

УТВЕРЖДАЮ

Директор средней школы № 90

Куприянова Н.Н.



Основное меню для лагеря средней школы № 90 возрастной группы от 7 до 11 лет

1 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			С, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг		
Завтрак																
БЛИНЧИКИ ФАРШИРОВАННЫЕ ГОТОВЫЕ	180	0,00	0,01	0,05	432,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	120203	2025
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,26	0,01	7,39	31,81	1,16	15,00	8,80	6,47	0,80	37,01	0,00	0,00	0,00	110103	2025
ЯБЛОКО	120	0,48	0,48	11,76	56,40	12,00	19,20	13,20	9,60	2,64	333,60	2,40	0,00	0,01	130101	2025
Итого за прием пищи:	500	0,74	0,50	19,20	520,33	13,16	34,20	22,00	16,07	3,44	370,61	2,40	0,00	0,01		
Обед																
СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ	200	4,38	4,16	19,29	132,41	6,95	30,23	72,40	25,18	1,20	514,39	5,36	0,00	0,04	020105	2025
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,46	6,45	38,26	244,60	0,00	22,12	186,88	125,43	4,39	263,44	2,28	0,00	0,01	040201	2025
ШНИЦЕЛИ гов	100	14,24	14,42	18,96	262,60	0,44	21,81	149,10	29,12	2,60	282,79	5,52	0,00	0,03	59	2010
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	7,82	0,00	1,71	0,00	0,78	0,00	0,00	0,00	110201	2025
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	120101	2008
Итого за прием пищи:	700	30,39	25,47	104,49	768,68	7,39	90,98	451,88	190,94	10,19	1 129,4	15,96	0,00	0,08		
Итого за день	1200	31,13	25,97	123,69	1289,01	20,55	125,18	473,88	207,01	13,63	1499,4	18,36	0,00	0,09		

2 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			С, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг		
Завтрак																
КАША "ДРУЖБА"	200	5,00	5,80	24,10	168,90	0,53	116,00	124,00	27,00	0,53	157,00	0,50	0,40	3,10	030101	2025
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,83	4,76	13,20	116,77	0,68	141,73	123,08	34,41	1,09	265,70	11,70	0,00	0,00	110104	2025
БАТОН ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ	60	4,60	1,80	30,77	157,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	120102	2025
СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ	30	6,96	8,85	0,00	109,20	0,21	264,00	150,00	10,50	0,30	26,40	0,00	0,01	0,01	010502	2025
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	1,20	1,90	0,00	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	010501	2025
Итого за прием пищи:	500	21,44	29,46	68,15	626,71	1,42	522,93	398,98	71,91	1,94	450,60	12,20	0,41	3,11		
Обед																
БОРЩ "МОСКОВСКИЙ"	200	3,08	9,69	8,92	135,83	5,90	33,19	46,42	18,78	1,02	285,10	4,96	0,00	0,02	020102	2025
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5,46	4,24	34,91	199,86	0,00	29,19	42,17	10,55	0,99	64,53	0,77	0,01	0,01	040301	2025
КОТЛЕТЫ ИЗ КУРИЦЫ	90	10,84	11,28	9,00	180,80	0,42	24,73	114,06	18,96	1,43	150,90	4,37	0,01	0,06	080202	2025
НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА	200	0,45	0,10	19,54	81,61	0,00	22,71	23,22	9,38	0,54	166,82	0,00	0,00	0,00	110203	2025
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	120101	2008
Итого за прием пищи:	700	23,80	25,84	97,80	720,48	6,32	120,62	278,07	69,07	6,38	748,95	13,46	0,02	0,09		
Итого за день	1200	45,24	55,3	165,95	1347,19	7,74	643,55	677,05	140,98	8,32	1199,55	25,66	0,43	3,2		

3 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	150	24,22	15,13	24,74	337,02	0,25	190,40	255,92	29,17	0,99	249,57	2,33	0,03	0,04	ТК № 45	2022
ДЖЕМ	30	0,17	0,03	21,21	82,64	4,80	5,94	4,32	3,78	0,14	42,00	0,00	0,00	0,00		2008
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,19	0,00	0,41	2,41	0,04	12,56	7,42	5,76	0,74	25,40	0,00	0,00	0,00	110101	2025
БАТОН ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ	20	1,53	0,60	10,26	52,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	120102	2025
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01	130101	2025
Итого за прием пищи:	500	26,51	16,16	66,42	521,42	15,09	224,90	278,66	46,71	4,07	594,97	4,33	0,03	0,05		
Обед																
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ МЯСНЫМИ	200	5,31	6,56	15,93	144,96	8,76	30,44	92,20	29,42	1,53	620,34	9,33	0,00	0,04	020106	2025
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,69	4,77	38,80	212,88	0,00	22,52	74,72	27,51	0,53	55,90	0,76	0,01	0,02	040202	2010
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	90	9,02	14,62	6,37	193,33	0,95	13,56	90,81	15,37	1,26	207,74	4,52	0,00	0,03	080203	2025
КОМПОТ ИЗ СВ/М ЯГ	200	0,15	0,06	24,31	101,04	1,80	11,18	2,97	5,60	0,16	36,94	0,00	0,00	0,00	110205	2025
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	120101	2008
Итого за прием пищи:	700	22,14	26,54	110,84	774,59	11,51	88,50	312,90	89,30	5,88	1 002,5	17,97	0,01	0,09		
Итого за день	1200	48,65	42,7	177,26	1296,01	26,6	313,4	591,56	136,01	12,95	1597,47	22,3	0,04	0,14		

4 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	20,40	25,61	3,60	326,74	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	214	2008	
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,48	0,06	1,50	8,40	6,00	13,80	25,20	8,40	0,60	84,60	1,80	0,00	0,01	TK №13	2022	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,31	3,10	13,94	97,71	0,52	111,17	87,89	19,03	0,40	169,22	9,00	0,00	0,00	110105	2025	
БАТОН ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ	40	3,06	1,20	20,51	104,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	120102	2025	
Итого за прием пищи:	500	27,25	29,97	39,55	537,55	6,52	124,97	113,09	27,43	1,00	253,82	10,80	0,00	0,01			
Обед																	
СУП ГОРОХОВЫЙ	200	5,47	4,39	18,05	133,90	4,60	33,22	73,80	30,79	1,82	456,41	4,12	0,00	0,03	020107	2025	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	150	10,99	23,71	21,71	344,70	9,60	51,58	168,43	40,52	2,21	849,36	12,78	0,00	0,07	66	2010	
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,48	0,06	1,50	8,40	6,00	13,80	25,20	8,40	0,60	84,60	1,80	0,00	0,01	TK №13	2022	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	16,15	82,19	88,00	20,24	3,06	5,13	0,54	10,90	0,00	0,00	0,00	110204	2025	
ПИРОЖКИ ПЕЧЁНЫЕ СДОБНЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ЯБЛОКАМИ	90	4,78	4,63	40,09	220,87	0,00	11,35	39,67	6,28	0,48	56,31	1,74	0,01	0,01	114	2010	
Итого за прием пищи:	700	22,38	33,06	97,50	790,06	108,20	130,19	310,16	91,12	5,65	1 457,5	20,44	0,01	0,12			
Итого за день	1200	49,63	63,03	137,05	1327,61	114,72	255,16	423,25	118,55	6,65	1711,32	31,24	0,01	0,13			

5 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			С, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг		
Завтрак																
«ЁЖИКИ» МЯСНЫЕ	200	16,21	31,70	17,15	418,74	1,12	19,30	162,58	26,78	2,01	341,31	7,22	0,00	0,06	080202	2025
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	7,18	29,50	0,04	12,68	7,42	5,76	0,74	25,61	0,00	0,00	0,00	110103	2025
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01	130101	2025
Итого за прием пищи:	500	16,80	32,10	34,13	495,24	11,16	47,98	181,00	40,54	4,95	644,92	9,22	0,00	0,07		
Обед																
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,98	5,64	14,07	115,55	5,53	28,79	52,59	21,55	0,81	403,11	4,60	0,00	0,03	020104	2025
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,46	6,45	38,26	244,60	0,00	22,12	186,88	125,43	4,39	263,44	2,28	0,00	0,01	040201	2025
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	90	11,28	16,34	17,06	260,58	0,40	18,99	124,96	26,01	2,08	234,65	4,60	0,00	0,03	59	2010
НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	200	0,13	0,05	24,16	99,91	1,55	11,91	2,56	5,32	0,14	32,11	0,00	0,00	0,00	437	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	700	25,82	29,01	118,98	843,02	7,48	92,61	419,19	189,71	9,82	1 014,9	14,84	0,00	0,07		
Итого за день	1200	42,62	61,11	153,11	1338,26	18,64	140,59	600,19	230,25	14,77	1659,82	24,06	0,00	0,14		

1 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			С, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг		
Завтрак																
БЛИНЧИКИ ФАРШИРОВАННЫЕ ГОТОВЫЕ	170	0,00	0,01	0,05	408,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	120203	2025
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,83	4,76	13,20	116,77	0,68	141,73	123,08	34,41	1,09	265,70	11,70	0,00	0,00	110104	2025
ЯБЛОКО	130	0,52	0,52	12,74	61,10	13,00	20,80	14,30	10,40	2,86	361,40	2,60	0,00	0,01	130101	2025
Итого за прием пищи:	500	5,35	5,29	25,99	585,97	13,68	162,53	137,38	44,81	3,95	627,10	14,30	0,00	0,01		
Обед																
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	2,18	3,81	10,79	86,27	0,48	18,07	26,91	6,62	0,42	53,21	1,59	0,00	0,01	106	2008
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,69	4,77	38,80	212,88	0,00	22,52	74,72	27,51	0,53	55,90	0,76	0,01	0,02	040202	2010
ГУЛЯШ	90	10,91	29,43	4,84	328,61	2,20	17,11	111,36	21,33	1,34	312,25	6,07	0,00	0,05	080101	2010
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,63	4,89	6,22	72,16	13,80	18,63	13,94	7,88	0,67	104,73	1,43	0,00	0,01	010304	2025
КОМПОТ ИЗ ЯГОД св/м	200	0,12	0,05	20,26	84,20	1,50	11,61	2,48	5,18	0,14	30,95	0,00	0,00	0,00	91	2010
Итого за прием пищи:	700	17,53	42,95	80,91	784,12	17,98	87,94	229,41	68,52	3,10	557,04	9,85	0,01	0,09		
Итого за день	1200	22,88	48,24	106,9	1370,09	31,66	250,47	366,79	113,33	7,05	1184,14	24,15	0,01	0,1		

2 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			С, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг		
Завтрак																
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	20,40	25,61	3,60	326,74	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	214	2008
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,48	0,06	1,50	8,40	6,00	13,80	25,20	8,40	0,60	84,60	1,80	0,00	0,01	TK №13	2022
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,31	3,10	13,94	97,71	0,52	111,17	87,89	19,03	0,40	169,22	9,00	0,00	0,00	110105	2025
БАТОН ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ	40	3,06	1,20	20,51	104,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	120102	2025
Итого за прием пищи:	500	27,25	29,97	39,55	537,55	6,52	124,97	113,09	27,43	1,00	253,82	10,80	0,00	0,01		
Обед																
СУП С ЯЙЦОМ	200	3,54	4,35	17,23	122,50	3,04	29,74	51,49	15,36	0,94	243,48	4,10	0,01	0,02	13	2010
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,46	6,45	38,26	244,60	0,00	22,12	186,88	125,43	4,39	263,44	2,28	0,00	0,01	040201	2025
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	7,82	0,00	1,71	0,00	0,78	0,00	0,00	0,00	110201	2025
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	100	15,49	14,46	3,97	207,86	0,34	34,79	140,04	20,98	2,02	310,25	7,68	0,00	0,05	245	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	700	30,80	25,70	87,44	704,03	3,38	103,47	421,91	172,98	9,35	885,95	16,86	0,01	0,08		
Итого за день	1200	58,05	55,67	126,99	1241,58	9,9	228,44	535,0	200,41	10,35	1139,77	27,66	0,01	0,09		

3 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			С, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг		
Завтрак																
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	12,02	11,88	40,73	318,34	0,16	205,30	147,82	16,88	1,30	96,39	0,89	0,02	0,02	040302	2025
БАТОН ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ	60	4,60	1,80	30,77	157,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	120102	2025
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	1,20	1,90	0,00	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	010501	2025
СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ	30	6,96	8,85	0,00	109,20	0,21	264,00	150,00	10,50	0,30	26,40	0,00	0,01	0,01	010502	2025
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	7,18	29,50	0,04	12,68	7,42	5,76	0,74	25,61	0,00	0,00	0,00	110103	2025
Итого за прием пищи:	500	23,82	30,78	78,76	688,88	0,41	483,18	307,14	33,14	2,36	149,90	0,89	0,03	0,03		
Обед																
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	200	1,51	3,98	6,37	68,52	10,08	38,40	31,88	17,33	0,83	242,79	3,16	0,00	0,01	020101	2025
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,14	4,83	21,05	140,73	10,20	38,93	84,28	28,93	1,18	751,47	8,46	0,00	0,03	040103	2025
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ (МИНТАЙ)	90	12,16	7,66	2,74	129,14	1,39	60,98	185,90	41,17	0,71	375,97	111,13	0,01	0,46	070101	2025
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
БАТОН ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ	60	4,60	1,80	30,77	157,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	120102	2025
Итого за прием пищи:	700	22,38	18,46	80,52	578,85	23,27	150,91	314,66	94,63	5,24	1 610,2	124,75	0,01	0,50		
Итого за день	1200	46,2	49,24	159,28	1267,73	64,27	634,09	621,8	127,77	7,6	1760,1	125,64	,04	0,53		

4 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			С, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг		
Завтрак																
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ «ДРУЖБА»	200	6,11	7,74	32,95	226,69	0,53	119,27	137,13	33,95	0,81	206,17	10,23	0,00	0,01	38	2010
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,83	4,76	13,20	116,77	0,68	141,73	123,08	34,41	1,09	265,70	11,70	0,00	0,00	110104	2025
БУЛОЧКА К ЧАЮ	100	7,64	3,85	49,71	263,70	0,00	17,66	66,95	10,94	0,77	98,31	2,45	0,02	0,02	442	2011
Итого за прием пищи:	500	18,58	16,35	95,86	607,16	1,21	278,66	327,16	79,30	2,67	570,18	24,38	0,02	0,03		
Обед																
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,98	5,64	14,07	115,55	5,53	28,79	52,59	21,55	0,81	403,11	4,60	0,00	0,03	020104	2025
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	13,40	13,54	12,25	225,29	16,70	56,73	139,28	29,23	2,34	396,43	8,82	0,00	0,04	298	2012
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	8,31	0,00	1,82	0,00	0,82	0,00	0,00	0,00	110202	2025
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	120101	2008
БУЛОЧКА К ЧАЮ	100	7,64	3,85	49,71	263,70	0,00	17,66	66,95	10,94	0,77	98,31	2,45	0,02	0,02	442	2011
Итого за прием пищи:	700	26,33	23,47	104,01	733,61	22,23	120,49	302,32	73,04	5,92	966,67	18,67	0,02	0,09		
Итого за день	1200	44,91	39,82	199,87	1340,77	23,44	399,15	629,48	152,34	8,59	1536,85	43,05	0,04	0,12		

5 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			С, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг		
Завтрак																
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	150	24,22	15,13	24,74	337,02	0,25	190,40	255,92	29,17	0,99	249,57	2,33	0,03	0,04	TK № 45	2022
ДЖЕМ	30	0,17	0,03	21,21	82,64	4,80	5,94	4,32	3,78	0,14	42,00	0,00	0,00	0,00		2008
БАТОН ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ	20	1,53	0,60	10,26	52,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	120102	2025
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,26	0,01	7,39	31,81	1,16	15,00	8,80	6,47	0,80	37,01	0,00	0,00	0,00	110103	2025
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01	130101	2025
Итого за прием пищи:	500	26,58	16,17	73,40	550,82	16,21	227,34	280,04	47,42	4,13	606,58	4,33	0,03	0,05		
Обед																
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200	6,96	2,57	14,28	108,28	7,24	29,62	114,66	31,33	1,06	613,73	49,47	0,01	0,24	77	2012
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5,46	4,24	34,91	199,86	0,00	29,19	42,17	10,55	0,99	64,53	0,77	0,01	0,01	040301	2025
КОТЛЕТЫ ИЗ КУРИЦЫ	100	12,03	12,52	9,97	200,63	0,47	27,40	126,59	21,02	1,59	167,53	4,86	0,01	0,07	080202	2025
НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	200	0,13	0,05	24,16	99,91	1,55	11,91	2,56	5,32	0,14	32,11	0,00	0,00	0,00	437	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	700	27,89	19,82	104,52	710,66	9,26	107,12	329,48	77,72	5,78	945,90	57,90	0,03	0,32		
Итого за день	1200	54,47	35,99	177,92	1261,48	25,47	334,46	556,82	125,14	9,91	1552,48	62,23	0,06	0,37		