

Директор МБОУ "Войсковицкая СОШ № 1"

"УТВЕРЖДАЮ"

Артюх Т.В.

" 20 " августа 2018 г.

ПРИКАЗ № 36.1 ОТ 20.08.2018 года

ВСЕСЕЗОННОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для питания детей

в возрасте от 1,5 до 3 лет

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

"ВОЙСКОВИЦКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1"

ЛЕНИНГРАДСКАЯ ОБЛАСТЬ

ГАТЧИНСКИЙ РАЙОН

ПОСЁЛОК ВОЙСКОВИЦЫ

1 ДЕНЬ

День: понедельник

Возрастная категория: 1,5-3 года

Название блюд и продуктов	Химический состав						N рецеп-блюд
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.ценно-сть (ккал)	Витамины	
ЗАВТРАК							
Каша рисовая молочная жидкая	150	1,81	3,24	22,89	124,72	0,58	185
Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	86,20	1,20	397
Масло сливочное порц.	5	0,04	3,63	0,07	29,50	0,00	6
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	32,88	0,07	7
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	69,60	2,89	
ИТОГО В ЗАВТРАК:		9,60	12,78	50,50	342,90	4,74	
2 ЗАВТРАК							
Молоко кипячёное	150	4,61	4,10	7,63	85,86	2,07	400
Кондитерские изд.без крема (пряник)	15	0,71	0,62	17,62	78,28	0,00	804
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		5,32	4,72	25,25	164,14	2,07	
ОБЕД							
Овощи свежие порц.(помидор)	30	0,18	0	1,26	5,76	2,52	517
Борщ с капустой и картофелем	200	3,93	3,81	12,59	96,56	8,23	57
Бефстроганов из отварного мяса	80	13,57	10,89	2,89	152,96	0,09	278
Каша гречневая рассыпчатая	120	7,09	4,78	31,93	194,32	0	165
Пампушка с чесноком	35	6,43	6,75	61,00	323,72	12,50	117
Компот из сушеных фруктов	150	0,38	0,01	22,72	92,48	0,33	376
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	50,8	0	
ИТОГО В ОБЕД:		33,56	26,6	142,39	916,6	23,67	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Кукуруза консервированная	30	0,66	0,12	4,98	20,40	1,44	602
Тефтели рыбные тушеные	80	6,28	1,81	6,71	66,44	0,17	261
Пюре картофельное с морковью	150	2,88	4,67	18,20	121,68	1,50	322
Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	28,76	1,42	393
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	69,60	2,89	
Фрукты свежие (яблоко)	50	0,32	0,32	7,84	35,2	8	368
ИТОГО В ПОЛДНИК:		12,49	7,17	59,41	342,08	15,42	
ВСЕГО В ДЕНЬ:		60,97	51,27	277,55	1 765,72	45,9	

2 ДЕНЬ

День: вторник

Возрастная категория: 1,5-3 года

Название блюд и продуктов	Химический состав							N рецепта блюд
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.ценность (ккал)	Витамины		
						С		
ЗАВТРАК								
Каша манная молочная жидкая	150	3,73	0,37	29,49	135,84	0,58		185
Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	67,88	0,98		395
Масло сливочное порц.	5	0,04	3,63	0,07	29,50	0,00		6
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	69,60	2,89		
ИТОГО В ЗАВТРАК:		8,39	6,24	54,77	302,82	4,45		
2 ЗАВТРАК								
Кондитерские изд. без крема (печенье)	15	1,12	1,77	11,16	63,28	0,00		804
Компот из свежих фруктов(лимона)	150	0,41	0,09	3,59	76,00	25,00		374
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		1,53	1,86	14,75	139,28	25		
ОБЕД								
Овощи свежие порц.(огурец свежий)	30	0,35	0,05	0,95	5,60	3,50		514
Суп рыбный с перл. крупой и картоф.	200	6,87	6,72	11,44	127,00	7,29		160
Котлета мясная рубленая запеченая	70	10,89	8,09	10,99	152,24	0,11		282
Рагу из овощей	150	2,44	14,53	32,86	257,44	0,27		137
Компот из свежих яблок	150	0,14	0,14	21,49	87,64	1,55		374
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,30	67,60	0,00		
ИТОГО В ОБЕД:		23,33	30,01	91,03	697,52	12,72		
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК								
Пудинг из творога с яблоками	125	12,02	10,61	24,52	231,04	1,2		240
Повидло	15	0	0	9,75	39	0,08		814
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,20	0,02		392
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	46,4	2,56		
Фрукты свежие (яблоко)	70	0,28	0,28	6,86	31	7		368
ИТОГО В ПОЛДНИК:		13,86	11,06	57,84	375,64	10,86		
ВСЕГО В ДЕНЬ:		47,11	49,17	218,39	1515,26	53,03		

3 ДЕНЬ

День: среда

Возрастная категория: 1,5-3 года

Название блюд и продуктов	Химический состав							N рецепта блюд
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценность (ккал)	Витамины		
						С		
ЗАВТРАК								
Каша овсяная жидкая	150	4,46	2,29	26,63	142,68	1,17		185
Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	67,88	0,98		395
Масло сливочное порц.	5	0,04	3,63	0,07	29,50	0,00		6
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	46,4	2,56		
ИТОГО В ЗАВТРАК:		8,36	8,08	47,05	286,46	4,71		
2 ЗАВТРАК								
Пирожок с яблоком(печеный)	60	5,76	2,48	47,88	236,00	0,34		464
Молоко кипячёное	150	4,61	4,10	7,63	85,86	2,07		400
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		10,37	6,58	55,51	321,86	2,41		
ОБЕД								
Овощи свежие порц.(помидор)	30	0,18	0,00	1,26	5,76	2,52		517
Суп из овощей на курином бульоне	200	3,22	4,91	13,78	107,28	8,23		202
Котлета рубленая из птицы	70	11,06	11,5	11,78	183,36	0,59		305
Соус молочный	50	1,03	2,62	3,55	41,90	0,20		350
Рис отварной	120	3,05	3,72	30,88	165,48	0,00		345
Компот из сушеных фруктов	150	0,38	0,01	22,72	92,48	0,33		376
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,30	67,60	0,00		
ИТОГО В ОБЕД:		21,56	23,24	97,27	663,86	11,87		
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК								
Огурец солёный	50	0,36	0,05	0,72	4,72	0,00		513
Жаркое по-домашнему	180	27,53	7,47	21,95	265,00	0,03		276
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,20	0,02		392
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	46,4	2,56		
ИТОГО В ПОЛДНИК:		29,45	7,69	39,38	344,32	2,61		
ВСЕГО В ДЕНЬ:		69,74	45,59	239,21	1 616,50	21,6		

4 ДЕНЬ

День: четверг

Возрастная категория: 1,5-3 года

Название блюда и продуктов	Химический состав							N рецепта блюда
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценность (ккал)	Витамины	С	
ЗАВТРАК								
Каша молочная сборная жидкая	150	6,78	8,07	20,80	174,88	1,22		168
Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	86,20	1,20		397
Масло сливочное порц.	5	0,04	3,63	0,07	29,50	0,00		6
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	69,60	2,89		
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	32,88	0,07		7
ИТОГО В ЗАВТРАК:		14,57	17,61	48,41	393,06	5,38		
2 ЗАВТРАК								
Кондитерские изд. без крема (печенье)	15	1,12	1,77	11,16	63,28	0,00		804
Кисломолочная прод. (ряженка)	150	4,35	3,75	6,3	72,6	0,45		401
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		5,47	5,52	17,46	135,88	0,45		
ОБЕД								
Овощи свежие порционно(огурец)	30	0,18	0,03	0,48	2,88	1,75		514
Свекловичник со сметаной	200	2,15	2,27	13,71	81,60	6,60		122
Печень, тушенная в соусе	90	12,56	5,79	3,68	111,28	1,26		263
Макаронны отварные с овощами	150	6,00	6,60	31,80	204,00	0,30		517
Кисель	180	0,23	0,01	35,27	142,08	0,15		883
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,30	67,60	0,00		
ИТОГО В ОБЕД:		23,76	15,18	98,24	609,44	10,06		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								
Пудинг из творога запечённый	130	15,16	13,37	30,91	291,24	0,26		234
Повидло	15	0	0	9,75	37,5	0,08		814
Хлеб пшеничный	15	1,52	0,16	9,72	46,4	2,56		
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,20	0,02		392
Фрукты свежие (апельсин)	100	0,85	0,00	15,10	63,80	57,00		368
ИТОГО В ПОЛДНИК:		17,57	13,54	72,47	467,14	59,92		
ВСЕГО В ДЕНЬ:		61,37	51,85	236,58	1 605,52	75,81		

5 День

День: пятница

Возрастная категория: 1,5-3 года

Название блюд и продуктов	Химический состав							Витамины	N рец-р блюд
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.ценность (ккал)	С			
ЗАВТРАК									
Каша гречневая молочная жидкая	150	4,48	6,70	17,96	143,36	0,76	185		
Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	67,88	0,98	395		
Масло сливочное порц.	5	0,04	3,63	0,07	29,50	0,00	6		
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	69,60	2,89			
ИТОГО В ЗАВТРАК:		9,14	12,57	43,24	310,34	4,63			
2 ЗАВТРАК									
Булочка домашняя	50	6,47	11,13	47,93	318,22	0,05	469		
Молоко кипячённое	150	4,61	4,10	7,63	85,86	2,07	400		
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		11,08	15,23	55,56	404,08	2,12			
ОБЕД									
Овощи свежие порц.(помидор)	30	0,18	0,00	1,26	5,76	2,52	517		
Суп картофельный с фасолью	200	4,39	4,22	13,06	103,56	4,65	81		
Котлеты рыбные любительские	80	10,74	3,48	7,30	100,00	0,23	256		
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	132,4	18,34	321		
Компот из сушеных фруктов	150	0,38	0,01	22,72	92,48	0,33	376		
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,30	67,60	0,00			
ИТОГО В ОБЕД:		21,39	12,99	78,08	501,8	26,07			
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Омлет натуральный с маслом	90	7,52	13,46	1,51	143,80	0,15	215		
Горошек зелёный отварной	50	1,55	0,10	3,55	21,20	5,00	602		
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,20	0,02	392		
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	46,4	2,56			
Фрукты свежие (яблоко)	90	0,4	0,4	9,8	44	10	368		
ИТОГО В ПОЛДНИК:		11,03	14,13	31,57	283,6	17,73			
ВСЕГО В ДЕНЬ:		52,64	54,92	208,45	1499,82	50,55			

6 день

День: понедельник

Возрастная категория: 1,5-3 года

Название блюда и продуктов	Химический состав							Витамины	N рецеп-та блюда
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценность (ккал)	С			
ЗАВТРАК									
Вермишель молочная	150	4,31	3,91	14,13	104,20	1,68		93	
Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	67,88	0,98		395	
Масло сливочное порц.	5	0,04	3,63	0,07	29,50	0,00		6	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	69,60	2,89			
ИТОГО В ЗАВТРАК:		8,97	9,78	39,41	271,18	5,55			
2 ЗАВТРАК									
Кондитерские изд. без крема (пряник)	10	0,71	0,62	17,62	78,28	0,00		804	
Молоко кипячёное	150	4,61	4,10	7,63	85,86	2,07		400	
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		5,32	4,72	25,25	164,14	2,07			
ОБЕД									
Овощи свежие порционно (помидор)	20	0,18	0	1,26	5,76	2,52		517	
Суп карт. с пшеном	200	2,15	2,27	13,71	81,60	6,60		80	
Голубцы ленивые	180	15,91	17,42	22,8	294,2	4,54		298	
Компот из сушеных фруктов	150	0,38	0,01	22,72	92,48	0,33		376	
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,30	67,60	0,00			
ИТОГО В ОБЕД:		21,26	20,18	73,79	541,64	13,99			
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
Оладьи	110	11,19	19,58	73,25	441,03	11,25		449	
Повидло яблочное	20	0	0	9,75	37,5	0,08		814	
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,20	0,02		392	
Фрукты свежие (апельсин)	100	0,85	0,00	15,10	63,80	57,00		368	
Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,29	34,80	1,45		368	
ИТОГО В ПОЛДНИК:		13,22	19,71	112,38	605,33	69,795			
ВСЕГО В ДЕНЬ:		48,77	54,39	250,83	1582,29	91,405			

7 день

День: вторник

Возрастная категория: 1,5-3 года

Название блюд и продуктов	Химический состав							N рецеп- блюд
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценность (ккал)	Витамины		
						С		
ЗАВТРАК								
Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,33	3,38	22,49	138,32	0,58		185
Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	28,76	1,42		393
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	69,60	2,89		
Масло сливочное порц.	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00		6
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	32,88	0,07		7
ИТОГО В ЗАВТРАК:		10,04	10,21	44,24	302,56	4,96		
2 ЗАВТРАК								
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,20	0,02		392
Пирожок с яблоком(печеный)	60	5,76	2,48	47,88	236,00	0,34		464
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		5,80	2,49	54,87	264,20	0,36		
ОБЕД								
Овощи свежие порц.(огурец свежий)	20	0,18	0,03	0,48	2,88	1,75		514
Щи из квашеной капусты с картофелем	200	1,39	3,91	6,78	63,96	8,23		67
Котлеты рыбные лобительские	80	10,74	3,48	7,30	100,00	0,23		256
Пюре картофельное с морковью	150	2,88	4,67	18,20	121,68	1,50		322
Компот из свежих яблок	150	0,14	0,14	21,49	87,64	1,55		374
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,30	67,60	0,00		
ИТОГО В ОБЕД:		17,97	12,71	67,55	443,76	13,26		
УЖИН								
Запеканка из творога	100	17,54	12,05	17,15	235,16	0,24		237
Повидло	15	0	0	9,75	37,5	0,08		814
Фрукты свежие (яблоко)	80	0,32	0,32	7,84	35,2	8		368
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,20	0,02		392
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	46,4	2,56		
ИТОГО В ПОЛДНИК:		19,42	12,54	51,45	382,46	10,9		
ВСЕГО В ДЕНЬ:		53,23	37,95	218,11	1 392,98	29,48		

8 ДЕНЬ

День: среда

Возрастная категория: 1,5-3 года

Название блюд и продуктов	Химический состав							N рецеп-р Блюда
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценность (ккал)	Витамины		
						С		
ЗАВТРАК								
Каша овсяная жидкая	150	4,46	2,29	26,63	142,68	1,17		185
Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	67,88	0,98		395
Масло сливочное порц.	5	0,04	3,63	0,07	29,50	0,00		6
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	69,60	2,89		
ИТОГО В ЗАВТРАК:		9,12	8,16	51,91	309,66	5,04		
2 ЗАВТРАК								
Кондитерские изд. без крема (печенье)	10	0,75	1,18	7,44	43,38	0		804
Кефир 3,2%	150	4,35	3,75	6,00	71,40	1,05		401
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		5,1	4,93	13,44	114,78	1,05		
ОБЕД								
Суп гороховый с гречками	210	5,99	7,18	13,06	133,64	4,65		81
Суфле из отварной птицы	90	16,17	7,04	3,68	135,72	0,42		305
Макароны отварные с овощами	150	6,00	6,60	31,80	204,00	0,30		517
Соус сметанный	50	0,11	1,04	1,03	12,88	0,00		354
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,30	67,60	0,00		
Компот из сушеных фруктов	150	0,38	0,01	22,72	92,48	0,33		376
ИТОГО В ОБЕД:		31,29	22,35	85,59	646,32	5,7		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								
Омлет натуральный с маслом	90	7,52	13,46	1,51	143,80	0,15		215
Горошек зелёный отварной	20	1,55	0,10	3,55	21,20	5,00		602
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,20	0,02		392
Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,58	69,60	2,89		
Фрукты свежие (банан)	100	1,13	0,08	15,75	68,16	10,00		716
ИТОГО В ПОЛДНИК:		12,52	13,89	42,38	330,96	18,06		
ВСЕГО В ДЕНЬ:		58,03	49,33	193,32	1401,72	29,85		

9 ДЕНЬ

День: четверг

Возрастная категория: 1,5-3 года

Название блюд и продуктов	Химический состав							N рецеп. блюд
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценность (ккал)	Витамины		
						С		
ЗАВТРАК								
Каша ячневая молочная жидкая	150	3,67	3,38	22,49	131,68	0,58	466	
Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	86,20	1,20	397	
Масло сливочное порц.	5	0,04	3,63	0,07	29,50	0,00	6	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	69,60	2,89		
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	32,88	0,07	7	
ИТОГО В ЗАВТРАК:		11,46	12,92	50,10	349,86	4,74		
2 ЗАВТРАК								
Кондитерские изд. без крема (вафли)	10	0,38	3,33	9,49	59,9	0	811	
Компот из свежих фруктов (лимона)	150	0,41	0,09	3,59	76,00	25,00	374	
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		0,79	3,42	13,08	135,9	25		
ОБЕД								
Овощи свежие порционно (огурец)	30	0,29	0,03	0,57	3,39	8,2	514	
Рассольник Ленинградский	200	1,68	4,1	13,27	92,6	6,03	76	
Биточки мясные рубленые запеч.	70	10,89	8,09	10,99	152,24	0,11	287	
Свекла отварная	100	2,62	0,18	15,89	75,7	3,36	642	
Компот из свежих яблок	150	0,14	0,14	21,49	87,64	1,55	374	
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,30	67,60	0,00		
ИТОГО В ОБЕД:		18,26	13,02	75,51	479,17	19,25		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								
Запеканка из творога с морковью	130	15,16	13,37	30,91	291,24	0,94	238	
Повидло	20	0,00	0,00	13,00	52,00	0,10	814	
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,20	0,02	392	
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	46,4	2,56		
Фрукты свежие (яблоко)	50	0,32	0,32	7,84	35,2	8	368	
ИТОГО В ПОЛДНИК:		17,04	13,86	68,46	453,04	11,62		
ВСЕГО В ДЕНЬ:		47,55	43,22	207,15	1 417,97	60,61		

10 день

День: пятница

Возрастная категория: 1,5-3 года

Название блюда и продуктов	Химический состав							N рецеп-та блюда
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценность (ккал)	Витамины	С	
ЗАВТРАК								
Каша пшениная молочная жидкая	150	3,83	4,08	21,93	135,68	0,58	185	
Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	67,88	0,98	395	
Масло сливочное порц.	5	0,04	3,63	0,07	29,50	0,00	6	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	69,60	2,89		
ИТОГО В ЗАВТРАК:		8,49	9,95	47,21	302,66	4,45		
2 ЗАВТРАК								
Кисломолочная прод.(ряженка)	150	4,35	3,75	6,3	72,6	0,45	401	
Кондитерские изд. без крема (печенье)	15	1,12	1,77	11,16	63,28	0,00	804	
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		5,47	5,52	17,46	135,88	0,45		
ОБЕД								
Овощи свежие порц.(помидор)	30	0,18	0	1,26	5,76	2,52	517	
Суп картофельный с вермишелью	200	2,15	2,27	13,71	81,6	6,6	82	
Рыба тушеная с овощами	90	10,6	11,62	13,41	189	0,77	269	
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	132,4	18,34	321	
Кисель	180	0,23	0,01	35,27	142,08	0,15	883	
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,30	67,60	0,00		
ИТОГО В ОБЕД:		18,86	19,18	97,39	618,44	28,38		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								
Котлета мясная рубленая запеченая	70	10,89	8,09	10,99	152,24	0,11	282	
Капуста тушеная	180	3,12	5,58	14,37	114,6	24,98	132	
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,20	0,02	392	
Булочка домашняя	50	4,55	7,83	33,70	215,64	0,04	469	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	69,60	2,89		
Фрукты свежие (яблоко)	60	0,38	0,38	9,41	63,36	9,6	368	
ИТОГО В ПОЛДНИК:		21,26	22,13	90,04	643,64	37,64		
ВСЕГО В ДЕНЬ:		54,08	56,78	252,098	1700,62	70,92		

Итого за 10 дней:

	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.цен. (ккал)	Витамины С
1	60,97	51,27	277,55	1765,72	45,9
2	47,11	49,17	218,39	1515,26	53,03
3	69,74	45,59	239,21	1616,5	21,6
4	61,37	51,85	236,58	1605,52	75,81
5	52,64	54,92	208,45	1499,82	50,55
6	48,77	54,39	250,83	1582,29	91,405
7	53,23	37,95	218,11	1392,98	29,48
8	58,03	49,33	193,32	1401,72	29,85
9	47,55	43,22	207,15	1417,97	60,61
10	54,084	56,78	252,098	1700,62	70,92
Итого за весь период	553,494	494,47	2301,69	15498,4	529,155
Среднее значение за период	55,349	49,4	230,17	1549,84	52,916