

СОГЛАСОВАНО

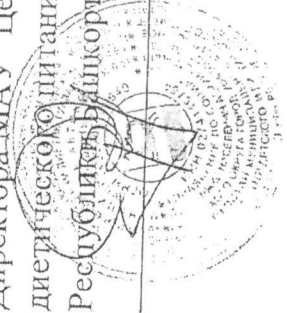
Директор школы



УТВЕРЖДАЮ

Директора МАУ "Центр детского и диетического питания" ГО г. Уфа
Республики Башкортостан

В.К. Смирнов



Примерное двухнедельное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
для организации питания обучающихся
в школьных образовательных учреждениях
(сахарный диабет)

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Сахарный диабет

День: понедельник

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
233,3	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	35/35	9,37	9,64	2,61	134,32	0,05	2,71	64,2	0,09	13,54	5,69	12,29	0,79		
175,11	Каша гречневая вязкая с маслом	130/4	4,13	3,97	18,61	126,54	0,14		18,65	0,3	10,04	98,05	65,15	2,21		
282,06	Чай	200														
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9		
38,59	Яблоко	125	0,5	0,5	12,25	58,75	0,04	12,5	6,25	0,25	20	13,75	11,25	2,75		
Итого за Завтрак			16,40	14,41	47,27	385,61	0,35	15,21	89,10	1,15	52,28	156,49	101,29	6,65		
Обед																
53,23	Щи из свежей капусты (без картофеля)	250/5	1,75	4,87	6,02	76,06	0,04	30,02	407,15	1,96	48,48	44,33	20,67	0,7		
80,17	Рыба, тушеная с овощами	45/45	9,15	5,03	1,96	90,15	0,08	1,99	401,53	2,24	32,68	147,88	39,13	0,66		
429,22	Каша Артек вязкая с маслом	150/5	4,17	4,08	25,75	156,43	0,11		22,5	0,69	19,14	105	22,68	1,8		
294,17	Напиток лимонный (б/сах)	200	0,06	0,01	0,21	2,38		2,8	0,14	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04		
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9		
Итого за Обед			17,53	14,29	47,74	391,02	0,35	34,81	831,32	5,41	111,80	337,75	95,92	4,10		
Итого за день			33,93	28,70	95,01	776,63	0,70	50,02	920,42	6,56	164,08	494,24	197,21	10,75		

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Сахарный диабет

День: вторник

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
649,09	Морковь отварная с растительным	30	0,42	1,83	2,25	27,59	0,02	1,63	652	0,92	8,99	17,97	12,4	0,23	
218,07	Омлет натуральный	130	13,65	17,37	2,44	220,84	0,08	0,48	265,56	2,71	105,23	223,56	17,45	2,56	
282,06	Чай	200													
421,07	Хлеб ржано-пшеничный для	50	4	0,5	23	110	0,2			0,85	14,5	65	21	1,5	
476	Бифилайф	100	3,2	3,2	5	60									
Итого за Завтрак			21,27	22,9	32,69	418,43	0,3	2,11	917,56	4,48	128,72	306,53	50,85	4,29	
Обед															
425,07	Горошек зеленый	60	1,86	0,12	3,9	24	0,07	6	30	0,12	12	37,2	12,6	0,42	
66	Суп-лапша домашняя	250	2,92	5,84	14,62	122,86	0,05	1,5	213	2,57	15,6	37,08	9,01	0,53	
118,1	Рагу овощное с отварным мясом	200	16,21	19,13	15,14	298,56	0,15	27,72	672,42	3,73	45,23	206,62	49,44	3,11	
282,06	Чай	200													
421,01	Хлеб ржано-пшеничный для	20	1,6	0,2	9,2	44	0,08			0,34	5,8	26	8,4	0,6	
Итого за Обед			22,59	25,29	42,86	489,42	0,35	35,22	915,42	6,76	78,63	306,9	79,45	4,66	
Итого за день			43,86	48,19	75,55	907,85	0,65	37,33	1832,98	11,24	207,35	613,43	130,3	8,95	

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)
 Рацион: Сахарный диабет

День: среда

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Y			В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
445,14	Биточки мясные паровые	60	9,51	10,03	6,56	154,37	0,07	0,17	2,9	1,4	24,2	102,42	13,26	1,5				
211	Макаронные изделия отварные с	130/4	5,04	3,49	32,13	180,23	0,08		18	0,72	13,65	40,79	7,52	0,77				
282,06	Чай	200																
421,01	Хлеб ржано-пшеничный для	20	1,6	0,2	9,2	44	0,08			0,34	5,8	26	8,4	0,6				
38,59	Яблоко 125 ед.	125	0,5	0,5	12,25	58,75	0,04	12,5	6,25	0,25	20	13,75	11,25	2,75				
Итого за Завтрак																		
			16,65	14,22	60,14	437,35	0,27	12,67	27,15	2,71	63,65	182,96	40,43	5,62				
Обед																		
55,36	Суп с гречневой крупой (без	250	2,21	6,43	11	111,34	0,08	5,25	700,2	2,93	29,66	69,47	38,64	1,25				
80,17	Рыба, тушеная с овощами (филе минтая)	45/45	9,15	5,03	1,96	90,15	0,08	1,99	401,53	2,24	32,68	147,88	39,13	0,66				
136,21	Картофель отварной с маслом	150/5	3,24	4,27	26,15	156,25	0,19	32	27,3	0,21	20,14	94,3	36,98	1,47				
282,06	Чай	200																
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9				
Итого за Обед																		
			17	15	74	503	0	13	27	3	72	222	53	7				
Итого за день																		
			33,65	28,74	134,08	940,70	0,66	25,34	54,30	5,93	136,00	404,92	93,46	12,14				

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)
 Рацион: Сахарный диабет
 День: четверг
 Неделя: 1
 Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																	
227,17	Залежанка творожная	130	27,02	11,97	11,14	265,13	0,07	0,61	48,45	2,68	202,48	282,19	29,98	0,69			
282,06	Чай	200															
3,67	Хлеб ржано-пшеничный с маслом и	30/10/10	5,11	10,21	13,93	167,1	0,12	0,07	68,8	0,65	111,1	102	18,1	0,99			
38,01	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12	6	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64			
Итого за Завтрак																	
			32,61	22,66	36,83	488,63	0,23	12,68	123,25	3,57	332,78	397,39	58,88	4,32			
Обед																	
56,41	Борщ с капустой (без картофеля) со	250/5	1,8	4,86	8,15	84,42	0,04	19,37	316	1,97	46,03	49,22	23,87	1,11			
445,35	Котлеты мясные с томатным соусом	60/30	9,87	11,79	8,34	178,98	0,08	1,69	48,17	2,2	29,01	108,12	16,03	1,62			
302	Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	4,77	4,86	21,48	148,55	0,16		23,25	0,35	11,64	113,25	75,18	2,55			
282,06	Чай	200															
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9			
Итого за Обед																	
			18,84	21,81	51,77	477,95	0,4	21,06	387,42	5,03	95,38	309,59	127,68	6,18			
Итого за день																	
			51,45	44,47	88,6	966,58	0,63	33,74	510,67	8,6	428,16	706,98	186,56	10,5			

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Сахарный диабет

День: пятница

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
96,63	Мясо тушеное с овощами	30/30	8,98	10,6	0,91	134,86	0,04	0,9	120	1,55	12,16	95,95	13,81	1,4		
470,09	Каша пшеничная вязкая с маслом	130/4	3,77	3,97	21,66	137,59	0,14		18,98	0,14	12,31	76,93	27,13	0,91		
282,06	Чай	200														
421,01	Хлеб ржано-пшеничный для	20	1,6	0,2	9,2	44	0,08			0,34	5,8	26	8,4	0,6		
476	Бифилайф	100	3,2	3,2	5	60										
Итого за Завтрак			17,55	17,97	36,77	376,45	0,26	0,9	138,98	2,03	30,27	198,88	49,34	2,91		
Обед																
54,4	Расольник домашний (без	250/5	2,01	6,91	7,84	103,19	0,06	26,27	707,45	2,93	57,11	60,27	28,39	0,95		
502,53	Биточки из мяса птицы с томатным соусом (филе)	60/30	9,95	9,48	8,57	159,02	0,09	2,59	66,19	1,1	34,14	96,72	14,95	1,01		
167,15	Пюре гороховое	150/5	17,25	6,2	36,08	269,2	0,68		1,5	2,58	71,53	169,6	66,29	5,29		
282,06	Чай	200														
421,01	Хлеб ржано-пшеничный для	20	1,6	0,2	9,2	44	0,08			0,34	5,8	26	8,4	0,6		
Итого за Обед			30,81	22,79	61,69	575,41	0,91	28,86	775,14	6,95	168,58	352,59	118,03	7,85		
Итого за день			48,36	40,76	98,46	951,86	1,17	29,76	914,12	8,98	198,85	551,47	167,37	10,76		

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)
 Рацион: Сахарный диабет

День: понедельник

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
513,09	Салат из белокочанной капусты с	60	1,17	3,12	4,51	51,95	0,02	29,33	2,67	1,41	34,37	20,94	11,46	0,75	
600	Филе грудки, припущенное в молочном соусе	40/40	11,19	13,02	4,3	178,55	0,06	1,34	48,5	0,28	38,7	109,68	14,07	0,83	
136,07	Картофель отварной с маслом	130/4	2,81	3,45	22,66	133,24	0,17	27,74	22,16	0,18	17,41	81,65	32,06	1,28	
282,06	Чай	200													
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
Итого за Завтрак			17,57	19,89	45,27	429,74	0,37	58,41	73,33	2,38	99,18	251,27	70,19	3,76	
Обед															
56,36	Суп с мелкошинкованными	250/5	1,76	5,88	6,46	86,82	0,05	21,34	544,45	2,43	42,78	49,66	22,11	0,72	
445,35	Котлеты мясные с томатным соусом	60/30	9,87	11,79	8,34	178,98	0,08	1,69	48,17	2,2	29,01	108,12	16,03	1,62	
594,03	Каша перловая вязкая с маслом	150/5	3,14	3,99	22,34	137,95	0,04		22,5	0,42	16,8	109,06	13,5	0,63	
284,04	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	0,21	2,38		2,8	0,14	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04	
421,01	Хлеб ржано-пшеничный для	20	1,6	0,2	9,2	44	0,08			0,34	5,8	26	8,4	0,6	
Итого за Обед			16,43	21,87	46,55	450,13	0,25	25,83	615,26	5,4	97,19	294,38	60,88	3,61	
Итого за день			34	41,76	91,82	879,87	0,62	84,24	688,59	7,78	196,37	545,65	131,07	7,37	

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)
 Рацион: Сахарный диабет

День: вторник
 Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6	5	4		3	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3						7			10	11	12	13	14	15			
Завтрак																			
96,63	Мясо тушеное с овощами	30/30	8,98	10,6	0,91	134,86	0,04	0,9	120	1,55	12,16	95,95	13,81	1,4					
175,11	Каша гречневая вязкая с маслом	130/4	4,13	3,97	18,61	126,54	0,14		18,65	0,3	10,04	98,05	65,15	2,21					
282,06	Чай	200																	
421,01	Хлеб ржано-пшеничный для	20	1,6	0,2	9,2	44	0,08			0,34	5,8	26	8,4	0,6					
476	Бифилайф	100	3,2	3,2	5	60													
Итого за Завтрак			17,91	17,97	33,72	365,4	0,25	0,9	138,65	2,19	28	220	87,36	4,21					
Обед																			
65,39	Суп крестьянский с пшеном (без	250/5	1,89	5	8,07	85,79	0,05	20	372,65	1,94	38,43	47,33	20,46	0,68					
502,53	Биточки из мяса птицы с томатным соусом (филе)	60/30	9,95	9,48	8,57	159,02	0,09	2,59	66,19	1,1	34,14	96,72	14,95	1,01					
548,01	Каша кукурузная вязкая	150/5	3,55	5,51	30,39	185,33	0,06		14,12	2,5	11,5	46,75	13,02	1,18					
284,04	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	0,21	2,38		2,8	0,14	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04					
421,01	Хлеб ржано-пшеничный для	20	1,6	0,2	9,2	44	0,08			0,34	5,8	26	8,4	0,6					
Итого за Обед			17,05	20,2	56,44	476,52	0,28	25,39	453,1	5,89	92,67	218,34	57,67	3,51					
Итого за день			34,96	38,17	90,16	841,92	0,54	26,29	591,75	8,08	120,67	438,34	145,03	7,72					

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОДА УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)
 Рацион: Сахарный диабет

Возраст: 7-11 лет

Неделя: 2
 День: среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
18,17	Салат из моркови с растительным	50	0,56	2,54	2,97	37,53	0,03	2,15	860	1,27	11,61	23,7	16,34	0,3	
78,05	Омлет запеченный с сыром	130	16,24	17,54	2,13	232,45	0,08	0,54	271,36	1,55	250,68	293,56	23,98	2,32	
282,06	Чай	200													
1,2	Хлеб ржано-пшеничный для	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9	
38,59	Яблоко 125 ед.	125	0,5	0,5	12,25	58,75	0,04	12,5	6,25	0,25	20	13,75	11,25	2,75	
Итого за Завтрак			19,70	20,88	31,15	394,73	0,27	15,19	1137,61	3,58	290,99	370,01	64,17	6,27	
Обед															
53,24	Щи из свежей капусты (без	250/10	1,88	5,62	6,2	84,16	0,04	30,04	412,5	1,97	52,88	47,38	21,12	0,71	
96,73	Гуляш из отварного мяса	45/45	13,8	16,19	1,36	206,22	0,05	1,35	180	2,33	18,41	147,31	21,11	2,16	
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5	0,09		22,5	0,84	15,59	47,18	8,66	0,88	
284,04	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	0,21	2,38		2,8	0,14	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04	
421,01	Хлеб ржано-пшеничный для	20	1,6	0,2	9,2	44	0,03			0,34	5,8	26	8,4	0,6	
Итого за Обед			23,16	26,33	54,05	547,26	0,26	34,19	615,14	5,49	95,48	269,41	60,13	4,39	
Итого за день			42,86	47,21	85,20	941,99	0,53	49,38	1752,75	9,07	386,47	639,42	124,30	10,66	

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)
 Рацион: Сахарный диабет
 День: четверг
 Неделя: 2
 Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	В1	С	А		Е	Ca	P	Mg	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
Завтрак																			
469.03	Фрикадельки мясные	60	9,4	10,14	0,36	130,12	0,03	0,44		1,13	8,09	96,97	11,79	1,41					
136.07	Картофель отварной с маслом	130/4	2,81	3,45	22,66	133,24	0,17	27,74	22,16	0,18	17,41	81,65	32,06	1,28					
282.06	Чай	200																	
421.01	Хлеб ржано-пшеничный для	20	1,6	0,2	9,2	44	0,08			0,34	5,8	26	8,4	0,6					
38.59	Яблоко 125 ед.	125	0,5	0,5	12,25	58,75	0,04	12,5	6,25	0,25	20	13,75	11,25	2,75					
Итого за Завтрак			14,31	14,29	44,47	366,11	0,32	40,68	28,41	1,90	51,30	218,37	63,50	6,04					
Обед																			
67.32	Свекольник со сметаной	200/10	2,25	4,93	14,74	112,75	0,07	15,48	176,1	1,6	46,98	65,66	28,85	1,47					
440.24	Омлет Рыбный	160	26,47	10,64	1,11	206,6	0,18	0,86	147,65	0,69	103,99	408,12	79,78	2,15					
282.06	Чай	200																	
1.2	Хлеб ржано-пшеничный для	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9					
38.59	Яблоко 125 ед.	125	0,5	0,5	12,25	58,75	0,04	12,5	6,25	0,25	20	13,75	11,25	2,75					
Итого за Обед			31,6	16,4	41,9	444,1	0,4	28,8	330,0	3,1	179,7	526,5	132,5	7,3					
Итого за день			45,93	30,66	86,37	810,21	0,73	69,52	358,41	4,95	230,97	744,90	195,98	13,31					

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)
 Рацион: Сахарный диабет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б		Ж		У			В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
			4	5	4	5	6	6										7	
1	2	3							8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																			
675	Мясо отварное	45	13,56	11,86				158,92	0,04				10,24	137,05	16,26	2			
470,55	Каша пшеничная вязкая с маслом	130/5	3,78	4,7	21,68		144,2	0,14		23,48		0,29	12,55	77,23	27,13	0,91			
282,06	Чай	200																	
421,01	Хлеб ржано-пшеничный для	20	1,6	0,2	9,2		44	0,08				0,34	5,8	26	8,4	0,6			
476	Бифилайф	100	3,2	3,2	5		60												
Итого за Завтрак																			
			22,14	19,76	35,88		407,12	0,26		23,48		0,78	28,59	240,28	51,79	3,51			
Обед																			
66,39	Суп с макаронными изделиями (без	250	4,8	6,55	29,96		198,84	0,1	5,25	700		3,38	30,63	70,12	24,02	1,11			
108,27	Цыпленка отварные	90	38,76	33,33	1,15	456,99	0,19	4,53	82,8		0,63		35,96	333,44	40,22	2,77			
150,05	Рагу из овощей	180	3,16	7,62	19,79		161,65	0,14	35,5	489,91		3,48	42,51	80,78	37,56	1,38			
282,06	Чай	200																	
Итого за Обед																			
			46,72	47,5	50,9		817,48	0,43	45,28	1272,71		7,49	109,1	484,34	101,8	5,26			
Итого за день																			
			68,86	67,26	86,78		1224,6	0,69	45,28	1296,19		8,27	137,69	724,62	153,59	8,77			
Итого за период																			
			437,86	415,92	932,03		9242,21	6,92	450,90	8920,18		79,46	2206,61	5863,97	1524,87	100,93			
Итого за период																			
			43,8	41,6	93,2		924,2	0,7	45,1	892,0		7,9	220,7	586,4	152,5	10,1			

Возраст: 7-11 лет
 День: пятница
 Неделя: 2