20	25,00	0,00	6,12	229	
2	Макароны с тертым сыром	150	3,88	5,50	42,34	235,44	0,03	2,30	0,02	1,50	44,60	0,20	4,90	63,91	12,50	0,44	0,10	10,00	0,002	0,91	318	
3	Кофе	200	0,06	2,30	21,35	86,38	0,00	1,40	0,00	0,50	158,50	0,03	123,60	1,54	1,26	0,37	0,20	145,00	0,002	0,28	392	
	Итого:	420	13,24	11,90	63,69	406,00	0,14	4,92	0,11	2,50	215,30	1,33	265,10	286,05	70,06	1,43	0,50	180,00	0,004	7,31		
	Итого за день:	1670	54,17	60,66	200,79	1773,70	0,84	50,72	0,95	8,90	446,60	8,64	867,97	795,36	197,58	11,70	2,05	610,00	0,018	38,37		

	Меню 3-7 Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углево- ды	Энерге- тическая ценность	Витамины					Минеральные вещества									№ рецептуры
		г	г	г	г	ккал	В 1, мг	С, мг	В2, мг	D, мг	A, мг	Е, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	F, мг	K, мг	Se, мг	I, мг	
День седьмой																					
Завтрак 1																					
1	Печеночное суфле	70	9,63	7,31	20,30	175,37	0,09	0,27	0,20	2,00	15,86	0,71	118,07	257,80	15,30	2,87	0,30	22,00	0,00	3,30	216
2	Капуста тушеная	100	0,63	9,09	16,30	109,91	0,02	9,84	0,02	0,20	5,60	4,04	54,67	14,12	28,30	0,55	0,00	75,00	0,00	1,43	20
3	Чай	180	0,00	0,00	15,00	14,00	0,01	1,00	0,10	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	394
4	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,01	1,60	30,00	0,10	1,20	1,90	3,20	0,02	0,10	1,50	0,00	0,90	-
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,01	0,00	4,50	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,10	0,50	0,001	0,00	-
	Итого:	400	13,34	25,81	72,24	478,88	0,16	11,11	0,34	3,80	55,96	5,53	184,34	307,42	52,00	3,92	0,70	99,00	0,001	5,63	
Завтрак 2																					
1	Сок	100	2,20	3,00	11,80	114,00	0,06	1,20	0,30	0,00	20,00	0,00	248,00	190,00	30,00	0,20	0,30	120,00	0,00	18,00	-
	Итого:	100	2,20	3	11,8	114,00	0,06	1,20	0,3	0,00	20,00	0,00	248	190,00	30	0,2	0,30	120,00	0,00	18,00	
Обед																					
1	Соленый огурец	20	0,63	1,3	6,22	109,91	0,02	9,84	0,02	0,00	0,00	4,04	54,67	14,12	8,06	0,55	0,00	10,00	0,00	1,43	20
2	Суп гороховый с гречками	200	4,93	13,88	5,89	177,87	0,07	11,08	0,08	0,10	6,00	1,65	122,70	102,14	27,79	0,30	0,20	22,50	0,01	6,45	82
4	Плов	150	6,55	5,48	38,52	256,58	0,07	0,00	0,02	0,50	10,80	0,64	12,44	36,35	6,66	0,68	0,40	15,50	0,002	0,92	323
5	Кисель	180	2,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,02	0,00	2,20	0,20	14,00	14,00	8,00	0,80	0,30	25,50	0,00	0,00	348
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,01	0,00	4,50	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,10	0,50	0,001	0,00	-
7	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	0,00	0,01	0,00	2,30	0,36	100,00	100,00	10,00	1,24	0,10	0,50	0,001	4,00	-
	Итого:	640	19,35	22,46	111,15	833,96	0,26	24,92	0,16	0,6	25,80	7,57	313,21	300,21	65,71	4,05	1,10	74,50	0,014	12,80	
Уплотненный полдник																					
1	Какао с молоком	200	13,60	3,40	25,47	150,80	0,40	1,60	0,20	0,20	150,30	14,01	114,84	30,00	1,75	0,13	0,20	10,00	0,001	2,30	379
2	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,05	10,00	0,02	0,00	10,50	0,33	16,00	11,00	19,30	2,20	0,00	125,00	0,00	0,00	
3	Сырники с вареньем	150	6,08	6,52	32,61	213,39	0,17	0,00	0,08	0,20	150,30	0,36	29,40	119,99	22,10	0,69	0,20	85,00	0,002	2,36	302
	Итого:	450	20,08	10,32	67,88	411,19	0,62	11,60	0,30	0,40	311,10	14,70	160,24	160,99	43,15	3,02	0,40	310,00	0,003	4,66	
	Итого за день:	1590	54,97	61,59	263,07	1838,03	1,10	48,83	1,10	6,80	412,86	27,80	905,79	958,62	190,86	11,19	2,50	603,50	0,019	41,09	

	Меню 3-7 Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углево- ды	Энерге- тическая ценность	Витамины					Минеральные вещества									№ рецептуры
		г	г	г	г	ккал	В 1, мг	С, мг	В2, мг	D, мг	A, мг	Е, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	F, мг	K, мг	Se, мг	I, мг	
День восьмой																					
Завтрак 1																					
1	Омлет	70	17,24	11,30	34,00	125,30	0,20	0,42	0,25	3,70	100,30	0,51	174,71	180,40	22,94	0,10	0,20	25,00	0,005	1,08	463
2	Винегрет	100	1,62	6,20	1,76	99,50	0,05	13,00	0,20	0,00	4,50	2,90	40,20	48,00	19,10	1,20	0,30	33,00	0,00	1,20	67
3	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,90	0,20	0,00	0,01	1,50	55,60	0,20	1,20	1,90	0,00	0,02	0,00	15,00	0,00	0,90	-
4	Сыр полутвердый	15	1,44	1,70	11,10	55,50	0,01	0,20	0,08	2,50	78,30	0,04	85,30	150,20	16,80	0,50	0,00	15,00	0,005	1,80	-
5	Хлеб из муки пшеничной	40	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,00	20,00	0,001	0,00	-
6	Кофее молоком	180	5,40	8,50	10,83	180,40	0,02	0,54	0,13	0,00	13,50	0,01	114,50	108,10	29,60	1,02	0,00	50,00	0,00	8,10	382
	Итого:	415	27,28	36,53	68,05	588,00	0,50	14,16	0,68	7,70	252,20	4,00	420,61	505,40	91,04	3,08	0,50	158,00	0,011	13,08	
Завтрак 2																					
1	Бананы	100	1,5	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,05	0,00	0,00	0,02	8,00	28,00	42,00	4,00	0,00	120,00	0,00	0,60	338
	Итого:	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,05	0,00	0,00	0,02	8,00	28,00	42,00	4,00	0,00	120,00	0,00	0,60	
Обед																					
1	Салат со свежих овощей	50	0,95	3,3	4,88	50,50	0,02	5,70	0,02	0,00	78,60	2,70	56,90	25,88	12,51	0,76	0,30	123,00	0,00	1,80	45
2	Пицца детская	100	9,30	6,52	88,30	230,50	0,05	0,00	0,08	0,40	33,00	0,36	29,45	19,90	18,40	0,20	0,25	25,00	0,00	2,36	249
3	Суп харчо	200	5,14	3,59	18,60	236,10	0,05	12,52	0,05	0,50	6,00	1,97	111,55	59,28	10,40	0,30	0,30	15,00	0,002	2,92	103
4	Компот со свежих фруктов	180	0,14	0,02	33,48	180,30	0,00	9,60	0,00	0,00	0,00	0,10	5,76	3,84	3,36	0,17	0,00	50,00	0,00	0,00	348
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	10,30	40,30	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,69	9,40	33,60	5,20	0,20	0,00	40,00	0,001	0,00	-
6	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	0,18	50,00	20,00	5,00	0,62	0,00	20,00	0,001	2,00	-
	Итого:	620	19,65	14,81	165,44	784,10	0,18	27,82	0,17	0,90	117,60	6,00	263,06	162,50	54,87	2,25	0,85	273,00	0,004	9,08	
Уплотненный полдник																					
1	Вафли	30	3,30	8,65	22,50	105,30	0,01	1,22	0,09	0,00	12,20	1,10	28,30	22,40	1,20	0,62	0,00	0,50	0,001	1,30	248
2	Суп вермишелевый молочный	200	3,30	6,52	32,50	150,30	0,05	0,00	0,08	0,50	120,00	0,36	220,50	19,90	8,60	0,60	0,30	35,00	0,002	2,36	249
3	Чай	200	0,07	0,02	15,00	14,00	0,01	1,00	0,10	0,00	0,00	0,10	1,00	0,00	8,60	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	392
	Итого:	430	6,67	15,19	10,50	269,60	0,07	2,22	0,27	0,50	132,20	1,56	249,80	42,30	18,40	1,22	0,50	35,00	0,003	3,66	
	Итого за день:	1565	55,10	67,03	264,99	1737,70	0,79	54,20	1,17	9,10	502,00	11,48	941,47	738,20	206,31	10,55	1,85	585,00	0,02	26,42	

Меню 3-7 Наименование		Выход	Белки	Жиры	Углево- ды	Энерге- тическая ценность	Витамины					Минеральные вещества									№ рецептуры
		г	г	г	г	ккал	В 1, мг	С, мг	В2, мг	D, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	F, мг	K, мг	Se, мг	I, мг	
День девятый																					
Завтрак 1																					
1	Рыбные биточки	70	7,00	8,80	7,70	28,40	0,16	0,42	0,20	9,70	48,00	0,51	220,40	230,30	22,94	0,69	0,30	0,50	0,00	1,08	243
2	Картофель тушеный	130	0,70	1,10	12,03	21,98	0,01	0,02	0,01	0,00	0,45	0,04	26,31	17,55	9,24	0,47	0,10	135,00	0,005	0,30	45
3	Чай	150	0,00	0,00	15,00	14,00	0,01	1,00	0,02	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	392
4	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,01	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,00	15,00	0,00	0,90	-
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,00	20,00	0,001	0,00	-
	Итого:	400	10,78	19,31	55,37	243,98	0,22	1,44	0,25	9,70	78,45	1,33	258,31	283,35	37,38	1,66	0,60	170,50	0,006	2,28	
Завтрак 2																					
1	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,05	10,00	0,02	0,00	0,00	0,15	16,00	11,00	9,00	2,20	0,00	50,00	0,00	0,00	-
	Итого:	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,05	10,00	0,02	0,00	0,00	0,15	16,00	11,00	9,00	2,20	0,00	50,00	0,00	0,00	
Обед																					
1	Борщ	200	3,47	4,83	12,30	165,32	0,04	2,74	0,05	0,00	6,00	1,06	51,38	22,10	5,50	0,85	0,30	25,00	0,00	3,03	85
	Гуляш мясной	70	23,60	25,30	15,30	307,10	0,07	1,08	0,10	0,50	42,00	1,75	18,79	120,74	14,25	1,29	0,50	0,20	0,00	3,60	276
	Салат морковный	50	0,50	3,20	11,50	55,80	0,20	8,20	0,20	0,00	0,01	0,80	18,30	28,30	13,60	1,90	0,30	120,00	0,00	0,30	
	Каша пшеничная	130	1,30	4,10	55,60	200,00	0,20	0,13	0,10	0,00	1,00	0,20	121,10	105,30	79,00	0,10	0,00	0,30	0,013	0,02	
4	Сок фруктовый	100	0,00	0,00	30,62	144,31	0,00	0,58	0,00	0,00	0,00	0,19	8,75	5,30	2,16	0,14	0,00	120,00	0,00	0,00	373
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,00	20,00	0,001	0,00	-
6	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,24	0,44	19,76	155,00	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,36	12,50	40,30	10,00	1,24	0,00	30,00	0,001	0,00	-
	Итого:	640	34,11	39,03	165,64	1132,33	0,59	12,73	0,47	0,50	49,01	5,04	240,22	355,64	129,71	6,00	1,10	195,50	0,014	6,95	
Уплотненный полдник																					
1	Какао	200	0,06	0,06	21,35	86,38	0,00	1,40	0,00	0,20	183,60	0,03	99,20	1,54	1,26	0,37	0,20	0,50	0,00	0,28	392
2	Пряники	50	2,03	4,06	7,31	74,40	0,06	5,31	0,04	0,00	0,50	1,39	0,50	31,11	3,19	0,02	0,00	0,00	0,00	0,05	15
3	Пудинг творожный с изюмом	150	8,50	5,30	4,50	301,20	0,10	18,90	0,30	0,30	120,30	0,02	182,30	92,20	15,47	0,20	0,15	135,00	0,002	2,20	284
	Итого:	400	10,59	9,42	33,16	461,98	0,16	25,61	0,34	0,50	304,40	1,44	282,00	124,85	19,92	0,59	0,30	135,50	0,002	2,53	
	Итого за день:	1540	55,88	68,16	263,97	1885,29	1,02	49,78	1,08	10,70	431,86	7,96	796,53	774,84	196,01	10,45	2,05	601,50	0,02	11,76	

	Меню 3-7 Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углево- ды	Энерге- тическая ценность	Витамины					Минеральные вещества									№ рецептуры
							В 1, мг	С, мг	В2, мг	D, мг	A, мг	Е, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	F, мг	K, мг	Se, мг	I, мг	
День десятый																					
Завтрак 1																					
1	Суп гречневый молочный	200	5,04	3,20	15,40	220,30	0,12	0,37	0,21	1,00	44,80	0,31	158,51	431,39	15,30	0,46	0,40	45,00	0,01	1,06	183
2	Сыр полутвердый	20	8,30	1,70	11,10	120,20	0,01	0,20	0,08	2,50	8,40	0,04	161,24	143,56	16,80	0,12	0,10	15,00	0,001	1,80	-
3	Кофейный напиток на молоке	150	3,79	1,40	15,40	150,80	0,60	0,60	0,13	1,50	15,00	0,00	141,48	114,80	22,30	0,75	0,20	25,00	0,00	1,20	379
4	Масло оливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,01	1,50	30,00	0,10	1,20	1,90	3,00	0,02	0,00	15,00	0,00	0,90	-
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,00	20,00	0,00	0,00	-
	Итого:	420	20,21	15,71	62,54	670,90	0,73	1Д7	0,44	6,50	98,20	1,13	471,83	725,25	62,60	1,83	0,70	120,00	0,011	4,96	
Завтрак 2																					
1	Сок фруктовый	100	0,57	0,00	9,40	120,00	0,00	1,20	0,26	0,00	0,00	0,00	88,00	102,00	34,50	0,20	0,30	120,00	0,00	18,00	-
	Итого:	100	0,57	0,00	9,40	120,00	0,00	1,20	0,26	0,00	0,00	0,00	88,00	102,00	34,50	0,20	0,30	120,00	0,00	18,00	
Обед																					
1	Салат со свежих овощей	50	2,03	4,06	7,31	74,10	0,06	5,31	0,04	0,00	0,00	1,39	19,64	31,11	22,10	0,58	0,30	145,00	0,00	2,85	14
2	Суп с макаронными изделиями	200	1,30	3,88	12,50	77,55	0,07	11,08	0,08	0,00	6,00	1,65	122,70	102,14	23,60	0,69	0,00	0,50	0,001	6,45	83
3	Котлета из говядины	70	12,40	15,20	22,30	150,30	0,00	0,00	0,14	2,10	30,00	1,06	32,08	127,45	8,10	0,80	0,20	0,50	0,00	0,90	274
4	Пюре картофельное	130	1,80	5,50	25,90	210,30	0,03	0,00	0,02	0,00	10,80	0,20	4,90	63,91	11,30	0,44	0,20	2,50	0,00	0,91	318
5	Компот из свежих яблок и смородины	180	0,01	0,00	36,36	120,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,19	8,75	9,71	2,16	0,14	0,00	73,00	0,00	0,00	348
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,00	20,00	0,001	0,00	-
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,24	0,44	19,76	92,80	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,36	100,00	100,00	10,00	1,24	0,00	30,00	0,001	4,00	-
	Итого:	710	22,78	30,24	144,69	830,25	0,20	16,39	0,30	2,10	46,80	5,53	297,47	467,92	82,46	4,37	0,70	271,50	0,003	15,11	
Уплотненный полдник																					
1	Омлет	70	2,15	11,30	3,10	88,70	0,12	3,50	0,11	2,50	10,44	0,12	43,57	78,33	5,60	0,04	0,00	0,00	0,00	7,14	284
2	Икра овощная	50	0,46	0,15	1,30	56,40	0,00	52,00	0,03	0,00	0,04	0,34	11,80	11,68	4,72	0,54	0,00	55,00	0,00	0,00	392
3	Чай с сахаром	150	0,32	1,12	5,50	15,28	0,01	0,05	0,01	0,00	15,00	0,08	78,66	9,27	1,41	0,05	0,20	0,00	0,00	0,96	367
4	Фрукты	100	0,56	0,56	13,72	65,80	0,00	14,00	0,03	0,00	0,00	0,28	22,40	15,40	12,60	3,08	0,30	120,00	0,00	2,80	-
5	Хлеб из муки пшеничной	20	3,00	1,16	20,56	52,10	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,00	10,00	0,001	0,00	-
	Итого:	390	6,49	14,29	44,18	278,28	0,13	69,55	0,19	2,50	25,48	1,50	165,83	148,28	29,53	4,19	0,50	185,00	0,001	10,90	
	Итого за день:	1520	50,05	60,24	260,81	1899,43	1,06	88,31	1,19	11,10	170,48	8,16	1023,13	1443,45	209,09	10,59	2,20	588,50	0,025	48,97	