

Согласовано:
директор МБОУ СОШ № 14 г. Верхняя Тура



/И.В. Жиделева /

2026 г.



Утверждено: «Секция школьного питания»

/И.А. Горелова/

2026 г.

Примерное 21-дневное меню 2-х разового питания детей в пришкольных лагерях с дневным пребыванием детей

7-11 лет

Сезон: Лето

Использованы:

Методические рекомендации по питанию детей в организованный коллективах, Часть III Сборник технологических карт
(для питания детей), Екатеринбург, 2018 (УДК 613.2 ISBN 978-5-93025-114-2)

МЕНЮ

Летний лагерь 7-11 лет

СанПин 2.3/2.4.3590-20

СанПиП 2.3.2.4.3300-20

Питний лагерь 7-11 лет										Минеральные элементы (мг)				Витамины			
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углевो- ды, г	ЭЦ, ккал	Ca	Mg	P	Fe	А, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.											
I день																	
Завтрак																	
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	5,97	2,35	5,26	0,52	33,67	201,10	115,2	27,24	183,4	0,73	19,2	35,6	0,64	0,1	0,42
4/13	Сыр (порциями)	30	7,89	7,89	7,98	0,00	0,00	105,18	300	16,5	180	0,21	63	71,4	0,12	0,01	0,21
29/10	Чай с лимоном	200/5	0,24	0,00	0,05	0,05	15,05	59,13	2,38	0,57	1,02	0,07	0	0,1	0,01	0	0,8
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	55	3,63	0,00	0,66	0,66	22,94	106,36	19,25	25,85	86,9	2,15	0	0,55	0,77	0,1	0
-	Йогурт стакан	100	0,03	0,00	0,02	0,00	0,00	0,30	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак'		650,00	21,73	10,24	14,36	1,62	99,80	606,41	436,84	70,16	451,29	3,16	82,20	107,65	1,54	0,21	1,43
Обед																	
38/2	Суп крестьянский с крупой и с мясом кур	265	5,74	3,77	8,51	5,16	15,23	157,06	30,4	22,11	92,83	1,02	8,69	216,55	2,44	0,06	8,15
37/8	Тефтели из мяса свинины в молочном соусе	100	11,63	7,14	19,26	0,22	13,28	283,50	35,62	22,12	120,2	1,39	24	26,93	0,54	0,28	2,54
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	0,05	6,67	2,41	48,24	280,56	24,4	141,86	209,5	4,91	24	28,49	0,66	0,27	0
-	Сок	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,60	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
-	Хлеб ржаной	31	2,05	0,00	0,37	0,37	12,93	59,95	10,85	14,57	48,98	1,21	0	0,31	0,43	0,06	0
-	Хлеб пшеничный	62	4,10	0,00	0,41	0,41	29,08	138,82	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Обед'		838	34,48	10,96	35,42	8,57	139,36	1006,37	115,27	208,66	485,52	11,33	56,69	272,28	4,27	0,69	14,69
Итого за день			56,21	21,20	49,78	10,19	239,16	1612,78	552,11	278,82	936,81	14,49	138,89	379,93	5,81	0,90	16,12

2 день

Завтрак

11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,54	2,36	6,6	1,32	32,56	214,26	98,38	38,82	145,7	1,05	21,6	41,3	0,17	0,14	0,42
11/12	Булочка Российская	100	7,59	1,05	6,9	0,76	57,66	318,97	25,4	10,28	62,94	0,84	29,75	54,5	1	0,08	0,04
36/10	Какао с молоком	200	3,64	2,9	3,34	0,6	24,1	134,77	110,6	26,97	101,1	0,9	12	22,12	0,01	0,03	0,52
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0	0,6	0,6	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
Итого за 'Завтрак'		550	21,07	6,31	17,44	3,28	135,17	764,69	251,9	99,57	388,7	4,75	63,35	118,42	1,88	0,34	0,98

Обед

31/2	Суп-пюре из разных овощей	250	3,21	1,1	4,96	0,24	14,41	111,11	68,81	23,55	76,75	0,71	27,5	339,53	0,28	0,07	6,9
12/8	Гуляш из мяса свинины	100	12,38	10,91	32,64	0,09	7,59	363,67	13,48	21,1	138,8	1,49	17	22,5	0,48	0,3	0,45
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,36	0,04	3,57	0,8	40,93	220,73	12,64	8,61	47,79	0,87	10,8	20,25	0,96	0,08	0
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,02	0	0,06	0,06	33,3	87,60	31,33	19,95	27,16	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32
-	Хлеб ржаной	31	2,05	0	0,37	0,37	12,93	59,95	10,85	14,57	48,98	1,21	0	0,31	0,43	0,06	0
-	Хлеб пшеничный	62	4,1	0	0,41	0,41	29,08	138,82	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Обед'		823	29,12	12,05	42,01	1,97	138,24	981,87	137,11	87,78	339,45	4,93	55,30	499,19	3,25	0,53	7,67
Итого за день			50,19	18,36	59,45	5,25	273,41	1746,56	389,03	187,35	728,17	9,68	118,65	617,61	5,13	0,87	8,65

Завтрак

Итого за 'Обед'

Итого за день

4 день

Завтрак

8/5	Залежанка (сырники) из творога	50	8,45	8,11	4,80	0,51	6,72	104,63	70,76	10,37	92,24	0,25	27,55	31,57	0,38	0,02	0,12
-	Молоко сгущенное	20	1,44	1,44	1,7	0	11,1	63,48	61,4	6,8	43,8	0,04	8,4	9,4	0,04	0,01	0,2
2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,82	2,88	7,98	1,29	34,48	233,02	127,2	89,4	196,3	2,73	40	45,3	0,37	0,18	0,52
29/10	Чай с лимоном	200	0,23	0	0,05	0,05	14,68	57,68	2,32	0,56	1	0,07	0	0,1	0,01	0	0,78
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
14/12	Булочка дорожная	100	7,95	1	11,22	0,85	55,55	352,30	47,93	12,88	76,82	0,78	39,66	74,21	1,13	0,09	0,16
Итого за 'Завтрак'		600,00	27,87	13,43	26,11	3,06	135,04	869,12	320,1	134,11	457,6	5,04	115,61	160,88	2,35	0,35	1,78

Обед

-	Помидор	100	1,08	0,00	0,20	0,20	5,10	25,41	13,72	19,6	25,48	0,88	0	133	0,7	0,06	24,5
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями и с мясом кур	265	6,75	3,77	5,8	2,45	23,6	171,72	19,41	26,07	89,05	1,28	8,69	257	1,25	0,11	6,27
48/8	Голубцы с курицей и рисом (ленивые)	100	5,34	0,01	4,46	0,76	5,57	82,75	23,13	7,28	19,61	0,26	9	17,62	0,41	0,01	1,45
3/3	Картофельное пюре	180	3,73	0,65	7,78	1,07	26,49	220,42	40,75	36,42	104,2	1,35	22,5	30,06	0,21	0,14	6,54
-	Сок	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,60	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
-	Хлеб ржаной	31	2,05	0	0,37	0,37	12,93	59,95	10,85	14,57	48,98	1,21	0	0,31	0,43	0,06	0
-	Хлеб пшеничный	62	4,1	0	0,41	0,41	29,08	138,82	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Обед'		938,00	24,05	4,43	19,22	5,26	123,37	785,55	121,86	111,94	301,31	7,78	40,19	437,99	3,20	0,40	42,76
Итого за день			51,92	17,86	45,33	8,32	258,41	1654,67	442,00	246,05	758,87	12,82	155,80	598,87	5,55	0,75	44,54

5 день

Завтрак

17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	250	6,24	3,75	8,14	0,64	33,02	228,53	142,7	33,73	154,2	0,64	30,3	56,59	0,18	0,09	0,66
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	2,84	2,84	3,19	0	14,83	95,89	116,7	13,3	83,7	0,13	20	22	0	0,03	0,52
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,00	0,33	0,33	23,45	111,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0	0,6	0,6	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
Итого за 'Завтрак'		550,00	15,69	6,59	12,26	1,57	92,15	533,06	276,93	70,53	316,91	2,72	50,30	79,09	0,88	0,21	1,18

Обед

-	Огурец свежий	100	0,78	0,00	0,10	0,10	3,43	15,61	22,54	13,72	41,16	0,59	0	10	0,1	0,03	9,8
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,93	0	7,25	3,17	10,04	71,60	39,71	20,06	43,47	0,69	3	307,98	1,28	0,05	13,86
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	14,83	13,48	12,44	1,63	9,29	208,70	39,96	15,81	126,2	1,21	45,44	58,78	1,31	0,06	0,33
11/3	Капуста тушеная	180	4,20	0,00	3,42	3,89	20,83	121,34	95,84	36,4	72,74	1,32	0	366,12	1,94	0,06	37,56
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,02	0,00	0,06	0,06	23,18	87,60	31,33	19,95	27,16	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0	0,6	0,6	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
-	Хлеб пшеничный	62	4,1	0	0,41	0,41	29,08	138,82	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Обед'		942,00	30,16	13,48	24,28	9,86	116,70	740,35	246,88	129,44	389,72	6,41	48,44	859,98	6,43	0,31	61,87
Итого за день			45,85	20,07	36,54	11,43	208,85	1273,41	523,81	199,97	706,63	9,13	98,74	939,07	7,31	0,52	63,05

6 день

Завтрак

19/4	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным	200	5,12	3,01	7,15	0,51	26,25	186,75	114,7	38,24	130,1	0,9	26,64	49,66	0,21	0,07	0,53
4/13	Сыр (порциями)	45	11,84	11,84	11,97	0	0	157,77	450	24,75	270	0,32	94,5	107,1	0,18	0,01	0,32
36/10	Какао с молоком	200	3,64	2,9	3,34	0,6	24,1	134,77	110,6	26,97	101,1	0,9	12	22,12	0,01	0,03	0,52
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	45	2,97	0	0,54	0,54	18,77	87,02	15,75	21,15	71,1	1,76	0	0,45	0,63	0,08	0
Итого за 'Завтрак'		550	27,54	17,75	23,39	2,04	97,26	700,65	691,1	111,11	572,2	3,88	133,14	179,33	1,03	0,19	1,37

Обед

16/2	Суп картофельный с бобовыми	250	6,03	0	5,49	5,49	23,94	164,07	31,39	36,32	87,98	2,08	0	252,28	2,43	0,23	5,65
5/9	Биточки (котлеты) из мяса свинины	100	12,51	10,74	20,75	1,67	11,89	284,54	34,83	21,39	129,5	1,36	4	5,5	1,31	0,37	0,07
3/3	Картофельное пюре	180	3,73	0,65	4,40	0,62	26,49	159,10	40,75	36,42	104,2	1,35	22,5	30,06	0,21	0,14	6,54
37/10	Напиток из шиповника	200	0,24	0,00	0,10	0,10	14,60	55,74	4,37	1,14	1,12	0,22	0	65,1	0,26	0,01	39
-	Хлеб ржаной	38	2,05	0	0,45	0,45	15,85	73,49	13,36	17,9	60,06	1,48	0	0,38	0,53	0,07	0
-	Хлеб пшеничный	62	4,1	0	0,41	0,41	29,08	138,82	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Обед'		830,00	28,66	11,39	31,60	8,74	121,85	875,75	124,70	113,17	382,82	6,49	26,50	353,32	4,74	0,82	51,26
Итого за день			56,20	29,14	54,99	10,78	219,11	1576,40	815,77	224,28	955,06	10,37	159,64	532,65	5,77	1,01	52,63

7 день

Завтрак

47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	200	8,89	2,67	6,24	0,8	39,02	247,84	100,5	13,02	98,11	0,9	24,6	46,3	1,07	0,06	0,03
18/12	Булочка школьная	100	8,28	0,04	3,36	2,01	55,87	285,71	16,97	11,11	60,12	0,87	6,06	11,32	1,64	0,1	0
29/10	Чай с лимоном	200	0,23	0	0,05	0,05	14,68	57,68	2,32	0,56	1	0,07	0	0,1	0,01	0	0,78
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Завтрак'		550	20,71	2,71	10,09	3,31	131,98	697,08	126,7	34,09	190,8	2,61	30,66	57,92	2,99	0,19	0,81

Обед

1/1	Кукуруза консервированная	100	2,35	0,00	4,41	4,41	14,70	107,04	0	0	0,08	0	0	0	1,76	0	0
2/2	Борщ с мясом кур и со сметаной	265	7,14	2,51	7,48	5,22	24,72	186,91	40,43	23,22	66,68	1,1	8,8	217,84	2,47	0,05	10,91
9/8	Печень по-строгановски	100	12,72	12,48	14,22	6,36	2,86	190,73	29,7	14,25	224,1	4,63	4849,2	5846,97	3,75	0,15	6,86
54-7г-2	Рис припущенный г	150	3,99	0,03	5,85	0,52	36,16	213,76	5,98	22,63	69,05	0,48	24,07	44,4	0,28	0,03	0
20	Кисель из концентрата	200	0	0	0	0	6,77	29,90	0,08	0	0	0,01	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0	0,6	0,6	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
-	Хлеб пшеничный	62	4,1	0	0,41	0,41	29,08	138,82	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Обед'		927,00	33,60	15,02	32,97	17,52	135,14	963,85	93,69	83,60	438,88	8,17	4882,05	6109,71	8,96	0,32	17,77
Итого за день			54,31	17,73	43,06	20,83	267,12	1660,93	220,43	117,69	629,71	10,78	4912,71	6167,63	11,95	0,51	18,58

8 день

Завтрак

15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	5,97	2,35	5,26	0,52	33,67	201,10	115,2	27,24	183,4	0,73	19,2	35,6	0,64	0,1	0,42
3/13	Бутерброд с маслом и сыром	75	14,68	12,14	19,75	0,3	15,76	303,57	461,1	25,23	278,2	0,34	136,33	154,17	0,28	0,01	0,32
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0	0,02	0,02	9,84	37,80	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,11	100,76	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Завтрак'		550	25,69	14,49	25,69	1,5	92,89	701,25	587,1	66,57	509	2,27	155,53	190,07	1,34	0,16	0,74

Обед

-	Фрукты	100	0,40	0,00	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
10/2	Рассольник домашний со сметаной	250	2,24	0,00	5,38	5,36	15,67	117,73	28,68	24,63	59,27	0,92	3	208,95	2,39	0,08	10,51
5/9	Биточки (котлеты) из мяса свинины	100	14,1	10,74	22,14	1,67	26,79	284,54	34,83	21,39	129,5	1,36	4	5,5	1,31	0,37	0,07
11/3	Капуста тушеная	180	4,2	0	3,89	3,89	20,83	121,34	95,84	36,4	72,74	1,32	0	366,12	1,94	0,06	37,56
-	Сок	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,60	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0	0,6	0,6	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Обед'		840	29,21	10,74	33,00	12,31	144,48	889,80	206,85	122,92	365,48	10,55	7,00	586,07	6,74	0,65	62,14
Итого за день			54,90	25,23	58,69	13,81	237,37	1591,05	793,97	189,49	874,48	12,82	162,53	776,14	8,08	0,81	62,88

9 день

Завтрак

17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	250	6,24	3,75	8,14	0,64	33,02	228,53	142,7	33,73	154,2	0,64	30,3	56,59	0,18	0,09	0,66
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	2,84	2,84	3,19	0,00	14,83	95,89	116,7	13,3	83,7	0,13	20	22	0	0,03	0,52
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,00	0,33	0,33	23,45	111,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,00	0,30	0,30	10,43	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
-	Масло сливочное	25	0,20	0,20	18,13	0,00	0,33	165,16	6	0	7,5	0,05	100	112,5	0,25	0	0
Итого за 'Завтрак'		550,00	14,24	6,79	30,09	1,27	82,06	649,87	274,18	58,78	284,91	1,80	150,30	191,34	0,78	0,17	1,18

Обед

6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,93	0	7,25	3,17	10,04	71,60	39,71	20,06	43,47	0,69	3	307,98	1,28	0,05	13,86
591	Филе куриное тушеное в соусе	100	18,61	0	15,77	11,27	8,41	256,17	6,84	7,19	17,96	0,35	0	24	2,36	0,01	1,85
46/3	Макаронные изделия отварные	200	9,96	0,04	4,97	1,14	58,84	319,11	24,41	12,76	69,65	1,3	12	22,5	1,37	0,11	0
3/10	Компот из яблок	200	0,35	0,00	0,35	0,35	19,94	79,96	14,26	7,7	9,21	1,95	0	4,5	0,18	0,02	3,6
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0	0,6	0,6	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
-	Хлеб пшеничный	62	4,1	0	0,41	0,41	29,08	138,82	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Обед'		862	38,25	0,04	29,35	16,94	147,16	962,35	102,72	71,21	219,29	6,24	15,00	359,48	5,89	0,28	19,31
Итого за день			52,49	6,83	59,44	18,21	229,22	1612,22	376,90	129,99	504,20	8,04	165,30	550,82	6,67	0,45	20,49

10 день

Завтрак

8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	250	7,98	2,95	9,26	2,79	36,45	257,01	129,7	62,8	208,8	1,54	27	50,13	0,78	0,18	0,52
300	Чай с сахаром AP	200	0,10	0,00	0,02	0,02	14,74	56,54	0,44	0	0	0,04	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,00	0,33	0,33	23,45	111,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0	0,6	0,6	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
Итого за 'Завтрак'		550,00	14,69	2,95	10,21	3,74	95,49	522,19	147,6	86,3	287,8	3,53	27	50,63	1,48	0,27	0,52
Обед																	

-	Помидор	100	1,08	0,00	0,20	0,20	5,10	25,41	13,72	19,6	25,48	0,88	0	133	0,7	0,06	24,5
31/2	Суп-пюре из разных овощей	250	3,21	1,10	4,96	0,24	14,41	111,11	68,81	23,55	76,75	0,71	27,5	339,53	0,28	0,07	6,9
40/2	Гренки (сухарики)	30	2,57	0,00	0,25	0,29	16,97	80,61	6,34	4,38	20,36	0,34	0	0	0,4	0,03	0
12/8	Гуляш из мяса свинины	100	12,38	10,91	32,64	0,09	7,59	363,67	13,48	21,1	138,8	1,49	17	22,5	0,48	0,3	0,45
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	0,05	6,67	2,41	48,24	280,56	24,4	141,86	209,5	4,91	24	28,49	0,66	0,27	0
-	Сок	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,60	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
-	Хлеб ржаной	31	2,05	0	0,37	0,37	12,93	59,95	10,85	14,57	48,98	1,21	0	0,31	0,43	0,06	0
-	Хлеб пшеничный	31	2,05	0	0,2	0,2	14,54	69,41	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Обед'		922,00	34,30	12,06	45,49	3,80	140,38	1077,20	151,60	233,06	533,88	12,34	68,50	523,83	3,15	0,81	35,85
Итого за день			48,99	15,01	55,70	7,54	235,87	1599,39	299,21	319,36	821,63	15,87	95,50	574,46	4,63	1,08	36,37

11 день
Завтрак

16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	8,17	2,94	7,46	1,65	40,68	260,56	120,7	48,4	181,4	1,3	24	46	0,2	0,18	0,52
15/12	Булочка с маком	100	8,45	0,00	1,55	1,71	56,33	271,73	25,37	14,2	64,82	0,94	0	0	1,37	0,1	0
29/10	Чай с лимоном	200	0,23	0,00	0,05	0,05	14,68	57,68	2,32	0,56	1	0,07	0	0,1	0,01	0	0,78
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
-	Масло сливочное	14	0,11	0,11	10,15	0,00	0,18	92,49	3,36	0	4,2	0,03	56	63	0,14	0	0
Итого за 'Завтрак'		564,00	23,57	3,05	20,08	4,28	156,69	894,15	165,74	81,96	314,59	3,90	80,00	109,50	2,28	0,35	1,30

Обед

29/2	Суп-пюре из картофеля	250	3,20	1,44	3,66	0,32	16,76	111,34	70,41	26,04	87,77	0,78	20	224,35	0,17	0,1	6,06
	Суфле птичка АР	100	16,04	1,67	15,6	0,21	14,82	238,14	20,11	11,6	55,39	0,47	66	120,14	0,3	0,02	0,43
54-6г-2	Рис отварной г	180	4,99	0,04	7,06	0,65	45,23	265,12	7,37	28,3	86,3	0,59	28,89	53,28	0,34	0,04	0
37/10	Напиток из шиповника	200	0,24	0	0,1	0,1	14,6	55,74	4,37	1,14	1,12	0,22	0	65,1	0,26	0,01	39
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0	0,6	0,6	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
40/2	Гренки (сухарики)	30	2,57	0,00	0,25	0,29	16,97	80,61	6,34	4,38	20,36	0,34	0	0	0,4	0,03	0
Итого за 'Обед'		870	34,31	3,15	27,66	2,56	157,37	981,97	126,10	94,96	329,94	4,35	114,89	463,37	2,17	0,29	45,49
Итого за день			57,88	6,20	47,74	6,84	314,06	1876,12	291,84	176,92	644,53	8,25	194,89	572,87	4,45	0,64	46,79

12 день

Завтрак

9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	200	5,19	2,17	6,34	0,43	40,44	238,55	93,81	30,98	125,9	0,54	35	39	0,23	0,06	0,39
11/12	Булочка Российская	100	7,59	1,05	6,9	0,76	57,66	318,967	25,4	10,28	62,94	0,84	29,75	54,5	1	0,08	0,04
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0	0,02	0,02	9,84	37,8022	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Завтрак'		550,00	16,16	3,22	13,70	1,65	130,35	701,16	126,50	50,66	220,44	2,19	64,75	93,70	1,51	0,18	0,43

Обед

1/1	Горошек зеленый	100	3,04	0,00	4,11	4,11	11,17	84,21	19,6	20,58	60,84	0,69	0	50	1,96	0,11	9,8
16/2	Суп картофельный с бобовыми	270	6,51	0	5,93	5,93	25,86	177,20	33,91	39,2	95,04	2,25	0	272,48	2,62	0,25	6,1
35/8	Зразы картофельные с мясом свинины	230	15,09	10,4	21,8	6,18	40,56	416,50	30,43	55,29	206,9	2,84	6,9	18,2	3,55	0,39	3,38
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,02	0,00	0,06	0,06	23,18	87,60	31,33	19,95	27,16	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0	0,6	0,6	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0	0,33	0,33	23,45	111,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Обед'		800	32,27	10,40	32,83	17,21	145,07	974,15	132,77	158,52	468,92	8,38	6,90	457,78	9,93	0,86	19,60
Итого за день			48,43	13,62	46,53	18,86	275,42	1675,31	259,27	209,18	689,36	10,57	71,65	551,48	11,44	1,04	20,03

13 день

Завтрак

11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,54	2,36	6,6	1,32	32,56	214,26	98,38	38,82	145,7	1,05	21,6	41,3	0,17	0,14	0,42
36/10	Какао с молоком	200	3,64	2,9	3,34	0,6	24,1	134,77	110,6	26,97	101,1	0,9	12	22,12	0,01	0,03	0,52
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0	0,6	0,6	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
-	Йогурт стакан	100	0,03	0,00	0,02	0,00	0,00	0,30	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак'		550,00	13,51	5,26	10,56	2,52	77,51	446,02	226,51	89,29	325,77	3,90	33,60	63,92	0,88	0,26	0,94

Обед

-	Огурец свежий	100	0,78	0,00	0,10	0,10	3,43	15,61	22,54	13,72	41,16	0,59	0	10	0,1	0,03	9,8
9/2	Рассольник со сметаной	250	1,8	0,13	5,32	5,3	13,38	106,41	22,56	22,72	53,57	0,8	4,5	410,55	2,41	0,07	6,11
7/8	Бефстроганов из отварного мяса свинины	100	13,11	12,28	34,08	0,01	14,31	370,39	67,12	25,69	172	1,4	25,5	33,5	0,38	0,31	0,35
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,36	0,04	3,57	0,8	40,93	220,73	12,64	8,61	47,79	0,87	10,8	20,25	0,96	0,08	0
-	Сок	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,60	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0	0,6	0,6	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Обед'		940,00	30,32	12,45	44,26	7,20	141,64	1030,65	156,36	102,24	407,54	8,41	40,80	474,80	4,75	0,60	20,26
Итого за день			43,83	17,71	54,82	9,72	219,15	1476,67	382,87	191,53	733,31	12,31	74,40	538,72	5,63	0,86	21,20

14 день

Завтрак

8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,38	2,36	7,41	2,23	29,16	205,61	103,7	50,24	167	1,23	21,6	40,1	0,63	0,14	0,42
1/13	Бутерброд с маслом	60	2,78	0,12	11,19	0,32	16,61	179,61	3,6	0	4,5	0,03	60	67,5	0,15	0	0
30/10	Чай с молоком	200	2,92	2,84	3,16	0,02	14,44	95,20	116,7	13,3	83,7	0,13	20	22	0	0,03	0,52
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Завтрак'		550	18,03	5,32	22,51	3,32	100,86	672,77	234,5	77,64	302,6	2,56	101,6	129,9	1,2	0,22	0,94

Обед

1/1	Кукуруза консервированная	100	2,35	0,00	4,41	4,41	14,70	107,04	0	0	0,08	0	0	0	1,76	0	0
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями и с мясом кур	265	6,75	3,77	5,8	2,45	23,6	171,72	19,41	26,07	89,05	1,28	8,69	257	1,25	0,11	6,27
43	Суфле рыба AP	100	16,43	15,94	13,35	0,22	22,74	238,94	65,65	56,01	248,5	1,22	71,76	129,72	0,58	0,09	0,63
3/3	Картофельное пюре	180	3,73	0,65	7,78	1,07	26,49	220,42	40,75	36,42	104,2	1,35	22,5	30,06	0,21	0,14	6,54
37/10	Напиток из шиповника	200	0,24	0	0,1	0,1	14,6	55,74	4,37	1,14	1,12	0,22	0	65,1	0,26	0,01	39
-	Хлеб ржаной	31	2,05	0	0,37	0,37	12,93	59,95	10,85	14,57	48,98	1,21	0	0,31	0,43	0,06	0
-	Хлеб пшеничный	31	2,05	0	0,2	0,2	14,54	69,41	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Обед'		807	33,60	20,36	32,01	8,82	129,60	923,21	141,03	134,21	491,94	5,28	102,95	482,19	4,49	0,41	52,44
Итого за день			51,63	25,68	54,52	12,14	230,46	1595,98	375,55	211,85	794,54	7,84	204,55	612,09	5,69	0,63	53,38

15 день

Завтрак

19/5	Пудинг из творога с морковью	50	6,02	5,83	4,62	1,05	8,17	97,94	48,95	11,02	72,45	0,32	18,45	283,38	0,65	0,02	0,15
-	Молоко сгущенное	20	1,44	1,44	1,70	0,00	11,10	63,48	61,4	6,8	43,8	0,04	8,4	9,4	0,04	0,01	0,2
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	5,97	2,35	5,26	0,52	33,67	201,10	115,2	27,24	183,4	0,73	19,2	35,6	0,64	0,1	0,42
300	Чай с сахаром AP	200	0,10	0,00	0,02	0,02	14,74	56,54	0,44	0	0	0,04	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0,00	0,33	0,33	23,45	111,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
-	Бутерброд с повидлом	60	2,56	0,00	0,42	0,48	27,19	116,48	14,78	17,57	56,55	1,58	0	0,4	0,56	0,05	0,04
	Итого за 'Завтрак'	600,00	20,72	9,62	12,59	2,64	126,66	686,18	247,78	72,03	387,77	3,49	46,05	328,98	2,17	0,22	0,81

Обед

29/2	Суп-пюре из картофеля	250	3,2	1,44	3,66	0,32	16,76	111,34	70,41	26,04	87,77	0,78	20	224,35	0,17	0,1	6,06
40/2	Гренки (сухарики)	30	2,57	0	0,25	0,29	16,97	80,61	6,34	4,38	20,36	0,34	0	0	0,4	0,03	0
3/9	Рагу из мяса кур	280	27,66	25,32	30,53	14,79	29,86	501,65	44,44	57,27	278,1	3,07	38,95	608,92	8,03	0,18	7,96
3/10	Компот из яблок	200	0,35	0,00	0,35	0,35	19,94	79,96	14,26	7,7	9,21	1,95	0	4,5	0,18	0,02	3,6
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0	0,6	0,6	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
-	Хлеб пшеничный	62	4,1	0	0,41	0,41	29,08	138,82	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за 'Обед'	872	41,18	26,76	35,80	16,76	133,46	1009,07	152,95	118,89	474,48	8,09	58,95	838,27	9,48	0,42	17,62
	Итого за день		61,90	36,38	48,39	19,40	260,12	1695,25	400,73	190,92	862,25	11,58	105,00	1167,25	11,65	0,64	18,43

16 день

Завтрак

4/4	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	250	5,41	3,68	7,77	0,00	9,96	129,79	135,5	15,34	99,91	0,15	30	55,63	0,06	0,04	0,65
13/12	Булочка ванильная	100	8,87	1,7	7,76	0,88	56,75	329,72	50,65	13,88	86,99	0,93	33,24	60,9	1,14	0,1	0,16
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	2,84	2,84	3,19	0	14,83	95,89	116,7	13,3	83,7	0,13	20	22	0	0,03	0,52
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
	Итого за 'Завтрак'	550	20,42	8,22	19,16	1,32	103,95	661,24	309,82	51,92	302,20	1,99	83,24	138,73	1,48	0,21	1,33

Обед

34/2	Уха рыбацкая из минтая	250	8,00	6,46	2,62	0,30	14,99	113,77	21,26	17,68	96,89	0,88	10,73	20,25	0,27	0,08	1,67
37/8	Тефтели из мяса свинины в молочном соусе	100	11,63	7,14	19,26	0,22	13,28	283,50	35,62	22,12	120,2	1,39	24	26,93	0,54	0,28	2,54
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	0,05	6,67	2,41	48,24	280,56	24,4	141,86	209,5	4,91	24	28,49	0,66	0,27	0
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,02	0	0,06	0,06	33,3	87,60	31,33	19,95	27,16	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0	0,6	0,6	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Фрукты	200	0,80	0,00	0,80	0,80	23,20	97,36	32	18	22	4,4	0	10	0,4	0,06	20
	Итого за 'Обед'	840	38,68	13,65	30,40	4,78	182,00	1093,82	162,11	243,11	554,76	14,18	58,73	202,77	3,67	0,80	24,53
	Итого за день		59,10	21,87	49,56	6,10	285,95	1755,06	471,93	295,03	856,96	16,17	141,97	341,50	5,15	1,01	25,86

17 день

Завтрак

11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,54	2,36	6,60	1,32	32,56	214,26	98,38	38,82	145,7	1,05	21,6	41,3	0,17	0,14	0,42
13/12	Булочка ванильная	100	8,87	1,70	7,76	0,88	56,75	329,72	50,65	13,88	86,99	0,93	33,24	60,9	1,14	0,1	0,16
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	2,84	2,84	3,19	0,00	14,83	95,89	116,7	13,3	83,7	0,13	20	22	0	0,03	0,52
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Завтрак'		550,00	21,55	6,90	17,99	2,64	126,55	745,72	272,72	75,40	347,97	2,89	74,84	124,40	1,59	0,31	1,10

Обед

	Суп картофельный с мясными фрикадельками из свинины	250	6,96	4,71	11,8	2,84	13,12	184,95	9,96	12,4	60,37	0,7	3,21	201,86	1,28	0,13	0,94
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	14,83	13,48	12,44	1,63	9,29	208,70	39,96	15,81	126,2	1,21	45,44	58,78	1,31	0,06	0,33
54-6г-2	Рис отварной г	180	4,99	0,04	7,06	0,65	45,23	265,12	7,37	28,3	86,3	0,59	28,89	53,28	0,34	0,04	0
-	Сок	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,60	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0	0,6	0,6	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
-	Хлеб пшеничный	50	3,31	0	0,33	0,33	23,45	111,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Обед'		830,00	34,39	18,23	32,43	6,05	132,54	953,88	88,79	88,01	365,86	7,25	77,54	314,42	3,83	0,34	5,27
Итого за день			55,94	25,13	50,42	8,69	259,09	1699,60	361,51	163,41	713,83	10,14	152,38	438,82	5,42	0,65	6,37

18 день

Завтрак

19/4	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным	200	5,12	3,01	7,15	0,51	26,25	186,75	114,7	38,24	130,1	0,9	26,64	49,66	0,21	0,07	0,53
4/13	Сыр (порциями)	45	11,84	11,84	11,97	0	0	157,77	450	24,75	270	0,32	94,5	107,1	0,18	0,01	0,32
36/10	Какао с молоком	200	3,64	2,9	3,34	0,6	24,1	134,77	110,6	26,97	101,1	0,9	12	22,12	0,01	0,03	0,52
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	45	2,97	0	0,54	0,54	18,77	87,02	15,75	21,15	71,1	1,76	0	0,45	0,63	0,08	0
Итого за 'Завтрак'		550	27,54	17,75	23,39	2,04	97,26	700,65	691,1	111,11	572,2	3,88	133,14	179,33	1,03	0,19	1,37

Обед

16/2	Суп картофельный с бобовыми	250	6,03	0	5,49	5,49	23,94	164,07	31,39	36,32	87,98	2,08	0	252,28	2,43	0,23	5,65
12/8	Гуляш из мяса свинины	100	12,38	10,91	32,64	0,09	5,37	363,67	13,48	21,1	138,8	1,49	17	22,5	0,48	0,3	0,45
46/3	Макаронные изделия отварные	200	9,96	0,04	4,97	1,14	58,84	319,11	24,41	12,76	69,65	1,3	12	22,5	1,37	0,11	0
300	Чай с сахаром AP	200	0,1	0	0,02	0,02	14,74	56,54	0,44	0	0	0,04	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	39	2,58	0	0,47	0,47	16,27	75,42	13,71	18,37	61,65	1,52	0	0,39	0,54	0,08	0
-	Хлеб пшеничный	31	2,05	0	0,2	0,2	14,54	69,41	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Обед'		820,00	33,10	10,95	43,79	7,41	133,70	1048,22	83,43	88,55	358,05	6,43	29,00	297,67	4,82	0,72	6,10
Итого за день			60,64	28,70	67,18	9,45	230,96	1748,87	774,50	199,66	930,29	10,31	162,14	477,00	5,85	0,91	7,47

19 день

Завтрак

47/3	Макаронные изделия	200	8,89	2,67	6,24	0,8	39,02	247,84	100,5	13,02	98,11	0,9	24,6	46,3	1,07	0,06	0,03
-	отварные с сыром	200	0,80	0,00	0,80	0,80	23,20	97,36	32	18	22	4,4	0	10	0,4	0,06	20
29/10	Фрукты	200	0,23	0	0,05	0,05	14,68	57,68	2,32	0,56	1	0,07	0	0,1	0,01	0	0,78
-	Чай с лимоном	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,24	0,24	8,34	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
-	Хлеб ржаной	550	13,22	2,71	10,09	3,31	131,98	697,08	126,7	34,09	190,8	2,61	30,66	57,92	2,99	0,19	0,81
Итого за 'Завтрак'																	

Обед

2/1	Горошек зеленый с яйцом	100	4,96	2,54	7,45	5,15	9,03	115,32	26,6	18,78	86,86	1,05	50	91	2,48	0,1	7,8
2/2	Борщ с мясом кур и со сметаной	265	7,14	2,51	7,48	5,22	24,72	186,91	40,43	23,22	66,68	1,1	8,8	217,84	2,47	0,05	10,91
54 С6	Шницель рыбный из минтая	100	18,94	0,51	14,94	9,6	9,52	247,08	10,15	7,21	28,43	0,54	26,47	48,2	4,48	0,03	0,66
3/3	Картофельное пюре	200	4,15	0,73	4,89	0,68	29,43	176,78	45,27	40,47	115,8	1,5	25	33,4	0,23	0,16	7,27
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,02	0	0,06	0,06	33,3	87,60	31,33	19,95	27,16	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32
-	Хлеб ржаной	31	2,05	0	0,37	0,37	12,93	59,95	10,85	14,57	48,98	1,21	0	0,31	0,43	0,06	0
-	Хлеб пшеничный	62	4,1	0	0,41	0,41	29,08	138,82	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Обед'		858	42,36	6,29	35,60	21,49	148,01	1012,46	164,63	124,20	373,87	6,05	110,27	507,35	11,19	0,42	26,96
Итого за день			55,58	9,00	45,69	24,80	279,99	1709,54	291,37	158,29	564,70	8,66	140,93	565,27	14,18	0,61	27,77

20 день

Завтрак

15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	5,97	2,35	5,26	0,52	33,67	201,10	115,2	27,24	183,4	0,73	19,2	35,6	0,64	0,1	0,42
3/13	Бутерброд с маслом и сыром	75	14,68	12,14	19,75	0,3	15,76	303,57	461,1	25,23	278,2	0,34	136,33	154,17	0,28	0,01	0,32
27/10	чай с сахаром	200	0,08	0	0,02	0,02	9,84	37,80	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,11	100,76	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
Итого за 'Завтрак'		550	25,69	14,49	25,69	1,5	92,89	701,25	587,1	66,57	509	2,27	155,53	190,07	1,34	0,16	0,74

Обед

16/2	Суп картофельный с бобовыми	250	6,03	0,00	5,49	5,49	23,94	164,07	31,39	36,32	87,98	2,08	0	252,28	2,43	0,23	5,65
11/3	Капуста тушеная	180	4,20	0,00	3,42	3,89	20,83	121,34	95,84	36,4	72,74	1,32	0	366,12	1,94	0,06	37,56
7/8	Бефстроганов из отварного мяса свинины	100	13,11	12,28	34,08	0,01	14,31	370,39	67,12	25,69	172	1,4	25,5	33,5	0,38	0,31	0,35
20	Кисель из концентрата	200	0	0	0	0	6,77	29,90	0,08	0	0	0,01	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0	0,6	0,6	20,85	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Обед'		840,00	30,61	12,28	43,98	10,38	114,84	916,73	211,93	121,91	411,74	6,76	25,50	652,40	5,45	0,69	43,56
Итого за день			56,30	26,77	69,67	11,88	207,73	1617,97	799,05	188,48	920,74	9,03	181,03	842,47	6,79	0,85	44,30

21 день

Завтрак

16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	8,17	2,94	7,46	1,65	40,68	260,56	120,7	48,4	181,4	1,3	24	46	0,2	0,18	0,52
15/12	Булочка с маком	100	8,45	0,00	1,55	1,71	56,33	271,73	25,37	14,2	64,82	0,94	0	0	1,37	0,1	0
29/10	Чай с лимоном	200	0,23	0,00	0,05	0,05	14,68	57,68	2,32	0,56	1	0,07	0	0,1	0,01	0	0,78
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
-	Масло сливочное	14	0,11	0,11	10,15	0,00	0,18	92,49	3,36	0	4,2	0,03	56	63	0,14	0	0
Итого за 'Завтрак'		564,00	23,57	3,05	20,08	4,28	156,69	894,15	165,74	81,96	314,59	3,90	80,00	109,50	2,28	0,35	1,30

Обед

-	Огурец свежий	100	0,78	0	0,1	0,1	3,43	15,61	22,54	13,72	41,16	0,59	0	10	0,1	0,03	9,8
2/2	Борщ со сметаной	250	2,13	0	5,25	5,22	12,72	102,58	38,49	21,06	46,87	0,91	3	207,9	2,4	0,04	10,81
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	14,83	13,48	12,44	1,63	9,29	208,70	39,96	15,81	126,2	1,21	45,44	58,78	1,31	0,06	0,33
3/3	Картофельное пюре	180	3,73	0,65	4,40	0,62	26,49	159,10	40,75	36,42	104,2	1,35	22,5	30,06	0,21	0,14	6,54
29/10	Компот из сухофруктов	200	0,23	0	0,05	0,05	14,68	57,68	2,32	0,56	1	0,07	0	0,1	0,01	0	0,78
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Обед'		650	28,31	14,13	23,11	8,49	111,43	755,37	158,06	106,37	382,61	5,69	70,94	307,24	4,59	0,34	28,26
Итого за день			51,88	17,18	43,19	12,77	268,12	1649,52	323,80	188,33	697,20	9,59	150,94	416,74	6,87	0,69	29,56