



Рацион питания меню

для организации питания детей (6 лет 6 месяцев-10 лет), посещающих оздоровительные

учреждения с дневным пребыванием в период каникул на базе

общеобразовательных учреждений Смоленской области

2025 год, сезон: Весеннее – летний

с расчетом химического состава и содержания основных пищевых веществ (белков, жиров, углеводов), витаминов, минеральных веществ и энергетической ценности блюд, кулинарных и хлебобулочных изделий на основе таблиц химического состава и калорийности российских продуктов питания под редакцией профессора И.И.Скурихина и академика РАМН, профессора В.А.Гутельяна (справочник.-М.:ДеЛи принт, 2007.-276 стр.),

СанПин 2.3/2.4.3590-20)

Сборники рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1983г.,1994г.,1995г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 г.

№ регистра- ция	День 1 Индивидуальные блюда Возраст 6,6-10 лет. 1 посет.	Масса порция	Пищевые вещества			Информация за питание	Витамины						Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		B1	C	A	F	D	B2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe	
Завтрак																				
15/2003	Морковь с сахаром	100	2.5	0.08	11.90	58.32	0.11	5	0	0.02	1.1	0.04	29.4	48.9	0.01	192	0	21.88	0.85	
516/2004	Минеральные воды с сахаром	180	10.71	15.95	33.22	319.3	0.08	7.06	0	0.49	0.98	0.11	143.18	117.6	0	62.92	0	18.25	1.11	
583/2004	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60.46	0	0.03	0			0	11.1	2.8		8.6		1.4	0.28	
гост	Хлеб пшеничный	20	1.77	0.16	9.84	47.88	0.035	0	0	0	0.3	0	4.6	17.4	0.01	34.89	0	6.6	0.4	
	Итого за завтрак	500	15.05	16.21	69.96	485.96	0.225	12.09	0	0.51	2.38	0.15	188.28	186.7	0.02	298.4	0	48.13	2.64	
Обед																				
272/1983	Суп-пюре из бобовых	250	5.5	4.7	26.5	170.3	0.28	7.25	0	0.06	2.63	0.08	48.93	113.1	0.01	260.4	0	44.63	2.05	
297/2001	Пюре картофеля (с соусом)	90	12.2	14.8	5.31	203.24	0.1	1.58	28.8	0	0.38	0.08	136.2	91.3	0	118.6	0	13.04	0.6	
518/2001	Каша вязкая гречневая	150	6.3	7.8	31.3	220.73	0.02	10.53	0	0.075	0.25	0.23	97.5	66.67	0.01	22	0	7.33	0.17	
645/2001	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60.46	0	0.03	0			0	11.1	2.8		8.6		1.4	0.28	
гост	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	7.92	39.17	0.015	0	0	0.35	0.04	0	5.8	30	0	2	0	9.6	0.5	
	Итого за обед	710	25.39	27.56	86.03	693.85	0.435	19.19	28.8	0.485	3.3	0.39	299.53	303.9	0.02	411.6	0	76	3.6	
	Всего за день		40.44	43.77	155.99	1179.81	0.66	31.28	28.8	0.995	5.68	0.54	487.81	490.5	0.04	710	0	124.1	6.24	

№ рецепт уры	День 2. Наименование блюда. Выпекст 6,6-10 лет. 1 неделя.	Массы порций	Пищевые вещества				Энергетическая аа ценность	Витамины						Минеральные вещества					
			Б	Ж	У	H1		C	A	F	D	B2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe
Завтрак																			
303/ 2004	Капса варная ослонная молочная	250	11,45	15,56	49,4	383,44	0,18	0,86	30	0,12	1,4	0	209,2	190,87	0,005	155	0	41	1,25
886/ 2004	Чай с лимоном	210	0,13	0,02	15,2	61,5	0	2,83	0			0	14,2	4,4		21,3		2,4	0,36
гост	Хлеб пшеничный.	40	5,51	0,32	19,68	95,75	0,07	0	0	0	0,6	0	9,2	34,8	0,02	69,78	0	13,2	0,8
	Итого за завтрак	500	15,12	15,90	84,28	540,69	0,25	3,69	30,00	0,22	2,00	6,00	232,60	230,07	0,03	246,08	0,00	56,60	2,41
	Обед																		
153/ 2004	Суп с крупой	250	3,2	5,3	19,3	157,4125	0,088	8,25	0	0,025	1,088	0,05	26,7	55,963	0	463,8	0	22,7	0,75
498/ 2004	Котлеты рубленные из птицы (с соусом)	90	10,34	10,95	15,1	200,31	0,06	0,45	37,1	0	0,75	0,1	87,43	72,16	0,01	114,67	0	22,08	0,92
316/ 2004	Макаронные изделия отварные	150	6,9	7,2	33,2	225,2	0,068	0	34	0,62	0,9	0,03	116,4	101,4	0,02	44,4	0	15,37	0,85
688/ 2004	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	0	0,03	0			0	11,1	2,8		8,6		1,4	0,28
гост	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	7,92	39,12	0,035	0	0	0,035	0,04	0	5,8	30	0	2	0	9,6	0,5
	Итого за обед	710	21,83	23,71	90,52	682,5025	0,251	8,73	71,1	0,68	2,778	0,18	247,4	262,32	0,03	633,4	0	71,15	3,3
	Всего за день		36,95	39,61	174,80	1223,19	0,50	12,42	101,10	0,90	4,78	0,18	480,02	492,39	0,06	879,50	0,00	127,75	5,71

№ рецепт ура	Дать 3. Наименование блюда. Возраст 6,6-10 лет. 1 неделя.	Макси порции	Питательные вещества			Энергетическое значение	Витамины					Минеральные вещества								
			Б Ж У				В1	С	А	Н	D	B2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe	
			Б	Ж	У															
Завтрак																				
683 1983	Фрикадельки в соусе	110	6,5	9,7	11		157,3	0,1	0,74	18,64	0	0,98	0	24	72	0	94	0	16,2	0,6
315 2004	Каша из овсяных хлопьев	150	6	6,7	39		240,3	0,1	0,08	20	0,3	1	0,2	73,1	67	0	56	0	12	0,7
683 2004	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15		60,46	0	0,03	0			0	11,1	2,8		8,6		1,4	0,28
гост	Хлеб ржаной	40	2,64	0,18	15,84		78,24	0,07	0	0	0,7	0,08	0	11,6	60	0	4	0	19,2	1
	Итого за завтрак	500	15,21	16,9	80,84		536,3	0,27	0,85	38,64	1	2,06	0,2	119,8	201,8	0	163	0	48,8	2,58
Обед																				
148 2004	Суп с макаронными изделиями	250	2,975	2,825	15,7		159,475	0,113	8,25	0			0,05	29,2	67,56	0,01	481	0	27,3	1,08
300 2004	Котлеты рыбные ленинградские (с соусом)	90	10,45	8,65	14,6		178,05	0,09	3,25	0	0	1,4	0,02	168	124,7	0	107	0	23	0,9
310 2004	Каша вязкая перловая	150	5,35	10,5	33		247,9	0,03	1,4	16	0,4	1,1	0	102,9	64,6	0	84,3	0	16,1	0,4
683 2004	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15		60,46	0	0,03	0			0	11,1	2,8		8,6		1,4	0,28
гост	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	7,92		39,12	0,035	0	0	0,04	0,04	0	5,8	30	0	2	0	9,6	0,5
	Итого за обед	710	20,165	27,235	86,22		685,005	0,268	12,93	16	0,44	2,54	0,07	317	289,7	0,01	683	0	77,4	3,16
	Всего за день		35,375	44,135	167,06		1221,305	0,538	13,78	54,64	1,44	4,6	0,27	436,8	491,5	0,01	846	0	126	5,74

№ рецеп- туры	День 4. Наименование блюда. Возраст 6,6-10 лет. 1 неделя.	Масса порций	Цинковые вещества			Энергетическая и ценность	Витамины						Минеральные вещества						
			Цинковые вещества				В1	С	А	Р	В2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe	
			Б	Ж	У														
Завтрак																			
368/ 2004	Запеканка из творога с повидлом	110	8,45	13,5	21	239,3	0,07	0,3	0	0,08	0,4		28,63	69,5	0	78,4	0	17,42	0,6
685/ 2004	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	1,5	60,46	0	0,05	0				11,1	2,8		8,6		1,4	0,28
гост	Хлеб пшеничный.	40	3,54	0,32	19,68	95,75	0,07	0	0	0	0,6		9,7	34,8	0,02	69,8	0	13,2	0,8
338/ 2015	Фрукты свежие (на завтрак 100г.)	150	3,4	2	18	103,6	0,1	21	0	0,64	1,4		24,6	19,2	0	6	0	8	1,8
	Итого за завтрак	500	15,46	15,84	73,68	499,11	0,24	21,3	0	0,72	2,4		73,53	126	0,02	163	0	40,02	3,48
Обед																			
66/ 2003	Салат из тертой моркови с яблоком	60	0,49	5,6	4,61	70,8	0	5,62	0	0	0,4		101	19,2	0,01	29	0	13	0,5
232/ 1983	Суп-пюре из бобовых	250	5,5	4,7	26,5	170,3	0,28	7,25	0	0,06	2,63		48,93	113	0,01	260	0	44,63	2,05
402/ 2004	Шов из шпиги	150	13,5	14,118	36	525,03	0,02	3,97	22,8	0	0,47	0,2294	100,16	105	0	46,4	0	6,821	0,2
685/ 2004	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	1,5	60,46	0	0,03	0				11,1	2,8		8,6		1,4	0,28
гост	Хлеб ржаной.	40	2,64	0,48	15,84	78,24	0,07	0	0	0,7	0,08		11,6	60	0	4	0	19,2	1
	Итого за обед	700	22,2	24,918	97,95	704,83	0,37	16,9	22,8	0,76	3,58		272,79	300	0,02	348	0	85,05	4,03
	Всего за день		37,66	40,758	171,6	1203,94	0,61	38,2	22,8	1,48	5,98		346,32	426	0,04	511	0	125,1	7,51

№ рецен- туры	Дет. 5. Навыки/навыки б/д/д. Возраст 6,6-10 лет.2 неде.ш.	Масса порций	Питательные вещества			Энергетиче- ская ценность	Витамины						Минеральные вещества						
			Б				В1	С	А	D		B2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe
			Б	Ж	У					F									
	Завтрак																		
124/ 2004	Каша манная "Пшеница"	250	9.92	13.6	43.8	337.28	0.1	0	20	0	0.3	0	26	53	0	130	0	27	0.34
125/ 2004	Сыр твердый (порционный)	20	4.1	5.17	0	62.9	0.01	0.14	52	0.04	0.26	0.06	149.3	90	0	17.6	0	7	0.2
126/ 2004	Чай с лимоном	210	0.13	0.02	15.2	61.5	0	2.83	0			0	14.2	4.4		21.3		2.4	0.36
гост	Хлеб пшеничный	20	1.77	0.16	9.84	47.88	0.035	0	0	0	0.3	0	4.6	17.4	0.01	34.89	0	6.6	0.4
	Итого за завтрак	500	15.92	19	68.84	509.56	0.145	2.97	72	0.04	0.86	0.06	194.1	164.8	0.01	203.8	0	43	1.3
	Обед																		
124/ 2004	Суп крестьянский с крутой (с сметаной)	255	2.42	3.93	25.91	148.63	0.05	6.25	0	0.26	2.38	0	76.25	122.5	0.019	260.1	0	40	1
125/ 2004	Тефтели мясные в соусе	90	13.7	13.9	17.5	249.9	0.2	0	40	0.25	0.8	0	132	115.5	0.01	64	0	21	0.5
126/ 2004	Каша пшеница гречневая	150	6.3	7.8	31.3	220.73	0.02	10.33	0	0.075	0.25	0.23	97.5	66.67	0.008	22	0	7.33	0.17
127/ 2004	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60.46	0	0.03	0			0	11.1	2.8		8.6		1.4	0.28
гост	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	7.92	39.12	0.035	0	0	0.35	0.04	0	5.8	30	0	2	0	9.6	0.5
	Итого за обед	715	23.81	25.9	97.63	718.84	0.305	16.61	40	0.935	3.47	0.23	322.65	337.47	0.037	356.7	0	79.33	2.45
	Всего за день		39.73	44.8	166.47	1228.4	0.45	19.58	112	0.975	4.33	0.29	516.75	502.23	0.047	560.5	0	122.3	3.75

№ рецеп- туры	День 6. Наименование блюда. Возраст 6,6-10 лет, 1 человек.	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	С	А	F	D	B2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe	
638/ 1983	Завтрак Котлеты (мясные) с соусом	90	9.03	11.25	15.56	199.61	0.19	0.1	20	0	0.98	0.02	98.1	37.15	0	4	0	16.7	0.5	
516/ 2004	Макаронные изделия отварные	170	7.82	6.35	37.63	255.23	0.077	0	38.53	0.7	1.02	0.034	131.91	114.9	0.02	50.32	0	17.5	1	
652/ 2004	Кофейный напиток	200	1.5	1.05	18.3	88.65	0.04	1.3	20	0	0	0.16	89	90	0	131.7	0	14	0.1	
гост	Хлеб пшеничный.	20	1.77	0.16	9.84	47.88	0.035	0	0	0	0.3	0	4.6	17.4	0.01	34.89	0	6.6	0.4	
гост	Хлеб ржаной.	70	1.32	0.24	7.92	39.12	0.035	0	0	0.035	0.04	0	5.8	30	0	2	0	9.6	0.5	
	Итого за завтрак	500	21.44	19.05	89.25	630.49	0.377	1.4	78.53	0.735	2.34	0.214	329.41	289.5	0.03	222.9	0	64.4	2.6	
	Обед																			
116/ 2004	Варш с капустой и картофелем (со сметаной)	255	5.5	7.38	21.88	175.88	0.06	13.25	0	0.23	0.75	0.05	49.73	54.63	0	202.5	0	26.1	1.6	
725/ 1983	Виточки рубленные из птицы (с соусом)	90	10.34	10.95	15.1	200.31	0.08	0.05	37.1	0.08	1.4	0.1	98.4	72.16	0.01	304.1	0	22.1	0.9	
515/ 2004	Каша из злака пшеничного	150	6	6.7	39	240.3	0.1	0.08	20	0.3	1	0.2	73.1	67	0	56	0	12	0.7	
689/ 2004	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60.46	0	0.03	0	0	0	0	11.1	2.8		8.6		1.4	0.3	
гост	Хлеб ржаной.	20	1.32	0.24	7.92	39.12	0.035	0	0	0.35	0.04	0	5.8	30	0	2	0	9.6	0.5	
	Итого за обед	715	23.23	25.29	98.9	716.07	0.275	13.41	57.1	0.96	3.19	0.35	238.13	226.6	0.01	373.2	0	71.2	4	
	Всего за день		44.67	44.34	188.15	1346.56	0.652	14.81	135.6	1.695	5.53	0.564	567.54	516.1	0.04	596.1	0	136	6.6	

№ рецепту ры	День 7. Намышлованне блюда. Возраст 6,6-10 лет. 2 недели.	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая плотность	Витамины						Минеральные вещества						
							B1	C	A	F	D	B2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe
			б	ж	у														
	Завтрак																		
302/ 2004	Каша вязкая манная молочная	250	7.45	11.8	47	32.4	0.14	0.86	30	0.22	1.4	0	40	92	0.01	140	0	38	1.5
686/ 2004	Чай с лимоном	210	0.13	0.02	15.2	61.5	0	2.83	0			0	14.2	4.4		21.3		2.4	0.36
15/ 2003	Сыр твердый (порциями)	20	4.1	5.17	0	62.9	0.01	0.14	52	0.04	0.26	0.06	149.3	90	0	17.6	0	7	0.2
гост	Хлеб пшеничный.	20	1.77	0.16	9.84	47.88	0.035	0	0	0	0.3	0	4.6	17.4	0.01	34.89	0	6.6	0.4
	Итого за завтрак	500	13.45	17.15	72.04	496.28	0.185	3.83	82	0.26	1.96	0.06	208.1	203.8	0.02	213.8	0	54	2.46
	Обед																		
153/ 2004	Суп с крупой	250	3.2	5.3	19.3	157.4125	0.088	8.25	0	0.025	1.088	0.05	26.7	55.96	0	463.8	0	22.7	0.75
658/ 1983	Шницель (массов) с соусом	90	9.03	11.25	15.56	199.61	0.19	0.1	20	0	0.98	0.02	98.1	37.15	0	4	0	16.7	0.53
510/2003	Каша пшеница вязкая	150	6.3	7.5	30.8	215.9	0.02	12.4	0	0.09	0.3	0.28	117	80	0.01	26.4	0	8.8	0.2
683/ 2004	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60.46	0	0.03	0			0	11.1	2.8		8.6		1.4	0.28
гост	Хлеб ржаной.	40	2.64	0.48	15.84	78.24	0.07	0	0	0.7	0.08	0	11.6	60	0	4	0	19.2	1
	Итого за обед	730	21.24	24.55	96.5	711.6225	0.368	20.78	20	0.815	2.448	0.35	264.5	235.9	0.01	506.8	0	68.8	2.76
	Всего за день		34.69	41.7	168.54	1207.903	0.553	24.61	102	1.075	4.408	0.41	472.6	439.7	0.03	720.5	0	123	5.22

№ рецепт группа	День 8 Наименование блюда. Возраст 6,6-10 лет, 2 недели.	Масса порций	Щисловые вещества			Эквивалент человек норма	Витамины						Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	С	А	F		D	B2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe
	Завтрак																			
52201 5	Салат из овощей	60	0.84	5.05	5.07	69	0.01	5.64	0	0	0	0.4	0.02	23.1	24.25	0.02	162.5	0	12.5	0.8
52201 5	Плов	200	11.9	15.5	41.4	352.7	0.07	9	50	0.05	1.5	0.09	80	80	49.7	0	88.4	0	9.4	0.7
52201 5	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60.46	0	0.03	0				0	11.1	2.8		8.6		1.4	0.28
52201 гост	Хлеб ржаной.	20	1.32	0.24	7.92	39.12	0.035	0	0	0.035	0.04	0	0	5.8	30	0	2	0	9.6	0.5
52201 гост	Хлеб пшеничный.	20	1.77	0.16	9.84	47.88	0.035	0	0	0	0.3	0	0	4.6	17.4	0.01	34.89	0	6.6	0.4
	Итого за завтрак	500	15.9	20.97	59.23	569.16	0.15	14.67	50	0.085	2.24	0.11	125	124.2	0.03	296.4	0	39.5	2.68	
	Обед																			
139 2004	Суп картофельный с бобовыми	250	5.5	5.26	24.99	167.38	0.24	5.84	0	0.025	2	0.06	0	42.6	88.13	0	472.8	0	35.6	1.93
498 2004	Котлеты рубленные из птицы (с соусом)	90	10.34	10.95	15.1	200.31	0.06	0.45	37.1	0	0.75	0.1	87.4	87.4	72.16	0.01	114.67	0	22.1	0.92
510 2004	Капша вязкая перловая	150	5.35	10.5	33	247.9	0.03	1.4	16	0.4	1.1	0	0	103	64.6	0	84.3	0	16.1	0.4
535 2004	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60.46	0	0.03	0				0	11.1	2.8		8.6		1.4	0.28
535 гост	Хлеб ржаной.	20	1.32	0.24	7.92	39.12	0.035	0	0	0.35	0.04	0	0	5.8	30	0	2	0	9.6	0.5
	Итого за обед	710	22.58	26.97	95.81	715.17	0.365	7.72	53.1	0.775	3.89	0.16	250	257.7	0.01	682.3	0	84.8	4.03	
	Всего за день		38.48	47.94	175.04	1284.33	0.515	22.39	103.1	0.86	6.13	0.27	374	381.8	0.04	978.7	0	124	6.71	

№ рецепту- ры	Цель 9. Назначение блюда. Выпекать 6,6-10 лет 2 недел.	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетиче- ская плотность	Витамины						Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	F	D	B2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe
	Завтрак																		
206/ 2004	Яйца вареные	48	5.08	4.6	0.28	62.84	0.03	0	100	0	0.18	32	76.8	0	56	0	4.8	1	
302/ 2004	Каша вязкая овсяная моноочная	230	8.95	9.1	55.2	344.5	0.18	0.69	30	0.18	1	31	53	0.005	104	0	32.8	1	
15/ 2004	Сыр твердый (порций)	15	3.07	3.87	0	47.17	0.005	0.1	39	0.06	0.03	0.045	112	67.5	0	13.2	0	5.25	0.15
683/ 2004	Чай с сахаром	200	0.4	0.02	17	69.78	0.02	0.8	20	0	0	0.16	126	90	0.01	16	0	12	0.13
ГОСТ	Хлеб пшеничный	20	1.77	0.16	9.84	47.88	0.035	0	0	0	0.3	4.6	17.4	0.01	34.89	0	6.6	0.4	
	Итого за завтрак	513	19.27	17.75	82.32	572.17	0.27	1.59	189	0.24	2.13	305	304.7	0.025	224.1	0	61.45	2.68	
	Обед																		
143/ 2004	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	5.86	6.18	23.7	173.86	0.1	11.6	20	0.5	0.5	0	62.2	104.1	0.015	82	0	19.3	0.07
658/ 1981	Шницель (жареный) с соусом	90	11.6	14	15.56	234.62	0.19	0.1	20	0	0.98	98.1	37.15	0.001	4	0	16.7	0.53	
310/ 2004	Каша вязкая пшеничная	150	7.5	8.6	49.1	303.8	0.1	0.08	20	0.3	1	0.2	173	167	0	56	0	12	0.7
686/ 2004	Чай с лимоном	210	0.5	0	15.3	63	0.06	11.3	0.2	0.4	0.1	0.11	2.4	0	0	25	0	0.8	0.2
ГОСТ	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	7.92	39.12	0.035	0	0	0.35	0.04	0	5.8	30	0	2	0	9.6	0.5
	Итого за обед	720	26.78	29.02	111.6	814.4	0.485	23.08	60.2	1.55	2.62	342	338.3	0.016	169	0	58.4	2	
	Всего за день		46.05	46.77	193.9	1386.6	0.755	24.67	249.2	1.79	4.75	647	643	0.041	393.1	0	119.9	4.68	

№ рецепт ура	День 10. Наименование блюда. Возраст 6,6-10 лет. 2 неделя	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества							
			Б Ж У				В1	С	А	F	D	B2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe	
	Завтрак																			
385/ 2004	Котлеты рыбные (с соусом)	90	12.9	11.4	14.5	212.2	0.1	6.4	20	0.05	1	0.04	63.5	77	0.01	135	0	0	12.5	1.1
413/ 2004	Капша вязкая рисовая	200	3.6	8.13	42.8	258.77	0.05	4.76	22.66	0	0.9	0.09	38.53	28.33	0	107.3	0	0	10.2	0.17
685/ 2004	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60.46	0	0.03	0			0	11.1	2.8		8.6		1.4	0.28	
гост	Хлеб ржаной.	40	2.64	0.48	15.84	78.24	0.07	0	0	0.7	0.1	0	11.6	60	0	4	0	19.2	1	
	Итого за завтрак	530	19.21	20.03	88.14	609.67	0.22	11.19	42.66	0.75	2	0.13	124.7	168.1	0.01	254.9	0	43.3	2.55	
	Обед																			
134/ 2004	Шри из спелой капусты с картофелем (с соусом)	255	6.25	6.13	24.38	177.63	0.19	19.69	48.44	0.19	2.1	0.19	130	105	0	133.8	0	27.63	1.5	
746/ 1991	Батончики рубленные из мяса (с соусом)	90	10.34	10.95	15.1	200.31	0.08	0.05	37.1	0.08	1.4	0.1	98.4	72.16	0.01	104.1	0	22.08	0.92	
516/ 2004	Макаронные изделия отварные	150	6.9	7.2	33.2	225.2	0.068	0	34	0.62	0.9	0.03	116.4	101.4	0.02	44.4	0	15.57	0.85	
585/ 2004	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60.46	0	0.03	0			0	11.1	2.8		8.6		1.4	0.28	
гост	Хлеб ржаной.	40	1.32	0.24	7.92	39.12	0.035	0	0	0.35	0	0	5.8	30	0	2	0	9.6	0.5	
	Итого за обед	715	24.88	24.54	95.6	702.72	0.373	19.77	119.5	1.24	4.5	0.32	361.7	311.4	0.03	292.9	0	76.08	4.05	
	Всего за день		44.09	44.57	183.74	1312.4	0.593	30.96	162.3	1.99	6.5	0.45	486.4	479.5	0.04	547.8	0	119.38	6.6	