

Утверждаю:

Директор МКОУ

Унерская СОШ

В.В.Хлебников 

от _____

Примерное
циклическое десятидневное меню
для питания детей в возрасте
от 3 до 7 лет

МКОУ Унерская средняя общеобразовательная школа (дошкольное образование)
663585, Красноярский край, Саянский район, с.Унер, ул.Школьная, 13А
Тел.8(39142)35-1-72

с.Унер

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: сад

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Минеральные вещества мг		Витамины мг			Энерг. ценность, ккал
						Ca	Fe	B ₁	B ₂	C	
Завтрак											
181	Каша манная вязкая с маслом и сахаром, молочная	200	3,4	3,96	27,83	8,6	0,36	0,03	0,026	0	161
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	6	0,4				28
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,27	8,4	11,33	1,07	0,12	0,069		47
	<i>итого</i>		<i>5,20</i>	<i>4,23</i>	<i>50,23</i>	<i>25,93</i>	<i>1,83</i>	<i>0,15</i>	<i>0,10</i>	<i>-</i>	<i>236,00</i>
2-ой завтрак											
ГП	Печенье	20	2,66	3,54	21,79	12,81	0,31	0,04	0,019	0	129,34
349	Компот из смеси с/ф	200	0,104		26,96	41,14	0,18	0,01	0,04	1,08	94,2
	<i>итого</i>		<i>2,76</i>	<i>3,54</i>	<i>48,75</i>	<i>53,95</i>	<i>0,49</i>	<i>0,05</i>	<i>0,06</i>	<i>1,08</i>	<i>223,54</i>
Обед											
86	Суп картофельный с пшенной крупой	250	2,18	2,84	14,29	24	0,97	0,11	0,06	8,25	91,5
355	Рагу из мяса кур	220	3,09	4,85	14,14	83,17	1,21	0,04	0,05	25,74	112,65
349	Компот из смеси с/ф	200	0,104		26,96	41,14	0,18	0,01	0,04	1,08	94,2
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,27	8,4	11,33	1,07	0,12	0,069		47
	<i>итого</i>		<i>6,97</i>	<i>7,96</i>	<i>63,79</i>	<i>159,64</i>	<i>3,43</i>	<i>0,28</i>	<i>0,22</i>	<i>35,07</i>	<i>345,35</i>
Уплотненный полдник											
101	Суп молочный с ячневой крупой	225	6,26	5,81	20,65	190,94	0,46	0,1	0,23	1,02	159,97
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	6	0,4				28
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,27	8,4	11,33	1,07	0,12	0,069		47
	<i>итого</i>		<i>8,06</i>	<i>6,08</i>	<i>43,05</i>	<i>208,27</i>	<i>1,93</i>	<i>0,22</i>	<i>0,30</i>	<i>1,02</i>	<i>234,97</i>
	Всего за день		23,00	21,81	205,82	447,79	7,68	0,70	0,67	37,17	1 039,86
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	800,00	10,00	0,80	0,90	45,00	1 800,00
	% удовлетворения суточной потребности		42,59	36,35	78,86	55,97	76,80	87,50	74,67	82,60	57,77

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: сад

ТК	Блюдо	Масса порции	Белки, г	жиры,	Углеводы, г	Минеральные вещества мг		Витамины мг			Энерг. ценность, ккал
						Ca	Fe	B ₁	B ₂	C	
Завтрак											
101	Суп молочный с крупой «Геркулес»	200	5,92	5,93	17,93	165,6	0,65	0,12	0,21	0,91	148,8
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	6	0,4				28
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,27	8,4	11,33	1,07	0,12	0,069		47
	<i>итого</i>		<i>7,72</i>	<i>6,2</i>	<i>40,33</i>	<i>182,93</i>	<i>2,12</i>	<i>0,24</i>	<i>0,279</i>		<i>223,8</i>
2-ой завтрак											
417	Напиток из шиповника	200	0,61	0,25	18,67	19,2	0,57	0,01	0,05	90	79
ГП	Печенье	20	2,66	3,54	21,79	12,81	0,31	0,04	0,019	112,5	129,34
	<i>итого</i>		<i>3,27</i>	<i>3,79</i>	<i>40,46</i>	<i>32,01</i>	<i>0,88</i>	<i>0,05</i>	<i>0,069</i>	<i>202,5</i>	<i>208,34</i>
Обед											
95	Суп картофельный с рыбными консервами	250	6,88	6,72	11,47	36,24	1,01	0,08	0,12	7,29	133,8
309	Макаронные изделия отварные	150	8,77	9,35	57,93	1,55	1,55	0,16	0,03		336,51
268	Котлета	80	12,44	9,24	12,56	35	1,2	0,08		0,12	183
416	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	137	0,43	0,05	0,17	1,43	107
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,27	8,4	11,33	1,07	0,12	0,069		47
	<i>итого</i>		<i>33,36</i>	<i>28,77</i>	<i>106,18</i>	<i>221,12</i>	<i>4,83</i>	<i>0,49</i>	<i>0,389</i>	<i>8,84</i>	<i>807,31</i>
Уплотненный полдник											
177	Каша рисовая молочная жидкая с изюмом	200	5,1	6,8	38,1	0,6	0,04	0,14	135,8	0,4	299,36
ГП	Хлеб пшеничный	20	3,2	0,54	16,8	22,66	2,14	0,24	0,138		94
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	6	0,4				28
	<i>итого</i>		<i>8,50</i>	<i>7,34</i>	<i>68,90</i>	<i>29,26</i>	<i>2,58</i>	<i>0,38</i>	<i>135,94</i>	<i>0,40</i>	<i>421,36</i>
	Всего за день		52,85	46,10	255,87	465,32	10,41	1,16	136,68	211,74	1 660,81
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	800,00	10,00	0,80	0,90	45,00	1 800,00
	% удовлетворения суточной потребности		97,87	76,83	98,03	58,17	104,10	145,00	15 186,11	470,53	92,27

День: среда

Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: сад

ТК	Блюдо	Масса порции	Белки, г	жиры,	Углеводы, г	Минеральные вещества мг		Витамины мг			Энерг. ценность, ккал
						Ca	Fe	B ₁	B ₂	C	
Завтрак											
182	Каша пшениная вязкая с сахаром и маслом	250	5,67	5,28	37,44	15,6	1,36	0,15	0,02	0	220
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	6	0,4				28
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,27	8,4	11,33	1,07	0,12	0,069		47
	<i>итого</i>		<i>7,47</i>	<i>5,55</i>	<i>59,84</i>	<i>32,93</i>	<i>2,83</i>	<i>0,27</i>	<i>0,089</i>	<i>0</i>	<i>295</i>
2-ой завтрак											
418	Напиток лимонный	200	0,61	0,25	18,67	19,2	0,57	0,01	0,05	98	79
74	Хлеб с повидлом	20/10	3,38	7,74	29,9	27,46	2,4	0,242	0,152	0,1	209
	<i>итого</i>		<i>3,99</i>	<i>7,99</i>	<i>48,57</i>	<i>46,66</i>	<i>2,97</i>	<i>0,252</i>	<i>0,202</i>	<i>98,1</i>	<i>288</i>
Обед											
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	38,08	2,03	0,23		5,81	134,75
279	Тефтели мясные с рисом	80	9,76	10,87	8,41	65,47	0,81	0,05		0,23	170,66
312	Картофельное пюре	150	3,08	2,33	19,13	38,25	0,74	0,1	0,08	3,75	147,75
349	Компот из смеси с/ф	200	0,104		26,96	41,14	0,18	0,01	0,04	1,08	94,2
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,27	8,4	11,33	1,07	0,12	0,069		47
	<i>итого</i>		<i>20,034</i>	<i>18,75</i>	<i>79,23</i>	<i>194,27</i>	<i>4,83</i>	<i>0,51</i>	<i>0,189</i>	<i>10,87</i>	<i>594,36</i>
Уплотненный полдник											
24	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,422	3,82	15,88	118,6	0,4	0,06	0,14	0,6	116,58
ГП	Хлеб пшеничный	20	3,2	0,54	16,8	22,66	2,14	0,24	0,138		94
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	6	0,4				28
	<i>итого</i>		<i>7,82</i>	<i>4,36</i>	<i>46,68</i>	<i>147,26</i>	<i>2,94</i>	<i>0,30</i>	<i>0,28</i>	<i>0,60</i>	<i>238,58</i>
	Всего за день		39,32	36,65	234,32	421,12	13,57	1,33	0,76	109,57	1415,94
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	800,00	10,00	0,80	0,90	45,00	1 800,00
	% удовлетворения суточной потребности		72,81	61,08	89,78	52,64	135,70	166,50	84,22	243,49	78,66

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: сад

ТК	Блюдо	Масса порции	Белки, г	жиры,	Углеводы, г	Минеральные вещества мг		Витамины мг			Энерг. ценность, ккал
						Ca	Fe	B ₁	B ₂	C	

Завтрак												
188	Каша Дружба молочная	200	200	7,5	11,2	35,96	115,57	2,43	0,15	0,19	1,98	274
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	6	0,4					28
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,27	8,4	11,33	1,07	0,12	0,069			47
	<i>итого</i>			<i>9,3</i>	<i>11,47</i>	<i>58,36</i>	<i>132,9</i>	<i>3,9</i>	<i>0,27</i>	<i>0,259</i>	<i>0</i>	<i>349</i>
2-ой завтрак												
	фрукты свежие											
	<i>итого</i>			<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>
Обед												
111	Суп с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	19,68	0,87	0,09	0,001	6,6		83,8
265	Плов с мясом курицы	150	10,4	7,5	25,7	36	1					205
349	Компот из смеси с/ф	200	0,104		26,96	41,14	0,18	0,01	0,04	1,08		94,2
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,27	8,4	11,33	1,07	0,12	0,069			47
	<i>итого</i>		<i>14,254</i>	<i>10,04</i>	<i>74,77</i>	<i>108,15</i>	<i>3,12</i>	<i>0,22</i>	<i>0,11</i>	<i>7,68</i>		<i>430</i>
Уплотненный полдник												
182	Каша гречневая вязкая с сахаром	200	6,17	1,65	32,72	11	3,31	0,15	-0,08	0		170
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	6	0,4					28
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,27	8,4	11,33	1,07	0,12	0,069			47
	<i>итого</i>		<i>7,97</i>	<i>1,92</i>	<i>55,12</i>	<i>28,33</i>	<i>4,78</i>	<i>0,27</i>	<i>0,149</i>	<i>0</i>		<i>245</i>
	Всего за день		31,524	23,43	188,25	269,38	11,8	0,76	0,518	7,68		1024
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	800,00	10,00	0,80	0,90	45,00		1 800,00
	% удовлетворения суточной потребности		58,38	39,05	72,13	33,67	118,00	95,00	57,56	17,07		56,89

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: сад

ТК	Блюдо	Масса порции	Белки, г	жиры,	Углеводы, г	Минеральные вещества мг		Витамины мг			Энерг. ценность, ккал
						Ca	Fe	B ₁	B ₂	C	
Завтрак											

181	Каша манная вязкая с маслом и сахаром, молочная	200	3,4	3,96	27,83	8,6	0,36	0,03	0,026	0	161
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	6	0,4				28
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,27	8,4	11,33	1,07	0,12	0,069		47
	<i>итого</i>		5,2	4,23	50,23	25,93	1,83	0,15	0,095	0	236
2-ой завтрак											
417	Напиток из шиповника	200	0,61	0,25	18,67	19,2	0,57	0,01	0,05	90	79
ГП	Печенье	20	2,66	3,54	21,79	12,81	0,31	0,04	0,019	112,5	129,34
	<i>итого</i>		3,27	3,79	40,46	32,01	0,88	0,05	0,069	202,5	208,34
Обед											
86	Суп картофельный с пшениной крупой	250	2,18	2,84	14,29	24	0,97	0,11	0,06	8,25	91,5
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	5,75	4,06	25,76	9,8	0,8		0,02		162,5
268	Биточки	80	12,44	9,24	12,56	35	1,2	0,08		0,12	183
349	Компот из смеси с/ф	200	0,104		26,96	41,14	0,18	0,01	0,04	1,08	94,2
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,27	8,4	11,33	1,07	0,12	0,069		47
	<i>итого</i>		22,074	16,41	87,97	121,27	4,22	0,32	0,189	9,45	578,2
Уплотненный полдник											
177	Каша рисовая молочная жидкая с изюмом	200	5,1	6,8	38,1	0,6	0,04	0,14	135,8	0,4	299,36
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	6	0,4				28
ГП	Хлеб пшеничный	20	2,4	0,41	12,6	17	1,6	0,18	0,104		70,5
	<i>итого</i>		43,918	33,13	200,59	232,34	8,71	0,85	136,202	11,05	1300,26
			52,388	41,15	291,28	290,28	11,42	1,05	136,366	213,55	1744,6
	<i>Суточная потребность</i>		54,00	60,00	261,00	800,00	10,00	0,80	0,90	45,00	1 800,00
	<i>% удовлетворения суточной потребности</i>		97,01	68,58	111,60	36,29	114,20	131,25	15 151,78	474,56	96,92

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: сад

ТК	Блюдо	Масса порции	Белки, г	жиры,	Углеводы, г	Минеральные вещества мг		Витамины мг			Энерг. ценность, ккал
						Ca	Fe	B ₁	B ₂	C	
Завтрак											

182	Каша пшеничная вязкая с сахаром и маслом	250	5,67	5,28	37,44	15,6	1,36	0,15	0,02	0	220
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	6	0,4			28	
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,27	8,4	11,33	1,07	0,12	0,069		47
	<i>итого</i>		<i>7,47</i>	<i>5,55</i>	<i>59,84</i>	<i>32,93</i>	<i>2,83</i>	<i>0,27</i>	<i>0,089</i>	<i>0</i>	<i>295</i>
2-ой завтрак											
417	Напиток из шиповника	200	0,61	0,25	18,67	19,2	0,57	0,01	0,05	90	79
ГП	Печенье	20	2,66	3,54	21,79	12,81	0,31	0,04	0,019	112,5	129,34
	<i>итого</i>		<i>3,27</i>	<i>3,79</i>	<i>40,46</i>	<i>32,01</i>	<i>0,88</i>	<i>0,05</i>	<i>0,069</i>	<i>202,5</i>	<i>208,34</i>
Обед											
96	Рассольник ленинградский.	250	2,7	7,2	13,35	54	1,145	0,01		14,1	123,9
268	Биточки	80	12,44	9,24	12,56	35	1,2	0,08		0,12	183
312	Картофельное пюре	150	3,08	2,33	19,13	38,25	0,74	0,1	0,08	3,75	147,75
349	Компот из смеси с/ф	200	0,104		26,96	41,14	0,18	0,01	0,04	1,08	94,2
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,27	8,4	11,33	1,07	0,12	0,069		47
	<i>итого</i>		<i>4,784</i>	<i>2,6</i>	<i>54,49</i>	<i>90,72</i>	<i>1,99</i>	<i>0,23</i>	<i>0,189</i>	<i>4,83</i>	<i>288,95</i>
Уплотненный полдник											
101	Суп молочный с ячневой крупой	225	6,26	5,81	20,65	190,94	0,46	0,1	0,23	1,02	159,97
377	Чай сладкий с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	112,55	18,42	0,01	0,22	3,67	57,33
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,27	8,4	11,33	1,07	0,12	0,069		47
	<i>итого</i>		<i>12,37</i>	<i>7,22</i>	<i>36,76</i>	<i>314,82</i>	<i>19,95</i>	<i>0,23</i>	<i>0,519</i>	<i>4,69</i>	<i>264,3</i>
	Всего за день		27,894	19,16	191,55	470,48	25,65	0,78	0,866	212,02	1056,59
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	800,00	10,00	0,80	0,90	45,00	1 800,00
	% удовлетворения суточной потребности		51,66	31,93	73,39	58,81	256,50	97,50	96,22	471,16	58,70

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: сад

ТК	Блюдо	Масса порции	Белки, г	жиры,	Углеводы, г	Минеральные вещества мг		Витамины мг			Энерг. ценность, ккал
						Ca	Fe	B ₁	B ₂	C	
Завтрак											
182	Каша гречневая вязкая с сахаром	200	6,17	1,65	32,72	11	3,31	0,15	0,08	0	170
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	6	0,4			28	

ГП	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,27	8,4	11,33	1,07	0,12	0,069		47
	<i>итого</i>		7,97	1,92	55,12	28,33	4,78	0,27	0,149	0	245
2-ой завтрак											
349	Компот из смеси с/ф	200	0,104		26,96	41,14	0,18	0,01	0,04	1,08	94,2
74	Хлеб с повидлом	20/10	3,38	7,74	29,9	27,46	2,4	0,242	0,152	0,1	209
	<i>итого</i>		2,66	12,59	41,64	43,86	6,17	0,015	0,079	11,69	303,2
Обед											
111	Суп с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	19,68	0,87	0,09	0,001	6,6	83,8
265	Плов с мясом курицы	150	10,4	7,5	25,7	36	1				205
349	Компот из смеси с/ф	200	0,104		26,96	41,14	0,18	0,01	0,04	1,08	94,2
ГП	Хлеб пшеничный	60	1,6	0,27	8,4	11,33	1,07	0,12	0,069		47
	<i>итого</i>		14,254	10,04	74,77	108,15	3,12	0,22	0,11	7,68	430
Уплотненный полдник											
354	Рагу овощное	200	3,09	4,85	14,14	83,17	1,21	0,04	0,05	25,74	112,65
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	6	0,4				28
ГП	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,27	8,4	11,33	1,07	0,12	0,069		47
	<i>итого</i>		4,89	5,12	36,54	100,5	2,68	0,16	0,119	25,74	187,65
	Всего за день		59,768	79,06	253,09	396,16	24,416	1,424	1,324	56,3	1165,85
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	800,00	10,00	0,80	0,90	45,00	1 800,00
	% удовлетворения суточной потребности		110,68	131,77	96,97	49,52	244,16	178,00	147,11	125,11	64,77

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: сад

ТК	Блюдо	Масса порции	Белки, г	жиры,	Углеводы, г	Минеральные вещества мг		Витамины мг			Энерг. ценность, ккал
						Ca	Fe	B ₁	B ₂	C	
Завтрак											
101	Суп молочный с крупой «Геркулес»	200	5,92	5,93	17,93	165,6	0,65	0,12	0,21	0,91	148,8
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	17	1,6	0,18	0,1	0	70,5
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	6	0,4				28
	<i>итого</i>		8,4	6,2	46,84	188,6	2,65	0,3	0,31	0	247,3

2-ой завтрак											
418	Напиток лимонный	200	0,61	0,25	18,67	19,2	0,57	0,01	0,05	98	79
ГП	Печенье	20	2,66	3,54	21,79	12,81	0,31	0,04	0,019	122,5	129,34
	<i>итого</i>		3,27	3,79	40,46	32,01	0,88	0,05	0,069	220,5	208,34
Обед											
95	Суп картофельный с рыбными консервами	250	6,88	6,72	11,47	36,24	1,01	0,08	0,12	7,29	133,8
309	Макаронные изделия отварные	150	8,77	9,35	57,93	1,55	1,55	0,16	0,03		336,51
246	Гуляш из мяса птицы	80	12,55	12,99	4,01	30,52	2,1	0,07	0,11	5,07	182,25
349	Компот из смеси с/ф	200	0,104		26,96	41,14	0,18	0,01	0,04	1,08	94,2
ГП	Хлеб пшеничный	60	1,6	0,27	8,4	11,33	1,07	0,12	0,069		47
	<i>итого</i>		29,904	29,33	108,77	120,78	5,91	0,44	0,369	13,44	793,76
Уплотненный полдник											
101	Суп молочный рисовый	200	4,8	5,078	16,83	158,82	0,25	0,06	0,196	0,91	132,4
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,27	8,4	11,33	1,07	0,12	0,069		47
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	6	0,4				28
	<i>итого</i>		6,6	5,348	39,23	176,15	1,72	0,18	0,265	0	207,4
	Всего за день		48,174	44,668	235,3	517,54	11,16	0,97	1,013	233,94	1456,8
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	800,00	10,00	0,80	0,90	45,00	1 800,00
	% удовлетворения суточной потребности		89,21	74,45	90,15	64,69	111,60	121,25	112,56	519,87	80,93

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: сад

ТК	Блюдо	Масса порции	Белки, г	жиры,	Углеводы, г	Минеральные вещества мг		Витамины мг			Энерг. ценность, ккал
						Ca	Fe	B ₁	B ₂	C	
Завтрак											
177	Каша рисовая молочная жидкая с изюмом	200	5,1	6,8	38,1	0,6	0,04	0,14	135,8	0,4	299,36
ГП	Хлеб пшеничный	20	3,2	0,54	16,8	22,66	2,14	0,24	0,138		94
377	Чай сладкий с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	112,55	18,42	0,01	0,22	3,67	57,33
	<i>итого</i>		12,81	8,48	62,61	135,81	20,6	0,39	136,158	4,07	450,69
2-ой завтрак											
233	Кисель	200	0	0	18	0,48	0,07	0	0	0	60

Обед											
108	Суп с клецками	250	3,384	4,478	22,483	25,55	1,118	0,111	0,141	15,4	138,151
268	Биточки	80	12,44	9,24	12,56	35	1,2	0,08		0,12	183
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	5,75	4,06	25,76	9,8	0,8		0,02		162,5
349	Компот из смеси с/ф	200	0,104		26,96	41,14	0,18	0,01	0,04	1,08	94,2
ГП	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	34	3,2	0,36	0,2	0	141
											-
	<i>итого</i>		26,238	18,318	117,583	145,49	6,498	0,561	0,401	16,6	718,851
Уплотненный полдник											
101	Суп молочный с ячневой крупой	225	6,26	5,81	20,65	190,94	0,46	0,1	0,23	1,02	159,97
377	Чай сладкий с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	112,55	18,42	0,01	0,22	3,67	57,33
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,27	8,4	11,33	1,07	0,12	0,069		47
	<i>итого</i>		12,37	7,22	36,76	314,82	19,95	0,23	0,52	4,69	264,30
	Всего за день		45,94	32,60	222,00	496,49	28,53	0,97	1,03	21,29	1 322,65
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	800,00	10,00	0,80	0,90	45,00	1 800,00
	% удовлетворения суточной потребности		85,07	54,33	85,06	62,06	285,28	121,38	114,44	47,31	73,48

Соотношение Б:Ж:У=1:1:4

Химический состав и энергоценность рациона подсчитывалась по весу нетто без учета потерь при термической обработке продуктов