

Согласовано

директор
г. Светогорск
А. В. Векоткина



Утверждено
Генеральный директор
ООО «Комбинат социального питания»
С.Н.Ашихмин

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

**ДЛЯ ОКАЗАНИЯ УСЛУГ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ В ДЕТСКИХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЯХ
С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ НА ЛЕТНИЙ ПЕРИОД**

возрастная категория **с 12 лет и старше**

1 день

Наименование	Сборник рецептур школьного питания	Номер рецептур	Выход, гр.	Содержание на 1 порцию			Калорийность, 1 порц/ккал	Витамины				Микроэлементы			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак															
Каша «Янтарная» из пшена с яблоками ,с маслом	2004	№305	200	7,74	10,00	32,24	320,60	0,11	0,60	0,03	0,02	64,56	98,70	26,61	0,71
Горячий бутерброд с колбасой и сыром	2004	№ 337	20/15/20	7,91	15,72	14,98	235,00	0,04	0,00	0,00	0,00	22,00	74,00	0,00	1,08
Чай с сахаром и лимоном	2004	№686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	2,80	0,09	0,00	11,86	5,58	4,59	0,49
Хлеб пшеничный			60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66
Фрукты по сезону			100	1,13	0,00	10,00	40,00	0,05	5,00	0,01	0,00	19,00	16,00	0,00	2,30
							795,88								
Обед															
Салат из свежих помидоров и огурцов (с заправкой салатной)	2004	№19,615	100	1,40	4,10	3,30	57,00	0,01	16,30	0,01	0,00	4,60	8,40	0,10	0,16
Суп картоф.гороховый с гречками с мясом кур	2004	№139,551	250	12,20	7,70	30,02	168,50	0,31	0,72	11,10	0,53	90,75	24,51	48,39	1,05
Гуляш из говядины	2004	№437	50/50	13,90	6,50	4,00	132,00	0,10	10,50	50,10	0,30	24,25	21,15	50,60	2,20
Греча отварная	2004		180	10,44	9,36	51,12	278,10	4,00	0,00	0,00	0,20	12,60	126,00	91,80	1,40
Компот из свежих плодов	2004	№ 631	200	0,60	0,00	46,60	182,00	0,14	1,20	0,00	0,27	68,00	46,00	0,30	0,60
Хлеб ржаной			90	5,04	0,99	44,46	206,91	0,09	0,00	0,00	0,81	20,70	95,40	22,50	2,79
							735,3								
Полдник															
Сок	2004		200,00	1,00	0,00	21,20	88,00	0,02	8,00	0,00	0,02	200,00	18,00	14,00	1,20
Булочка творожная			75,00	13,30	3,60	55,60	221,25	0,04	13,00	0,03	0,00	33,00	28,00	24,00	1,80
							378								
Итого за день:				79,70	58,57	357,70	2129,64	4,97	58,12	61,37	2,93	585,12	613,94	302,69	16,44

2 день

Наименование	Сборник рецептур школьного питания	Номер рецептур	Выход, гр.	Содержание на 1 порцию			Калорийность, 1 порц/ккал	Витамины				Микроэлементы			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак															
Сосиска отварная	2004	№413	100	11,00	23,90	1,60	266,00	0,35	0,00	0,00	0,30	20,00	159,00	20,00	1,80
Макароны отварные	2004	№516	180	6,12	10,98	41,04	293,40	0,16	0,00	0,00	0,02	40,95	42,40	24,40	0,97
Кофейный напиток с молок.	2004	№692	200	4,20	4,60	26,50	159,00	0,00	0,72	0,09	0,00	11,86	5,58	4,59	0,49
Фрукты свежие.	2004		100	0,40	0,00	10,70	42,00	0,05	5,00	0,01	0,00	19,00	16,00	0,00	2,30
Хлеб пшеничный			60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66
							900,68								
Обед															
Салат из св. огурц.	2004	№ 30	100	0,60	7,10	3,00	79,00	0,07	10,80	0,00	0,00	62,00	86,00	0,10	2,00
Щи из свежей капусты с картофелем , курой и сметаной	2004	№ 124	250	6,80	6,20	10,00	126,00	0,07	20,50	0,00	0,00	20,50	38,00	16,00	1,00
Пюре картофельное	2004	№ 478	180	3,70	2,79	22,95	131,67	1,39	4,50	44,20	0,20	45,90	92,34	5,79	0,19
Оладьи из пчени	2004	№ 570	80	16,32	11,36	4,32	183,28	35,00	7,60	3,60	0,50	8,70		23,00	10,10
Напиток лимонный	2004	№ 648	200	0,00	0,00	30,60	95,68	0,33	3,90	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
Хлеб ржаной			90	5,04	0,99	44,46	206,91	0,09	0,00	0,00	0,81	20,70	95,40	22,50	2,79
							639,26								
Полдник															
Сок			200	1,00	0,00	21,20	88,00	0,02	8,00	0,00	0,02	20,00	18,00	14,00	1,20
Слойка с повидлом			75	6,26	1,47	38,00	147,75	0,04	13,00	0,03	0,00	33,00	28,00	24,00	1,80
							235,75								
Итого за день				66,18	69,99	283,35	1958,97	37,63	74,02	47,93	2,90	323,31	664,72	181,68	26,23

3 день

Наименование	Сборник рецептур школьного питания	Номер рецептур	Выход, гр.	Содержание на 1 порцию			Калорийность, 1 порц/ккал	Витамины				Микроэлементы			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак															
Запеканка творожная со сгущ.молоком	2004		200/30	29,20	19,80	18,60	372,80	0,44	0,35	55,00	0,25	170,40	199,70	24,80	0,60
Чай с сахаром и лимоном	2004	№686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	2,80	0,09	0,00	11,86	5,58	4,59	0,49
Хлеб пшеничный			60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66
Фрукты свежие			100	0,50	0,00	12,90	62,00	0,00	13,20	6,60	0,80	21,10	14,50	10,60	2,90
							635,08								
Обед															
Салат витаминный	2004	№ 43	100	1,30	4,20	7,10	73,00	0,03	13,80	0,01	0,00	28,80	18,60	0,00	0,60
Суп картофельный с вермишелью и курой	2004	№140	250	7,40	4,50	21,15	171,50	0,16	2,16	21,11	0,34	18,20	14,16	15,00	1,00
Котлета рыбная	2004	№388	75	12,68	13,65	3,38	186,25	0,10	2,60			18,60			2,70
Соус белый осн.	2004	590	30	0,54	1,98	6,12	19,20	12,60	0,30	23,50	2,16	12,60	6,80	42,50	1,70
Рис отварной	2004	№ 511	180	4,50	7,38	46,26	252,14	0,18	0,00	25,47	0,36	13,35	84,24	29,07	0,54
Компот из свежих плодов	2004	№ 631	200	0,60	0,00	46,60	182,00	0,14	1,20	0,00	0,27	68,00	46,00	0,30	0,60
Хлеб ржаной			90	5,04	0,99	44,46	206,91	0,09	0,00	0,00	0,81	20,70	95,40	22,50	2,79
							1071,8								
Полдник															
Булочка с маком	2004	№779	75	6,08	2,33	39,45	206,25	1,50	1,00	0,76	1,77	14,30	87,00	35,00	9,76
Йогурт питевой			200	5,80	2,00	25,80	144,00	21,00		92,00	200,00	0,40		20,00	
							350,25								
Итого за день				78,68	57,43	316,00	2076,33	36,30	37,41	224,54	207,54	412,11	624,18	224,16	24,34

4 день

Наименование	Сборник рецептов школьного питания	Номер рецептур	Выход,	Содержание на 1 порцию			Калорийность, 1 порц/ккал	Витамины				Микроэлементы			
			гр.	Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак															
Тефтели мясные с соусом	2004	№461	60/40	8,67	9,33	13,83	174,00	0,07	2,00	29,17	0,50	40,17	204,58	27,25	3,75
Пюре картофельное	2004	№ 478	180	3,70	2,79	22,95	131,67	1,39	4,50	44,20	0,20	45,90	92,34	5,79	0,19
Бутерброд с маслом и сыром	2004	№ 3	60	6,40	10,00	10,20	164,20	0,04	1,60	0,02	0,26	1,00	5,40	5,00	1,60
Чай с сахаром и лимоном	2004	№686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	2,80	0,09	0,00	11,86	5,58	4,59	0,49
Фрукты \по сезону\			100	0,9	0	9,5	43	0,12	10,9	0,03	0	20	34	16	34
Обед															
Салат из свежих помидоров и огурцов.	2004	№ 20, 615	100	1,00	7,10	3,90	85,00	0,10	11,30	1,20	0,00	14,00	26,00	20,00	1,40
Рассольник Ленинградский с говядиной и сметаной	2004	№ 132	250	10,80	8,80	18,80	181,00	70,50	3,62	2,00	0,20	38,10	41,00	4,50	17,00
Филе куриное в сухарях	2004		100	22,10	19,60	10,00	309,00	0,02	0,00	0,02	0,04	0,70	80,00	9,50	0,65
Макароны отварные	2004	№516	180	6,12	9,00	34,20	242,28	0,07	0,00	0,00	0,04	14,40	41,40	9,00	0,90
Напиток из шиповника	2004	№648	200	0,00	0,00	30,60	125,50	0,33	104,00	0,00	0,60	10,20	2,70	2,70	0,50
Хлеб ржаной			90	5,04	0,99	44,46	206,91	0,09	118,92	0,00	0,81	20,70	95,40	22,50	2,79
							1149,69								
Полдник															
Йогурт молочный			125	5,13	1,88	7,38	66,88	0,04	0,75	12,50	0,00	155,00	118,75	18,75	0,13
Булочка с корицей			75	0,90	0,10	9,50	43,00	0,12	10,00	0,03	0,00	20,00	34,00	16,00	34,00
Молоко			200	5,9	5	9,60	108,00	12,00	3,0			240			0,2
Итого за день				83,97	102,97	268,88	2180,64	84,44	173,57	7,42	2,65	491,82	747,15	109,09	97,49

5 день

Наименование	Сборник рецептов школьного питания	Номер рецептур	Выход, гр.	Содержание на 1 порцию			Калорийность, 1 порц/ккал	Витамины				Микроэлементы			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак															
Омлет с колбасой варёной	2004	№ 344	200	17,40	30,00	3,20	185,00	1,11	0,10	0,00	0,00	8,15	80,15	10,65	0,45
Кофейный напиток с молок.	2004	№692	200	4,20	4,60	26,50	159,00	0,00	0,72	0,09	0,00	11,86	5,58	4,59	0,49
Хлеб пшеничный			60	7,90	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66
Фрукты \по сезону\	2004		100	0,90	0,00	9,50	43,00	0,12	10,00	0,03	0,00	20,00	34,00	16,00	34,00
							527,28								
Обед															
Салат из белокачанной капусты	2004	№ 43	110	1,46	6,67	9,37	103,53	0,02	26,87	0,00	2,54	47,30	31,15	17,60	0,57
Борщ с капустой,картофелем с курой и сметаной.	2004	№ 110	250	6,80	7,10	13,45	179,00	1,41	10,76	160,30	0,42	63,55	109,30	31,30	2,09
Котлета куринная	2004		75	11,40	10,20	10,12	177,90	0,06	0,15	15,00	0,28	33,00	72,00	7,50	0,75
Компот из свежих плодов	2004	№ 631	200	0,16	0,16	22,88	195,20	0,01	1,80	0,00	0,00	6,40	4,40	3,60	0,18
Хлеб ржаной			90	5,04	0,99	44,46	206,91	0,09	0,00	0,00	0,81	20,70	95,40	22,50	2,79
Пюре картофельное	2004	№ 478	180	3,7	2,79	22,95	131,67	1,39	4,5	44,2	0,2	45,9	92,34	5,79	0,19
Полдник															
Мороженое \вафельный стаканчик\			70	3,30	10,00	19,80	115,70	0,23	0,60	0,04	0,00	148,00	107,00	0,00	0,10
Сок	2004		200	1,00	0,00	21,20	88,00	0,02	8,00	0,00	0,02	200,00	18,00	14,00	1,20
Булочка домашняя			100	7,10	13,20	60,90	394,00	0,80	0,00	0,00	0,46	7,80	24,90	10,50	0,48
							597,7								
Итого за день				66,66	83,52	270,36	1987,52	3,93	59,00	175,46	5,31	580,56	634,08	158,04	43,76

6 день

Наименование	Сборник рецептов школьного питания	Номер рецептур	Выход, гр.	Содержание на 1 порцию			Калорийность, 1 порц/ккал	Витамины				Микроэлементы			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак															
Каша "Дружба"	2004	№ 358	200	3,30	8,60	23,20	183,40	0,40	1,90	71,60	0,40	92,30	128,00	26,70	1,30
Бутерброд с колбасой п/к	2004	№ 6	60	6,20	11,00	10,20	168,50	0,19	0,00	0,03	0,20	29,00	22,60	27,00	2,70
Какао с молоком	2004	№ 693	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,04	1,33	15,93	0,00	133,33	111,11	25,56	0,81
Фрукты свежие			100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	0,90	2,00
							521,41								
Обед															
Салат из сырых овощей	2004	№ 37	100	2,80	8,60	3,80	105,00	0,28	24,00	2,00	0,00	85,00	99,00	0,00	3,20
Суп картофельный с бобовыми, с курой	2004	№ 139	250	7,40	5,80	30,00	207,00	0,31	0,72	11,10	0,53	90,75	24,51	48,39	1,05
Поджарка из курицы	2004		1/100	12,28	11,52	3,51	167,00	0,14	2,02	56,10	0,02	42,27	15,10	100,60	1,24
Греча рассыпчатая	2004	№ 203	180	10,67	4,92	47,80	278,23	0,23	0,00	0,00	0,00	17,52	252,00	168,00	6,01
Сок фруктовый			200	0,50	0,00	11,70	94,00	0,04	4,00	0,00	0,00	16,00	18,00	0,00	0,40
Хлеб ржаной			90	5,04	0,99	44,46	206,91	0,09	0,00	0,00	0,81	20,70	95,40	22,50	2,79
							1058,14								
Полдник															
Пирожок с яблоком	2004	№ 773	75	5,60	2,26	49,86	242,26	0,09	2,94	0,00	0,83	16,80	59,27	9,92	1,39
чай с сахаром			200/15	0,53	0,00	9,47	40,00	0,27	0,00	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13
Итого за день				58,50	54,76	269,80	1861,81	2,11	46,91	156,76	2,99	573,27	858,12	441,30	25,02

7 день

Наименование	Сборник рецептур школьного питания	Номер рецептур	Выход, гр.	Содержание на 1 порцию			Калорийность, 1 порц/ккал	Витамины				Микроэлементы			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак															
Сосиска отварная	2004	№413	100	9,40	15,00	0,80	175,80	0,35	0,00	0,00	0,60	19,20	98,60	10,60	1,20
Макароны отварные с масл.	2004	№516	180	6,12	9,00	34,20	242,28	0,07	0,00	0,00	0,04	14,40	41,40	9,00	0,90
Чай с сахаром и лимоном	2004	№686	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36
Хлеб пшеничный			60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66
Фрукты свежие \по сезону\			100	0,90	0,00	9,50	43,00	0,12	10,00	0,03	0,00	20,00	34,00	16,00	34,00
							663,36								
Обед															
Салат из свежих помидоров	2004	№ 19	100	0,90	7,10	3,90	85,00	0,78	25,00	0,00	1,20	14,00	22,00	0,33	1,40
Суп «Летний» из овощей с курой и сметаной	2004	№ 145	250	14,30	6,40	12,90	158,00	0,20	12,00	0,00	1,00	44,00	24,40	42,00	1,50
Плов из курицы	2004	№ 492	200	16,95	10,47	35,73	305,33	0,11	6,02	19,50		46,35	175,33	54,04	1,98
Компот из свежих яблок	2004	№ 631	200	0,20	0,00	35,80	142,00	0,33	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
Хлеб ржаной			90	5,04	0,99	44,46	206,91	0,09	0,00	0,00	0,81	20,70	95,40	22,50	2,79
							897,24								
Полдник															
Сок фруктовый			200	1,30	0,00	27,40	110,00	0,05	15,00	0,01	0,00	37,00	16,00	0,10	2,30
Ватрушка с повидлом			75	6,19	4,14	61,30	308,00	0,83	0,12	25,00		21,67	59,44	24,17	1,50
							418								
Итого за день				66,17	53,72	310,17	1978,60	2,99	70,97	44,54	4,70	272,22	654,97	208,44	49,52

8 день

Наименование	Сборник рецептур школьного питания	Номер рецептур	Выход, гр.	Содержание на 1 порцию			Калорийность, 1 порц/ккал	Витамины				Микроэлементы			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак															
Голубцы с мясом и рисом	2004	№	180	12,60	13,95	22,35	265,35	0,06	21,00	26,55	0,00	1255,50	202,50	45,45	37,50
Чай с сахаром и лимоном	2004	№686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	2,80	0,09	0,00	11,86	5,58	4,59	0,49
Бутерброд горячий с колбасой варён.и сыром	2004	№11	60	7,91	16,72	14,98	235,00	0,80	0,00	0,03	0,78	61,57	201,70	153,70	10,14
Фрукты свежие			100	0,43	0,00	53,70	55,00	0,00	8,44	5,72	0,69	18,28	12,56	9,18	2,51
							615,35								
Обед															
Салат из свежих овощей	2004		100	0,94	6,15	3,47	72,96	0,05	16,65	0,00	3,04	16,37	30,02	16,18	0,70
Суп с макарон.изделями и курой	2004		250	2,73	2,80	20,45	117,90	0,15	8,25	0,00	1,23	15,20	63,55	24,05	0,98
Котлета куриная	2004		75	11,40	10,20	10,12	177,90	0,06	0,15	15,00	0,28	33,00	72,00	7,50	0,75
Греча рассыпчатая	2004	№ 203	180	10,67	4,92	47,80	278,23	0,23	0,00	0,00	0,00	17,52	252,00	168,00	6,01
Компот из свежих фруктов	2004	№648	200	0,00	0,00	42,20	142,00	0,33	3,90	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
Хлеб ржаной			90	5,04	0,99	44,46	206,91	0,09	0,00	0,00	0,81	20,70	95,40	22,50	2,79
							995,9								
Полдник															
Йогурт молочный			125	5,13	1,88	7,38	66,80	0,04	0,75	12,50	0,00	155,00	118,75	18,75	0,13
Ватрушка с творогом			75	12,29	7,31	38,91	201,99	2,35	0,05	45,30	94,40	67,73	120,27	28,80	1,20
чай с сахаром			200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
Итого за день				69,44	64,92	321,02	1880,04	4,16	61,99	105,19	101,50	1679,63	1206,13	506,20	64,13

9 день

Наименование	Сборник рецептур школьного питания	Номер рецептур	Выход, гр.	Содержание на 1 порцию			Калорийность, 1 порц/ккал	Витамины				Микроэлементы			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак															
Макаронны запеч. С сыром	2004	№733	180/20	13,53	15,92	34,11	334,40	0,20	0,22	115,20	0,08	295,20	202,06	20,32	1,23
Какао с молоком	2004	№ 693	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,04	1,33	15,93	0,00	133,33	111,11	25,56	0,81
Фрукты свежие			100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	0,90	2,00
							503,91								
Обед															
Салат из свежей капусты	2004	№ 43	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	0,01	2,31	43,00	28,32	16,00	0,52
Суп рыбный (минтай)	2004	№ 142	250	6,00	5,30	14,80	132,30	0,45	9,28	12,52	0,74	50,71	114,05	63,48	1,17
Жаркое по-домашнему	2004	№436	200	14,05	33,71	18,95	337,14	0,33	7,72	50,10	0,30	37,86	235,14	48,55	4,41
Компот из смеси свежих фруктов	2004	№ 632	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,02	0,90	0,00	0,27	14,18	4,40	5,14	0,95
Хлеб ржаной			90	5,04	0,99	44,46	206,91	0,09	0,00	0,00	0,81	20,70	95,40	22,50	2,79
							885,07								
Полдник															
Булочка с маком			75	9,00	9,10	55,10	228,75	0,19	0,00	19,00	4,00	31,00	89,00	13,00	1,30
Молоко			200	5,80	5,00	9,60	104,00	0,08	2,40	40,00	0,02	280,00	360,00	56,00	0,40
							332,75								
Итого за день				59,09	77,33	249,22	1721,73	1,45	56,28	252,76	8,73	921,98	1250,48	271,45	15,58

10 ДЕНЬ

Наименование	Сборник рецептур школьного питания	Номер рецептур	Выход, гр.	Содержание на 1 порцию			Калорийность, 1 порц/кк ал	Витамины				Микроэлементы			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак															
Запеканка творожн. Со сгущенкой	2004	№317	150/30	22,27	15,40	42,00	421,00	0,12	0,35	93,00	1,30	198,30	310,00	35,20	1,50
Хлеб пшеничный			60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66
Чай с сахаром и лимоном	2004	№686	200	200,00	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,00	14,20	4,40	2,40
Фрукты свежие			100	0,80	0,00	9,90	52,00	0,02	15,00	0,10	0,00	28,00	27,00	0,40	2,10
							628,48								
Обед															
Салат из помидоров и огурц	2004	№20	100	0,93	6,13	2,87	70,41	0,04	18,05	0,00	3,14	24,67	26,22	16,66	0,73
Борщ с капустой,картофелем,с курой и сметаной.	2004	№ 110	250	6,95	8,10	13,45	179,00	1,41	10,76	160,30	0,42	63,55	109,30	31,30	2,09
Рулет с луком и яйцом,соус томатн.	2004	№458	125	15,90	14,20	10,80	237,00	0,11	3,00	0,01	0,50	20,00	227,00	2,30	0,60
Макароны отварные	2004	№ 516	180	6,12	9,00	34,20	242,28	0,07	0,00	0,00	0,04	14,40	41,40	9,00	0,90
Сок фруктовый			200	1,30	0,00	27,40	110,00	0,05	15,00	0,01	0,00	37,00	16,00	0,10	2,30
Хлеб ржаной			90	5,04	0,99	44,46	206,91	0,09	0,00	0,00	0,81	20,70	95,40	22,50	2,79
							1045,6								
Полдник															
Мороженое ваф.стаканчик			70	3,30	10,00	19,90	209,80	0,03	0,00	0,00	0,00	187,00	23,50	0,00	1,80
Сок фруктовый			200	0,50	0,00	11,70	94,00	0,04	4,00	0,00	0,00	16,00	18,00	0,00	0,40
Булочка домашняя			75	7,10	13,20	60,90	295,50	0,80	0,00	0,00	0,46	7,80	24,90	10,50	0,48
							599,3								
Итого за день				274,95	77,75	306,58	2273,38	64,84	66,16	256,25	7,45	631,22	985,12	152,16	18,75

Примечание: Согласно СанПин 2.4.4.2599-10 пункт 9.17 при отсутствии возможностей строгого соблюдения настоящего меню допускаются изменения в меню