

СОГЛАСОВАНО

Директор Кировского областного
государственного общеобразовательного
бюджетного учреждения «Школа для
обучающихся с ограниченными
возможностями здоровья «Хрусталик»
г.Кирова»

Л.В. Тиунова



2023 г.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ 10 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ

КИРОВСКОГО ОБЛАСТНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ «ШКОЛА ДЛЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ
«ХРУСТАЛИК» Г. КИРОВА»

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: ОТ 7 ДО 11 ЛЕТ

г. Киров, 2023

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборн ик рецеп-ты
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,47	8,30	34,49	243,23	0,58	0,12	0,15	0,05	0,10	133,24	172,41	34,08	1,65	252,56	10,00	0,02	0,00	189	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,01	0,04	0,08	0,60	0,95	0,00	0,01	0,75	0,00	0,00	0,00	14	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,07	0,00	0,03	0,03	0,00	88,00	50,00	3,50	0,10	8,80	0,00	0,00	0,00	15	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,56	1,24	17,54	87,92	0,29	0,01	0,06	0,01	0,00	61,75	41,39	9,56	0,48	90,72	4,62	0,00	0,00	378	2011
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		2008
БАТОН	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,00	42,50	16,50	1,00	65,50	1,80	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	565	15,63	18,52	86,92	581,45	10,94	0,24	0,30	0,14	0,18	310,59	318,25	71,64	5,44	696,33	18,42	0,02	0,01		
Обед																				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	70	0,86	0,07	7,93	36,60	1,36	0,03	0,04	1,35	0,00	31,23	33,61	23,22	0,61	135,91	3,40	0,00	0,03	41	2012
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200	3,20	5,08	8,78	95,63	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	99	2011
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	90	10,46	24,75	7,88	297,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	288	2008
РИС ОТВАРНОЙ	130	3,20	4,30	30,50	160,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	325	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,49	2,94	3,53	42,87	1,00	0,01	0,01	0,07	0,00	6,38	7,01	4,19	0,17	54,15	0,66	0,00	0,00	364	2008
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,29	0,06	17,98	74,14	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	16,83	15,09	6,53	0,35	108,74	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,24	0,32	16,16	78,40	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	790	22,99	38,39	108,18	864,09	2,36	0,15	0,10	1,42	0,00	67,34	110,01	45,44	3,03	380,80	6,30	0,00	0,03		
Всего за день:		38,62	56,91	195,10	1 445,54															

2 день

[illegible]

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества									№ рецеп-туры	Сборн ик рецеп-ты
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	200	9,18	10,08	40,20	289,16	0,04	0,08	0,05	0,06	0,11	106,51	98,24	12,04	1,17	84,53	0,88	0,02	0,02	210	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,61	0,00	1,22	0,00	0,65	0,00	0,00	0,00	430	2008	
БАТОН	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,00	42,50	16,50	1,00	65,50	1,80	0,00	0,00		2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,01	0,04	0,08	0,60	0,95	0,00	0,01	0,75	0,00	0,00	0,00	14	2011	
БАНАН	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	555	14,56	16,21	94,03	583,02	10,04	0,20	0,14	0,13	0,19	131,72	169,69	71,76	2,78	499,43	2,68	0,02	0,02			
Обед																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	70	0,56	0,07	1,75	9,77	6,98	0,02	0,03	0,01	0,00	16,05	29,32	9,77	0,70	98,42	2,09	0,00	0,01		2008	
БОРЩ вегетарианский	200	2,00	4,10	8,00	86,10	8,91	0,11	0,07	0,27	0,00	45,98	73,39	28,72	1,43	461,62	7,04	0,00	0,04	62	2011	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	240	16,72	39,03	22,10	507,23	11,46	0,46	0,18	0,01	0,00	22,51	208,44	49,15	2,72	1 068,04	13,77	0,00	0,10	258	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,24	0,32	16,16	78,40	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	8,71	34,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,82	0,00	1,70	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	402	2008	
БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	760	25,91	49,86	75,97	795,00	27,35	0,69	0,32	0,29	0,00	105,26	365,45	100,84	6,75	1 710,92	25,14	0,00	0,15			
Всего за день:		40,47	66,07	170,00	1 378,02																

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	23,62	16,00	19,62	321,23	0,42	0,05	0,28	0,07	0,08	213,47	252,96	28,32	0,61	205,55	4,09	0,03	0,03	224	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ №330	50	0,70	1,87	3,00	31,71	0,02	0,01	0,01	0,01	0,00	12,60	9,21	1,76	0,06	18,41	1,18	0,00	0,00	330	2011
БАТОН	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,00	42,50	16,50	1,00	65,50	1,80	0,00	0,00		2008
ЧАЙ Б. САХАРА	185/15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,47	0,00	1,22	0,00	0,41	0,00	0,00	0,00	430	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,01	0,04	0,08	0,60	0,95	0,00	0,01	0,75	0,00	0,00	0,00	13	2008
БАНАН	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	535	29,60	24,00	68,71	615,84	10,44	0,18	0,38	0,15	0,16	251,14	333,62	89,80	2,28	638,62	7,07	0,03	0,03		
Обед																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	70	0,56	0,07	1,74	9,76	6,97	0,02	0,03	0,01	0,00	16,03	29,27	9,76	0,70	98,28	2,09	0,00	0,01		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ПРОТЕРТЫЙ (С КУРОЙ	200	5,13	5,44	12,62	120,42	4,95	0,07	0,10	0,19	0,03	63,13	86,75	23,05	0,88	424,30	7,71	0,00	0,04	79	2012
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ	90	18,15	20,36	8,99	291,70	0,78	0,07	0,15	0,08	0,05	40,71	166,56	22,35	1,64	234,60	8,22	0,02	0,11	315	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,30	5,90	30,00	115,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,49	2,94	3,53	42,87	1,00	0,01	0,01	0,07	0,00	6,38	7,01	4,19	0,17	54,15	0,66	0,00	0,00	364	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,24	0,32	16,16	78,40	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,29	0,06	17,98	74,14	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	16,83	15,09	6,53	0,35	108,74	0,00	0,00	0,00		
БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	790	36,41	35,96	106,44	810,89	13,70	0,28	0,34	0,35	0,08	155,98	358,98	77,38	5,64	1 002,07	20,92	0,02	0,16		
Всего за день:		66,01	59,96	175,15	1 426,73															

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг *	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША "ДРУЖБА"	200	6,04	8,80	26,85	211,77	0,78	0,08	0,17	0,05	0,09	159,83	143,79	29,10	0,51	251,31	14,09	0,00	0,01	190	2008
БАТОН	30	2,31	0,90	15,03	77,70	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,60	25,50	9,90	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,38	2,71	11,52	85,10	0,47	0,03	0,10	0,01	0,00	100,09	86,02	24,74	0,78	186,24	8,10	0,00	0,00	382	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,01	0,04	0,08	0,60	0,95	0,00	0,01	0,75	0,00	0,00	0,00	13	2008
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	515	12,16	16,94	63,24	458,97	11,25	0,19	0,32	0,11	0,17	283,12	267,26	71,74	4,10	755,60	25,27	0,00	0,02		
Обед																				
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	70	1,12	3,57	4,07	54,56	17,71	0,01	0,01	0,00	0,00	29,42	21,71	10,05	0,41	182,40	1,91	0,00	0,01	47	2011
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	7,23	2,69	13,22	106,29	5,83	0,07	0,07	0,28	0,05	28,16	47,04	21,40	0,78	371,15	3,69	0,00	0,03	87	2012
ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	90	13,16	26,62	6,32	317,70	0,04	0,27	0,15	0,05	0,42	24,02	138,97	20,10	1,59	254,06	9,40	0,01	0,05	279	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,79	6,07	25,62	172,71	12,43	0,15	0,12	0,04	0,09	42,59	100,96	34,89	1,41	913,64	10,16	0,00	0,04	335	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
БАТОН	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,00	42,50	16,50	1,00	65,50	1,80	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	830	30,12	40,64	93,87	864,18	37,61	0,60	0,40	0,37	0,56	147,79	363,78	110,14	7,71	2 026,75	28,96	0,01	0,13		
Всего за день:			42,28	57,58	157,11	1 323,15														

6 день

[illegible]

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг		Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																					
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,11	8,07	33,88	237,14	0,51	0,11	0,14	0,04	0,10	119,99	163,07	32,62	1,64	233,59	8,83	0,02	0,00	189	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,21	1,21	25,86	123,46	0,26	0,03	0,06	0,01	0,00	65,02	61,42	17,95	0,54	110,36	4,50	0,00	0,00	432	2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2008	
БАТОН	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,00	42,50	16,50	1,00	65,50	1,80	0,00	0,00		2008	
ГРУША	100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00	0,02	0,03	0,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,00	155,00	1,00	0,00	0,01		2008	
Итого за прием пищи:	565	13,57	11,08	95,09	537,10	5,77	0,24	0,26	0,05	0,10	215,01	282,99	79,07	5,18	564,45	16,13	0,02	0,01			
Обед																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	70	0,56	0,07	1,74	9,77	6,98	0,02	0,03	0,01	0,00	16,04	29,30	9,77	0,70	98,35	2,09	0,00	0,01		2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	2,11	2,26	15,87	92,57	5,28	0,07	0,05	0,17	0,04	20,12	63,08	20,34	0,83	385,35	3,64	0,00	0,03	98	2008	
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ	90	13,24	37,03	8,13	418,79	0,00	0,30	0,11	0,04	0,18	13,64	155,27	28,08	2,15	276,29	6,10	0,00	0,05	267	2011	
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	180	2,96	8,67	17,40	160,87	13,27	0,08	0,07	0,70	0,16	53,07	74,57	34,76	1,52	546,37	6,05	0,00	0,04	344	2012	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,32	0,07	19,94	82,21	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	18,67	16,72	7,24	0,39	120,45	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008	
БАТОН	30	2,31	0,90	15,03	77,70	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,60	25,50	9,90	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	810	21,50	49,00	78,11	841,91	25,53	0,54	0,29	0,92	0,38	128,14	364,44	110,09	6,19	1 466,11	18,96	0,00	0,13			
Всего за день:		35,07	60,08	173,20	1 379,01																

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	23,16	15,02	15,54	294,77	0,50	0,05	0,29	0,08	0,12	223,74	256,70	28,89	0,57	219,69	5,31	0,03	0,03	223	2011
СОУС СМЕТАННЫЙ №330	50	0,70	1,87	3,00	31,71	0,02	0,01	0,01	0,01	0,00	12,60	9,21	1,76	0,06	18,41	1,18	0,00	0,00	330	2011
ЧАЙ Б. САХАРА	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,32	0,00	1,18	0,00	0,39	0,00	0,00	0,00	430	2008
БАТОН	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,00	42,50	16,50	1,00	65,50	1,80	0,00	0,00		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,01	0,04	0,08	0,60	0,95	0,00	0,01	0,75	0,00	0,00	0,00	13	2008
БАНАН	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	515	29,24	23,02	64,63	589,38	10,52	0,18	0,39	0,16	0,20	261,26	337,36	90,33	2,24	652,74	8,29	0,03	0,03		
Обед																				
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	100	1,75	10,13	16,09	163,12	3,48	0,03	0,05	0,06	0,00	45,51	52,77	27,40	1,49	431,28	5,53	0,00	0,02	50	2008
ЩИ СО СМЕТАНОЙ СМЕТАНОЙ	200	3,00	7,46	6,96	107,66	9,60	0,07	0,05	0,18	0,06	35,80	48,65	18,26	0,88	276,83	4,12	0,00	0,02	84	2008
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	10,15	5,23	4,92	107,86	1,96	0,06	0,05	0,38	0,00	33,45	136,12	28,34	0,74	324,70	83,49	0,00	0,01	229	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,52	5,74	28,51	180,15	14,40	0,16	0,11	0,03	0,09	27,91	96,13	38,75	1,68	1 023,89	9,00	0,00	0,05	310	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,24	0,32	16,16	78,40	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
БАТОН	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200	0,44	0,10	16,51	71,17	12,00	0,02	0,01	0,00	0,00	22,10	10,35	7,31	0,14	99,38	1,00	0,00	0,01	399	2008
Итого за прием пищи:	870	24,85	30,43	114,85	839,36	41,44	0,47	0,32	0,65	0,15	181,47	411,32	134,16	7,03	2 256,48	105,38	0,00	0,11		
Всего за день:		54,09	53,45	179,48	1 428,74															

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	6,44	9,38	26,37	216,31	0,53	0,13	0,14	0,04	0,10	123,98	162,56	46,67	1,18	248,14	10,95	0,00	0,01	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,31	2,43	16,94	103,50	0,52	0,04	0,11	0,02	0,00	111,23	87,89	19,03	0,40	169,31	9,00	0,00	0,00	379	2011
БАТОН	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,00	42,50	16,50	1,00	65,50	1,80	0,00	0,00		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,01	0,04	0,08	0,60	0,95	0,00	0,01	0,75	0,00	0,00	0,00	13	2008
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	555	14,03	17,84	78,20	533,71	11,05	0,28	0,31	0,11	0,18	262,81	304,90	90,20	4,79	761,70	23,75	0,00	0,02		
Обед																				
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	70	1,04	7,13	5,51	90,90	4,73	0,04	0,03	0,38	0,00	17,40	32,28	14,42	0,56	175,43	2,00	0,00	0,02	30	2008
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,54	6,03	12,25	121,68	0,69	0,04	0,03	0,19	0,06	19,03	43,32	10,41	0,66	84,43	1,81	0,01	0,03	105	2008
КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	90	13,60	10,60	12,70	201,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	313	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,23	5,05	17,92	136,61	38,29	0,06	0,08	0,12	0,09	100,66	69,74	34,50	2,12	443,42	7,01	0,00	0,02	346	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	23,23	92,89	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,94	0,00	1,89	0,00	1,35	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,24	0,32	16,16	78,40	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
БАТОН	20	1,54	0,60	10,02	51,80	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,40	17,00	6,60	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	800	27,19	29,73	97,79	774,08	43,71	0,24	0,18	0,69	0,15	157,63	197,14	75,42	5,34	785,23	13,78	0,01	0,07		
Всего за день:		41,22	47,57	175,99	1 307,79															

10 деңь

[illegible]