

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 7 до 11 ЛЕТ**

	Меню 7-11 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 первый																					
Завтрак 1																					
1	Каша манная молочная	200	5,04	8,40	40,32	268,32	0,12	2,08	0,21	0,20	52,50	1,20	258,64	0,74	35,60	0,46	0,20	50,00	0,02	0,00	175
2	Яйцо отварное	40	8,80	4,60	0,28	62,30	0,00	0,00	0,20	2,20	100,00	0,51	22,00	76,00	4,80	1,00	0,20	140,00	0,012	0,00	209
3	Сыр полутвердый	20	4,64	5,90	0,00	71,60	0,01	0,20	0,08	1,00	58,00	0,00	176,30	100,50	16,80	0,75	0,20	100,00	0,002	0,00	-
4	Чай с лимоном	200	0,00	0,00	15,00	41,00	0,01	2,13	0,10	0,00	0,00	0,10	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376
5	масло сливочное	10	0,10	8,25	0,13	74,80	0,00	0,00	0,01	1,50	40,00	0,34	1,20	0,14	0,00	0,02	0,00	20,00	0,00	0,00	-
6	Хлеб из муки пшеничной	50	4,50	1,16	20,56	99,30	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,04	9,40	34,80	15,20	0,48	0,00	0,00	0,02	0,00	-
	Итого:	520	23,08	28,31	76,29	617,32	0,18	4,41	0,61	4,90	250,50	2,19	468,54	111,00	72,40	2,71	0,60	310,00	0,014	0,00	
Завтрак 2																					
1	Бананы	150	1,5	0,50	21,00	96,00	0,04	7,50	0,05	0,00	0,00	0,00	8,00	28,00	42,00	6,00	0,40	145,00	0,00	0,60	338
	Итого:	150	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	7,50	0,05	0,00	0,00	0,00	8,00	28,00	42,00	6,00	0,40	145,00	0,00	0,60	
Обед																					
1	Салат капустный	.60	0,89	4,25	2,41	57,11	0,20	19,74	0,02	0,00	64,00	2,07	182,93	0,60	16,30	0,34	0,30	180,00	0,00	0,10	20
2	Борщ со сметаной	250	6,25	15,60	13,70	151,48	0,04	3,60	0,03	0,10	75,00	2,57	68,01	0,36	8,28	0,32	0,40	160,00	0,00	0,00	82
3	Котлета говяжья	90	25,30	18,40	5,00	256,30	0,08	0,00	0,13	0,10	33,60	2,20	75,30	140	20,96	2,47	0,30	5,00	0,00	0,00	268
4	Вермишель с маслом	150	2,30	8,40	28,36	232,68	0,14	0,04	0,10	0,00	7,20	0,20	20,50	0,10	27,73	0,10	0,20	15,00	0,02	0,00	321
5	Сок	150	1,20	0,00	101,00	424,00	0,11	8,80	0,02	0,00	25,30	7,00	14,00	0,10	8,00	2,80	0,20	150,00	0,00	0,00	279
6	Хлеб из муки пшеничной	50	4,50	1,16	20,56	91,30	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,68	9,40	0,10	5,20	0,48	0,00	20,00	0,002	0,00	-
7	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,18	1,00	0,10	10,00	1,24	0,00	20,00	0,002	0,00	-
	Итого:	800	42,68	48,25	190,79	1305,67	0,65	32,18	0,32	0,20	205,10	14,90	371,14	141,36	96,47	7,75	1,40	550,00	0,006	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	0,51	0,20	0,00	5,60	0,09	0,00	10,00	0,00	0,00	394
2	Рагу овощное	250	3,02	2,30	8,21	123,50	0,19	12,50	0,19	0,00	88,30	0,00	87,30	0,13	44,48	0,26	0,40	180,00	0,00	0,00	137
3	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	54,03	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,01	9,40	0,00	5,20	0,48	0,00	20,00	0,02	0,00	-
	Итого:	490	7,22	4,74	46,63	265,37	0,24	12,74	0,25	0,00	94,30	0,52	96,90	0,13	55,28	0,83	0,40	210,00	0,00	0,00	
	Итого за день:	1960	74,48	81,80	334,71	2284,36	1,11	56,83	1,23	5,10	549,90	17,81	944,58	280,49	266,15	17,29	2,80	1215,00	0,028	0,70	

	Меню 7-11 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 второй																						
Завтрак 1																						
1	Тефтеля рыбная	90	12,30	8,04	8,90	175,37	0,09	0,27	0,56	16,30	15,86	1,20	118,07	257,80	19,88	2,87	1,50	0,00	0,02	26,82	216	
2	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	66,00	0,00	1,00	0,10	0,00	0,00	0,51	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	379	
3	Помидор свежий	50	0,05	0,00	4,60	0,04	0,02	0,21	0,08	0,00	0,04	0,00	21,30	0,04	0,10	0,10	0,30	140,00	0,00	0,05	-	
4	Картофельное пюре	150	6,78	6,27	33,20	110,31	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	38,30	0,00	28,00	0,78	0,30	120,00	0,00	2,10	53	
5	Масло сливочное	10	0,08	12,25	0,08	74,80	0,90	0,00	0,01	0,20	30,00	0,34	2,40	1,90	0,00	0,02	0,10	15,00	0,00	0,90	-	
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	19,30	81,32	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	0,04	5,10	16,80	6,60	0,24	0,00	10,00	0,00	0,00	-	
	Итого:	520	20,78	27,16	81,08	507,84	1,03	1,48	0,76	16,50	45,90	2,19	186,17	276,54	54,58	4,01	2,20	285,00	0,02	29,87		
Завтрак 2																						
1	Яблоки	150	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	0,20	270,00	0,00	0,00	-	
	Итого:	150	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	0,20	270,00	0,00	0,00		
Обед																						
1	Огурец соленый	50	0,95	6,06	4,88	47,56	0,02	5,70	0,02	0,00	0,00	4,04	28,78	25,88	12,51	0,76	0,10	10,00	0,00	3,87	33	
2	Суп овощной со сметаной	250	2,71	6,60	18,60	275,64	0,05	5,50	0,05	0,00	6,00	1,65	111,55	59,28	5,60	0,64	0,20	80,00	0,00	2,92	102	
3	Плов с мясом говядины	200	22,13	16,52	94,14	450,30	0,17	0,00	0,08	0,50	10,80	0,64	40,20	119,99	79,99	2,69	0,20	50,00	0,005	2,36	302	
4	Компот из яблок, лимонов и смородины сЛ	200	2,00	0,00	20,20	157,40	0,02	8,80	0,02	0,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,30	30,00	0,00	0,00	-	
5	Хлеб из муки пшеничной	40	7,60	2,50	20,56	104,80	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,68	9,40	33,60	5,50	0,48	0,00	40,00	0,002	0,00	-	
6	Хлеб ржано-пшеничный	50	14,3	0,22	19,88	46,40	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	0,36	50,00	50,00	5,00	0,62	0,00	30,00	0,002	2,00	-	
	Итого:	790	49,69	31,90	178,26	1082,10	0,32	20,00	0,19	0,50	16,80	7,57	253,93	302,75	116,60	7,99	0,80	260,00	0,009	11,15		
Уплотненный полдник																						
1	Пудинг творожный со сгущенным молоком	150	25,40	7,40	25,30	336,00	0,12	5,09	0,11	0,10	10,44	0,51	260,50	338,20	40,00	0,94	0,10	112,00	0,02	7,14	319	
2	Молоко кипяченое	200	11,24	2,50	15,98	163,00	0,00	2,20	0,00	0,10	0,00	0,00	220,00	5,77	45,60	0,05	0,10	100,00	0,00	0,00	392	
3	Печенье	30	2,10	5,60	25,30	88,00	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	0,01	44,20	16,80	2,60	0,24	0,00	0,50	0,00	0,00	-	
	Итого:	380	38,74	15,50	66,58	587,00	0,14	7,29	0,12	0,20	10,44	0,52	524,70	360,77	88,20	1,23	0,20	212,50	0,02	7,14		
	Итого за день:	1840	77,30	74,96	335,72	2223,94	1,54	38,77	1,09	17,20	73,14	17,81	980,80	951,06	268,38	15,43	3,40	10,48,00	0,12	48,16		

Меню 7-11 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 третий																					
Завтрак 1																					
1	Суп с лапшой молочный	200	6,50	11,29	28,10	300,20	0,50	0,82	0,19	0,50	83,60	1,20	173,60	308,00	76,50	0,48	0,30	125,00	0,002	2,20	177
2	Яйцо отварное	40	7,00	6,60	0,90	44,30	0,16	0,42	0,25	0,20	100,00	0,51	174,71	1,00	22,94	0,69	0,00	140,00	0,005	1,08	243
3	Чай с лимоном	200	0,07	0,02	15,00	14,00	0,01	6,90	0,10	0,00	0,00	0,00	1,00	4,00	0,00	0,00	0,00	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	0,10	15,0	0,002	0,90	-
5	Хлеб из муки пшеничной	40	1,50	0,58	9,20	9,20	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	0,34	54,20	16,80	2,60	0,24	0,10	20,00	0,002	0,00	-
6	Сыр полутвердый	20	5,50	3,70	0,15	56,20	0,01	0,20	0,08	0,60	52,00	0,04	176,00	100,00	16,80	0,50	0,10	116,00	0,005	1,80	-
	Итого:	510	20,65	30,44	53,43	498,70	0,70	8,34	0,64	4,80	265,60	2,19	611,16	451,70	118,84	1,93	0,60	416,00	0,014	5,98	
Завтрак 2																					
1	Сок фруктовый	150	2,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,02	0,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,50	120,00	0,00	0,00	-
	Итого:	150	2,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,02	0,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,50	120,00	0,00	0,00	
Обед																					
1	Салат с капусты	50	0,71	4,25	5,57	24,50	0,03	7,20	0,04	0,00	22,30	2,07	22,30	80,30	25,30	1,30	0,40	135,00	0,00	2,73	16
2	Рассольник со сметаной	250	8,80	15,10	7,24	244,30	0,09	6,40	0,08	1,00	20,00	2,57	23,60	64,31	23,77	0,07	0,20	25,00	0,00	5,24	99
3	Биточки куриные	90	21,60	13,90	1,20	237,20	0,08	0,20	0,05	2,00	20,10	2,20	44,80	0,02	26,00	0,20	0,20	55,00	0,002	0,01	295
4	Картофель отварной с маслом	150	4,23	12,30	1,60	154,30	0,03	0,00	0,02	0,00	108,00	0,20	4,50	75,30	4,07	0,44	0,30	120,00	0,00	0,91	265
5	Кисель	200	0,00	0,00	15,20	254,30	0,00	20,16	0,01	0,00	0,00	7,00	2,88	12,30	1,68	0,26	0,10	151,00	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	0,10	20,00	0,002	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	0,18	50,00	40,30	5,00	0,62	0,10	30,00	0,003	2,00	-
	Итого:	830	39,46	46,93	61,25	1065,80	0,29	33,96	0,22	3,00	170,40	14,90	157,48	306,13	91,02	3,37	1,40	400,00	0,007	10,89	
Уплотненный полдник																					
1	Круассан	100	7,00	5,40	140,30	205,50	0,16	1,42	0,01	0,00	56,60	0,51	120,30	110,30	12,90	0,09	0,00	20,00	0,00	1,08	463
2	Яблоки	100	0,40	0,40	6,80	55,20	0,05	10,00	0,02	0,00	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	0,40	220,00	0,00	0,00	-
3	Какао на молоке	200	6,60	8,50	33,20	160,46	0,02	0,54	0,13	1,00	133,60	0,01	124,30	120,30	9,30	1,02	0,30	115,00	0,005	8,10	378
	Итого:	400	14,00	14,30	180,30	421,16	0,23	11,96	0,16	1,00	190,20	0,52	260,60	241,60	31,20	3,31	0,70	355,00	0,005	9,18	
	Итого за день:	1890	76,11	77,40	315,18	2077,66	1,24	58,26	1,04	8,80	669,20	17,81	1043,24	1013,43	249,06	11,41	3,20	1291,00	0,028	26,05	

	Меню 7-11 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	90	15,04	18,40	20,64	220,30	0,12	0,37	0,33	16,3	44,80	1,20	88,30	431,39	18,48	0,46	1,50	5,00	0,02	2,30	177
2	Кофе с молоком	200	0,46	3,6	29,11	155,50	0,02	12,30	0,03	0,10	143,20	0,51	110,20	11,68	56,40	0,54	0,20	120,00	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	0,00	1,20	1,90	0,00	0,02	0,10	1,50	0,00	0,90	-
4	Салат со свеклы	60	8,60	2,60	26,30	80,30	0,02	8,30	0,02	0,00	0,00	0,10	56,20	45,30	22,50	1,20	0,00	12,00	0,00	0,03	324
5	Рис отварной	160	6,32	1,70	11,10	230,00	0,10	0,20	0,08	0,00	8,40	0,34	61,40	43,80	6,80	0,30	0,00	0,00	0,001	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	0,04	9,40	33,60	5,20	0,48	0,00	80,00	0,001	0,00	-
	Итого:	560	33,50	36,71	107,79	865,70	0,30	21,17	0,48	7,90	226,40	2,19	326,70	567,67	109,38	3,00	1,80	218,50	0,023	5,03	
Завтрак 2																					
1	Бананы	150	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	0,50	140,00	0,00	0,60	338
	Итого:	150	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	0,50	140,00	0,00	0,60	
Обед																					
1	Огурец соленый	50	3,21	0,23	1,32	22,30	0,02	1,30	0,02	0,00	0,00	4,04	12,70	22,43	7,40	0,32	0,00	2,00	0,00	1,58	16
2	Суп фасолевый	250	12,30	4,50	20,65	280,50	0,19	2,94	0,10	0,00	12,30	1,65	32,63	20,30	22,30	0,12	0,00	157,00	0,002	3,27	97
3	Домашнее жаркое	200	2,65	12,30	56,32	382,20	0,07	0,00	0,02	0,20	22,50	0,64	42,20	36,35	33,60	0,20	0,20	102,00	0,00	0,92	323
4	Сок фруктовый	150	5,80	5,00	8,00	98,80	0,08	1,40	0,34	0,00	40,00	0,20	240,00	20,30	6,30	0,20	0,00	150,00	0,00	6,30	-
5	Хлеб из муки пшеничной	50	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	1,12	0,22	19,94	46,40	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	0,36	50,00	50,00	5,00	0,62	0,00	30,00	0,001	2,00	-
	Итого:	750	28,08	23,41	126,79	935,00	0,42	5,64	0,50	0,20	74,80	7,57	386,93	182,98	79,80	1,94	0,20	461,00	0,004	14,07	
Уплотненный полдник																					
1	Простокваша	200	3,6	2,5	29,11	88,30	0,02	19,60	0,08	0,10	80,60	1,10	210,30	11,68	8,30	0,20	0,30	146,00	0,001	0,00	392
2	Оладьи с джемом	160	3,22	14,25	45,30	332,20	0,26	2,20	0,12	0,00	34,02	0,36	7,30	22,30	5,70	0,90	0,10	2,40	0,003	0,23	284
	Итого:	360	6,82	16,75	74,41	420,50	0,28	21,80	0,20	0,10	114,62	1,46	217,60	33,98	14,00	1,10	0,40	170,00	0,004	0,23	
	Итого за день:	1820	69,90	77,37	329,99	2317,20	1,04	58,61	1,23	18,20	415,82	11,48	939,23	812,63	245,18	12,04	2,90	989,50	0,031	19,93	

	Меню 7-11 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	І, мг		
День пятый																						
Завтрак 1																						
1	Суп молочный с овсяными хлопьями	250	8,34	8,40	8,64	280,30	0,12	0,05	0,21	0,50	144,30	0,31	158,51	431,39	18,48	0,46	0,20	125,00	0,008	1,06	237	
2	Сыр полутвердый	20	1,44	1,70	0,00	72,00	0,01	0,20	0,08	0,80	55,30	0,04	220,00	43,80	6,80	2,20	0,20	20,00	0,010	1,80	-	
3	Чай	200	0,07	0,02	55,30	55,40	0,00	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	378	
4	Масло сливочное	10	0,08	12,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,01	1,50	40,30	0,10	2,50	1,90	0,00	0,02	0,10	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	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,10	50,00	0,00	0,00	-	
	Итого:	520	12,93	23,53	84,58	587,30	0,17	1,25	0,41	2,80	239,90	1,13	391,41	510,69	30,48	3,16	0,80	210,00	0,018	3,76		
Завтрак 2																						
1	Сок	200	0,60	0,00	0,20	228,00	0,12	40,00	0,60	0,00	40,00	0,00	90,00	37,00	60,00	0,40	0,30	120,00	0,00	36,00	400	
	Итого:	200	0,60	0,00	0,20	228,00	0,12	40,00	0,60	0,00	40,00	0,00	90,00	37,00	60,00	0,40	0,30	120,00	0,00	36,00		
Обед																						
1	Салат с капусты	50	0,3	2,25	1,32	50,30	0,02	15,30	0,02	0,00	6,30	3,22	55,30	22,43	7,43	0,32	0,00	80,00	0,00	1,58	42	
2	Свекольник со сметаной и яйцом	250	2,40	4,54	15,50	190,22	0,09	2,42	0,07	0,50	6,00	1,05	25,30	3,60	32,30	0,79	0,30	130,00	0,00	4,30	96	
3	Кура отварная порционная	90	35,30	23,30	13,04	220,00	0,04	0,00	0,08	0,50	62,00	0,24	58,40	88,30	16,00	1,43	0,50	55,00	0,00	3,53	286	
4	Макароны с маслом	150	1,60	5,16	13,20	201,00	0,05	0,50	0,06	0,20	1,10	2,32	23,30	51,32	26,37	0,95	0,10	5,0	0,00	4,49	336	
5	Компот из св. яблок и смородины с/м	180	0,01	0,00	56,30	196,20	0,00	0,58	0,00	0,00	0,00	0,19	8,75	9,71	2,16	0,14	0,30	120,00	0,00	0,00	348	
6	Хлеб из муки пшеничной	30	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,01	0,10	4,60	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,10	20,00	0,001	0,00	-	
7	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	0,00	0,01	0,10	4,20	0,36	22,30	22,30	10,00	1,24	0,10	30,00	0,001	4,00	-	
	Итого:	780	44,85	36,85	139,68	1055,32	0,28	18,80	0,25	1,40	84,20	8,06	202,75	231,26	99,46	5,35	1,40	440,00	0,002	17,90		
Уплотненный полдник																						
1	Какао	200	5,60	0,00	33,30	165,00	0,00	0,00	0,00	0,50	130,25	1,20	123,30	45,60	0,00	0,05	0,20	156,00	0,00	0,00	392	
2	Ватрушка с творогом и изюмом	100	9,00	20,30	32,30	200,00	0,40	0,02	0,03	0,50	120,30	0,45	88,40	55,60	60,20	0,80	0,10	60,00	0,008	1,45	447	
3	Яблоко	100	0,60	0,60	20,56	77,20	0,04	0,03	0,01	0,00	0,00	0,68	12,00	9,50	6,30	1,65	0,30	100,00	0,00	0,00	-	
	Итого:	400	15,2	20,9	86,16	442,20	0,44	0,05	0,04	1,00	250,55	2,33	223,70	110,70	66,50	2,50	0,60	215,00	0,008	1,45		
	Итого за день:	1900	73,58	81,28	310,62	2312,82	1,01	60,10	1,30	5,20	614,65	11,52	907,86	889,65	256,44	11,41	3,10	1085,00	0,03	59,11		

	Меню 7-11 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	250	8,90	11,42	40,30	250,30	0,20	5,60	0,19	0,50	130,00	0,62	221,00	315,40	79,00	2,00	0,20	55,00	0,01	12,96	178	
2	Чай	200	0,00	0,00	15,00	40,30	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	379	
3	Яйцо отварное	40	7,20	6,60	0,50	62,90	0,20	0,42	0,25	2,20	100,00	0,51	22,00	76,90	22,94	1,20	0,10	50,00	0,003	1,08	376	
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	0,10	80,00	0,001	0,00	-	
5	Масло сливочное	10	0,08	10,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,01	0,50	40,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,20	15,00	0,001	0,90	-	
	Итого:	540	19,18	29,43	76,44	533,10	0,45	7,02	0,56	3,20	270,00	1,91	254,60	427,80	107,14	3,70	0,80	200,00	0,015	14,94		
Завтрак 2																						
1	Яблоки	150	0,60	0,00	15,00	66,30	0,05	15,00	0,08	0,00	0,00	0,02	24,00	16,00	14,00	3,30	0,30	270,00	0,00	0,00	-	
	Итого:	150	0,60	0,00	15,00	66,30	0,05	15,00	0,08	0,00	0,00	0,02	24,00	16,00	14,00	3,30	0,30	270,00	0,00	0,00		
Обед																						
1	Салат из свеклы с солеными огурцами	50	0,81	4,85	4,59	65,35	0,01	13,20	0,02	0,00	0,00	2,17	75,30	23,47	12,06	0,75	0,10	55,00	0,00	3,75	33	
2	Суп овощной со сметаной	250	2,23	4,40	5,97	230,00	0,05	15,64	0,05	0,50	6,00	1,02	54,60	55,30	16,79	0,58	0,30	68,00	0,001	3,24	88	
3	Кура порционная	90	25,00	13,30	0,00	220,30	0,04	1,18	0,09	2,00	88,00	0,32	106,30	66,30	14,81	1,56	0,20	52,00	0,00	4,21	246	
4	Картофель отварной с маслом	150	6,55	8,48	38,52	256,58	0,07	0,00	0,02	0,00	10,80	0,64	12,44	36,35	6,66	0,68	0,40	55,00	0,00	0,92	177	
5	Компот из свежих яблок и смородины с/и	200	0,01	0,00	66,00	144,31	0,00	0,58	0,00	0,00	0,00	0,19	8,75	9,71	2,16	0,14	0,50	120,00	0,00	0,00	348	
6	Хлеб из муки пшеничной	40	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	0,20	60,00	0,001	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	0,30	50,00	0,001	4,00	-	
	Итого:	810	39,84	32,63	155,40	1114,14	0,25	30,68	0,20	2,50	104,80	5,38	290,09	247,03	67,68	5,43	2,00	460,00	0,003	16,12		
Уплотненный полдник																						
1	Салат морковный с зеленым горошком	70	9,30	4,10	18,30	84,18	0,20	3,20	0,09	0,00	77,30	1,10	136,60	220,60	56,30	0,62	0,10	75,00	0,00	6,12	229	
2	Макароны с тертым сыром	150	4,60	6,70	42,34	256,00	0,03	2,30	0,02	1,50	44,60	0,20	176,00	63,91	12,50	0,44	0,10	115,00	0,001	0,91	318	
3	Кофе с молоком	200	2,50	2,70	21,35	186,00	0,20	1,40	0,00	1,50	158,50	0,03	123,60	2,50	1,26	0,37	0,10	55,00	0,005	0,28	392	
	Итого:	420	16,40	13,50	81,99	526,18	0,43	6,90	0,11	3,00	280,40	1,33	436,20	287,01	70,06	1,43	0,30	245,00	0,006	7,31		
	Итого за день:	1920	76,02	75,56	328,83	2239,72	1,18	59,60	0,95	8,20	655,20	8,64	1004,89	1098,30	247,30	13,86	5,40	1175,00	0,0024	38,37		

	Меню 7-11 Наименование	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	Энерге- тическая ценность ккал	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 седьмой																						
Завтрак 1																						
1	Печеночное суфле	100	13,50	9,30	10,60	225,30	0,10	12,80	0,20	2,00	5240,00	1,80	30,20	257,80	18,00	6,00	0,20	5,00	0,01	3,30	261	
2	Капуста тушенная	100	0,63	12,3	33,80	128,90	0,02	9,84	0,20	0,00	5,60	4,04	54,67	239,20	33,60	0,55	0,30	180,00	0,00	1,43	20	
3	Чай	180	0,00	0,00	15,00	41,00	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	2,60	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,01	1,50	30,00	0,10	1,20	1,90	3,20	0,02	0,00	15,00	0,001	0,90	-	
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	47,00	0,04	0,00	0,01	0,00	4,50	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,10	50,00	0,00	0,00	-	
	Итого:	430	19,73	31,01	80,04	517,00	0,17	23,64	0,52	3,50	5280,10	6,62	96,47	532,50	60,00	7,05	0,80	250,00	0,011	5,63		
Завтрак 2																						
1	Сок	150	2,20	0,00	22,80	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:	150	4,20	0,00	22,8	114,00	0,06	1,20	0,3	0,00	20,00	0,00	248	190,00	30,00	0,2	0,30	120,00	0,00	18,00		
Обед																						
1	Соленый огурец	40	0,63	0,3	6,22	6,30	0,02	9,84	0,02	0,00	0,00	4,04	54,67	14,12	8,06	0,55	0,00	0,00	0,00	1,43	20	
2	Суп гороховый с гречками	250	6,50	13,88	5,89	250,20	0,07	11,08	0,08	0,00	6,00	1,65	122,70	102,14	27,79	0,30	0,40	130,00	0,00	6,45	82	
3	Плов	200	16,32	22,20	38,52	430,00	0,07	0,00	0,02	2,50	10,80	0,64	12,44	136,30	6,66	0,68	0,30	120,00	0,00	0,92	323	
4	Кисель	200	2,00	0,20	20,20	160,30	0,02	4,00	0,02	0,00	2,20	0,20	14,00	14,00	12,50	0,80	0,10	50,00	0,00	0,00	348	
5	Хлеб из муки пшеничной	80	3,00	1,16	20,56	100,00	0,04	0,00	0,01	0,00	4,50	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,10	50,00	0,001	0,00	-	
6	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	50,00	0,001	4,00	-	
	Итого:	820	30,69	38,18	111,15	1039,60	0,26	24,92	0,16	2,50	25,80	7,57	313,21	400,16	70,21	4,05	1,00	400,00	0,002	12,80		
Уплотненный полдник																						
1	Какао с молоком	200	3,60	3,40	44,30	240,30	0,40	1,60	0,20	0,50	150,30	14,01	114,84	30,00	29,20	0,13	0,20	100,00	0,001	2,30	379	
2	Яблоки	150	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	0,30	100,00	0,00	0,00		
3	Сырники с вареньем	150	22,30	8,50	88,30	350,00	0,17	0,00	0,08	0,55	150,30	0,36	234,00	119,99	39,60	0,69	0,50	120,00	0,018	2,36	302	
	Итого:	500	26,30	12,30	142,40	637,30	0,62	11,60	0,30	1,00	311,10	14,70	364,84	160,99	88,10	3,02	1,00	320,00	0,019	4,66		
	Итого за день:	1900	80,92	81,49	356,39	2307,90	1,11	61,36	1,28	7,05	5637,00	28,89	1022,52	1283,65	248,31	14,32	3,10	1090,00	0,032	41,09		

	Меню 7-11 Наименование	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	Энерге- тическая ценность ккал	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 восьмой																					
Завтрак 1																					
1	Омлет	80	17,24	11,30	34,00	168,00	0,20	0,42	0,25	3,70	100,30	0,51	174,71	180,40	22,94	0,10	0,20	150,00	0,012	1,08	215
2	Винегрет	130	1,62	6,20	22,30	156,30	0,05	14,20	0,20	0,00	82,20	2,90	40,20	48,00	22,40	1,20	0,30	120,00	0,00	2,20	67
3	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,90	0,20	0,00	0,01	0,15	55,60	0,20	2,40	3,30	0,00	0,02	0,20	15,00	0,001	0,90	-
4	Сыр полутвердый	20	1,44	5,90	0,00	71,30	0,01	0,20	0,08	0,15	78,30	0,04	176,20	100,00	16,80	0,50	0,20	112,00	0,01	1,80	-
5	Хлеб из муки пшеничной	50	1,50	0,58	22,50	52,40	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,20	50,00	0,001	0,00	-
6	Кофее молоком	200	5,40	8,50	30,20	220,00	0,02	0,54	0,13	0,50	13,50	0,01	114,50	155,00	59,60	2,40	0,20	50,00	0,00	8,10	379
	Итого:	490	27,28	40,73	109,08	742,90	0,50	15,36	0,68	5,40	329,90	4,00	512,71	503,50	124,34	4,46	1,30	497,00	0,024	14,08	
Завтрак 2																					
1	Бананы	150	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	0,30	120,00	0,00	0,60	338
	Итого:	150	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	0,30	120,00	0,00	0,60	
Обед																					
1	Салат со свежих овощей	80	0,95	3,3	4,88	80,20	0,02	8,70	0,02	0,00	78,60	2,70	56,90	33,60	22,30	0,76	0,50	105,00	0,00	1,80	45
2	Пицца детская	120	9,30	6,52	88,30	350,20	0,05	0,00	0,08	0,20	20,30	0,36	40,20	120,00	18,40	0,20	2,00	55,00	0,00	2,36	249
3	Суп рисовый с мясом куриным	250	7,70	5,60	18,60	284,00	0,05	12,52	0,05	0,50	52,10	1,97	111,55	88,50	10,40	0,30	3,00	103,00	0,001	2,92	103
4	Компот со свежих фруктов	200	0,14	0,02	64,30	180,30	0,00	9,60	0,00	0,00	0,00	0,10	5,76	3,84	3,36	0,17	0,50	120,00	0,00	0,00	348
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,30	91,00	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,69	9,40	33,60	5,20	0,20	0,20	50,00	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	0,20	80,00	0,001	2,00	-
	Итого:	740	22,21	16,82	206,26	1032,10	0,18	30,82	0,17	0,70	151,00	6,00	273,81	299,54	64,66	2,25	6,40	493,00	0,003	9,08	
Уплотненный полдник																					
1	Вафли	50	3,30	8,65	52,20	125,00	0,01	1,22	0,09	0,00	12,20	1,10	28,30	22,40	1,20	0,62	0,10	0,50	0,00	1,30	248
2	Суп вермишелевый молочный	250	22,30	6,52	25,30	260,00	1,20	1,20	0,08	0,50	150,20	0,36	220,50	315,00	8,60	2,30	0,30	120,00	0,001	2,36	249
3	Чай	200	0,07	0,02	15,00	45,60	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:	500	25,67	15,19	10,50	430,60	1,22	3,42	0,27	0,50	162,40	1,56	249,80	337,40	18,40	2,92	0,50	120,50	0,001	3,66	
	Итого за день:	1880	76,66	73,24	346,84	2301,60	1,94	59,60	1,17	6,60	643,30	11,48	1044,32	1168,44	249,40	13,63	8,60	1170,50	0,032	27,42	

	Меню 7-11 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 девятый																						
Завтрак 1																						
1	Рыбные биточки	90	7,00	8,80	7,70	180,30	0,16	1,50	0,20	16,30	48,00	0,51	235,60	230,30	22,94	0,80	0,30	1,50	0,01	1,08	202	
2	Картофель тушеный	150	0,70	5,60	12,03	150,00	0,01	0,02	0,01	0,00	56,30	0,04	26,31	17,55	9,24	0,47	0,00	50,50	0,00	0,30	143	
3	Чай	200	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	1,50	40,00	0,10	2,40	1,90	0,00	0,02	0,10	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	0,10	150,00	0,001	0,00	-	
	Итого:	490	10,78	23,81	55,37	523,90	0,22	2,52	0,25	17,80	144,30	1,33	274,71	283,35	37,38	1,77	0,70	207,00	0,011	2,28		
Завтрак 2																						
1	Яблоки	150	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	0,30	150,00	0,00	0,00	-	
	Итого:	150	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	0,30	150,00	0,00	0,00		
Обед																						
1	Борщ	250	2,40	6,30	12,30	220,30	0,04	3,60	0,05	0,00	16,30	1,06	88,90	220,00	15,20	0,85	0,50	115,00	0,00	3,03	82	
2	Гуляш мясной	90	33,60	22,30	15,30	307,10	0,07	1,08	0,10	0,50	56,30	1,75	22,30	120,74	14,25	1,29	0,10	75,00	0,00	3,60	276	
3	Салат морковный	60	0,50	3,20	22,50	88,30	0,20	8,20	0,60	0,00	0,01	0,80	25,90	32,20	22,30	2,20	0,20	120,00	0,00	0,30	66	
4	Каша пшеничная	150	1,30	4,10	55,60	200,00	0,30	0,13	0,10	0,00	1,00	0,20	121,10	105,30	79,00	0,10	0,20	120,00	0,005	0,02	240	
5	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	30,62	144,31	0,00	4,10	0,00	0,00	0,00	0,19	15,50	5,30	2,16	0,14	0,30	120,00	0,00	0,00	0	
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	0,10	50,00	0,001	0,00	-	
7	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,24	0,44	19,76	91,00	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,36	12,50	40,30	10,00	1,24	0,10	80,00	0,001	0,00	-	
	Итого:	840	43,04	37,50	176,64	1155,81	0,69	17,11	0,87	0,50	73,61	5,04	295,60	557,44	148,11	6,30	1,30	680,00	0,007	6,95		
Уплотненный полдник																						
1	Какао	200	12,00	2,50	31,30	125,00	0,00	1,40	0,00	0,10	183,60	0,03	158,90	1,54	23,30	0,37	0,20	135,00	0,002	0,28	392	
2	Пряники	50	2,03	4,06	55,30	96,30	0,06	5,31	0,04	0,00	0,50	1,39	5,50	31,11	3,19	0,02	0,10	0,50	0,00	0,05	15	
3	Пудинг творожный с изюмом	150	12,30	5,30	4,50	301,20	0,10	24,60	0,30	0,10	120,30	0,02	234,30	92,20	25,60	0,80	0,50	112,00	0,01	2,20	222	
	Итого:	400	26,33	11,86	91,10	522,50	0,16	31,31	0,34	0,20	304,40	1,44	398,70	124,85	52,09	1,19	0,80	247,50	0,012	2,53		
	Итого за день:	1880	80,55	73,57	332,91	2249,21	1,12	60,94	1,48	18,50	522,31	7,96	985,01	976,64	246,58	11,46	3,10	1144,50	0,03	11,76		

	Меню 7-11 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	Икра овощная	60	1,10	3,60	4,46	77,20	0,01	12,20	0,11	0,00	5,40	0,12	43,57	25,30	26,06	0,94	0,50	80,00	0,00	7,14	284	
2	Кофейный напиток на молоке	200	3,70	2,70	47,50	150,80	0,60	0,60	0,13	0,10	125,30	0,00	160,00	132,30	29,00	1,75	0,20	120,00	0,001	17,00	379	
3	Омлет	80	11,70	15,60	0,98	205,00	0,01	0,05	0,01	3,70	254,00	0,08	78,66	199,00	15,00	0,05	0,10	110,00	0,008	0,96	367	
4	Хлеб из муки пшеничной	40	7,60	1,16	20,56	91,20	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,68	9,40	8,60	5,20	0,48	0,10	80,00	0,001	0,00	-	
5	Масло сливочное	10	0,08	0,30	0,08	74,80	0,00	0,00	0,01	1,50	40,20	0,10	1,20	3,20	3,00	0,02	0,20	15,00	0,00	0,90	0	
6	Сыр полутвердый	20	16,30	4,70	11,10	71,00	0,01	0,02	0,08	0,30	54,80	0,04	176,00	100,20	16,80	2,30	0,20	80,00	0,00	1,80	0	
	Итого:	390	24,18	23,36	73,58	599,00	0,66	12,85	0,27	5,60	424,90	0,98	292,83	368,40	78,26	3,24	1,10	425,00	0,01	26,00		
Завтрак 2																						
1	Сок	150	0,03	0,04	18,40	88,60	0,04	15,10	0,26	0,00	0,00	0,00	242,00	16,00	28,00	0,20	0,30	120,00	0,00	18,00		
	Итого:	150	0,03	0,04	18,40	88,60	0,04	15,10	0,26	0,00	0,00	0,00	242,00	16,00	28,00	0,20	0,30	120,00	0,00	18,00		
Обед																						
1	Салат с капустой	60	0,23	4,06	7,31	74,10	0,06	15,60	0,04	0,00	0,00	1,39	28,80	178,00	33,21	0,58	0,30	80,00	0,00	2,85	14	
2	суп с клецками	250	8,40	5,60	15,60	235,60	0,07	0,17	0,08	0,50	6,00	1,65	2,80	52,30	5,60	0,02	0,10	50,00	0,001	2,20	83	
3	Картофельное пюре	150	6,50	3,80	12,03	165,50	0,01	0,02	0,01	0,10	0,45	0,04	38,80	76,00	9,24	0,47	0,10	50,00	0,00	0,30	45	
4	Котлета мясная	90	18,70	28,30	12,80	225,00	0,07	0,00	0,14	2,10	88,30	2,20	55,60	23,00	2,30	1,49	0,20	60,00	0,00	0,90	274	
5	Компот из свежих яблок и смородины	200	0,01	0,00	36,36	196,20	0,00	12,80	0,00	0,00	0,00	0,19	8,75	9,71	2,16	0,14	0,20	140,00	0,00	0,00	348	
6	Хлеб из муки пшеничной	40	7,60	1,16	20,56	52,00	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,68	19,10	17,30	5,20	0,48	0,20	80,00	0,001	0,00	-	
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,36	9,40	42,00	10,00	1,24	0,20	50,00	0,001	4,00	-	
	Итого:	830	43,68	43,36	124,42	1041,20	0,29	28,59	0,29	2,70	94,75	6,51	163,25	398,00	67,71	4,42	1,30	510,00	0,003	10,25		
Уплотненный полдник																						
1	Суп гречневый молочный	200	3,30	3,70	20,64	268,32	0,12	0,37	0,30	0,10	240,40	0,80	235,00	315,00	79,00	0,46	0,20	80,00	0,018	1,06	183	
2	Булочка с джемом	80	4,70	5,60	88,30	280,30	0,01	0,02	0,08	0,00	4,80	0,04	120,30	100,20	3,40	2,30	0,00	45,00	0,001	1,80	15	
3	Чай с лимоном	200	0,50	0,00	15,47	45,50	0,20	3,15	0,13	0,10	0,00	0,00	21,20	132,30	3,60	1,75	0,20	0,00	0,00	17,00	379	
	Итого:	480	8,50	9,30	124,41	594,12	0,33	3,54	0,51	0,20	245,20	0,84	376,50	547,50	86,00	4,51	0,40	125,00	0,019	19,86		
	Итого за день:	1850	76,39	76,06	340,81	2322,92	1,32	60,08	1,33	8,40	764,85	8,33	1074,58	1329,90	259,97	12,37	3,10	1180,00	0,032	74,11		