Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: понедельник
Неделя: первая
Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
311	Каша молочная пшенная с маслом и джемом	180/10/10	8,80	18,20	27,00	230,00	0,10	0,09	0,00	0,20	32,00	15,70	2,50	1,70
	Батон йодированный	30	2,50	1,90	17,20	78,00	0,12	0,11	29,50	0,70	19,00	30,00	5,00	0,60
686	Чай с лимоном	200/7	0,20	0,00	14,00	60,00	0,06	16,30	0,01	1,60	8,00	8,00	4,00	1,00
Итого:			11,50	20,10	58,20	368,00	0,28	16,50	29,51	2,50	59,00	53,70	11,50	3,30
	Обед													
	Овощи свежие	30/30	1,60	0,00	0,30	24,60	0,01	10,20	1,08	0,08	3,00	0,13	6,60	0,36
124	Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью	200/10/1	1,60	3,44	8,00	70,40	0,20	14,00	1,00	2,10	29,00	8,40	3,40	2,00
413	Сосиска отварная	100	11,10	23,90	16,00	266,00	0,10	5,00	2,00	2,80	17,00	23,00	14,00	1,00
516	Макароны отварные	150	3,96	0,93	25,49	244,50	0,20	0,00	23,60	1,20	9,60	42,40	7,70	3,00
694	Какао	200	0,40	0,00	35,40	190,00	0,12	1,60	6,10	0,10	20,60	10,00	11,40	0,40
	Хлеб	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,10	0,32	1,30	21,00	9,50	2,80	2,00
Итого:			21,96	28,87	115,19	934,10	0,69	30,90	34,10	7,58	100,20	93,43	45,90	8,76
	Полдник													
768	Пирожок с яблоком	100	1,10	6,40	27,00	260,00	2,00	0,80	0,20	1,60	15,60	8,00	4,00	1,00
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	55,00	0,06	0,00	0,00	1,60	8,00	8,00	4,00	1,00
Итого:			0,20	0,00	14,00	315,00	0,06	0,00	0,00	1,60	8,00	8,00	4,00	1,00
Итого:			33,66	48,97	187,39	1617,10	1,03	47,40	63,61	11,68	167,20	155,13	61,40	13,06

День: вторник
Неделя: первая
Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
311	Каша молочная рисовая с маслом и джемом	180/10/10	5,30	28,30	32,20	260,00	0,10	0,00	0,00	0,20	31,00	5,20	27,00	1,70
	Батон йодированный	30	2,50	1,90	17,20	78,00	0,12	0,11	29,50	0,70	19,00	30,00	5,00	0,60
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	55,00	0,06	0,00	0,00	1,60	8,00	8,00	4,00	1,00
Итого:			8,00	30,20	63,4	393,00	0,28	0,11	29,50	2,50	58,00	43,20	36,00	3,30
	Обед													
	Огурец консервированный	30	0,84	2,46	1,98	34,20	0,20	9,78	1,10	1,50	20,00	26,00	13,00	0,80
139	Суп картофельный с бобовыми и зеленью	200/1	4,96	4,48	17,84	133,60	0,10	6,10	26,00	2,60	3,00	5,90	6,00	12,00
390	Котлета рыбная любительская	60	21,76	8,00	12,00	188,00	0,10	13,00	21,00	0,10	22,00	39,00	23,00	8,00
520	Пюре картофельное	150	3,15	6,45	21,90	163,50	0,20	0,00	3,22	1,20	9,60	42,40	7,70	3,00
634	Компот из смородины	200	0,40	0,00	35,40	140,00	0,12	1,60	6,10	0,10	20,60	10,00	11,40	0,40
	Хлеб	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,00	0,00	1,30	21,00	95,00	28,00	2,00
Итого:			34,41	21,99	119,12	797,90	0,78	30,48	57,42	6,80	96,20	218,30	89,10	26,20
	Полдник													
698	Ряженка	200	6,00	12,00	8,20	169,00	0,20	0,00	23,60	1,20	9,60	4,20	7,70	3,00
	Мучное изделие	40	0,94	12,00	22,00	196,00	15,00	9,00	0,06	0,00	0,00	1,60	5,00	0,00
Итого:			6,94	24,00	30,20	365,00	15,20	9,00	23,66	1,20	9,60	5,80	12,70	3,00
Итого:			49,35	76,19	212,72	1555,90	16,26	39,59	110,58	10,50	163,80	267,30	137,80	32,50

День: среда
Неделя: первая
Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
311	Каша молочная манная с маслом и джемом	180/10/10	3,84	4,90	36,20	280,00	0,10	2,30	0,10	0,20	31,00	1,50	2,70	1,70
	Батон йодированный	30	2,50	1,90	17,20	78,00	0,01	0,32	9,50	0,70	19,00	30,00	5,00	0,60
686	Чай с лимоном	200/7	0,20	0,00	14,00	60,00	0,06	0,00	0,00	1,60	5,00	8,00	4,00	1,00
Итого			6,54	6,80	67,40	418,00	0,17	2,62	9,60	2,50	55,00	39,50	11,70	3,30
	Обед													
	Овощи свежие	30/30	0,36	0,00	6,20	24,60	0,32	6,00	10,00	1,50	20,00	5,20	1,30	0,80
110	Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	200/10/1	1,60	4,16	10,48	84,80	0,10	6,10	26,00	2,60	3,00	5,90	6,00	12,00
437	Гуляш	60/50	10,49	9,00	31,52	248,00	0,00	10,00	7,40	2,37	15,54	6,12	25,90	0,74
508	Каша гречневая	150	8,70	7,80	42,60	303,00	0,10	0,00	23,60	1,20	3,00	55,00	18,00	0,00
631	Компот из яблок и груш	200	0,00	0,20	35,70	141,00	0,04	3,20	0,30	1,60	3,60	8,00	2,10	1,00
	Хлеб	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,00	0,00	1,30	21,00	95,00	28,00	2,00
Итого:			24,45	21,76	156,50	940,00	0,62	25,30	67,30	10,57	66,14	175,22	81,30	16,54
	Полдник													
362	Пудинг из творога с молочным соусом	70/50	13,40	10,90	20,70	237,00	0,00	0,30	7,20	0,40	9,80	15,10	27,00	0,80
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	55,00	15,00	90,00	0,06	0,00	0,00	1,60	5,00	0,00
Итого:			13,60	10,90	34,70	292,00	15,00	90,30	7,26	0,40	9,80	16,70	32,00	0,80
Итого:			44,59	39,46	258,60	1650,00	15,79	118,22	84,16	13,47	130,94	231,42	125,00	20,64

День: четверг
Неделя: первая
Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
6	Бутерброд с колбасой п/к	30/20	5,20	8,30	7,60	181,00	0,25	1,90	53,20	1,10	11,00	8,30	29,00	1,00
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	55,00	0,01	0,23	2,60	0,70	19,00	30,00	5,00	0,60
Итого:			5,40	8,30	21,60	236,00	0,26	2,13	55,80	1,80	30,00	38,30	34,00	1,60
	Обед													
45	Салат из квашенной капусты	60	0,78	3,00	4,80	50,40	2,30	10,00	0,86	0,10	3,00	0,10	6,60	0,40
132	Рассольник со сметаной и зеленью	200/10/1	2,40	3,60	16,08	108,00	0,36	6,00	12,20	2,30	4,30	4,00	1,00	1,20
496	Котлеты из филе птицы	80	13,60	10,00	6,80	261,60	0,05	0,59	3,70	2,30	7,50	3,22	8,10	12,00
511	Рис отварной	150	3,75	6,15	38,55	228,00	0,10	0,00	23,60	1,20	3,00	0,50	18,00	0,00
	Хлеб	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,00	0,00	1,30	21,00	2,66	28,00	2,00
634	Компот из вишни	200	0,40	0,00	35,40	140,00	0,00	7,00	1,60	0,30	8,00	5,00	4,00	1,00
Итого:			24,23	23,35	131,63	926,60	2,87	23,59	41,96	7,50	46,80	15,48	65,70	16,60
	Полдник													
340	Омлет натуральный с маслом	70/5	7,00	11,69	1,33	176,70	170,00	106,00	0,00	1,30	12,00	9,00	10,00	28,00
	Батон йодированный	30	2,50	1,90	17,20	78,00	0,01	0,32	29,50	0,70	19,00	30,00	5,00	0,60
686	Чай с лимоном	200/7	0,20	0,00	14,00	60,00	0,06	0,02	0,36	1,60	5,00	8,00	4,00	1,00
Итого:			0,20	0,00	32,53	314,70	0,06	0,02	0,36	1,60	5,00	8,00	4,00	1,00
Итого:			29,83	31,65	185,76	1477,30	3,19	25,74	98,12	10,90	81,80	61,78	103,70	19,20

День: пятница
Неделя: первая
Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
311	Каша молочная геркулесовая с маслом и джемом	180/10/10	4,35	16,30	27,00	230,00	0,10	0,02	1,24	0,20	31,00	7,50	27,00	1,70
	Батон	30	2,50	1,90	17,20	78,00	0,01	0,23	29,50	0,70	19,00	3,00	5,00	0,60
686	Чай с лимоном	200/7	0,20	0,00	14,00	60,00	0,06	3,60	0,20	1,60	5,00	8,00	4,00	1,00
Итого:			7,05	18,20	58,20	368,00	0,17	3,85	30,94	2,50	55,00	18,50	36,00	3,30
	Обед													
	Овощи свежие	30/30	0,36	0,00	6,20	24,60	0,00	6,00	10,00	1,50	20,00	5,00	13,00	0,80
116	Борщ с фасолью, сметаной и зеленью	200/10/1	3,12	4,32	13,36	104,80	0,00	14,00	1,00	0,20	29,00	8,40	3,40	2,00
433	Мясо тушеное	40/50	15,30	5,90	3,90	232,00	0,04	0,40	2,30	0,17	6,39	9,01	1,67	1,32
520	Пюре картофельное	150	3,15	6,45	21,90	163,50	0,20	0,00	3,22	1,20	9,60	42,40	7,70	3,00
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,40	0,00	23,60	94,00	15,00	90,00	0,06	0,00	0,00	1,60	5,00	0,00
	Хлеб	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,00	0,02	1,30	21,00	9,50	2,80	2,00
Итого:			25,63	17,27	98,96	757,50	15,30	110,40	16,60	4,37	85,99	75,91	33,57	9,12
	Полдник													
355	Ленивые вареники с маслом	70/5	6,00	12,00	8,20	169,00	0,20	0,00	23,60	1,20	9,60	4,20	7,70	3,00
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	55,00	0,06	1,60	0,06	1,60	5,00	8,00	4,00	1,00
Итого:			6,20	12,00	22,20	224,00	0,26	1,60	23,66	2,80	14,60	12,20	11,70	4,00
Итого:			38,88	47,47	179,36	1349,50	15,73	115,85	71,20	9,67	155,59	106,61	81,27	16,42

Неделя: понедельник
День: вторая
Возрастная категория 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
311	Каша молочная рисовая с маслом и джемом	180/10/10	5,30	28,30	32,20	260,00	0,10	0,00	0,00	0,20	31,00	5,20	27,00	1,70
	Батон йодированный	30	2,50	1,90	17,20	78,00	0,20	0,14	29,50	0,70	19,00	30,00	5,00	0,60
686	Чай с лимоном	200/7	0,20	0,00	14,00	60,00	15,00	9,00	0,06	2,90	5,00	8,00	5,00	0,00
Итого:			8,00	30,20	63,40	398,00	15,30	9,14	29,56	3,80	55,00	43,20	37,00	2,30
	Обед													
22	Салат из помидор со сладким перцем	60	0,84	2,46	1,98	51,60	0,20	9,78	1,10	1,50	20,00	26,00	13,00	0,80
95	Суп с рыбными консервами и зеленью	200/1	16,40	18,72	3,20	102,00	2,06	9,00	7,90	0,20	4,80	3,90	15,00	1,00
413	Колбаса отварная	100	11,10	23,90	16,00	266,00	0,10	5,00	2,00	2,80	17,00	23,00	14,00	1,00
516	Макароны отварные	150	3,96	0,93	25,49	244,50	0,20	0,00	23,60	1,20	9,60	42,40	7,70	3,00
	Сок фруктовый	200	0,40	0,00	2,30	94,00	0,12	1,60	6,10	0,10	20,60	10,00	11,40	0,40
	Хлеб	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,00	0,00	1,30	21,00	9,50	28,00	2,00
Итого:			35,16	44,15	76,99	845,10	2,54	15,60	39,60	5,60	73,00	88,80	76,10	7,40
	Полдник													
	Простокваша	200	13,40	4,60	11,00	116,00	0,00	0,30	7,20	0,40	9,80	15,10	2,70	0,80
	Мучное изделие	40	0,20	21,00	14,00	229,00	0,06	1,60	0,06	1,60	5,00	8,00	4,00	1,00
Итого:			13,60	25,60	25,00	345,00	0,06	1,90	7,26	2,00	14,80	23,10	6,70	1,80
Итого:			56,76	99,95	165,39	1588,10	17,90	26,64	76,42	11,40	142,80	155,10	119,80	11,50

День вторник
Неделя: вторая
Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
311	Каша молочная пшенная с маслом и джемом	180/10/10	8,80	18,20	27,00	230,00	0,50	28,00	18,00	3,90	9,70	1,52	26,00	1,00
	Батон йодированный	30	2,50	1,90	17,20	78,00	0,00	0,00	29,50	0,70	19,00	30,00	5,00	0,60
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	55,00	15,00	9,00	0,06	6,00	0,10	1,60	5,00	0,00
Итого:			11,50	20,10	58,20	363,00	15,50	37,00	47,56	10,60	28,80	33,12	36,00	1,60
	Обед													
	Овощи свежие	30/30	0,36	0,00	6,20	24,60	1,70	1,06	0,00	1,30	12,00	9,00	10,00	28,00
129	Щи из квашенной капусты с зеленью	200/1	1,92	4,16	8,24	80,00	2,80	6,00	120,20	2,30	4,30	4,60	1,00	1,20
461	Тефтели	60/50	18,36	14,40	0,24	151,00	0,05	1,56	3,75	0,48	21,00	11,88	21,63	0,43
508	Каша гречневая	150	8,70	7,80	42,60	303,00	0,10	0,00	23,60	1,20	3,00	55,00	18,00	0,00
634	Компот из смородины	200	0,40	0,00	35,40	140,00	0,12	1,60	6,10	0,10	20,60	10,00	11,40	0,40
	Хлеб	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,00	0,00	1,30	21,00	9,50	2,80	2,00
	Фрукт	100	0,40	0,00	2,20	112,00	0,12	1,60	6,10	0,10	20,60	10,00	11,40	4,60
Итого:			33,44	26,96	124,88	949,20	4,95	11,82	159,75	6,78	102,50	109,98	76,23	36,63
	Полдник													
366	Запеканка из творога с молочным соусом	70/50	12,70	22,80	16,30	220,80	0,00	0,30	2,70	0,40	9,80	15,10	2,70	0,80
686	Чай с лимоном	200/7	0,20	0,00	14,00	60,00	15,00	9,00	0,06	2,90	5,00	8,00	5,00	0,00
Итого:			0,20	0,00	14,00	280,80	15,00	9,00	0,06	2,90	5,00	8,00	5,00	0,00
Итого:			45,14	47,06	197,08	1593,00	35,45	57,82	207,37	20,28	136,30	151,10	117,23	38,23

День среда
Неделя: вторая
Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/20	2,50	18	18	223,00	0,70	0,30	1,72	3,40	24,00	8,20	5,00	1,00
686	Чай с лимоном	200/7	0,20	0,00	14,00	60,00	0,06	0,20	2,40	1,60	5,00	8,00	4,00	1,00
Итого:			2,70	18,00	32,00	283,00	0,76	0,50	4,12	5,00	29,00	16,20	9,00	2,00
	Обед													
	Огурец консервированный	30	0,84	2,46	1,98	34,20	0,20	9,78	1,10	1,50	20,00	26,00	13,00	0,80
139	Суп картофельный с бобовыми и зеленью	200/1	4,96	4,48	17,84	133,60	0,10	20,00	1,00	0,20	29,00	8,40	30,00	1,00
374	Рыба тушеная в томате с овощами	50/50	8,48	4,31	4,48	88,00	0,04	0,40	0,00	0,17	6,39	9,12	10,67	1,32
520	Пюре картофельное	150	3,15	6,45	21,90	163,50	0,20	0,00	3,22	1,20	9,60	42,40	7,70	3,00
631	Компот из яблок и груш	200	0,00	0,20	35,70	141,00	0,04	3,20	0,30	1,60	3,60	8,00	2,10	1,00
	Хлеб	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,01	0,32	1,30	21,00	9,80	28,00	2,00
Итого:			20,73	18,50	111,90	698,90	0,64	33,39	5,94	5,97	89,59	103,72	91,47	9,12
	Полдник													
340	Омлет натуральный с маслом	70/5	7,00	11,69	1,33	176,70	0,02	1,00	0,00	0,00	12,00	2,00	14,00	0,20
	Батон йодированный	30	2,50	1,90	17,20	78,00	0,00	0,00	29,50	0,70	19,00	30,00	5,00	0,60
685	Чай с сахаром	200	0,01	0,00	2,30	55,00	0,06	1,00	3,00	1,60	5,00	8,00	4,00	1,00
Итого:			9,51	13,59	20,83	309,70	0,08	2,00	32,50	2,30	36,00	40,00	23,00	1,80
Итого:			32,94	50,09	164,73	1291,60	1,48	35,89	42,56	13,27	154,59	159,92	123,47	12,92

День: четверг
Неделя: вторая
Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
311	Каша молочная манная с маслом и джемом	180/10/10	3,84	4,90	36,20	280,00	0,10	2,30	0,10	0,20	31,00	1,50	2,70	1,70
	Батон йодированный	30	2,50	1,90	17,20	78,00	0,00	0,00	29,50	0,70	19,00	30,00	5,00	0,60
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	55,00	0,06	3,20	2,00	1,60	5,00	8,00	4,00	1,00
Итого:			6,54	6,80	67,40	413,00	0,16	5,50	31,60	2,50	55,00	39,50	11,70	3,30
	Обед													
	Кукуруза консервированная	30	0,36	0,00	6,20	15,20	0,00	6,00	10,00	1,50	20,00	5,00	13,00	0,80
110	Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	200/10/1	1,60	4,16	10,48	84,80	0,10	6,10	26,00	2,60	3,00	5,90	6,00	12,00
496	Котлеты из филе птицы	80	13,60	10,00	6,80	174,40	0,05	0,59	3,70	2,30	7,50	3,22	8,10	0,55
516	Макароны отварные	150	3,96	0,93	25,49	244,50	0,20	0,00	3,60	1,20	9,60	4,24	7,70	3,00
700	Напиток клюквенный	200	0,10	0,00	24,90	97,00	1,60	6,10	0,10	2,32	2,50	3,70	2,20	0,60
	Кондитерское изделие	30	0,10	12,50	26,00	165,00	0,20	0,80	1,20	2,30	1,00	0,50	0,60	0,50
	Хлеб	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	0,01	0,32	1,30	21,00	95,00	28,00	2,00
Итого:			23,02	28,19	129,87	919,50	2,21	19,60	44,92	13,52	64,60	117,56	65,60	19,45
	Полдник													
11	Горячий бутерброд	30/20/10	7,91	15,72	14,98	220,50	0,00	0,00	29,00	0,70	25,00	85,00	33,00	1,00
686	Чай с лимоном	200/7	0,20	0,00	14,00	60,00	0,06	0,20	2,40	1,60	5,00	8,00	4,00	1,00
Итого:			8,11	15,72	28,98	280,50	0,06	0,20	31,40	2,30	30,00	93,00	37,00	2,00
Итого:			37,67	50,71	226,25	1613,00	2,43	25,30	107,92	18,32	149,60	250,06	114,30	24,75

День пятница
Неделя: вторая
Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
311	Каша молочная геркулесовая с маслом и джемом	180/10/10	4,35	16,30	27,00	230,00	0,10	0,02	1,24	0,20	31,00	7,50	27,00	1,70
	Батон	30	2,50	1,90	17,20	78,00	0,01	0,32	29,50	0,70	19,00	30,00	5,00	0,60
686	Чай с лимоном	200/7	0,20	0,00	14,00	60,00	0,06	2,30	0,00	1,60	5,00	8,00	4,00	1,00
Итого:			7,05	18,20	58,20	368,00	0,17	2,64	30,74	2,50	55,00	45,50	36,00	3,30
	Обед													
	Овощи свежие	30/30	0,36	0,00	6,20	24,60	1,70	1,06	0,00	1,30	12,00	9,00	10,00	28,00
140	Суп с макаронными изделиями и зеленью	200/1	3,54	4,32	13,36	154,00	0,60	1,40	1,00	0,20	1,90	8,40	3,40	2,00
443	Плов	40/150	13,60	10,00	6,80	262,50	0,05	0,59	3,70	2,30	7,50	3,22	8,10	12,60
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,40	0,00	23,60	94,00	15,00	90,00	0,06	0,00	0,00	1,60	5,00	0,00
	Хлеб	60	3,30	0,60	30,00	138,60	0,06	3,80	2,50	1,30	21,00	9,50	2,80	2,00
Итого:			21,20	14,92	79,96	836,70	17,41	96,85	7,26	5,10	42,40	31,72	29,30	44,60
	Полдник													
741	Ватрушка с творогом	100	1,70	22,88	16,30	260,00	6,40	0,30	72,70	0,40	9,80	1,51	2,10	0,80
694	Какао	200	4,90	5,00	32,50	190,00	15,00	90,00	0,06	0,00	0,00	1,60	5,00	0,00
Итого:			6,60	27,88	48,80	450,00	21,40	90,30	72,76	0,40	9,80	3,11	7,10	0,80
Итого:			34,85	61,00	186,96	1654,70	38,98	189,79	110,76	8,00	107,20	80,33	72,40	48,70