

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ООО «Орфей»



Л.А.Грошева.

«СОГЛАСОВАНО»

Родительский комитет

Юдина Е.В. Юдина

«СОГЛАСОВАНО»

Директор

СБОУ им. Гарины

П.З.М. Безенчук



В.И.Михайлова

Двухнедельное примерное меню

питания детей в осенне-зимний период, посещающих школы пгт.Безенчук и Безенчукского района Самарской области
на 2021 учебный год.

Примерное десятидневное меню разработано с использованием литературы:

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2015 год.

Возраст: 7-11 лет

Период: Осень-зима

Первая неделя

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод., г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
Завтрак												
КАША вязкая из риса и пшени "ДРУЖБА" С МАСЛОМ И САХАРОМ	200/10/10	5,4	10,1	30,5	234,8	0,47	0,09	0,13	0,05	0,14	303,3	2011
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И ДЖЕМОМ	30/5/20	2,6	4,5	29,4	165,6	8,00	0,05	0,03	0,04	0,08	2	2011
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	100	2,8	2,5	4,5	56,5	0,70	0,03	0,17	0,03	0,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	620	10,9	17,1	79,4	516,9	9,17	0,17	0,33	0,12	0,22		
Обед												
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (горох)	250	6,4	4,5	18,6	141,0	6,00	0,16	0,00	0,21	0,00	99	2008
ПТИЦА тушеная в соусе (филе курицы)	100	13,8	16,4	2,2	214,6	0,84	0,04	0,10	0,08	0,00	290	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206,0	0,00	0,03	0,00	0,03	0,00	323	2008
Фруктовая нарезка (яблоко)	50	0,2	0,2	4,9	23,5	5,00	0,02	0,01	0,00	0,00	56	2011
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,1	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00		
Хлеб рж.-пшеничный	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00		
НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,1	0,1	26,4	108,0	3,00	0,01	0,00	0,00	0,00	438	2008
Итого за прием пищи:	860	28,3	26,3	117,2	823,5	14,84	0,35	0,15	0,32	0,00		
Всего за день:		39,2	43,4	196,6	1 340,3	24,01	0,52	0,48	0,44	0,22		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг			
Завтрак													
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	50	0,7	5,1	3,7	63,6	4,65	0,01	0,01	0,10	0,00	67	2011	
ПЛОД ИЗ ПТИЦЫ (филе)	250	20,6	26,6	35,8	465,2	1,98	0,09	0,15	0,30	0,00	291	2011	
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00			
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008	
Итого за прием пищи:	680	23,7	32,0	69,0	657,8	6,63	0,14	0,18	0,40	0,00			
Обед													
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ (ПОРЦИОННО)	30	0,3	0,1	1,1	7,2	7,53	0,02	0,01	0,05	0,00		2008	
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,5	7,2	16,8	142,2	6,71	0,09	0,06	0,21	0,00	96	2011	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	1000	8,4	13,7	10,2	203,2	0,60	0,04	0,08	0,04	0,07	294	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,8	34,7	204,3	0,00	0,07	0,03	0,02	0,08	309	2011	
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00			
Хлеб рж.-пшеничный	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00			
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86,0	4,00	0,02	0,00	0,00	0,00	442	2008	
Итого за прием пищи:	800	21,8	26,4	109,6	771,2	18,84	0,32	0,22	0,32	0,15			
Всего за день:		45,5	58,4	178,6	1428,9	25,47	0,46	0,40	0,72	0,15			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
Завтрак												
ГУДЯН ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ	125	18,2	23,7	3,8	302,0	2,25	0,07	0,13	0,09	0,00	260	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206,0	0,00	0,03	0,00	0,03	0,00	323	2008
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00		
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5	0,00	0,04	0,03	0,01	0,00		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,8	3,1	29,2	160,4	0,50	0,00	0,10	0,00	0,00	379	2021
Итого за прием пищи:	680	31,6	36,5	122,5	945,8	2,75	0,18	0,28	0,13	0,00		
Обед												
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,6	2,8	17,9	107,5	4,60	0,09	0,05	0,20	0,00	112	2011
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ (ПОРЦИОННО)	30	0,3	0,1	1,1	7,2	7,53	0,02	0,01	0,05	0,00		2008
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160	14,4	14,4	13,4	244,6	18,10	0,07	0,12	0,06	0,17	298	2012
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,1	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00		
Хлеб рж.-пшеничный	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00		
НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,1	0,1	26,4	108,0	3,00	0,01	0,00	0,00	0,00	438	2008
Итого за прием пищи:	700	21,7	17,9	86,6	599,6	33,23	0,29	0,22	0,31	0,17		
Всего за день:		53,3	54,4	209,1	1 545,4	35,98	0,47	0,50	0,44	0,17		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
Завтрак												
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (ГОВЯДИНА)	110	8,8	13,7	11,3	209,4	1,26	0,04	0,05	0,02	0,00	279	2011
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,4	21,4	147,7	10,38	0,12	0,12	0,04	0,08	312	2011
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	50	1,1	3,8	6,0	62,6	3,18	0,02	0,02	0,02	0,00	54	2011
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	540	15,5	23,2	68,3	548,6	14,82	0,22	0,21	0,08	0,08		
Обед												
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1,1	3,8	6,0	62,4	4,49	0,04	0,03	0,00	0,00	42	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,1	7,0	9,3	109,4	12,32	0,07	0,06	0,27	0,00	88	2011
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ (ГОВЯДИНА) С СОУСОМ	80/50	15,6	23,0	10,8	318,0	0,54	0,07	0,14	0,05	0,17	267	2011
ГОРОХОВОЕ ПОРЕ	150	16,5	7,1	34,5	267,7	0,00	0,45	0,10	0,03	0,11	199	2011
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00		
Хлеб рж.-пшеничный	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00		
КОМПЮТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,1	0,1	25,1	102,0	0,80	0,01	0,00	0,00	0,00	344	2011
Итого за прием пищи:	865	39,5	41,3	112,6	987,8	18,15	0,72	0,37	0,35	0,28		
Всего за день:		54,9	64,5	181,0	1 536,4	32,97	0,94	0,58	0,43	0,36		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг			
Завтрак													
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ (ФИЛЕ)	250	17,1	22,1	18,3	341,0	9,48	0,15	0,16	0,47	0,00	289	2011	
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (ПОРЦИОННО)	25	0,2	0,0	0,4	3,3	1,25	0,01	0,01	0,00	0,00		2008	
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00			
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5	0,00	0,04	0,03	0,01	0,00		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008	
Итого за прием пищи:	555	23,5	27,3	85,5	681,6	10,73	0,24	0,22	0,48	0,00			
Обед													
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,1	7,0	12,7	123,0	8,24	0,06	0,06	0,28	0,00	82	2011	
КНЕЛИ ИЗ КУР (ФИЛЕ) С СОУСОМ	80/50	13,5	23,5	8,4	304,9	1,07	0,05	0,12	0,12	0,17	301	2011	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,6	4,4	15,2	117,2	32,18	0,04	0,07	0,11	0,08	321	2011	
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00			
Хлеб рж.-пшеничный	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00			
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	349	2011	
Итого за прием пищи:	800	23,4	35,3	82,6	750,7	41,49	0,23	0,29	0,51	0,25			
Всего за день:		46,9	62,6	168,2	1 432,3	52,22	0,47	0,51	0,99	0,25			

Возраст: 7-11 лет

Период: Осень-зима

Вторая неделя

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
Завтрак												
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/20	19,3	14,7	36,3	359,7	0,32	0,06	0,31	0,10	0,16	223	2011
БУТЕРБРОД С КОЛБАСОЙ	30/20	5,4	6,7	15,2	142,8	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	420	24,9	21,5	66,5	562,5	0,32	0,11	0,33	0,10	0,16		
Обед												
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (горох)	250	4,5	6,4	18,6	141,0	6,00	0,16	0,00	0,21	0,00	99	2008
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.)	200	15,7	25,3	33,4	424,6	15,89	0,22	0,21	0,08	0,07	299	2008
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00		
Хлеб рж.-пшеничный	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	710	24,5	32,3	93,9	753,9	21,89	0,46	0,25	0,29	0,07		
Всего за день:		51,4	51,9	160,4	1 316,3	22,21	0,57	0,58	0,39	0,23		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
Завтрак												
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,3	0,1	1,1	7,2	7,53	0,02	0,01	0,05	0,00		2008
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ	80/50	9,5	20,4	4,2	244,4	0,54	0,12	0,11	0,02	0,00	243	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,8	34,7	204,3	0,00	0,07	0,03	0,02	0,08	309	2011
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00		
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,7	24,3	146,8	0,52	0,03	0,12	0,02	0,00	382	2011
Итого за прием пищи:	540	21,2	29,2	79,0	671,7	8,59	0,28	0,29	0,11	0,08		
Обед												
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	3,0	12,1	20,1	202,0	6,91	0,08	0,07	0,17	0,00	96	2011
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	100	8,3	10,3	10,1	167,2	0,54	0,04	0,07	0,03	0,04	282	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,6	4,4	15,2	117,2	32,18	0,04	0,07	0,11	0,08	321	2011
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,1	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00		
Хлеб рж.-пшеничный	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	770	19,4	27,4	88,2	678,7	39,63	0,26	0,25	0,31	0,12		
Всего за день:		40,6	56,6	167,2	1 350,4	48,22	0,54	0,54	0,42	0,20		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
Завтрак												
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,7	2,5	4,3	43,2	7,11	0,01	0,02	0,00	0,00	45	2011
ГУЛЯШ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ	125	18,2	23,7	3,8	302,0	2,25	0,07	0,13	0,09	0,00	260	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206,0	0,00	0,03	0,00	0,03	0,00	323	2008
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	630	24,9	31,2	75,4	680,1	9,36	0,15	0,17	0,12	0,00		
Обед												
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	40	0,9	3,0	4,8	49,7	2,54	0,02	0,01	0,02	0,00	54	2011
СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,3	10,1	16,3	165,3	4,70	0,07	0,04	0,16	0,00	112	2011
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ (ФИЛЕ)	200	17,1	22,1	18,3	341,0	9,48	0,15	0,16	0,47	0,00	289	2011
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,1	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00		
Хлеб рж.-пшеничный	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00		
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86,0	4,00	0,02	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	800	25,6	35,9	87,0	774,3	20,72	0,36	0,25	0,65	0,00		
Всего за день:			50,5	67,1	162,4	1 454,4	30,08	0,51	0,42	0,77	0,00	

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
Завтрак												
ПЛОД ИЗ ПТИЦЫ (филе)	200	20,6	26,6	35,8	465,2	1,98	0,09	0,15	0,30	0,00	291	2011
СЫР ПЛАВЛЕННЫЙ ПОРЦИОННО	20	4,6	5,9	0,0	72,8	0,14	0,01	0,06	0,06	0,00	15	2011
БАТОН	40	3,2	0,4	19,6	95,2	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00		2008
Хлеб пшеничный	40	3,1	0,3	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	700	31,7	33,3	90,5	787,9	2,12	0,22	0,25	0,36	0,00		
Обед												
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,1	7,0	12,7	123,0	8,24	0,06	0,06	0,28	0,00	82	2011
БИФШТЕКС РУБЛЕННЫЙ (ГОВЯДИНА) С СОУСОМ	103	12,6	20,8	8,7	276,7	1,10	0,06	0,08	0,08	0,00	266	2011
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	150	4,7	10,1	26,9	218,1	9,26	0,14	0,14	0,05	0,15	311	2011
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,1	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00		
Хлеб рж.-пшеничный	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00		
КОМПЮТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,1	0,1	25,1	102,0	0,80	0,01	0,00	0,00	0,00	344	2011
Итого за прием пищи:	773	23,8	38,5	101,3	852,1	19,40	0,37	0,32	0,41	0,15		
Всего за день:		55,5	71,8	191,8	1 640,0	21,52	0,59	0,57	0,77	0,15		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецеп- тура	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
Завтрак												
	30	0,3	0,1	0,1	1,1	7,13	7,42	0,02	0,01	0,05		2008
ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО	30	0,3	0,1	0,1	1,1	7,13	7,42	0,02	0,01	0,05		2008
КОТЛЕТА РЫБНАЯ С СОУСОМ	125	6,9	6,5	9,4	127,8	0,63	0,05	0,07	0,02	0,00	234	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	150	3,5	8,0	36,4	231,7	0,00	0,03	0,03	0,04	0,14	302 2	2011
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	565	15,5	15,1	91,0	562,7	7,76	7,60	0,15	0,07	0,19		
Обед												
	250/10	2,1	7,0	9,3	109,4	12,32	0,07	0,06	0,27	0,00	88	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,1	7,0	9,3	109,4	12,32	0,07	0,06	0,27	0,00	88	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (ФИЛЕ)	200	18,6	23,3	19,8	362,9	10,97	0,17	0,19	0,08	0,00	259	2011
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,1	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00		
Хлеб рж.-пшеничный	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,3	0,1	21,5	90,2	24,00	0,01	0,01	0,01	0,00	375	2011
Итого за прием пищи:	770	25,2	30,8	78,3	694,8	47,29	0,35	0,30	0,36	0,00		
Всего за день:		40,7	45,9	169,3	1 257,5	55,05	7,95	0,45	0,43	0,19		