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 17:12:24 +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 3 до 7 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	
				в т.ч. животные	У		B_1	B_2	C	Ca	Fe
1 день											
Завтрак											
Сб.2008	189	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	0	27,6	209,33	0,08	0,08	1,33	141,3	1,33
Сб.2008	433	Какао с молоком	200	0	22.32	120,6	0,04	0,01	0,9	108,9	0,9
	4,6	Бутерброд с маслом сливочным	40/5	0	17,56	120,8	0,04	0,01	0	8,1	0,325
				0	**45,16**	**450,73**	**0,16**	**0,1**	**2,23**	**258,3**	**2,555**
Завтрак 2											
	б/н	Груша свежая	100	0	12,36	58	9	0,17	0,012	0,025	4,2
				0,00	**12,36**	**58,00**	**9,00**	**0,17**	**0,01**	**0,03**	**4,20**
Обед											
		Огурец соленый	25		0,4	3,3	0	0	1,3	5,8	0,2
Сб.2008	95	Суп из овощей со сметаной	250/10	0,018	10,4	92,82	0,08	0,04	11,22	30,6	0,82
Сб.2008	319	Кнели из кур паровые	70	0	4,4	230,6	0,1	0,05	0,9	42,9	1,9
Сб.2008	165	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	0	39,81	248	0,25	0,1	0,15	0	4,8
Сб.2008	402	Компот из смеси сухофруктов	180	0	28,53	117,9	0,02	0,01	0	18,9	0,63

	4	Хлеб ржаной, пшеничный	30/40	0	36,6	179,55	0,14	0,01	0	15,1	2,115
				0,018	**119,74**	**872,17**	**0,59**	**0,21**	**12,27**	**107,5**	**10,265**
Полдник											
Сб.2008	434	Молоко 2,5% кипяченое	180	0	9,09	101,7	0,07	0,04	2,7	226,8	1,8
Сб.2008	471	Булочка "Веснушка"	50		27,2	152	0,07	0,02	0	9	0,4
					36,29	**253,7**	**0,14**	**0,06**	**2,7**	**235,8**	**2,2**
Сб.2008	338	Овощи тушеные	150		14	124	0,09	0,05	19	64	1,1
Сб.2008	442	Сок фруктовый	180		17,82	77,40	0,02	0	3,6	12,6	2,52
	4	Хлеб пшеничный	40		17,50	87,75	0,04	0,02	0	7	0,315
				0,00	**49,32**	**289,15**	**0,15**	**0,07**	**22,60**	**83,60**	**3,94**
		Итого за день		**0,02**	**262,87**	**1923,75**	**10,04**	**0,61**	**39,81**	**685,2**	**23,16**
		среднедневная сбалансированность			**4,0**						
2 день											
Завтрак											
	84	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	200/5	0	35,09	241,11	0,11	0,14	1,02	131,2	1,17
Сб.2008	432	Кофейный напиток с молоком	200	0	22,4	107	0,02	0	1	61	1
	4,6,7	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	30,5,12	0	17,56	120,8	0,044	0,06	0,18	128,1	0,48
				0	**75,05**	**468,91**	**0,174**	**0,2**	**2,2**	**320,3**	**2,65**
Завтрак 2											
	б/н	Яблоко	100	0	3,9	18,8	0	0,026	4	6,4	0,9

				0,00	**3,90**	**18,80**	**0,00**	**0,03**	**4,00**	**6,40**	**0,90**
Обед											
Сб.2008	71	Салат из моркови с яблоком	60	0,3	4,8	49,8	0	0,09	1,7	21,6	0,9
Сб.2008	83	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	0,3	5,41	71,76	0,04	0,09	20,8	43,68	0,73
Сб.2008	258	Жаркое по-домашнему	200	0	18,5	357,4	0,2	0,162	9,5	22	3,4
Сб.2008	411	Кисель	180	0	25,4	101,5	0	0	0	3,5	0
	4	Хлеб ржаной, пшеничный	30/40	0	36,6	179,55	0,14	0,01	0	15,1	2,115
				0,6	**90,71**	**760,01**	**0,38**	**0,352**	**32**	**105,9**	**7,145**
Полдник											
Сб.2008	435	Ряженка 2.5%	180	0	7,56	72	0,04	0,05	0,9	223,2	0
	б/н	Пряники (печенье, вафли)	30	0	22,3	125,1	0	0	0	8,7	0,6
					29,86	**197,1**	**0,04**	**0,05**	**0,9**	**231,9**	**0,6**
Сб.2008	219	Сырники из творога с маслом сливочным и сахаром	100/5		21,4	329,3	0	0	0,2	147	0,5
Сб.2008	430	Чай с сахаром	180		13,5	54	0	0	0	4,5	0,9
					34,9	**383,3**	**0**	**0**	**0,2**	**151,5**	**1,4**
		Итого за день			**234,42**	**1828,12**	**0,59**	**0,63**	**39,30**	**816**	**12,70**
		среднедневная сбалансированность			**4,0**						
3 день											
Завтрак											

Сб.2008	189	Каша молочная овсяная "геркулес" с маслом сливочным	200/5	0	24,95	215,16	0,13	0,04	1,32	154,4	2,64
Сб.2008	433	Какао с молоком	180	0	22,32	120,6	0,04	0	0,9	108,9	0,9
	4,6	Бутерброд с маслом сливочным	40/5	0	17,56	120,8	0,04	0,01	0	8,1	0,325
				0	**64,83**	**456,56**	**0,21**	**0,05**	**2,22**	**271,4**	**3,865**
Завтрак 2											
	б/н	Груша свежая	100	0	12,36	58	0,012	0,025	4,2	9	0,17
				0,00	**12,36**	**58,00**	**0,01**	**0,03**	**4,20**	**9,00**	**0,17**
Обед											
Сб.2008	50	Салат "Свеколка"	60		9,12	110,4	0,02	0,01	4,2	28,8	1,14
Сб.2008	99	Суп картофельный с горохом и гренками	250/10	0,1	19,34	146,64	0,17	0,02	6,24	52	1,98
Сб.2008	256	Печень по-строгановски	65/40	0	3,1	208,9	0,2	0,03	13,2	19,1	5,5
Сб.2008	335	Картофельное пюре	150	0	20,3	141	0,14	0,08	5	47	1,1
Сб.2008	402	Компот из смеси сухофруктов	180	0	28,53	117,9	0,02	0,01	0	18,9	0,63
	4,6	Хлеб ржаной, пшеничный	30/40	0	36,6	179,55	0,14	0,01	0	15,1	2,115
				0,1	**116,99**	**904,39**	**0,69**	**0,16**	**28,64**	**180,9**	**12,465**
Полдник											
	260- а	Чай сладкий с лимоном	150	0	11,5	46,2	0,0032	0,002	3,2	13,34	1,8
Сб.2008	27	Пирожок печеный с повидлом	60		19,2	116,2	0,03	0,04	2,8	15,1	1,3
					30,7	**162,4**	**0,033**	**0,04**	**6**	**28,44**	**3,1**

Сб.2008	239	Котлета рыбная	50		7,5	99,8	0	0	0,1	13,1	0,7
Сб.2008	336	Морковь припущенная	150		10,6	85	0,07	0	6	46	0,09
Сб.2008	442	Сок фруктовый	180		17,82	77,4	0,02	0	3,6	12,6	2,52
	4	Хлеб пшеничный	40		17,5	87,75	0,04	0,02	0	7	0,315
				0	**53,42**	**349,95**	**0,13**	**0,02**	**9,7**	**78,7**	**3,625**
		Итого за день		**0,10**	**278,30**	**1931,30**	**1,08**	**0,30**	**50,76**	**568,5**	**23,23**
		среднедневная сбалансированность			**4,0**						
4 день											
Завтрак											
Сб.2008	184	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	200/5	0	35,51	262,68	0,18	0,1	1,32	128	3,96
Сб.2008	432	Кофейный напиток с молоком	200	0	22,4	107	0,02	0,02	1	61	1
	4	Бутерброд с маслом сливочным	40/5	0	17,56	120,8	0,04	0,01	0	8,1	0,325
				0	**75,47**	**490,48**	**0,24**	**0,13**	**2,32**	**197,1**	**5,285**
Завтрак 2											
		Апельсин	100	0	8,1	43	0,04	0,03	60	34	0,3
				0,00	**8,10**	**43,00**	**0,04**	**0,03**	**60,00**	**34,00**	**0,30**
Обед											
Сб.2008	35	Салат из белокочанной капусты	60	0	4,44	76,2	0,02	0,01	16,8	27	0,66
Сб.2008	91	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	0	17,14	119,34	0,09	0,08	8,16	25,5	1,02

Сб.2008	259	Гуляш из говядины	55/50	0	5,5	255,1	0	0,02	1	14,5	1,9
Сб.2008	75	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	155	0	27,25	171	0,06	0,33	0	5	1,14
Сб.2008	411	Кисель	180	0	25,4	101,5	0	0	0	3,5	0
	4,6	Хлеб ржаной, пшеничный	30/40	0	36,6	179,55	0,14	0,01	0	15,1	2,115
				0	**116,33**	**902,69**	**0,31**	**0,45**	**25,96**	**90,6**	**6,835**
Полдник											
Сб.2008	430	Чай с сахаром	180		13,5	54	0	0	0	4,5	0,9
Сб.2008	139	Пирожок печеный с яблоком	60	0	9,45	120,3	0,05	0,03	2,05	10,5	0,4
					22,95	**174,3**	**0,05**	**0,03**	**2,05**	**15**	**1,3**
Сб.2008	351	Рагу овощное	150		13,1	128	0,58	0	11	44	1,1
Сб.2008	442	Сок фруктовый	180		17,82	77,4	0,02	0,01	3,6	12,6	2,52
	4	Хлеб пшеничный	40		17,5	87,75	0,04	0,02	0	7	0,315
					48,42	**293,15**	**0,64**	**0,03**	**14,6**	**63,6**	**3,935**
		Итого за день		**0,00**	**271,27**	**1729,32**	**1,28**	**0,67**	**104.93**	**400,3**	**17,66**
		среднедневная сбалансированность			**4,0**						
5 день											
Завтрак											
Сб.2008	189	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	2,44	32,74	236,28	0,15	0,1	1,32	150,5	2,64
Сб.2008	433	Какао с молоком	180	0	22,32	120,6	0,04	0	0,9	108,9	0,9

	4,6,7	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30,5,12	4,02	17,56	120,8	0,044	0,06	0,18	128,1	0,48
				6,46	**72,62**	**477,68**	**0,234**	**0,16**	**2,4**	**387,5**	**4,02**
Завтрак 2											
		Яблоко свежеее	100		3,91	18,80	0	0	4	6,4	0,9
				0,00	**3,91**	**18,80**	**0,00**	**0,00**	**4,00**	**6,40**	**0,90**
Обед											
	15	Салат из моркови с маслом растительным	60	0	9,69	105,92	0,06	0,07	3,26	47,49	0,66
Сб.2008	100	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	0,28	20	121	0,11	0,05	8	23	1
Сб.2008	163	Плов с мясом	220	1,58	26,97	334,74	0,13	2,225	2,75	35,75	4,34
Сб.2008	402	Компот из сухофруктов	180	0	28.53	117,9	0,02	0,01	0	18,9	0,63
	4,6	Хлеб ржаной, пшеничный	30,40	0	36,6	179.55	0,14	0,01	0	15,1	2,115
			5,8	**1,86**	**93,26**	**679,56**	**0,46**	**2,365**	**14,01**	**140,2**	**8,745**
Полдник											
	б/н	Йогурт 2,5%	180		5,4	86,4	0,1	0,01	1,3	216	0
	б/н	Печенье	20	0	13,29	70,89	0,059	0,05	0	9	0,69
					18,69	**157,29**	**0,159**	**0,06**	**1,3**	**225**	**0,69**
Сб.2008	231	Рыба, тушеная в томате с овощами	100		4,60	108,80	0,1	0,05	1,5	34,8	0,9
Сб.2008	335	Картофельное пюре	150		20,30	141,00	0,14	0,1	5	47	1,1
Сб.2008	430	Чай с сахаром	180		13,5	54	0	0	0	4,5	0,9
	4	Хлеб пшеничный	40		17,50	87,75	0,04	0,02	0	7	0,315

					55,90	**391,55**	**0,28**	**0,17**	**6,50**	**93,30**	**3,22**
		Итого за день		**8,32**	**244,38**	**1724,88**	**1,13**	**2,76**	**28,21**	**852,4**	**17,57**
		среднедневная сбалансированность			**4,0**						
6 день											
Завтрак											
Сб.2008	112	Суп молочный с макаронными изделиями и маслом сливочным	250	0	21,7	155	0,08	0,06	1	149	1,5
Сб.2008	432	Кофейный напиток с молоком	200	0	22,4	107	0,02	0,02	1	61	1
	4,6	Бутерброд с маслом сливочным	40,5	0	17,56	120,8	0,04	0,01	0	8,10	0,325
				0	**61,66**	**382,8**	**0,14**	**0,09**	**2**	**218,1**	**2,825**
Завтрак 2											
		Яблоко свежее	100	0	3,90	18,8	0	0	4	6,4	0,9
				0,00	**3,90**	**18,80**	**0,00**	**0,00**	**4,00**	**6,40**	**0,90**
Обед											
Сб.2008	71	Салат из моркови и яблок с растительным маслом	60	2,4	4,8	49,8	0	0	1,7	21,6	0,9
Сб.2008	83	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	0	5,41	71,76	0,04	0,03	20,80	43,68	0,73
Сб.2008	306	Голубцы ленивые	200	0	15,40	337	0	0,04	24,2	75,5	2,50
	402	Компот из сухофруктов	180	0	28,53	117,9	0,02	0,01	0	18,9	0,63

	4,6	Хлеб ржаной, пшеничный	30,40	0	36,6	179,55	0,14	0,01	0	15,1	2,115
				2,4	**90,74**	**756,01**	**0,2**	**0,09**	**46,7**	**174,8**	**6,875**
Полдник											
Сб.2008	434	Молоко 2,5%	180	0	9,09	101,7	0,07	0,03	2,7	226,8	1,8
Сб.2008	471	Булочка "Веснушка"	60		**32,64**	**182,4**	**0,08**	**0,02**	**0**	**10,8**	**0,48**
Сб.2008	219	Сырники из творога с маслом сливочным	100/5		21,4	329.3	0	0	0,2	147	0,5
Сб.2008	442	Сок яблочный	180		17,82	77,4	0,02	0	3,6	12,6	2,52
	4	Хлеб пшеничный	40		17,5	87,75	0,04	0,02	0	7	0,315
				0	**56,72**	**165,15**	**0,06**	**0,02**	**3,8**	**166,6**	**3,335**
		Итого за день		**2,40**	**245,66**	**1505,16**	**0,48**	**0,22**	**56,50**	**#####**	**14,42**
		среднедневная сбалансированность			**4,0**						
7 день											
Завтрак											
Сб.2008	189	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	0	28,51	209,88	0,05	0,15	1,32	141,2	1,32
Сб.2008	261	Чай с сахаром и молоком	200	0	17,34	89,32	0,014	0,06	0,465	56,5	0,168
	4,6,7	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30,5,12	0	17,56	120,8	0,04	0,06	0,18	128.1	0,48
				0	**63,41**	**420**	**0,104**	**0,27**	**1,965**	**197,7**	**1,968**
Завтрак 2											
		Банан свежий	100	0	21	96	0,04	0,05	10	8	0,6
				0,00	**21,00**	**96,00**	**0,04**	**0,05**	**10,00**	**8,00**	**0,60**

Обед											
Сб.2008	54	Зеленый горошек отварной	60	0,018	6,50	40	0,1	0,05	10	20	0,7
Сб.2008	41	Суп картофельный рыбный	200	0	5,36	92,99	0,25	0,16	30	21,1	1,8
Сб.2008	143	Рыба, тушеная в сметанном соусе	120	0	4,8	175,75	0,1	0,17	2,8	19.72	1,242
Сб.2008	335	Пюре картофельное	150	0	13,6	94,47	0,09	0,9	3,35	31,49	0,74
Сб.2008	411	Кисель	180	0	25,4	101,5	0	0,01	0	3,50	0
	4,6	Хлеб ржаной, пшеничный	30,40	0	36,6	179,55	0,14	0,01	0	15,10	2,115
				0,018	**92,26**	**684,26**	**0,68**	**1,3**	**46,15**	**91,19**	**6,597**
Полдник											
Сб.2008	442	Сок фруктовый	180		17,82	77,4	0,02	0,04	3,6	12,6	2,52
Сб.2008	274	Булочка домашняя	45		27,67	171,58	0,08	0,05	0	8,9	0,74
					45,49	**248,98**	**0.1**	**0,09**	**3,6**	**21,5**	**3,26**
Сб.2008	110	Омлет натуральный	65		1,52	110,34	0,08	0,05	0,25	86,35	2,74
Сб.2008	436	Напиток лимонный	180		23,13	94,5	0,01	0	11,7	7,2	0
	4	Хлеб пшеничный	40		17,5	87,75	0,04	0,02	0	7	0,315
				0,00	**42,15**	**292,59**	**0,13**	**0,07**	**11,95**	**100,6**	**3,06**
		Итого за день		**0,02**	**264,31**	**1741,83**	**1,05**	**1,78**	**73,67**	**419**	**15,48**
		среднедневная сбалансированность			**4,0**						
8 день											
Завтрак											
Сб.2008	189	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200/5	0	32,21	241,56	0,16	0,02	1,32	145,2	2,64

Сб.2008	443	Какао с молоком	180	0	22,32	120,6	0,04	0	0,9	108,9	0,9
	4,6	Бутерброд с маслом сливочным	40,5	0	17.56	120,8	0,04	0,01	0	8,1	0,325
				0	**54,53**	**482,96**	**0,24**	**0,03**	**2,22**	**262,2**	**3,865**
Завтрак 2											
	б/н	Яблоко	100		11,41	52	0,017	0,026	4,6	6	0,12
				0,00	**11,41**	**52,00**	**0,02**	**0,03**	**4,60**	**6,00**	**0,12**
Обед											
	б/н	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0	5,8	53,9	0	0,01	2,7	22,7	0,9
Сб.2008	92	Суп картофельный с клецками	250/10	0	19,97	121,68	0,14	0,1	12,48	26	1,25
Сб.2008	315	Биточки рубленые из птицы	50	0	5,1	200,5	0	0.096	0,6	24,4	1
Сб.2008	129	Овощи припущенные в сметанном соусе	150	0	16,8	35	0	0,06	5,9	38,3	0,8
Сб.2008	402	Компот из смеси сухофруктов	180	0	28,53	117,9	0,02	0,01	0	18,9	0,63
	4,6	Хлеб ржаной, пшеничный	30,40	0	36.6	179,55	0,14	0,01	0	15,10	2,115
				0	**76,2**	**708,53**	**0,3**	**0,19**	**21,68**	**145,4**	**6,695**
Полдник											
Сб.2008	434	Молоко кипяченое 2,5%	180	0	9,09	101,7	0,07	0,05	2,70	226,8	1,8
Сб.2008	б/н	Печенье	20	0	22,3	125,1	0	0	0	8,7	0,6
				0,00	**31,39**	**226,80**	**0,07**	**0,05**	**2,70**	**235,5**	**2,40**
Сб.2008	231	Рыба, тушеная в томате с овощами	100		4,60	180,80	0,10	0,06	1,50	34,80	0,90

Сб.2008	430	Чай с сахаром	180		13,50	54,00	0,00	0,00	0,00	4,50	0,90
	4	Хлеб пшеничный	40		17,50	87,75	0,04	0,02	0,00	7,00	0,32
					35,60	**322,55**	**0,14**	**0,08**	**1,50**	**46,30**	**2,12**
		Итого за день		**0,00**	**209,13**	**1792,84**	**0,63**	**0,30**	**31,20**	**649,1**	**13,08**
		среднедневная сбалансированность			**4,0**						
9 день											
Завтрак											
Сб.2008	189	Каша молочная овсяная "Геркулес" жидкая	200/5	0	24,95	215,16	0,13	0,03	1,32	154,4	2,64
Сб.2008	432	Кофейный напиток с молоком	200	0	22,4	107	0,02	0	1	61	1
	4,6,7	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30,5,12	0	17,56	120,8	0,044	0,06	0,18	128,1	0,48
				0	**64,91**	**442,96**	**0,194**	**0,09**	**2,5**	**343,5**	**4,12**
Завтрак 2											
		Апельсин	100	0	8,10	43	0,04	0,03	60	34	0,3
				0,00	**8,10**	**43,00**	**0,04**	**0,03**	**60,00**	**34,00**	**0,30**
Обед											
Сб.2008	б/н	Огурец соленый	25	0,6	0,4	3,30	0	0	1,3	5,8	0,2
Сб.2008	42	Суп крестьянский с крупой	250/10	0,6	12,34	112,47	0,13	0,05	26,4	27,1	1,26
Сб.2008	126	Котлета мясная	75	0	5,74	176,75	0.077	0,06	0,16	33,25	2,34
Сб.2008	75	Макароны отварные с маслом сливочным	155		27,25	171	0,06	0	0	5	1,14
Сб.2008	411	Кисель	180	0	25,4	101,5	0	0	0	3,5	0
	4,6	Хлеб ржаной, пшеничный	30,40	0	36,6	179,55	0,14	0,01	0	15,10	2,115

				1,2	**107,73**	**744,57**	**0,33**	**0,12**	**27,86**	**89,75**	**7,055**
Полдник											
Сб.2008	б/н	Снежок 2,5%	180		5,40	86,4	0,1	0,02	1,3	216	0
Сб.2008	139	Пирожок печеный с яблоком	60	0	9,45	120,3	0,05	0,03	2,05	10,5	0,39975
					14,85	**206,7**	**0,15**	**0,05**	**3,35**	**226,5**	**0,39975**
					Ужин						
Сб.2008	338	Овощи тушеные	150		14	124	0,09	0,108	19	64	1,1
Сб.2008	430	Чай с сахаром	180		13,5	54	0	0	0	4,5	0,9
	4	Хлеб пшеничный	40		17,5	87,75	0,04	0,02	0	7	0,315
				0,00	**45,00**	**265,75**	**0,13**	**0,13**	**19,00**	**75,50**	**2,32**
		Итого за день		**1,20**	**240,59**	**1702,98**	**0,84**	**0,42**	**112,7**	**769,3**	**14,19**
		среднедневная сбалансированность			**4,0**						
9 день											
Завтрак											
Сб.2008	99	Каша молочная ячневая жидкая с маслом сливочным	200/5	0	39,54	246,87	0,15	0,08	1	122,2	0,84
Сб.2008	433	Какао с молоком	180	0	22,32	120,6	0,04	0	0,9	108,9	0,9
	4,6	Бутерброд с маслом сливочным	40,5	4,02	17,56	120,8	0,04	0,01	0	8,1	0,325
				4,02	**79,42**	**488,27**	**0,23**	**0,09**	**1,9**	**239,2**	**2,065**
Завтрак 2											
	б/н	Апельсин	100	0	8,1	43	0,04	0,04	60	34	0,3
				0,00	**8,10**	**43,00**	**0,04**	**0,04**	**60,00**	**34,00**	**0,30**

Обед											
Сб.2008	50	Салат "Свеколка"	60	0	9,12	110,4	0,02	0,01	4,2	28,8	1,14
Сб.2008	76	Борщ со сметаной	250/10	0	12,9	115,1	0	0,04	8	49,4	1,9
Сб.2008	200	Капуста тушеная	100	0	13,45	87.16	0,09	0,01	68,7	70,4	1,6
Сб.2008	161	Котлета мясная	60	8,54	9,38	234,9	0	0	0,9	34,5	1,1
Сб.2008	402	Компот из смеси сухофруктов	180	0	28,53	117,9	0,02	0,01	0	18,9	0,63
	4,6	Хлеб ржаной, пшеничный	30,40	0	36,6	179,55	0,14	0,01	0	15,1	2,115
				8,54	**109,98**	**757,85**	**0,27**	**0,08**	**81,8**	**217,1**	**8,485**
Полдник											
	б/н	Пряники (вафли, печенье)	20	0	8	73,3	0,08	0,1	0,3	133,7	1,8
Сб.2008	260	Чай с лимоном сладкий	180	0	11,5	46,2	0,032	0,001	3,2	13,34	1,8
					19,5	**119,5**	**0,112**	**0,1**	**3,5**	**147**	**3,6**
Сб.2008	219	Сырники из творога с маслом сливочным	100/5		21,4	329,3	0	0	0,2	147	0,5
Сб.2008	442	Сок яблочный	180		17,82	77,4	0,02	0	3,6	12,6	2,52
	4	Хлеб пшеничный	40		17,5	87,75	0,04	0,02	0	7	0,315
				0,00	**56.72**	**494,45**	**0,06**	**0,02**	**3,80**	**166,6**	**3,34**
		Итого за день		**12,56**	**276,94**	**1783,57**	**0,60**	**0,23**	**151**	**656,9**	**14,19**
		среднедневная сбалансированность			**4,0**						
		Итого за 10 дней			**2318,7**	**17663,8**					
		В среднем за 1 день		**0,0**	**231,9**	**1766,4**					