

ГБОУ СОШ №

Согласовано

Директор



Генеральный директор  
ООО "Единая сеть питания Северо-запад"

Директор ООО "СНП Северо-Запад" Дикучев Д.А.

Циклическое десятидневное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед, полдник) для обеспечения питанием детей и подростков (7-11 лет) в детском оздоровительном лагере с дневным пребыванием

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.

Сыр (порциями)

Завтрак							
Каша пшеничная с изюмом и маслом сливочным	15	2008	14	3,95	3,99	0	52,00
Какао-напиток на молоке	180	2017	177	7,47	8,59	40,84	270,00
Батон нарезной из муки высшего сорта с микроэлементами	200	2016	415	3,86	3,84	14,70	108,00
Йогурт в индивидуальной упаковке, м.д.ж. 2,5%	25	ТК	1	1,93	0,75	12,53	65,00
Итого за прием пищи:	125	ТК	3	3,75	3,13	14,63	101,25
	545			21,0	20,3	82,7	596,3

Огурцы натуральные свежие

Обед							
Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной	60	2017	71	0,42	0,06	1,14	7,00
Рыба, запеченная с картофелем по-русски	200/5/5	2017	82	3,07	5,99	10,04	107,00
Компот из свежих яблок	240	2008	235	17,27	19,75	37,20	381,00
Батон нарезной из муки высшего сорта с микроэлементами	200	2008	394	0,16	0,16	27,88	114,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	ТК	1	3,08	1,20	20,04	103,00
Итого за прием пищи:	40	ТК	2	2,64	0,48	15,80	78,00
	790			26,6	27,6	112,1	790,0

Нектарины

Полдник							
Булочка "Творожная"	100	2016	400	1,06	0,30	8,90	43,00
Компот из свежих груш	80	2008	479	9,92	5,20	28,27	256,00
Итого за прием пищи:	200	2008	394	0,16	0,12	28,08	114,00
Зсего за день:	380			11,1	5,6	65,3	413,0
				58,7	53,6	260,1	1799,3

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /борник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
<b>2 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Бутерброд с маслом	25	2008	1	1,21	8,70	7,60	114,00
Суфле творожное запеченное с джемом	150/10	2016	242	15,38	10,64	34,57	285,00
Чай с лимоном и сахаром (1 вариант)	200	2016	423	0,18	0,04	10,14	42,00
Яблоки	100	2016	403	0,40	0,40	9,80	44,00
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25	ТК	1	1,93	0,75	12,53	65,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>			<b>19,10</b>	<b>20,53</b>	<b>74,64</b>	<b>550,00</b>
<b>Обед</b>							
Салат из свежих помидоров	60	2017	23	0,65	3,70	2,08	44,00
Суп-лапша домашняя с птицей и зеленью	200	2017	113	3,50	5,78	16,10	110,00
Голубцы ленивые	240	2008	306	19,80	19,22	34,72	394,00
Компот из смеси сухофруктов	200	2008	402	0,44	0	29,56	120,00
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25	ТК	1	1,93	0,75	12,53	65,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	ТК	2	2,64	0,48	15,80	78,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>765</b>			<b>28,96</b>	<b>29,93</b>	<b>110,79</b>	<b>811,00</b>
<b>Полдник</b>							
Зефир витаминизированный	35	ТК	12	0,28	0,04	27,93	113,00
Йогурт в индивидуальной упаковке, м.д.ж. 2,5%	125	ТК	3	3,75	3,13	14,63	101,25
Сок виноградный	200	2016	484	0,60	0	28,00	114,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>360</b>			<b>4,63</b>	<b>3,17</b>	<b>70,56</b>	<b>328,25</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>52,69</b>	<b>53,63</b>	<b>255,99</b>	<b>1689,25</b>

1 Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
<b>Завтрак</b>							
Дйдо вареное	40	2008	213	7,90	8,60	8,20	93,40
Каша Манная молочная с маслом сливочным	180	2008	189	6,63	7,80	26,73	198,00
Чай с сахаром (1 вариант)	200	2016	420	0,14	0,04	10,02	42,00
Пряник	50	ТК	13	2,40	1,40	32,85	178,00
Батон нарезной из муки высшего сорта с микроутриентами	25	ТК	1	1,93	0,75	12,53	65,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>495</b>			<b>19,00</b>	<b>18,59</b>	<b>90,33</b>	<b>576,40</b>
<b>Обед</b>							
Салат из свеклы отварной	60	2017	52	0,88	3,65	5,17	57,00
Суп из овощей со свинойной	200/5	2017	99	2,85	5,19	8,90	94,00
Оладьи из пчени	90	2008	290	14,24	13,52	7,25	226,00
Макаронные изделия отварные	150	2008	331	5,64	4,80	36,00	210,00
Кисель из сока плодового/натурального	200	2008	408	0,02		38,06	152,00
Соус сметанный	25	2008	371	0,37	1,00	1,62	17,00
Батон нарезной из муки высшего сорта с микроутриентами	25	ТК	1	1,93	0,75	12,53	65,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроутриентами	40	ТК	2	2,64	0,48	15,80	78,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>795</b>			<b>28,57</b>	<b>29,39</b>	<b>125,33</b>	<b>899,00</b>
<b>Подник</b>							
<b>Груши</b>							
Ватрушка с творогом	100	2016	396	0,40	0,30	10,30	46,00
Напиток из варенья	60	2016	559	6,14	5,41	28,36	187,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>2008</b>	<b>439</b>	<b>0,08</b>	<b>0,04</b>	<b>26,10</b>	<b>106,00</b>
<b>Всего за день:</b>	<b>360</b>			<b>6,62</b>	<b>5,75</b>	<b>64,76</b>	<b>339,00</b>
				<b>54,19</b>	<b>53,73</b>	<b>280,42</b>	<b>1814,40</b>

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /борник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
<b>8 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Сыр (поршиями)	15	2008	14	3,95	3,99	0	52,00
Каша манная молочная с маслом сливочным	180	2008	189	6,63	7,80	26,73	198,00
Кофейный напиток	200	2008	432	1,60	1,80	22,36	112,00
Йогурт в индивидуальной упаковке, м.д.ж. 2,5%	125	ТК	3	3,75	3,13	14,63	101,25
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	30	ТК	1	2,31	0,90	15,03	77,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>			<b>18,24</b>	<b>17,62</b>	<b>78,75</b>	<b>540,25</b>
<b>Обед</b>							
Салат картофельный с соевыми огурцами и зеленым горошком	60	2017	42	1,09	3,76	6,19	63,00
Суп-лапша домашняя с птицей и зеленью	200	2017	113	3,50	5,78	16,10	110,00
Плов со свиной	240	2017	265	19,72	17,03	43,63	391,00
Компот из свежих яблок	200	2008	394	0,16	0,16	27,88	114,00
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25	ТК	1	1,93	0,75	12,53	65,00
Хлеб ржано-пшеничный обогатенный микронутриентами	40	ТК	2	2,64	0,48	15,80	78,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>765</b>			<b>29,04</b>	<b>27,96</b>	<b>122,13</b>	<b>821,00</b>
<b>Полдник</b>							
Яблоки	100	2016	403	0,40	0,40	9,80	44,00
Булочка молочная	80	2008	477	7,52	7,70	35,78	238,40
Сок виноградный	200	2016	484	0,60	0	28,00	114,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>380</b>			<b>8,52</b>	<b>8,10</b>	<b>73,58</b>	<b>396,40</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>55,80</b>	<b>53,68</b>	<b>274,46</b>	<b>1757,65</b>

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
<b>9 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Бульброд с джемом	40	2008	2	1,28	4,58	21,88	134,00
Макаронны отварные с сыром	180/20	2017	204	12,22	10,86	34,46	320,00
Чай с молоком с сахаром (1 вариант)	200	2016	421	1,42	1,48	11,94	66,00
Абрикосы	100	2016	392	0,90	0,10	9,00	41,00
Батон нарезной из муки высшего сорта с микроутриентами	25	ТК	1	1,93	0,75	12,53	65,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>565</b>			<b>17,75</b>	<b>17,77</b>	<b>89,81</b>	<b>626,00</b>
<b>Обед</b>							
Салат из свежлы отварной	60	2017	52	0,88	3,65	5,17	57,00
Суп из овощей со свинойной	200/5	2017	99	2,85	5,19	8,90	94,00
Котлеты "Особые"	90	2008	273	14,83	15,05	14,20	288,00
Картофель отварной с зеленью	150	2016	348	3,09	4,76	24,83	155,00
Кисель из сока плодового натурального	200	2008	408	0,02	0	38,06	152,00
Батон нарезной из муки высшего сорта с микроутриентами	25	ТК	1	1,93	0,75	12,53	65,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроутриентами	40	ТК	2	2,64	0,48	15,80	78,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>770</b>			<b>26,24</b>	<b>29,88</b>	<b>119,49</b>	<b>889,00</b>
<b>Полдник</b>							
Йогурт в индивидуальной упаковке, м.д.ж. 2,5%	125	ТК	3	3,75	3,13	14,63	101,25
Ватрушка с повидлом	60	2016	558	3,29	4,31	21,02	167,00
Компот из кураги	200	2008	401	1,04	0,06	31,16	142,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>385</b>			<b>8,08</b>	<b>7,50</b>	<b>66,81</b>	<b>410,25</b>
<b>Зсето за день:</b>				<b>52,07</b>	<b>55,15</b>	<b>276,11</b>	<b>1925,25</b>

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /борник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
<b>10 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Ййцо вареное	40	2008	213	7,90	8,60	8,20	93,40
Каша жидкая гречневая молочная с маслом сливочным	180	2017	183	8,35	9,68	33,14	275,00
Чай с сахаром (1 вариант)	200	2016	420	0,14	0,04	10,02	42,00
Груши	100	2016	396	0,40	0,30	10,30	46,00
Батон нарезной из муки высшего сорта с микроутриентами	25	ТК	1	1,93	0,75	12,53	65,00
<b>Итого за прием пищи: 1</b>	<b>545</b>			<b>18,72</b>	<b>19,37</b>	<b>74,19</b>	<b>521,40</b>
<b>Обед</b>							
Салат "Школьные годы"	60	2008	29	0,66	6,07	10,87	65,00
Суп картофельный с рыбой	200/20	2017	97	4,93	5,13	15,99	134,00
Куриное филе запеченное	90	2016	320	17,60	11,75	0,48	195,00
Кабачки, тушенные в сметанном соусе	150	2008	348	1,29	3,31	16,35	79,00
Напиток из варенья	200	2008	439	0,08	0,04	26,10	106,00
Батон нарезной из муки высшего сорта с микроутриентами	25	ТК	1	1,93	0,75	12,53	65,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроутриентами	40	ТК	2	2,64	0,48	15,80	78,00
Мармелад	30	ТК	14	0,45	2,76	19,26	104,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>815</b>			<b>29,58</b>	<b>30,29</b>	<b>117,38</b>	<b>826,00</b>
<b>Полдник</b>							
Шарлотка с яблоками	100	2022	1065	5,15	4,31	48,22	243,00
Сок персиковый	200	2016	484	0,45	0	24,75	101,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>			<b>5,60</b>	<b>4,31</b>	<b>72,97</b>	<b>344,00</b>
<b>Всего за день: 1</b>				<b>53,90</b>	<b>53,97</b>	<b>264,54</b>	<b>1691,40</b>

Дни	Б, г	Ж, г	У, г	Э.Ц., ккал
Всего за 1 день:	58,7	53,6	260,1	1799,3
Всего за 2 день:	52,7	53,6	256,0	1689,3
Всего за 3 день:	54,2	53,7	280,4	1814,4
Всего за 4 день:	53,5	57,7	242,5	1682,3
Всего за 5 день:	52,9	52,7	263,8	1777,0
<b>ИТОГО:</b>	<b>271,9</b>	<b>271,3</b>	<b>1302,8</b>	<b>8762,2</b>
<b>В среднем за 1 неделю:</b>	<b>54,4</b>	<b>54,3</b>	<b>260,6</b>	<b>1752,4</b>
<b>Содержание белков, жиров и углеводов в % от калорийности</b>	<b>12%</b>	<b>28%</b>	<b>59%</b>	
Всего за 6 день:	52,6	54,0	263,6	1735,7
Всего за 7 день:	51,5	53,3	241,4	1639,0
Всего за 8 день:	55,8	53,7	274,5	1757,7
Всего за 9 день:	52,1	55,2	276,1	1925,3
Всего за 10 день:	53,9	54,0	264,5	1691,4
<b>ИТОГО:</b>	<b>265,9</b>	<b>270,1</b>	<b>1320,1</b>	<b>8749,0</b>
<b>В среднем за 2 неделю:</b>	<b>53,2</b>	<b>54,0</b>	<b>264,0</b>	<b>1749,8</b>
<b>Содержание белков, жиров и углеводов в % от калорийности</b>	<b>12%</b>	<b>28%</b>	<b>60%</b>	
В среднем за 10 дней:	53,8	54,1	262,3	1751,1

### Сборники рецептов:

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций.  
**СБОРНИК ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ. ФГАУ НИЗД МИНЗДРАВА РОССИИ, НИИ ГИОЗДИЦ, НП СРО «АПСПСОЗ»** — М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. — \_\_\_\_ с. Под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы.

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с., под редакцией Куткиной М.Н.

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Гутельяна. -М.: Делта плюс, 2017.-544 с.

ГК - Регистр технологических карт на блюда и кулинарные изделия

Выход порций готовых блюд соответствует СанПиН 2.3-2.4.3590-20

допускаются отклонения в случае сбоя поставки в наименованиях по фруктам, джемам, напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /борник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
<b>5 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Бутерброд с джемом	40	2008	2	1,28	4,58	21,88	134,00
Омлет с картофелем	150	ТК	35	14,18	12,33	19,50	257,00
Чай с лимоном и сахаром (1 вариант)	200	2016	423	0,18	0,04	10,14	42,00
Яблоки	100	2016	403	0,40	0,40	9,80	44,00
Батон нарезной из муки высшего сорта с микроулучшителями	25	ТК	1	1,93	0,75	12,53	65,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>515</b>			<b>17,97</b>	<b>18,10</b>	<b>73,85</b>	<b>542,00</b>
<b>Обед</b>							
Винегрет овощной	60	2008	51	0,73	6,10	4,40	76,00
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	2017	88	1,58	4,92	7,44	80,00
Гуляш из говядины	100	2022	503	14,64	11,45	2,96	186,00
Каша гречневая рассыпчатая	150	2008	181	6,72	6,41	39,44	251,00
Компот из кураги	200	2008	401	1,04	0,06	31,16	142,00
Батон нарезной из муки высшего сорта с микроулучшителями	25	ТК	1	1,93	0,75	12,53	65,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроулучшителями	40	ТК	2	2,64	0,48	15,80	78,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>780</b>			<b>29,28</b>	<b>30,17</b>	<b>113,73</b>	<b>878,00</b>
<b>Полдник</b>							
Шарлотка с яблоками	100	2022	1065	5,15	4,31	48,22	243,00
Компот из апельсинов	200	2008	399	0,46	0,10	28,00	114,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>			<b>5,61</b>	<b>4,41</b>	<b>76,22</b>	<b>357,00</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>52,86</b>	<b>52,68</b>	<b>263,80</b>	<b>1777,00</b>



Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация / сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
<b>4 День</b>							
<b>Завтрак</b>							
Сыр (порцезями)	15	2008	14	3,95	3,99	0	52,00
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	180	2008	189	6,57	11,10	26,75	234,00
Кофейный напиток	200	2008	432	1,60	1,80	22,36	112,00
Йогурт в индивидуальной упаковке, м.д.ж. 2,5%	125	ТК	3	3,75	3,13	14,63	101,25
Батон нарезной из муки высшего сорта с микроутриентами	25	ТК	1	1,93	0,75	12,53	65,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>545</b>			<b>17,80</b>	<b>20,77</b>	<b>76,27</b>	<b>564,25</b>
<b>Обед</b>							
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	2017	24	0,56	5,68	5,72	62,00
Суп картофельный с горохом и гречками	200/20	2008	99	5,17	4,73	32,08	200,00
Куриное филе запеченное	90	2016	320	17,60	11,75	0,48	195,00
Кабачки, тушеные в сметанном соусе	150	2008	348	1,29	3,31	16,35	79,00
Компот из свежих груш	200	2008	394	0,16	0,12	28,08	114,00
Батон нарезной из муки высшего сорта с микроутриентами	25	ТК	1	1,93	0,75	12,53	65,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроутриентами	40	ТК	2	2,64	0,48	15,80	78,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>835</b>			<b>29,35</b>	<b>26,82</b>	<b>111,04</b>	<b>793,00</b>
<b>Полдник</b>							
Абрикосы	100	2016	392	0,90	0,10	9,00	41,00
Печенье овсяное	40	ТК	11	5,40	10,00	23,20	192,00
Сок яблочный	200	2016	484	0	0	23,00	92,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>340</b>			<b>6,30</b>	<b>10,10</b>	<b>55,20</b>	<b>325,00</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>53,45</b>	<b>57,69</b>	<b>242,51</b>	<b>1682,25</b>

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
<b>7 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Бутерброд с маслом	25	2008	1	1,21	8,70	7,60	114,00
Суфле творожное запеченное с джемом	150/10	2016	242	15,38	10,64	34,57	285,00
Чай с лимоном и сахаром (1 вариант)	200	2016	423	0,18	0,04	10,14	42,00
Нектарины	100	2016	400	1,06	0,30	8,90	43,00
Батон нарезной из муки высшего сорта с микроутриентами	25	ТК	1	1,93	0,75	12,53	65,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>			<b>19,76</b>	<b>20,43</b>	<b>73,74</b>	<b>549,00</b>
<b>Обед</b>							
Огурцы натуральные свежие	60	2017	71	0,42	0,06	1,14	7,00
Борщ с капустой и картофелем, говяжьей и сметаной	200/5/5	2017	82	3,07	5,99	10,04	107,00
Котлета рыбная любительская	90	2008	241	12,67	11,33	5,98	176,00
Пиоре картофельное	150	2008	335	3,33	5,48	22,02	150,00
Компот из свежих груш	200	2008	394	0,16	0,12	28,08	114,00
Батон нарезной из муки высшего сорта с микроутриентами	40	ТК	1	3,08	1,20	20,04	103,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроутриентами	40	ТК	2	2,64	0,48	15,80	78,00
Печенье обогащенное	20	ТК	6	1,40	2,60	14,60	88,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>			<b>26,77</b>	<b>27,26</b>	<b>117,70</b>	<b>823,00</b>
<b>Полдник</b>							
Пирожок печеный с капустой и яйцом	60	2016	583	4,88	5,59	23,81	161,00
Напиток из варенья	200	2008	439	0,08	0,04	26,10	106,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>260</b>			<b>4,96</b>	<b>5,63</b>	<b>49,91</b>	<b>267,00</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>51,49</b>	<b>53,32</b>	<b>241,35</b>	<b>1639,00</b>

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
<b>6 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Дйцо вареное	40	2008	213	7,90	8,60	8,20	93,40
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180	2008	189	6,28	8,07	28,92	242,00
Какао-напиток на молоке	200	2016	415	3,86	3,84	14,70	108,00
Груши	100	2016	396	0,40	0,30	10,30	46,00
Батон нарезной из муки высшего сорта с микроутриентами	25	ТК	1	1,93	0,75	12,53	65,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>545</b>			<b>20,37</b>	<b>21,56</b>	<b>74,65</b>	<b>554,40</b>
<b>Обед</b>							
Салат из свежих помидоров	60	2017	23	0,65	3,70	2,08	44,00
Рассолыник ленинградский со свининой	200/5	2017	96	3,93	5,06	13,71	129,00
Тефтели мясные	100	2008	283	12,52	14,45	11,98	220,00
Макаронные изделия отварные	150	2008	331	5,64	4,80	36,00	210,00
Компот из смеси сухофруктов	200	2008	402	0,44	0	29,56	120,00
Батон нарезной из муки высшего сорта с микроутриентами	25	ТК	1	1,93	0,75	12,53	65,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроутриентами	40	ТК	2	2,64	0,48	15,80	78,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>780</b>			<b>27,75</b>	<b>29,24</b>	<b>121,66</b>	<b>866,00</b>
<b>Полдник</b>							
Зефир витаминизированный	35	ТК	12	0,28	0,04	27,93	113,00
Йогурт в индивидуальной упаковке, м.д.ж. 2,5%	125	ТК	3	3,75	3,13	14,63	101,25
Сок персиковый	200	2016	484	0,45	0	24,75	101,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>360</b>			<b>4,48</b>	<b>3,17</b>	<b>67,31</b>	<b>315,25</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>52,60</b>	<b>53,97</b>	<b>263,62</b>	<b>1735,65</b>