

Утверждено:

Директор ООБС "Ювенция Кухня"

Федотов Александр Александрович

01.03.2020

День: вторник Печать: первая

Возрастная категория: 7-11 лет.

№ п/п

Наименование

Видов

Белки, г

Жиры, г

Углево-
ды, г

Эл. кал

№

К

Са

Мг

р

Fe

A

B

Ca

Тр

Тр

В1

B2

pp

НД

Вит-Син

С, мг

Примерное ежедневное меню

Согласовано:

Директор ГКОУ УР "Школа-интернат № 15" для детей с ОВЗ

Сирнев Н. Р.



№ п/п	Наименование	Видов	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Эл. кал	№	К	Са	Мг	р	Fe	A	B	Ca	Тр	Тр	В1	B2	pp	НД	Вит-Син С, мг
162	Суп овощной с курицей	250	5,95	6,89	19,90	127,05	10,58	829,38	272,98	148,55	143,08	5,68	7,20	7,20	399,50	0,10	0,39	0,13	0,25	2,44	14,40	
149	Каша с яблоком	200	3,30	1,06	14,69	70,46	4,62	459,94	140,29	85,26	82,82	3,55	0,00	0,64	195,12	0,01	0,19	0,06	0,05	1,20	7,20	
ТТК	Печенье для детей с ягодами	12,5	0,93	1,38	4,00	38,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ТТК	Хлеб пшеничный	40	2,86	0,28	18,86	89,57	199,60	32,74	7,04	4,87	22,62	0,38	0,00	0,00	0,00	0,44	0,05	0,01	0,29	0,88	0,00	
Итого за "Завтрак"		503	13,04	9,60	57,45	325,05	214,80	1322,06	420,31	228,68	249,12	9,61	7,20	7,84	592,62	0,55	0,61	0,20	0,58	4,52	21,60	

№ п/п	Наименование	Видов	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Эл. кал	№	К	Са	Мг	р	Fe	A	B	Ca	Тр	Тр	В1	B2	pp	НД	Вит-Син С, мг
959	Суп "Мягкопосид"	60	2,07	5,29	6,83	91,23	13,61	78,17	9,16	9,22	36,77	0,44	13,50	123,36	48,17	2,85	0,05	0,05	0,28	0,89	2,34	
46	Суп картофельный с маринованными овощами	200	4,13	2,08	16,26	90,97	5,50	332,32	10,08	16,91	43,17	0,67	0,00	96,960	201,80	1,11	0,07	0,04	0,79	1,44	5,16	
164/В	Котлетки "Московская" (гов.сочи)	90	12,93	17,61	13,36	252,34	104,40	206,10	8,49	19,98	112,27	1,14	0,00	0,00	0,00	2,66	0,18	0,09	2,05	2,71	0,05	
106-13	Каша гречневая вязкая	150	5,76	5,83	25,20	175,50	507,04	1,23	6,26	0,32	2,20	0,05	14,63	10,98	16,46	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	
153	Каша рисовая с сухофруктами	180	0,19	0,01	12,08	46,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ТТК	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,28	99,80	16,57	3,52	2,44	11,31	0,19	0,00	0,00	0,00	0,22	0,02	0,00	0,14	0,44	0,00	
ТТК	Хлеб ржаной	27	1,68	0,29	10,25	47,21	161,70	58,21	8,32	11,04	37,11	0,22	0,00	1,08	0,27	0,38	0,03	0,02	0,15	0,54	0,00	
Итого за "Обед"		727	28,19	31,25	95,41	748,67	955,05	692,40	45,83	60,01	242,83	3,41	28,13	1105,02	266,70	7,26	0,33	0,20	3,42	6,03	7,55	

№ п/п	Наименование	Видов	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Эл. кал	№	К	Са	Мг	р	Fe	A	B	Ca	Тр	Тр	В1	B2	pp	НД	Вит-Син С, мг
274	Мороженое на основе соевых бобовых	80/20	5,53	9,88	34,01	344,54	45,57	97,96	76,77	8,42	64,72	0,27	45,04	26,56	80,60	0,91	0,02	0,11	0,07	0,80	0,11	
154	Компот из яблок	200	0,42	0,00	24,80	94,67	0,10	0,26	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за "Полдник"		300	5,95	9,88	58,81	439,21	45,67	98,22	77,03	8,42	64,72	0,30	45,04	26,56	80,60	0,91	0,02	0,11	0,07	0,80	0,11	

№ п/п	Наименование	Видов	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Эл. кал	№	К	Са	Мг	р	Fe	A	B	Ca	Тр	Тр	В1	B2	pp	НД	Вит-Син С, мг
309/9	Ориentalский десерт в томатном соусе (гов.сочи)	100	13,10	17,25	7,56	209,84	21,21	107,38	5,09	12,26	66,59	0,72	3,33	239,00	54,16	0,21	0,09	0,05	1,46	1,86	0,25	
106-13	Каша пшеничная вязкая	180	4,98	4,61	29,23	177,82	684,79	95,18	19,02	35,00	97,76	1,21	17,56	21,07	1,18	0,16	0,02	0,60	0,00	2,03	0,00	
629	Чай с лимоном	200	0,24	0,05	14,07	55,61	0,92	10,44	2,88	0,73	1,34	0,08	0,00	0,56	0,14	0,01	0,00	0,00	0,01	0,01	1,12	
ТТК	Хлеб пшеничный	30	2,14	0,21	14,14	67,18	149,70	24,55	5,28	3,65	16,97	0,29	0,00	0,00	0,00	0,33	0,02	0,01	0,22	0,66	0,00	
ТТК	Хлеб ржаной	20	1,24	0,21	7,59	35,34	122,00	43,12	6,16	8,18	27,49	0,68	0,00	0,80	0,20	0,28	0,03	0,01	0,11	0,40	0,00	
Итого за "Ужин"		530	21,70	22,33	72,60	545,79	978,73	278,67	39,21	59,82	210,15	2,58	20,89	251,43	75,58	1,01	0,30	0,09	2,40	4,96	1,37	

№ п/п	Наименование	Видов	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Эл. кал	№	К	Са	Мг	р	Fe	A	B	Ca	Тр	Тр	В1	B2	pp	НД	Вит-Син С, мг
37/12	Пирожки печеные с яблоками	50	3,93	2,64	18,74	108,94	123,83	124,31	18,02	9,99	30,87	1,04	5,36	8,57	21,74	1,35	0,05	0,03	0,35	1,04	1,55	
652	Пирожок на шиповнике	180	0,58	0,22	19,89	76,03	2,07	8,16	9,74	2,66	2,66	0,49	0,00	705,60	147,06	0,68	0,01	0,04	0,17	0,25	72,00	
Итого за "2-ой Ужин"		230	4,51	2,86	38,63	184,97	125,92	132,47	27,76	12,65	33,53	1,53	5,36	714,17	168,80	2,03	0,06	0,07	0,52	1,29	73,55	
Итого за день		2290	73,39	75,92	322,90	2244,58	3320,16	2523,81	610,23	379,58	800,35	17,83	106,62	2105,02	1184,30	11,76	1,32	0,67	6,98	17,60	104,18	

День: четвертый Единица: некая
Возрастная категория: дети 7-11 лет.

№ п/п	Наименование блюда	Выход г	Качество г	Жирность г	Углеводы г	Эк. ккал	Минеральные вещества, мг											Витамин С, мг			
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	Р9	Т9	B1		B2	PP	HD
Завтрак																					
127-08	Каши молочная вязкая вязкая	180	7,03	9,34	34,92	250,30	712,07	192,22	108,17	41,72	157,34	1,13	36,00	41,15	68,15	0,30	0,16	0,13	0,02	2,68	0,44
149	Каша с молоком	200	3,30	1,06	14,69	70,46	4,62	459,94	140,29	85,36	82,82	3,55	0,00	0,64	193,12	0,01	0,19	0,06	0,06	1,20	7,20
тгк	Хлеб пшеничный	48	3,43	0,34	22,63	107,48	239,52	39,28	8,45	5,85	27,14	0,46	0,00	0,00	0,00	0,53	0,04	0,01	0,35	1,06	0,00
тгк	Дрожжи	80	0,32	0,22	9,28	38,94	20,80	222,40	12,80	7,20	8,80	1,76	0,00	24,00	4,00	0,16	0,02	0,02	0,24	0,32	8,00
Итого за "Завтрак"		508	14,08	11,67	81,52	467,18	977,61	913,84	269,71	140,03	276,10	6,92	36,00	65,79	265,27	1,00	0,41	0,22	1,27	5,26	15,64
Обед																					
39	Борщ с капустой, картофелем и свеклой	200	1,57	7,09	10,94	115,04	18,58	277,89	26,40	16,87	38,67	0,74	6,92	620,92	140,84	1,86	0,03	0,03	0,46	0,86	6,57
461	Варенная (копченая) курица кур	90	17,12	14,28	10,58	199,19	354,06	197,97	32,00	54,99	117,92	0,97	17,74	16,07	24,78	0,12	0,06	0,08	4,67	0,30	0,06
468	Гороховое пюре	150	6,05	8,78	47,89	273,79	1,35	2,38	1,90	0,00	2,35	0,02	21,60	40,50	0,09	0,00	0,01	0,01	0,01	0,02	0,00
153	Котлетки из свеклобуртов	200	0,21	0,01	13,42	51,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
тгк	Хлеб пшеничный	30	2,14	0,21	14,14	67,18	149,70	24,35	5,28	3,65	16,97	0,29	0,00	0,00	0,00	0,33	0,02	0,01	0,22	0,66	0,00
тгк	Хлеб ржаной	30	1,86	0,32	11,38	53,01	183,00	64,68	9,24	12,27	41,24	1,02	0,00	1,20	0,30	0,42	0,04	0,02	0,17	0,60	0,00
Итого за "Обед"		700	28,94	30,69	108,35	760,35	707,59	567,47	74,82	87,78	217,15	3,04	46,26	659,79	206,42	2,82	0,15	0,15	5,53	2,44	6,63
Полдник																					
161	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,11	5,58	14,12	123,27	4,44	500,20	164,67	86,23	81,12	3,48	0,00	0,00	239,76	0,20	0,24	0,07	0,12	1,46	8,64
261/5	Чай с повидлом	180/10	0,09	0,01	6,05	23,35	0,10	11,35	1,23	0,61	0,78	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,02	0,02
тгк	Хлеб пшеничный	30	2,14	0,21	14,14	67,18	149,70	24,35	5,28	3,65	16,97	0,29	0,00	0,00	0,00	0,33	0,02	0,01	0,22	0,66	0,00
Итого за "Полдник"		370	6,34	5,80	34,31	213,79	154,24	536,80	171,18	90,49	98,87	3,88	0,00	0,00	239,76	0,53	0,26	0,08	0,35	2,14	8,66
Ужин																					
161/В	Котлета "Мясноецкая" (гов.свин)	90	12,95	17,61	15,36	252,24	104,40	206,10	8,49	19,98	112,27	1,14	0,00	0,00	0,00	2,66	0,18	0,09	2,06	2,71	0,05
106-13	Каша гречневая вязкая	170	6,53	6,61	28,56	198,90	642,65	1,39	7,09	0,36	2,49	0,06	16,58	12,44	18,65	0,05	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00
628	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	9,21	35,88	0,10	0,36	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
тгк	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	99,80	16,37	3,52	2,44	11,31	0,19	0,00	0,00	0,00	0,22	0,02	0,00	0,14	0,44	0,00
тгк	Хлеб ржаной	20	1,24	0,21	7,59	35,24	122,00	43,12	6,16	8,18	27,49	0,68	0,00	0,80	0,20	0,28	0,05	0,01	0,11	0,40	0,00
Итого за "Ужин"		500	22,31	24,61	70,15	567,25	968,95	267,24	25,52	30,96	153,56	2,10	16,58	13,24	18,85	3,21	0,23	0,10	2,31	3,56	0,05
2-ой Ужин																					
685Т	Булочки столовые	50	3,88	3,79	25,04	131,56	1,53	44,29	6,44	5,51	30,89	0,41	4,08	4,08	7,65	0,71	0,05	0,02	0,43	1,23	0,01
645	Кефир	180	4,91	5,07	6,55	95,00	90,00	231,26	190,08	21,92	148,77	0,16	21,60	14,40	39,60	0,00	0,04	0,24	0,14	1,44	0,50
Итого за "2-ой Ужин"		230	8,79	8,86	31,59	226,56	91,53	275,55	196,52	27,43	179,66	0,57	25,68	18,48	47,25	0,71	0,09	0,26	0,57	2,67	0,50
Итого за день		2308	80,46	81,03	325,92	2235,15	2899,31	2560,90	737,75	376,69	925,34	16,52	124,52	757,30	777,55	8,26	1,14	0,81	10,03	16,07	31,48

Лето: третий Нелег: первая
 Возвратная категория: дети 7-11 лет.

Дел. р-н	Эквивалентное число	Выход г	Режим г	Журнал г	Углуб- дан. г	ЭД. мен	Многодневные экспедиции, м.												Всего м.		
							№	К	С	М	П	Е	А	В	Р	Т	В	В		В	В
Заграница																					
125-08	Китай малая коловая вязка	200	8,96	12,79	45,38	322,36	818,17	286,18	205,52	29,90	180,80	0,67	84,95	39,81	94,40	0,89	0,12	0,26	0,67	2,54	2,05
113	Одежда из трикотажа: эластичная горничная	50	6,28	6,23	2,44	61,03	37,24	85,25	37,91	8,87	68,69	0,59	62,67	59,67	72,58	0,18	0,06	0,14	0,26	1,17	2,68
630	Чай с молоком или сливок	200	1,54	1,88	11,34	63,47	25,10	53,06	6,09	39,13	0,07	9,00	8,00	16,50	0,05	0,01	0,06	0,04	0,40	0,26	0,00
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,57	23,57	23,57	111,96	40,92	8,80	6,09	28,28	0,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,55	0,04	0,01	0,36	1,40	0,00
Итого за "Заграница"																					
		500	20,35	20,95	80,73	558,72	1130,01	476,85	305,09	50,95	316,92	1,81	156,62	127,48	183,48	1,67	0,23	0,47	1,33	5,21	4,97
Обед																					
19	Салат из квашеной капусты с морковью	60	0,88	5,32	4,02	66,26	393,13	132,03	20,62	9,81	17,18	0,29	0,00	1152,00	240,00	2,73	0,01	0,02	0,23	0,39	5,28
131/1	Суп-лапша	200	3,88	9,92	12,35	139,30	2,90	47,24	7,23	6,51	21,00	0,34	0,00	960,00	200,00	2,06	0,03	0,01	0,25	0,61	0,52
ТК	Картофель тушеный с грибами (говселин)	230	16,48	17,48	38,24	364,40	41,26	1077,43	27,17	54,75	186,03	2,32	19,16	1143,68	242,89	2,51	0,29	0,17	3,10	4,66	11,89
298	Напиток из черной смородины	200	0,28	0,04	18,16	70,47	0,26	1,64	1,02	0,61	0,00	1,11	0,00	0,00	0,00	0,10	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00
ТК	Хлеб пшеничный	25	1,28	0,18	11,78	55,98	124,75	20,46	4,40	3,64	14,14	0,24	0,00	0,00	0,00	0,28	0,02	0,01	0,18	0,55	0,00
ТК	Хлеб ржаной	20	1,24	0,21	7,59	35,34	122,00	45,12	6,16	8,18	27,49	0,68	0,00	0,80	0,20	0,28	0,03	0,01	0,11	0,40	0,00
Итого за "Обед"																					
		735	24,57	33,15	92,15	731,75	684,50	1321,92	66,60	82,91	265,84	4,98	19,16	3356,48	683,09	7,86	0,47	0,39	3,88	6,61	17,69
Подлинка																					
98	Запеканка морковная с пшеницей	60/10	1,84	4,25	17,79	112,09	16,95	126,28	19,41	21,50	35,83	0,54	17,83	5994,79	1278,63	0,32	0,03	0,05	0,52	0,79	1,27
648	Напиток яблочный	200	0,09	0,09	24,44	93,94	6,74	61,79	4,15	1,96	2,39	0,54	0,00	6,00	1,25	0,05	0,01	0,00	0,06	0,10	1,00
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,14	0,21	14,14	67,18	149,70	24,55	5,38	3,63	16,96	0,28	0,00	0,00	0,00	0,33	0,03	0,01	0,21	0,66	0,00
Итого за "Подлинка"																					
		300	4,07	4,55	56,37	273,20	173,39	212,62	28,84	27,11	55,18	1,36	17,83	6008,79	1279,88	0,70	0,07	0,06	0,79	1,55	2,27
Ужин																					
157B	Битва "Полково" с соусом (См.с.рр)	90	14,67	13,80	11,65	224,98	116,04	301,95	9,10	29,33	84,59	0,80	1,41	182,19	51,36	2,22	0,04	0,05	2,43	0,30	0,73
100-13	Каша рисовая вязкая	170	5,96	6,77	28,19	216,35	647,02	37,84	9,95	17,83	53,86	0,41	16,58	12,44	18,65	0,19	0,02	0,51	1,22	0,00	0,00
629	Чай с лимоном	200	0,24	0,05	14,07	55,61	0,92	10,44	2,86	0,73	1,34	0,08	0,00	0,56	0,14	0,01	0,00	0,01	0,01	0,01	1,12
ТК	Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	15,18	70,69	244,00	86,24	12,32	16,36	54,98	1,36	0,00	1,60	0,40	0,56	0,05	0,03	0,22	0,80	0,00
Итого за "Ужин"																					
		500	23,36	21,03	79,09	567,63	1007,38	336,47	34,23	64,29	194,76	2,65	17,99	196,79	70,56	2,99	0,11	0,10	3,17	2,33	1,85
2-ой Ужин																					
ТК	Кефир для детского питания (См.вн)	28	1,70	4,16	10,68	118,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
632	Напиток из шиповника	180	0,38	0,22	19,89	76,03	2,07	8,16	9,74	2,66	2,66	0,49	0,00	705,60	147,06	0,68	0,01	0,04	0,17	0,25	72,00
Итого за "2-ой Ужин"																					
		208	2,28	4,38	30,57	194,07	2,07	8,16	9,74	2,66	2,66	0,49	0,00	705,60	147,06	0,68	0,01	0,04	0,17	0,25	72,00
Итого за день																					
		2243	74,58	84,06	338,91	2325,36	2997,75	2356,02	444,50	227,92	835,37	11,29	211,61	10287,14	2364,07	13,90	0,89	1,06	9,34	15,95	98,78

Летя: нестори Нелкит: неман
Возрастная категория: дети 7-11 лет.

№ п/п	Наименование блюда	Выход г	Кислот. г	Жиры, г	Углевод- ные, г	Эл. энерг	Минеральные вещества, мг													Витамин, мкг			Витамин С, мг
							Na	K	Ca	Mg	Ph	P	Fe	A	B	РЭ	ТЭ	В1	B2	PP	НЭ		
Завтрак																							
139-08	Каша овсяная "Третьяк" с молоком со сливками	200	10,30	13,70	42,62	346,28	873,29	403,50	235,13	74,90	307,06	1,99	89,20	62,80	99,12	1,02	0,28	0,21	0,66	3,24	2,13		
630	Чай с молоком и сахаром	200	1,54	1,58	11,34	63,47	23,10	64,50	53,06	6,09	39,15	0,07	9,00	8,00	16,50	0,05	0,01	0,06	0,04	0,40	0,26		
т/к	Кефир для детского питания (х/ф/д)	56	3,40	8,32	21,36	256,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
т/к	Хлеб пшеничный	43	3,21	0,12	21,21	100,76	224,55	36,83	7,92	5,48	25,45	0,43	0,00	0,00	0,00	0,50	0,04	0,01	0,23	0,99	0,00		
Итого за "Завтрак"																							
		501	18,45	25,92	96,53	746,60	1122,94	504,83	296,11	86,47	371,66	2,49	98,20	70,80	115,62	1,57	0,33	0,38	1,02	4,63	2,39		
Обед																							
153	Суп с курицей	200	3,42	5,16	14,43	134,62	5,02	68,11	10,16	18,72	50,41	0,59	9,60	972,80	218,60	0,16	0,07	0,02	0,25	1,08	0,52		
т/к	Каша овсяная с яблоком (с/о)	250	16,10	14,30	24,02	286,21	66,26	902,66	121,48	57,10	169,06	2,17	0,00	1240,29	242,42	3,69	0,09	0,15	3,18	6,33	37,64		
154	Каша из пшена	200	0,42	0,00	24,80	94,67	0,10	0,26	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
т/к	Хлеб пшеничный	30	2,14	0,21	14,14	62,18	149,70	24,55	5,28	3,65	16,97	0,29	0,00	0,00	0,00	0,33	0,02	0,01	0,22	0,66	0,00		
т/к	Хлеб ржаной	20	1,24	0,21	7,59	35,24	122,00	43,12	6,16	8,18	27,49	0,68	0,00	0,80	0,20	0,28	0,05	0,01	0,11	0,40	0,00		
Итого за "Обед"																							
		700	23,32	19,88	84,98	608,02	343,08	1038,70	143,34	87,65	263,93	3,76	9,60	2213,89	461,22	4,46	0,21	0,19	3,86	8,47	38,16		
Полдник																							
29	Салат "Витаминный" с овощами и курицей	80	3,03	7,20	7,75	98,79	226,00	231,16	11,30	13,26	30,35	0,40	0,00	778,56	162,08	3,62	0,04	0,03	0,47	0,82	3,76		
156	Напиток лимонный	200	0,14	0,01	14,35	57,41	1,91	23,35	6,03	1,67	3,06	0,12	0,00	1,28	0,32	0,03	0,00	0,00	0,01	0,03	2,56		
т/к	Хлеб пшеничный	30	2,14	0,21	14,14	67,18	149,70	24,55	5,28	3,65	16,97	0,29	0,00	0,00	0,00	0,33	0,02	0,01	0,22	0,66	0,00		
Итого за "Полдник"																							
		310	5,31	7,42	36,24	223,28	377,61	279,06	22,61	18,58	50,38	0,90	0,00	779,84	162,40	3,98	0,06	0,04	0,70	1,51	6,32		
Ужин																							
423	Теплая с овощами (с/о/с/и/и)	100	9,60	15,86	11,65	222,37	32,23	202,88	12,90	18,83	91,81	0,94	9,44	317,13	99,50	2,80	0,13	0,06	1,30	2,01	1,13		
41/3	Каша пшеничная рассыпчатая	180	5,28	3,26	40,67	208,10	703,42	92,06	26,78	21,23	170,88	1,00	10,08	18,90	18,90	0,71	0,05	0,04	0,96	2,23	0,00		
628	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	9,21	35,88	0,10	0,26	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
т/к	Хлеб ржаной	43	2,67	0,45	16,32	75,09	262,30	92,71	13,24	17,58	59,11	1,46	0,00	1,72	0,43	0,40	0,06	0,03	0,24	0,86	0,00		
Итого за "Ужин"																							
		523	17,73	19,62	77,85	542,34	998,04	387,91	53,18	57,63	321,80	3,42	19,52	328,93	118,83	4,11	0,23	0,13	2,59	5,10	1,13		
2-ой Ужин																							
308	Напиток "Лимонно-яблочный"	50	4,14	3,75	20,00	187,42	227,17	47,73	12,65	6,05	34,06	0,45	2,34	1,14	4,13	2,13	0,05	0,02	0,37	1,23	0,02		
645	Кефир	180	4,91	5,07	6,35	95,00	90,00	231,26	190,08	21,92	148,77	0,16	21,60	14,40	39,60	0,00	0,04	0,24	0,14	1,44	0,50		
Итого за "2-ой Ужин"																							
		230	9,05	8,82	36,35	282,42	317,17	278,99	202,73	27,97	182,83	0,61	23,94	15,54	43,73	2,13	0,09	0,26	0,51	2,66	0,52		
Итого за день																							
		2264	73,86	81,66	331,15	2402,75	3158,84	2489,49	717,97	278,31	1190,61	11,18	151,26	3409,00	901,80	16,25	0,93	0,99	8,67	22,38	48,51		

Имя: **Ивантй Негевя: перван**
Возрастная категория: дети 7-11 лет.

№ п/п	Наименование блюда	Выход г	Исход. рецепт		Углерод. д.д. г	ЖЛ. ккал	Минеральные вещества, мг									Витамины, мг									Витр-мин С, мг
			г	соль			Са	К	Ср	Мг	Р	Fe	А	В	Р9	Т9	В1	В2	РР	Н9					
Завтрак																									
130-08	Каша рисовая молок Чаш варено	200	5,91	10,79	41,92	287,25	793,41	190,07	131,68	35,43	156,86	0,61	67,81	48,38	73,34	0,36	0,07	0,18	0,79	2,21	1,29				
483	Булочка "Шипка"	60	4,72	7,21	35,16	198,08	22,43	50,00	8,78	6,26	37,72	0,54	5,40	1,73	9,36	2,52	0,05	0,02	0,41	1,29	0,60				
148-08	Крепкий напиток из молока	200	2,77	0,57	13,69	70,04	4,10	406,82	135,78	70,47	60,03	0,00	0,00	193,00	0,00	0,19	0,06	0,00	0,95	7,20	0,00				
ТРК	Хлеб пшеничный	40	2,86	0,28	18,86	89,57	199,60	3,27	7,04	4,87	22,62	0,38	0,00	0,00	0,00	0,44	0,03	0,01	0,29	0,88	0,00				
Итого за Завтрак *																									
		500	16,26	18,85	111,63	645,93	1019,54	679,63	283,28	117,03	277,23	4,31	73,21	50,11	277,90	3,32	0,34	0,27	1,49	5,41	8,49				
Обед																									
34-13	Салат из отварной свеклы с раст.маслом	60	0,83	3,38	5,45	54,08	134,01	134,96	20,58	11,66	22,96	0,75	0,00	4,98	1,20	1,64	0,01	0,02	0,09	0,24	1,17				
63	Бутерб. инд.	200	2,78	3,20	15,13	98,25	476,43	490,75	30,81	22,59	66,72	1,04	20,00	88,72	183,20	1,06	0,09	0,09	0,98	1,86	6,88				
90	Котлетка рыбная "Добрыня" (англ)	90	11,80	12,39	6,61	137,33	71,62	335,55	48,19	45,57	189,24	1,04	30,69	2208,52	406,89	2,80	0,10	0,14	1,12	3,68	2,03				
92	Картофельные пюре	150	3,09	5,49	21,52	146,68	19,33	666,16	37,92	38,29	84,51	1,03	20,52	40,33	42,10	0,22	0,12	0,11	1,34	2,49	10,26				
651	Напиток из фруктов	180	1,23	0,07	36,26	137,21	4,51	381,36	36,08	23,02	32,01	0,76	0,00	705,60	146,92	1,39	0,02	0,04	0,60	0,98	0,40				
ТРК	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	99,80	16,37	3,52	2,44	11,31	0,19	0,00	0,00	0,00	0,22	0,02	0,00	0,14	0,44	0,00				
ТРК	Хлеб ржаной	20	1,24	0,21	7,59	35,34	122,00	43,12	6,16	8,18	27,49	0,68	0,00	0,80	0,20	0,28	0,03	0,01	0,11	0,40	0,00				
Итого за Обед *																									
		720	22,40	25,08	101,99	654,17	927,12	2068,27	173,26	141,75	434,24	5,49	71,21	3842,94	780,51	7,61	0,39	0,41	4,38	10,69	20,74				
Полдник																									
5638	Кусе повозничий с повидлом	90/10	10,37	17,88	56,83	399,23	2,73	183,45	18,86	42,60	85,05	2,47	0,00	1,60	0,30	9,37	0,05	0,03	0,30	1,78	0,02				
157	Напиток пшеничный	200	0,19	0,04	13,68	60,76	3,01	38,54	6,98	2,19	4,40	0,10	0,00	8,80	1,76	0,04	0,01	0,01	0,04	0,07	5,28				
Итого за Полдник *																									
		300	10,76	17,92	72,51	459,99	5,74	221,99	25,84	45,09	89,45	2,57	0,00	10,40	2,06	9,41	0,06	0,04	0,34	1,85	5,30				
Ужин																									
204	Фрикадельки из говяд	90	15,98	14,76	8,16	176,63	120,87	190,31	8,09	54,51	111,53	1,10	0,00	0,00	0,00	0,23	0,06	0,05	4,31	0,53	0,00				
97	Макаронные изделия отварные	160	5,83	4,21	37,47	210,60	2,52	62,09	10,53	7,80	43,85	0,79	13,44	13,44	25,20	0,90	0,07	0,02	0,54	1,64	0,00				
629	Чаш с лимонком	200	0,24	0,05	14,07	55,61	0,92	10,44	2,86	1,34	0,73	0,08	0,00	0,56	0,14	0,01	0,00	0,01	0,01	0,01	1,12				
ТРК	Хлеб ржаной	50	3,10	0,53	18,97	88,36	305,00	107,80	15,40	20,45	68,73	1,70	0,00	2,00	0,50	0,70	0,06	0,03	0,28	1,00	0,00				
Итого за Ужин *																									
		500	25,15	19,55	78,67	531,19	429,31	370,64	36,90	83,49	225,45	3,67	13,44	16,00	25,84	1,84	0,19	0,10	5,14	3,18	1,12				
2-ой Ужин																									
278	Пирожок печеный с яблоком и повидлом	50	2,64	6,08	24,04	114,20	132,02	37,77	6,27	3,95	20,74	0,37	1,50	0,48	2,60	0,78	0,02	0,01	0,25	0,90	0,01				
632	Напиток из шиповника	180	0,38	0,22	19,89	76,03	2,07	8,16	9,24	2,66	2,66	0,49	0,00	705,60	147,06	0,68	0,01	0,04	0,17	0,25	72,00				
Итого за 2-ой Ужин *																									
		230	3,22	6,30	43,93	190,22	2,07	46,93	16,01	6,61	23,40	0,86	1,50	706,08	149,66	1,46	0,03	0,05	0,42	1,15	72,00				
Итого за день																									
		2250	77,78	87,71	408,73	2481,49	2355,80	3386,45	535,29	393,97	1049,77	16,90	159,36	4025,53	1235,97	23,64	1,01	0,87	11,96	21,67	107,66				

Ден: педвайн Пед сит: ятропан
 Возрастна категория: деца 7-11 лет.

№ рет.	Епитационне блоку	Височина г	Тежина, г	Жирот, г	Угличен дел, г	ЖЛ, ккал	Минералне елементи, мг											Калиум, мг			Витамин С, мг	
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	P9	T9	B1	B2	PP	ЦЗ		
Заступак																						
161	Суп млекопит с метални минерали	250	6,84	9,30	23,53	138,78	8,63	834,83	271,43	143,72	135,20	3,80	0,00	0,00	0,00	399,60	0,33	0,40	0,12	0,19	2,44	14,40
ттр	Целулоза дин друкско питани	12,5	0,93	1,38	4,00	38,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
3349	Чай с витамини	200	0,50	0,16	20,25	78,12	1,25	4,80	3,68	1,48	1,48	0,30	0,00	392,00	81,70	0,38	0,01	0,02	0,10	0,14	40,00	
ттр	Хлеб пшенични	38	2,71	0,27	17,91	85,09	189,62	31,10	6,69	21,49	0,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,42	0,03	0,01	0,27	0,84	0,00	
Итого за Заступак																						
		501	10,98	11,11	65,69	340,86	199,50	870,73	286,82	149,83	158,17	6,16	0,00	392,00	481,30	1,13	0,44	0,15	0,56	3,42	54,40	
Обед																						
ттр	Суп подешот с курчет (суп-фиде)	200	4,73	10,76	19,99	198,97	942,08	349,00	20,14	28,32	73,18	0,97	0,00	10,56	1,98	3,64	0,09	0,04	1,35	1,55	5,12	
81	Фрижуреник "Пилучиок" (суп-фиде)	90	11,95	7,29	9,15	210,52	113,80	207,68	30,22	53,56	122,49	0,93	16,85	16,42	31,43	0,17	0,05	0,07	4,18	0,38	0,11	
106-13	Каша пречисена вжата	160	6,14	6,22	26,88	187,20	604,84	1,31	6,68	0,34	2,35	0,05	15,61	11,71	17,56	0,04	0,00	0,00	0,01	0,01	0,00	
253	Компот из брани	200	0,98	0,05	21,64	81,78	3,50	302,46	28,42	18,27	25,40	0,58	0,00	560,00	116,60	1,10	0,01	0,03	0,48	0,78	0,32	
ттр	Хлеб пшенични	25	1,79	0,18	11,78	55,98	124,75	20,46	4,40	3,05	14,14	0,24	0,00	0,00	0,00	0,28	0,02	0,01	0,18	0,55	0,00	
ттр	Хлеб ражичи	25	1,55	0,26	9,49	44,18	152,50	53,90	7,70	10,22	34,37	0,85	0,00	1,00	0,25	0,35	0,03	0,02	0,14	0,50	0,00	
Итого за Обед																						
		700	27,15	24,76	98,93	778,63	1941,47	934,81	97,56	113,76	271,93	3,62	32,46	599,69	167,82	5,58	0,20	0,17	6,33	3,77	5,55	
Полудне																						
19	Салат из кашичот, салусти с маринована	60	0,86	5,32	4,02	66,26	393,13	132,03	20,62	9,81	17,17	0,30	0,00	1152,00	240,00	2,73	0,01	0,01	0,23	0,38	5,28	
285	"Трешоток" на дробаното реста	75	8,67	3,80	48,72	343,19	6,48	80,69	11,56	8,74	48,76	0,79	5,10	1,64	8,84	0,86	0,08	0,04	0,65	1,84	0,03	
293	Пилоток из червоноцвот рабана	180	0,25	0,03	16,35	63,42	0,23	1,47	0,92	0,55	0,00	1,09	0,00	0,00	0,01	0,00	0,09	0,16	0,01	0,00	0,00	
ттр	Хлеб пшенични	15	1,07	0,11	7,07	33,59	74,85	12,28	2,64	1,83	8,48	0,14	0,00	0,00	0,00	0,17	0,01	0,00	0,11	0,33	0,00	
Итого за "Полудне"																						
		330	10,85	9,26	76,16	506,45	474,69	226,38	35,74	20,93	74,41	2,23	5,10	1153,64	248,84	3,76	0,19	0,21	0,97	2,55	5,31	
Ужин																						
ттр	Картофла, зученик с фиришо (полусипо)	250	17,91	19,00	41,57	306,09	44,83	1171,12	29,53	59,51	202,21	2,52	20,83	1243,13	264,01	2,73	0,31	0,18	3,37	5,07	12,92	
628	Чай с сахаро	200	0,18	0,04	9,21	35,88	0,10	0,26	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ттр	Хлеб пшенични	20	1,43	0,14	9,43	44,78	99,80	16,37	3,52	2,44	11,31	0,19	0,00	0,00	0,00	0,22	0,02	0,00	0,14	0,44	0,00	
ттр	Хлеб ражичи	30	1,86	0,32	11,38	53,01	183,00	64,68	9,24	12,27	41,24	1,02	0,00	1,20	0,30	0,42	0,04	0,02	0,17	0,60	0,00	
Итого за "Ужин"																						
		500	21,38	19,50	71,59	529,77	327,75	1252,43	42,55	74,22	254,76	3,76	20,83	1244,33	264,31	3,37	0,37	0,20	3,68	6,11	12,92	
2-от Ужин																						
693	Шалески напиток с яблани	50	3,98	5,41	29,27	130,66	190,36	43,74	10,53	5,02	35,49	0,47	8,10	3,76	23,48	0,56	0,03	0,04	0,21	1,56	0,00	
645	Кефир	180	4,91	5,07	6,55	95,00	90,00	231,26	190,08	21,92	148,77	0,16	21,60	14,40	39,60	0,00	0,04	0,24	0,14	1,44	0,50	
Итого за "2-от Ужин"																						
		230	8,89	10,48	35,82	225,67	280,36	275,00	200,61	26,94	184,26	0,63	29,70	18,16	63,08	0,56	0,07	0,28	0,46	2,80	0,50	
Итого за деца																						
		2261	79,24	75,10	348,19	2371,38	3232,77	3559,25	663,38	385,68	943,53	16,70	88,09	3407,82	1225,34	14,41	1,27	1,01	12,00	18,65	78,68	

Дать: сельхоз Нержин: первая
 Возрастная категория: дети 7-11 лет.

№ п/п	Экспликация блока	Выход г	Всего поро	Жиры, г поро	Углево- ды, г	Дл. года	Минеральные элементы, мг												Всего С, мг		
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	P9	Т3	В1	В2		PP	Н19
Загрузка																					
125-08	Каша ячменная колот.- для вязки	200	8,96	12,79	45,38	322,26	818,17	286,18	205,22	29,90	180,80	0,67	81,95	59,81	94,40	0,89	0,12	0,26	0,67	2,54	2,03
1093	Фланг пшеничный с колосом сучищеный	40/5	4,873	7,01	9,28	110,47	30,68	71,42	59,63	8,65	74,06	0,55	29,23	19,62	52,82	0,27	0,02	0,11	0,08	1,30	0,82
288	Чай с соевом	200	0,32	0,07	16,56	64,99	1,95	32,08	2,34	1,04	1,83	0,40	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,02	0,06	0,24
	Хлеб пшеничный	55	3,93	0,39	25,93	123,15	274,45	45,01	9,68	6,70	31,10	0,53	0,00	0,00	0,00	0,61	0,04	0,01	0,40	1,21	0,00
Итого за Загрузка																					
		500	18,08	20,26	95,15	620,88	1125,15	434,69	276,87	46,29	287,79	1,95	114,18	79,43	147,22	1,80	0,18	0,38	1,17	5,11	3,09
Обед																					
48	Суп крестьянский с рыбой	200	1,63	4,91	11,54	95,29	9,50	196,58	21,73	14,42	37,61	0,45	6,92	748,92	167,42	1,84	0,03	0,03	0,51	0,38	0,16
80/1	Котлета "свиная" (колоски)	90	13,79	20,82	8,25	273,80	54,02	253,28	18,30	22,11	127,85	1,10	1,62	1,44	2,97	3,42	0,19	0,11	2,05	2,66	0,33
76-13	Картофель отварной	150	2,89	3,62	24,53	141,03	420,40	760,80	17,84	30,61	78,62	1,22	11,61	35,92	26,35	0,20	0,13	0,09	1,38	2,74	12,15
153	Каша гречневая с маслом	200	0,21	0,01	13,42	51,25	0,00	49,43	2,64	3,70	4,31	5,43	15,00	600,00	25,00	1,38	0,12	1,00	0,04	0,98	0,02
	Хлеб пшеничный	30	2,14	0,21	14,14	67,18	149,70	24,55	5,28	3,65	16,97	0,29	0,00	0,00	0,00	0,33	0,02	0,01	0,22	0,66	0,00
	Хлеб ржаной	30	1,86	0,22	11,38	53,01	183,00	64,68	9,24	12,27	41,24	1,02	0,00	1,20	0,30	0,42	0,04	0,02	0,17	0,60	0,00
Итого за Обед																					
		700	22,52	29,89	83,26	681,55	816,62	1329,32	75,03	86,76	306,60	9,51	35,15	1387,48	222,02	7,59	0,53	1,26	4,57	8,62	18,66
Полужид																					
30	Видеогуст овсяной	60	0,78	5,36	4,99	69,83	190,08	145,14	13,54	9,67	21,55	0,40	0,00	580,90	121,01	2,72	0,02	0,02	0,24	0,45	3,11
26/5	Чай с пиваком	180/20	0,13	0,01	12,05	46,25	0,20	22,70	2,46	1,22	1,57	0,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,04	0,04
	Хлеб пшеничный	40	2,86	0,28	18,86	89,57	199,60	32,74	7,04	4,87	22,62	0,38	0,00	0,00	0,00	0,44	0,03	0,01	0,29	0,88	0,00
Итого за Полужид																					
		300	3,77	5,65	35,90	205,65	389,88	200,58	23,04	15,76	45,74	1,01	0,00	580,90	121,01	3,16	0,05	0,03	0,55	1,37	3,15
Ужин																					
1798	Котлета "Лисья" (суп)	90	16,13	12,90	9,03	160,97	65,87	264,08	12,56	51,10	118,98	1,13	13,50	6,94	23,89	2,46	0,05	0,08	3,96	0,66	1,67
106-13	Каша пшеничная вязкая	180	5,86	3,88	36,02	203,40	139,23	1,27	2,50	0,10	1,54	0,02	16,39	12,29	18,44	0,04	0,00	0,00	0,01	0,01	0,00
629	Чай с пиваком	200	0,24	0,05	14,07	55,61	10,44	2,86	0,73	1,34	0,08	0,00	0,56	0,14	0,01	0,00	0,00	0,01	0,01	0,01	1,12
	Хлеб пшеничный	27	1,93	0,19	12,73	60,46	134,73	22,10	4,25	3,29	15,27	0,26	0,00	0,00	0,00	0,30	0,02	0,01	0,19	0,39	0,00
	Хлеб ржаной	20	1,24	0,21	7,59	35,34	122,00	48,12	6,16	8,18	27,49	0,68	0,00	0,80	0,20	0,28	0,03	0,01	0,11	0,40	0,00
Итого за Ужин																					
		517	25,39	17,23	79,44	515,77	482,75	341,01	28,83	63,40	164,62	2,17	29,89	20,59	42,67	3,09	0,10	0,10	4,27	1,67	2,79
2-ой Ужин																					
76/61	Салат обыкновенная	50	3,03	2,58	27,82	149,43	196,65	41,90	8,47	5,40	30,62	0,44	4,64	3,28	8,41	1,24	0,05	0,02	0,36	1,16	0,00
632	Пиваком из пивакида	180	0,38	0,22	19,89	76,03	2,07	8,16	9,74	2,66	2,66	0,49	0,00	705,60	147,06	0,68	0,01	0,04	0,17	0,25	72,00
Итого за 2-ой Ужин																					
		230	4,51	2,80	47,71	225,46	198,72	50,06	18,21	8,06	33,28	0,93	4,64	708,88	155,47	1,92	0,06	0,06	0,53	1,41	72,00
Итого за день																					
		2247	74,27	75,83	341,46	2249,31	3013,22	2355,67	421,98	220,27	838,03	15,58	183,86	2777,28	688,39	17,55	0,92	1,83	11,09	18,18	99,69

День: третий Поезд: второй
Возрастная категория: дети 7-11 лет.

№ рейс.	Наименование блюда	Высота, г	Белок, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. ценность	№	Наименование ингредиентов, мг						Витаминизация, мг									Витаминизация С, мг
			г	ккал	г	ккал	г	ккал			Са	Мг	Р	Fe	A	B	Γ3	Γ5	B1	B2	PP	Γ2				
Завтрак																										
128-08	Каша молочная с фруктами	200	8,67	11,01	32,16	247,40	835,75	131,41	114,32	12,56	82,22	0,17	42,00	40,00	78,00	0,20	0,03	0,13	0,09	0,82	0,52					
112	Омлет картофельный	50	4,23	6,33	1,07	77,96	51,42	63,70	36,07	5,55	67,53	0,69	61,92	28,23	103,65	0,24	0,02	0,14	0,07	1,27	0,10					
148-08	Картофельный пирог с мясом	200	2,77	0,57	13,69	70,04	4,10	406,82	135,78	70,47	60,03	2,78	0,00	0,00	193,00	0,00	0,19	0,06	0,00	0,93	7,20					
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,57	0,35	23,57	111,96	249,50	8,80	8,80	6,09	28,28	0,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	0,01	0,36	1,10	0,00					
Итого за "Завтрак"																										
		800	19,24	18,26	72,49	507,36	1130,77	642,85	294,97	94,67	238,06	4,12	103,92	68,23	374,65	0,99	0,28	0,34	0,52	4,12	7,82					
Обед																										
56	Суп из овощей	200	1,65	4,92	9,58	86,95	8,66	281,06	21,04	13,89	41,73	0,53	6,92	770,46	171,89	1,84	0,06	0,05	0,66	1,18	6,93					
137/1Б	Витаминный напиток (сладкий)	90	14,25	10,35	13,76	240,48	49,63	188,24	8,06	32,43	99,46	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	2,73	0,04	0,06	3,04	0,38					
97	Мясное блюдо с гарниром	170	6,20	4,48	39,81	223,76	2,67	64,97	11,21	8,28	46,59	0,84	14,28	36,78	0,95	0,07	0,02	0,38	1,73	0,00	0,00					
153	Компот из сухофруктов	200	0,21	0,01	13,42	51,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
ТК	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	99,80	16,37	3,32	2,44	11,31	0,19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,14	0,44	0,00					
ТК	Хлеб ржаной	25	1,55	0,26	9,49	44,18	152,50	51,90	7,70	10,22	34,37	0,85	0,00	1,00	0,25	0,35	0,03	0,02	0,14	0,50	0,00					
Итого за "Обед"																										
		705	25,29	20,16	94,49	691,41	313,26	605,54	51,53	69,26	233,46	3,21	21,20	785,74	198,92	6,09	0,22	0,15	4,56	4,05	7,31					
Поздний ужин																										
184В	Салат "Минский"	80	1,33	7,25	9,44	107,32	113,92	243,93	10,77	10,65	27,60	0,43	0,00	6,40	1,20	3,59	0,03	0,04	0,47	0,83	4,96					
631	Напиток из фруктов	200	1,57	0,07	40,29	152,46	5,01	423,73	40,08	25,58	35,57	0,84	0,00	784,00	163,24	1,54	0,02	0,04	0,07	1,09	0,45					
ТК	Хлеб пшеничный	22	1,57	0,15	10,37	49,26	109,78	18,00	3,87	2,68	12,44	0,21	0,00	0,00	0,00	0,24	0,02	0,01	0,16	0,48	0,00					
Итого за "Поздний ужин"																										
		302	4,27	7,47	60,10	309,05	228,71	685,66	54,72	38,91	75,61	1,48	0,00	790,40	164,44	5,37	0,08	0,08	1,30	2,40	5,41					
Ужин																										
204	Фруктовый салат	90	15,98	14,76	8,16	176,63	120,87	190,31	8,09	54,51	111,53	1,10	0,00	0,00	0,00	0,23	0,05	0,05	4,31	0,53	0,00					
106-13	Каша рисовая вязкая	180	6,31	7,16	40,44	239,08	685,08	48,08	12,65	22,68	68,42	0,53	21,07	15,80	23,71	0,24	0,04	0,02	0,64	1,56	0,00					
628	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	9,21	35,88	0,10	0,26	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
ТК	Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	15,18	70,69	244,00	86,24	12,32	16,36	54,98	1,36	0,00	0,40	0,56	0,05	0,03	0,22	0,80	0,00	0,00					
Итого за "Ужин"																										
		510	24,95	22,38	72,99	512,27	1050,05	334,89	33,31	93,55	234,93	3,01	21,07	17,40	24,11	1,03	0,15	0,10	5,16	2,89	0,00					
2-ой ужин																										
48В	Блюдо "Шпинат"	50	3,93	6,01	29,30	190,81	18,69	41,67	7,22	5,22	31,43	0,45	4,50	1,44	7,80	2,10	0,04	0,02	0,34	1,16	0,00					
645	Кефир	180	4,91	5,07	6,55	95,00	90,00	231,26	190,08	21,92	148,77	0,16	21,60	14,40	39,60	0,00	0,04	0,24	0,14	1,44	0,50					
Итого за "2-ой ужин"																										
		230	8,84	11,08	35,85	285,81	108,69	272,93	197,40	27,14	180,20	0,61	26,10	15,84	47,40	2,10	0,08	0,26	0,48	2,60	0,50					
Итого за день																										
		2247	82,59	79,35	335,93	2305,90	2831,48	2531,87	631,94	323,54	962,26	12,43	172,29	1677,61	809,52	15,57	0,80	0,93	12,02	16,06	21,04					

День: вторник Неделя: вторник
 Возрастная категория: Дети 7-11 лет.

№ п/п	Элементы меню	Выход г	Белок		Жиры		Углевод.		ЭЛ. энерг.	Минеральные элементы, мг											Витамин, мкг					Вит-мин С, мг
			г	ккал	г	ккал	г	ккал		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	T3	B1	B2	PP	H3			
Завтрак																										
123-08	Каша ячменная сдобная с маслом	200	7,18	10,97	40,40	282,74	794,68	234,47	162,12	35,43	238,47	0,95	67,81	48,38	75,54	0,83	0,15	0,19	1,25	2,80	1,29					
274	Матинек на сырое яйцо с сухим молоком	50/10	3,32	5,93	20,41	206,72	27,34	58,28	46,06	5,05	38,83	0,16	27,02	15,94	48,56	0,55	0,01	0,07	0,04	0,48	0,07					
650	Чай с молоком или сливками	200	1,54	1,88	11,34	63,47	25,10	64,50	53,06	6,09	39,15	0,07	9,00	8,00	16,50	0,05	0,01	0,06	0,04	0,40	0,26					
	Хлеб пшеничный	40	2,86	0,28	18,86	89,57	199,60	32,74	7,04	4,87	22,62	0,38	0,00	0,00	0,00	0,00	0,44	0,03	0,01	0,29	0,88	0,00				
Итого за Завтрак																										
		500	14,90	18,71	91,01	642,80	1046,72	390,49	248,28	51,44	339,07	1,56	103,83	72,32	140,40	1,87	0,20	0,33	1,62	4,56	1,62					
Обед																										
47	Суп картофельный с овощами	200	6,06	3,96	16,98	115,76	9,36	352,33	24,34	26,76	74,92	1,38	0,00	775,68	161,52	1,96	0,13	0,05	0,78	1,90	3,76					
615B	Котлетки "Велика" (гов.свин)	90	13,69	17,40	12,20	254,47	1702,78	305,07	25,61	20,57	121,56	1,19	9,05	2,89	15,68	2,62	0,16	0,10	1,84	2,60	0,43					
87-13	Рыбу из овощей	150	5,45	4,50	17,56	116,77	301,18	561,96	34,79	30,65	68,11	1,09	23,33	2644,05	512,65	0,28	0,10	0,08	1,20	1,90	12,08					
648	Напиток молочный	200	0,09	0,09	24,44	93,94	6,74	61,79	4,15	1,96	2,39	0,54	0,00	6,00	1,25	0,05	0,01	0,00	0,06	0,10	1,00					
	Хлеб пшеничный	30	2,14	0,21	14,14	67,18	149,70	24,55	5,28	3,65	16,97	0,29	0,00	0,00	0,00	0,33	0,02	0,01	0,22	0,66	0,00					
	Хлеб ржаной	30	1,86	0,22	11,38	53,01	183,00	64,68	9,24	12,27	41,24	1,07	0,00	1,20	0,30	0,42	0,04	0,02	0,17	0,60	0,00					
Итого за Обед																										
		700	29,29	26,48	96,70	701,12	2442,76	1268,38	103,41	95,86	324,99	5,51	32,38	3429,82	691,38	5,66	0,46	0,26	4,27	7,76	17,27					
Полдник																										
116B	Салат "Заря"	70	2,00	7,06	5,82	91,33	30,94	142,97	20,87	11,91	40,12	0,78	12,60	29,79	27,37	3,20	0,03	0,05	0,20	0,71	2,60					
157	Напиток апельсиновый	200	0,19	0,04	15,68	60,76	3,01	38,54	6,98	2,49	4,40	0,10	0,00	8,80	1,76	0,04	0,01	0,01	0,04	0,07	5,28					
	Хлеб пшеничный	30	2,14	0,21	14,14	67,18	149,70	24,55	5,28	3,65	16,97	0,29	0,00	0,00	0,00	0,33	0,02	0,01	0,22	0,66	0,00					
Итого за Полдник																										
		300	4,33	7,31	35,64	219,27	183,65	206,06	33,13	18,05	61,49	1,17	12,60	38,59	29,13	3,57	0,06	0,07	0,46	1,44	7,88					
Ужин																										
106/1B	Котлетки "Мясосеква" (гов.свин)	90	12,93	17,61	15,36	252,34	104,40	206,08	8,48	19,98	112,26	1,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,09	2,06	2,72	0,05					
106-13	Каша пшеничная вязкая	170	4,70	4,34	27,61	167,94	646,75	88,00	17,95	33,06	92,34	1,14	16,58	19,90	19,90	0,17	0,15	0,02	0,57	1,92	0,00					
629	Чай с лимоном	200	0,24	0,05	14,07	55,61	10,44	2,86	0,73	1,34	0,00	0,08	0,00	0,56	0,14	0,01	0,00	0,01	0,01	0,01	1,12					
	Хлеб ржаной	42	2,61	0,44	15,94	74,22	256,20	90,55	12,94	17,17	57,23	1,43	0,00	1,68	0,42	0,59	0,05	0,03	0,24	0,84	0,00					
Итого за Ужин																										
		502	20,49	22,45	72,98	550,11	1008,27	395,07	42,13	70,94	263,67	3,80	16,58	22,14	20,46	3,43	0,38	0,14	3,88	5,49	1,17					
2-ой завтрак																										
283-13	Варенная с картофелем	70	4,83	7,01	27,47	154,14	9,87	164,26	13,75	10,44	48,94	0,63	6,98	8,61	19,00	0,75	0,06	0,04	0,60	1,95	0,83					
632	Напиток из лимонада	180	0,38	0,22	19,89	76,03	2,07	172,42	8,16	9,74	2,66	0,49	0,00	705,60	147,06	0,88	0,01	0,04	0,17	0,25	72,00					
Итого за 2-ой завтрак																										
		250	5,41	7,23	47,36	230,17	11,94	172,42	23,49	13,10	51,60	1,12	6,98	714,21	166,06	1,43	0,07	0,08	0,77	2,20	72,83					
Итого за день																										
		2352	74,42	83,18	343,68	2343,18	4693,34	2432,42	470,55	249,39	1040,82	13,16	172,38	4277,08	1047,43	15,96	1,17	0,87	10,00	21,45	100,77					

День: пятый Пеленг: второй
Возрастная категория: дети 7-11 лет.

№ п/п	Наименование блюда	Выход г	Веса		Учено- дм.г	Одн. эквив	Минеральные элементы, мг											Витамин С, мг			
			г	весно			Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	Р3	Т3	В1		В2	РР	Н3
Завтрак																					
125-08	Каша манная молоко-ная вязкая	180	8,07	11,51	39,04	290,04	736,56	237,56	184,79	26,91	162,72	0,60	76,46	53,83	84,96	0,80	0,11	0,24	0,01	2,28	1,85
30B	Пюре из "Наркомковской"	75	6,21	5,63	43,50	281,13	340,76	71,60	18,98	9,08	51,09	0,68	3,51	1,71	6,20	3,20	0,08	0,05	0,56	1,85	0,05
630	Чай с молоком или сливками	200	1,34	1,58	11,34	63,17	25,10	64,50	53,06	6,09	39,15	0,07	9,00	8,00	16,50	0,05	0,01	0,06	0,04	0,40	0,26
т.к.	Хлеб пшеничный	45	0,32	0,32	21,21	100,76	22,4,55	3,6,83	7,92	5,48	25,45	0,43	0,00	0,00	0,00	0,50	0,04	0,01	0,32	0,99	0,00
Итого за "Завтрак"		500	19,03	19,04	115,09	735,40	1326,77	430,49	264,75	47,56	278,41	1,78	88,97	63,54	107,66	4,55	0,24	0,34	1,53	5,50	2,12
Обед																					
41	Цып из свиней калуж-цы	200	1,62	4,87	8,37	81,30	11,23	275,29	29,23	15,76	36,98	0,58	6,92	788,92	175,69	1,86	0,04	0,04	0,56	0,98	9,72
43/11	Терпези (говядина)	90	13,03	12,37	25,00	255,19	39,97	210,28	12,88	30,15	111,19	1,03	0,00	0,00	0,00	2,28	0,15	0,08	1,76	2,38	1,08
92	Картофельное пюре	170	3,50	6,22	24,39	166,24	21,93	754,98	42,98	32,06	95,78	1,17	23,26	45,70	47,71	0,25	0,14	0,12	1,32	2,82	11,63
156	Лангеток мясной	200	0,14	0,01	14,35	57,41	1,91	23,35	6,03	1,67	3,06	0,12	0,00	1,28	0,32	0,03	0,00	0,01	0,05	2,56	0,00
т.к.	Хлеб пшеничный	25	1,79	0,18	11,78	55,98	12,4,75	20,416	4,40	3,05	14,14	0,24	0,00	0,00	0,00	0,28	0,02	0,01	0,18	0,55	0,00
т.к.	Хлеб ржаной	20	1,24	0,21	7,59	35,34	122,00	43,12	6,16	8,18	22,49	0,68	0,00	0,80	0,20	0,28	0,03	0,01	0,11	0,40	0,00
Итого за "Обед"		705	21,22	23,86	91,48	651,66	321,79	1327,48	101,68	80,87	288,64	3,82	30,18	836,70	223,92	4,98	0,38	0,26	4,14	7,16	24,99
Полдник																					
41-13	Суп "Уварский"	70	3,39	7,70	5,28	99,14	20,75	189,74	13,18	10,30	42,70	0,69	21,00	144,58	64,98	3,35	0,04	0,07	0,34	1,08	4,11
28B	Чай с соком	200	0,32	0,07	16,56	64,99	1,95	32,08	2,24	1,04	1,83	0,40	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,02	0,06	0,24
т.к.	Хлеб пшеничный	30	2,14	0,21	14,14	67,18	149,70	24,55	5,38	3,65	16,97	0,29	0,00	0,00	0,00	0,33	0,02	0,01	0,22	0,66	0,00
Итого за "Полдник"		300	5,85	7,98	35,98	231,50	172,40	246,37	20,70	14,99	61,50	1,38	21,00	144,58	64,98	3,71	0,06	0,08	0,58	1,80	4,55
Ужин																					
189	Фрикадельки мясные в сметанном соусе (говядина)	100	12,65	14,65	7,59	200,82	39,99	180,24	26,49	15,26	98,06	0,77	10,36	5,95	19,13	0,22	0,12	0,08	1,47	1,87	0,18
106-13	Каша пшеничная вязкая	170	5,53	3,66	34,02	192,10	130,38	1,20	2,36	0,09	1,45	0,02	15,48	11,61	17,42	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00
638	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	9,21	35,88	0,10	0,26	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
т.к.	Хлеб ржаной	30	1,86	0,32	11,38	55,01	183,00	64,68	9,24	12,27	41,24	1,02	0,00	1,20	0,30	0,42	0,04	0,02	0,17	0,60	0,00
Итого за "Ужин"		500	20,22	18,65	62,20	481,81	373,47	246,38	38,95	27,62	140,75	1,84	25,84	18,76	36,85	0,67	0,16	0,10	1,64	2,48	0,18
2-ой Ужин																					
т.к.	Печенье для детского питания	25	1,85	2,75	8,00	77,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
645	Кефир	180	4,91	5,07	6,55	95,00	90,00	231,26	190,08	21,92	148,77	0,16	21,60	14,40	39,60	0,00	0,04	0,24	0,14	1,44	0,50
Итого за "2-ой Ужин"		205	6,76	7,82	14,55	172,75	90,00	231,26	190,08	21,92	148,77	0,16	21,60	14,40	39,60	0,00	0,04	0,24	0,14	1,44	0,50
Итого за день		2210	73,18	77,35	319,30	2272,93	2284,43	2481,98	615,55	192,96	918,07	8,98	187,59	1077,97	473,01	13,91	0,87	1,02	8,02	18,38	32,14

Лист: четвертый Листы: вторая
 Возрастная категория: дети 7-11 лет.

№ п/п	Наименование биологического материала	Взвешивание, г	Всего, мг	Жир, г	Углевод, г	Минеральное вещество, мг											Витамин, мг								
						Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	Γ3	Γ9	В1	В2	PP	Н3	В12	С, мг				
Заготовки																									
120-08	Капуста квашеная "Пересел" средняя	180	8,83	13,46	56,53	296,81	748,53	345,85	201,54	64,21	203,19	1,70	76,46	53,83	84,96	0,87	0,24	0,26	0,57	2,78	1,83				
503B	Кефир шведский с ювенилом	30/10	6,34	10,73	34,10	239,54	1,56	106,96	11,02	23,94	47,60	1,42	0,00	0,89	0,17	5,21	0,03	0,02	0,38	1,00	0,02				
149	Каша с маком	200	3,30	1,06	14,69	70,46	4,62	459,94	140,29	85,26	82,82	3,55	0,00	0,64	109,12	0,01	0,19	0,06	0,06	1,20	7,20				
ТК	Хлеб пшеничный	60	4,29	0,42	28,28	134,35	299,40	49,10	10,36	7,31	33,95	0,57	0,00	0,00	0,00	0,66	0,05	0,01	0,43	1,32	0,00				
Итого за "Заготовки"																									
		500	22,76	25,67	113,60	741,16	1054,11	961,85	363,41	180,72	427,54	7,24	76,46	55,46	278,25	6,75	0,51	0,35	1,34	6,30	9,05				
Обезжиренный "Пересел"																									
181B	Сметана "Пересел"	60	0,82	4,39	7,30	72,36	246,26	175,77	11,25	8,67	20,98	0,35	0,00	6,72	1,32	2,70	0,03	0,02	0,31	0,56	3,84				
44	Амарант швед	200	1,76	3,25	11,30	79,61	94,87	230,75	24,51	16,45	46,32	0,61	6,92	753,23	168,27	1,02	0,05	0,04	0,64	1,17	7,18				
179B	Котлета "домская" (суп)	90	16,13	12,90	9,03	160,97	63,87	264,08	12,56	51,10	118,98	1,13	13,50	6,94	23,89	2,46	0,05	0,08	3,96	0,66	1,67				
468	Гороховое пюре	150	6,05	8,78	47,89	273,79	1,55	2,38	1,90	0,00	2,35	0,02	21,60	40,50	0,99	0,00	0,01	0,01	0,02	0,00	0,00				
102B	Панночек "Витаминит"	180	0,35	0,11	20,55	79,62	1,78	74,48	9,86	8,89	7,64	0,39	0,00	191,74	40,01	0,32	0,01	0,02	0,15	0,22	23,94				
ТК	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	99,80	16,37	3,52	2,44	11,31	0,19	0,00	0,00	0,00	0,22	0,02	0,00	0,14	0,44	0,00				
ТК	Хлеб ржаной	20	1,24	0,21	7,59	35,34	122,00	43,12	6,16	27,49	0,68	0,00	0,80	0,20	0,28	0,03	0,01	0,11	0,10	0,40	0,00				
Итого за "Обезжиренный"																									
		720	27,78	29,78	113,09	746,48	632,03	866,95	69,76	95,73	235,07	3,37	42,02	981,03	274,19	7,09	0,19	0,18	5,32	3,47	36,63				
Полужирный																									
162	Сыр колбасный с сыром	140	3,53	3,86	11,14	71,15	5,92	464,45	152,86	83,19	80,46	3,18	4,03	4,03	223,72	0,66	0,21	0,07	0,13	1,36	8,06				
652	Панночек из яичницы	180	0,38	0,22	19,89	76,03	2,07	8,16	9,74	2,66	2,66	0,49	0,00	705,60	147,06	0,68	0,01	0,04	0,17	0,25	72,00				
ТК	Хлеб пшеничный	30	1,43	0,14	9,43	44,78	99,80	16,37	3,52	2,44	11,31	0,19	0,00	0,00	0,00	0,22	0,02	0,00	0,14	0,44	0,00				
Итого за "Полужирный"																									
		340	5,34	4,22	40,46	191,96	107,79	488,98	166,12	88,29	94,43	3,86	4,03	709,63	370,78	0,96	0,24	0,11	0,44	2,05	80,06				
Увлажненный																									
191	Горбуша "Увлажнен" с соусом (помидор)	90	6,57	10,07	7,04	143,41	34,22	235,53	34,34	16,97	74,79	0,79	12,25	26,15	36,30	1,07	0,09	0,08	1,13	1,72	8,50				
76-13	Картофель отварной	150	2,89	3,62	24,53	141,03	420,40	760,80	17,84	30,61	78,62	1,22	11,61	35,92	26,33	0,20	0,13	0,09	1,38	2,74	12,15				
629	Чай с лимоном	200	0,24	0,05	14,07	55,61	0,92	10,44	2,86	0,73	1,34	0,08	0,00	0,56	0,14	0,01	0,00	0,00	0,01	0,01	1,12				
ТК	Хлеб пшеничный	25	1,79	0,18	11,78	55,98	124,75	20,46	4,40	3,05	14,14	0,24	0,00	0,00	0,00	0,28	0,02	0,01	0,18	0,35	0,00				
ТК	Хлеб ржаной	35	2,17	0,37	13,28	61,85	213,50	75,46	14,21	48,11	1,19	0,00	1,40	0,33	0,49	0,05	0,02	0,02	0,20	0,70	0,00				
Итого за "Увлажненный"																									
		500	13,66	14,29	70,70	457,88	793,79	1102,69	70,22	65,67	217,00	3,52	23,86	64,03	63,12	2,05	0,29	0,20	3,10	5,72	21,77				
2-ой Увлажненный																									
685T	Бутылка столовая	50	3,88	3,79	25,04	131,56	1,53	44,29	6,44	5,51	30,89	0,41	4,08	4,08	7,65	0,71	0,05	0,02	0,43	1,33	0,00				
291B	Панночек из черничной рубины	180	0,25	0,63	16,35	63,42	0,23	1,47	0,92	0,55	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09	0,09	0,16	0,00	0,00				
Итого за "2-ой Увлажненный"																									
		230	4,13	3,82	41,39	194,98	1,76	45,76	7,36	6,06	30,89	1,41	4,08	4,08	7,65	0,71	0,09	0,14	0,43	1,33	0,00				
Итого за день																									
		2290	75,66	77,77	379,24	2332,45	2589,48	3466,23	676,87	436,46	1004,92	19,40	150,45	1814,13	993,99	17,56	1,37	1,02	10,63	18,78	147,51				

День: сельской Педелия: второй
 Возрастная категория: Дети 7-11 лет.

№ п/п	Наименование блюда	Выход г	Кол-во печеро	Жирн., г	Углево- ды, г	Эн. кал.	Минеральные элементы, мг										Витамин, мг						
							Na	K	Ca	Mg	Ph	Fe	A	B3	P9	T9	B1	B2	PP	H3	Сум.		
Заправка																							
129-48	Каша овсяная "Труба"с маслом	170	8,34	12,71	34,50	280,32	706,95	326,64	190,34	60,64	248,57	1,61	72,21	30,84	80,24	0,82	0,25	0,25	0,54	2,62	1,75		
32-48	Чай с шиповником	200	0,50	0,16	20,25	78,12	1,25	4,80	5,68	1,48	1,48	0,30	0,00	392,00	81,70	0,38	0,01	0,02	0,10	0,14	40,00		
т/к	Хлеб пшеничный	40	2,86	0,28	18,86	89,57	199,60	32,74	7,04	4,87	4,87	0,38	0,00	0,00	0,44	0,05	0,01	0,20	0,88	0,00			
т/к	Яблоки	100	0,40	0,40	11,60	48,68	278,00	16,00	16,00	9,00	11,00	2,20	0,00	30,00	5,00	0,20	0,05	0,02	0,30	0,40	10,00		
Итого за "Заправка"																							
		510	12,10	13,55	85,21	496,69	933,80	642,18	219,06	75,99	283,67	4,49	72,21	472,84	166,94	1,84	0,30	0,30	1,23	4,04	51,73		
Обед																							
17	Салат из квашеной капусты	60	0,89	2,69	5,52	48,52	446,67	136,04	21,99	7,41	16,63	0,30	0,00	0,00	0,00	1,38	0,01	0,01	0,16	0,32	6,00		
153	Суп с курицей	200	3,42	5,16	14,43	124,62	5,02	68,11	10,16	18,72	50,41	0,59	9,60	972,80	218,60	0,16	0,07	0,02	0,58	1,08	0,52		
т/к	Картофель тушеный с фаршем (говядиной)	240	17,19	18,34	39,91	380,25	43,06	1124,28	28,35	57,13	194,12	2,42	20,00	1193,40	253,45	2,62	0,30	0,17	3,24	4,87	12,40		
102В	Напиток "Витаминный"	180	0,35	0,11	20,55	79,62	1,78	74,48	9,86	8,89	7,64	0,39	0,00	191,74	40,01	0,32	0,01	0,02	0,15	0,22	23,91		
т/к	Хлеб пшеничный	23	1,64	0,16	10,84	51,50	114,77	18,82	4,05	2,80	13,01	0,22	0,00	0,00	0,25	0,02	0,01	0,17	0,51	0,00			
т/к	Хлеб ржаной	20	1,24	0,21	7,59	35,24	122,00	43,12	6,16	8,18	27,49	0,68	0,00	0,80	0,20	0,28	0,03	0,01	0,11	0,40	0,00		
Итого за "Обед"																							
		723	24,73	26,57	98,84	719,85	733,30	1464,85	80,57	103,13	308,70	4,60	29,60	2358,74	512,26	5,01	0,44	0,24	4,18	7,40	42,86		
Напитки																							
37/1	Салат из свеклы с яблоки	70	3,41	5,59	5,90	94,78	141,90	154,21	111,09	16,01	76,34	0,76	13,23	18,87	26,14	1,64	0,01	0,05	0,11	0,94	2,33		
29В	Напиток из черной смородины	200	0,28	0,04	18,16	70,47	0,26	1,64	1,02	0,61	0,00	1,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,18	0,00	0,00		
т/к	Хлеб пшеничный	30	2,14	0,21	14,14	67,18	149,70	24,55	5,28	3,65	16,97	0,29	0,00	0,00	0,00	0,33	0,02	0,01	0,23	0,66	0,00		
Итого за "Напитки"																							
		300	5,83	5,84	38,20	232,42	291,86	180,90	117,39	20,27	93,31	2,16	13,23	18,87	26,14	1,97	0,13	0,24	0,33	1,60	2,33		
Ужин																							
204	Фаршированные котлеты	90	15,98	14,76	8,16	176,63	120,87	190,31	8,09	54,51	111,53	1,10	0,00	0,00	0,00	0,23	0,06	0,05	4,31	0,53	0,00		
106-13	Каша пшеничная вязкая	150	3,99	4,80	23,02	170,21	570,25	56,55	18,24	12,67	99,79	0,62	14,63	10,98	16,46	0,39	0,03	0,02	0,56	1,21	0,00		
628	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	9,21	35,88	0,10	0,26	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
т/к	Хлеб пшеничный	20	1,43	0,14	9,43	44,78	99,80	16,37	3,52	2,44	11,31	0,19	0,00	0,00	0,00	0,22	0,02	0,00	0,14	0,44	0,00		
т/к	Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	15,18	70,69	244,00	86,24	12,32	16,36	54,98	1,36	0,00	1,60	0,40	0,56	0,05	0,03	0,22	0,80	0,00		
Итого за "Ужин"																							
		500	24,06	20,16	65,00	498,19	1035,02	349,73	42,43	85,08	277,61	3,30	14,63	12,58	16,86	1,40	0,16	0,10	5,22	2,98	0,00		
2-ой Ужин																							
48В	Вареники "Шпинат"	50	3,93	6,01	29,30	190,81	18,69	41,67	7,23	5,23	31,43	0,45	4,50	1,44	7,80	2,10	0,04	0,02	0,34	1,16	0,00		
645	Кефир	180	4,91	5,07	6,53	90,00	231,26	190,08	21,92	148,77	0,16	21,60	14,40	39,60	0,00	0,04	0,24	0,14	1,44	2,60	0,50		
Итого за "2-ой Ужин"																							
		230	8,84	11,08	35,85	280,81	108,69	272,93	197,40	27,14	180,20	0,61	26,10	15,84	47,40	2,10	0,08	0,26	0,48	2,60	0,50		
Итого за день																							
		2263	75,56	77,20	323,10	2232,96	3102,67	2910,58	656,84	312,51	1143,49	15,15	155,77	2878,87	769,60	12,32	1,11	1,14	11,44	18,61	97,42		