

"Согласовано"

Директор

МБОУ "ОИ пос. Комсомольска"

Алексикова Н.А.

Алексикова Н.А.

"30" 09 2023 г.

"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор ООО "Винегреть"



М.Е. Штурмин

Примерный двухнедельный рацион (10 дней) питания для учащихся с заболеванием ЖКТ 2023-2024 гг.

Сезон: Ранняя осень с Приложением о сезонных заменах: Поздняя осень; Зима; Весна

По рекомендациям СанПиН 2.3./2.4.3590-20

Создано на основании Типового меню АНО "Институт отраслевого питания г. Москва" и Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях изд. Москва Дели принт 2011г.

Возрастная градация : 7-11 лет; 70 % от суточного рациона

Наименование блюд	№ рецептуры	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Белки, г	Жиры, г	глеводы,		В1	Витаминизация С 60% от суточного рациона	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
01 день понедельник															
Завтрак															
1	Каша овсяная молочная с маслом 1/200	1694 (СР № 173)	200	6,510	8,275	28,879	216,031	0,136	0	0,041	1,020	126,695	177,453	51,694	1,222
2	Бутерброд ГОРЯЧИЙ с отварным мясом птицы и сыром 30/30/15	17 (СР № 4)	75	16,179	4,772	10,567	149,929	0,116	0	0,032	0,181	154,463	161,507	52,352	1,312
3	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123	0		0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
5	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713 (Р № 379)	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114
Итого:			505	26,303	14,859	74,575	537,236	0,376	0	0,093	1,264	408,705	442,101	139,846	4,200
Обед															
1	Винегрет овощной 1/60	1809 (СР № 67)	60	0,772	4,879	4,745	65,981	0,028	0	0,187	2,196	13,852	25,774	11,693	0,521
2	Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/200	1758 (СР № 103)	200	4,098	6,951	8,281	112,076	0,064	0	0,166	2,120	26,574	37,014	15,088	0,829
3	Биточек мясной паровой в белом в соусе 1/90	1183 (СР № 268)	90	11,077	8,774	13,238	176,225	0,053	0		1,180	10,931	113,297	56,418	1,003
4	Макароны отварные с маслом 1/150	1669 (СР № 309)	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112	0	0,021	1,435	19,292	59,990	10,887	1,108
5	Кисель фруктово-ягодный 1/180	1670 (СР № 359)	180	0,065		28,548	114,451		36			7,582	0,005	1,620	0,033
6	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123	0		0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040	0		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			730	25,913	25,635	126,783	841,496	0,404	36	0,196	7,414	90,822	270,955	117,901	5,618
Всего:				52,216	40,494	201,358	1378,73	0,780	36	0,288	8,679	499,527	713,056	257,748	9,818
02 день вторник															

Завтрак

1	Огурец свежий 1/30	1600 (CP № 71)	30	0,240	0,033	0,900	4,857	0,008	0	0,003	0,009	4,800	7,200	3,900	0,084
2	Котлета мясная запеченная в соусе 1/80	1772 (CP № 268)	80	11,012	8,567	12,589	171,514	0,316	0	0,032	2,737	13,729	76,898	12,464	0,788
3	Рис отварной с маслом 1/150	1700 (CP № 304)	150	3,728	4,069	40,499	213,523	0,179	0	0,021	0,473	41,280	174,909	64,251	1,160
4	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164	0		0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
5	Какао с молоком 1/200	1707 (CP № 382)	200	3,522	2,740	20,302	119,956	0,002	0	0,020	0,006	127,510	103,103	23,500	0,586
Итого:			500	20,902	15,809	95,090	606,250	0,669	0	0,076	3,301	187,369	362,162	120,515	4,058

Обед

1	Салат из свежей капусты с яблоками 1/60	1829 (CP № 46)	60	0,766	2,489	4,342	42,828	0,020	0	0,240	1,159	21,708	17,889	10,743	0,547
2	Суп картофельный на бульоне 1/200	1721 (CP № 102)	200	7,358	6,631	15,725	152,012	0,189	0	0,166	2,032	43,174	86,754	32,708	1,847
3	Жаркое по-домашнему с курицей 1/230	02 (CP № 25)	230	20,993	11,197	33,431	318,468	0,286	0	0,368	4,470	45,379	238,920	107,714	2,907
4	Компот из свежих яблок 1/180	90 (CP № 34)	180	0,072	0,072	1,764	7,992	0,005	36		0,036	10,575	1,985	3,330	0,398
5	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123	0		0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040	0		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			710	32,189	20,889	81,261	741,8	0,663	36	0,774	8,214	127,473	384,387	178,195	7,680
Всего:				53,091	36,698	176,351	1348,05	1,332	36	0,850	11,515	314,842	746,549	298,710	11,738

03 день среда**Завтрак**

1	Запеканка творожная с ягодным соусом 1/120/30	1755 (CP №223)	150	19,350	13,879	37,853	353,721	2,569	0	0,065	2,189	181,198	250,723	28,467	0,786
2	Чай заварной с сахаром 1/180	1675 (CP № 376)	180	0,108	0,028	13,537	54,829	0,000	0	0,000		11,275	4,455	4,198	0,485
3	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123	0		0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	0		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
Итого:			510	22,233	14,656	80,415	542,500	2,745	0	0,066	2,546	230,010	280,716	61,465	4,227

Обед

1	Салат Мозаика 1/60	1476 (CP № 67)	60	0,970	3,712	5,727	60,197	0,047	0	0,247	1,686	13,059	30,797	13,301	0,478
2	Суп картофельный с рисом на бульоне 1/200	1441 (CP № 101)	200	4,066	6,943	10,813	122,004	0,049	0	0,172	2,000	46,194	44,034	21,988	1,193
3	Котлета Медвежья лапка паровая в соусе 1/90	1698 (CP № 294)	90	11,886	7,158	13,526	166,076	0,057	0	0,160	3,135	17,293	125,781	37,761	2,124
4	Овощи припущенные 1/150	48 (CP № 14)	150	2,772	7,126	18,881	150,744	0,122	0	0,540	3,255	46,901	77,622	35,691	1,286
5	Компот из ягод з/м 1/180	58 (CP № 34)	180	0,144	0,054	15,228	61,974	0,011	36		0,108	11,700	3,605	3,330	0,133
6	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123	0		0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040	0		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			730	22,839	25,494	90,175	721,495	0,448	36	1,119	10,701	141,784	320,678	135,771	7,192
Всего:				45,072	40,15	170,59	1264	3,192	36	1,185	13,247	371,794	601,394	197,236	11,419

04 день четверг**Завтрак**

1	Помидор свежий 1/30	601 (CP №7)	30	0,180	0,060	1,260	6,300	0,018	0	0,003	0,120	4,200	7,800	6,000	0,180
2	Мясо птицы отварное в соусе 1/80	16 (CP № 26)	80	22,095	2,353	2,075	117,857	0,065	0	0,040	0,541	12,634	147,054	74,105	1,286
3	Рис отварной с маслом 1/150	1700 (CP № 304)	150	3,728	4,069	40,499	213,523	0,179	0	0,021	0,473	41,280	174,909	64,251	1,160

4	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164	0		0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
5	Кофейный напиток с молоком 1/200	713 (Р № 37)	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114
Итого:			500	30,002	10,701	63,636	470,857	0,320	0	0,146	3,745	188,779	276,579	139,691	4,405

Обед

1	Салат из моркови с яблоками 1/60	1814 (СР № 59)	60	0,599	2,492	4,408	42,457	0,029	0	0,840	1,250	15,024	24,849	17,259	0,597
2	Суп картофельный с перловой крупой на бульоне 1/200	1438 (СР № 96)	200	4,418	7,039	13,291	134,188	0,066	0	0,178	2,270	33,610	62,850	20,056	0,997
3	Котлета рыбная паровая в белом соусе 1/90	66(СР №23	90	9,989	8,560	13,158	169,626	0,064	0	0,030	3,010	29,080	112,277	21,199	0,637
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	20 (СР № 31	150	3,404	4,904	22,940	149,511	0,161	0	0,026	0,186	47,160	100,554	34,275	1,281
5	Компот из изюма 1/180	01 (СР № 34	180	0,392	0,081	22,410	91,935	0,027	36		18,900	17,420	7,380	0,448	
6	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123	0		0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040	0		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			730	21,800	23,577	102,207	748,217	0,510	36	1,073	7,234	150,411	356,789	123,869	5,938
Всего:				51,802	34,278	165,843	1219,07	0,830	36	1,219	10,979	339,189	633,367	263,560	10,343

05 день пятница

Завтрак

1	Икра кабачковая 1/30	625 (СР № 70)	30	0,240		0,510	3,000	0,006	0	0,015	0,021	6,390	8,940	3,120	0,210
2	Омлет 1/150	06 (СР № 21	150	12,195	15,483	1,829	195,441	0,063	0	0,230	3,780	86,970	196,876	15,000	2,319
3	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123	0		0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
4	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/180/5	88 (СР №37	185	0,153	0,033	13,687	55,654	0,020	0	0,000	0,010	13,275	5,555	4,798	0,515
5	Фрукты свежие по сезону (v)1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	0		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
Итого:			545	17,116	17,439	49,617	473,882	0,340	0	0,230	4,615	145,738	253,729	56,760	5,799

Обед

1	Винегрет овощной 1/60	1809 (СР № 67)	60	0,772	4,879	4,745	65,981	0,028	0	0,187	2,196	13,852	25,774	11,693	0,521
2	Суп овощной со сметаной на бульоне 1/200	1454 (СР №99)	200	4,146	7,567	8,151	117,292	0,061	0	0,178	1,970	39,534	41,794	17,748	0,823
3	Котлета мясная паровая в белом соусе 1/90	1772 (СР № 268)	90	11,095	9,078	13,382	179,610	0,320	0	0,048	2,978	15,659	79,007	13,657	0,854
4	Рис отварной с маслом 1/150	00 (СР № 30	150	3,728	4,069	40,499	213,523	0,179	0	0,021	0,473	41,280	174,909	64,251	1,160
5	Кисель фруктово-ягодный 1/180	70 (СР № 35	180	0,065		28,548	114,451		36		7,582	0,005	1,620	0,033	
6	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123	0		0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040	0		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			730	22,806	26,093	121,325	811,357	1,090	36	0,664	12,749	270,281	614,057	189,428	11,170
Всего:				39,922	43,532	170,942	1285,24	0,830	36	1,219	10,979	339,189	633,367	263,560	10,343

06 день понедельник

Завтрак

1	Каша пшеничная молочная с маслом 1/200	76 (СР № 17	200	6,210	7,375	29,779	210,331	0,127	0	0,041	0,840	119,195	148,953	37,894	0,952
2	Бутерброд ГОРЯЧИЙ с отварным мясом птицы и сыром 30/30/15	17 (СР № 4)	75	16,179	4,772	10,567	149,929	0,116	0	0,032	0,181	154,463	161,507	52,352	1,312

3	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123	0		0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
4	Какао с молоком 1/200	1707 (СР № 382)	200	3,522	2,740	20,302	119,956	0,002	0	0,020	0,006	127,510	103,103	23,500	0,586
Итого:			505	27,711	15,187	76,248	552,516	0,367	0	0,093	1,084	401,205	413,601	126,046	3,930

Обед

1	Салат из свеклы с маслом 1/60		60	0,702	4,832	3,580	60,618	0,011	0	0,009	2,162	19,806	21,810	10,188	0,664
2	Суп картофельный с рисом на бульоне 1/200	1441 (СР № 101)	200	4,238	6,431	14,205	131,652	0,086	0	0,166	1,984	36,234	61,854	25,508	0,985
3	Гуляш из курицы 1/90	1716 (СР № 260)	90	16,734	3,469	2,619	108,633	0,053	0		1,180	10,931	113,297	56,418	1,003
4	Макаронны отварные с маслом 1/150	1669 (СР № 309)	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112	0	0,021	1,435	19,292	59,990	10,887	1,108
5	Компот свежих из яблок 1/180	1690 (СР № 342)	180	0,072	0,072	1,764	7,992	0,005	36		0,036	10,575	1,985	3,330	0,398
6	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123	0		0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040	0		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			730	31,646	19,835	94,138	721,658	0,431	36	0,196	7,314	103,475	297,775	130,031	6,138
Всего:			59,357	35,022	170,386	1274,17	0,799	36	0,288	8,399	504,681	711,376	256,078	10,069	

07 день вторник

Завтрак

1	Огурец свежий 1/30	1600 (СР № 71)	30	0,240	0,033	0,900	4,857	0,008	0	0,003	0,009	4,800	7,200	3,900	0,084
2	Котлета мясная паровая в белом в соусе 1/80	1772 (СР № 268)	80	11,012	8,567	12,589	171,514	0,316	0	0,032	2,737	13,729	76,898	12,464	0,788
3	Рис отварной с маслом 1/150	1700 (СР № 304)	150	3,728	4,069	40,499	213,523	0,179	0	0,021	0,473	41,280	174,909	64,251	1,160
4	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164	0		0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
5	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713 (Р № 379)	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114
Итого:			500	19,194	14,581	94,317	585,270	0,667	0	0,070	3,302	139,795	313,956	107,055	3,586

Обед

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801 (СР № 59)	60	0,718	2,453	4,025	41,045	0,033	0	1,104	1,277	16,476	30,657	21,087	0,399
2	Суп картофельный с пшеном на бульоне 1/200	5156 (СР № 93)	200	5,034	7,223	12,749	136,140	0,076	0	0,012	2,256	45,294	51,994	22,028	1,007
3	Котлета куриная паровая в соусе 1/90	50 (СР № 29)	90	12,886	6,843	12,829	164,449	0,054	0	0,048	2,926	14,881	88,851	41,386	0,909
4	Овощи припущенные /150	48 (СР № 14)	150	2,772	7,126	18,881	150,744	0,122	0	0,540	3,255	46,901	77,622	35,691	1,286
5	Компот из сухофруктов 1/180 (изюм)	01 (СР № 34)	180	0,392	0,081	22,410	91,935	0,027	36			18,900	17,420	7,380	0,448
6	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123	0		0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040	0		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			730	24,802	24,226	96,894	724,812	0,474	36	1,704	10,231	149,089	305,383	151,272	6,027
Всего:			43,996	38,807	191,211	1310,08	1,142	36	1,774	13,532	288,883	619,339	258,327	9,613	

08 день среда

Завтрак

1	Запеканка творожная с ягодным соусом 1/120/30	55 (СР №22)	150	19,350	13,879	37,853	353,721	2,569	0	0,065	2,189	181,198	250,723	28,467	0,786
2	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123	0		0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/180/5	0988 (СР №377)	185	0,153	0,033	13,687	55,654	0,020	0	0,000	0,010	13,275	5,555	4,798	0,515

4	Фрукты свежие по сезону (v)1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	0		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
Итого:			515	22,278	14,661	80,565	543,325	2,765	0	0,066	2,556	232,010	281,816	62,065	4,257

Обед

1	Салат из свеклы с маслом 1/60	0312 (CP № 53)	60	0,954	4,843	4,692	66,173	0,018	0		2,176	21,528	25,926	12,330	0,744
2	Уха 1/200	1724 (CP № 106)	200	6,358	4,453	13,301	118,707	0,088	0	0,163	1,956	32,054	97,931	25,098	0,784
3	Печень по-строгановски 1/90	897 (CP №255)	90	13,977	9,210	5,961	162,640	0,013	0	0,535	3,064	21,594	218,749	14,711	4,653
4	Каша гречневая с маслом 1/150	1680 (CP № 302)	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226	0	0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
5	Кисель фруктово-ягодный 1/180	70 (CP № 35)	180	0,065		28,548	114,451		36			7,582	0,005	1,620	0,033
6	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123	0		0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040	0		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			730	31,231	24,124	114,275	799,143	0,508	36	0,719	11,256	111,400	540,602	183,860	11,767
Всего:				53,509	38,785	194,84	1342,47	3,273	36	0,784	13,813	343,410	822,419	245,925	16,024

09 день четверг

Завтрак

1	Салат из моркови маслом 1/30	2298 (CP № 306)	30	1,993	1,174	5,076	38,837	0,081	0		0,468	7,955	25,760	8,162	0,009
2	Птица тушеная в соусе с овощами 1/230	1823 (CP № 289)	230	20,949	10,956	27,258	291,434	0,217	0	0,552	4,592	74,145	216,825	104,158	2,749
3	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164	0		0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
4	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713 (P № 379)	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114
Итого:			500	25,404	12,867	68,097	489,811	0,387	0	0,581	4,696	160,521	280,713	133,718	4,512

Обед

1	Салат из моркови с яблоками 1/60	1814 (CP № 59)	60	0,599	2,492	4,408	42,457	0,029	0	0,840	1,250	15,024	24,849	17,259	0,597
2	Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/200	1758 (CP № 103)	200	4,098	6,951	8,281	112,076	0,064	0	0,166	2,120	26,574	37,014	15,088	0,829
3	Рыба паровая в белом соусе 1/90	12 (CP № 23)	90	15,967	7,273	21,328	214,633	0,100	0	0,027	2,242	37,447	192,165	28,517	0,685
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	20 (CP № 31)	150	3,404	4,904	22,940	149,511	0,161	0	0,026	0,186	47,160	100,554	34,275	1,281
5	Компот из свежих яблок 1/180	90 (CP № 34)	180	0,072	0,072	1,764	7,992	0,005	36		0,036	10,575	1,985	3,330	0,398
6	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123	0		0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040	0		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			730	27,107	22,184	87,253	757,097	0,507	36	1,064	6,232	163,037	402,426	129,069	6,133
Всего:				52,511	35,051	155,35	1246,91	0,894	36	1,646	10,927	323,557	683,140	262,787	10,646

10 день пятница

Завтрак

1	Икра кабачковая 1/30	625 (CP № 70)	30	0,240		0,510	3,000	0,006	0	0,015	0,021	6,390	8,940	3,120	0,210
2	Омлет с сыром 1/150	25 (CP № 21)	150	15,239	21,021	1,682	256,879	0,062	0	0,243	4,858	230,012	271,126	22,050	2,134
3	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123	0		0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
4	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/180/5	88 (CP №37)	185	0,153	0,033	13,687	55,654	0,020	0	0,000	0,010	13,275	5,555	4,798	0,515
5	Фрукты свежие по сезону (v)1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	0		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
Итого:			545	20,160	22,977	49,470	485,319	0,339	0	0,243	5,693	288,780	327,979	63,810	5,613

Обед

1	Салат из свеклы с маслом 1/60	0312 (CP № 53)	60	0,954	4,843	4,692	66,173	0,018	0		2,176	21,528	25,926	12,330	0,744
---	-------------------------------	----------------	----	-------	-------	-------	--------	-------	---	--	-------	--------	--------	--------	-------

2	Суп Крестьянский со сметаной на бульоне 1/200	1326 (СР 98)	200	4,466	7,008	12,464	130,791	0,055	0	0,172	2,269	41,064	58,884	19,038	0,924
3	Плов с курицей 1/230	1443 (СР № 291)	230	21,821	10,783	53,027	396,438	0,284	0	0,368	4,801	55,186	343,090	140,916	2,592
4	Кисель фруктово-ягодный 1/180	70 (СР № 35)	180	0,065		28,548	114,451		36			7,582	0,005	1,620	0,033
5	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123	0		0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040	0		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			710	30,117	20,780	124,380	805,008	0,522	36	0,780	8,746	132,177	458,706	196,018	6,076
Всего:				50,277	43,757	173,85	1290,33	0,861	36	1,023	14,439	420,957	786,686	259,828	11,689
<i>70 % от суточного рациона (затрак 20-25 %, обед 30-35 %, полдник 10-15%)</i>				Белки, г	Жиры, г	глеводы, г		В1	Витаминизация С 60% от суточного рациона	А	Д	Са	Р	Мg	Fe
ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ:				515,753	541,234	2370,72	15959,1	85	360	493	70	775	777	173	833
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА 10 ДНЕЙ:				51,58	54,12	237,07	1595,91	8,50	36,00	49,30	7,00	77,50	77,70	17,30	83,30