

Примерное циклическое меню

Согласовано:
Начальник ТО Управления Роспотребнадзора
по УР в г. Саратове
Красноперов А.Ю.

Утверждает:
Директор ГКОУ
г. Саратова



Сезон :Осенне-зимний
Возрастная категория: приходящие 7 лет до 10 лет

№ рек.	Прием пищи Наименований блюда	Вес пор- ции, г.	Пищевые вещества (г)				К	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В ₁	В ₂	А	С	Са	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
I день															
II Завтрак															
168	Кокроки с яйцом	80,0	10,5	20,6	34,04	283,8	0,11	0,24	0,3	0,3	59,6	34,0	138,8	1,7	
	Сок фруктовый	200	1,20	-	27,4	116,0				4,0	36,0	-	26,0	0,6	
	итого		11,7	20,6	61,44	399,8	0,11	0,24	0,3	4,3	95,6	34,0	164,8	2,3	
Обед															
60	Уха со сбитым яйцом	250	20,0	9,1	27,7	214,4	0,22	0,25	0,02	1,6	22,8	8,8	110,1	3,8	
92	Картофельное пюре	200	4,4	6,0	42,3	182,4	0,05	0,3	0,03	40,7	81,6	53,2	183,5	2,3	
462	Тефтели	80	16,8	13,8	15,7	215,0	0,025	0,1	0,3	4,1	15,9	13,7	188	2,6	
30	Винегрет овощной	80	1,9	10,1	10,6	139,7	0,06	0,04		13,8	35,2	26	50,0	2,0	
685	Чай с сахаром лимоном	200	0,09	-	11,5	41,0	0,004	0,005		4	8,5	2	3,5	0,1	
	Хлеб пшеничный	90	6,8	0,8	44,7	203,4	0,1	0,07			23,4	31,5	74,7	1,4	
	Хлеб ржаной	48	6,3	0,5	19,4	92,6	0,09	0,05			17,8	26,4	85,4	1,3	
	Яблоко	200	0,8		22,6	92,0	0,02	0,06		26	32	18	22	44	
	итого		57,1	40,5	194,5	1180,5	0,9	0,9	0,1	82,3	313,7	182,6	748,7	19,0	
Полдник															
	Печенье	20	1,5	2	5,1	81,2	0,03	0,02			4,0	6	16,6	0,3	
	Коктейль молочный	200	6,0	12,0	8,2	170,0	0,04	0,26	0,08	0,6	248	28	184	0,2	
	итого		7,5	14,0	13,3	251,2	0,07	0,28	0,08	0,6	252	34,0	200,6	0,5	
Ужин															
	Всего		76,3	75,1	270,0	1831,5	1,1	1,4	0,5	87,2	661,3	250,6	1114,1	21,8	

Примерное циклическое меню

Сезон : Весенне-летний

Возрастная категория: с 11 лет и старше (приходящие)

№ рец.	Прим. пищи Наименований блюда	Вес порции, г.	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	К	В ₁	В ₂	А	С	Са	Mg	P	Fe
2 день														
II Завтрак														
743	Расстегай с рыбой	100	22,3	7,0	37,8	347,7	0,09	0,13	0,05	0,5	69,2	77,5	276,9	3,2
153	Компот из сухофруктов	200	1,04		23,2	137,8	0,02	0,04		0,8	33,2	21	292	2,4
	итого		23,34	7,0	61,0	485,5	0,11	0,17	0,05	1,3	102,4	98,5	568,9	5,6
Обед														
155	Суп картофельный с клецками	300	10,0	6,0	37,0	227,1	0,5	0,2	0,7	23,0	32,2	47	155,0	3,4
92	Картофельное пюре	200	5,4	6	42,3	182,4	0,05	0,3	0,03	40,7	81,6	53,2	183,5	2,3
87	Суфле «рыбка золотая»	150	29,5	28,4	9,7	308	0,03	0,1	0,07	2,3	87,0	109,5	366	3,7
102	Морковь тушеная в сметане	100	2,3	6,3	12,8	77,2	1	0,1	0,3	7,8	96,6	58,5	91,8	1,2
685	Чай с сахаром	200	0,04		11,1	37,6	0,001	0,002		0,02	1,2	0,44	1,7	0,2
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	226	0,07	0,05			26,0	35,0	83,0	1,6
	Хлеб ржаной	60	3,5	0,7	26	119,4	0,02	0,05		4	20,4	24,6	72	1,4
	Мандарин	200	1,6		17,2	76	0,12	0,06		76	70	22	34	0,2
	итого		59,9	48,3	205,8	1253,7	1,8	0,86	1,1	153,8	415,3	350,4	987,0	14,0
Полдник														
	Вафли	20	1,4	12,7	17,8	212	0,02	0,02			3,2	0,8	13,2	0,2
	Продукт творожный	50	4,6	11,5	0,8	157,5	0,05	0,15	0,05	0,25	67,5	11,5	100,0	0,2
	Сок фруктовый	200	1			76	0,02	0,02			14	8	14	0,6
	итого		7,0	24,2	18,6	445,5	0,06	0,2	0,05	0,3	87,7	20,3	117,2	1,0
	Всего		90,2	79,5	285,4	2184,7	2,0	1,23	1,2	155,4	605,4	469,2	1673,1	20,6

Примерное цикличное меню

Сезон :Осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 лет до 10 лет

№ рец.	Прием пищи Наименований блюда	Вес порции, г.	Пищевые вещества (г)				К	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В ₁	В ₂	А	С	Са	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
3 день															
II Завтрак															
743	Расстегай с рыбой	80	22,3	14,8	31,8	347,7	0,09	0,13	0,05	1,43	43,7	80,0	316,7	2,7	
153	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04		23,2	37,4	0,02	0,04		0,8	33,2	21	292	2,4	
	итого		23,3	14,8	55,0	385,1	0,11	0,17	0,05	2,23	76,9	101	608,7	5,1	
Обед															
47	Суп картофельный с бобовыми	250	10,0	5,5	23,6	132,2	0,3	0,1	0,03	14,5	46,4	43,1	129	2,5	
436	Жаркое по-домашнему	200	20,1	16,1	34,6	367,2	0,02	0,006	0,03	5,5	45	65,9	299,7	4,8	
	Салат из свежей капусты с яблоками, свеклой, морковью	80	10	10	16,4	158,0	0,02	0,05		13,0	29	123	24,8	1,9	
685	Чай с лимоном	200	0,1		11,5	41,0	0,007	0,005		4	8,5	2,0	3,5	0,1	
	Хлеб пшеничный	90	6,8	0,8	44,7	203,4	0,1	0,07			23,4	31,5	74,7	1,4	
	Хлеб ржаной	48	6,3	0,5	19,4	92,6	0,09	0,05			17,8	26,4	85,4	1,3	
	Груша	200	1,6		21,4	84	0,04	0,06		10	38	24	32	4,6	
	итого		40,3	22,9	177,5	1105,3	0,5	0,3	0,1	58,8	185,7	227,5	687,8	18	
Полдник															
	Сок фруктовый	200	1,2		27,4	218	0,1	2			36		26	0,6	
	Печенье	20	1,5	2	5,1	81,2	0,03	0,02			4,0	6	16,6	0,3	
	итого		2,7	2	34,0	299,2	0,13	2,0			40	6	42,6	0,9	
	всего		72,7	37,7	265,0	1800,7	0,7	2,5	0,2	105,1	301,6	374,5	1289,1	22,0	

Примерное циклическое меню
 Сезон : Осенне-зимний
 Возрастная категория: с 7 лет до 10 лет

№ рец.	Прием пищи Наименований блюда	Вес порции, г.	Пищевые вещества (г)				К	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В ₁	В ₂	А	С	Са	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
4 день															
II Завтрак															
106	Запеканка из творога сгущенкой	150/30	2,67	35,4	27,3	240,3	0,11	0,5	0,2	1,1	329	52,4	764,3	1,55	
	Коктейль молочный	200	6	12	8,2	170	0,04	0,26	0,08	0,6	248	28	184	0,2	
	итого		8,6	47,4	35,5	410,3	0,1	0,8	0,3	1,7	577	80,3	948,3	1,7	
Обед															
39	Борщ из св. капусты картофелем	250	7,7	7,4	22,8	184,5	0,1	0,13	0,03	21,66	79,7	61,9	114,0	4,0	
100	Макаронные изделия отварные овощами	200/50	7,6	4,6	52,9	272,3	4,9	0,08	0,025	11	49,8	23,2	99,4	3,3	
81	Фрикаделька «петушок»	80	28,7	32,8	7	433,1	0,3	0,2	0,1	1,7	51,9	47,3	369,6	5,1	
153	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04		23,2	37,4	0,09	0,13	0,05	1,43	43,7	8,0	316,7	2,7	
	Хлеб пшеничный	90	6,8	0,8	44,7	203,4	0,1	0,07			23,4	31,5	74,7	1,4	
	Хлеб ржаной	48	6,3	0,5	19,4	92,6	0,09	0,05			17,8	26,4	85,4	1,3	
	Банан	200	3		44,8	162,0	0,08	0,1		20	16	84	56	1,2	
	итого		54,6	45,7	191,7	1279,5	5,65	0,72	0,2	55,8	268,9	263,9	1068,4	18,2	
Полдник															
648	Продукт творожный	50	4,6	11,5	0,8	157,5	0,015	0,15	0,05	0,25	67,5	11,5	100	0,2	
	Сок фруктовый	200	1,2		27,4	116					36		26	0,6	
	Вафли	20	0,7	6	8,9	106	0,008	0,008		4	1,6	0,4	6,6	0,1	
	итого		6,5	17,5	37,1	379,5	0,02	0,2	0,05	4,3	105,1	11,9	132,6	0,9	
	всего		72,9	104,9	243,5	1998,4	1,0	1,68	0,5	43,33	882,8	364,3	2098,3	17,7	

Примерное циклическое меню
 Сезон : Осенне-зимний
 Возрастная категория: с 7 лет до 10 лет

№ рец.	Прием пищи Наименований блюда	Вес порции, г.	Пищевые вещества (г)				К	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В ₁	В ₂	А	С	Са	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
5 день															
II Завтрак															
738	Пирожки печеные с изюмом	80	5,4	8	56,3	298,4	0,08	0,04		1,43	38,1	22,9	110,2	2	
149	Какао на молоке	200	6,1	8,6	19,4	177,6	0,004	0,3	0,04		13	17,5	41,5	0,8	
	итого		11,5	16,6	75,7	475,0	0,08	0,3	0,04	143	51,1	39,5	151,7	2,8	
Обед															
551	Суп картофельный гречками	250	8,1	6,1	19,8	160,4	0,1	0,1	0,07	11,0	41,2	35,6	112,0	1,8	
330	Пюре из бобовых	150	17,4	9,5	43,4	295,0	0,7	0,1	0,001		2,2	0,3	1,9	0,02	
65	Бифштеке рубленый «школьный»	80	28,5	32,8	6	433	0,1	0,2	0,06	1,43	18,5	34,2	305,9	4,9	
12	Салат из моркови с яблоками и зел. горошком	80	1,3	10,1	8,2	127	0,04	0,5		6,6	33,9	25,5	43	0,8	
153	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04		23,2	37,4	0,02	0,04		0,8	33,2	21	282	2,4	
	Хлеб пшеничный	90	6,8	0,8	44,7	203,4	0,1	0,07			23,4	31,5	74,7	1,4	
	Хлеб ржаной	48	6,3	0,5	19,4	92,6	0,09	0,05			17,8	26,4	85,4	1,3	
	итого		69,44	59,8	164,7	1348,8	1,2	2,0	0,1	19,8	170,2	174,5	904,9	12,6	
Полдник															
3	Бутерброд маслом сыром	10 30	0,06 8,04	8 8,2	0,09	74,8 110,4	0,3 0,01	0,07 0,11	0,07 0,84	4 0,06	247,5 31,2	32,4	213,4 164,6	1,0 0,2	
685	Чай с лимоном	200	0,1		11,5	41	0,007	0,005		4	8,5	2	3,5	0,1	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	67,8	0,05	0,02			7,8	10,5	24,9	0,48	
	итого		10,5	16,5	26,5	294	0,7	0,4	0,9	8,1	375,8	44,9	416,4	1,8	
	всего		91,44	92,9	266,9	2117,8	1,98	2,7	1,04	170,9	597,1	258,9	1473,0	17,2	

Примерное цикличное меню

Сезон : Осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 лет до 10 лет

№ рец.	Прием пищи Наименований блюда	Все порции, г.	Пищевые вещества (г)				К	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	В ₁		В ₂	А	С	Ca	Mg	P	Fe	
															4
6 день															
II Завтрак															
109	Пудинг из творога сгущенкой	200/30	25,8	9,7	36,6	371,4	0,11	0,42	0,08	0,9					
	Сок фруктовый	200	1			76	0,02	0,02							
	итого		26,8	9,7	36,6	447,4	0,1	0,4	0,08	0,9					
Обед															
56	Суп из овощей	250	6,2	7,4	10,4	101,2	0,2	0,1	0,11	14,5					
92	Картофельное пюре	200	4,4	6	42,3	182,4	0,05	0,3	0,03	40,7					
81	Фрикадельки рыбные в томатном соусе	80	4,2	14,7	24,7	100,1	0,1	0,001	0,03	1,2					
24	Салат из свеклы изюмом	80	1,9	5	20	128,1	0,1	0,01		12					
686	Чай с лимоном	200	0,1		11,5	41	0,004	0,005		4					
	Хлеб пшеничный	90	6,8	0,8	44,7	203,4	0,1	0,07							
	Хлеб ржаной	48	6,3	0,5	19,4	92,6	0,09	0,05							
	Яблоко	200	0,8		22,6	92	0,02	0,06		26					
	итого		30,7	34,4	195,6	280,4	0,1	0,3	0,04	1,4					
Полдник															
648	Продукт кисломолочный	200	5,6	0,4	8,2	118,0	0,06	0,34	0,04	1,4					
	Печенье	20	3	4	10,2	162,4	0,05	0,04							
	итого		8,6	4,4	18,4	280,4	0,1	0,3	0,04	1,4					
	всего		65,4	53,5	250,6	1608,5	0,9	2,2	0,3	100,7					

Примерное циклическое меню

Сезон : Осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 лет до 10 лет

№ реп.	Прием пищи Наименований блюда	Вес пор- ции, г.	Пищевые вещества (г)				К	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В ₁	В ₂	А	С	Са	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
7 день															
II Завтрак															
174	Перепечи с капустой	80,0	7,4	9,2	34,7	286,1	0,09	0,08	0,11	16,3	37,28	20,4	73,8	1,5	
149	Какао на молоке	200	6,1	8,6	19,4	177,6	0,004	0,3	0,04	2,6	241,6	3,0	109,2	0,6	
	итого		13,5	17,8	54,3	463,8	0,1	0,4	0,2	18,9	279,8	50,3	273,0	2,3	
Обед															
132	Рассольник ленинградский	250	8,1	7,5	26,6	184,7	0,06	0,13	0,11	19,7	53,8	65,8	149,2	3,1	
97	Макаронные изделия отварные	100	7,3	4,7	52,6	270	0,1	0,1	0,03		13,7	11,4	61,9	0,8	
63	Гуляш	80	1,1	4,2	8,5	44,96	0,7	0,3	0,04		53,3	50,6	4,2	0,08	
13	Салат из свежей капусты	80	1,6	5,0	7,1	19	0,06	0,05		40,7	44,8	17,6	31,7	1,8	
	Чай с сахаром	200	0,04		11,1	37,6	0,0001	0,002		0,02	1,2	0,44	1,7	0,2	
	Хлеб пшеничный	90	6,8	0,8	44,7	203,4	0,1	0,07			23,4	31,5	74,7	1,4	
	Хлеб ржаной	48	6,3	0,5	19,4	92,6	0,09	0,05			17,8	26,4	85,4	1,3	
	Мандарины	200	1,6		17,2	76	0,12	0,06		76	70	22	34	0,2	
	итого		32,5	22,7	187,2	1014,5	1,2	0,5	0,1	145,4	246,4	176,9	441,1	8,9	
Полдник															
342	Омлет сыром	120	20,5	28	3	348,3	1,1	0,09	0,43	0,65	449,9	50,5	417	3,1	
149	Какао на молоке	200	6,1	8,6	19,4	177,6	0,004	0,01	0,04	2,6	242,6	30	199,2	0,6	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	67,8	0,05	0,02			7,8	10,5	24,9	0,48	
	итого		28,9	36,9	37,3	293,7	1,2	0,1	0,5	3,3	700,3	90,1	641,1	4,2	
	всего		80,1	84,4	274,8	1800,8	2,5	0,8	0,3	167,6	1365,1	377,4	1438,2	16,4	

Примерное циклическое меню
 Сезон : Осенне-зимний
 Возрастная категория: с 7 лет до 10 лет

№ рец.	Прием пищи Наименований блюда	Вес порции, г.	Пищевые вещества (г)				К	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В ₁	В ₂	А	С	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
8 день															
II Завтрак															
738	Пирожки печенье из дрожжевого теста печенье	80	16,5	4,9	30,9	228,8	0,2	0,2	0,08		18,4	27,9	317	6,4	
149	Какао на молоке	200	6,1	8,6	19,4	177,6	0,004	0,3	0,04	2,6	242,6	30	199,2	0,6	
	итого		22,6	13,5	50,3	406,4	0,2	0,5	0,13	2,6	261	57,9	516,2	7,0	
Обед															
40	Борщ с фасолью картофелем	250	11	98	33,3	233,6	0,3	0,2	0,1	23	101,2	71,7	302,3	8,3	
93	Розовое пюре	200	5,8	5,9	44,4	242,3	0,07	0,3	0,04	41,2	97	64,6	200	2,7	
67	Биточки диетические	80	19,5	13	3,8	367,1	0,2	0,4	0,4	1	81,8	87,5	39,71	5,6	
8	Салат из моркови яблоками, изюмом	80	1	5,1	19,1	105,3	0,09	0,05		7,9	38,4	38,8	43,2	1,9	
146	Чай с лимоном	200	0,1		10,5	41	0,004	0,005		4	8,5	1	3,5	0,06	
	Хлеб пшеничный	90	6,8	0,8	44,7	203,4	0,1	0,07			23,4	31,5	74,7	1,4	
	Хлеб ржаной	48	6,3	0,5	19,4	92,6	0,09	0,05			17,8	26,4	85,4	1,3	
	Банан	200	3		44,8	182	0,08	0,1		20	16	84	56	1,2	
	итого		53,4	30,8	202,3	1467,3	0,8	1,1	0,5	92,5	355,8	400,0	753,1	20,0	
Полдник															
648	Сок фруктовый	200	1			76	0,02	0,02			14	8	14	0,6	
	Кисломолочный продукт	125	5,6	6,4	8,2	118	0,06	0,3	0,04	1,4	240	28	120	1,4	
	Вафли	20	1,4	12,7	17,8	212	0,016	0,016			3,2	0,8	13,2	0,2	
	итого		8,0	19,1	26	406	0,1	0,3	0,04	1,4	257,2	36,8	137,2	2,2	
	всего		84,0	63,4	278,6	2279,7	1,1	1,6	0,6	96,5	874,0	494,7	1406,5	29,2	

Примерное циклическое меню
 Сезон : Осенне-зимний
 Возрастная категория: с 7 лет до 10 лет

№ рец.	Прием пищи Наименований блюда	Вес порции, г.	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	К	В ₁	В ₂	А	С	Са	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
9 день														
II Завтрак														
163	Пицца с колбасой	80	14,7	16,9	32	325,3	0,4	0,15	0,3	9,8	254,7	210	246,6	3,1
	Сок фруктовый	200	1			76	0,02	0,02			14	8	14	0,6
	итого		15,7	16,9	32	401,3	0,4	0,4	0,3	9,8	271,7	218	260,6	3,7
Обед														
46	Суп картофельный макаронными изделиями	250	6,0	3,0	21,1	123	0,6	0,1		12	28	13,9	65,4	1,5
95	Капуста тушеная	200	10,3	10,1	22,1	183,5	0,2	0,13	0,03	128,4	155,2	52,5	180,8	4,2
463	Тефтели из говядины с рисом	80	16,8	13,8	15,7	215	0,02	0,1	0,03	0,2	15,9	13,7	188	2,6
28	Салат картофельный с фасолью	80	10	5,5	23,6	132,2	0,3	0,1	0,03	14,5	46,4	43,1	129	2,5
153	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04		23,2	37,4	0,09	0,13	0,05	1,43	43,7	80	316,7	2,7
	Хлеб пшеничный	90	6,8	0,8	44,7	203,4	0,1	0,07			23,4	31,5	74,7	1,4
	Хлеб ржаной	48	6,3	0,5	19,4	92,6	0,09	0,05			17,8	26,4	85,4	1,3
	Яблоко	200	0,8		22,6	92	0,02	0,06		26	32	18	22	4,4
	итого		53,9	31,7	188,4	1080,0	1,4	0,7	0,1	180,0	318,3	208,1	926,7	19
Полдник														
648	Печенье	20	3	4	10,2	162,4	0,05	0,04			8	12	33,2	0,5
	Коктейль молочный	200	6	12	8,2	170,0	0,04	0,26	0,08	0,6	248	28	184	0,2
	итого		9,0	16,0	18,4	339,4	0,1	0,3	0,08	0,6	256,0	40,0	217,2	0,7
	всего		78,6	48,6	238,8	1820,7	1,9	1,2	0,5	190,4	846,0	466,1	1404,5	24,4

Примерное циклическое меню
 Сезон : Осенне-зимний
 Возрастная категория: с 7 лет до 10 лет

№ рец.	Прием пищи Наименований блюда	Вес порции, г.	Пищевые вещества (г)				К	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В ₁	В ₂	А	С	Са	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
10 день															
II Завтрак															
109	Пудинг из творога сгущенкой	200/30	25,8	9,7	36,6	371,4	0,11	0,42	0,08	0,9	328,7	54,2	737	1,9	
	Сок фруктовый	200	1,2		27,4	116,0	0,1	2			36		26	0,6	
	итого		27,0	9,7	64	503,1	0,2	2,4	0,08	0,9	364,7	54,2	763	2,5	
Обед															
114	Борщ с картофелем	250	7,6	7,4	26,6	180,0	0,15	0,13	0,11	30,3	70,5	62,6	161,7	3,1	
3,194	Рис припущенный с овощами	200	13,3	9,3	76,6	419,9	0,3	0,1	0,001	8	87,6	63,9	279,1	6,6	
65	Бифштекс рубленый «школьный»	80	28,5	32,8	6	433	0,1	0,2	0,06	1,43	18,5	37,2	396	4,4	
42	Салат из белокочанной капусты яблоками	80	19	5	11	93,4	0,06	0,06		53,6	51,3	17,8	33,2	1,4	
153	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04		23,2	37,4	0,09	0,13	0,05	1,43	43,7	80	316,7	2,7	
	Хлеб пшеничный	90	6,8	0,8	44,7	203,4	0,1	0,07			23,4	31,5	74,7	1,4	
	Хлеб ржаной	48	6,3	0,5	19,4	92,6	0,09	0,05			17,8	26,4	85,4	1,3	
	итого		82,5	55,8	207,5	1459,7	0,89	0,74	0,2	94,8	312,8	319,4	1346,8	20,9	
Полдник															
648	Продукт кисломолочный	200	5,6	6,4	8,1	118	0,06	0,34	0,04	1,4	240	28	120	1,4	
	Печенье	20	1,5	2	5,1	81,2	0,03	0,02			4	6	16,6	0,3	
	итого		7,1	8,4	13,2	199,2	0,1	0,3	0,04	1,4	244	34	136,6	1,7	
	всего		116,6	73,9	284,7	2162,0	1,19	3,44	0,32	97,1	921,5	407,6	2246,4	25,1	