

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ "СОШ №1 "

Примерное десятидневное меню для школьников, страдающих сахарным диабетом
г.Зимы в возрасте от 7 до 11 лет

I день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества						витамины										
						(в граммах)						Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A
Завтрак:																						
Каша молочная гречневая с маслом сливочным	200	7	9,2	16,4	113	93,7	18,98	0,896	73,8	35,4	0,015	0,00014	0,34		0,16	19	0,15				86	
Сыр порционный "Российский"	25	4,64	5,9		72,8	176	7	0,2	100	17,6		0,003		0,008	0,006	57,6	1,9	0,0144			54-1з-2020	
Яблоко	100	0,8	0,2	7,5	53	35	11	0,1	17	55	0,003	0,0001	0,015	0,006	0,003	10			21		пром	
Чай с лимоном без сахара	200	0,3		6,7	27,9	6,9	4,6	0,08	8,5	10,2				0,001	0,38			0,116			686	
Хлеб пшеничный	30	2,21	1,35	13,05	82,2	37,5	12,3	0,08	38,7	42,3		0,00001		0,12	0,008				0,006		пром	
Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8	14,6	8	0,57	25	33,2			0,001	0,086	0,007				0,008		пром	
Итого за завтрак:	610	16,65	17,31	52,15	400,7	363,7	61,88	1,93	263	193,7	0,018	0,0033	0,36	0,22	0,184	86,98	0,15	21,144				
Обед:																						
Кукуруза порционная	60	1,32	0,24	6,72	34,8	25,2	1,8	0,22	14,6	11,6		0,0003	0,011	0,012	0,003	1,2			0,88		54-21з-2020	
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	6	3,75	8,75	119	46,83	0,8	0,15	75,75	63,3	0,005	0,0001	0,158	0,03	1E-04	112	0,2	0,22			110	
Котлета рыбная	100	11,8	6,1	2,7	112,8	9,88	4,82	1,1	117,7	13	0,0046		0,58	0,041	0,091		3,4				388	
Пюре из гороха	150	1	6,9	26,5	187,7	18	18	0,09	50	33				0,03	104,2			2,01			107	
Компот из св.груш без сахара	200	4,35	4,94	22	227	45	67,00	0,82		141,60			0,900			22,20			21		240	
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	20,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,24	0,015				0,012		пром	
Итого за обед :	820	28,89	24,63	92,77	773,3	219,9	113	2,54	335	347,1	0,0096	0,0004	1,65	0,32	0,139	239,6	3,6	24,122				
Итого за день:		45,54	41,94	144,92	1174	583,6	174,9	4,47	598	540,8	0,0276	0,0037	2,01	0,54	0,323	326,58	3,75	45,266				

II день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества							витамины						№ рец	
						(в граммах)					Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F		B1
Завтрак:																				
Голубцы ленивые	100	7	7,4	6,3	119,7	71	19,4	0,2	111	11			0,059		0,3	25	1,85			366
Каша ячневая	150	2,2	5,1	25,2	183,9	83,29	7,07	0,6	64,3	125,4	0,009	0,00033	0,27		0,012	0,45				
Какао с молоком без сахара	200	4,6	4,4	12,5	107,2	143	14,3	1,1	80	20	0,001	0,00023		0,04	0,17	17,25	1,6	0,68	642	
Груша	100	0,4	0,3	10,3	57	19	12	0,3	16	55	0,001	0,001	0,1	0,02	0,03	2	0,9	15	пром	
Хлеб пшеничный	30	2,21	1,35	13,05	82,2	37,5	12,3	0,08	38,7	42,3		0,00001		0,12	0,0075			0,006	пром	
Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8	14,6	8	0,57	25	33,2			0,001	0,086	0,0066			0,008	пром	
Итого за завтрак:	530	18,11	19,21	75,85	601,8	368,39	73,07	2,85	335	286,9	0,011	0,0016	0,43	0,266	0,526	44,7	4,4	15,69		
Обед:																				
Горошек зел порционный	60	2,64	0,18	6,84	33,64	11,48	3,15	0,37	21,16	6,76			0,098		0,05	51,66		2,03	54-203-2020	
Суп картофельный с крупой	250	6	3	4,25	168,75	21,62	22,5	0,6	35	37,5	0,002	0,0013	1,35	0,03	0,02	33		0,2	138	
Котлета куриная	100	12,6	14,1	7,5	208,3	80,17	9,49	0,1	74,1	103,5	0,0057	0,03	0,04	0,16	0,016	53	2,6		498	
Каша гречневая	150	1	0,2	20,2	92	14	8	1,8	14	40	0,002			0,002	0,001			10	пром	
Сок томатный	200	1	0,2	20,2	92	14	8	0,8	14	110	0,002			0,02	0,02			21	пром	
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	20,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,24	0,015			0,012	пром	
Итого за обед:	820	27,66	20,38	85,09	686,69	216,27	71,74	3,83	235,7	382,4	0,012	0,0313	1,488	0,452	0,122	137,7	2,6	33,24		
Итого за день:		45,77	39,59	160,94	1288,5	584,66	144,81	6,68	570,7	669,3	0,023	0,0329	1,918	0,718	0,648	182,4	7	48,94		

III день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества						витамины										
						(в граммах)						Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A
Завтрак:																						
Запеканка из творога	150	15,2	9,65	33,45	256	290,5	19,4	0,5	140	22	0,0008	0,01	0,059	8E-04	0,3	93,9	1,85				366	
Кофейный напиток с молоком без сахара	200	2,6	3,8	22,4	112,4	222	11,4	0,2	14	68				0,06	0,26	26,58	1,2	1,04		689		
Мандарин	100	1	1	1,4	58,4	45,12	12,5	1,34	37,2	80,34	0,002	0,0005		0,012	0,056	16,6	0,01	0,3		пром		
Хлеб пшеничный	30	2,21	1,35	13,05	82,2	37,5	12,3	0,08	38,7	42,3		0,00001		0,12	0,008			0,006		пром		
Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8	14,6	8	0,57	25	33,2			0,001	0,086	0,007			0,008		пром		
Итого за завтрак:	500	22,71	16,46	78,8	560,8	609,7	63,6	2,69	254,9	246	0,0028	0,0105	0,06	0,279	0,63	137,1	3,06	1,354				
Обед:																						
Помидор свежий долькой	60	1,02	3,64	5,64	50,76	25,84	4,93			96					3E-04	1,14		3,11		54-3з-2020		
Суп овощной с мясными фрикадельками из говядины (п/ф высокой степени готовности)	250	5,25	6,5	7,5	126	58,6	15,93	0,67	19,25	12,3				0,007	0,01	32,5		0,7		54-5с-2020		
Капуста туш с кур.филе	200	10,2	5,8	11,8	242	175,9	51,8	0,756	113,8	170	0,0007	0,0007	0,026	0,011	0,018	83,2		10,8		440		
Отвар из шиповника без сахара	200	0,6	0,2	8,8	37,6	11,2	3,2	4,8	3					0,01	0,02	10		77,6		705		
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	20,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,24	0,015			0,012		пром		
Итого за обед:	770	21,49	18,84	59,84	548,36	346,5	96,46	6,386	213,5	363	0,0007	0,0007	0,03	0,268	0,06	126,8	0	92,22				
Итого за день:		44,2	35,3	138,64	1109,2	956,3	160,1	9,076	468,4	609	0,0035	0,0112	0,09	0,547	0,69	263,9	3,06	93,58				

IV день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества						витамины							
						Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	№ рец
(в граммах)																			
Завтрак:																			
Бедро отварное с маслом сливочным	100	5,9	15,2	0,81	120	21,5	8	0,3	143,1	58				0,02	0,13				487
Каша перловая	150	2,95	0,57	26,53	134,9	60	6	0,6	91,5	45					0,1				302
Чай несладкий	200	0,2		6,5	26,8	4,5	0,8	0,7	7,2	0,8					0,01	0,3		0,04	685
Хлеб пшеничный	30	2,21	1,35	13,05	82,2	37,5	12,3	0,08	38,7	42,3		0,00001		0,12	0,008			0,006	пром
Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8	14,6	8	0,57	25	33,2			0,001	0,086	0,007			0,008	пром
Итого за завтрак:	500	12,96	17,78	55,39	415,7	138,1	35,1	2,25	305,5	179,3	0	0,00001	0,001	0,226	0,254	0,3	0	0,054	
Обед:																			
Икра морковная	60	0,78	2,22	6,48	75,36	16,78	9,11	0,04	20,8	29,3	0,0009	0,00002	0,011	0,003	0,001	17,7		0,036	78
Суп гороховый	250	2,25	5,25	18	121	17,5	6,75	1,04	16,75	36,3	0,001			0,001	0,005	125,5	0,044	3,3	139
Рыба в сметанном соусе	100	12,9	6,9	3,8	128,3	25,88	10,75	1,8	246,3	88	0,076	0,02	0,6	0,31	0,086	188,8	8,45	0,03	383
Пюре картофельное	150	1,8	7,35	12,75	142,3	0,32	12,65	0,84	89,5	95	0,0045		0,099		0,064	74,4		1,75	520
Напиток апельсиновый без сахара	200	0,1		25,1	96	24	8,1	8,43	0,33	260,4	0,03		1,1	0,01	0,01	3		13,3	699
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	20,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,24	0,015			0,012	пром
Итого за обед:	820	22,25	24,42	92,23	654,9	159,5	67,96	12,31	451,1	593,6	0,1124	0,02004	1,81	0,564	0,181	409,4	8,494	18,43	
Итого за день:		35,21	42,2	147,62	1071	297,6	103,1	14,56	756,6	772,9	0,1124	0,02005	1,811	0,79	0,435	409,7	8,494	18,48	

V день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества						витамины										
						(в граммах)						Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A
Завтрак:																						
Омлет натуральный с маслом сливочным	150	14,3	20,6	2,85	212,9	242	11,6	1,1	191,9	45,7	0,003	0,0001	0,081	0,1	0,6	250	4	0,3	340			
Чай с лимоном без сахара	200	1,2		15,2	67	62,14	24,16	0,69	11,2	46,72			0,74	0,0022	0,042	124,4		0,86	638			
Яблоко	100	0,9	0,2	8,1	43	34	13	0,3	23	97		0,0005	0,017	0,04	0,03	8		20	пром			
Хлеб пшеничный	30	2,21	1,35	13,05	82,2	37,5	12,3	0,08	38,7	42,3		0,00001		0,12	0,0075			0,006	пром			
Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8	14,6	8	0,57	25	33,2			0,001	0,086	0,0066			0,008	пром			
Итого за завтрак:	500	20,31	22,81	47,7	456,9	390,2	69,06	2,74	289,8	264,9	0,003	0,0006	0,839	0,348	0,686	382,4	4	21,17				
Обед:																						
Кукуруза порционная (пром.произв.)	60	1,32	0,24	6,72	34,8	25,2	1,8	0,22	14,6	11,6		0,0003	0,011	0,012	0,003	1,2		0,88	54-213-2020			
Суп картофельный с крупой	250	3,86	5	11,6	160	25		1,3		13,2			0,012			15,8			138			
Гуляш из говядины	100	12,4	16,6	8,4	241,9	86	100	34	2,1	203					0,4	127			437			
Овощное рагу	150	7,2	6,4	15,7	117,5	22,3	24	8,50	0,8	10	0,05		0,7		0,11	144	1,90	10	77			
Компот из с/ф без сахара	200	0,6		29	111,2	25,2	19,4	0,6	39,6						0,02	10		10,4	638			
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	20,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,24	0,015			0,012	пром			
Итого за обед:	820	29,8	30,94	97,52	757,4	258,7	165,8	44,78	134,5	322,4	0,05	0,0003	0,723	0,252	0,548	298	1,9	21,29				
Итого за день:		50,11	53,75	145,22	1214,3	648,9	234,9	47,52	424,3	587,3	0,053	0,0009	1,562	0,6	1,234	680,4	5,9	42,47				

VI день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества						витамины										
						(в граммах)						Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A
Завтрак:																						
Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	200	9,4	8,2	21	159,8	112,9	72,4	0,1	1,3	7,4	0,01	0,0006	0,6	0,1	0,3	146	2	0,1			98	
Сыр порционный	20	4,64	5,9		72,8	176	7	0,2	100	17,6		0,003		0,008	0,006	57,6	1,9	0,014			54-13-2020	
Кофейный напиток с молоком без сахара	200	2,6	3,8	22,4	112,4	222	11,4	0,2	14	68				0,06	0,26	26,58	1,2	1,04			689	
Груша	100	0,4	0,3	10,3	57	19	12	0,3	16	55	0,001	0,001	0,1	0,02	0,03	2	0,9			15	пром	
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	20,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,24	0,015					0,012	пром	
Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8	14,6	8	0,57	25	33,2			0,001	0,086	0,007					0,008	пром	
Итого за завтрак:	510	23,16	21,56	88,3	545,8	619,5	131,4	1,53	234	266	0,011	0,00462	0,7	0,51	0,62	232	4,1	16,2				
Обед:																						
Помидор св.долькой	60	1,02	3,64	5,64	50,76	25,84	4,93			96					3E-04	1,14			3,11		54-33-2020	
Щи из св.капусты со сметаной	250	2,25	3	4,75	109	7,72	4,27	0,56	13,75	16,3	0,005		0,3	0,003	0,02	113,8	0,015	0,2			124	
Биточек мясной	100	14,6	6,8	3,1	129,6	97,09	60,74	2,9	69,2	153,6	0,005	0,015	0,4	0,009	0,001	189,6	2,3				451	
Каша гречневая	150	5,25	6,9	35,9	238,8	24,25	25	1,05	180	98,2	0,0223	0,004	0,5	0,01	0,12	27,45					186	
Напиток лимонный без сахара	200	0,3		6,7	27,9	6,9	4,6	0,08	8,5	10,2					0,001	0,38			0,116		686	
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,21	1,35	13,05	82,2	37,5	12,3	0,08	38,7	42,3		0,00001		0,12	0,008				0,006		пром	
Итого за обед:	790	25,63	21,69	69,14	638,3	199,3	111,84	4,67	310	417	0,0323	0,01901	1,2	0,14	0,15	332	2,32	3,43				
Итого за день:		48,79	43,25	157,44	1184	818,8	243,24	6,2	544	682	0,0433	0,02363	1,9	0,66	0,77	565	6,42	19,6				

VII день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	минеральные вещества												витамины				
						(в граммах)					Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D
Завтрак:																						
Сырники из творога	150	15,2	7,2	30	172	290,5	6,6	0,1	140	19	0,0008	0,01	0,059	0,0008	0,2	89,9	1,85				366	
Чай с молоком без сахара	200	1	1	1,4	58,4	5,12	12,5	1,34	37,2	20,34	0,002	0,0005		0,012	0,056	16,6	0,014	0,3			630	
Мандарин	100	0,4	0,3	10,3	97	19	12	0,3	16	55	0,001	0,001	0,1	0,02	0,03	2	0,9	15	пром			
Хлеб пшеничный	30	2,21	1,35	13,05	82,2	37,5	12,3	0,08	38,7	42,3		0,00001		0,12	0,008				0,006	пром		
Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8	14,6	8	0,57	25	33,2			0,001	0,086	0,007				0,008	пром		
Итого за завтрак:	500	20,51	10,51	63,25	461,4	366,7	51,4	2,39	256,9	169,8	0,0038	0,01151	0,16	0,2388	0,3	108,5	2,764	15,31				
Обед:																						
Горошек зел порционный	60	2,64	0,18	6,84	33,64	11,48	3,15	0,37	21,16	6,76			0,098		0,05	51,66		2,03	54-20з-			
Рассольник со сметаной	250	6,25	13	15,75	184	42,07	6,22	0,06	133	14,22	0,005	0,0003	0,61	0,007	0,12	138,3	0,005	0,85	132			
Рыба в томате с овощами	100	12	10,63	10,62	153,4	45	12,13	1,12	165,4	57,5	0,1	0,0001	0,48	0,07	0,125	225	1,22	11	374			
Картофельное пюре	150	0,6	5,4	36,45	208,7	6	3,25	0,02	2	0,75						26,6			520			
Отвар из шиповника без сахара	200	0,6	0,2	8,8	37,6	11,2	3,2	4,8	3					0,01	0,02	10		77,6	705			
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	20,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,24	0,015			0,012	пром			
Итого за обед:	820	26,51	32,11	104,56	709,34	190,8	48,55	6,53	402	163,8	0,105	0,00042	1,188	0,327	0,33	451,5	1,225	91,49				
Итого за день:		47,02	42,62	167,81	1170,7	557,5	99,95	8,92	658,9	333,7	0,1088	0,01193	1,348	0,5658	0,63	560	3,989	106,8				

VIII день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества												витамины								
						(в граммах)												Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1
	Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	№ рец												
Завтрак:																										
Тефтели с маслом сливочным	100	6,8	7	10,1	158,5	69,8	9,7	1,6	17,1	119,8	0,045		0,37		0,1	100	0,1								463	
Картофель отварной	150	1,4	0,6	24	147	10,5	9	0,3	36	37,5					0,015										54-1г-2020	
Какао с молоком без сахара	200	4,6	4,4	12,5	107,2	143	14,3	1,1	80	20	0,001	0,00023		0,04	0,17	17,25	1,6	0,68	642							
Хлеб пшеничный	30	2,21	1,35	13,05	142,2	37,5	12,3	0,08	38,7	42,3		0,00001		0,12	0,008				0,006	пром						
Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8	14,6	8	0,57	25	33,2			0,001	0,086	0,007				0,008	пром						
Итого за завтрак:	500	16,71	14,01	68,15	606,7	275	53,3	3,65	196,8	252,8	0,046	0,00024	0,371	0,246	0,299	117,3	1,7	0,694								
Обед:																										
Огурец св долькой	60		2,4	4,2	89	24,57	1,2	0,41	19,38	11,58	0,001	0,009	0,33		0,03	24,7			0,2	54-2з-2020						
Борщ из св.капусты	250	3,75	3,25	45	138	29,15	8,22	0,05	115,8	114,8	0,03		0,027		0,1	195,3			1,1	114						
Жаркое по-домашнему с мясом	200	13	8	52,2	276	102	14	1,8	167	156				0,016	0,6	20	6,2			436						
Напиток из св. яблок без сахара	200	0,2	0,2	30,6	118,2	10,8	5,8	0,6	0,8	5,2	0,001		0,052			18	1,3	5,6	631							
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	20,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,24	0,015				0,012	пром						
Итого за обед:	770	21,37	16,55	158,1	713,2	242	49,82	3,02	380,3	372,2	0,032	0,00902	0,409	0,256	0,745	258	7,5	6,912								
Итого за день:		38,08	30,56	226,25	1319,9	517	103,1	6,67	577,1	625	0,078	0,00926	0,78	0,502	1,044	375,2	9,2	7,606								

IX день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества						витамины										
						(в граммах)						Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A
Завтрак:																						
Котлета куриная	100	12,6	14,1	7,5	208,3	80,17	9,49	0,1	74,1	103,5	0,0057	0,03	0,04	0,16	0,016	53	2,6				498	
Капуста тушеная	150	3,9	8,7	14,7	128,95	92,3	18,1	0,5	74,25	139,7	0,006	0,0001	0,24	0,09		450				7,5	534	
Напиток лимонный без сахара	200	0,3		6,7	27,9	6,9	4,6	0,08	8,5	10,2					0,001	0,38				0,116	686	
Хлеб пшеничный	30	2,21	1,35	13,05	142,2	37,5	12,3	0,08	38,7	42,3		0,00001		0,12	0,0075					0,006	пром	
Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8	14,6	8	0,57	25	33,2			0,001	0,086	0,0066					0,008	пром	
Итого за завтрак:	500	20,71	24,81	50,45	559,15	231	52,5	1,33	220,6	328,9	0,0117	0,03011	0,281	0,456	0,0311	503,4	2,6	7,63				
Обед:																						
Помидор св.долькой	60	1,02	3,64	5,64	50,76	25,8	4,93			96					0,0003	1,14				5,11	54-3з-2020	
Суп крестьянский	250	4,75	4,75	11,5	156,5	72,2	8,45	0,32	193,8	75,6	0,016		1,3		0,09	131				11	134	
Плов из перловой крупы с мясом	200	10,7	19,7	38,35	369,4	15,9	8,07	1,7	119,7	13,75	0,005		0,58	0,041	0,091	46	3,4			1,23		
Сок томатный	200	1	0,2	20,2	92	14	8	0,8	14	110	0,002			0,02	0,02					21	пром	
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	20,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,24	0,015					0,012	пром	
Итого за обед:	770	21,89	30,99	101,79	760,66	203	50,1	2,98	404,9	380	0,023	0,00002	1,88	0,301	0,2163	178,1	3,4	38,35				
Итого за день:		42,6	55,8	152,24	1319,8	434	103	4,31	625,5	708,9	0,0347	0,03013	2,161	0,757	0,2474	681,5	6	45,98				

Х день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества							витамины							
						Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	№ рец	
Завтрак:																				
Каша молочная кукурузная с маслом сливочным	200	14,3	20,6	2,85	212,9	242	11,6	1,1	191,9	45,7	0,003	0,0001	0,081	0,1	0,6	250	4	0,3	54-1к-2020	
Чай несладкий	200	0,3		6,7	27,9	6,9	4,6	0,08	8,5	10,2				0,001	0,38			0,1		
Апельсин	100	1	0,2	20,2	92	14	8	1,8	14	40	0,002			0,002	0,001				10	пром
Хлеб пшеничный	30	2,21	1,35	13,05	142,2	37,5	12,3	0,08	38,7	42,3		0,00001		0,12	0,008				0	пром
Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8	14,6	8	0,57	25	33,2			0,001	0,086	0,007				0	пром
Итого за завтрак:	600	19,51	22,81	51,3	526,8	315	44,5	3,63	278	171	0,005	0,0001	0,08	0,31	0,62	250	4	10		
Обед:																				
Икра кабачковая	60	2,2	0,9	7,1	39,3	25,2	1,8	0,22	14,6	11,6		0,0003	0,011	0,012	0,003	1,2		0,9	54-21з-2020	
Суп овощной с рыбными фрикадельками	250	4,25	4	10,5	91,75	61,25	27	0,55	127	69	0,052		1,4	0,4	0,14	223	3,3	9	135	
Печень тушеная в соусе	100	9,2	7,7	10,3	161	10,17	4,49	0,8	40,1	13,5	0,03		0,75	0,05	0,016	2,7	2,92	0,1	439	
Каша пшенная	150	1,8	7,35	12,75	142,25	0,32	12,65	0,84	89,5	95	0,0045		0,099		0,064	74,4		1,8	89	
Компот из с/ф без сахара	200	0,6		29	111,2	25,2	19,4	0,6	39,6						0,02	10		10	638	
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	20,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,24	0,015				0	пром
Итого за обед:	820	22,47	22,65	95,75	637,5	197,1	85,94	3,17	388	274	0,0865	0,0003	2,26	0,7	0,26	311	6,22	22		
Итого за день:		41,98	45,46	147,05	1164,3	512,1	130,4	6,8	666	445	0,0915	0,0004	2,34	1,01	0,87	562	10,2	33		