

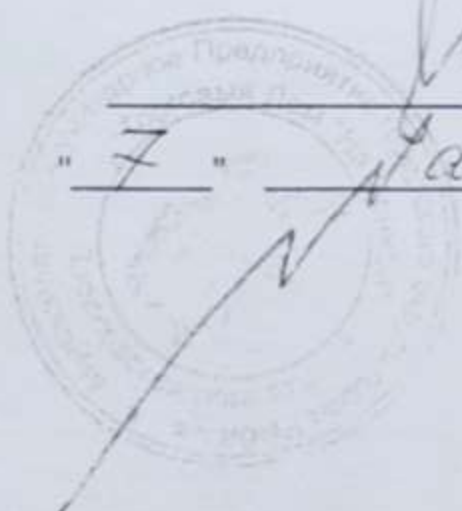
СОГЛАСОВАНО:
Директор

_____ 2022г.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор

_____ 2022г.



Примерное двухнедельное циклическое меню
для обучающихся в общеобразовательных учреждениях
Школа-интернат № 2
на 2022 учебный год
Возрастная категория 12-18 лет
1-3 неделя

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Обед																
***СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОН. ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,8	5,3	20,2	140,0	0,1	6,6	0,2	2,5	33,8	24,4	59,0	1,2	139	1994	
***КУРА (ФИЛЕ) ДУСУГА	10	2,2	1,9	0	26,6	0	0,1	0	0	0	0	0	0	288	2011	
***КОТЛЕТА ДОМАШНЯЯ	60	10,4	10,4	9,2	171,0	0	0,4	0	2,0	14,3	12,4	68,1	1,2	268	2011	
**РИС ОТВАРНОЙ	200	4,9	8,0	51,2	296,1	0,1	0	0,1	0,5	12,7	32,4	99,0	0,7	304	2011	
***СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	0,3	1,3	1,8	20,5	0	0,2	0,1	0,3	6,9	1,9	4,6	0	528	2006	
***НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	25,6	104,2	0	1	0	0,2	12,6	3,7	2,4	0,5	1234	2002	
**ХЛЕБ РЖАНОЙ	75	5	0,9	29,7	148,5	0,1	0	0	0	21,8	35,3	112,5	2,9	Сб.р.	Сб.р.	
Итого за прием пищи:	825	25,7	27,9	137,7	906,9	0,3	8,3	0,4	5,5	102,1	110,1	345,6	6,5			
Полдник																
***ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994	
***ПИРОЖНОЕ МУЗА	50	3,5	11,8	40,3	279,3	0	1,6	0	0	17,1	12,1	38,9	0,7			
Итого за прием пищи:	265	3,7	11,8	55,3	339,8	0	1,6	0	0	30,2	18,0	46,3	1,4			
Ужин																
ОГУРЕЦ ПОРЦИОН	30	0,2	0	0,8	4,1	0	1,2	0	0	6,2	3,8	11,3	0,3			
***БИФШТЕКС РЫБНЫЙ	60	10,6	4,6	3,3	95,5	0	0,7	0	2,1	26,0	28,7	147,5	0,9	318	1994	
***ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,2	7,3	28,6	196,9	0,2	13,8	0,1	0,4	55,4	39,4	114,5	1,6	472	2006	
***ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994	
**ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	11,4	7,8	39	0,6	Сб.р.	Сб.р.	
Итого за прием пищи:	565	19,7	13,6	78,5	514,2	0,3	15,7	0,1	2,5	112,1	85,6	319,7	4,1			
Ужин 																
СНЕЖОК	150	7,5	4,8	12,8	130,5	0	0,9	0	0	178,5	21	144	0,2	401	2011	
Итого за прием пищи:	150	7,5	4,8	12,8	130,5	0	0,9	0	0	178,5	21	144	0,2			
Всего за день:		56,6	58,1	284,3	1891,4	0,6	26,5	0,5	8,0	422,9	234,7	855,6	12,2			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
МАСЛО ПОРЦИОННО	15	0,1	12,4	0,1	112,2	0	0	0,1	0,3	1,8	0	2,9	0	1	2011	
СЫР ПОРЦИОННО	15	3,5	4,4	0	54,6	0	0,1	0	0	132	5,3	75	0,2	3	2011	
***КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250/10	7,7	13,0	41,5	313,3	0,2	0,7	0,1	0,9	147,9	42,7	172,9	0,9	149	1994	
***КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,7	24,4	146,9	0	0,5	0	0	111,5	27,5	95,6	0,9	642	1994	
**ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	11,4	7,8	39	0,6	Сб.р.	Сб.р.	
Итого за прием пищи:	550	19,6	35,2	96,8	784,2	0,3	1,3	0,2	1,2	404,6	83,3	385,4	2,6			
II Завтрак																
ФРУКТЫ	200	2,2	0,8	30,6	139,7	0,1	6	0	0	10,8	56,7	37,8	0,8	338	2011	
Итого за прием пищи:	200	2,2	0,8	30,6	139,7	0,1	6	0	0	10,8	56,7	37,8	0,8			
Обед																
***СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,7	5,4	18,8	146,4	0,3	4,6	0,2	4,1	43,3	33,0	78,8	2,1	138	1994	
***КУРА (ФИЛЕ) Д/СУПА	10	2,2	1,9	0	26,6	0	0,1	0	0	0	0	0	0	288	2011	
***ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ	75/50	11,5	13,3	14,1	221,4	0	1,9	0,1	4,0	25,4	21,0	112,5	1,8	847,	2002	
***МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,3	6,5	46,6	273,7	0,1	0	0,1	1,6	19,0	10,2	55,7	1,4	469	1994	
***НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	25,6	104,2	0	1	0	0,2	12,6	3,7	2,4	0,5	1234	2002	
**ХЛЕБ РЖАНОЙ	75	5	0,9	29,7	148,5	0,1	0	0	0	21,8	35,3	112,5	2,9	Сб.р.	Сб.р.	
Итого за прием пищи:	860	31,8	28,1	134,8	920,8	0,5	7,6	0,4	9,9	122,1	103,2	361,9	8,7			
Полдник																
***ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994	
***ПИРОЖОК ПЕЧ. ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА С КАПУСТОЙ	60	3,6	5,5	20,2	146,4	0	4,3	0	1,5	21,6	9,0	36,9	0,5	685,687	1994	
Итого за прием пищи:	275	3,8	5,5	35,2	206,9	0	4,3	0	1,5	34,7	14,9	44,3	1,2			
Ужин																
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	50	6,2	5,6	0,4	76,1	0	0	0,2	1	24,8	5,4	86,4	1,2	209	2011	
***ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 100/20	100/20	19,2	13,2	26,6	307,6	0	0,3	0,1	0,4	192,9	28,0	225,9	0,8	297	1994	
***ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994	
**ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	11,4	7,8	39	0,6	Сб.р.	Сб.р.	
Итого за прием пищи:	445	30,1	20,5	72,8	601,4	0,1	0,3	0,3	1,4	242,2	47,1	358,7	3,3			
Ужин II																
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,58	3,98	7,58	84,75	0,06	2,25	0,02	0	189	21,75	141,75	1,5	434	2008	
Итого за прием пищи:	150	4,58	3,98	7,58	84,75	0,06	2,25	0,02	0	189	21,75	141,75	1,5			
Всего за день:		92,08	94,08	377,78	2737,75	1,06	21,75	0,92	14,0	1003,4	326,95	1329,85	18,1			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
МАСЛО ПОРЦИОННО	15	0,1	12,4	0,1	112,2	0	0	0,1	0,3	1,8	0	2,9	0	1	2011
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	50	6,2	5,6	0,4	76,1	0	0	0,2	1	24,8	5,4	86,4	1,2	209	2011
***КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250/10	7,7	13,0	41,5	313,3	0,2	0,7	0,1	0,9	147,9	42,7	172,9	0,9	149	1994
***ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
**ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	11,4	7,8	39	0,6	Сб.р.	Сб.р.
Итого за прием пищи:	600	18,7	32,7	87,8	719,3	0,3	0,7	0,4	2,2	199,0	61,8	308,6	3,4		
II Завтрак															
**ЯБЛОКИ	200	0,8	0,8	19	91,2	0,1	8	0	1,3	28,8	14,4	19,8	4	338	2011
Итого за прием пищи:	200	0,8	0,8	19	91,2	0,1	8	0	1,3	28,8	14,4	19,8	4		
Обед															
***ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	50	0,6	4,9	3,5	60,9	0	1,8	0,1	2,1	12,6	8,3	18,3	0,5	60	2006
***ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФ. И СМЕТАНОЙ	250/10	2,1	7,0	9,1	108,4	0	12,2	0,2	2,2	55,8	21,8	47,8	1,1	120	1994
***КУРА (ФИЛЕ) Д/СУПА	10	2,2	1,9	0	26,6	0	0,1	0	0	0	0	0	0	288	2011
***ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80/50	23,3	17,9	3,8	273,1	0,5	12,8	10,3	4	29,1	5,4	26,1	1,0	408,553	1994
**РИС ОТВАРНОЙ	200	4,9	8,0	51,2	296,1	0,1	0	0,1	0,5	12,7	32,4	99,0	0,7	304	2011
***ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
**ХЛЕБ РЖАНОЙ	75	5	0,9	29,7	148,5	0,1	0	0	0	21,8	35,3	112,5	2,9	Сб.р.	Сб.р.
Итого за прием пищи:	940	38,3	40,6	112,3	974,1	0,7	26,9	10,7	8,8	145,1	109,1	311,1	6,9		
Полдник															
***ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
***ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	50	3,0	1,5	31,8	153,0	0	0	0	0,3	9,5	5,8	26,4	0,4	108	2010
Итого за прием пищи:	265	3,2	1,5	46,8	213,5	0	0	0	0,3	22,6	11,7	33,8	1,1		
Ужин															
***ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,2	7,3	28,6	196,9	0,2	13,8	0,1	0,4	55,4	39,4	114,5	1,6	472	2006
***КОТЛЕТА ДОМАШНЯЯ	60	10,4	10,4	9,2	171,0	0	0,4	0	2,0	14,3	12,4	68,1	1,2	268	2011
***ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
**ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	11,4	7,8	39	0,6	Сб.р.	Сб.р.
Итого за прием пищи:	535	19,3	19,4	83,6	585,6	0,3	14,2	0,1	2,4	94,2	65,5	229,0	4,1		
Ужин II															
СНЕЖОК	150	7,5	4,8	12,8	130,5	0	0,9	0	0	178,5	21	144	0,2	401	2011
Итого за прием пищи:	150	7,5	4,8	12,8	130,5	0	0,9	0	0	178,5	21	144	0,2		
Всего за день:		87,8	99,8	362,3	2714,2	1,4	50,7	11,2	15,0	668,2	283,5	1046,3	19,7		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
МАСЛО ПОРЦИОННО	15	0,1	12,4	0,1	112,2	0	0	0,1	0,3	1,8	0	2,9	0	1	2011
СЫР ПОРЦИОННО	15	3,5	4,4	0	54,6	0	0,1	0	0	132	5,3	75	0,2	3	2011
***КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250/10	7,7	13,0	41,5	313,3	0,2	0,7	0,1	0,9	147,9	42,7	172,9	0,9	149	1994
***ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
**ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	11,4	7,8	39	0,6	Сб.р.	Сб.р.
Итого за прием пищи:	565	16,0	31,5	87,4	697,8	0,3	0,8	0,2	1,2	306,2	61,7	297,2	2,4		
II Завтрак															
АПЕЛЬСИНЫ	200	1,8	0,4	16,2	86	0,1	120	0	0,4	68	26	46	0,6	341	2011
Итого за прием пищи:	200	1,8	0,4	16,2	86	0,1	120	0	0,4	68	26	46	0,6		
Обед															
***САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	50	0,8	2,5	4,9	46,4	0	18,4	0,1	1,1	26,2	8,8	17,4	0,5	62	1994
***РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250	2,5	7,2	17,1	143,3	0,1	6,7	0,2	2,3	39,7	26,6	63,4	1,2	129	1994
***КУРА (ФИЛЕ) Д/СУГА	10	2,2	1,9	0	26,6	0	0,1	0	0	0	0	0	0	288	2011
***КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	10,1	8,2	45,8	297,5	0,3	0	0,1	5,7	28,5	150,4	223,8	5,3	463	1994
БЕФСТРОГА ИЗ ФИЛЕ КУРЫ	50/50	14,0	20,4	3,3	259,1	0,1	1,0	0	3,4	17,4	3,0	11,6	0	245	2011
***НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	25,6	104,2	0	1	0	0,2	12,6	3,7	2,4	0,5	1234	2002
**ХЛЕБ РЖАНОЙ	75	5	0,9	29,7	148,5	0,1	0	0	0	21,8	35,3	112,5	2,9	Сб.р.	Сб.р.
Итого за прием пищи:	885	34,7	41,2	126,4	1025,6	0,6	27,2	0,4	12,7	146,2	227,8	431,1	10,4		
Полдник															
***ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
***ПИРОЖОК ПЕЧ. ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА С ЯЙЦОМ	60	6,4	7,7	21,6	181,9	0	0	0,1	1,8	21,4	7,9	72,8	0,9	685,687	1994
Итого за прием пищи:	275	6,6	7,7	36,6	242,4	0	0	0,1	1,8	34,5	13,8	80,2	1,6		
Ужин															
ОВОЩИ ПОРЦИОН.	30	0,5	0	2,5	12,2	0	1,2	0	0	10	5,9	11,6	0,4		2002
***ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200/50	18,8	16,6	27,4	335,3	0,3	14,1	0	3,9	36,7	53,6	222,7	3,6	394	1994
***ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994
**ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	11,4	7,8	39	0,6	Сб.р.	Сб.р.
Итого за прием пищи:	555	24,0	18,3	75,7	565,2	0,4	15,3	0	3,9	71,2	73,2	280,7	5,3		
Ужин II															
СНЕЖОК	150	7,5	4,8	12,8	130,5	0	0,9	0	0	178,5	21	144	0,2	401	2011
Итого за прием пищи:	150	7,5	4,8	12,8	130,5	0	0,9	0	0	178,5	21	144	0,2		
Всего за день:		90,6	103,9	355,1	2747,5	1,4	164,2	0,7	20,0	804,6	423,5	1279,2	20,5		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
МАСЛО ПОРЦИОННО	15	0,1	12,4	0,1	112,2	0	0	0,1	0,3	1,8	0	2,9	0	1	2011	
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250/10	7,7	13,0	41,5	313,3	0,2	0,7	0,1	0,9	147,9	42,7	172,9	0,9	149	1994	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	50	6,2	5,6	0,4	76,1	0	0	0,2	1	24,8	5,4	86,4	1,2	209	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	11,4	7,8	39	0,6	Сб.р.	Сб.р.	
Итого за прием пищи:	600	18,7	32,7	87,8	719,3	0,3	0,7	0,4	2,2	199,0	61,8	308,6	3,4			
II Завтрак																
ФРУКТЫ	200	2,2	0,8	30,6	139,7	0,1	6	0	0	10,8	56,7	37,8	0,8	338	2011	
Итого за прием пищи:	200	2,2	0,8	30,6	139,7	0,1	6	0	0	10,8	56,7	37,8	0,8			
Обед																
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	3	4,2	10,2	91	0,08	11	0,22	0,2	30	22	53	0,8	95	2008	
КУРА (ФИЛЕ) Д/СУПА	10	2,2	1,9	0	26,6	0	0,1	0	0	0	0	0	0	288	2011	
ЦЫПЛЕНОК ОТВАРНОЙ ПОРЦИОН	80	19,1	16,5	0,2	225,8	0,1	0,9	0,1	0,3	18,8	18,6	153,8	1,3	439	1994	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,4	6,5	47,0	275,9	0,1	0	0,1	1,6	19,1	10,3	56,1	1,4	469	1994	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА с витамином С	200	0,7	0,3	28,8	132,5	0	80	0,2	0,8	19,3	4,9	3,1	0,5	773	1994	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	75	5	0,9	29,7	148,5	0,1	0	0	0	21,8	35,3	112,5	2,9	Сб.р.	Сб.р.	
Итого за прием пищи:	825	37,4	30,3	115,9	900,3	0,38	92,0	0,62	2,9	109,0	91,1	378,5	6,9			
Полдник																
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994	
ПИРОЖНОЕ МУЗА	50	3,5	11,8	40,3	279,3	0	1,6	0	0	17,1	12,1	38,9	0,7			
Итого за прием пищи:	265	3,7	11,8	55,3	339,8	0	1,6	0	0	30,2	18,0	46,3	1,4			
Ужин																
ОГУРЕЦ ПОРЦИОН.	30	0,2	0	0,8	4,1	0	1,2	0	0	6,2	3,8	11,3	0,3			
ФИЛЕ РЫБЫ В ЯЙЦЕ	80	14,4	18,7	5,6	247,4	0,1	0,3	0,1	7,8	31,1	22,3	176,7	0,9	7	2008	
РИС ОТВАРНОЙ	200	4,9	8,0	51,2	296,1	0,1	0	0,1	0,5	12,7	32,4	99,0	0,7	304	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	11,4	7,8	39	0,6	Сб.р.	Сб.р.	
Итого за прием пищи:	585	24,2	28,4	103,4	765,3	0,3	1,5	0,2	8,3	74,5	72,2	333,4	3,2			
Ужин II																
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,58	3,98	7,58	84,75	0,06	2,25	0,02	0	189	21,75	141,75	1,5	434	2008	
Итого за прием пищи:	150	4,58	3,98	7,58	84,75	0,06	2,25	0,02	0	189	21,75	141,75	1,5			
Всего за день:		90,78	107,98	400,58	2949,15	1,14	104,05	1,24	13,4	612,5	321,55	1246,35	17,2			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
МАСЛО ПОРЦИОННО	15	0,1	12,4	0,1	112,2	0	0	0,1	0,3	1,8	0	2,9	0	1	2011	
СЫР ПОРЦИОННО	15	3,5	4,4	0	54,6	0	0,1	0	0	132	5,3	75	0,2	3	2011	
***КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250/10	7,7	13,0	41,5	313,3	0,2	0,7	0,1	0,9	147,9	42,7	172,9	0,9	149	1994	
***ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994	
**ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	11,4	7,8	39	0,6	Сб.р.	Сб.р.	
Итого за прием пищи:	565	16,0	31,5	87,4	697,8	0,3	0,8	0,2	1,2	306,2	61,7	297,2	2,4			
Обед																
ПИРОЖНОЕ	50	3,1	10,1	42,0	270,2	0	1,6	0	0,1	9,3	5,7	26,6	0,5			
***ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	10,9	5,4	7,4	0,7	627	1994	
Итого за прием пищи:	265	3,3	10,1	57,0	330,7	0	1,6	0	0,1	20,2	11,1	34,0	1,2			
Ужин 																
ЙОГУРТ	150	3	2,3	4,5	72	0	1,1	0	0	180	21	142,5	0		2008	
Итого за прием пищи:	150	3	2,3	4,5	72	0	1,1	0	0	180	21	142,5	0			
Всего за день:		22,3	43,9	148,9	1100,5	0,3	3,5	0,2	1,3	506,4	93,8	473,7	3,6			