

Согласовано:



Утверждаю:

Руководитель МОУ Глебовской сош



Е.А. Степанова

**Примерное десятидневное меню питания учащихся
муниципального образовательного учреждения Глебовской средней
общеобразовательной школы для детей с 12 лет и старше.**

Понедельник (1 день) 12-старше															
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		В1 Мг	С Мг	А Мг	Е Мг	Са Мг	Mg мг	Р мг	Fe мг
Завтрак															
2008	13	Масло сливочное	10	0,05	4,15	0,05	74.8	0	0	0,04	0,05	0,5	0	1	0
2008	317	Каша кукурузная	300	4,075	0,6	0,6	221	0,05	0	0,18	3,28	76,44	12,74	165,62	1,82
к/к	270	КАКАО С МОЛОКОМ	200	5,4	4,5	19,2	195.71	0,1	0,8	0	0	169,0	30,1	134,9	0,8
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	166.8	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
Итого за прием пищи:			560	13,325	10,75	45,55	657.51	0,25	0,8	0,22	3,33	255,44	49,34	334,02	3,12
Обед															
к/к	к/к	ОГУРЕЦ солёный	80	0.72	3.12	5.7	119.4	0.02	15.6	0.19	1.44	21.6	10.2	16.2	0.66
2008	83	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	300/10/5	1,8	4,9	6,9	183.52	0	12,5	0,2	0,2	55,2	17,5	35,8	0,9
2008	254	РЫБА жареная	80	10,896	5,96	7,784	128	0,056	0,64	0	0	46,4	0	0	0,74
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	250	2,7	5,0	17,7	243.6	0,1	8,5	0	0,2	33,5	24,4	72,2	1
2008	401	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ЛИМОНОМ	200	0,1	0	22,3	113.79	0	0,6	0	0,2	11,3	3,9	4,1	0,1
к/к	к/к	ХЛЕБ ржаной,	50	2,3	0,3	14,8	81.6	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4
к/к	263	Соус сметанный	30	0.5	3.55	1.008	38.01	0.006	0.03	0.06	0.06	13.51	10.02	1.48	0.04
Итого за прием пищи:			1005	18.51	21.98	75.18	907.92	0.27	37.84	0.39	2.84	174.3	62.70	158.80	4.80
Всего за день:			1565	41.19	26.06	218.70	1565.43	0.68	42.22	0.61	6.35	530.86	83.28	541.34	122.92
Среднедневная сбалансированность				0,6	0,6	4									

Вторник (2 день) 12-старше															
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		В ₁ мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг
Завтрак															
2008	14	Масло сливочное	10	0.05	4.15	37.5	74.8	0	0	0,04	0,05	88,44	0	1	0
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	300	7,3	6,9	35,1	295.4	0,1	0,5	0	0,1	123,7	33,8	168,3	1,7
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	12,8	61.62	0	0	0	0	2,6	2	3,7	0,4
к/к	к/к	ХЛЕБ пшеничный	50	3,8	1,5	25,7	166	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
2008. Сыр			15	2.31	2.98	0	57.03	0.2							
Итого за прием пищи:			575	11.25	12.55	110.10	654.85	0,2	0,5	0,04	0,15	224.24	42.30	205.50	2.60
Обед															
к/к	к/к	САЛАТ ИЗ свеж. капусты с/м	100	0,9	2.5	8.5	93.9	0.05	69.77	0	0.59	33.02	14.84	31.05	0.60
2008	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ	300	5,83	4,55	13,6	176.8	0,11	9,856	0	0	25,52	0	0	1,298
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80/30	11,0	9,4	2,5	251.2	0,2	12,1	5,6	1,2	17,1	15,3	231,8	5,1
2008	338	Вермишель с МАСЛОМ	250	7,02	7,38	37,512	269.3	0,072	0	0	0	7,578	0	0	0,972
2008	442	КОМПОТ ИЗ сухофр. с	200	0,9	0,18	27.8	113.79	0,02	3,58	0	0,18	12,52	7,15	12,52	2,5
к/к	к/к	ХЛЕБ ржаной,	50	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
Итого за прием пищи.			1010	28.25	24.41	96.82	986.59	0.55	95.30	5.6	2.87	102.94	44.89	310.17	12.07
Всего за день:			1585	72	36.96	279.12	1641.44	1.05	146.80	5.74	4.32	722.18	166.19	937.47	17.17
Среднедневная сбалансированность				1,3	1,6	4									

Среда (3 день) 12 -старше															
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		В ₁ мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг
Завтрак															
2008	13	МАСЛО сливочное	10	0,05	4,15	0,05	74.8	0	0	0,04	0,05	0,5	0	1	0
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ	250	6,5	8,3	27,0	220,3	0,1	0,6	0	1,1	126,9	47,8	166,3	1,2
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	4,2	3,4	18,8	195.71	0,1	0,7	0	0	147,4	18,7	106,9	0,2
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	166	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
Итого за прием пищи:			510	14,55	17,35	71,55	656.81	0,3	1,3	0,04	1,15	284,3	73,0	306,7	1,9
Обед															
к/к	к/к	Салат из свеклы	100	0,72	3,12	5,7	99.4	0,02	15,6	0,19	1,44	21,6	10,2	16,2	0,66
2008	95	Суп овощной с курицей и сметаной	300/10/5	4.0	7,3	9,4	162.2	0	7,8	0,2	0,3	41,5	21,9	65,2	1,2
2008	277	ГУЛЯШ ИЗ КУРЫ	160	20,624	16,304	5,248	250	0,048	1,104	0	0	37,2	0	0	1,584
2008	315	РИС ОТВАРНОЙ	200	4,374	6,444	44,028	291,64	0,036	0	0	0	1,638	0	0	0,63
2008	394	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С лимоном	200	0,1	0,1	24,6	100,0	0	0,7	0	0,1	12,8	5,3	5,2	0,6
к/к	к/к	ХЛЕБ ржаной,	50	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4
Итого за прием пищи:			1010	32,118	33,568	103,776	974.64	0,204	25,204	0,39	2,64	121,038	44,1	117,1	6,074
Всего за день:			1520	53.02	55.77	233.85	1631.45	0,82	37.48	0,44	5.41	457.85	144.25	489.12	11.95
Среднедневная сбалансированность				1,1	1,3	4									

Четверг (4 день) 12-старше															
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи.наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		В ₁ мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг
Завтрак															
2008	14	Масло сливочное	10	0.05	4.15	0.05	74.8	0	0	0,04	0,05	0.5	0	1	0
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,3	7,5	35,7	210,0	0,2	0,5	0	1,1	118,0	41,8	157,0	1,2
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	200	5,4	4,5	19,2	195.71	0,1	0,8	0	0	169,0	30,1	134,9	0,8
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	166	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
Итого за прием пищи:			460	16.55	17.65	80.65	646.51	0.4	1,3	0.04	1.15	297	78.40	325.40	2.50
			Обед												
к/к	к/к	Салат из свеж.капусты с/м	100	0.9	2.5	8.5	93.9	0.05	69.77	0	0.59	33.02	14.84	31.05	0.6
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ с курицей	300/10	5,0	4,9	18,2	198,2	0,1	4,2	0,2	0,6	29,6	20,6	66,9	1,4
2008	248	Тефтели куриные	80	14,5	11,8	5,7	226,1	0,2	0,5	0	0,2	45,1	34,1	233,0	0,9
2008	351	ГРЕЧА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ	250	2,3	5,2	14,6	211.8	0,1	10,9	0,5	1,4	39,4	26,5	56,5	1,2
к/к	к/к	Компот из сухофруктов с лимоном	200	0.1	0.1	24.6	100	0	0.7	0	0.1	12.8	5.3	5.2	0.6
к/к	к/к	ХЛЕБ ржаной,	50	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
Итого за прием пищи:			990	24.50	22.40	80.10	911.6	0,5	16.30	0.7	3.20	134.10	94.10	396.40	5.70
Всего за день:			1450	51.46	46.43	205.45	1558.11	0.61	72.40	0.74	4.82	586.34	206.29	883.95	9.80
Среднедневная сбалансированность				1,2	1	4									

Пятница (5 день) 12-старше															
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи.наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		В ₁ мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг
Завтрак															
2008	13	МАСЛО сливочное	10	0,05	4,15	0,05	74.8	0	0	0,04	0,05	0,5	0	1	0
к/к	к/к	КАША гречневая молочная жидкая	250	6,7	8,4	23,9	264.5	0,2	0,8	0	1,4	159,8	53,1	162,8	1.5
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	4,2	3,4	18,8	191.71	0,1	0,7	0	0	147,4	18,7	106,9	0,2
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	166	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
Итого за прием пищи:			560	14,75	17,45	68,45	697.01	0,4	1,5	0,04	1,45	317,2	78,3	303,2	2,2
Обед															
2008	55	Салат из квашеной капусты с луком	100	1.65	7.09	4.91	122.4	0.03	25.76	0	0.72	46.56	18.88	33.6	0.59
2008	90	Рассольник домашний с курицей и сметаной	300/10/5	4,6	7,4	14,7	238.2	0,1	10,6	0,2	0,3	46,1	29,5	82,2	1,5
2008	258	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	250	14.5	9.8	14.5	312.82	0	23.3	0	2,6	69.8	36.3	153,8	2,9
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С лимоном	200	0,4	0,1	24,8	113.79	0	0	0	0	20,0	8,3	20,3	0,5
к/к	к/к	ХЛЕБ ржаной, пшеничный	50	2,3	0,3	14,8	81.6	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4
2008	14	Сыр	10	2.31	2.98	0	36.52	0.01	0	0.03	0.07	88.44	3.69	50.25	0.1
Итого за прием пищи:			925	23.45	24.69	73.71	905.33	0.23	59.66	0.2	4.42	188.76	159.98	320.40	6.89
Всего за день:			1485	54.96	62.76	113.76	1602.34	1.1153	79.74	0.70	12.65	697.36	269.36	884.49	14.01

Понедельник (6 день) 12-старше															
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи.наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		В ₁ мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг
Завтрак															
2008	14	Масло сливочное	10	0.05	4.15	0.05	74.8	0	0	0,04	0,05	0.5	0	1	0
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА «ДРУЖБА»	300	6,2	8,1	26,8	312.3	0,1	0,8	0	0,4	159,3	29,1	143,7	0,6
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	11,5	46,5	0	0	0	0	2,5	2	3,7	0,4
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	166	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
2008	14	Сыр	15	2.31	2.98	0	54.55	0.01	0	0.03	0.07	88.44	3.69	50.25	0.1
Итого за прием пищи:			575	10.15	13.75	64.05	654.15	0.20	0,8	0.04	0.45	171.30	37.6.	179.90	1.5
Обед															
2008	52	Салат из свеклы	100	0.72	3.12	5.7	99.4	0.02	15.6	0.19	1.44	21.6	10.2	16.2	0.66
2008	99	СУП гороховый с курицей и сметаной	300/10	7,3	5,2	30,3	244.4,	0,3	4,6	0,2	2,1	39,7	35,2	91,3	2,2
2008	110	Сосиска (детская)	100	11.64	4.46	8.032	116.68	0.07	0.85	0.03	0.6	44.92	33.6	158.87	0.66
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,2	4,1	14,6	109,7	0	28,3	0,1	1,8	72,0	26,1	51,3	1,6
2008	442	КОМПОТ из сухофруктов с лимоном	200	0.1	0	22.3	89.5	0	0.6	0	0.2	11.3	3.9	4.1	0.1
к/к	к/к	ХЛЕБ ржаной,	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
к/к	308	Булочка «нежная»	30	3.2	4.75	24.09	193.2	0	0	0	0	6.53	26.2	4.6	0.35
Итого за прием пищи:			930	25.56	17.28	97.93	931.48	0.49	49.95	0.52	7.04	196.72	116.60	305.27	6.82
Всего за день:			1505	52.82	44.99	213.69	1585.63	0.93	55.23	0.69	7.94	684.08	196.74	787.04	12.62
Среднедневная сбалансированность				1	0,8	4									

Вторник (7 день) 12-старше															
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		В ₁ мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Mg мг	P мг	Fe мг
Завтрак															
2008	13	МАСЛО сливочное	10	0,05	4,15	0,05	74.8	0	0	0,04	0,05	0,5	0	1	0
к/к	к/к	Молочная вермишель	300	6.3	6.3	20.1	241.7	3.30	0.45	0.13	60.39	53	11.63	60.39	0.23
к/к	к/к	Какао с молоком	200	5.4	4.5	19.2	138.9	0.1	0.8	0	0	169	30.1	134.9	0.8
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	166	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
к/к	464	яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63	0.03	0	0.01	0.2	2.2	5	77	1
Итого за прием пищи:			600	15.55	16.4	65.05	684.4	3.50	1.25	0.17	60.44	232	48.23	228.79	1.53
Обед															
к/к	к/к	Салат из моркови с р/м	100	0.7	0.1	2.3	35	0	15.1	0.1	0.2	8.4	12.1	15.7	0.6
2008	88	Свекольник с курицей и сметаной	300/15/5	4,9	7,8	7,4	213.1	0	8,8	0,2	0,3	51,9	23,3	69,5	1,3
2008	286	Котлета куриная	70	5,912	6,552	7,808	114	0,04	0,568	0	0	29,264	0	0	0,64
2008	335	Макароны с маслом	250	5,76	2,81	17,58	170,13	0,04	0	0	0	3,23	0	0	0,74
2008	275	Кисель из ягод	200	0.12	0	21.15	85.07	0.01	4.8	0.05	0.17	49	12.54	7.44	0.16
к/к	к/к	ХЛЕБ ржаной,	50	2,6	0,4	17	81.6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1.6
	308	Булочка фруктовая	40	3.3	4.75	24	258.40	0	0	0	0	6.53	26.2	4.6	0.35
Итого за прием пищи:			1030	19,772	17,762	73,288	957.3	0,18	16,268	0,2	1,4	116,594	42,6	131,7	5,38
Всего за день:			1630	65.64	44.55	213.55	1641.7	3.83	25.11	6.87	62.23	541.19	141.53	614.26	8.85
Среднедневная сбалансированность				1,1	1,1	4									

Среда (8 день) 12-старше															
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи.наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		В1 мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг
Завтрак															
2008	13	МАСЛО сливочное	10	0.05	4,15	0,05	74.8	0	0	0,04	0,05	0,5	0	1	0
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	300	6,9	6,9	33,4	293.2	0,1	0,5	0	0,1	134,8	30,7	202,2	0,9
к/к	к/к	Чай с сахаром	200	0,1	0	12,8	61.62	0	0	0	0	2,6	2	3,7	0,4
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	166	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
к/к 308 яйцо вареное			40	5.1	4.6	0.3	63	0.03	0	0.1	0.2	2.7	5	77	1
Итого за прием пищи:			600	10,85	12,55	71,95	658.62	0,2	0,5	0,04	0,15	147,4	39,2	239,4	1,8
Обед															
к/к	к/к	Салат из свеж. капусты с р/м	100	0.9	2.5	8.5	93.9	0.05	69.77	0	0,59	33.02	14.84	31.05	0,6
2008	92	СУП рыбный	300	4.07	1.04	6.66	150.6	0,04	3.21	0,003	1.11	43.17	21.76	65.61	0.52
2008	272	Гуляш из куры	160	20.62	16.30	5.25	250	0.048	1.104	0	0	37.2	0	0	1,58
2008	338	Греча отварная с маслом	250	2.3	5.2	14.6	215.2	0.1	10.9	0,5	1.4	39.4	26.5	56.5	1,2
к/к	к/к	КОМПОТ из сухофруктов с лимоном	200	0,4	0,1	24,8	104.07	0	0	0	0	20,0	8,3	20,3	0,5
к/к	к/к	ХЛЕБ ржаной,	50	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4
к/к	263	Соус сметанный	30	0.5	3.55	1.008	38.01	0.006	0.03	0.06	0.06	13.51	10.02	1.48	0.04
Итого за прием пищи:			1090	12.59	25.44	74.61	923.18	0.33	84.98	0.5	3.90	179.09	78.10	203.96	5.80
Всего за день:			1690	50.22	59.43	240.52	1581.8	0.85	95.44	0.64	0.64	648.29	183.70	809.46	12.50
Среднедневная сбалансированность				0,8	0,7	4									

Четверг (9 день) 12-старше															
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи.наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		В ₁ мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг
Завтрак															
2008	14	Масло сливочное	10	0.05	4,15	0.05	74.8	0	0	0,04	0,05	0.5	0	1	0
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	300	4,9	6,7	29,9	283.5	0	0,5	0	0,2	112,2	25,6	114,8	0,4
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	4,2	3,4	18,8	123,3	0,1	0,7	0	0	147,4	18,7	106,9	0,2
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	166	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
Итого за прием пищи:			565	12.95	15.75	74.45	647.6	0.2	1.2	0.04	0,3	401,1	56,3	329,2	1,25
Обед															
к/к	к/к	Салат из моркови черносли.	100	1.55	0.08	23.15	95.56	0.3	4.5	1.5	0.75	40.11	6.2	54	128
2008	76	Борщ с курицей и сметаной	300/10/5	1,8	4,9	12,7	187.5	0	8,0	0,2	0,3	52,5	31,2	50,6	2,0
2008	245	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	80	17,4	13,9	10,9	147,8	0,1	0,8	0	2,2	31,1	31,5	209,8	0,8
2008	335	Картофельное пюре	200	2,7	5,0	17,7	184.6	0,1	8,5	0	0,2	33,5	24,4	72,2	1
к/к	290	Морс клюквенный	200	0.11	0	21.07	84.69	0	3	0	0.2	3.4	2.2	3	2.4
к/к	к/к	ХЛЕБ ржаной,	50	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4
к/к	318	Коржик молочный	60	4.09	7.02	49.6	210.1	0	0	0	0	15	38.3	6.2	0.45
Итого за прием пищи:			1005	24,9	24,2	58,4	981.65	0,3	32,4	0,3	3,7	139,1	107,5	378,8	5,8
Всего за день:			11570	56.03	55.17	203.62	1629.25	0.64	37.34	0.44	5.08	684.22	195.55	913.02	11.58
Среднедневная сбалансированность				1,3	1,1	4									

Пятница (10день) 12-старше																	
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи.наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества					
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		В ₁ мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг		
Завтрак																	
2008	13	МАСЛО сливочное	10	0,1	8.30	0,1	74.8	0	0	0,08	0,1	1.0	0	2	0		
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	300	5,9	6,7	29,7	297.8	0	0,5	0	0,9	114,8	17,2	97,8	0,4		
к/к	к/к	ЧАЙ С сахаром	200/5	0,1	0	14.9	61.52	0	0,8	0	0	10,7	3,9	4,7	0,5		
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	166	0,1		0	0	9,5	6,5	32,5	0,5		
2008	14	сыр	15	2.31	2.98	0	54.61	0.01	0	0.03	0.07	88.44	3.69	50.25	0.1		
Итого за прием пищи:			590	9,85	12,35	67,15	654.73	0,1	1,3	0,08	1.05	136,5	27,6	138,0	1,4		
Обед																	
2008	50	Салат из зел. горошка с р/м	100	5.09	5.98	8.44	156	0.34	25.28	0.04	2,03	27.14	38.36	124.72	0.73		
2008	89	Суп крестьянский с курицей и сметаной	300/15/5	5.99	7.54	15.53	236.4	0.08	0.04	1.28	0	40.09	6.78	43.73	0.38		
2008	306	Голубцы ленивые	250	14,5	9,8	14,5	312.82	0	23,3	0	2,6	69,8	36,3	153,8	2,9		
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВс лимоном	200	0.1	0	22.3	89.5	0	0.6	0	0.2	11.3	3.9	4.1	0.1		
к/к	к/к	ХЛЕБ ржаной,	50	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		
к/к	263	Соус сметанный	30	0.5	3.55	1.008	38.01	0.006	0.03	0.06	0.06	12.51	10.02	1.48	0.04		
Итого за прием пищи:			950	28.28	23.72	63.27	914.33	0.52	49.22	1.32	5.73	155.53	166.65	361.15	5.71		
Всего за день:			1540	49.05	44.94	164.96	1569.06	1.16	106.97	1.74	10.65	467.82	237.92	693.02	8.42		
Среднедневная сбалансированность				1	0,8	4											