

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ №2

З.С. Адырхаева

## Типовое 10-ти дневное диетическое (Щадящая диета) меню для обучающихся в МБОУ СОШ 32 г. Ардона Ардонского района РСО-Алания

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

День: понедельник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			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
<b>Завтрак</b>														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40	0,1	2,4	3		0,02
294/М/ЖКТ	Биточки из индейки на пару	90	13,01	4,4	9,97	130,51	0,05	0,5	6	0,25	13,37	135,67	14,77	1,09
136/М/ЖКТ	Овощи припущенные с маслом	150	2,79	3,36	20,35	123,74	0,16	22,9	1176	0,37	27,72	91,33	45,11	1,32
388/М/ССЖ	Напиток из шиповника, 180/10	180	0,48	0,2	16,74	79,66	0,01	140	114,38	0,53	8,4	2,38	2,38	0,45
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,04				8	26	5,6	0,44
<b>Итого за Завтрак</b>		470	19,52	15,61	66,51	494	0,26	163,4	1336,38	1,25	59,89	258,38	67,86	3,32
<b>Обед</b>														
75/М/ССЖ	Икра свекольная	60	1,17	5,06	6,19	75,5	0,03	8,75		2,34	25,14	31,34	15,16	0,91
128/К/ЖКТ	Суп-пюре картофельный на мясном бульоне	200	10,47	6,66	17,19	170,56	0,14	16,03	115	0,35	56,14	152,8	33,31	1,89
278/М/ССЖ	Тефтели из говядины с соусом сметанным 90/30	120	13,06	8,88	6,38	157,18	0,07	1	10,0	0,79	22,90	135,86	18,64	1,9
173/М/ССЖ	Каша гречневая вязкая	150	4,41	1,16	19,99	107,8	0,15			0,28	8,84	104,68	70,11	2,36
349/М/ССЖ	Компот из сухофруктов.	180	0,33	0,02	18,83	77,85		0,3	0,45	0,15	16,65	11,55	4,5	0,93
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,07				12	39	8,4	0,66
<b>Итого за Обед</b>		770	34,18	22,38	97,56	729,89	0,46	26,11	125,45	3,91	141,67	475,23	150,12	8,62
<b>Итого за день</b>		1 890	94,16	59,25	246,89	1926,95	0,88	211,95	1593,83	6,56	805,44	1381,57	380,86	14,42

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

День: вторник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			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
<b>Завтрак</b>														
215/М/ССЖ	Омлет паровой	50	5,5	6,81	0,95	87,08	0,03	0,18	101,4	1,12	39,9	89,67	6,83	1,02
174/М/ССЖ	Каша пшеничная молочная	160	5,84	5,81	31,75	169,54	0,12	0,43	27,1	0,63	103,68	159,99	30,56	1,72

382/М/ССЖ	Какао на молоке, 180/10	180	3,59	2,85	14,71	100,06	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,2	29,6	1
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,04				8	26	5,6	0,44
<b>Итого за Завтрак</b>		430	18,09	15,87	66,73	450,68	0,21	1,15	137,62	1,76	264,7	382,86	72,59	4,18
<b>Обед</b>														
62/М/ЖКТ	Салат из отварной моркови	60	0,91	5,07	4,83	69,45	0,04	3,5	1400	2,48	19,64	38,75	26,64	0,5
101/М/ССЖ	Суп картофельный с рисом на бульоне из птицы	200	4,94	9,48	14,59	163,27	0,09	10,51	188,9	3,71	16,68	83,63	22,63	0,9
294/М/ЖКТ	Биточки из индейки на пару	90	13,01	4,4	9,97	130,51	0,05	0,5	6	0,25	13,37	135,67	14,77	1,09
136/М/ЖКТ	Овощи припущенные с	150	2,79	3,36	20,35	123,74	0,16	22,9	1176	0,37	27,72	91,33	45,11	1,32
342/М/ССЖ	Компот из вишни, 180/10	180	0,14	0,04	13,88	57,24	0,01	2,7		0,05	6,66	5,4	4,68	0,13
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,07				12	39	8,4	0,66
<b>Итого за Обед</b>		740	26,53	22,95	92,60	685,21	0,42	40,11	2770,9	6,86	96,07	393,78	122,23	4,6
<b>Итого за день</b>		1 880	49,04	40,12	250,23	1533,09	0,75	66,06	2910,82	9,7	396,43	864,38	293,92	12,86

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

День: среда

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			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
<b>Завтрак</b>														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40	0,1	2,4	3		0,02
268/М/ЖКТ	Котлеты из говядины на пару с соусом сметанным, 90/30	120	13,8	7,95	10,24	167,5	0,07	1	8	0,31	21,3	136,06	18,02	1,93
202/М/ССЖ	Макароны отварные	150	6,6	0,78	42,3	202,8	0,1			0,9	13,24	52,58	9,71	0,97
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 180/10	180	1,45	1,25	12,38	66,91	0,01	0,4	5		64,95	53,24	11,4	0,9
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,04				8	26	5,6	0,44
<b>Итого за Завтрак</b>		500	25,11	17,63	84,37	597,34	0,22	1,43	53	1,31	109,89	270,88	44,73	4,26
<b>Обед</b>														
50/М/ССЖ	Салат из свеклы с сыром	60	3,02	6,39	3,96	85,82	0,01	4,57	20,7	1,85	110,33	77,78	14,17	0,75
130/К/ЖКТ	Суп-пюре овощной, 200/5	200	2,18	6,52	10,37	109,48	0,06	10,89	355	0,26	45,36	57,08	18,42	0,55
228/М/ЖКТ	Рыба припущенная (хек) с молочным соусом, 90/30	120	18,73	4,10	1,81	118,82	0,14	0,60	20	0,05	45,74	274,0	40,08	0,83
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	150	3,27	4,71	22,03	144,03	0,16	25,74	22,3	0,18	45,28	97,19	32,88	1,21
349/М/ССЖ	Компот из сухофруктов.	180	0,33	0,02	18,83	77,85		0,3	0,45	0,15	16,65	11,55	4,5	0,93

	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,07				12	39	8,4	0,66
<b>Итого за Обед</b>		770	32,27	22,34	85,98	677	0,44	42,1	418,25	2,49	275,36	556,59	118,45	4,93
<b>Итого за день</b>		1 920	95,78	60,63	251,81	1957,54	0,82	66,05	613,25	5,1	996,31	1469,53	324,38	11,71

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

День: четверг

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			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
<b>Завтрак</b>														
242/М/ЖКТ	Суфле творожное с соусом ягодным, 150/40	190	23,13	14,48	28,83	344,02	0,08	5,66	108	0,56	234,67	308,94	40,46	1,18
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке, 180/10	180	2,91	2,26	18,6	107	0,02	0,72	9		112,77	81	12,6	0,12
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,03				6	19,5	4,2	0,33
428/М/ССЖ	Булочка с кунжутом	50	4,9	2,26	29,09	156,12	0,34		5	1,08	26,99	50,21	12,77	0,75
<b>Итого за Завтрак</b>		450	33,31	19,30	91,01	677,64	0,47	6,38	122	1,64	380,43	459,65	70,03	2,38
<b>Обед</b>														
74/М/ССЖ	Икра овощная	60	1,17	4,06	6,19	66,51	0,03	8,75		1,9	25,14	31,32	15,16	0,91
130/К/ЖКТ	Суп-пюре овощной на	200	9,58	8,42	10,41	155,83	0,09	11,32	366	0,39	44,98	125,84	27,02	1,58
268/М/ЖКТ	Котлеты из говядины на	120	13,8	7,95	10,24	167,5	0,07	1	8	0,31	21,3	136,06	18,02	1,93
202/М/ССЖ	Макароны отварные	150	6,6	0,78	42,3	202,8	0,1			0,9	13,24	52,58	9,71	0,97
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 180/10	180	0,14	0,14	13,51	56,82	0,01	3,6	1,8	0,07	5,76	3,96	3,24	0,82
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,07				12	39	8,4	0,66
<b>Итого за Обед</b>		770	36,05	21,95	111,63	790,5	0,37	24,7	375,8	3,57	122,42	388,76	81,55	6,87
<b>Итого за день</b>		1 930	76,00	42,31	276,52	1803,42	0,92	53,98	497,8	6,07	535,41	926,29	249,06	12,27

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

День: пятница

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			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
<b>Завтрак</b>														

14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40	0,1	2,4	3		0,02
228/М/ЖКТ	Рыба припущенная (хек) с молочным соусом, 90/30	120	18,73	4,10	1,81	118,82	0,14	0,60	20	0,05	45,74	274,0	40,08	0,83
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	150	3,27	4,71	22,03	144,03	0,16	25,74	22,3	0,18	45,28	97,19	32,88	1,21
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 180/10	180			9,98	39,91		0,1			4,95	8,24	4,4	0,85
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,04				8	26	5,6	0,44
<b>Итого за Завтрак</b>		500	25,24	16,46	53,27	462,85	0,34	26,44	82,1	0,33	106,37	408,42	82,96	3,35
<b>Обед</b>														
62/М/ЖКТ	Салат из отварной моркови с	60	2,18	3,61	3,31	55,42	0,03	2,45	973,8	1,1	76,64	65,59	21,16	0,43
103/М/ССЖ	Суп картофельный с макаронными на курином бульоне	200	4,82	6,27	16,94	143,72	0,09	13,65	184	2	16,97	53,54	20,26	0,85
299/М/ЖКТ	Суфле из птицы	90	19,16	13,16	3,11	208,39	0,09	1,66	98,4	1,32	41,79	173,62	19,48	1,46
136/М/ЖКТ	Овощи припущенные с	150	2,79	3,36	20,35	123,74	0,16	22,9	1176	0,37	27,72	91,33	45,11	1,32
342/М/ССЖ	Компот из вишни, 180/10	180	0,14	0,04	13,88	57,24	0,01	2,7		0,05	6,66	5,4	4,68	0,13
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,07				12	39	8,4	0,66
<b>Итого за Обед</b>		840	33,83	27,04	86,57	729,51	0,45	43,46	2432,2	4,84	181,78	428,48	119,09	4,85
<b>Итого за день</b>		1 890	99,53	64,76	222,66	1895,42	0,95	92,24	2646,3	6,57	892,03	1484,86	364,93	10,68

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

День: понедельник

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			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
<b>Завтрак</b>														
299/М/ЖКТ	Суфле из птицы	90	19,16	13,16	3,11	208,39	0,09	1,66	98,4	1,32	41,79	173,62	19,48	1,46
136/М/ЖКТ	Овощи припущенные с маслом	150	2,79	3,36	20,35	123,74	0,16	22,9	1176	0,37	27,72	91,33	45,11	1,32
388/М/ССЖ	Напиток из шиповника	180	0,48	0,2	16,74	79,66	0,01	140	114,38	0,53	8,4	2,38	2,38	0,45
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,04				8	26	5,6	0,44
<b>Итого за Завтрак</b>		460	25,59	17,12	59,52	505,79	0,3	164,56	1388,78	2,22	85,91	293,33	72,57	3,67
<b>Обед</b>														
62/М/ЖКТ	Салат из отварной моркови	60	0,91	5,07	4,83	69,45	0,04	3,5	1400	2,48	19,64	38,75	26,64	0,5
128/К/ЖКТ	Суп-пюре картофельный на	200	10,47	6,66	17,19	170,56	0,14	16,03	115	0,35	56,14	152,8	33,31	1,89
278/М/ССЖ	Тефтели из говядины	90	12,62	7,72	4,53	137,51	0,05	1	2,5	0,73	13,13	128,79	17,44	1,8
173/М/ССЖ	Каша пшеничная вязкая	150	3,63	0,4	22,61	75,9	0,1			0,56	16,88	91,83	20,02	1,58

342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 180/10	180	0,14	0,14	13,51	56,82	0,01	3,6	1,8	0,07	5,76	3,96	3,24	0,82
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,07				12	39	8,4	0,66
<b>Итого за Обед</b>		740	32,51	20,59	91,65	651,24	0,41	24,13	1519,3	4,19	123,55	455,13	109,05	7,25
<b>Итого за день</b>		1 910	73,48	46,19	237,17	1647,69	0,87	221,75	2949,08	7,55	456,56	1034,14	310,72	16,78

**Возрастная группа** 7-11 лет

**Сезон** осенне-зимний

**День:** вторник

**Неделя:** 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			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
<b>Завтрак</b>														
215/М/ССЖ	Омлет паровой	50	5,5	6,81	0,95	87,08	0,03	0,18	101,4	1,12	39,9	89,67	6,83	1,02
174/М/ССЖ	Каша рисовая молочная	160	4,2	5,7	30,66	191,24	0,04	0,43	27,1	0,17	92,48	111,15	25,16	0,43
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 180/10	180	3,59	2,85	14,71	100,06	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,2	29,6	1
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,04				8	26	5,6	0,44
<b>Итого за Завтрак</b>		430	16,45	15,76	65,64	472,38	0,13	1,15	137,62	1,3	253,5	334,02	67,19	2,89
<b>Обед</b>														
75/М/ССЖ	Икра свекольная	60	1,17	5,06	6,19	75,5	0,03	8,75		2,34	25,14	31,34	15,16	0,91
101/М/ССЖ	Суп картофельный с рисом на бульоне из птицы	200	4,94	9,48	14,59	163,27	0,09	10,51	188,9	3,71	16,68	83,63	22,63	0,9
294/М/ЖКТ	Биточки из индейки на пару с соусом сметанным, 90/30	120	13,43	5,6	11,66	150,15	0,06	0,5	14	0,30	21,87	142,50	15,88	1,14
202/М/ССЖ	Макароны отварные	150	6,6	0,78	42,3	202,8	0,1			0,9	13,24	52,58	9,71	0,97
342/М/ССЖ	Компот из вишни, 180/10	180	0,14	0,04	13,88	57,24	0,01	2,7		0,05	6,66	5,4	4,68	0,13
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,07				12	39	8,4	0,66
<b>Итого за Обед</b>		770	31,02	21,59	117,60	789,96	0,36	22,49	202,9	7,3	95,59	354,45	76,46	4,71
<b>Итого за день</b>		1 910	54,11	38,41	257,12	1597,62	0,57	46,54	340,52	9,46	381,65	766,35	241,13	10,62

**Возрастная группа** 7-11 лет

**Сезон** осенне-зимний

**День:** среда

**Неделя:** 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			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

<b>Завтрак</b>														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40	0,1	2,4	3		0,02
268/М/ЖКТ	Котлеты из говядины на пару с соусом сметанным, 90/30	120	13,8	7,95	10,24	167,5	0,07	1	8	0,31	21,3	136,06	18,02	1,93
173/М/ССЖ	Каша гречневая вязкая	150	4,41	1,16	19,99	107,8	0,15			0,28	8,84	104,68	70,11	2,36
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 180/10	180	1,45	1,25	12,38	66,91	0,01	0,4	5		64,95	53,24	11,4	0,9
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,04				8	26	5,6	0,44
<b>Итого за Завтрак</b>		500	22,92	18,01	62,06	502,34	0,27	1,43	53	0,69	105,49	322,98	105,13	5,65
<b>Обед</b>														
50/М/ССЖ	Салат из свеклы с сыром	60	3,02	6,39	3,96	85,82	0,01	4,57	20,7	1,85	110,33	77,78	14,17	0,75
130/К/ЖКТ	Суп-пюре овощной со сметаной	200	2,18	6,52	10,37	109,48	0,06	10,89	355	0,26	45,36	57,08	18,42	0,55
228/М/ЖКТ	Рыба припущенная (хек) с молочным соусом, 90/30	120	18,73	4,10	1,81	118,82	0,14	0,60	20	0,05	45,74	274,0	40,08	0,83
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	150	3,27	4,71	22,03	144,03	0,16	25,74	22,3	0,18	45,28	97,19	32,88	1,21
349/М/ССЖ	Компот из сухофруктов.	180	0,33	0,02	18,83	77,85		0,3	0,45	0,15	16,65	11,55	4,5	0,93
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,07				12	39	8,4	0,66
<b>Итого за Обед</b>		770	32,27	22,34	85,98	677	0,44	42,1	418,25	2,49	275,36	556,59	118,45	4,93
<b>Итого за день</b>		1 920	93,59	61,01	229,50	1862,54	0,87	66,05	613,25	4,48	991,91	1521,63	384,78	13,1

**Возрастная группа** 7-11 лет  
**Сезон** осенне-зимний

**День:** четверг  
**Неделя:** 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			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
<b>Завтрак</b>														
342/М/ССЖ	Суфле творожное с соусом	190	23,45	15,95	21,80	329,14	0,08	0,75	118	0,54	231,80	307,72	33,26	1,05
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на	180	2,91	2,26	18,6	107	0,02	0,72	9		112,77	81	12,6	0,12
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,03				6	19,5	4,2	0,33
428/М/ССЖ	Булочка с кунжутом	50	4,9	2,26	29,09	156,12	0,34		5	1,08	26,99	50,21	12,77	0,75
<b>Итого за Завтрак</b>		450	33,63	20,77	83,98	662,76	0,47	1,47	132	1,62	377,56	458,43	62,83	2,25
<b>Обед</b>														
74/М/ССЖ	Икра овощная	60	1,17	4,06	6,19	66,51	0,03	8,75		1,9	25,14	31,32	15,16	0,91
103/М/ССЖ	Суп картофельный с	200	9,84	8,46	16,88	182,95	0,12	13,65	184	2,15	20,34	124,04	28,51	1,85
268/М/ЖКТ	Котлеты из говядины на	90	13,4	6,72	8,55	147,9	0,06	1		0,26	12,8	129,23	16,91	1,88
136/М/ЖКТ	Овощи припущенные с	150	2,79	3,36	20,35	123,74	0,16	22,9	1176	0,37	27,72	91,33	45,11	1,32
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 180/10	180	0,14	0,14	13,51	56,82	0,01	3,6	1,8	0,07	5,76	3,96	3,24	0,82
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,07				12	39	8,4	0,66
<b>Итого за Обед</b>		740	32,08	23,34	94,46	718,92	0,45	49,9	1361,8	4,75	103,76	418,88	117,33	7,44
<b>Итого за день</b>		1 900	70,13	45,41	269,34	1778,88	1,04	76,17	1496,1	7,45	516,98	965,05	279,26	13,77

**Возрастная группа** 7-11 лет  
**Сезон** осенне-зимний

**День:** пятница  
**Неделя:** 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			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
<b>Завтрак</b>														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40	0,1	2,4	3		0,02
228/М/ЖКТ	Рыба припущенная (хек) с молочным соусом, 90/30	120	18,73	4,10	1,81	118,82	0,14	0,60	20	0,05	45,74	274,0	40,08	0,83
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	150	3,27	4,71	22,03	144,03	0,16	25,74	22,3	0,18	45,28	97,19	32,88	1,21
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 180/10	180			9,98	39,91		0,1			4,95	8,24	4,4	0,85
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,04				8	26	5,6	0,44
<b>Итого за Завтрак</b>		500	25,24	16,46	53,27	462,85	0,34	26,44	82,1	0,33	106,37	408,42	82,96	3,35
<b>Обед</b>														
62/М/ЖКТ	Салат из отварной моркови с сыром	60	2,18	3,61	3,31	55,42	0,03	2,45	973,8	1,1	76,64	65,59	21,16	0,43
128/К/ЖКТ	Суп-пюре картофельный со сметаной,	200	3,07	4,76	17,14	124,22	0,11	15,6	104	0,22	56,52	84,04	24,71	0,87
299/М/ЖКТ	Суфле из птицы	90	19,16	13,16	3,11	208,39	0,09	1,66	98,4	1,32	41,79	173,62	19,48	1,46
136/М/ЖКТ	Овощи припущенные с	150	2,79	3,36	20,35	123,74	0,16	22,9	1176	0,37	27,72	91,33	45,11	1,32
349/М/ССЖ	Компот из сухофруктов.	180	0,33	0,02	18,83	77,85		0,3	0,45	0,15	16,65	11,55	4,5	0,93
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,07				12	39	8,4	0,66
<b>Итого за Обед</b>		740	32,27	25,51	91,72	730,62	0,46	42,91	2352,65	3,16	231,32	465,13	123,36	5,67
<b>Итого за день</b>		1 950	72,89	50,45	230,99	1684,13	0,96	102,41	2475,75	4,63	584,79	1159,23	335,42	14,88

Сборники, используемые при разработке меню: