

СОГЛАСОВАНО


Директор И.И.И.
И.И.И.
И.И.И.
И.И.И.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «Центр детского и
диетического питания» ГО г.Уфа
Республики Башкортостан

В.К.Смирнов

Примерное двухнедельное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
для организации питания обучающихся
в школьных образовательных учреждениях
(сахарный диабет)

Возрастная категория: старшие классы 12 - 18 лет

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 1)

Рацион: Сахарный диабет

День: понедельник

Неделя: 1

Возраст: 12-18 лет

№ реп.	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														
445,64	Котлеты, биточки мясные с томатным соусом	100	10,84	11,35	12,35	195,58				1,58	7,45		3,69	
302,02	Каша гречневая	154	4,76	4,14	21,46	141,94	0,16		18,75	0,34	11,4	112,95	75,18	2,54
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02
27,02	Сыр (порциями)	15	3,95	3,99		52,5		0,11	35,7	0,06	150	90	8,25	0,11
282,08	Чай (б/сах)	200												
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2
38,01	Яблоко	120	0,48	0,48	18,84	81,6				0,24	19,2		10,8	
Итого за Завтрак			23,3	27,6	71,2	625,7	0,3	0,1	99,5	3,0	202,1	258,0	114,7	3,9
Обед														
450,03	Суп картофельный с клецками	250	1,92	3,37	12,64	88,78				1,44	14,06		17,44	
591,18	Рыба запеченная с овощами	90	8,57	6,77	3,61	110,24				2,21	35,96		35,5	
211,02	Макаронные изделия отварные	185	6,97	4,44	44,48	245,99				1	18,32		10,39	
282,08	Чай (б/сах)	200												
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2
Итого за Обед			20,66	14,98	79,13	533,01	0,16	0,00	0,00	5,33	79,94	52,00	80,13	1,20
Итого за день			43,97	42,59	150,31	1158,73	0,48	0,11	99,45	8,33	281,99	309,95	194,85	5,07

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Сахарный диабет

День: вторник

Неделя: 1

Возраст: 12-18 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														
181,3	Каша овсяная "Геркулес" молочная (б/сах)	185	7,52	8,96	28,77	226,44	0,21	1,17	42,3	0,68	133,1	212,39	63,88	1,55
27,02	Сыр (порциями)	15	3,95	3,99		52,5		0,11	35,7	0,06	150	90	8,25	0,11
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02
282,08	Чай (б/сах)	200												
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2
38,01	Яблоко	120	0,48	0,48	18,84	81,6				0,24	19,2		10,8	
476,03	Кисломолочный продукт для детского питания (без сахара)	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1
Итого за Завтрак			18,43	24,28	70,64	576,64	0,40	1,88	123,00	1,76	435,30	357,39	113,73	2,98
Обед														
129,28	Суп гороховый (сах диабет)	250	9,28	4,67	22,08	168,16	0,36	4,2	600,74	2,12	56,76	115,86	48,18	3,07
108,02	Филе грудки отварное (на суп)	25	5,92	5,08	0,29	70,12				0,1	6,57		6,36	
684,17	Жаркое по-домашнему из мяса птицы отварного	220	13,85	16,75	27,13	314,22				3,37	27,75		44,23	
293,05	Компот из смеси сухофруктов (б/сах)	200	0,44	0,09	12,96	48,8								
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2
Итого за Обед			32,69	26,99	80,86	689,30	0,52	4,20	600,74	6,27	102,68	167,86	115,57	4,27
Итого за день			51,12	51,27	151,50	1265,94	0,92	6,08	723,74	8,03	537,98	525,25	229,30	7,25

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Сахарный диабет

День: среда

Неделя: 1

Возраст: 12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			У	Ж	Б	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак																
16 546,15	Масо птицы, отварное с овощами	80	10,66	13,13	2,92	172,24				2,05	20,36			21,5		
211,05	Макаронные изделия отварные	155	6,34	4,52	37,08	214,49				0,84	15,59			8,66		
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1				45	0,1	2,4	3			
27,02	Сыр (порциями)	15	3,95	3,99		52,5			0,11	35,7	0,06	150	90	8,25	0,11	
284,1	Чай с лимоном (сах.диабет)	200	0,06	0,01	0,21	2,38			2,8	0,14	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04	
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16				0,68	11,6	52	16,8	1,2	
38,01	Яблоко	120	0,48	0,48	18,84	81,6					0,24	19,2		10,8		
Итого за Завтрак																
			24,77	29,78	77,58	677,31	0,16	2,91	80,84	3,98	221,95	146,54	66,85	1,37		
Обед																
65,65	Суп пшениый с мелкошинкованными овощами со сметаной	260	2,3	4,5	13,04	102,39				1,25	20,47			20,49		
131,42	Плов из мяса птицы	220	15,79	20,06	47,25	432,33					4,76	24,9		49,93		
282,08	Чай (б/сах)	200														
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16				0,68	11,6	52	16,8	1,2	
Итого за Обед																
			21,29	24,96	78,69	622,72	0,16	0,00	0,00	6,69	56,97	52,00	87,22	1,20		
Итого за День																
			46,06	54,74	156,27	1300,03	0,32	2,91	80,84	10,67	278,92	198,54	154,07	2,57		

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Сахарный диабет

День: четверг

Неделя: 1

Возраст: 12-18 лет

№ реп.	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														
227,95	Пудинг творожный (б/сах)	150	26,11	11,4	14,34	269,01				1,5	229,39		33,49	
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02
282,08	Чай (б/сах)	200												
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2
38,01	Яблоко	120	0,48	0,48	18,84	81,6				0,24	19,2		10,8	
Итого за Завтрак			29,87	19,53	51,71	504,71	0,16	0,00	45,00	2,52	262,59	55,00	61,09	1,22
Обед														
67,24	Свекольник (без картофеля и сахара) сах.диабет	260	2,21	5,64	11,61	106,44	0,04	12,93			60,27		30,75	1,75
502,81	Тефтели из говядины с томатным соусом	100	9,46	10,83	8	167,82				0,87	3,09		3,35	
175,12	Каша гречневая	185	5,71	5,11	25,76	171,65				0,41	13,51		90,2	
293,05	Компот из смеси сухофруктов (б/сах)	200	0,44	0,09	12,96	48,8								
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2
Итого за Обед			21,02	22,07	76,73	582,71	0,20	12,93	0,00	1,96	88,47	52,00	141,10	2,95
Итого за день			50,89	41,60	128,44	1087,42	0,36	12,93	45,00	4,48	351,06	107,00	202,19	4,17

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Сахарный диабет

День: пятница

Неделя: 1

Возраст: 12-18 лет

№ реп.	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														
503,03	Огурцы свежие	30	0,21	0,03	0,57	3,3	0,01	2,1	0,9	0,03	5,1	9	4,2	0,15
591,11	Рыба запеченная с овощами	100	10,44	6,07	3,61	111,45				2,08	40,46		41,92	
548,02	Каша кукурузная	155	3,59	4,14	30,45	173,43	0,06		36,62	0,35	12,7	48,15	13,02	1,19
27,02	Сыр (порциями)	15	3,95	3,99		52,5		0,11	35,7	0,06	150	90	8,25	0,11
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02
284,1	Чай с лимоном (сах.диабет)	200	0,06	0,01	0,21	2,38		2,8	0,14	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2
Итого за Завтрак			21,53	21,89	53,37	497,16	0,23	5,01	118,36	3,31	225,06	203,69	85,03	2,71
Обед														
54,55	Рассольник с перловой крупой и сметаной	260	2,02	6,78	12,82	120,8				2,44	26,51		18,36	
233,7	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	100	13,11	11,89	2,91	170,55				0,56	17,44		17,24	
211,02	Макаронные изделия отварные	185	6,97	4,44	44,48	245,99				1	18,32		10,39	
294,09	Компот из свежих плодов (б/сах)	200	0,16	0,16	3,92	18,8	0,01	4	2	0,08	6,4	4,4	3,6	0,88
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2
38,01	Яблоко	120	0,48	0,48	18,84	81,6				0,24	19,2		10,8	
Итого за Обед			25,94	24,15	101,37	725,74	0,17	4,00	2,00	5,00	99,47	56,40	77,19	2,08
Итого за день			47,47	46,04	154,74	1222,90	0,40	9,01	120,36	8,31	324,53	260,09	162,22	4,79

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Сахарный диабет

День: понедельник

Неделя: 2

Возраст: 12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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														
211,61	Макаронные изделия с тертым сыром	170	8,89	8,77	37,67	265,97				0,91	126,65		14,85	
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02
282,08	Чай (б/сах)	200												
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
Итого за Завтрак			13,17	16,62	76,40	512,07	0,18	4,00	45,00	1,89	154,65	69,00	39,65	4,02
Обед														
53,23	Щи из свежей капусты (без картофеля) сах.диабет	255	1,75	4,87	6,02	76,06	0,04	30,02	407,15	1,96	48,48	44,33	20,67	0,7
502,54	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	100	7,42	11,2	5,85	154,75				1,22	4,23		3,44	
548,02	Каша кукурузная	155	3,59	4,14	30,45	173,43	0,06		36,62	0,35	12,7	48,15	13,02	1,19
294,09	Компот из свежих плодов (б/сах)	200	0,16	0,16	3,92	18,8	0,01	4	2	0,08	6,4	4,4	3,6	0,88
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2
38,01	Яблоко	120	0,48	0,48	18,84	81,6				0,24	19,2		10,8	
Итого за Обед			16,6	21,3	83,5	592,6	0,3	34,0	445,8	4,5	102,6	148,9	68,3	4,0
Итого за день			29,77	37,87	159,88	1104,71	0,45	38,02	490,77	6,42	257,26	217,88	107,98	7,99

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Сахарный диабет

День: вторник

Неделя: 2

Возраст: 12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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														
503,01	Огурцы свежие	20	0,14	0,02	0,38	2,2				0,02	3,4		2,8	
218,32	Омлет натуральный	140	14,7	15,87	2,63	212,4				1,67	113,53		18,81	
27,02	Сыр (порциями)	15	3,95	3,99		52,5		0,11	35,7	0,06	150	90	8,25	0,11
284,1	Чай с лимоном (сах.диабет)	200	0,06	0,01	0,21	2,38		2,8	0,14	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2
476,03	Кисломолочный продукт для детского питания (без сахара)	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1
Итого за Завтрак			25,25	23,49	26,12	419,48	0,19	3,51	35,84	2,44	400,33	143,54	61,50	1,45
Обед														
129,28	Суп гороховый (сах.диабет)	250	9,28	4,67	22,08	168,16	0,36	4,2	600,74	2,12	56,76	115,86	48,18	3,07
684,17	Жаркое по-домашнему из мяса птицы отварного	220	13,85	16,75	27,13	314,22				3,37	27,75		44,23	
293,05	Компот из смеси сухофруктов (б/сах)	200	0,44	0,09	12,96	48,8								
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2
38,01	Яблоко	120	0,48	0,48	18,84	81,6				0,24	19,2		10,8	
Итого за Обед			27,25	22,39	99,41	700,78	0,52	4,20	600,74	6,41	115,31	167,86	120,01	4,27
Итого за день			52,50	45,88	125,53	1120,26	0,71	7,71	636,58	8,85	515,64	311,40	181,51	5,72

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Сахарный диабет

День: среда

Неделя: 2

Возраст: 12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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														
131,17	Плов из мяса птицы	170	12,2	15,51	36,51	334,08				3,68	19,24		38,59	
27,02	Сыр (порциями)	15	3,95	3,99		52,5		0,11	35,7	0,06	150	90	8,25	0,11
282,08	Чай (б/сах)	200												
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2
38,01	Яблоко	120	0,48	0,48	18,84	81,6				0,24	19,2		10,8	
Итого за Завтрак			19,83	20,38	73,75	556,18	0,16	0,11	35,70	4,66	200,04	142,00	74,44	1,31
Обед														
54,05	Рассольник с перловой крупой и сметаной	255	1,89	6,03	12,64	112,7				2,42	22,11		17,91	
108,02	Филе грудки отварное (на суп)	25	5,92	5,08	0,29	70,12				0,1	6,57		6,36	
80,14	Рыба, тушенная в томатном соусе	100	10,37	5,71	2,93	105,4				2,53	36,76		45,48	
224	Рагу из овощей	150	2,91	6,49	17,59	141,28				2,9	36,03		31,32	
282,08	Чай (б/сах)	200												
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2
Итого за Обед			24,29	23,71	51,85	517,50	0,16	0,00	0,00	8,63	113,07	52,00	117,87	1,20
Итого за день			44,12	44,09	125,60	1073,68	0,32	0,11	35,70	13,29	313,11	194,00	192,31	2,51

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Сахарный диабет

День: четверг

Неделя: 2

Возраст: 12-18 лет

№ реп.	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														
89,36	Рыба, запеченная с морковью	70	9,51	5,32	12,2	134,68				1,45	73,33		36,33	
548,02	Каша кукурузная	155	3,59	4,14	30,45	173,43	0,06		36,62	0,35	12,7	48,15	13,02	1,19
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02
27,02	Сыр (порциями)	15	3,95	3,99		52,5		0,11	35,7	0,06	150	90	8,25	0,11
282,08	Чай (б/сах)	200												
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2
38,01	Яблоко	120	0,48	0,48	18,84	81,6				0,24	19,2		10,8	
Итого за Завтрак			20,81	21,58	80,02	596,31	0,22	0,11	117,32	2,88	269,23	193,15	85,20	2,52
Обед														
56,41	Борщ с капустой (без картофеля) со сметаной сах.диабет	255	1,8	4,86	8,15	84,42	0,04	19,37	316	1,97	46,03	49,22	23,87	1,11
445,64	Котлеты, биточки мясные с томатным соусом	100	10,84	11,35	12,35	195,58				1,58	7,45		3,69	
175,12	Каша гречневая	185	5,71	5,11	25,76	171,65				0,41	13,51		90,2	
293,05	Компот из смеси сухофруктов (б/сах)	200	0,44	0,09	12,96	48,8								
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2
Итого за Обед			21,99	21,81	77,62	588,45	0,20	19,37	316,00	4,64	78,59	101,22	134,56	2,31
Итого за день			42,80	43,39	157,64	1184,76	0,42	19,48	433,32	7,52	347,82	294,37	219,76	4,83

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Сахарный диабет

День: пятница

Неделя: 2

Возраст: 12-18 лет

№ ре.	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														
470,52	Каша пшенная молочная (б/с)	155	6,44	7,17	28,39	204,5				0,16	100,67		41,38	
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02
27,02	Сыр (порциями)	15	3,95	3,99		52,5		0,11	35,7	0,06	150	90	8,25	0,11
282,08	Чай (б/сах)	200												
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2
476,03	Кисломолочный продукт для детского питания (без сахара)	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1
Итого за Завтрак			16,87	22,01	51,42	473,10	0,19	0,71	80,70	1,00	383,67	145,00	80,43	1,43
Обед														
66,09	Суп с макаронными изделиями	250	3,17	3,11	22	128,89				1,39	18,88		24,27	
131,42	Плов из мяса птицы	220	15,79	20,06	47,25	432,33				4,76	24,9		49,93	
294,09	Компот из свежих плодов (б/сах)	200	0,16	0,16	3,92	18,8	0,01	4	2	0,08	6,4	4,4	3,6	0,88
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2
38,01	Яблоко	120	0,48	0,48	18,84	81,6				0,24	19,2		10,8	
Итого за Обед			22,80	24,21	110,41	749,62	0,17	4,00	2,00	7,15	80,98	56,40	105,40	2,08
Итого за день			39,67	46,22	161,83	1222,72	0,36	4,71	82,70	8,15	464,65	201,40	185,83	3,51
Итого за период			448,37	453,69	1471,74	11741,15	4,74	101,07	2748,46	84,05	3672,96	2619,88	1830,02	48,41
Итого за период			44,84	45,37	147,17	1174,12	0,47	10,11	274,85	8,41	367,30	261,99	183,00	4,84