

Утверждаю
Директор ООО «Кондитерское»

Базаева В.А./

«19» Января 2022г.



Согласовано

Директор

«19» Января 2022г.

«19» Января 2022г.



Согласовано С.С. Саидова М.С.

Примерное 12-ти дневное меню завтраков и обедов для детей, страдающих целиакией с 7 до 11 лет

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(12-ти дневное)**

Сезон: **осенне-зимний**
Категория: **с 7 до 11 лет**
Диета: **целиакия**

День 1

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	С		D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F			
																	A (рет.экв)	B1	8
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
	Второй завтрак																		
15	Сыр (порциями)	15	3,69	4,74		58	20		0,17			138,6							
243	Сосиска отварная	55	5,38	9,72	0,4	111		0,01			110	12,1	7,1775		0,8613				
303	Каша пшеничная вязкая	150	4,18	5,46	25,35	167	10	0,11			77,1675	9,3852	26,0139		0,8503				
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38		0,04			25,1	4,532	3,828		0,7395				
	Всего в Второй завтрак	430	13,44	19,96	34,87	374	30	0,12	0,21		212,2	164,6	37,02		2,45				
	Обед																		
1038	Икра кабачковая	60	1,12	4,76	4,66	66		0,02	1,68		189	21,648	7,83		0,3654				
102	Суп картофельный с горохом и зеленью	250/1	5,08	4,95	17,78	136		0,17	5		499,45	33,8184	33,756		1,7191				
241	Мясо отварное (говядина)	80	22,75	18,24	0,46	258		0,06	0,19	0,02	433,2	12,5734	26,2531		3,0861				
303	Каша гречневая вязкая	150	4,32	4,66	20,49	166	10	0,12			138,691	7,1993	62,9715		2,1136				
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,06	0,05	7,7	49		9,9		0,03	41,91	2,2352	1,1745		0,3054				
	Всего в Обед	741	33,33	32,66	51,09	675	10	0,37	16,77	0,05	1 302,	77,47	131,9		7,59				
	Всего в день		46,77	52,62	85,96	1 049	40	0,5	16,98	0,05	1 514,	242,0	169		642,2				



№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)										
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	18	19	20			
	Второй завтрак																			
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	75	30					2,3	1,584	0,0348	2,262	0,0087				
15	Сыр (порциями)	20	4,92	6,32		77	26,67	0,01	0,23				184,8	93,96						
175	Каша молочная из риса и пшена с маслом (вязкая)	200/10	6,1	12,1	35	273	40	0,09	0,52			202,57	112,789	32,0247	137,346	0,6447				
1044	Какао Несквик с молоком	200	3,19	3,19	13,86	97	10	0,09	3,02			146	105,6	12,18	78,3	1,6469				
	Всего в Второй завтрак	440	14,31	29,81	48,96	522	106,67	0,19	3,77			350,8	404,7	44,24	311,8	2,3				
	Обед																			
1040	Горошек зеленый (консервированный)	60	1,75	0,11	3,55	22		0,05	2,4			59,4	10,56	10,962	32,364	0,3654				
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной с зеленью	250/10	2,7	6,99	11,57	108	10	0,06	12,59			323,4	40,6824	19,227	45,0747	0,6803				
289	Рагу из птицы (без муки)	220	12,83	8,85	20,64	214		0,16	10,92	3,52		750,208	29,986	45,7864	164,853	1,8932	0,0065	3,52		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,45	10,6	13,62	152		0,01	0,4			290,85	17,424	11,658	27,927	0,5612				
	Всего в Обед	741	17,73	26,55	49,38	496	10	0,28	26,31	3,52		1 423,86	98,65	87,63	270,2	3,5	0,01	3,52		
	Всего в день		32,04	56,36	98,34	1 018	116,67	0,47	30,08	3,52		1 774,72	503,4	131,8	582,0	5,8	0,01	3,52		



№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	18	19	20	
	Второй завтрак																	
209	Яйца вареные	55	7,01	6,32	0,41	87	82,5	0,03			26,62	77	5,742	91,872				
223	Запеканка из творога со стухенным молоком	150/20	25,29	18,86	49,18	435	80	0,06	0,36		265,48	265,48	36,7349	329,321				
377	Чай с лимоном	200/10	0,24	0,05	9,25	38			0,8	0,01	6,072	32,85	4,3065	7,9083		0,01	0,01	0,01
	Всего в Второй завтрак	440	32,54	25,24	58,84	560	162,5	0,09	1,16	0,01	375,3	3	46,78	429,1		0,01	0,01	0,01
	Обед																	
97	Суп картофельный с зеленью	250/1	2,4	2,61	18,21	116		0,12	10	1,29	679,85	19,0784	27,6443	67,4076		1,0253		1,29
227	Рыба припущенная	80	19,68	6,11	0,53	136	16	0,14	0,26		343,52	19,2051	26,6707	175,837		0,5883		
312	Пюре картофельное	150	3,07	4,73	20,07	135	10	0,12	10,38		764,269	37,1448	28,5678	84,4596		1,0212		
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,64		33,23	142		0,01	88		10,45	10,824	2,958	2,958		4,3892		
	Всего в Обед	681	25,79	13,45	72,04	529	26	0,39	108,64	1,29	1 798,09	86,25	85,84	330,6		7,02	0,01	1,29
	Всего в День		58,33	38,69	130,8	1 089	188,5	0,48	109,8	1,3	2 173,3	385,2	132,6	759,7	0,04	9,8	0,01	1,3



№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет. экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	18	19	20	
	Второй завтрак																	
1015	Тертель из птицы (без муки)	80	10,6	8,97	9,79	239		0,05	1,04		28,7701	213,306	19,0936	117,113	0,9095			
303	Каша гречневая вязкая	150	4,32	4,66	20,49	166	10	0,12			7,1993	138,691	62,9715	94,9878	2,1136			
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,9	3,07	13,63	94	10	0,03	0,52		105,776	146,3	12,18	78,3	0,0783	0,009		
	Всего в Второй завтрак	430	17,82	16,7	43,91	499	20	0,2	1,56		141,7	498,3	94,25	290,4	3,1	0,01		
	Обед																	
70	Огурец соленый	60	0,45	0,05	0,87	6		0,01	1,2		12,144	84,6	7,308	12,528	0,3132			
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью	250/10	2,18	6,3	15,93	126	10	0,04	8,35		40,5504	343,875	21,576	48,0849	0,9844			
265	Плов	210	10,51	21,47	42,21	544	140	0,09	1,57		16,1638	277,79	43,9072	156,565	1,4498			
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,06	0,05	15,96	89			9,9		2,376	42,15	1,1745	1,4355	0,3263			
	Всего в Обед	731	13,2	27,87	74,97	765	150	0,14	21,02		71,23	748,4	73,97	218,6	3,87	0,18	0,01	
	Всего в день		31,02	44,57	118,8	1 264	170	0,34	22,58		212,9	1 246,	168,2	509,0				



№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
241	Второй завтрак Мясо отварное (говядина)	80	22,75	18,24	0,46	258		0,06	0,19	0,02	433,2	12,5734	26,2531	215,119	3,0861	0,0003	0,016	0,016
304	Рис отварной	150	3,6	5,11	35,15	236	20	0,03			55,5525	4,8708	23,5135	71,9969	0,4757			
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38		0,04			25,1	4,532	3,828	7,1688	0,7395			
	Всего в Второй завтрак	440	26,54	23,39	44,73	532	20	0,09	0,23	0,02	513,8	21,98	53,59	294,2	4,3		0,02	0,02
97	Обед Суп картофельный с зеленью	250/1	2,4	2,61	18,21	116		0,12	10	1,29	679,85	19,0784	27,6443	67,4076	1,0253	0,0064	1,29	1,29
288	Птица отварная	80	16,8	13,54	0,16	173		0,06	1,09		300,448	12,9395	24,2904	174,264	1,3739			
321	Капуста тушеная	150	3,1	4	20,1	129	10	0,04	31,89		369,553	77,4233	27,4859	55,4886	1,0739			
359	Кисель из сока	200	0,3		34,52	123			0,48		74,1	7,568	2,088	10,353	0,2088			
	Всего в Обед	681	22,6	20,15	72,99	540	10	0,23	43,46	1,29	1 423,95	117,0	81,51	307,5	3,68	0,01	1,29	1,29
	Всего в день		49,14	43,54	117,7	1 072	30	0,32	43,69	1,31	1 937,8	138,9	135,1	601,8	7,98	0,01	1,31	1,31



№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		А (рет. экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Второй завтрак																	
15	Сыр (порциями)	15	3,69	4,74		58	20		0,17			138,6		70,47				
288	Птица отварная	80	16,8	13,54	0,16	173		0,06	1,09		300,448	12,9395	24,2904	174,264	1,3739			
303	Каша гречневая вязкая	150	4,32	4,66	20,49	166	10	0,12			138,691	7,1993	62,9715	94,9878	2,1136			
377	Чай с лимоном	200/10/5	0,24	0,05	9,25	38			0,8	0,01	32,85	6,072	4,3065	7,9083	0,7439		0,01	0,01
	Всего в Второй завтрак	460	25,05	22,99	29,9	435	30	0,18	2,06	0,01	471,9	164,8	91,57	347,6	4,23		0,01	0,01
	Обед																	
1038	Икра кабачковая	60	1,13	4,75	4,66	66		0,01	1,68		189	21,648	7,83	19,314	0,3654			
99	Суп из овощей с зеленью	250/1	2,66	4,8	10,86	97		0,07	8,9		369,275	23,3464	19,2923	45,3096	0,686			
227	Рыба припущенная	80	19,66	6,11	0,53	135	21,33	0,15	0,26		343,52	19,2051	26,6707	175,837	0,5883			
310	Картофель отварной с маслом	150	2,86	4,14	22,3	142	10	0,13	12		853,207	14,0316	30,0333	76,8776	1,1791			
1024	Напиток из свежей ягоды	200			10,9	84					0,36	0,2112			0,0312			
	Всего в Обед	741	26,31	19,8	49,25	524	31,33	0,36	22,84		1 755,36	78,44	83,83	317,3	2,85		0,01	0,01
	Всего в День		51,36	42,79	79,15	959	61,33	0,54	24,89	0,01	2 227,3	243,2	175,3	664,9	7,06		0,01	0,01



№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	С	В1	С	С	С	С	С	С	С	С
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	Второй завтрак																		
15	Сыр (порциями)	15	3,69	4,74		58	20		0,17		136,6	70,47							
209	Яйца вареные	55	6,57	5,57	0,35	78	88	0,03			26,62	91,872	5,742	1,1963					
174	Каша молочная рисовая (вязкая) с маслом	200/10	8	14,9	54,2	381	40	0,06	0,52		110,3872	137,982	31,3548	0,4594					
1044	Какао Несквик с молоком	200	3,19	3,19	13,86	97	10	0,09	3,02		105,6	78,3	12,18	1,6469					
	Всего в Второй завтрак	480	21,45	28,4	68,41	614	158	0,18	3,71		381,2	49,28	378,6	3,3					
	Обед																		
101	Суп картофельный с рисовой крупой и зеленью	250/1	2,02	2,53	15,9	94		0,08	7		16,1304	22,3155	55,0101	0,7752					
279	Тефтели из говядины (без соуса и без муки)	80	10,32	6,8	9,65	275		0,55	1,04	1,92	253,333	28,3243	19,9752	134,304	0,9976	0,0009	1,92	1,92	
306	Пюре гороховое	150	12,77	5,19	41,61	264	10	0,41			610,561	71,4692	64,9951	200,976	4,134				
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,06	0,05	7,7	49			9,9	0,03	41,91	2,2352	1,1745	1,4355	0,3051	0,0003	0,03	0,03	0,03
	Всего в Обед	681	25,17	14,57	74,86	682	10	1,04	17,94	1,95	118,1	108,4	391,7	6,21	0,0003	0,03	1,95	1,95	1,95
	Всего в День		46,62	42,97	143,2	1296	168	1,22	21,65	1,95	499,3	157,7	770,3	9,54	0,0003	0,03	1,95	1,95	1,95



№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.эquiv)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	І	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
1016	Второй завтрак Котлета натуральная из птицы с сыром	80	18,74	9,79	1,24	188	20	0,06	0,45	1,52	216,637 ⁵	98,6665	20,3806	188,645 ⁶	1,1785	0,0009	1,52	1,52
303	Каша гречневая вязкая	160	4,61	4,97	21,86	177	10,67	0,13			147,937 ⁶	7,6793	67,1696	101,320 ³	2,2545			
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		25,1	4,532	3,828	7,1688	0,7395			
	Всего в Второй завтрак	450	23,54	14,8	32,22	403	30,67	0,19	0,49	1,52	389,6⁸	110,8⁸	91,38⁸	297,1³	4,17		1,52	1,52
70	Обед Огурец соленый	60	0,45	0,05	0,87	6		0,01	1,2		84,6	12,144	7,308	12,528	0,3132			
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной с зеленью	250/10	2,7	6,99	11,57	108	10	0,06	12,59		323,4	40,6824	19,227	45,0747	0,6803			
259	Жаркое по-домашнему	210	9,01	21,12	23,14	319	140	0,18	12,71		999,585	19,9373	41,3267	145,301 ⁸	1,9618			
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,45	10,6	13,62	152	150	0,01	0,4		290,85	17,424	11,658	27,927 ⁸	0,5612			
	Всего в Обед	731	12,61	38,76	49,2	585	150	0,26	26,9		1 698,44	90,19	79,52	230,8³	3,52		1,52	1,52
	Всего в день		36,15	53,56	81,42	988	180,67	0,45	27,39	1,52	2 088,44	201,0	170,9	527,9	7,69		1,52	1,52



№ рсч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.эква)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	I	Se
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	18	19	20
	Второй завтрак																
209	Яйца вареные	55	6,57	5,57	0,35	78	88	0,03			26,62	77	5,742	91,872	1,1963		
1004	Запеканка творожно-рисовая со стученным молоком	150/20	20,81	14,73	33,65	350	50	0,05	0,3		219,406	233,957	35,5787	286,960	0,8498		
377	Чай с лимоном	200/10	0,24	0,05	9,25	38			0,8	0,01	6,072	32,85	4,3065	7,9083	0,7439	0,01	0,01
	Всего в Второй завтрак	440	27,62	20,35	43,25	466	138	0,06	1,1	0,01	252,1	343,8	45,63	386,7	2,79	0,01	0,01
	Обед																
1038	Икра кабачковая	60	1,13	4,75	4,66	66		0,01	1,68		21,648	189	7,83	19,314	0,3654		
1034	Суп с рыбными консервами и зеленью	250/1	7,87	5,15	15,38	167		0,07	6,64		66,6776	529,95	37,671	114,378	0,9935		
297	Фрикаделька из птицы (без хлеба)	80	10,9	4,94	0,16	89		0,04			4,6886	130,701	12,361	93,2222	0,721		
303	Каша гречневая вязкая	150	4,32	4,66	20,49	166	10	0,12	88		7,1993	138,691	62,9715	94,9878	2,1136		
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,64		33,23	142		0,01			10,824	10,45	2,958	2,958	4,3892		
	Всего в Обед	741	24,86	19,5	73,92	630	10	0,25	96,32		111,0	998,7	123,7	324,8	8,58	0,01	0,01
	Всего в день		52,48	39,85	117,1	1 096	148	0,33	97,42	0,01	363,1	1 342,	169,4	711,6	11,37	0,01	0,01



№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.эquiv)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
	Второй завтрак																		
241	Мясо отварное (говядина)	80	22,75	18,24	0,46	258		0,06	0,19	0,02	433,2	12,5734	26,2531	215,119	3,0861	0,0003	0,016	0,016	
303	Каша пшеничная вязкая	150	4,18	5,46	25,35	167	10	0,11			77,1675	9,3852	26,0139	74,1631	0,8503				
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38		0,04			25,1	4,532	3,828	7,1688	0,7395				
	Всего в Второй завтрак	440	27,12	23,74	34,93	463	10	0,17	0,23	0,02	535,4	26,49	56,1	296,4	4,68		0,02	0,02	
	Обед																		
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью	250/10	2,18	6,3	15,93	126	10	0,04	8,35		343,875	40,5504	21,576	48,0849	0,9844				
288	Птица отварная	80	16,8	13,54	0,16	173		0,06	1,09		300,448	12,9395	24,2904	174,264	1,3739				
304	Рис отварной	150	3,6	5,11	35,15	236	20	0,03	9,9	0,03	55,5525	4,8708	23,5135	71,9969	0,4757				
1078	Напиток из свежих ягод с яблоками	200	0,06	0,05	7,7	49					41,91	2,2352	1,1745	1,4355	0,3054	0,0003	0,03	0,03	
	Всего в Обед	691	22,64	25	58,94	584	30	0,13	19,34	0,03	741,7	60,6	70,55	295,7	3,14		0,03	0,03	
	Всего в День		49,76	48,74	93,87	1 046	40	0,31	19,57	0,05	1 277,1	87,09	126,6	592,2	7,82		0,05	0,05	



№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.эquiv)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Второй завтрак																	
15	Сыр (порциями)	20	4,92	6,32		77	26,67	0,01	0,23			184,8		93,96				
1040	Горошек зеленый (консервированный)	60	1,74	0,1	3,54	22		0,04	2,4		59,4	10,56	10,962	32,364	0,3654			
210	Омлет натуральный	160	16,07	31,79	17,92	241	202,67	0,07	0,23		236,627	107,246	18,1477	238,613	2,6564			
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,34	2,97	22,44	130		12	0,72		146,6	110,352	12,18	89,175	0,3698			
	Всего в Второй завтрак	440	26,07	41,18	43,9	470	241,33	0,15	3,58		442,6	412,9	41,29	454,1	3,39			
	Обед																	
70	Огурец соленый	60	0,45	0,05	0,87	6		0,01	1,2		84,6	12,144	7,308	12,528	0,3132			
101	Суп картофельный с рисовой крупой и зеленью	250/1	2,02	2,53	15,9	94		0,08	7		471,85	16,1304	22,3155	55,0101	0,7752			
284	Запеканка картофельная с мясом	200	12,85	14,48	34,93	321	10	0,22	17,83		1.407,83	27,8334	54,4515	196,800	2,9677			
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		25,1	4,532	3,828	7,1688	0,2395			
	Всего в Обед	721	15,51	17,1	60,82	459	10	0,31	26,07		1.989,39	60,64	87,9	274,5	4,8			
	Всего в День		41,58	58,28	104,7	929	251,33	0,46	29,65		2.432,3	473,6	129,1	725,6	8,19			



№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рети. экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Второй завтрак																	
15	Сыр (порциями)	15	3,69	4,74		58	20		0,17			138,6			70,47			
291	Плов из птицы	180	11,4	9,33	36,4	275		0,07	1,2		229,653	15,7054	37,9076	1,1677				
377	Чай с лимоном	200/10 /5	0,24	0,05	9,25	38			0,8	0,01	32,85	6,072	4,3065	7,9083	0,7439		0,01	0,01
	Всего в Второй завтрак	410	15,33	14,12	45,65	371	20	0,07	2,17	0,01	262,5	160,3	42,21	223,9	1,91		0,01	0,01
	Обед																	
1038	Икра кабачковая	60	1,13	4,75	4,66	66		0,01	1,68		189	21,648	7,83	19,314	0,3654			
97	Суп картофельный с зеленью	250/1	2,4	2,61	18,21	116		0,12	10	1,29	679,85	19,0784	27,6443	67,4076	1,0253	0,0064	1,29	1,29
227	Рыба припущенная	80	19,68	6,11	0,53	136	16	0,14	0,26		343,52	19,2051	26,6707	175,837	0,5883			
310	Картофель отварной с маслом	150	2,86	4,14	22,3	142	10	0,13	12		853,207	14,0316	30,0333	76,8776	1,1791			
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		25,1	4,532	3,828	7,1688	0,7395			
	Всего в Обед	751	26,26	17,65	54,82	498	26	0,4	23,98	1,29	2 090,	78,5	96,01	346,6	3,9	0,01	1,29	1,29
	Всего в День		41,59	31,77	100,4	869	46	0,47	26,15	1,3	2 353,	238,8	138,2	570,5	5,81	0,01	1,3	1,3
	Итого		536,8	553,7	1 271,	12 67	1 440,5	5,89	469,85	11,01	22 16	3 589,	1 804,	7 658,	97,27	0,04	11,01	11,01
	Среднее за период		44,74	46,14	105,9	1 056	120,04	0,49	39,15	0,92	1 846,	299,0	150,3	638,1	8,41	0,01	0,92	0,92
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		16,94	39,32	40,14													

