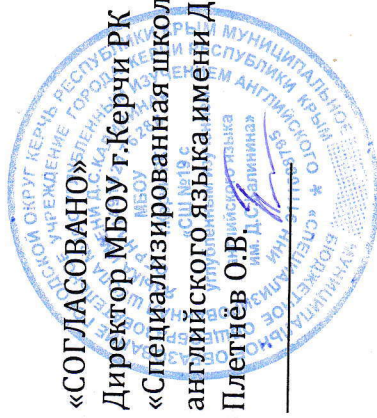


«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ г. Керчи РК

«Специализированная школа №19 с углубленным изучением
английского языка имени Д.С.Калинина»

Плетнев О.В.



«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор

ООО «ЛАДИЯ»

Нечаева Л.В.



примерное циклическое меню

Для детского оздоровительного лагеря
с 6-ти часовым режимом пребывания детей

возраст 7-10 лет

сезон: лето 2024г

		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ																	
3 ДЕНЬ	1330	61,85	55,78	222,38	1628,58	2723,04	740,36	231,88	974,21	15,23	52,22	198,56	131,99	244,51	0,75	1,30	46,73	0,29	
Завтрак																			
73	60	1,64	4,31	8,73	80,26	219,12	54,54	10,86	33,48	0,44	0,04		2,05		0,02	0,02	2,81		
268	90	14,18	13,75	11,77	230,40	174,53	9,38	27,54	150,08	2,41	0,43	12,96			0,05	0,13	0,23		
309	150	5,51	4,52	26,45	168,00	30,34	4,86	21,12	37,17	1,11					0,06	0,02			0,08
379	200	3,17	2,68	15,95	101,00	146,34	125,78	14,00	90,00	0,13	2,00	60,00		20,00	0,04	0,15	1,30		
ПР	20	1,58	0,20	9,78	46,76	22,13	6,40	6,60	19,90	0,22	1,20		4,40		0,02	0,01	0,00		
ПР	20	1,12	0,22	11,04	45,98	24,90	5,12	5,00	23,26	0,62	1,20		4,40		0,03	0,02	0,01		
	540	27,19	25,68	83,72	672,40	617,36	206,08	85,12	353,89	4,93	4,87	72,96	10,85	20,00	0,22	0,35	4,34		0,08
Обед																			
71	30/30	0,54	0,09	1,14	10,20	145,80	9,30	10,20	16,80	0,42	0,10				0,03	0,02	6,72		
99	250	1,58	4,98	9,14	95,00	384,10	34,85	20,75	49,08	0,78	0,21	29,86	18,07		0,07	0,05	10,37		0,18
232/330	105	8,33	7,91	6,00	139,98	376,79	93,28	3,08	106,63	0,06	0,36	0,60	198,50	53,34	0,04	0,07	6,68		0,35
303	150	2,56	4,17	26,57	154,00	37,58	4,12	18,00	55,58	0,37	4,88		16,16		0,02	0,02			0,08
358	200	0,31		39,40	160,00	149,64	22,46	7,26	18,50	0,19					0,01	0,02	2,40		
ПР	50	2,65	0,50	24,46	116,90	55,33	16,00	16,50	49,75	0,55	3,00		11,00		0,06	0,02	0,01		
ПР	40	2,24	0,44	22,08	91,96	66,40	10,24	10,00	46,53	1,24	2,40		8,80		0,05	0,02	0,01		
338	100	0,40	0,40	9,80	47,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20					0,03	0,02	10,00		
	955	18,61	18,49	138,59	815,04	1493,64	206,25	94,79	353,87	5,81	10,95	30,46	252,53	53,34	0,31	0,24	36,18		0,61
	1495	45,80	44,17	222,31	1487,44	2111,00	412,33	179,91	707,75	10,74	15,82	103,42	263,38	73,34	0,53	0,59	40,53		0,69
4 ДЕНЬ																			
Завтрак																			
120	250	3,71	4,46	7,68	89,00	183,75	159,50	17,67	113,68	0,15	4,77	75,00	7,50	33,00	0,05	0,17	0,83		0,02
225	70	7,33	7,42	20,06	176,00	129,87	113,73	14,87	118,51	0,36	19,42	20,42	31,36	31,70	0,04	0,18	0,33		0,07
382	200	4,08	3,54	17,58	119,00	216,34	152,22	21,34	124,56	0,48	2,00	60,00		24,40	0,06	0,18	1,59		
ПР	20	1,58	0,20	9,78	46,76	22,13	6,40	6,60	19,90	0,22	1,20		4,40		0,02	0,01	0,00		
	540	16,70	15,62	55,10	430,76	552,09	431,85	60,48	376,65	1,21	27,39	155,42	43,26	89,10	0,16	0,54	2,75		0,09
Обед																			
51	75	1,39	4,53	13,55	100,53	348,83	3,88	23,12	44,48	1,25					0,02	0,04	4,14		
106	250	10,58	4,55	16,10	161,00	622,25	86,91	59,35	185,44	1,68	1,09	60,60	366,58	25,05	0,17	0,13	11,90		0,49
284	200	23,30	29,25	27,72	455,00	1950,00	59,43	148,61	396,41	5,36	0,48	95,76	51,35	28,00	0,36	0,35	6,69		0,13
389	180	0,90		18,20	76,57	216,22	12,61	7,21	12,61	2,52					0,02	0,02	3,60		
ПР	50	2,65	0,50	24,46	116,90	55,33	16,00	16,50	49,75	0,55	3,00		11,00		0,06	0,02	0,01		
ПР	40	2,24	0,44	22,08	91,96	66,40	10,24	10,00	46,53	1,24	2,40		8,80		0,05	0,02	0,01		
338	100	0,40	0,40	9,80	47,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20					0,03	0,02	10,00		
	955	18,61	18,49	138,59	815,04	1493,64	206,25	94,79	353,87	5,81	10,95	30,46	252,53	53,34	0,31	0,24	36,18		0,61
	1495	45,80	44,17	222,31	1487,44	2111,00	412,33	179,91	707,75	10,74	15,82	103,42	263,38	73,34	0,53	0,59	40,53		0,69
4 ДЕНЬ																			
Завтрак																			
120	250	3,71	4,46	7,68	89,00	183,75	159,50	17,67	113,68	0,15	4,77	75,00	7,50	33,00	0,05	0,17	0,83		0,02
225	70	7,33	7,42	20,06	176,00	129,87	113,73	14,87	118,51	0,36	19,42	20,42	31,36	31,70	0,04	0,18	0,33		0,07
382	200	4,08	3,54	17,58	119,00	216,34	152,22	21,34	124,56	0,48	2,00	60,00		24,40	0,06	0,18	1,59		
ПР	20	1,58	0,20	9,78	46,76	22,13	6,40	6,60	19,90	0,22	1,20		4,40		0,02	0,01	0,00		
	540	16,70	15,62	55,10	430,76	552,09	431,85	60,48	376,65	1,21	27,39	155,42	43,26	89,10	0,16	0,54	2,75		0,09
Обед																			
51	75	1,39	4,53	13,55	100,53	348,83	3,88	23,12	44,48	1,25					0,02	0,04	4,14		
106	250	10,58	4,55	16,10	161,00	622,25	86,91	59,35	185,44	1,68	1,09	60,60	366,58	25,05	0,17	0,13	11,90		0,49
284	200	23,30	29,25	27,72	455,00	1950,00	59,43	148,61	396,41	5,36	0,48	95,76	51,35	28,00	0,36	0,35	6,69		0,13
389	180	0,90		18,20	76,57	216,22	12,61	7,21	12,61	2,52					0,02	0,02	3,60		
ПР	50	2,65	0,50	24,46	116,90	55,33	16,00	16,50	49,75	0,55	3,00		11,00		0,06	0,02	0,01		
ПР	40	2,24	0,44	22,08	91,96	66,40	10,24	10,00	46,53	1,24	2,40		8,80		0,05	0,02	0,01		
338	100	0,40	0,40	9,80	47,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20					0,03	0,02	10,00		
	955	18,61	18,49	138,59	815,04	1493,64	206,25	94,79	353,87	5,81	10,95	30,46	252,53	53,34	0,31	0,24	36,18		0,61
	1495	45,80	44,17	222,31	1487,44	2111,00	412,33	179,91	707,75	10,74	15,82	103,42	263,38	73,34	0,53	0,59	40,53		0,69
4 ДЕНЬ																			
Завтрак																			
120	250	3,71	4,46	7,68	89,00	183,75	159,50	17,67	113,68	0,15	4,77	75,00	7,50	33,00	0,05	0,17	0,83		0,02
225	70	7,33	7,42	20,06	176,00	129,87	113,73	14,87	118,51	0,36	19,42	20,42	31,36	31,70	0,04	0,18	0,33		0,07
382	200	4,08	3,54	17,58	119,00	216,34	152,22	21,34	124,56	0,48	2,00	60,00		24,40	0,06	0,18	1,59		
ПР	20	1,58	0,20	9,78	46,76	22,13	6,40	6,60	19,90	0,22	1,20		4,40		0,02	0,01	0,00		
	540	16,70	15,62	55,10	430,76	552,09	431,85	60,48	376,65	1,21	27,39	155,42	43,26	89,10	0,16	0,54	2,75		0,09
Обед																			
51	75	1,39	4,53	13,55	100,53	348,83	3,88	23,12	44,48	1,25					0,02	0,04	4,14		
106	250	10,58	4,55	16,10	161,00	622,25	86,91	59,35	185,44	1,68	1,09	60,60	366,58	25,05	0,17	0,13	11,90		0,49
284	200	23,30	29,25	27,72	455,00	1950,00	59,43	148,61	396,41	5,36	0,48	95,76	51,35	28,00	0,36	0,35	6,69		0,13
389	180	0,90		18,20	76,57	216,22	12,61	7,21	12,61	2,52					0,02	0,02	3,60		
ПР	50	2,65	0,50	24,46	116,90	55,33	16,00	16,50	49,75	0,55									

121	Суп молочный с крупой гречневой	250	3,71	4,46	7,68	89,00	183,75	159,50	17,67	113,68	0,15	4,77	75,00	7,50	33,00	0,05	0,17	0,83	0,02
224	Запеканка из творога с морковью и стущ. молоком	70	7,29	6,91	22,90	183,00	145,79	120,06	18,87	123,06	9,52	952,00	12,63	10,44	30,50	0,05	0,18	0,56	0,02
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101,00	146,34	125,78	14,00	90,00	0,13	2,00	60,00		20,00	0,04	0,15	1,30	
ПР	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	11,04	45,98	24,90	5,12	5,00	23,26	0,62	1,20		4,40		0,03	0,02	0,01	
	Итого	540	15,29	14,27	57,57	418,98	500,78	410,46	55,54	350,00	10,42	959,97	147,63	22,34	83,50	0,17	0,52	2,69	0,04
	Обед																		
71	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	0,95	11,00	145,00	7,00	10,00	13,00	0,45					0,04	0,02	10,50	
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	9,18	6,88	15,65	174,00	622,37	37,23	40,94	144,93	1,70	1,19	60,67	35,73	7,00	0,14	0,14	11,24	0,58
287/330	Голубцы с мясом и рисом и соусом	150/50	14,38	11,09	23,21	249,98	526,95	71,84	46,52	180,81	1,63	3,50		15,77	33,10	0,09	0,15	20,31	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133,00	229,80	32,48	17,46	23,44	0,70					0,02	0,02	0,73	
ПР	Хлеб пшеничный	50	2,65	0,50	24,46	116,90	55,33	16,00	16,50	49,75	0,55	3,00		11,00		0,06	0,02	0,01	
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	22,08	91,96	66,40	10,24	10,00	46,53	1,24	2,40		8,80		0,05	0,02	0,01	
338	Яблоко (фрукты по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20					0,03	0,02	10,00	
	Итого	900	30,17	19,52	128,16	823,84	1923,85	190,79	150,42	469,46	8,46	10,09	60,67	71,30	40,10	0,42	0,40	52,79	0,58
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1440	45,45	33,79	185,73	1242,82	2424,63	601,25	205,96	819,46	18,89	970,06	208,30	93,64	123,60	0,59	0,92	55,48	0,62
	8 ДЕНЬ																		
	Завтрак																		
177	Каша из смеси круп с изюмом (овсяная, перловая)	205	10,12	11,82	41,01	311,00	332,30	172,20	61,30	283,00	1,94	5,95	85,80	32,86	81,00	0,18	0,26	1,21	0,27
214	Омлет с морковью	100	8,83	16,34	3,22	195,20	159,38	66,08	18,08	149,02	1,81	20,13	76,59	59,21	205,92	0,06	0,32	0,67	0,72
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,00	30,90	8,40	4,20	22,50	0,35				40,00	0,03	0,02		0,15
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119,00	216,34	152,22	21,34	124,56	0,48	2,00	60,00	24,40	24,40	0,06	0,18	1,59	
	Итого	545	25,39	39,19	76,70	761,20	738,92	398,90	104,92	579,08	4,58	28,08	222,39	92,07	351,32	0,33	0,78	3,47	1,14
	Обед																		
20	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,61	1,41	39,95	79,43	13,39	7,91	23,75	0,34	0,18				0,02	0,02	2,82	
108	Суп картофельный с клецками	250	6,22	7,03	30,51	232,00	355,75	45,47	34,97	107,36	1,76	2,59	87,75	32,52	44,46	0,15	0,12	5,75	0,15
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	150	14,63	7,43	5,70	157,50	487,81	58,61	72,80	243,29	1,28			65,472	8,73	0,08	0,08	5,60	0,93
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,00	648,45	36,98	27,75	86,60	1,00	0,84	90,54	38,51		0,14	0,10	18,16	0,08
389	Сок фруктовый	180	0,90		18,20	76,57	216,22	12,61	7,21	12,61	2,52					0,02	0,02	3,60	
ПР	Хлеб пшеничный	50	2,65	0,50	24,46	116,90	55,33	16,00	16,50	49,75	0,55	3,00		11,00		0,06	0,02	0,01	
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	22,08	91,96	66,40	10,24	10,00	46,53	1,24	2,40		8,80		0,05	0,02	0,01	
338	Яблоко (фрукты по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20					0,03	0,02	10,00	
	Итого	980	30,54	24,20	132,60	898,88	2187,39	209,29	186,14	580,88	10,89	9,01	178,29	745,55	53,19	0,54	0,40	45,93	1,16
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1525	55,93	63,40	209,30	1660,08	2926,31	608,19	291,06	1159,96	15,47	37,09	400,68	837,62	404,51	0,87	1,19	49,40	2,30
	9 ДЕНЬ																		
	Завтрак																		
208	Лапшевник с творогом	155	13,33	12,96	30,20	291,00	111,80	102,40	19,91	158,20	0,95	15,01	12,50	16,00	70,40	0,07	0,17	0,26	0,08
3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	42,60	139,20	9,45	96,00	0,49				59,00	0,04	0,07	0,11	0,23
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	154,60	126,60	15,40	92,80	0,41	1,00	30,00		10,00	0,04	0,16	1,33	

102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,53	148,25	472,82	42,67	35,57	88,10	2,05	0,15	30,00	18,10		0,23	0,07	5,83	0,18
279/451	Тефтели из говядины (2 вариант) с соусом томатным	90/50	10,75	11,19	12,40	192,97	201,30	28,17	22,30	117,36	0,92	0,86	10,80	11,01	41,05	0,07	0,10	0,28	
303	Каша вязкая пшеничная	150	4,00	4,25	24,58	152,00	84,38	15,66	21,62	101,05	1,70	6,90				0,08	0,03		0,08
389	Сок фруктовый	180	0,90		18,20	76,57	216,22	12,61	7,21	12,61	2,52					0,02	0,02	3,60	
ПР	Хлеб пшеничный	50	2,65	0,50	24,46	116,90	55,33	16,00	16,50	49,75	0,55	3,00		11,00		0,06	0,02	0,01	
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	22,08	91,96	66,40	10,24	10,00	46,53	1,24	2,40		8,80		0,05	0,02	0,01	
338	Яблоко (фрукты по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20					0,03	0,02	10,00	
	Итого	985	27,82	26,57	141,60	926,18	1723,28	145,23	145,32	470,88	12,43	13,31	40,80	48,91	41,05	0,56	0,32	23,86	0,26
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1490	51,78	55,06	207,49	1607,83	2348,52	415,31	201,63	894,87	17,62	56,05	156,60	125,79	397,55	0,83	1,10	36,40	1,48
	12 ДЕНЬ																		
	Завтрак																		
73	Икра кабачковая	60	1,64	4,31	8,73	80,26	219,12	54,54	10,86	33,48	0,44	0,04		2,05		0,02	0,02	2,81	
204	Макаронные изделия отварные с сыром	155	9,26	10,84	27,72	244,65	50,20	220,44	13,88	126,60	0,93		10,69		74,06	0,06	0,08	0,17	0,29
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,00	30,90	8,40	4,20	22,50	0,35				40,00	0,03	0,02		0,15
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119,00	216,34	152,22	21,34	124,56	0,48	2,00	60,00		24,40	0,06	0,18	1,59	
ПР	Хлеб пшеничный	50	2,65	0,50	24,46	116,90	55,33	16,00	16,50	49,75	0,55	3,00		11,00		0,06	0,02	0,01	
	Итого	505	19,99	26,69	93,37	696,81	571,89	451,60	66,78	356,89	2,75	5,04	70,69	13,05	138,46	0,23	0,33	4,57	0,44
	Обед																		
20	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,61	1,41	39,95	79,43	13,39	7,91	23,75	0,34	0,18				0,02	0,02	2,82	
117	Суп с крупой и мясными фрикадельками	250	0,58	2,43	1,72	29,25	38,15	22,58	5,53	12,48	0,20	2,27		10,61		0,01	0,01	0,75	0,18
235	Пищецель рыбный	100	13,76	8,08	9,00	164,00	362,38	68,98	35,70	217,78	3,06	0,52	15,60	462,00	16,00	0,06	0,06	4,10	0,67
145	Картофель, тушенный с луком	150	3,14	10,58	21,11	195,00	613,94	33,20	28,67	84,69	1,22	0,47	28,80	17,01	12,00	0,15	0,08	17,99	0,14
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133,00	229,80	32,48	17,46	23,44	0,70					0,02	0,02	0,73	
ПР	Хлеб пшеничный	50	2,65	0,50	24,46	116,90	55,33	16,00	16,50	49,75	0,55	3,00		11,00		0,06	0,02	0,01	
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	22,08	91,96	66,40	10,24	10,00	46,53	1,24	2,40		8,80		0,05	0,02	0,01	
338	Яблоко (фрукты по сезону)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	417,00	24,00	13,50	16,50	3,30					0,05	0,03	15,00	
	Итого	1000	24,08	26,33	126,49	840,56	1862,43	220,87	135,35	474,92	10,61	8,84	44,40	509,42	28,00	0,41	0,27	41,39	0,99
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1505	44,07	53,01	219,86	1537,37	2434,32	672,47	202,13	831,80	13,36	13,88	115,09	522,47	166,46	0,64	0,60	45,96	1,43
	13 ДЕНЬ																		
	Завтрак																		
121	Суп молочный с крупой рисовой	250	3,71	4,46	7,68	89,00	183,75	159,50	17,67	113,68	0,15	4,77	75,00	7,50	33,00	0,05	0,17	0,83	0,02
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	56,00	22,00	4,80	76,80	1,00	12,68	9,68	22,00	100,00	0,03	0,18		0,35
3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	42,60	139,20	9,45	96,00	0,49				59,00	0,04	0,07	0,11	0,23
376	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	12,61	50,42	7,23	9,33	1,18	2,35	0,24							0,03	
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	16,56	69,14	49,80	7,68	7,52	34,90	0,93	1,80		6,60		0,04	0,02	0,01	
	Итого	550	16,33	17,71	51,96	428,56	339,38	337,71	40,62	323,73	2,81	19,25	84,68	36,10	192,00	0,15	0,44	0,97	0,60
	Обед																		
23	Салат из свежих помидоров с луком репчатым	60	0,66	3,67	2,74	46,61	147,67	10,64	10,47	19,10	0,50			4,28		0,03	0,02	10,83	
89	Щи зеленые	250	2,73	6,63	8,95	114,25	550,52	58,75	74,03	104,40	2,08	1,96	16,20	14,45	12,50	0,18	0,11	19,13	0,88

245	Бефстроганов из отварной говядины	100	14,44	12,25	3,78	181,00	145,50	33,58	19,81	124,92	1,98	0,26		1,45	16,90	0,03	0,07	0,37	
303	Каша вязкая пшениная	150	4,18	5,00	23,94	157,00	77,19	10,97	29,89	85,47	0,98			10,17		0,11	0,01		0,08
389	Сок фруктовый	180	0,90		18,20	76,57	216,22	12,61	7,21	12,61	2,52					0,02	0,02	3,60	
ПР	Хлеб пшеничный	50	2,65	0,50	24,46	116,90	55,33	16,00	16,50	49,75	0,55	3,00		11,00		0,06	0,02	0,01	
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	22,08	91,96	66,40	10,24	10,00	46,53	1,24	2,40		8,80		0,05	0,02	0,01	
338	Яблоко (фрукты по сезону)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	417,00	24,00	13,50	16,50	3,30					0,05	0,03	15,00	
	Итого	980	28,40	29,09	118,85	854,79	1675,83	176,79	181,41	459,28	13,15	7,62	16,20	50,15	29,40	0,53	0,30	48,94	0,96
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1530	44,73	46,80	170,81	1283,35	2015,21	514,50	222,02	783,00	15,96	26,87	100,88	86,25	221,40	0,68	0,74	49,91	1,56
	14 ДЕНЬ																		
	Завтрак																		
121	Суп молочный с крупой гречневой	250	3,71	4,46	7,68	89,00	183,75	159,50	17,67	113,68	0,15	4,77	75,00	7,50	33,00	0,05	0,17	0,83	0,02
224	Запеканка из творога с морковью и стущ. молоком	70	7,29	6,91	22,90	183,00	145,79	120,06	18,87	123,06	9,52	952,00	12,63	10,44	30,50	0,05	0,18	0,56	0,02
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	154,60	126,60	15,40	92,80	0,41	1,00	30,00		10,00	0,04	0,16	1,33	
ПР	Хлеб пшеничный	50	2,65	0,50	24,46	116,90	55,33	16,00	16,50	49,75	0,55	3,00		11,00		0,06	0,02	0,01	
	Итого	570	15,17	13,22	70,94	469,90	539,47	422,16	68,44	379,29	10,63	960,77	117,63	28,94	73,50	0,20	0,53	2,72	0,04
	Обед																		
71	Огурцы свежие	60	0,42	0,05	0,95	98,00	8,50	7,00	15,00	0,25		0,02	0,01	2,94	7,20				
96	Рассольник ленинградский	250	2,01	5,09	11,98	107,00	476,55	29,15	24,18	56,73	0,93	0,23	44,83	24,05		0,19	0,06	10,05	0,18
292/331	Курица, тушенная в соусе с овощами	225	19,59	17,34	19,35	312,00	744,90	84,99	54,03	165,17	4,11	8,55	45,00	54,65	45,15	0,18	0,23	12,51	
389	Сок фруктовый	180	0,90		18,20	76,57	216,22	12,61	7,21	12,61	2,52					0,02	0,02	3,60	
ПР	Хлеб пшеничный	50	2,65	0,50	24,46	116,90	55,33	16,00	16,50	49,75	0,55	3,00		11,00		0,06	0,02	0,01	
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	22,08	91,96	66,40	10,24	10,00	46,53	1,24	2,40		8,80		0,05	0,02	0,01	
338	Яблоко (фрукты по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20					0,03	0,02	10,00	
	Итого	905	28,21	23,82	106,82	849,43	1845,90	175,99	135,92	342,03	11,55	14,20	89,84	101,44	52,35	0,53	0,38	36,17	0,18
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1475	43,38	37,04	177,76	1319,33	2385,37	598,15	204,36	721,32	22,18	974,97	207,47	130,38	125,85	0,72	0,91	38,89	0,22
	ВСЕГО ЗА 14 ДНЕЙ	20445	715,29	700,46	2838,79	21417,19	34635,85	7929,91	3150,27	12427,20	227,67	2336,28	2483,69	3954,34	21964,64	10,53	17,15	786,93	13,61
	В СРЕДНЕМ ЗА ОДИН ДЕНЬ	1460,36	51,09	50,03	202,77	1529,80	2473,99	566,42	225,02	887,66	16,26	0,17	0,18	2,82	1568,90	0,75	1,23	56,21	0,97
	Норма 60% от суточной нормы	1200	46,20	47,40	201,00	1410,00	660,00	660,00	150,00	660,00	7,20	0,02	0,06	1,80	420,00	0,72	0,84	36,00	0,60

основание: сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Москва Дели принт 2011г

основание: сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях Москва Дели принт 2011г

основание: сборник рецептов общественного питания Издательство "ГаммаПресс" 2003г

	белки	жиры	угл
норма	1,00	1,00	4,00
	1,11	1,06	4,04