МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА" ЭНГЕЛЬССКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА" ЭНГЕЛЬССКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Дата: 2023.09.04 17:05:12 +04'00'

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МОУ «Начальная школа»
_____ Л.А. Семёнова
Приказ № 100 от 31 августа 2023 года

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей в возрасте от 1, 5 до 3 лет с 12-часовым пребыванием, посещающих МОУ «Начальная школа», с учетом физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах.

Технологическая и нормативная документация / сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Прием пищи, наименование бдюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		B_1	B_2	С	Са	Fe
2 день												
Завтрак 1												
Сб.2008	189	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	150/5	4,6	6,2	20,7	157	0,06	0,06	0,1	105,9	1
Сб.2008	433	Какао с молоком	150	2,18	1,88	18,6	100,5	0,03	0,015	0,75	90,75	0,75
	4,6,7	Бутерброд с маслом и сыром	3,5,6	3,88	5,6	12,82	117,1	0,11	0,11	0,04	66,9	1,65
				10,66	**13,68**	**52,12**	**374,6**	**0,2**	**0,185**	**0,89**	**263,55**	**3,4**
Завтрак 2												
	442	Сок фруктовый	150	0,53	0,15	17,7	78	0,09	0,03	18	28,29	0,5
				0,53	**0,15**	**17,7**	**78**	**0,09**	**0,03**	**18**	**28,29**	**0,5**
Обед												
		Огурец соленый	25	0,2	0	0,4	3,3	0	0	1,3	5,8	0,2
Сб.2008	95	Суп из овощей со сметаной	150/10	1,86	2,6	6,32	56,42	0,05	0,06	6,82	18,6	0,5
Сб.2008	319	Кнели из кур паровые	40	12,7	14,2	2,5	189	0	0	0,5	24,4	1,1
Сб.2008	165	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	120	8,86	5,98	39,81	248	0,25	0,091	0	15,9	4,8
Сб.2008	402	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,08	23,78	98,25	0,02	0,016	0	15,75	0,53

	4	Хлеб ржаной, пшеничный	20/30	3,5	0,52	21,72	106,4	0,28	0,11	0	49	5
				27,57	**23,38**	**94,53**	**701,37**	**0,6**	**0,277**	**8,62**	**129,45**	**12,13**
Полдник												
Сб.2008	434	Молоко 2,5 % кипяченое	150	4,5	4,8	7,05	90	0,03	0,195	0,9	181,5	0,15
Сб.2008		Пряники (вафли,печенье)	20	1,24	4,26	8	73,3	0,08	0,1	0,3	133,7	1,8
				5,74	**9,06**	**15,05**	**163,3**	**0,11**	**0,295**	**0,12**	**315,2**	**1,95**
					Ужин							
Сб.2008	338	Овощи тушеные	150	3,4	5,7	14	124	0,09	0,05	19	64	1,1
Сб.2008	442	Сок фруктовый	150	0,53	0,15	17,70	78,00	0,09	0,03	18,00	28,29	0,50
	4	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,11	0,03	0,00	20,00	1,10
				6,205	**6,09**	**46,46**	**272,50**	**0,29**	**0,11**	**37,00**	**112,29**	**2,70**
		Итого за день		**50,71**	**52,36**	**225,86**	**1589,77**	**1,29**	**0,90**	**64,63**	**848,78**	**20,68**
		среднедневная сбалансированность		**0,9**	**0,9**	**4**						
4 день												
Завтрак 1												
	84-А	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	150/5	3,8	4,9	20,5	141,8	0,06	0,08	0,6	11,76	0,6
Сб.2008	432	Кофейный напиток с молоком	150	1,13	1	16,8	80,25	0,02	0,06	0,75	47,75	0,75
	4,6,7	Бутерброд с маслом, сыром	3,5	2,45	3,99	12,65	96,1	0,11	0,08	0	17,9	1,59
				7,38	**9,89**	**49,95**	**318,15**	**0,19**	**0,22**	**1,35**	**77,41**	**2,94**

Завтрак 2												
	б/н	Яблоко	100	0,2	0,2	3,9	18,8	0	0,026	4	6,4	0,9
				0,2	**0,2**	**3,9**	**18,8**	**0**	**0,026**	**4**	**6,4**	**0,9**
Обед												
Сб.2008	71	Салат из моркови с яблоком	40	0,4	2	3,1	33,2	0	0,022	0,6	14,4	0,6
Сб.2008	83	Щи из свежей капусты со сметаной	150/10/3	1,8	2,54	3,22	42,78	0,02	0,06	12,4	26,04	0,43
Сб.2008	258	Жаркое по-домашнему	180	21,3	22	18,5	357,4	0,2	0,162	9,5	22	3,4
Сб.2008	411	Кисель	150	0	0	19,5	79,5	0	0	1,35	9	0,15
	4	Хлеб ржаной, пшеничный	30/30	4,26	0,6	26,64	148,9	0,28	0,11	0	49	5
				27,76	**27,14**	**70,96**	**661,78**	**0,5**	**0,354**	**23,85**	**120,44**	**9,58**
Полдник												
Сб.2002	435	Ряженка 2,5%	150	4,35	3,75	6	80	0,06	0,255	1,05	180	0,15
	б/н	Пряники (вафли, печенье)	20	1,24	4,26	8	73,3	0,08	0,1	0,3	133,7	1,8
				5,59	**8,01**	**14**	**153,3**	**0,14**	**0,355**	**1,35**	**313,7**	**1,95**
					Ужин							
	18	Сырники из творога с маслом сливочным и сахаром	60/5	11,5	10,4	12,8	193,30	0,07	0,36	0,10	87,90	0,30
Сб.2002	430	Чай с сахаром	150	0,15	0,08	11,25	45,00	0,00	0,00	0,00	3,75	0,75
				11,65	**10,48**	**24,05**	**238,30**	**0,07**	**0,04**	**0,10**	**91,65**	**1,05**
		Итого за день		**52,58**	**55,72**	**162,86**	**1390,33**	**0,90**	**0,99**	**30,65**	**609,60**	**16,420**

		среднедневная сбалансированность		**1,0**	**1,0**	**4**						
5 день												
Завтрак 1												
Сб.2008	189	Каша молочная овсяная "Геркулес"	150	5,1	7,5	18,9	103	0,105	0,03	1	117	2
Сб.2008	433	Какао с молоком	150	2,18	1,88	18,6	100,5	0,03	0,06	0,75	90,75	0,75
	4,6	Бутерброд с маслом сливочным	30,00	3,88	5,6	12,82	117,1	0,11	0,11	0,042	66,9	1,65
				11,16	**14,98**	**50,32**	**320,6**	**0,245**	**0,2**	**1,792**	**274,65**	**4,4**
Завтрак 2												
	б/н	Груша свежая	100	0,38	0,12	12,36	58	0,012	0,025	4,2	9	0,17
				0,38	**0,12**	**12,36**	**58**	**0,012**	**0,025**	**4,2**	**9**	**0,17**
Обед												
Сб.2008	50	Салат "Свеколка"	30	2,4	3,03	4,56	55,2	0,01	0,008	2,1	14,4	0,57
Сб.2008	99	Суп картофельный с горохом и гренками	150/10	4,1	2,88	11,9	90,24	0,1	0,1	3,84	32	1,22
Сб.2008	256	Печень по-строгановски	65/40	17,55	12,58	7,73	213,53	0,25	0	17,03	18,34	6,55
Сб.2008	335	Пюре картофельное	100	2,08	3,62	13,6	94,47	0,09	0,09	3,35	31,49	0,74
Сб.2008	402	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,08	23,78	98,25	0,02	0,016	0	15,75	0,53
	4	Хлеб ржаной, пшеничный	20/30	3,5	0,52	21,72	106,4	0,28	0,11	0	49	5
				30,08	**22,71**	**83,29**	**658,09**	**0,75**	**0,324**	**26,32**	**160,98**	**14,61**
Полдник												

Сб.2008	430	Чай с сахаром и лимоном	150	0,3	0,075	15,9	61,7	0,003	0,01	2,8	7,2	0,8
Сб.2008	27	Пирожки печеные с повидлом	60	1,26	3,8	19,2	116,2	0,03	0,04	2,8	15,1	1,3
				1,56	**3,875**	**35,1**	**177,9**	**0,033**	**0,05**	**5,6**	**22,3**	**2,1**
					Ужин							
Сб.2008	240	Котлета рыбная	50	6,7	4,9	7,5	99,8	0	0,116	0,1	13,1	0,7
Сб.2008	336	капуста тушеная	100	1,27	2,88	7,1	56,95	0,05	0,016	4,02	30,82	0,06
Сб.2008	442	Сок фруктовый	150	0,525	0,15	17,7	78	0,09	0,03	18,3	28,29	0,4995
	4	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,11	0,03	0	20	1,1
				10,775	**8,17**	**47,06**	**305,25**	**0,25**	**0,19**	**22,42**	**92,21**	**2,36**
		Итого за день		**53,955**	**49,855**	**228,13**	**1519,84**	**1,29**	**0,79**	**60,33**	**559,14**	**23,64**
		среднедневная сбалансированность		**1,0**	**0,9**	**4**						
1 день												
Завтрак 1												
Сб.2008	165	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	8,86	5,98	39,8	248	0,25	0,08	0,15	16	4,8
Сб.2008	430	Чай с сахаром	150	0,15	0,08	11,25	45	0	0	0	3,75	0,75
	4	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,45	3,99	12,65	96,1	0,11	0,08	0	17,9	1,59
				11,46	**10,05**	**63,7**	**389,1**	**0,36**	**0,16**	**0,15**	**37,65**	**7,14**
Завтрак 2												
		Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	0,03	60	34	0,3
				0,9	**0,2**	**8,1**	**43**	**0,04**	**0,03**	**60**	**34**	**0,3**

Обед												
Сб.2008	35	Салат из белокочанной капусты	40	0,72	1,44	3,04	27,2	0,03	0,04	45,5	59,9	0,7
Сб.2008	91	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	150/5	1,67	2,67	10,42	72,54	0,06	0,06	4,96	15,5	0,62
Сб.2008	161	Котлета мясная	60	8,54	9,38	4,6	141,4	0,06	0,12	0	22,5	1,125
Сб.2008	338	Овощи тушеные	120	2,7	4,56	11,2	99,2	0,07	0,13	0	4	0,91
Сб.2008	411	Кисель	150	0	0	19,5	79,5	0	0	1,35	9	0,15
	4	Хлеб ржаной, пшеничный	20/30	3,5	0,52	21,72	106,4	0,28	0,11	0	49	5
				17,13	**18,57**	**70,48**	**526,24**	**0,5**	**0,46**	**51,81**	**159,9**	**8,505**
Полдник												
Сб.2008		Снежок	150	4,35	3,75	6,3	81	0,02	0,13	0,3	124	0,1
Сб.2008	471	Булочка "Веснушка"	50	3,6	3	27,2	152	0,07	0,039	0	9	0,4
				7,95	**6,75**	**33,5**	**233**	**0.09**	**0,17**	**0,3**	**133**	**0,5**
					Ужин							
Сб.2008	112	Суп молочный с макаронными изделиями и маслом сливочным	150	4,2	4,05	11,55	96,9	0,02	0,09	0,3	80,7	0,2
Сб.2008	432	Кофейный напиток с молоком	150	1,13	0,98	16,8	80,25	0,02	0,06	0,75	45,75	0,75
	4	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,32	19,68	94,00	0,11	0,03	0,00	20,00	1,10
				8,37	**5,35**	**48,03**	**271,15**	**0,15**	**0,18**	**1,05**	**146,45**	**2,05**
		Итого за день		**45,8**	**40,92**	**223,81**	**1462,49**	**1,10**	**1,00**	**113.31**	**511,00**	**18,50**
		среднедневная сбалансированность		**1,0**	**1,0**	**4**						

10 день												
Завтрак 1												
Сб.2008	189	каша пшённая молочная с маслом сливочным	150	5,6	6,9	24,4	183	0,12	0,02	1	110	2
Сб.2008	433	Какао с молоком	150	2,18	1,88	18,6	100,5	0,03	0,06	0,75	90,75	0,75
	4,6,7	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/5/6	3,88	5,6	12,82	117,1	0,11	0,11	0,042	66,9	1,65
				11,66	**14,38**	**55,82**	**400,6**	**0,26**	**0,19**	**1,792**	**267,65**	**4,4**
Завтрак 2												
		Яблоко свежее	100	0,26	0,17	11,41	52	0,017	0,026	4,6	6	0,12
				0,26	**0,17**	**11,41**	**52**	**0,017**	**0,026**	**4,6**	**6**	**0,12**
Обед												
		салат из свеклы с растительным маслом	45	0.8	2,3	4,4	40,9	0	0.045	2	17	0,6
Сб.2008	92	суп картофельный с клёцками	150	2,3	1,83	12,29	74,88	0,08	0,06	7,68	16	0,77
Сб.2008	306	голубцы ленивые	150	13,5	16,9	11,6	253	0	0	18,2	56,5	2,5
Сб.2008	402	Компот из сухофруктов	150	0,45	0,08	23,78	98,25	0,02	0,03	0	15,75	0,53
	4	Хлеб ржаной, пшеничный	20/30	3,5	0,52	21,72	106,4	0,28	0,11	15,75	49	5
				20,55	**21,63**	**73,79**	**573,43**	**0,38**	**0,2**	**27,88**	**154,35**	**9,4**
					полдник							

	434	молоко кипячёное 2,5%	150	4,35	3,75	7,2	81	0,04	0.15	1,3	120	0,1
	74	ватрушка	70	7,34	3,2	43,82	223,07	0,057	0,051	0,7	42,5	0,64
				11,69	**6,95**	**51,02**	**304.1**	**0,097**	**0,2**	**2**	**162,5**	**0,74**
					Ужин							
Сб.2008	231	Рыба, тушеная в томате с овощами	50/20	5,1	4,25	2,3	54,4	0,05	0,025	0,75	17.41	0,45
Сб.2008	335	Пюре картофельное	100	2,08	3,62	13,6	94,47	0,09	0,08	3,35	31,49	0,74
Сб.2008	430	Чай с сахаром	150	0,15	0,08	11,25	45	0	0	0	3,75	0,75
	4	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,11	0,03	0	20	1,1
				9,61	**8,19**	**41,91**	**264.37**	**0,25**	**0,135**	**4,1**	**90,04**	**3,04**
		Итого за день		**42,77**	**51,32**	**233,95**	**1594,50**	**1,004**	**0,751**	**40,37**	**680,54**	**17,7**
		среднедневная сбалансированность		**0,9**	**0,9**	**4**						
					7 день							
Завтрак 1												
Сб.2008	112	Суп молочный с макаронными изделиями и с маслом сливочным	150/5	4,2	4,05	11,55	96,9	0,02	0,09	0,3	80,7	0,2
Сб.2008	432	Кофейный напиток с молоком	150	1,13	0,98	16,8	80,25	0,02	0,06	0,75	47,75	0,75
	4/6	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,45	3,99	12,65	96,1	0,11	0,08	0	17,9	1,59
				7,78	**9,02**	**41**	**273,25**	**0,15**	**0,23**	**1,05**	**146,35**	**2,54**
Завтрак 2												

		Яблоко свежее	100	0,2	0,2	3,9	18,8	0	0	4	6,4	0,9
				0,2	**0,2**	**3,9**	**18,8**	**0**	**0**	**4**	**6,4**	**0,9**
Обед												
Сб.2008	71	Салат из моркови и яблок с растительным маслом	40	0,4	2	3,1	33,2	0,024	0,028	0,6	14,4	0,6
Сб.2008	83	Щи из свежей капусты со сметаной	150/10	1,8	2,54	3,22	42,78	0,02	0,045	12,4	26,04	0,43
Сб.2008	163	Плов с мясом	180	9,93	12,67	32,94	218	0,03	0,03	0,4	20,4	1
Сб.2008	402	Компот из сухофруктов	150	0,45	0,08	23,78	98,75	0,02	0,016	0	15,75	0,53
Сб.2008	4	Хлеб ржаной, пшеничный	20/30	3,7	0,6	20,6	102,6	0,11	0,04	0	17	1,6
				16,28	**17,89**	**83,64**	**495,33**	**0,204**	**0,159**	**13,4**	**93,59**	**4,16**
Полдник												
Сб.2008	434	Молоко 2,5% кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	81	0,04	0,15	1,3	120	0,1
Сб.2008		Пряники (вафли, печенье)	20	1,24	4,26	8	73,3	0,08	0,1	0,3	133,7	1,8
				5,59	**8,01**	**15,2**	**154,3**	**0,12**	**0,25**	**1,6**	**253,7**	**1,9**
					Ужин							
Сб.2008	126	Пудинг из творога паровой	120/30	19,6	8,3	30,26	132,14	0,063	0,034	0,38	186,42	1,24
Сб.2008	442	Сок яблочный	150	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	0,03	3	10,5	2,1
				20,35	**8,45**	**45,11**	**196,64**	**0,083**	**0,064**	**3,38**	**196,92**	**3,34**
		Итого за день		**50,2**	**43,57**	**188,85**	**1138,32**	**0,557**	**0,703**	**23,43**	**696,96**	**12,84**

		среднедневная сбалансированность		**1,1**	**0,9**	**4**						
						8 день						
Завтрак 1												
Сб.2008	189	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	3,86	6,24	21,38	157,41	0,04	0,015	0,99	105,93	0,99
Сб.2008	261	Чай с сахаром и молоком	150	1,05	1,2	12,3	64,5	0,015	0,06	0,45	49,5	0,6
	4/6/7	бутерброд с маслом,с сыром	30/5/6	3,88	5,6	12,82	117,1	0,11	0,11	0,042	66,9	1,65
				8,79	**13,04**	**46,5**	**339,01**	**0,165**	**0,185**	**1,482**	**222,33**	**3,24**
Завтрак 2												
		Банан свежий	100	1,5	1,5	21	96	0,04	0,05	10	8	0,6
				1,5	**1,5**	**21**	**96**	**0,04**	**0,05**	**10**	**8**	**0,6**
Обед												
Сб.2008	54	Зеленый горошек отварной	60	3,1	0,2	6,5	40	0,11	0,05	10	20	0,7
Сб.2008	25	борщ из свежей капусты со сметаной	150/10	1,54	5,07	8,04	83,33	0,03	0,03	18,7	32,9	0,9
	143	Рыба тушеная в сметанном соусе	80	13,2	11,53	4,8	175,75	0,1	0,17	2,8	19,72	1,24
Сб.2008	335	Пюре картофельное	100	2,08	3,62	13,6	94,47	0,09	0,09	3,35	31,49	0,74
Сб.2008	411	Кисель	150	0	0	19,5	79,5	0	0	1,35	9	0,15
	4	Хлеб ржаной, пшеничный	20/30	3,5	0,52	21,72	106,4	0,28	0,11	0	20	1,1
				23,42	**20,94**	**74,16**	**579,45**	**0,61**	**0,45**	**36,2**	**133,11**	**4,83**
Полдник												

	442	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	0,03	3	10,5	2,1
	274	Булочка "Домашняя"	45	3,29	7,07	27,67	171,58	0,08	0,05	0	8,9	0,74
				4,04	**7,22**	**42,52**	**236,08**	**0,1**	**0,08**	**3**	**19,4**	**2,84**
					Ужин							
	110	Омлет натуральный	65	5,82	9,02	1,52	110,34	0,08	0,05	0,25	86,35	2,74
Сб.2008	430	чай с лимоном	150	0,15	0	19,28	78,75	0,01	0	9,75	6	0
	4	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,11	0,03	0	20	1,1
				8,25	**9,26**	**35,56**	**259,59**	**0,2**	**0,08**	**10**	**112,35**	**3,84**
		Итого за день		**46**	**51,96**	**219,74**	**1510,13**	**1,115**	**0,845**	**60,68**	**495,19**	**15,35**
		среднедневная сбалансированность		**0,8**	**0,9**	**4**						
						3 день						
Завтрак 1												
Сб.2008	189	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	3,15	4,35	22,95	178,65	0,06	0,015	0	150	0,6
Сб.2008	443	Какао с молоком	150	2,18	1,88	18,6	100,5	0,03	0,015	0,75	90,75	0,75
Сб.2008	4/6	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,45	3,99	12,65	96,1	0,11	0,08	0	17,9	1,59
				7,78	**10,22**	**54,2**	**375,25**	**0,2**	**0,11**	**0,75**	**258,65**	**2,94**
Завтрак 2												
		Яблоко	100	0,26	0,17	11,41	52	0,017	0,026	4,6	6	0,12
				0,26	**0,17**	**11,41**	**52**	**0,017**	**0,026**	**4,6**	**6**	**0,12**
Обед												

	15	Салат из моркови с маслом растительным	40	0,65	0,95	3,55	25,5	0	0,075	5,16	154,16	1,25
Сб.2008	100	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	2,34	1,68	12	72,6	0,07	0,06	4,8	13,8	0,6
Сб.2008	315	Биточки рубленые из птицы	50	12,4	14,5	5,1	200,5	0	0,096	0,6	24,4	1
Сб.2008	129	Овощи припущенные в сметаннои соусе	100	1,1	0	4,6	23,3	0	0	4	25,4	0,7
Сб.2008	402	Компот из сухофруктов	150	0,45	0,08	23,78	98,25	0,02	0,03	0	15,75	0,53
	4	Хлеб ржаной,пшеничный	20/30	3,5	0,52	21,72	106,4	0,28	0,11	0	49	5
				20,44	**17,73**	**70,75**	**526,55**	**0,37**	**0,371**	**14,56**	**282,51**	**9,08**
Полдник												
Сб.2002		Йогурт 2,5 %	150	3	3,75	4,5	72	0,008	0,006	9,75	15	0
Сб.2008	74	Ватрушка	70	7,34	3,2	43,82	223,07	0,057	0,051	0,7	42,5	0,64
				10,34	**6,95**	**48,32**	**295,07**	**0,065**	**0,057**	**10,45**	**57,5**	**0,64**
					Ужин							
Сб.2008	335	Картофельное пюре	100	2,08	3,62	13,6	94,47	0,09	0,08	3,35	31,49	0,74
Сб.2008	231	Рыба, тушеная с овощами	50/20	5,1	4,25	2,3	54,4	0,05	0,025	0,75	17,4	0,45
	430	Чай с сахаром	150	0,15	0,08	11,26	45	0	0	0	3,75	0,75
	4	Хлеб пшеничный	30	**2,28**	**0,24**	**14,76**	**70,50**	**0,11**	**0,03**	**0,00**	**20,00**	**1,10**
				9,61	**8,19**	**41,92**	**264,37**	**0,25**	**0.135**	**4,10**	**72,64**	**3,04**
		Итого за день		**48,4**	**43,3**	**226,6**	1513,2	0,9	0,7	34,46	677,3	15,82

		среднедневная сбалансированность		**1**	**0,8**	**4**						
Завтрак 1			**6 день**									
Сб.2008	189	Каша пшеничная молочная с маслом	150/5	3,15	4,35	22,95	178,65	0,05	0.02	0,00	19,50	1,50
Сб.2008	430	чай с сахаром	150	0.15	0,08	11,25	45	0,00	0,00	0,00	3,75	0,75
	4/6/7	бутерброд с маслом	25/5	3,88	5,6	12,82	117,1	0,11	0,11	0,04	66,90	1,65
				7,33	**10,03**	**47,02**	**340,75**	**0,16**	**0,11**	**0,04**	**90,15**	**3,90**
завтрак 2		Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	0,03	60	34	0,3
				0,9	**0,2**	**8,1**	**43**	**0,04**	**0,03**	**60**	**34**	**0,3**
Обед												
Сб.2008	б/н	Огурец соленый	25	0,2	0	0,4	3,3	0	0	1,3	5,8	0,2
Сб.2008	42	Суп крестьянский с крупой	150	1,85	6,19	12,34	112,47	0,13	0,015	26,4	27,1	1,26
	283	Тефтели из говядины в молочном соусе	60/30	9,3	16,5	12,6	234,9	0,077	0,2	0,16	33,25	2,34
	104	макароны отварные с маслом	120/5	1,68	0,14	12,24	78,04	0,13	0,076	6,45	34,24	1,4
Сб.2008	411	Кисель	150	0	0	19,5	79,5	0	0	1,35	9	0,15
	4	хлеб ржаной, пшеничный	20/30	3,5	0,52	21,72	106,4	0,28	0,11	0	49	5
				16,53	**23,35**	**78,8**	**614,61**	**0,617**	**0,401**	**35,66**	**158,39**	**10,35**
Полдник												
	б/н	снежок 2,5%	150	4,35	3,75	6,3	81	0,02	0,13	0,3	124	0,1
Сб.2008	471	булочка "веснушка"	50	3,6	3	27,2	152	0,07	0,05	0	9	0,4
				7,95	**6,75**	**33,5**	**233**	**0,09**	**0.18**	**0,3**	**133**	**0,5**
					Ужин							
Сб.2008	338	овощи тушеные	150	3,4	5,7	14	124	0,09	0,108	19	64	1,1
Сб.2008	432	Кофейный напиток с молоком	150	1,3	0,98	16,8	80,25	0,02	0,06	0,75	47,75	0,75

	4	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,11	0,03	0	20	1,1
				6,8	**6,92**	**45,56**	**274,75**	**0,22**	**0,20**	**19,75**	**131,75**	**2,95**
		Итого за день		**39,51**	**47,25**	**212,98**	**1506,10**	**1,13**	**0,92**	**115,8**	**547,29**	**18,00**
				0,7	**0,9**	**4**						
						9 день						
Завтрак 1												
	99-А	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	150	4,2	3,9	23,2	145,2	0,09	0,1	0,6	71,9	0,5
Сб.2008	433	Какао с молоком	150	2,18	1,88	18,6	100,5	0,03	0,075	0,75	90,75	0,75
	4/6	Бутерброд с маслом	30/5	2,45	3,99	12,65	96,1	0,11	0,08	0	17,9	1,59
				16,37	**9,77**	**54,45**	**341,8**	**0,23**	**0,255**	**1,35**	**180,55**	**2,84**
Завтрак 2												
		Апельсин свежий	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	0,03	60	34	0,3
				0,9	**0,2**	**8,1**	**43**	**0,04**	**0,03**	**60**	**34**	**0,30**
Обед												
	50	Салат "Свеколка"	30	2,4	3,03	4,56	55,2	0,01	0,009	2,1	14,4	0,57
	36	Суп картофельный с бобовыми	150	1,87	3,11	10,89	79,03	0,2	0,06	11,5	29,6	1,9
	200	Капуста тушеная	100	2,62	3,23	13,45	87,16	0,09	0,07	68,7	70,4	1,6
Сб.2008	161	Котлета мясная	60	8,54	9,38	4,6	141,4	0	0	0,9	34,5	1,1
Сб.2008	402	Компот из сухофруктов	150	0,45	0,08	23,78	98,25	0,02	0,016	0	15,75	0,53
	4	хлеб ржаной, пшеничный	20/30	3,5	0,52	21,72	106,4	0,28	0,11	0	49	5
				19,38	**19,35**	**79**	**567,44**	**0,6**	**0,265**	**83,2**	**213,65**	**10,7**
Полдник												
	б/н	**Пря**ники (вафли, печенье)	20	1,24	4,26	8	73,3	0,08	0,1	0,3	133,7	1,8

Сб.2008	430	Чай с сахаром, лимоном	150	0,3	0,075	15,9	61,7	0,003	0,01	2,8	7,2	0,8
				1,54	**4,335**	**23,9**	**135**	**0,083**	**0,11**	**3,1**	**140,9**	**2,6**
Ужин												
Сб.2008	221	Сырники с морковью и сгущеным молоком	50/25	9,58	8	20,6	194,67	0,04	0	0,63	108,36	0,5
	267	Чай с сахаром и молоком	150	1	1,2	13	67	0,01	0,04	0,36	43,3	0,12
				10,58	**9,2**	**33,6**	**261,67**	**0,05**	**0,04**	**0,99**	**151,66**	**0,62**
		Итого за день		**48,77**	**42,855**	**199,05**	**1348,91**	**1,0**	**0,70**	**148,6**	**720,76**	**17,06**
		среднедневная сбалансированность		**1,0**	**0,9**	**4**						
		Средняя сбалансированность за 10 дней		**1**	**1**	**4**						
		Итог за 10 дней		**439,90**	**444,00**	**1937,15**	**13324,76**					
		В среднем за 1 день		**43,99**	**44,4**	**193,715**	**1332,48**					
	*** С учетом сезонных овощей**											