

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАДОУ-СМР «Сямженская СШ»

О.Н. Фотина

2022 г.



**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ
ДЛЯ ДЕТЕЙ С ЗАБОЛЕВАНИЕМ
«САХАРНЫЙ ДИАБЕТ»**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Сахарный диабет

День: понедельник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				XE	
			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																
218,08	Омлет натуральный	150	15,76	17,02	2,82	227,67	0,1	0,56	306,62	1,79	121,71	258,12	20,16	2,96		
282,08	Чай*	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
3,32	Хлеб ржаной с сыром	30/10	4,1	2,96	13,44	98	0,03	0,07	23,8	0,04	105,4	60	11,5	0,94		
476,02	Молоко питьевое, обогащенное йодом (для детского питания)	100	2,8	3,2	4,7	59	0	0	0	0	0	0	0	0		
11,29	Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3		
Итого за Завтрак			23,26	23,78	35,66	455,17	0,18	15,63	337,92	2,13	251,11	334,62	45,16	7,20	3,50	
Обед																
503,01	Огурцы свежие	30	0,21	0,03	0,57	3,3	0,01	2,1	0,9	0,03	5,1	9	4,2	0,15		
65,36	Суп с гречневой крупой	250	2,21	6,43	11	111,34	0,06	5,25	700,2	2,86	29,66	49,17	38,64	1,25		
96,35	Гуляш из отварного мяса	30/30	9,25	10,79	1,12	138,6	0,04	1,4	123,3	1,55	12,49	95,48	14,63	1,46		
138,01	Картофельное пюре	130	2,86	4,4	19,15	128,33	0,14	22,51	28,6	0,2	46,02	84,33	29,00	1,10		
284,1	Чай с лимонном*	200/7	0,07	0,07	0,07	0,07	0	3,99	0,14	0,01	1,54	0	0	0		
1,2	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	63	0,03	0	0	0	5,4	0	6	0,87		
Итого за Обед			16,07	21,99	45,35	444,64	0,30	35,25	853,09	4,61	98,67	239,52	92,47	4,83	4,5	
Итого за день			39,33	45,77	81,01	899,81	0,48	50,88	1191,01	6,74	349,78	574,14	137,63	12,03	8,00	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)
 Рацион: Сахарный диабет 100 руб

День: вторник
 Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					XE
			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																	
136,49	Сырники из творога	110	22,75	8,81	12,99	226,16	0,07	0,5	41,25	1,79	170,06	236,5	25,65	0,68			
282,08	Чай *	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
3,28	Хлеб ржаной с маслом	30/10	1,55	7,55	13,57	129,1	0,03	0	0	0	7,8	0	6	0,89			
11,29	Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3			
	Итого за Завтрак		24,9	17,0	41,3	425,8	0,2	15,5	48,8	2,1	201,9	253,0	45,2	4,9	4,0		
Обед																	
15,04	Салат из свежих огурцов и помидоров	50	0,43	5,07	1,55	54	0,02	6,9	0	0	9,59	0	7,61	0,33			
65,40	Суп крестьянский с пшеном со сметаной	250/10	2,02	5,75	8,25	93,89	0,06	20,02	378,0	1,92	42,83	39,77	20,91	0,69			
108,2	Филе грудки отварное	80	18,9	16,21	0,93	223,94	0,09	2,65			21,22		20,32	1,4			
465,03	Каша полтавская вязкая с маслом	130/4	3,77	3,32	22,12	133,37	0,1		18	0,63	16,54	86,03	19,65	1,46			
282,08	Чай *	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
1,2	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	63	0,03				5,4		6	0,87			
	Итого за Обед		26,59	30,65	46,29	568,20	0,30	29,57	396,00	2,55	95,58	125,80	74,49	4,75	4,0		
	Итого за день		51,49	47,61	87,55	993,96	0,45	45,07	444,75	4,64	297,44	378,80	119,64	9,62	8,00		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)
 Рацион: Сахарный диабет 100 руб

День: среда
 Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					XE
			Б		Ж		У			B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
			4	5	4	5	6													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
Завтрак																				
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						
7,1	Яйцо отварное	1	6,86	6,21	0,38	84,78	0,04		140,4	0,32	29,7	103,68	6,48	1,35						
282,08	Чай*	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0						
3,32	Хлеб ржаной с сыром	30/10	4,1	2,96	13,44	98	0,03	0,07	23,8	0,04	105,4	60	11,5	0,94						
11,29	Яблока	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3						
476,01	Кисломолочный продукт витаминизированный для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1						
Итого за Завтрак			18,89	16,94	51,63	441,82	0,29	15,67	190,35	0,96	288,14	278,23	110,63	7,90	5					
Обед																				
25,04	Помидоры свежие	50	0,55	0,1	1,9	12	0,03	12,5	66,5	0,35	7	13	10	0,45						
56,51	Суп из овощей со сметаной	250/10	1,89	6,63	6,64	94,92	0,05	21,36	549,8	2,39	47,18	37,22	22,56	0,73						
80,37	Рыба, тушеная в томате с овощами	70/35	14,1	4,9	2,05	109,39	0,11	3,02			44,57		55,61	0,93						
470,13	Каша пшеничная вязкая с маслом	150/5	4,35	4,86	25	161,3	0,16		23,63	0,16	14,27	88,88	31,3	1,05						
282,08	Чай *	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0						
1,2	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	63	0,03				5,4		6	0,87						
Итого за Обед			22,36	16,79	49,03	440,61	0,38	36,88	639,93	2,90	118,42	139,10	125,47	4,03	4					
Итого за день			41,25	33,73	100,66	882,43	0,67	52,55	830,28	3,86	406,56	417,33	236,10	11,93	9,00					

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)
 Рацион: Сахарный диабет 100 руб

День: четверг
 Неделя: 1

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					XE
			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																	
429,35	Каша Артек молочная вязкая с маслом	130/4	5,42	5,29	25,25	170,81	0,12	0,81	31,73	0,59	91,42	147,06	28,39	1,62			
600	Филе грудки, припущенное в молочном соусе	40/40	11,19	13,02	4,3	178,55	0,06	1,34			38,7		14,07	0,83			
284,1	Чай с лимоном*	200/7	0,07		0,07	0,07		3,99	0,14	0,01		1,54					
3,28	Хлеб ржаной с маслом	30/10	1,55	7,6	13,57	129	0,03	0	0	0	7,8	0	6	0,89			
Итого за Завтрак			18,23	25,86	43,19	478,53	0,21	6,14	31,87	0,60	137,92	148,60	48,46	3,34	4,00		
Обед																	
503,01	Огурцы свежие	30	0,21	0,03	0,57	3,3	0,01	2,1	0,9	0,03	5,1	9	4,2	0,15			
129,28	Суп гороховый	250	8,35	4,82	22,6	167,79	0,33	4,2	600,74	2,14	66,38	138,31	55,21	3			
98	Котлеты или биточки мясные	60	10,14	10,73	10,18	177,82	0,05	0,19	3,17	1,71	26,72	108,67	14,39	1,42			
301	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	130/4	7,84	4,95	35,45	217,4	0,27		19,24	0,54	15,94	185,96	124,15	4,18			
282,08	Чай*	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
421,01	Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	8,96	42	0,02				3,6		4	0,58			
Итого за Обед			27,52	20,73	77,76	608,31	0,68	6,49	624,05	4,42	117,74	441,94	201,95	9,33	5,00		
Итого за день			45,75	46,59	120,95	1086,84	0,89	12,63	655,92	5,02	255,66	590,54	250,41	12,67	9,00		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)
 Рацион: Сахарный диабет 100 руб

День: пятница
 Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					XE
			Б	Ж	У	B1		C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
															4	5	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																	
181,26	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая с маслом	150/5	6,27	8,07	23,98	194,21	0,18	0,98	39	0,58	111,3	177,24	53,25	1,3			
7,1	Яйцо отварное	1	6,86	6,21	0,38	84,78	0,04		140,4	0,32	29,7	103,68	6,48	1,35			
288,08	Какао с молоком	200	3,87	3,8	5,11	71,56	0,04	1,3	22,12	0,01	125,12	116,2	31	0,98			
3,32	Хлеб ржаной с сыром	30/10	4,1	2,96	13,44	98	0,03	0,07	23,8	0,04	105,4	60	11,5	0,94			
476,01	Кисломолочный продукт витаминизированный для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6	0	0	119	0	14	0,1			
Итого за Завтрак			24,3	24,2	47,4	510,6	0,3	3,0	225,3	1,0	490,5	457,1	116,2	4,7	4,70		
Обед																	
503,01	Огурцы свежие	30	0,21	0,03	0,57	3,3	0,01	2,1	0,9	0,03	5,1	9	4,2	0,15			
65,36	Суп с гречневой крупой	250	2,21	6,43	11	111,34	0,08	5,25	700,2	2,86	29,66	49,17	38,64	1,25			
110,25	Суфле из цыплят-бройлеров	80	26,41	24,81	3,34	340,68	0,14	2,76	92,19	1,43	49,28	248,57	28,85	2,09			
140,34	Капуста тушеная	130	2,97	3,5	8,26	78,33	0,05	69,1	86,47	0,24	82,18	51,11	27,5	1,09			
282,08	Чай *	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
1,2	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	63	0,03	0	0	0	5,4	0	6	0,87			
Итого за Обед			33,27	35,07	36,61	596,65	0,31	79,21	879,76	4,56	171,62	357,85	105,19	5,45	3,30		
Итого за день			57,57	59,31	84,02	1107,20	0,63	82,16	1105,08	5,51	662,14	814,97	221,42	10,12	8,00		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)
 Рацион: Сахарный диабет 100 руб

День: понедельник
 Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					XE
			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																					
98	Котлеты или биточки мясные	60	10,14	10,73	10,18	177,82	0,05	0,19	3,17	1,71	26,72	108,67	14,39	1,42							
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							
282,08	Чай *	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0							
3,32	Хлеб ржаной с сыром	30/10	4,1	2,96	13,44	98	0,03	0,07	23,8	0,04	105,4	60	11,5	0,94							
476,02	Молоко питьевое, обогащенное йодом (для детского питания)	100	2,8	3,2	4,7	59	0	0	0	0	0	0	0	0							
Итого за Завтрак			21,17	20,86	46,93	461,36	0,22	0,26	45,62	2,05	142,16	266,72	91,04	4,57	4,00						
Обед																					
25,04	Помидоры свежие	50	0,55	0,1	1,9	12	0,03	12,5	66,5	0,35	7	13	10	0,45							
65,4	Суп крестьянский с пшеном со сметаной	250/10	2,02	5,75	8,25	93,89	0,06	20,02	0	0	42,83	0	20,91	0,69							
6,11	Бефстроганов из отварного мяса	50/50	15,93	14,89	3,8	213,02	0,06	0,55			29,03		23,79	2,39							
594,02	Каша перловая вязкая с маслом	130/4	2,73	3,22	19,45	117,79	0,03		18	0,36	14,56	94,87	11,75	0,55							
282,08	Чай *	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0							
1,2	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	63	0,03				5,4		6	0,87							
Итого за Обед			22,7	24,3	46,8	499,7	0,2	33,1	84,5	0,7	98,8	107,9	72,5	5,0	4,00						
Итого за день			43,87	45,12	93,77	961,06	0,43	33,33	130,12	2,76	240,98	374,59	163,49	9,52	8,00						

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)
 Рацион: Сахарный диабет 100 руб
 День: вторник
 Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					XE
			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																	
227,37	Залепанка творожная	100	20,63	8,75	9	202	0,04	0,48	60,68	0,16	159,09	213,88	22,14	0,45			
282,08	Чай *	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
3,27	Хлеб ржаной с маслом	30/5	1,51	3,93	13,51	96,05	0,03		22,5	0,05	6,6	1,5	6	0,88			
476,01	Кисломолочный продукт витаминизированный для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1			
11,29	Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3			
Итого за Завтрак			25,94	16,48	41,71	430,55	0,15	16,08	90,68	0,51	308,69	231,88	55,64	4,73	4,00		
Обед																	
503,01	Огурцы свежие	30	0,21	0,03	0,57	3,3	0,01	2,1	0,9	0,03	5,1	9	4,2	0,15			
54,34	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	3,99	7,19	25,54	184,29	0,08	6	706,58	3,15	43,89	125,22	33,61	1,21			
96,44	Мясо тушеное с овощами	40/40	12,04	14,13	1,47	181,24	0,05	1,83	164,2	2,06	16,5	124,25	19,12	1,91			
136,19	Картофель отварной с маслом	100/3	2,16	3	17,43	101,99	0,13	21,34	17	0,14	12,23	62,79	24,65	0,98			
282,08	Чай*	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
1,2	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	63	0,03	0	0	0	5,4	0	6	0,87			
Итого за Обед			19,87	24,25	58,45	533,82	0,30	31,27	888,38	5,38	83,12	321,26	87,58	5,12	5,00		
Итого за день			45,8	40,7	100,2	964,4	0,5	47,4	979,1	5,9	391,8	553,1	143,2	9,9	9,0		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)
 Рацион: Сахарный диабет 100 руб

День: среда
 Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					XE
			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																	
78,05	Омлет запеченный с сыром	130	16,24	17,54	2,13	232,45	0,08	0,54	0	0	250,68		23,98	2,32			
288,08	Какао с молоком	200	3,87	3,8	5,11	71,56	0,04	1,3	22,12	0,01	125,12	116,2	31	0,98			
1,2	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	63	0,03	0	0	0	5,4	0	6	0,87			
476,01	Кисломолочный продукт витаминизированный для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62,0	0,03	1	0,0	0,0	119	0,0	14,0	0,1			
Итого за Завтрак			24,78	24,84	25,18	429,01	0,18	2,44	22,12	0,01	500,20	116,20	74,98	4,27	3,3		
Обед																	
13,03	Салат из свежих помидоров	50	0,57	2,59	2,37	36,12	0,03	10,13			10,69		8,96	0,43			
65,36	Суп с гречневой крупой	250	2,21	6,43	11	111,34	0,08	5,25	700,2	2,86	29,66	49,17	38,64	1,25			
108,2	Филе грудки отварное	80	18,9	16,21	0,93	223,94	0,09	2,65			21,22		20,32	1,4			
140,35	Капуста тушеная	150	3,43	4,03	9,53	90,35	0,06	79,73	99,81	0,27	94,53	58,98	31,72	1,25			
282,08	Чай*	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
1,2	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	63	0,03		0	0	5,4		6	0,87			
Итого за Обед			26,58	29,56	37,27	524,75	0,29	97,76	800,01	3,13	161,50	108,15	105,64	5,20	3,7		
Итого за день			51,36	54,40	62,45	953,76	0,47	100,20	822,13	3,14	661,70	224,35	180,62	9,47	7,00		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)
 Рацион: Сахарный диабет 100 руб
 День: четверг
 Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					XE
			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																	
570,12	Каша кукурузная молочная вязкая с маслом.	150/5	5,6	6,36	33,71	215,01	0,08	0,9	51,87	0,35	95,86	110,52	22,72	1,26			
284,1	Чай с лимоном *	200/7	0,07	0,07	0,07	0,07	0	3,99	0,14	0,01	1,54	0	0				
3,33	Хлеб ржаной с сыром	30/20	6,73	5,62	13,44	133	0,03	0,14	0	0	205,4	0	17	1,01			
476,01	Кисломолочный продукт витаминизированный для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6	0	0	119	0	14	0,1			
Итого за Завтрак			15,6	15,2	51,7	410,1	0,1	5,6	52,0	0,4	420,3	112,1	53,7	2,4	5,0		
Обед																	
15,04	Салат из свежих огурцов и помидоров	50	0,43	5,07	1,55	54	0,02	6,9	0	0	9,59	0	7,61	0,33			
56,36	Суп с мелкошинкованными овощами со сметаной	250/5	1,76	5,88	6,46	86,82	0,05	21,34	544,45	2,37	42,78	34,17	22,11	0,72			
80,39	Рыба, тушеная в томате с овощами	90/45	18,13	5,73	2,64	135,51	0,14	3,88	0	0	57,36	0	71,5	1,2			
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			
282,08	Чай *	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
1,2	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	63	0,03	0	0	0	5,4	0	6	0,87			
11,29	Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3			
Итого за Обед			27,16	22,44	60,27	558,38	0,45	47,12	575,20	3,02	150,77	163,92	195,90	8,97	4,0		
Итого за день			42,76	37,62	111,99	968,46	0,59	52,75	627,21	3,38	571,03	275,98	249,62	11,34	9,0		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)
 Рацион: Сахарный диабет 100 руб

День: пятница
 Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					ХЕ
			Б	Ж	У	В1	С	А		Е	Са	Р	Мg	Fe								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15								
Завтрак																						
232,34	Пудинг творожный	100	17,47	6,64	14,28	190,25	0,06	0,39	52,28	0,3	138,05	196,15	23,63	0,81								
282,08	Чай*	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0								
3,67	Хлеб ржаной с маслом и сыром	30/10/10	4,18	10,21	13,57	164,1	0,03	0,07	68,8	0,14	107,8	63	11,5	0,96								
11,29	Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3								
	Итого за Завтрак		22,25	17,45	42,55	424,85	0,14	15,46	128,58	0,74	269,85	275,65	48,63	5,07	4,0							
Обед																						
14,05	Салат из свежих огурцов	50	0,39	2,55	1,38	30,01	0,02	3,59	0	0	11,05	0	6,83	0,28								
53,23	Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	1,75	4,87	6,02	76,06	0,04	30,02	0	0	48,48	0	20,67	0,7								
564,02	Биточки рубленые из цыплят-бройлеров	100	17,2	20,8	0,36	256,34	0,08	1,84	0	0	18,76	0	17,84	1,24								
465,06	Каша полтавская вязкая с маслом	150/5	4,35	4,11	25,53	166,43	0,11		22,5	0,73	19,14	99,38	22,68	1,68								
282,08	Чай *	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0								
1,2	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	63	0,03	0	0	0	5,4		6	0,87								
	Итого за Обед		25,16	32,63	46,73	581,84	0,28	35,45	22,50	0,73	102,83	99,38	74,02	4,77	4,0							
	Итого за день		47,41	50,08	89,28	1006,69	0,42	50,91	151,08	1,47	372,68	375,03	122,65	9,84	8,00							