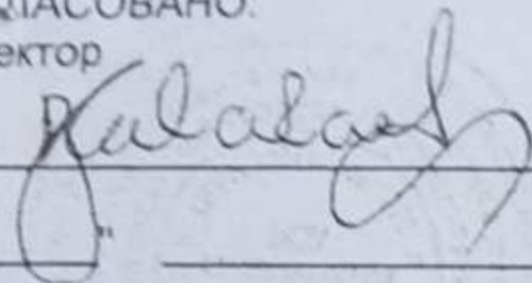


СОГЛАСОВАНО:

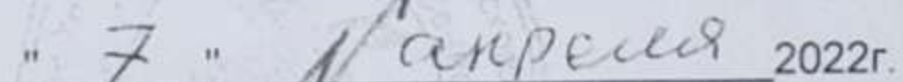
Директор



2022г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор



2022г.

Примерное циклическое меню  
для образовательных учреждений  
Школа - интернат № 2 на 2022г.  
Возрастная категория 7-11 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			
<b>Обед</b>																
***СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	200	2,3	4,2	16,2	111,8	0,1	5,3	0,2	2,1	27,2	19,4	47,2	1,0	139	1994	
***КУРА (ФИЛЕ) Д/СУПА	10	2,2	1,9	0	26,6	0	0,1	0	0	0	0	0	0	288	2011	
**РИС ОТВАРНОЙ	150	3,6	5,9	38,5	222,3	0	0	0	0,3	9,6	24,4	74,3	0,5	304	2011	
***КОТЛЕТА мясная	60	8,9	15,7	9,2	213,3	0,1	0,2	0	1,9	16,6	16,4	93,5	1,4	659	1983	
***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	60	4	0,7	23,8	118,8	0,1	0	0	0	17,4	28,2	90	2,3	Сб.р.	Сб.р.	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>710</b>	<b>21,4</b>	<b>29,8</b>	<b>115,1</b>	<b>817,5</b>	<b>0,3</b>	<b>6,8</b>	<b>0,3</b>	<b>4,8</b>	<b>90,3</b>	<b>94,0</b>	<b>312,0</b>	<b>5,7</b>			
<b>Полдник</b>																
***ПОЛОСКА ПЕСОЧНАЯ	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	13,1	5,9	7,4	0,7	627	1994	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>265</b>	<b>3,3</b>	<b>10,1</b>	<b>57,0</b>	<b>330,7</b>	<b>0</b>	<b>1,6</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>22,4</b>	<b>11,6</b>	<b>34,0</b>	<b>1,2</b>			
<b>Ужин</b>																
ОГУРЕЦ ПОРЦИОН.	30	0,2	0	0,8	4,1	0	1,2	0	0	6,2	3,8	11,3	0,3			
***ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,6	21,4	148,0	0,2	10,3	0	0,2	41,5	29,5	85,9	1,2	472	2006	
***БИШТЕКС 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	
***КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,5	0,1	27,4	112,6	0	0	0	0	14,7	7,6	23,2	0,5	588	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.	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>19,0</b>	<b>12,0</b>	<b>83,7</b>	<b>517,4</b>	<b>0,3</b>	<b>12,2</b>	<b>0</b>	<b>2,3</b>	<b>99,8</b>	<b>77,4</b>	<b>306,9</b>	<b>3,5</b>			
<b>Ужин II</b>																
СНЕЖОК	150	7,5	4,8	12,8	130,5	0	0,9	0	0	178,5	21	144	0,2	401	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>7,5</b>	<b>4,8</b>	<b>12,8</b>	<b>130,5</b>	<b>0</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>178,5</b>	<b>21</b>	<b>144</b>	<b>0,2</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>51,2</b>	<b>56,7</b>	<b>268,6</b>	<b>1796,1</b>	<b>0,6</b>	<b>21,5</b>	<b>0,3</b>	<b>7,2</b>	<b>391,0</b>	<b>204,0</b>	<b>796,9</b>	<b>10,6</b>			

## 2 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			
<b>Завтрак</b>																
МАСЛО ПОРЦИОННО	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0	0	0,1	0,2	1,2	0	1,9	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 200/10	200/10	6,3	12,0	33,3	265,1	0,1	0,5	0,1	0,8	118,5	34,0	138,7	0,8	149	1994	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	0,01	0	121	14	90	1	433	2008	
**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.	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>495</b>	<b>17,3</b>	<b>28,9</b>	<b>89,0</b>	<b>685,7</b>	<b>0,24</b>	<b>1,6</b>	<b>0,21</b>	<b>1,0</b>	<b>384,1</b>	<b>61,1</b>	<b>344,6</b>	<b>2,6</b>			
<b>II Завтрак</b>																
ФРУКТЫ	150	1,6	0,6	22,9	104,8	0	4,5	0	0	8,1	42,6	28,4	0,6	338	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>1,6</b>	<b>0,6</b>	<b>22,9</b>	<b>104,8</b>	<b>0</b>	<b>4,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8,1</b>	<b>42,6</b>	<b>28,4</b>	<b>0,6</b>			
<b>Обед</b>																
***СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,6	4,4	15,1	117,1	0,1	3,7	0,2	3,3	34,8	26,4	63,1	1,7	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	150	5,4	5,0	34,9	205,6	0,1	0	0	1,2	14,2	7,7	41,8	0,9	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	60	4	0,7	23,8	118,8	0,1	0	0	0	17,4	28,2	90	2,3	Сб.р.	Сб.р.	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>745</b>	<b>27,8</b>	<b>25,4</b>	<b>113,5</b>	<b>793,7</b>	<b>0,3</b>	<b>6,7</b>	<b>0,3</b>	<b>8,7</b>	<b>104,4</b>	<b>87,0</b>	<b>309,8</b>	<b>7,2</b>			
<b>Полдник</b>																
***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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>275</b>	<b>3,8</b>	<b>5,5</b>	<b>35,2</b>	<b>206,9</b>	<b>0</b>	<b>4,3</b>	<b>0</b>	<b>1,5</b>	<b>34,7</b>	<b>14,9</b>	<b>44,3</b>	<b>1,2</b>			
<b>Ужин</b>																
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	19,8	14,1	32,0	338,9	0	0,3	0,1	0,5	222,6	31,2	245,6	0,9	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.	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>445</b>	<b>30,7</b>	<b>21,4</b>	<b>78,2</b>	<b>632,7</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>1,5</b>	<b>271,9</b>	<b>50,3</b>	<b>378,4</b>	<b>3,4</b>			
<b>Ужин II</b>																
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>4,58</b>	<b>3,98</b>	<b>7,58</b>	<b>84,75</b>	<b>0,06</b>	<b>2,25</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>189</b>	<b>21,75</b>	<b>141,75</b>	<b>1,5</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>85,78</b>	<b>85,78</b>	<b>346,38</b>	<b>2508,55</b>	<b>0,70</b>	<b>19,65</b>	<b>0,83</b>	<b>12,7</b>	<b>992,2</b>	<b>277,65</b>	<b>1247,25</b>	<b>16,5</b>			

## 3 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			
<b>Завтрак</b>																
МАСЛО ПОРЦИОННО	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0	0	0,1	0,2	1,2	0	1,9	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 200/10	200/10	6,3	12,0	33,3	265,1	0,1	0,5	0,1	0,8	118,5	34,0	138,7	0,8	149	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.	
***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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>545</b>	<b>17,3</b>	<b>27,6</b>	<b>79,6</b>	<b>633,7</b>	<b>0,2</b>	<b>0,5</b>	<b>0,4</b>	<b>2,0</b>	<b>169,0</b>	<b>53,1</b>	<b>273,4</b>	<b>3,3</b>			
<b>II Завтрак</b>																
**ЯБЛОКИ	150	0,6	0,6	14,3	68,4	0	6	0	0,9	21,6	10,8	14,9	3	338	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,3</b>	<b>68,4</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>0,9</b>	<b>21,6</b>	<b>10,8</b>	<b>14,9</b>	<b>3</b>			
<b>Обед</b>																
***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 КАРТОФЕЛЕМ	200/10/10	3,9	7,4	7,3	116,2	0	9,7	0,2	1,8	46,0	16,9	38,1	0,9	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	
СМЕТАНА ПОРЦИОННО	10	0,3	2	0,3	20,6	0	0	0	0	8,6	0,8	6	0	1	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	150	3,6	5,9	38,5	222,3	0	0	0	0,3	9,6	24,4	74,3	0,5	304	2011	
**ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4	0,7	23,8	118,8	0,1	0	0	0	17,4	28,2	90	2,3	Сб.р.	Сб.р.	
***НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК с вит. С	200	0,1	0,1	25,6	104,2	0	1	0	0,2	12,6	3,7	2,4	0,5	1234	2002	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>830</b>	<b>38,0</b>	<b>40,8</b>	<b>102,8</b>	<b>942,7</b>	<b>0,6</b>	<b>25,4</b>	<b>10,6</b>	<b>8,4</b>	<b>135,9</b>	<b>87,7</b>	<b>255,2</b>	<b>5,7</b>			
<b>Полдник</b>																
***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	
***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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>265</b>	<b>3,2</b>	<b>1,5</b>	<b>46,8</b>	<b>213,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,3</b>	<b>22,6</b>	<b>11,7</b>	<b>33,8</b>	<b>1,1</b>			
<b>Ужин</b>																
***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	
***ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,6	21,4	148,0	0,2	10,3	0	0,2	41,5	29,5	85,9	1,2	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.	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>485</b>	<b>18,3</b>	<b>17,7</b>	<b>76,4</b>	<b>536,7</b>	<b>0,3</b>	<b>10,7</b>	<b>0</b>	<b>2,2</b>	<b>80,3</b>	<b>55,6</b>	<b>200,4</b>	<b>3,7</b>			
<b>Ужин II</b>																
СНЕЖОК	150	7,5	4,8	12,8	130,5	0	0,9	0	0	178,5	21	144	0,2	401	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>7,5</b>	<b>4,8</b>	<b>12,8</b>	<b>130,5</b>	<b>0</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>178,5</b>	<b>21</b>	<b>144</b>	<b>0,2</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>84,9</b>	<b>93,0</b>	<b>332,7</b>	<b>2525,5</b>	<b>1,1</b>	<b>43,5</b>	<b>11,0</b>	<b>13,8</b>	<b>607,9</b>	<b>239,9</b>	<b>921,7</b>	<b>17,0</b>			

## 4 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			
<b>Завтрак</b>																
МАСЛО ПОРЦИОННО	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0	0	0,1	0,2	1,2	0	1,9	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	200/5	7,3	6,9	34,7	231,0	0,1	0,5	0	0,1	123,7	33,5	167,2	1,6	548	2002	
***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:	505	15,6	21,3	80,6	578,1	0,2	0,6	0,1	0,3	281,4	52,5	290,5	3,1			
<b>II Завтрак</b>																
ФРУКТ	150	1,4	0,3	12,2	64,5	0,1	90	0	0,3	51	19,5	34,5	0,5		2008	
Итого за прием пищи:	150	1,4	0,3	12,2	64,5	0,1	90	0	0,3	51	19,5	34,5	0,5			
<b>Обед</b>																
ОВОЩИ ПО-СЕЗОНУ	30	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	200	1,8	4,1	13,5	98,5	0,1	5,4	0,2	1,9	25,8	20,7	46,9	0,8	129	1994	
***КУРА (ФИЛЕ) Д/СУПА	10	2,2	1,9	0	26,6	0	0,1	0	0	0	0	0	0	288	2011	
СМЕТАНА ПОРЦИОННО	10	0,3	2	0,3	20,6	0	0	0	0	8,6	0,8	6	0	1	2011	
БЕОСТРОГА 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	
***КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	7,6	6,2	34,2	223,4	0,2	0	0	4,2	21,4	112,8	167,9	3,9	463	1994	
***НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК с витамином С	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	60	4	0,7	23,8	118,8	0,1	0	0	0	17,4	28,2	90	2,3	Сб.р.	Сб.р.	
Итого за прием пищи:	760	30,8	37,9	105,6	897,6	0,5	25,9	0,3	10,8	129,4	178,0	342,2	8,0			
<b>Полдник</b>																
***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	
***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	
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			
<b>Ужин</b>																
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			
<b>Ужин II</b>																
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:		85,9	90,3	323,5	2478,3	1,2	132,7	0,5	17,1	746,0	358,0	1172,1	18,7			

## 5 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		
<b>Завтрак</b>															
МАСЛО ПОРЦИОННО	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0	0	0,1	0,2	1,2	0	1,9	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 200/10	200/10	6,3	12,0	33,3	265,1	0,1	0,5	0,1	0,8	118,5	34,0	138,7	0,8	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.
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>545</b>	<b>17,3</b>	<b>27,6</b>	<b>79,6</b>	<b>633,7</b>	<b>0,2</b>	<b>0,5</b>	<b>0,4</b>	<b>2,0</b>	<b>169,0</b>	<b>53,1</b>	<b>273,4</b>	<b>3,3</b>		
<b>II Завтрак</b>															
ФРУКТЫ	150	1,6	0,6	22,9	104,8	0	4,5	0	0	8,1	42,6	28,4	0,6	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>1,6</b>	<b>0,6</b>	<b>22,9</b>	<b>104,8</b>	<b>0</b>	<b>4,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8,1</b>	<b>42,6</b>	<b>28,4</b>	<b>0,6</b>		
<b>Обед</b>															
ОВОЩИ ПОРЦИОН.	30	0,5	0	2,5	12,2	0	1,2	0	0	10	5,9	11,6	0,4		2002
***СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1,5	4,1	8,8	77,6	0	6,8	0,2	1,9	30,5	17,3	38,6	0,9	132	1994
СМЕТАНА ПОРЦИОННО	10	0,3	2	0,3	20,6	0	0	0	0	8,6	0,8	6	0	1	2011
***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	150	5,4	5,0	34,9	205,6	0,1	0	0	1,2	14,2	7,7	41,8	0,9	469	1994
***НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	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	60	4	0,7	23,8	118,8	0,1	0	0	0	17,4	28,2	90	2,3	Сб.р.	Сб.р.
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>740</b>	<b>33,7</b>	<b>30,5</b>	<b>99,3</b>	<b>819,7</b>	<b>0,3</b>	<b>89,0</b>	<b>0,5</b>	<b>4,2</b>	<b>118,8</b>	<b>83,4</b>	<b>344,9</b>	<b>6,3</b>		
<b>Полдник</b>															
***ПИРОЖНОЕ МУЗА	50	3,5	11,8	40,3	279,3	0	1,6	0	0	17,1	12,1	38,9	0,7		
***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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>265</b>	<b>3,7</b>	<b>11,8</b>	<b>55,3</b>	<b>339,8</b>	<b>0</b>	<b>1,6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>30,2</b>	<b>18,0</b>	<b>46,3</b>	<b>1,4</b>		
<b>Ужин</b>															
***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	150	3,6	5,9	38,5	222,3	0	0	0	0,3	9,6	24,4	74,3	0,5	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.
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>22,7</b>	<b>26,3</b>	<b>89,9</b>	<b>687,4</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>8,1</b>	<b>65,2</b>	<b>60,4</b>	<b>297,4</b>	<b>2,7</b>		
<b>Ужин II</b>															
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>4,58</b>	<b>3,98</b>	<b>7,58</b>	<b>84,75</b>	<b>0,06</b>	<b>2,25</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>189</b>	<b>21,75</b>	<b>141,75</b>	<b>1,5</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>83,58</b>	<b>100,78</b>	<b>354,58</b>	<b>2670,15</b>	<b>0,76</b>	<b>98,15</b>	<b>1,02</b>	<b>14,3</b>	<b>580,3</b>	<b>279,25</b>	<b>1132,15</b>	<b>15,8</b>		