

Утверждаю

Директор ООО «Кондитерское»

/Базаева В.А/

«08» апреля 2024г.



Согласовано

Директор МБОУ Циклы №148 г.о. Самара

/ Ковалева Т.А /

«08» апреля 2024г.



Согласовано

/Ашаква Е.О/

**Примерное 10-ти дневное меню
завтраков и обедов
для детей с гипонатергенной диетой №5**

Примечание
меню разработано в соответствии со сборником
рецептур блюд и кулинарных изделий для
питания школьников под ред. М.П.Мотильного 2007г.
и на основании СанПин 2.3/2.4.3590-20

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(10-ти дневное)**

Категория: **с 7 до 11 лет**

День 1

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F								
1	Второй завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20								
288	Птица отварная	40	8,4	6,72	0,08	86		0,04	0,54		150,224	6,4698	12,1452	87,1322	0,687											
309	Макаронные изделия отварные	150	5,02	4,09	32,4	187	16,67	0,06			63,9375	9,3588	7,1175	39,7894	0,7145											
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		25,1	4,532	3,828	7,1688	0,7395											
0003	Батон	60	4,8	2	30	158					22,704	40,194	137,808	2,61												
	Всего в Второй завтрак	460	18,41	12,85	71,6	469	16,67	0,1	0,58		39,2615	43,0646	63,2847	71,8984	4,751											
	Обед																									
97	Суп картофельный с зеленью	250/1	2,4	2,61	18,21	116		0,12	10		679,85	19,0784	27,6443	67,4076	1,0253	0,0064	0,0003	0,0424								
1069	Котлета Самарская БЕЗ СОУСА	60	9,39	10,38	8,79	206	40	0,24	0,36		172,192	17,4786	20,7138	113,421	1,3111	0,0011	0,0062	0,0101								
304	Рис отварной	150	3,6	5,11	35,15	236	20	0,03			55,5525	4,8708	23,5135	71,9969	0,4757											
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		25,1	4,532	3,828	7,1688	0,7395											
0002	Хлеб пшеничный	50	4,17	1,68	28,09	126		0,1			121,5	18,925	33,5	114,837	2,175											
0001	Хлеб ржаной	50	3,75		16,25	85		0,06			122,5	15,4	20,45	68,725	1,7											
	Всего в Обед	771	23,5	19,82	115,61	807	60	0,55	10,4		76,6951	80,2848	29,6496	43,5577	7,4266	0,0075	0,0065	0,0525								
	Всего в День		41,91	32,67	187,21	1 276	76,67	0,65	10,98		15,9566	23,3494	92,9343	15,4561	12,1776	0,0075	0,0065	0,0525								

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20								
	Второй завтрак																									
294	Котлета рубленая из птицы БЕЗ СОУСА	60	9,53	7,6	6,54	133		0,05			150,888	8,7648	17,2364	98,8981	1,1098											
303	Каша гречневая вязкая	150	4,58	5,46	24,75	166	10	0,12			115,113	7,1993	62,9715	94,9878	2,1136	0,0011	0,0026	0,0073								
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		25,1	4,532	3,828	7,1688	0,7395											
0003	Батон	60	4,8	2	30	158					22,704	40,194	137,808	2,61												
	Всего в Второй завтрак	480	19,1	15,1	70,41	495	10	0,17	0,04		91,1019	43,2001	24,2299	38,8627	6,5729	0,0011	0,0026	0,0073								
	Обед																									
88	Ши из свежей капусты с картофелем и сметаной с зеленью	250/10	2,7	6,99	11,57	108	10	0,06	12,59		323,4	40,6824	19,227	45,0747	0,6803											
288	Птица отварная	40	8,4	6,72	0,08	86		0,04	0,54		150,224	6,4698	12,1452	87,1322	0,687											
303	Каша пшеничная вязкая	150	4,18	4,71	26,18	164	10	0,08			1,2075	0,8316	0,0183	82,9327	1,3827											
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		25,1	4,532	3,828	7,1688	0,7395											
0002	Хлеб пшеничный	50	4,17	1,68	28,09	126		0,1			121,5	18,925	33,5	114,837	2,175											
0001	Хлеб ржаной	50	3,75		16,25	85		0,06			122,5	15,4	20,45	68,725	1,7											
	Всего в Обед	761	23,39	20,14	91,29	607	20	0,34	13,17		43,9315	86,8408	89,1685	05,8709	7,3645											
	Всего в День		42,49	35,23	161,7	1 102	30	0,51	13,21		35,0334	30,0409	13,3984	44,7336	13,9374	0,0011	0,0026	0,0073								

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20								
	Второй завтрак																									
1009	Бутерброд с сыром	50	7,29	5,09	10,1	115	30	0,01	0,22			196,152	20,097	162,864	1,305											
175	Каша молочная из риса и пшена с маслом (вязкая)	200/10	6,1	12,1	35	273	40	0,09	0,52		202,57	112,789	32,0247	137,346	0,6447											
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		25,1	4,532	3,828	7,1688	0,7395											
0003	Батон	40	3,2	1,33	20	105					15,136	26,796	91,872	1,74												
	Всего в Второй завтрак	510	16,78	18,56	74,22	531	70	0,1	0,78		227,67	28,6096	82,7457	99,2517	4,4292											
	Обед																									
103	Сул картофельный с макаронными изделиями и зеленью	250/1	2,67	2,58	18,99	110		0,09	7		479,15	17,4504	21,5325	56,0541	0,8709											
297	Фрикаделька из птицы БЕЗ СОУСА	50	7,45	3,2	2,79	70		0,04			117,86	5,9576	13,0848	76,6383	0,7987											
306	Пюре гороховое	150	12,77	5,19	41,61	264	10	0,41			610,561	71,4692	64,9951	200,976	4,134											
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		25,1	4,532	3,828	7,1688	0,7395											
0002	Хлеб пшеничный	50	4,17	1,68	28,09	126		0,1			121,5	18,925	33,5	114,837	2,175											
0001	Хлеб ржаной	50	3,75		16,25	85		0,06			122,5	15,4	20,45	68,725	1,7											
	Всего в Обед	761	31,01	12,69	116,85	693	10	0,7	7,04		76,6715	33,7342	57,3904	24,3998	10,4181											
	Всего в День		47,78	31,25	191,07	1 225	80	0,8	7,82		04,3415	62,3438	40,1361	23,6515	14,8473											

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20								
	Второй завтрак																									
1009	Бутерброд с сыром	50	7,29	5,09	10,1	115	30	0,01	0,22			196,152	20,097	162,864	1,305											
309	Макаронные изделия отварные	150	5,02	4,1	32,4	187	10	0,06			63,9375	9,3588	7,1175	39,7895	0,7145											
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		25,1	4,532	3,828	7,1688	0,7395											
0003	Батон	60	4,8	2	30	158					22,704	40,194	137,808	2,61												
	Всего в Второй завтрак	470	17,3	11,23	81,62	498	40	0,07	0,26		89,0375	32,7468	71,2365	47,6303	5,369											
	Обед																									
1038	Икра кабачковая	30	0,56	2,38	2,33	33		0,01	0,84		94,5	10,824	3,915	9,657	0,1827											
97	Суп картофельный с зеленью	250/1	2,4	2,61	18,21	116		0,12	10		679,85	19,0784	27,6443	67,4076	1,0253	0,0064	0,0003	0,0424								
279	Тертельи БЕЗ СОУСА	50	6,63	9,57	8,16	185		0,04	0,75		134,154	9,4082	12,0147	71,0882	0,9921	0,0005	0,0005	0,0066								
312	Пюре картофельное	150	3,07	4,73	20,07	135	10	0,12	10,38		764,269	37,1448	28,5678	84,4596	1,0212											
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		25,1	4,532	3,828	7,1688	0,7395											
0002	Хлеб пшеничный	50	4,17	1,68	28,09	126		0,1			121,5	18,925	33,5	114,837	2,175											
0001	Хлеб ржаной	50	3,75		16,25	85		0,06			122,5	15,4	20,45	68,725	1,7											
	Всего в Обед	791	20,77	21	102,23	718	10	0,45	22,01		41,8736	15,3124	29,9198	23,3437	7,8358	0,0069	0,0008	0,049								
	Всего в День		38,07	32,23	183,85	1 216	50	0,52	22,27		30,9111	48,0592	01,1563	770,974	13,2048	0,0069	0,0008	0,049								

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20								
	Второй завтрак																									
1	Бутерброд с маслом	40	2,46	7,29	10,19	116	30	0,04	0,54		2,3	12,936	20,1318	71,166	1,3137											
288	Птица отварная	40	8,4	6,72	0,08	86					150,224	6,4698	12,1452	87,1322	0,687											
304	Рис отварной	150	3,6	5,11	35,15	236	20	0,03			55,5525	4,8708	23,5135	71,9969	0,4757											
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		25,1	4,532	3,828	7,1688	0,7395											
0003	Батон	40	3,2	1,33	20	105					15,136	26,796	91,872	1,74												
	Всего в Второй завтрак	480	17,85	20,49	74,54	581	50	0,07	0,58		33,1765	43,9446	86,4145	29,3359	4,9559											
	Обед																									
1041	Кукуруза консервированная	20	0,41	0,07	2,04	11		0,01	0,39			0,88		8,7	0,0696											
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью	250/10 /1	2,18	6,3	15,93	126	10	0,04	8,35		343,875	40,5504	21,576	48,0849	0,9844											
260	Гуляш из свинины БЕЗ ТОМАТА	90	6,53	16,56	3,16	188	140	0,06	1,17		152,776	7,0646	12,7368	73,4725	0,8521	0,0029		0,0308								
303	Каша гречневая вязкая	150	4,58	5,46	24,75	166	10	0,12			115,113	7,1993	62,9715	94,9878	2,1136	0,0011	0,0026	0,0073								
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		25,1	4,532	3,828	7,1688	0,7395											
0002	Хлеб пшеничный	50	4,17	1,68	28,09	126		0,1			121,5	18,925	33,5	114,837	2,175											
0001	Хлеб ржаной	50	3,75		16,25	85		0,06			122,5	15,4	20,45	68,725	1,7											
	Всего в Обед	831	21,82	30,11	99,34	740	160	0,39	9,95		80,8653	94,5513	55,0623	15,9765	8,6342	0,004	0,0026	0,0381								
	Всего в День		39,67	50,6	173,88	1321	210	0,46	10,53		14,0418	38,4959	41,4768	45,3124	13,5901	0,004	0,0026	0,0381								

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)											Минеральные вещества (мг)															
			Б	Ж	У			А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20																
	Второй завтрак																																	
1	Булгурброд с маслом	40	2,46	7,29	10,19	116	30	0,18	0,52		2,3	12,936	20,1318	71,166	1,3137																			
173	Каша молочная пшениная с маслом (вязкая)	200/10	8,6	12,4	46	330	40				253,98	119,169	48,3198	181,917	1,2511																			
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		25,1	4,532	3,828	7,1688	0,7395																			
0003	Батон	30	2,4	1	15	79					11,352	20,097	68,904	1,305																				
	Всего в Второй завтрак		490	13,65	20,73	80,31	563	70	0,18	0,56	281,38	47,9896	92,3766	29,1558	4,6093																			
	Обед																																	
102	Суп картофельный с горохом и зеленью	250/1	5,08	4,95	17,78	142		0,17	5		499,45	33,8184	33,756	93,1161	1,7191																			
288	Птица отварная	40	8,4	6,72	0,08	86		0,04	0,54		150,224	6,4698	12,1452	87,1322	0,687																			
309	Макаронные изделия отварные	150	5,02	4,1	32,4	187	10	0,06			63,9375	9,3588	7,1175	39,7895	0,7145																			
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		25,1	4,532	3,828	7,1688	0,7395																			
0002	Хлеб пшеничный	50	4,17	1,68	28,09	126		0,1			121,5	18,925	33,5	114,837	2,175																			
0001	Хлеб ржаной	50	3,75		16,25	85		0,06			122,5	15,4	20,45	68,725	1,7																			
	Всего в Обед		751	26,62	17,48	103,72	664	10	0,43	5,58	82,7115	88,504	10,7967	10,7691	7,7351																			
	Всего в День			40,26	38,21	184,03	1227	80	0,61	6,14	64,0915	36,4936	03,1733	39,9249	12,3444																			

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20								
	Второй завтрак																									
1015	Тфтели из птицы (БЕЗ СОУСА)	60	7,95	6,73	7,34	179		0,04	0,78		159,98	21,5776	14,3202	87,8352	0,6821											
303	Каша гречневая вязкая	150	4,58	5,46	24,75	166	10	0,12			115,113 ⁹	7,1993	62,9715	94,9878	2,1136	0,0011	0,0026	0,0073								
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		25,1	4,532	3,828	7,1688	0,7395											
0003	Батон	60	4,8	2	30	158					22,704	40,194	137,808	2,61												
	Всего в Второй завтрак	480	17,52	14,23	71,21	541	10	0,16	0,82		00,1939	56,0129	21,3137	27,7998	6,1452	0,0011	0,0026	0,0073								
	Обед																									
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной с зеленью	250/10 /1	2,7	6,99	11,57	108	10	0,06	12,59		323,4	40,6824	19,227	45,0747	0,6803											
259	Жаркое по-домашнему БЕЗ ТОМАТА	200	8,7	20,66	21,3	306	140	0,17	11,42		922,82	18,4131	38,1408	138,838	1,8162	0,0101	0,0004	0,0758								
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		25,1	4,532	3,828	7,1688	0,7395											
0002	Хлеб пшеничный	50	4,17	1,68	28,09	126		0,1			121,5	18,925	33,5	114,837	2,175											
0001	Хлеб ржаной	50	3,75		16,25	85		0,06			122,5	15,4	20,45	68,725	1,7											
	Всего в Обед	771	19,51	29,36	86,33	663	150	0,39	24,05		1515,32	97,9525	15,1458	74,6441	7,111	0,0101	0,0004	0,0758								
	Всего в День		37,03	43,59	157,54	1204	160	0,55	24,87		15,5139	53,9654	36,4595	02,4439	13,2562	0,0112	0,003	0,0831								

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20								
	Второй завтрак																									
1069	Котлета Самарская БЕЗ СОУСА	60	9,39	10,38	8,79	206	40	0,24	0,36		172,192	17,4786	20,7138	113,421	1,3111	0,0011	0,0062	0,0101								
312	Пюре картофельное	150	3,07	4,73	20,07	135	10	0,12	10,38		764,269	37,1448	28,5678	84,4596	1,0212											
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		25,1	4,532	3,828	7,1688	0,7395											
0003	Батон	60	4,8	2	30	158						22,704	40,194	137,808	2,61											
	Всего в Второй завтрак	480	17,45	17,15	67,98	537	50	0,36	10,78		61,5621	81,8594	93,3036	42,8583	5,6818	0,0011	0,0062	0,0101								
	Обед																									
101	Суп картофельный с рисовой крупой и зеленью	250/1	2,02	2,53	15,9	94		0,08	7		471,85	16,1304	22,3155	55,0101	0,7752											
288	Птица отварная	40	8,4	6,72	0,08	86		0,04	0,54		150,224	6,4698	12,1452	87,1322	0,687											
306	Пюре гороховое	150	12,77	5,19	41,61	264	10	0,41			610,561	71,4692	64,9951	200,976	4,134											
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		25,1	4,532	3,828	7,1688	0,7395											
0002	Хлеб пшеничный	50	4,17	1,68	28,09	126		0,1			121,5	18,925	33,5	114,837	2,175											
0001	Хлеб ржаной	50	3,75		16,25	85		0,06			122,5	15,4	20,45	68,725	1,7											
	Всего в Обед	751	31,3	16,16	111,05	693	10	0,69	7,58		01,7355	32,9264	57,2338	33,8497	10,2107											
	Всего в День		48,75	33,3	179,03	1230	60	1,05	18,36		63,2976	14,7858	50,5374	876,708	15,8925	0,0011	0,0062	0,0101								

№ реч.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20								
	Второй завтрак																									
1039	Фрукт свежий	120	0,48		12,81	62		0,03	79,2	333,6	16,896	9,396	11,484	2,2968												
223	Запеканка из творога БЕЗ СГУЩ.МОЛОКА	130	22,5	16,99	32,32	372	65	0,05	0,35	218,303	254,974	34,4005	302,678	0,7284	0,0029	0,0338	0,0463									
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04	25,1	4,532	3,828	7,1688	0,7395												
0003	Батон	30	2,4	1	15	79				11,352	20,097	68,904	1,305													
	Всего в Второй завтрак	490	25,57	18,03	69,25	551	65	0,08	79,59	0,6977,0033	87,7547	67,7215	390,235	5,0697	0,0029	0,0338	0,0463									
	Обед																									
1041	Кукуруза консервированная	60	1,24	0,22	6,12	32		0,02	1,16		2,64		26,1	0,2088												
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью	250/10 /1	2,18	6,3	15,93	126	10	0,04	8,35	343,875	40,5504	21,576	48,0849	0,9844												
241	Мясо отварное (свинина)	40	8,22	17,82	0,23	194	192	0,06	0,1	179,28	4,8998	13,4189	88,3224	0,9201	0,0042		0,0435									
304	Рис отварной	150	3,6	5,11	35,15	236	20	0,03		55,5525	4,8708	23,5135	71,9969	0,4757												
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04	25,1	4,532	3,828	7,1688	0,7395												
0002	Хлеб пшеничный	50	4,18	1,68	28,09	126		0,1		121,5	18,925	33,5	114,837	2,175												
0001	Хлеб ржаной	50	3,75		16,25	85		0,06		122,5	15,4	20,45	68,725	1,7												
	Всего в Обед	821	23,35	31,16	110,89	838	222	0,32	9,65	47,8075	91,818	16,2864	25,2355	7,2035	0,0042		0,0435									
	Всего в День		48,92	49,19	180,14	1389	287	0,4	89,24	0,69	24,8108	79,5728	84,0079	15,4705	12,2732	0,007	0,0338	0,0898								

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	14	13	15	18	19	20							
	Второй завтрак																									
1	Бутерброд с маслом	40	2,46	7,29	10,19	116	30	0,09	1,4		2,3	12,936	20,1318	71,166	1,3137											
291	Плов из птицы	210	12,15	10,85	43,57	321					252,303	17,9546	43,6757	161,386	1,2956											
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		25,1	4,532	3,828	7,1688	0,7395											
0003	Батон	40	3,2	1,33	20	105					15,136	26,796	91,872	1,74												
	Всего в Второй завтрак	500	18	19,51	82,88	580	30	0,09	1,44		279,703	50,5586	94,4315	31,5935	5,0888											
	Обед																									
97	Суп картофельный с зеленью	250/1	2,4	2,61	18,21	116		0,12	10		679,85	19,0784	27,6443	67,4076	1,0253	0,0064	0,0003	0,0424								
279	Тфтели БЕЗ СОУСА	50	6,63	9,57	8,16	185		0,04	0,75		134,154	9,4082	12,0147	71,0882	0,9921	0,0005	0,0005	0,0066								
310	Картофель отварной с маслом	150	2,86	4,14	22,3	142	10	0,13	12		853,207	14,0316	30,0333	76,8776	1,1791											
376	Чай с сахаром	200/10	0,19	0,04	9,12	38			0,04		25,1	4,532	3,828	7,1688	0,7395											
0002	Хлеб пшеничный	50	4,18	1,68	28,09	126		0,1			121,5	18,925	33,5	114,837	2,175											
0001	Хлеб ржаной	50	3,75		16,25	85		0,06			122,5	15,4	20,45	68,725	1,7											
	Всего в Обед	761	20,01	18,04	102,13	692	10	0,45	22,79		36,3116	81,3752	27,4703	06,1047	7,811	0,0069	0,0008	0,049								
	Всего в День		38	37,55	185,01	1 273	40	0,54	24,23		16,0146	31,9338	21,9018	37,6982	12,8998	0,0069	0,0008	0,049								
	Среднее за период		42,29	38,38	178,34	1 246	107,37	0,61	22,76		0,07	48,4013	31,9041	18,5182	77,2373	13,4423	0,0046	0,0056	0,0379							
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		13,57	27,72	57,24																					