

Примерное десятидневное цикличное меню для организации питания детей

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Дети с сахарным диабетом

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг. цен-ность,	Витамины					Минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
г	г	г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Понедельник, 1 неделя																				
Завтрак																				
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7	0,01	0,06	52	0,19	0,14	162	17,6	176	7	100	0,2	0	2,9	0
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	10,9	0,2	99,1	0	0,02	67,5	0,2	0	2,25	4,5	3,6	0	4,5	0,03	0	0,15	0,42
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5,9	24	168,9	0,07	0,14	27,16	0,07	0,53	335,75	156,71	137,29	27,08	123,7	0,52	49,89	4,09	31,12
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	0	12	31,2	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6
	Итого за Завтрак	555	14,9	26,7	48,5	493,4	0,16	0,4	169,91	0,46	13,35	581,15	732,74	503,77	79,2	371,68	4,48	63,99	9,79	79,39
Обед																				
20	Салат из свежих огурцов	80	0,6	4,9	1,9	53,9	0,02	0,03	7,6	0	7,6	36,01	107,17	17,87	10,72	32,02	0,46	2,28	0,23	12,92
113	Суп -лапша домашняя	200	5,7	7,2	12,1	135,9	0,04	0,04	14,45	0,09	0,46	14,84	65,09	10,57	6,87	51,53	0,6	2,07	2,07	33,34
520,08	Картофельное пюре с маслом сливочным	170	4,1	12,4	23,7	222,3	0,14	0,15	54,5	0,22	11,84	691,52	743,24	71,57	34,98	114,61	1,26	102	1,29	53,06
288,38	Птица, порционная запеченая	100	19,2	22,9	1,2	287,9	0,06	0,14	154,69	0	1,34	60,8	206,63	20,26	21,43	168,35	1,67	5,16	0,05	152,09
54-34хн	Компот из яблок с лимоном	200	0,2	0,2	11	46,7	0,01	0,01	1,58	0	3,12	10,52	125,01	65,07	4,65	6,12	1,01	1,01	0,16	4,7
	Итого за Обед	750	29,8	47,6	49,9	746,7	0,27	0,37	232,82	0,31	24,36	813,69	1247,14	185,34	78,65	372,63	5	112,52	3,8	256,11
	Итого за день	1305	44,7	74,3	98,4	1240,1	0,43	0,77	402,73	0,77	37,71	1394,84	1979,88	689,11	157,85	744,31	9,48	176,51	13,59	335,5
Вторник, 1 неделя																				
Завтрак																				
54-4о	Омлет с сыром	170	21,5	28,7	3,4	357,9	0,08	0,52	250,98	2,66	0,42	505,05	217,01	406,75	29,09	376,98	2,53	45,29	32,22	65,91
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,13	13,29	0	0,52	38,55	183,98	148,32	30,67	106,79	1,06	9	1,76	20
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5	0,11	0,05	0	0	0	366	147	21	28,2	94,8	2,34	0	18,54	0
Пром.	Груша	120	0,5	0,4	12,4	54,6	0,02	0,04	2,4	0	6	16,8	186	22,8	14,4	19,2	2,76	1,2	0,12	12
	Итого за Завтрак	550	29,9	32,7	47	601	0,24	0,74	266,67	2,66	6,94	926,4	733,99	598,87	102,36	597,77	8,69	55,49	52,64	97,91
Обед																				
38,26	Салат из свежих помидор и огурцов с маслом р	100	0,9	5,1	3,3	63,2	0,04	0,04	64,52	0	16,42	650,45	205,2	24,72	16,6	35,55	0,77	69,12	0,35	18,48
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7	0,01	0,06	52	0,19	0,14	162	17,6	176	7	100	0,2	0	2,9	0
82-У	Борщ со свежей капустой и картофелем	220	5,6	4,9	11,9	114,3	0,04	0,05	143,25	0	9,38	21,28	351,61	34,01	24,69	51,16	1,13	5,73	0,49	30,09
54-9м	Жаркое по-домашнему	270	27,1	25,3	23,2	429,2	0,19	0,26	36,81	0,11	12,87	392,65	1107,84	35,36	60,16	311,5	4,64	60,58	0,54	133,96
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6	0,01	0,01	1,2	0	1,6	7,96	92,47	58,12	3,13	3,83	0,78	0,8	0,11	3,2
	Итого за Обед	810	38,4	41,3	48,3	720	0,29	0,42	297,78	0,3	40,41	1234,34	1774,72	328,21	111,58	502,04	7,52	136,23	4,39	185,73
	Итого за день	1360	68,3	74	95,3	1321	0,53	1,16	564,45	2,96	47,35	2160,74	2508,71	927,08	213,94	1099,81	16,21	191,72	57,03	283,64
Среда, 1 неделя																				
Завтрак																				
60	Салат из моркови с яблоками	100	1	3,2	12,4	82,2	0,05	0,06	1401,31	0	8,58	21,37	212,85	25,68	29,15	41,55	1,07	4	0,16	40,5
219- У	Сырники творожные	150	29,7	13,4	22,6	329,9	0,07	0,31	36,48	0,14	0,27	48,98	155,67	201,51	30,8	285,8	0,85	13,74	38,52	51,59
330	Соус сладкий сметанный	50	1,6	4,4	6,9	73,6	0,02	0,05	23,16	0	0,18	87,91	58,1	48,49	5,74	36,55	0,13	4,55	0,78	10,17
375,01	Чай черный с лимоном	200	0,4	0,1	5,2	23,7	0	0,02	1,08	0	1,8	2,13	56,27	11,6	9,28	17,38	1,68	0	0,02	0,4

	Итого за Завтрак	500	32,7	21,1	47,1	509,4	0,14	0,44	1462,03	0,14	10,83	160,39	482,89	287,28	74,97	381,28	3,73	22,29	39,48	102,66	
Обед																					
50,08	Салат из свеклы с сыром	80	5,7	10	6,1	136,8	0,02	0,09	53,39	0,19	7,07	193,89	217,28	201,65	22,25	129,89	1,17	4,85	3,39	13,87	
87-У	Щи из свежей капусты с картофелем	200	4,4	5,3	6,8	92,6	0,04	0,03	121,01	0	8	5,79	225,49	19,52	13,66	30,12	0,48	2,94	0,18	18,78	
54-19г – для детей с цел	Капуста белокочанная тушеная	150	2,9	26,5	8,1	282,9	0,04	0,06	129,16	0	29,04	164,33	430,97	118,41	27,2	53,01	1	25,52	0,48	24,98	
280-У	Фрикадельки "Школьные" в соусе	90	8,5	11	13,1	185,3	0,06	0,12	30,11	0,76	2,59	66,05	173,77	82,3	14,21	101,89	1,63	11,17	1,91	27,51	
54-1гн	Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4	0	0,01	0,3	0	0,04	0,62	20,58	65,96	3,83	7,18	0,71	0	0	0	
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	0,07	0,03	0	0	0	244	98	14	18,8	63,2	1,56	0	12,36	0	
	Итого за Обед	760	24,3	53,3	47,6	767,3	0,23	0,34	333,97	0,95	46,74	674,68	1166,09	501,84	99,95	385,29	6,55	44,48	18,32	85,14	
	Итого за день	1260	57	74,4	94,7	1276,7	0,37	0,78	1796	1,09	57,57	835,07	1648,98	789,12	174,92	766,57	10,28	66,77	57,8	187,8	
Четверг, 1 неделя																					
Завтрак																					
54-1г	Запеканка из творога	200	39,5	14,2	28,9	401,7	0,08	0,43	68,16	0,21	0,38	241,73	212,56	298,57	43,25	387,57	1,14	38,42	52,15	66,17	
326	Соус молочный сладкий	20	0,7	1,2	3,9	28,8	0,01	0,02	5,08	0,01	0,09	7,01	24,14	19,57	2,47	15,85	0,04	1,65	0,43	4,07	
381	Кофейный напиток	200	0,5	0,3	5,6	26,7	0	0	0,04	0	0	0,24	25,2	63,96	7,4	11,4	0,4	0	0	0	
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	0	12	31,2	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6	
	Итого за Завтрак	540	41,2	16,2	50,2	510,5	0,13	0,47	79,28	0,22	12,47	280,18	595,5	401,3	63,92	428,02	4,22	42,47	52,94	79,84	
Обед																					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5	0,03	0,02	97,18	0	3,01	267,99	170,47	16,14	12,89	28,53	0,55	10,48	0,18	15,8	
99-У	Суп овощной	200	5,2	4,5	9	97,3	0,06	0,08	212,81	0	11,24	613,4	390,2	41,03	30,26	52,37	1,21	86,4	0,43	30,5	
520,08	Картофельное пюре с маслом сливочным	170	4,1	12,4	23,7	222,3	0,14	0,15	54,5	0,22	11,84	691,52	743,24	71,57	34,98	114,61	1,26	102	1,29	53,06	
288,38	Птица, порционная запеченая	100	19,2	22,9	1,2	287,9	0,06	0,14	154,69	0	1,34	60,8	206,63	20,26	21,43	168,35	1,67	5,16	0,05	152,09	
54-7хн	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5	0,01	0,01	3,06	0	24	7,35	87,32	61,37	8,09	8,61	0,36	0,3	0,29	5,1	
	Итого за Обед	750	29,7	47,1	47,6	732,5	0,3	0,4	522,24	0,22	51,43	1641,06	1597,86	210,37	107,65	372,47	5,05	204,34	2,24	256,55	
	Итого за день	1290	70,9	63,3	97,8	1243	0,43	0,87	601,52	0,44	63,9	1921,24	2193,36	611,67	171,57	800,49	9,27	246,81	55,18	336,39	
Пятница, 1 неделя																					
Завтрак																					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7	0,01	0,06	52	0,19	0,14	162	17,6	176	7	100	0,2	0	2,9	0	
54-1о	Омлет натуральный	170	14,4	20,4	3,7	255,6	0,07	0,46	207,16	2,47	0,34	282,91	204,09	124,1	18,98	229,69	2,37	47,21	29,53	70,98	
23	Чай витаминизированный	200	0,5	0,1	4,6	21,1	0	0,02	0,73	0	3,69	1,6	50,58	78,65	8,57	15,09	1,49	0	0,04	0	
Пром.	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5	0,04	0,05	20	0	10	31	348	8	42	28	0,6	0,05	1	2,2	
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5	0,11	0,05	0	0	0	366	147	21	28,2	94,8	2,34	0	18,54	0	
	Итого за Завтрак	550	25	27,6	49,3	545,4	0,23	0,64	279,89	2,66	14,17	843,51	767,27	407,75	104,75	467,58	7	47,26	52,01	73,18	
Обед																					
83,32	Салат из свежих огурцов с яйцом	80	3,8	3,8	1,5	55,4	0,03	0,14	74,67	0,59	5,33	89,89	112,55	27,58	10,8	73,61	1	6,93	8,35	23,73	
3001,56	Овощи тушёные "Ассорти"	150	3,5	3,3	10,9	87,1	0,08	0,08	181,21	0,02	31,05	383,3	462,48	70,84	32,42	70,83	1,18	55,37	0,94	29,6	
54-20м	Говядина отварная	90	25,6	20,5	0,5	289,2	0,07	0,18	43,2	0	0,22	249,23	405,76	94,61	29,65	242,4	3,49	34,79	0,02	94,95	
392,32-У	Пельмени "Детские" отварные с бульоном	200	18	18,7	30,9	364,3	0,18	0,17	77,4	0,92	5,89	201,88	292,21	78,15	27,27	169,79	2,65	32,65	4,54	61,33	
338	Компот из яблок и лимона	200	0,2	0,1	6,2	26,4	0,01	0,01	0,89	0	2,92	5,97	74,02	7,81	3,21	4,69	0,55	0,51	0,11	3,2	
	Итого за Обед	720	51,1	46,4	50	822,4	0,37	0,58	377,37	1,53	45,41	930,27	1347,02	278,99	103,35	561,32	8,87	130,25	13,96	212,81	
	Итого за день	1270	76,1	74	99,3	1367,8	0,6	1,22	657,26	4,19	59,58	1773,78	2114,29	686,74	208,1	1028,9	15,87	177,51	65,97	285,99	
Понедельник, 2 неделя																					
Завтрак																					
102,2	Салат-коктейль фруктовый	100	0,7	0,3	12	53,4	0,04	0,03	6,53	0	36,29	19,59	239,19	26,43	11,15	17,12	1,27	2	0,41	12,5	
54-1г	Запеканка из творога	200	39,5	14,2	28,9	401,7	0,08	0,43	68,16	0,21	0,38	241,73	212,56	298,57	43,25	387,57	1,14	38,42	52,15	66,17	

377	Чай фруктовый У	200	0,6	0,2	7	32,4	0,01	0,03	6,05	0	41,45	8,59	130,95	82,2	16,1	24,95	1,98	0,22	0,23	3,55
	Итого за Завтрак	500	40,8	14,7	47,9	487,5	0,13	0,49	80,74	0,21	78,12	269,91	582,7	407,2	70,5	429,64	4,39	40,64	52,79	82,22
Обед																				
50,08	Салат из свеклы с сыром	80	5,7	10	6,1	136,8	0,02	0,09	53,39	0,19	7,07	193,89	217,28	201,65	22,25	129,89	1,17	4,85	3,39	13,87
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2	0,02	0,03	104,95	0	10,76	98,52	184	37,48	13,13	30,97	0,48	15,25	0,34	14,76
54-9м	Жаркое по-домашнему	250	25,1	23,4	21,5	397,4	0,18	0,24	34,08	0,11	11,92	363,57	1025,77	32,74	55,7	288,42	4,29	56,1	0,5	124,04
342	Компот из свежих плодов	200	0,4	0	6,4	27,6	0,01	0,02	72,09	0	1,9	1,06	114,26	61,27	3,16	10,2	0,28	0,45	0,04	4,95
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0,02	0	0	0	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,27	0
	Итого за Обед	760	37,9	39,4	49,7	705,2	0,28	0,4	264,51	0,3	31,65	840,04	1614,81	343,64	108,34	506,88	7,39	76,65	13,54	157,62
	Итого за день	1260	78,7	54,1	97,6	1192,7	0,41	0,89	345,25	0,51	109,77	1109,95	2197,51	750,84	178,84	936,52	11,78	117,29	66,33	239,84
Вторник, 2 неделя																				
Завтрак																				
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	40	9,3	11,8	0	143,3	0,02	0,12	104	0,38	0,28	324	35,2	352	14	200	0,4	0	5,8	0
54-29к	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	210	8,6	11,8	34	276,2	0,18	0,19	43,6	0,14	0,6	361,04	269,28	166,25	66,12	225,7	1,6	55,17	13,87	44,18
381	Кофейный напиток	200	0,5	0,3	5,6	26,7	0	0	0,04	0	0	0,24	25,2	63,96	7,4	11,4	0,4	0	0	0
Пром.	Апельсин	120	1,1	0,2	9,7	45,4	0,05	0,04	9,6	0	72	15,6	236,4	40,8	15,6	27,6	0,36	2,4	0,6	20,4
	Итого за Завтрак	570	19,5	24,1	49,3	491,6	0,25	0,35	157,24	0,52	72,88	700,88	566,08	623,01	103,12	464,7	2,76	57,57	20,27	64,58
Обед																				
54-10з	Салат из капусты с овощами	80	2,3	5,4	2,3	66,7	0,04	0,07	32,54	0,23	10,86	92,83	129,52	18,66	10,96	41,65	0,83	14,55	3,08	12,82
81-У	Свекольник	200	4,5	6,3	9,7	113,4	0,02	0,03	112,17	0,04	7,42	300,52	204,32	32,68	16,92	32,41	0,85	3,63	0,37	18,06
54-26м	Запеканка картофельная с говядиной	240	28,3	27,8	31,8	490,3	0,24	0,3	43,45	0,26	15,84	447,82	1311,44	37,79	67,55	335,55	4,97	68,54	2,67	147,05
54-1гн	Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4	0	0,01	0,3	0	0,04	0,62	20,58	65,96	3,83	7,18	0,71	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
	Итого за Обед	740	36,6	39,7	50,6	706	0,34	0,43	188,46	0,53	34,16	963,79	1714,86	162,09	108,66	448,39	8,14	86,72	12,3	177,93
	Итого за день	1310	56,1	63,8	99,9	1197,6	0,59	0,78	345,7	1,05	107,04	1664,67	2280,94	785,1	211,78	913,09	10,9	144,29	32,57	242,51
Среда, 2 неделя																				
Завтрак																				
54-1о	Омлет натуральный	170	14,4	20,4	3,7	255,6	0,07	0,46	207,16	2,47	0,34	282,91	204,09	124,1	18,98	229,69	2,37	47,21	29,53	70,98
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	0	12	31,2	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5	0,11	0,05	0	0	0	366	147	21	28,2	94,8	2,34	0	18,54	0
	Итого за Завтрак	550	23,6	25,1	48	511,8	0,26	0,69	230,41	2,47	13,02	730,06	905,02	331,98	92,3	467,97	8,44	61,31	50,72	118,83
Обед																				
83,32	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	80	0,6	6,7	1,8	70,3	0,02	0,03	7,33	0	7,33	55,76	103,42	17,51	10,4	30,93	0,45	2,2	0,22	12,47
102-У	Суп картофельный с горохом	200	7,3	4,7	15	131,9	0,14	0,05	109,01	0	4,13	8,87	339,66	25,65	27,44	76,32	1,39	3,71	1,99	27,53
54-26г	Рис с овощами	150	3,2	5,7	26	167,8	0,04	0,03	268,68	0	1,33	240,26	93,2	17,35	26,16	67,46	0,57	21,56	4,64	31,3
288,38	Птица, порционная запеченая	120	23,1	27,5	1,5	345,5	0,08	0,17	185,62	0	1,6	72,96	247,95	24,32	25,72	202,02	2	6,19	0,06	182,51
375,01	Чай черный с лимоном	200	0,4	0,1	5,2	23,7	0	0,02	1,08	0	1,8	2,13	56,27	11,6	9,28	17,38	1,68	0	0,02	0,4
	Итого за Обед	750	34,6	44,7	49,5	739,2	0,28	0,3	571,72	0	16,19	379,98	840,5	96,43	99	394,11	6,09	33,66	6,93	254,21
	Итого за день	1300	58,2	69,8	97,5	1251	0,54	0,99	802,13	2,47	29,21	1110,04	1745,52	428,41	191,3	862,08	14,53	94,97	57,65	373,04
Четверг, 2 неделя																				
Завтрак																				
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0,9	10,2	7,1	123,8	0,05	0,05	1221,5	0	6,05	149,64	205,43	22,5	25,95	37,3	1,1	16,98	0,15	35,95
54-3г	Макароны отварные с сыром	150	7,9	6,8	28,7	207,7	0,06	0,05	33,66	0,19	0,04	240,89	57,47	156,28	10,87	100,33	0,77	20,67	1,95	10,36
279-У	Тефтели "Детские" с овощами тушёнными	60	9,4	12,4	13,1	201,5	0,07	0,11	82,2	0,74	3,44	184,94	208,56	57,41	18,99	113,89	1,92	30,25	1,96	38,46

54-19гн	Чай фруктовый с вишней, малиной и яблоками	200	0,3	0,1	1,6	8,6	0	0,01	2,28	0	1,24	3,18	58,33	64,71	6,8	11,25	0,92	0,26	0,03	1,44
	Итого за Завтрак	510	18,5	29,5	50,5	541,6	0,18	0,22	1339,64	0,93	10,77	578,65	529,79	300,9	62,61	262,77	4,71	68,16	4,09	86,21
Обед																				
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5,1	3,1	62,4	0,04	0,05	107,3	0	19,1	134,47	219,66	28	16,73	30,65	0,77	15,52	0,36	23,95
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,4	5,5	15,5	133,3	0,07	0,04	97,94	0	5,28	4,83	316,53	11,05	16,81	45,61	0,72	3,98	0,18	27,44
54-19г – для детей с цел	Капуста белокочанная тушеная	170	3,3	30,1	9,2	320,7	0,05	0,07	146,38	0	32,91	186,25	488,44	134,2	30,83	60,08	1,13	28,92	0,54	28,31
280-У	Фрикадельки "Детские"	90	10,1	13,2	14,2	215,7	0,08	0,14	125,18	0,89	3,77	68,19	230,99	79,64	20,08	122,86	2,04	12,61	2,03	38,31
342	Компот из свежих плодов	200	0,4	0	6,4	27,6	0,01	0,02	72,09	0	1,9	1,06	114,26	61,27	3,16	10,2	0,28	0,45	0,04	4,95
	Итого за Обед	760	20,2	53,9	48,4	759,7	0,25	0,32	548,89	0,89	62,96	394,8	1369,88	314,16	87,61	269,4	4,94	61,48	3,15	122,96
	Итого за день	1270	38,7	83,4	98,9	1301,3	0,43	0,54	1888,53	1,82	73,73	973,45	1899,67	615,06	150,22	532,17	9,65	129,64	7,24	209,17
Пятница, 2 неделя																				
Завтрак																				
219- У	Сырники творожные	170	33,6	15,2	25,6	373,8	0,08	0,35	41,34	0,16	0,31	55,51	176,42	228,38	34,9	323,9	0,97	15,57	43,65	58,47
330	Соус сладкий сметанный	50	1,6	4,4	6,9	73,6	0,02	0,05	23,16	0	0,18	87,91	58,1	48,49	5,74	36,55	0,13	4,55	0,78	10,17
381	Кофейный напиток	200	0,5	0,3	5,6	26,7	0	0	0,04	0	0	0,24	25,2	63,96	7,4	11,4	0,4	0	0	0
Пром.	Апельсин	120	1,1	0,2	9,7	45,4	0,05	0,04	9,6	0	72	15,6	236,4	40,8	15,6	27,6	0,36	2,4	0,6	20,4
	Итого за Завтрак	540	36,8	20,1	47,8	519,5	0,15	0,44	74,14	0,16	72,49	159,26	496,12	381,63	63,64	399,45	1,86	22,52	45,03	89,04
Обед																				
50,08	Салат из свеклы с сыром	90	6,4	11,2	6,9	153,9	0,02	0,1	60,06	0,22	7,96	218,13	244,44	226,86	25,04	146,13	1,32	5,46	3,81	15,6
54-6с	Суп картофельный с клецками	200	4,6	3,3	11,4	93,6	0,05	0,04	101,43	0,05	3,69	58,01	222,12	13,28	12,74	35,97	0,54	10,28	0,94	21,22
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	0,12	0,11	23,8	0,09	10,2	161,78	624,83	39,49	28,23	84,47	1,03	28,46	0,78	42,79
54-20м	Говядина отварная	100	28,4	22,8	0,5	321,3	0,07	0,2	48	0	0,24	276,92	450,84	105,12	32,94	269,33	3,87	38,65	0,02	105,5
54-7хн	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5	0,01	0,01	3,06	0	24	7,35	87,32	61,37	8,09	8,61	0,36	0,3	0,29	5,1
	Итого за Обед	740	42,8	42,7	47	743,7	0,27	0,46	236,35	0,36	46,09	722,19	1629,55	446,12	107,04	544,51	7,12	83,15	5,84	190,21
	Итого за день	1280	79,6	62,8	94,8	1263,2	0,42	0,9	310,49	0,52	118,58	881,45	2125,67	827,75	170,68	943,96	8,98	105,67	50,87	279,25
	Средние показатели за Завтрак	536,5	28,29	23,78	48,56	521,17	0,187	0,488	413,995	1,043	30,504	523,039	639,21	424,369	81,737	427,086	5,028	48,17	37,976	87,386
	Средние показатели за Обед	754	34,54	45,61	48,86	744,27	0,288	0,402	357,411	0,539	39,94	859,484	1430,243	286,719	101,183	435,704	6,667	96,948	8,447	189,927
	Средние показатели за период	1290,5	62,83	69,39	97,42	1265,44	0,475	0,89	771,406	1,582	70,444	1382,523	2069,453	711,088	182,92	862,79	11,695	145,118	46,423	277,313