

С. П. Демичева

ор общеобразовательного учреждения

образовательном учреждении

садов, школ, школ интернатов.

Примерное 10-дневное меню разового питания для обеспечения питанием детей в возрасте от 7 лет до 11 лет в общеобразовательном учреждении (составлено на основании "Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений" 2021г. под ред. А.Я.Перевалова)

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 1 ступень	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				Стоимость завтрака и обеда, руб. 1 ступень	
				Белки, г	Жиры, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг		
1 день																
Завтрак																
2021	353	Колбаса вареная	90	14,20	16,00	9,70	0,14	0,27	0,22	1,05	61,50	317,20	33,84	3,03	45,76	
2021	227	Каша ячневая молочная	150	4,08	8,55	0,37	203,40	0,00	0,04	0,70	9,00	37,00	6,00	0,50	17,00	
2021	501	Сок	200	0,50	0,00	27,00	0,01	0,50	0,00	0,00	129,00	87,00	13,00	0,80	24,00	
2021	573	Хлеб Пшеничный	30	3,00	0,44	19,80	90,62	0,36	0,00	0,18	27,20	157,03	37,02	1,92	3,00	
2021	575	Хлеб Ржано-Пшеничный	20	3,18	0,30	20,07	94,08	0,33	0,00	0,21	60,00	195,00	42,00	3,30	2,00	
Итого за прием пищи:				24,96	25,29	76,94	560,82	204,24	0,77	2,14	286,70	793,23	131,86	9,55	91,76	
Обед																
2021	104	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,67	5,06	8,51	0,06	14,43	0,19	0,18	35,38	42,9	17,26	0,62	18,00	
2021	353	Колбаса вареная	90	14,20	16,00	9,70	0,14	0,27	0,22	1,05	61,50	317,20	33,84	3,03	45,76	
2021	227	Каша ячневая молочная	150	4,08	8,55	0,37	203,40	0,00	0,04	0,70	9,00	37,00	6,00	0,50	17,00	
2021	457	Чай с сахаром	180	0,06	0,01	13,80	55,46	0,00	0,00	0,01	5,63	3,10	2,11	0,26	5,00	
2021	573	Хлеб Пшеничный	30	3,00	0,44	19,80	90,62	0,36	0,00	0,18	27,20	157,03	37,02	1,92	3,00	
2021	575	Хлеб Ржано-Пшеничный	30	3,18	0,30	20,07	94,08	0,33	0,00	0,21	60,00	195,00	42,00	3,30	3,00	
Итого за прием пищи:				24,52	25,30	63,74	506,28	204,23	0,26	2,15	163,33	709,33	120,97	9,01		
Всего за день:				26,19	30,36	72,25	592,54	204,29	0,45	2,33	198,71	752,23	138,23	9,63		
Среднедневная сбалансированность:				2,62	3,04	7,23	59,25	20,43	1,72	0,05	0,23	19,87	75,22	13,82	0,96	91,76
2 день																
Завтрак																
2021	149	Овощи консервированные (свежие)	30	0,80	0,10	1,70	0,02	2,50	0,00	0,01	23,20	24,20	14,10	0,60	15,50	
2021	328	Жаркое по-домашнему (из свинины)	220	14,20	16,00	9,70	0,14	0,27	0,22	1,05	61,50	317,20	33,84	3,03	58,26	
2021	495	Компот из сухофруктов	180	0,50	0,00	25,10	102,41	0,03	1,10	1,50	44,60	40,10	28,80	0,92	12,00	
2021	575	Хлеб Ржано-Пшеничный	30	3,18	0,30	20,07	94,08	0,33	0,00	0,21	60,00	195,00	42,00	3,30	3,00	
2021	573	Хлеб Пшеничный	30	3,18	0,30	20,07	94,08	0,33	0,00	0,21	60,00	195,00	42,00	3,30	3,00	
Итого за прием пищи:				21,06	16,60	74,94	529,87	0,83	1,37	1,72	226,10	747,30	146,64	10,55	91,76	
Обед																
2021	118	Суп крестьянский с крутой (свежие)	200	1,52	5,33	8,65	0,04	6,66	0,19	1,22	33,54	39,05	18,12	0,80	17,50	
2021	328	Жаркое по-домашнему (из свинины)	220	14,20	16,00	9,70	0,14	0,27	0,22	1,05	61,50	317,20	33,84	3,03	58,26	
2021	495	Компот из сухофруктов	180	0,50	0,00	25,10	102,41	0,03	1,10	1,50	44,60	40,10	28,80	0,92	12,00	
2021	573	Хлеб Пшеничный	20	3,00	0,44	19,80	90,62	0,36	0,00	0,18	27,20	157,03	37,02	1,92	2,00	
2021	575	Хлеб Ржано-Пшеничный	20	3,18	0,30	20,07	94,08	0,33	0,00	0,21	60,00	195,00	42,00	3,30	2,00	
Итого за прием пищи:				22,40	22,07	83,32	615,31	0,90	8,03	1,91	2,76	226,84	748,38	159,78	9,97	
Всего за день:				22,40	22,07	83,32	615,31	0,90	8,03	1,91	2,76	226,84	748,38	159,78	9,97	
Среднедневная сбалансированность:				2,24	2,21	8,33	61,53	0,09	0,80	0,19	0,28	22,68	74,84	15,98	1,00	91,76
3 день																
Завтрак																
2021	149	Овощи консервированные (свежие)	20	0,80	0,10	1,70	0,02	2,50	0,00	0,01	23,20	24,20	14,10	0,60	11,00	
2021	372	Биточек из курицы	100	12,00	8,57	10,42	0,06	0,96	0,08	0,64	49,00	120,00	19,00	1,44	44,76	
2021	256	Макаронные изделия	150	2,66	9,24	51,52	0,16	0,00	0,02	0,32	10,00	109,58	65,57	2,20	18,00	
2021	486	Компот из свежих фруктов	180	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	129,00	87,00	13,00	0,80	12,00	
2021	573	Хлеб Пшеничный	30	3,00	0,44	19,80	90,62	0,36	0,00	0,18	27,20	157,03	37,02	1,92	3,00	
2021	575	Хлеб Ржано-Пшеничный	30	3,18	0,30	20,07	94,08	0,33	0,00	0,21	60,00	195,00	42,00	3,30	3,00	
Итого за прием пищи:				21,34	18,55	128,81	669,80	0,92	1,46	0,10	1,35	275,20	668,61	176,59	9,66	
Обед																
2021	95	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	4,02	9,04	25,90	0,11	7,85	0,17	1,94	24,10	68,64	26,70	0,93	18,00	

2021	256	Макаронные изделия	150	2,66	9,24	51,52	224,24	0,16	0,00	0,02	0,32	10,00	109,58	65,57	2,20	18,00
2021	459	Чай с сахаром	180	2,90	20,90	20,90	113,00	0,02	0,40	0,01	0,00	129,00	87,00	13,00	0,80	5,00
2021	573	Хлеб Пшеничный	30	3,00	0,44	19,80	90,62	0,36	0,00	0,00	0,18	27,20	157,03	37,02	1,92	3,00
2021	575	Хлеб Ржано-Пшеничный	30	3,18	0,30	20,07	94,08	0,33	0,00	0,00	0,21	60,00	195,00	42,00	3,30	3,00
Итого за прием пищи:				27,76	29,59	148,61	792,50	1,04	9,21	0,28	3,29	299,30	737,25	203,29	10,59	
Всего за день:				27,76	29,59	148,61	792,50	1,04	9,21	0,28	3,29	299,30	737,25	203,29	10,59	
Среднедневная сбалансированность:				2,78	2,96	14,86	79,25	0,10	0,92	0,03	0,33	29,93	73,73	20,33	1,06	91,76

4 день

Завтрак																
2021	149	Овощи консервированные (свежие)	20	0,80	0,10	1,70	11,00	0,02	2,50	0,00	0,01	23,20	24,20	14,10	0,60	11,00
2021	307	Биточки рыбные	90	11,20	9,50	5,80	158,30	0,09	0,11	0,43	0,87	42,48	177,80	30,90	0,90	42,96
2021	377	Картофельное пюре	150	5,52	5,30	35,33	211,10	0,00	0,00	0,02	0,66	8,73	36,86	13,80	20,80	
2021	484	Кисель	200	2,90	2,00	20,90	113,00	0,02	0,40	0,01	0,00	129,00	87,00	13,00	0,80	11,00
2021	573	Хлеб Пшеничный	30	3,00	0,44	19,80	90,62	0,36	0,00	0,00	0,18	27,20	157,03	37,02	1,92	3,00
2021	575	Хлеб Ржано-Пшеничный	30	3,18	0,30	20,07	94,08	0,33	0,00	0,00	0,21	60,00	195,00	42,00	3,30	3,00
Итого за прием пищи:				25,80	17,54	101,90	667,10	0,80	0,51	0,46	1,92	267,41	653,69	159,78	20,72	91,76

Обед

2021	100	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200	1,70	4,08	11,64	90,00	0,03	3,66	0,00	0,69	4,20	16,80	6,30	0,24	17,00
2021	307	Биточки рыбные	90	11,20	9,50	5,80	158,30	0,09	0,11	0,43	0,87	42,48	177,80	30,90	0,90	42,96
2021	377	Картофельное пюре	150	5,52	5,30	35,33	211,10	0,00	0,00	0,02	0,66	8,73	36,86	13,80	20,80	
2021	459	Чай с сахаром	180	2,90	2,00	20,90	113,00	0,02	0,40	0,01	0,00	129,00	87,00	13,00	0,80	5,00
2021	573	Хлеб Пшеничный	30	3,18	0,30	20,07	94,08	0,33	0,00	0,00	0,21	60,00	195,00	42,00	3,30	3,00
2021	575	Хлеб Ржано-Пшеничный	30	3,18	0,30	20,07	94,08	0,33	0,00	0,00	0,21	60,00	195,00	42,00	3,30	3,00
Итого за прием пищи:				27,68	21,48	113,81	760,56	0,80	4,17	0,46	2,64	304,41	708,46	171,06	22,34	
Всего за день:				27,68	21,48	113,81	760,56	0,80	4,17	0,46	2,64	304,41	708,46	171,06	22,34	
Среднедневная сбалансированность:				2,77	2,15	11,38	76,06	0,08	0,42	0,05	0,26	30,44	70,85	17,11	2,23	91,76

5 день

Завтрак																
2021	1	Салат из свежей капусты	60	1,45	6,00	8,40	94,00	0,02	17,00	2,80	0,00	40,00	16,00	28,00	0,53	15,00
2021	341	Котлета "Пармская"	90	8,00	19,30	1,98	216,00	0,17	0,00	0,03	5,00	23,14	133,34	15,34	1,63	46,76
2021	202	Греча рассыпчатая	150	2,66	9,24	51,52	224,24	0,16	0,00	0,02	0,32	10,00	109,58	65,57	2,20	18,00
2021	459	Чай с лимоном	180	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,03	8,00
2021	573	Хлеб Пшеничный	20	3,18	0,30	20,07	94,08	0,33	0,00	0,00	0,21	60,00	195,00	42,00	3,30	2,00
2021	575	Хлеб Ржано-Пшеничный	30	3,18	0,30	20,07	94,08	0,33	0,00	0,00	0,21	60,00	195,00	42,00	3,30	2,00
Итого за прием пищи:				17,12	29,14	108,64	688,40	0,99	0,00	0,05	5,74	164,14	635,92	165,91	10,46	91,76

Обед

2021	129	Суп картофельный с мак изд.	200	2,3	2,3	17,41	99,3	0,01	8,1	0,2	0,3	18,3	55,9	23,3	0,9	16,00
2021	341	Котлета "Пармская"	90	8,00	19,30	1,98	216,00	0,17	0,00	0,03	5,00	23,14	133,34	15,34	1,63	46,76
2021	202	Греча рассыпчатая	150	2,66	9,24	51,52	224,24	0,16	0,00	0,02	0,32	10,00	109,58	65,57	2,20	18,00
2021	457	Чай с сахаром	180	0,06	0,01	13,80	55,46	0,00	2,52	0,00	0,01	5,63	3,10	2,11	0,26	5,00
2021	573	Хлеб Пшеничный	30	3,18	0,30	20,07	94,08	0,33	0,00	0,00	0,21	60,00	195,00	42,00	3,30	3,00
2021	575	Хлеб Ржано-Пшеничный	30	3,18	0,30	20,07	94,08	0,33	0,00	0,00	0,21	60,00	195,00	42,00	3,30	3,00
Итого за прием пищи:				19,38	31,45	124,85	783,16	1,00	10,62	0,25	6,05	177,07	691,92	190,32	11,59	
Всего за день:				36,50	60,59	233,49	1471,56	1,99	10,62	0,30	11,79	341,21	1327,84	356,23	22,05	
Среднедневная сбалансированность:				3,65	6,06	23,35	147,16	0,20	1,06	0,03	1,18	34,12	132,78	35,62	2,21	91,76

6 день

Завтрак																
2021	353	Колбаса вареная	90	14,20	16,00	9,70	239,30	0,14	0,27	0,22	1,05	61,50	317,20	33,84	3,03	45,76
2021	223	Каша пшеничная вязкая	150	2,66	9,24	51,52	224,24	0,16	0,00	0,02	0,32	10,00	109,58	65,57	2,20	18,00
2021	484	Сок	180	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	129,00	87,00	13,00	0,80	22,00
2021	573	Хлеб Пшеничный	30	3,18	0,30	20,07	94,08	0,33	0,00	0,00	0,21	60,00	195,00	42,00	3,30	3,00
2021	575	Хлеб Ржано-Пшеничный	30	3,18	0,30	20,07	94,08	0,33	0,00	0,00	0,21	60,00	195,00	42,00	3,30	3,00
Итого за прием пищи:				23,72	25,84	128,36	761,70	0,97	0,77	0,24	1,79	320,50	903,78	196,41	12,63	91,76

Обед

2021	113	Суп картофельный с бобовыми	200	1,84	3,40	12,40	86,40	0,12	1,75	0,15	1,16	89,09	218,18	34,55	2,62	19,00
2021	353	Колбаса вареная	90	14,20	16,00	9,70	239,30	0,14	0,27	0,22	1,05	61,50	317,20	33,84	3,03	45,76
2021	223	Каша пшеничная вязкая	150	2,66	9,24	51,52	224,24	0,16	0,00	0,02	0,32	10,00	109,58	65,57	2,20	18,00
2021	457	Чай с сахаром	180	0,06	0,01	13,80	55,46	0,00	2,52	0,00	0,01	5,63	3,10	2,11	0,26	5,00
2021	575	Хлеб Ржано-Пшеничный	20	3,18	0,30	20,07	94,08	0,33	0,00	0,00	0,21	60,00	195,00	42,00	3,30	2,00
2021	573	Хлеб Пшеничный	20	3,00	0,44	19,80	90,62	0,36	0,00	0,00	0,18	27,20	157,03	37,02	1,92	2,00
Итого за прием пищи:				24,94	29,39	127,29	790,10	1,11	4,54	0,39	2,93	253,42	1000,09	215,09	13,33	
Всего за день:				48,66	55,23	255,63	1551,80	2,08	5,31	0,63	4,72	573,92	1903,87	411,50	25,96	
Среднедневная сбалансированность:				4,87	5,52	25,57	155,18	0,21	0,53	0,06	0,47	57,39	190,39	41,15	2,60	91,76

7 день

Завтрак																
2021	149	Овощи консервированные (свежие)	20	0,80	0,10	1,70	11,00	0,02	2,50	0,00	0,01	23,20	24,20	14,10	0,60	11,00
2021	330	Голубцы пенивые	90/40	14,20	16,00	9,70	239,30	0,14	0,27	0,22	1,05	61,50	317,20	33,84	3,03	47,76

2021	385	Рис рассыпчатый	180	3,20	6,06	23,30	160,46	0,14	5,40	0,05	0,20	39,96	88,05	27,83	1,00	19,00
2021	462	Какао с молоком	180	0,06	0,01	13,80	55,46	0,00	2,52	0,00	0,01	5,63	3,10	2,11	0,26	12,00
2021	573	Хлеб Пшеничный	20	3,00	0,44	19,80	90,62	0,36	0,00	0,00	0,18	27,20	157,03	37,02	1,92	2,00
2021	575	Хлеб Ржано-Пшеничный	30	3,18	0,30	20,07	94,08	0,33	0,00	0,00	0,21	60,00	195,00	42,00	3,30	3,00
Итого за прием пищи:				23,64	22,81	86,67	639,92	0,97	8,19	0,27	1,65	194,29	760,38	142,80	9,51	91,76

Обед																
2021	115	Суп картофельный с клецками	200	3,00	2,63	13,50	79,44	0,08	0,22	0,31	14,38	51,92	16,89	0,72	0,72	17,00
2021	330	Голубцы ленивые	90,40	14,20	16,00	9,70	239,30	0,14	0,27	0,22	1,05	61,50	317,20	33,84	3,03	44,76
2021	385	Рис рассыпчатый	180	3,20	6,06	23,30	160,46	0,14	5,40	0,05	0,20	39,96	88,05	27,83	1,00	19,00
2021	457	Чай с сахаром	180	0,06	0,01	13,80	55,46	0,00	2,52	0,00	0,01	5,63	3,10	2,11	0,26	5,00
2021	573	Хлеб Пшеничный	30	3,00	0,44	19,80	90,62	0,36	0,00	0,00	0,18	27,20	157,03	37,02	1,92	3,00
2021	575	Хлеб Ржано-Пшеничный	30	3,18	0,30	20,07	94,08	0,33	0,00	0,00	0,21	60,00	195,00	42,00	3,30	3,00
Итого за прием пищи:				26,64	25,44	100,17	719,36	1,05	8,41	0,58	16,03	246,21	777,27	143,52	10,23	
Всего за день:				50,28	48,25	186,84	1359,28	2,02	16,60	0,85	17,68	440,50	1537,65	286,32	19,74	
Среднедневная сбалансированность:				5,03	4,83	18,68	135,93	0,20	1,66	0,09	1,77	44,05	153,77	28,63	1,97	91,76
8 день																

Завтрак																
2021	376	Рагу из птицы	200	10,36	12,91	12,07	206,98	0,07	1,50	0,11	0,63	59,29	143,98	21,23	1,63	55,76
2021	495	Компот из сухофруктов	180	0,30	0,00	20,40	82,80	0,14	0,00	0,00	0,10	72,00	116,10	37,80	2,70	12,00
2021	573	Хлеб Пшеничный	20	3,00	0,44	19,80	90,62	0,36	0,00	0,00	0,18	27,20	157,03	37,02	1,92	2,00
2021	575	Хлеб Ржано-Пшеничный	20	3,18	0,30	20,07	94,08	0,33	0,00	0,00	0,21	60,00	195,00	42,00	3,30	2,00
2021	542	Выпечка	60	4,20	6,70	27,80	189,00	0,05	0,00	38,80	0,70	9,70	5,70	30,80	0,45	20,00
Итого за прием пищи:				21,04	20,35	100,14	663,48	0,95	1,50	38,91	1,82	228,19	617,81	168,85	10,00	91,76
Обед																

Обед																
2021	104	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,70	4,08	11,64	90,00	0,03	3,66	0,00	0,69	4,20	16,80	6,30	0,24	18,00
2021	376	Рагу из птицы	200	10,36	12,91	12,07	206,98	0,07	1,50	0,11	0,63	59,29	143,98	21,23	1,63	55,76
2021	495	Компот из сухофруктов	180	0,30	0,00	20,40	82,80	0,14	0,00	0,00	0,10	72,00	116,10	37,80	2,70	12,00
2021	575	Хлеб Ржано-Пшеничный	30	3,18	0,30	20,07	94,08	0,33	0,00	0,00	0,21	60,00	195,00	42,00	3,30	3,00
2021	573	Хлеб Пшеничный	30	3,00	0,44	19,80	90,62	0,36	0,00	0,00	0,18	27,20	157,03	37,02	1,92	3,00
Итого за прием пищи:				16,84	13,65	72,34	474,48	0,90	1,50	0,11	1,12	218,49	612,11	138,05	9,55	
Всего за день:				18,54	17,73	83,98	564,48	0,93	5,16	0,11	1,81	222,69	628,91	144,35	9,79	91,76
Среднедневная сбалансированность:				1,85	1,77	8,40	56,45	0,09	0,52	0,01	0,18	22,27	62,89	14,44	0,98	

9 день															
Завтрак															
		Овощи консервированные													
2021	149	(свежие)	20	0,80	0,10	1,70	11,00	0,02	2,50	0,00	0,01	23,20	24,20	14,10	0,60
2021	307	Биточки рыбные	90	12,73	8,61	8,23	168,30	0,08	0,40	0,05	0,76	32,73	147,53	23,00	0,66
2021	256	Макаронные изделия	150	2,66	9,24	51,52	224,24	0,16	0,00	0,02	0,32	10,00	109,58	65,57	2,20
2021	495	Компот из свежих фруктов	180	0,50	0,00	25,10	102,41	0,03	1,10	1,50	0,10	44,60	40,10	28,80	0,92
2021	573	Хлеб Пшеничный	30	3,00	0,44	19,80	90,62	0,36	0,00	0,00	0,18	27,20	157,03	37,02	1,92
2021	575	Хлеб Ржано-Пшеничный	30	3,18	0,30	20,07	94,08	0,33	0,00	0,00	0,21	60,00	195,00	42,00	3,30
Итого за прием пищи:				22,07	18,59	124,72	679,65	0,96	1,50	1,57	1,57	174,53	649,24	196,39	9,00
															91,76

Обед																
2021	154	Суп крестьянский с крупой	200	1,67	5,06	8,51	86,26	0,06	14,43	0,19	0,18	35,38	42,9	17,26	0,62	15,40
2021	307	Биточки рыбные	90	12,73	8,61	8,23	168,30	0,08	0,40	0,05	0,76	32,73	147,53	23,00	0,66	41,36
2021	256	Макаронные изделия	150	2,66	9,24	51,52	224,24	0,16	0,00	0,02	0,32	10,00	109,58	65,57	2,20	17,00
2021	495	Компот из свежих фруктов	180	0,50	0,00	25,10	102,41	0,03	1,10	1,50	0,10	44,60	40,10	28,80	0,92	12,00
2021	575	Хлеб Ржано-Пшеничный	30	3,18	0,30	20,07	94,08	0,33	0,00	0,00	0,21	60,00	195,00	42,00	3,30	3,00
2021	573	Хлеб Пшеничный	30	3,00	0,44	19,80	90,62	0,36	0,00	0,00	0,18	27,20	157,03	37,02	1,92	3,00
Итого за прием пищи:				23,74	23,65	133,23	765,91	1,02	15,93	1,76	1,75	209,91	692,14	213,65	9,62	
Всего за день:				23,74	23,65	133,23	765,91	1,02	15,93	1,76	1,75	209,91	692,14	213,65	9,62	
Среднедневная сбалансированность:				2,37	2,37	13,32	76,59	0,10	1,59	0,18	0,18	20,99	69,21	21,37	0,96	91,76

10 день																
Завтрак																
2021	21	Салат из моркови	60	1,20	6,00	11,20	104,00	0,05	3,00	3,00	0,00	24,00	34,00	49,00	0,64	17,00
2021	375	Плов из кури	220	12,92	12,87	30,68	290,61	0,05	17,00	0,00	0,34	27,20	18,70	15,30	3,74	63,76
2021	461	Чай каркаде	180	2,90	2,00	20,90	113,00	0,02	0,40	0,01	0,00	129,00	87,00	13,00	0,80	7,00
2021	573	Хлеб Пшеничный	20	3,18	0,30	20,07	94,08	0,33	0,00	0,00	0,21	60,00	195,00	42,00	3,30	2,00
2021	575	Хлеб Ржано-Пшеничный	20	3,18	0,30	20,07	94,08	0,33	0,00	0,00	0,21	60,00	195,00	42,00	3,30	2,00
Итого за прием пищи:			22,18	15,47	91,72	591,77	0,73	17,40	0,01	0,76	276,20	495,70	112,30	11,14	91,76	

Обед																
2021	116	Суп из овощей со сметаной	200	1,54	4,70	10,07	92,20	0,07	12,00	0,20	0,18	6,23	48,44	18,10	0,65	17,00
2021	375	Плов из кури	220	12,92	12,87	30,68	290,61	0,05	17,00	0,00	0,34	27,20	18,70	15,30	3,74	63,76
2021	461	Чай каркаде	180	2,90	2,00	20,90	113,00	0,02	0,40	0,01	0,00	129,00	87,00	13,00	0,80	7,00
2021	575	Хлеб Ржано-Пшеничный	20	3,18	0,30	20,07	94,08	0,33	0,00	0,00	0,21	60,00	195,00	42,00	3,30	2,00
2021	573	Хлеб Пшеничный	20	3,00	0,44	19,80	90,62	0,36	0,00	0,00	0,18	27,20	157,03	37,02	1,92	2,00
Итого за прием пищи:				23,54	20,31	101,52	680,51	0,83	29,40	0,21	0,91	249,63	506,17	125,42	10,41	
Всего за день:				45,72	35,78	193,24	1272,28	1,56	46,80	0,22	1,67	525,83	1001,87	237,72	21,55	
среднедневная сбалансированность:				4,57	3,58	19,32	127,23	0,16	4,68	0,02	0,17	52,58	100,19	23,77	2,16	91,76