

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Диетическое меню при фенилкетонурии

День: понедельник

Сезон: Осень-Зима

1 день

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02
54,03	Икра из кабачков.	140	1,12	5,18	6,84	78,46	0,04	7,9			27,05	30,91	19,2	0,68
#####	Отвар шиповника с сахаром	200	0,7	0,3	22,98	97,42	0,01	0,2			21,45	3,4	5,4	0,65
938	Ржаной хлеб	80	5,28	0,96	26,72	136,64	0,14		0,8		28	126,4	37,6	3,12
Итого за Завтрак		430	7,18	13,69	56,67	378,61	0,19	8,1	40,8		78,9	163,71	62,2	4,47
Обед														
71	Огурцы свежие порционно.	75	0,53	0,08	1,43	8,56	0,02	5,25			12,75	22,5	10,5	0,38
88,08	Щи из свежей капусты вегетарианские со сметаной	250/10	1,83	5,94	9,22	97,66	0,06	18,39	15		50,73	48,16	23,9	0,77
#####	Картофельное пюре на отваре с маслом	150	2,5	4,18	13,61	102,06	0,13	5,12	21,2		15,98	65,09	25,21	0,99
#####	Морковь припущенная с маслом.	150	2,09	2,82	10,87	77,22	0,08	4,4	16		44,6	84,74	58,66	1,09
342	Компот из свежих яблок.	200	0,14	0,16	24,81	101,24	0,01	4			14,86	4,4	5,32	0,95
761	Ржаной хлеб	80	5,28	0,96	26,72	136,64	0,13		0,8		28	126,4	37,6	3,12
Итого за Обед		915	12,37	14,14	86,66	523,38	0,43	37,16	53		166,92	351,29	161,19	7,3
Полдник														
338	Груша	150	0,6	0,45	15,45	68,25	0,03	7,5			28,5	24	18	3,45
389	Сок в ассортименте	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8
Итого за Полдник		350	1,2	0,85	48,05	204,65	0,07	11,5			68,5	48	36	4,25
Итого за день			20,75	28,68	191,38	1106,64	0,69	56,76	93,8		314,32	563	259,39	16,02

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Диетическое меню при фенилкетонурии

День: вторник

Сезон: Осень-Зима

2 день

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02
321	Капуста тушёная белокочанная	180	4,08	6,13	16,4	137,09	0,06	36,19	0,08		101,84	69,13	34,42	1,32
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	15	60,67		0,05			12,11	4,12	4,24	0,46
938	Ржаной хлеб	80	5,28	0,96	26,72	136,64	0,14		0,8		28	126,4	37,6	3,12
338	Яблоки свежие	180	0,72	0,72	17,64	79,92	0,05	20,79	0,05		28,8	19,8	16,2	3,96
Итого за Завтрак		650	10,26	15,09	75,89	480,41	0,25	57,03	40,93		173,15	222,45	92,46	8,88
Обед														
20	Салат из свежих огурцов.	60	0,4	3,65	1,08	38,77	0,01	4			9,7	17,17	7,98	0,29
99,11	Суп овощной с зеленью укропа.	250/1	1,79	3,7	11,22	85,34	0,08	11,63	20		37,45	54,33	24,27	0,83
#####	Картофель тушеный с луком	150	2,87	9,87	21,16	184,95	0,11	9,97	9,5		30,03	84,28	29,36	1,15
#####	Напиток клюквенный Школьный	200	0,05	0,02	15,32	61,66		1,43			10,92	1,05	3,46	0,1
761	Ржаной хлеб	80	5,28	0,96	26,72	136,64	0,13		0,8		28	126,4	37,6	3,12
Итого за Обед		741	10,39	18,2	75,5	507,36	0,33	27,03	30,3		116,1	283,23	102,67	5,49
Полдник														
385	Яблоки печёные с сахаром	80/5	0,32	0,32	27,9	115,76	0,02	13,37	0,02		13,56	8,91	7,29	1,84
#####	Напиток из вишни	200	0,16	0,04	22,08	89,32	0,01	3			17,45	6	7,3	0,16
Итого за Полдник		285	0,48	0,36	49,98	205,08	0,03	16,37	0,02		31,01	14,91	14,59	2
Итого за день			21,13	33,65	201,37	1192,85	0,61	100,43	71,25		320,26	520,59	209,72	16,37

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Диетическое меню при фенилкетонурии

День: среда

Сезон: Осень-Зима

3 день

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02
#####	Пюре из свеклы и яблок.	180	1,9	2,3	13,4	81,9	0,05	17,65	21,15		67,15	70,9	36,52	3,26
377	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,16	0,03	15,21	61,75		2,85			14,91	5,66	5,08	0,5
938	Ржаной хлеб	80	5,28	0,96	26,72	136,64	0,14		0,8		28	126,4	37,6	3,12
341	Апельсин	120	1,08	0,24	9,72	45,36	0,05	72			40,8	27,6	15,6	0,36
Итого за Завтрак		597	8,5	10,78	65,18	391,74	0,24	92,5	61,95		153,26	233,56	94,8	7,26
Обед														
71	Помидор свежий порционно.	80	0,88	0,16	3,04	17,12	0,05	20			11,2	20,8	16	0,72
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью укропа	250/10/1	1,93	5,87	9,3	97,78	0,05	10,15	10,06		55,73	54,79	26,35	1,13
#####	Зразы картофельные	100	2,19	3,67	14,74	100,75	0,09	3,99	20		22,01	66,64	22,4	1,02
349	Компот из сухофруктов.	200	0,06		22,86	91,68		0,4			54	15,4	8	1,26
761	Ржаной хлеб	80	5,28	0,96	26,72	136,64	0,13		0,8		28	126,4	37,6	3,12
Итого за Обед		721	10,34	10,66	76,66	443,97	0,32	34,54	30,86		170,94	284,03	110,35	7,25
Полдник														
1 010	Булочка "Вкусная"	50	3,81	3,95	29,59	169,15	0,07	0,01	23,15		10,47	40,15	6,59	0,55
389	Сок в ассортименте	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8
Итого за Полдник		250	4,41	4,35	62,19	305,55	0,11	4,01	23,15		50,47	64,15	24,59	1,35
Итого за день			23,25	25,79	204,03	1141,26	0,67	131,05	115,96		374,67	581,74	229,74	15,86

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Диетическое меню при фенилкетонурии

День: четверг

Сезон: Осень-Зима

4 день

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02
#####	Пюре из моркови...	200	1,73	0,13	9,2	44,24	0,08	6,67			40,49	73,32	51,65	0,93
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
938	Ржаной хлеб	80	5,28	0,96	26,72	136,64	0,14		0,8		28	126,4	37,6	3,12
338	Банан	170	2,55	0,85	35,7	160,65	0,07	17			13,6	47,6	71,4	1,02
Итого за Завтрак		660	9,75	9,22	81,4	446,93	0,29	33,1	40,8		97,55	254,34	165,56	5,43
Обед														
49	Салат "Витаминный" с перцем болгарским	50	0,84	3,05	4,94	50,57	0,03	28,19			20,53	18,31	9,02	0,34
97	Суп картофельный	250	3,57	3,33	19,85	123,65	0,16	24			25,8	134,35	32,83	1,16
#####	Голубцы овощные..	150	3,49	7,97	13,63	140,21	0,08	40,23	0,1		83,36	91,68	43,96	1,7
350	Кисель	200			30,96	123,84					9,33		1,9	0,1
761	Ржаной хлеб	80	5,28	0,96	26,72	136,64	0,13		0,8		28	126,4	37,6	3,12
Итого за Обед		730	13,18	15,31	96,1	574,91	0,4	92,42	0,9		167,02	370,74	125,31	6,42
Полдник														
#####	Пюре из тыквы с яблоками	100	0,83	2,74	8,29	61,14	0,03	4,66	14		23,96	20,55	12,7	1,03
389	Сок в ассортименте	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8
Итого за Полдник		300	1,43	3,14	40,89	197,54	0,07	8,66	14		63,96	44,55	30,7	1,83
Итого за день			24,36	27,67	218,39	1219,38	0,76	134,18	55,7		328,53	669,63	321,57	13,68

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Диетическое меню при фенилкетонурии

День: пятница

Сезон: Осень-Зима

5 день

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02
#####	Картофель отварной с луком.	150	3,12	6,62	18,46	145,9	0,15	20,75			27,88	93,51	31,83	1,37
#####	Отвар шиповника с сахаром	200	0,7	0,3	22,98	97,42	0,01	0,2			21,45	3,4	5,4	0,65
938	Ржаной хлеб	80	5,28	0,96	26,72	136,64	0,14		0,8		28	126,4	37,6	3,12
338	Груша	150	0,6	0,45	15,45	68,25	0,03	7,5			28,5	24	18	3,45
Итого за Завтрак		590	9,78	15,58	83,74	514,3	0,33	28,45	40,8		108,23	250,31	92,83	8,61
Обед														
54,02	Икра из кабачков	70	0,6	2,8	3,8	42,8	0,02	3,95			13,52	15,45	9,6	0,34
99,12	Суп овощной со сметаной и укропом.	250/10/1	2,04	5,7	11,56	105,7	0,08	11,66	35		46,05	60,33	25,07	0,85
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,53	4,45	34,16	198,81	0,06		21		12,79	36,99	9,21	0,81
376	Компот из кураги.	200	1,04	0,06	21,18	89,42	0,02	0,8			41,48	29,2	23,03	0,68
761	Ржаной хлеб	80	5,28	0,96	26,72	136,64	0,13		0,8		28	126,4	37,6	3,12
Итого за Обед		761	14,49	13,97	97,42	573,37	0,31	16,41	56,8		141,84	268,37	104,51	5,8
Полдник														
#####	Булочка Домашняя.	50	3,44	6,54	27,96	186	0,05		0,07		7,16	29,3	5,3	0,43
389	Сок в ассортименте	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8
Итого за Полдник		250	4,04	6,94	60,56	322,4	0,09	4	0,07		47,16	53,3	23,3	1,23
Итого за день			28,31	36,49	241,72	1410,07	0,73	48,86	97,67		297,23	571,98	220,64	15,64

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Диетическое меню при фенилкетонурии

День: понедельник

Сезон: Осень-Зима

6 день

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02
#####	Пудинг из моркови..	150	1,65	16,53	17,14	223,93	0,06	4,78	86,6		44,08	70,03	37,32	0,73
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	15	60,67		0,05			12,11	4,12	4,24	0,46
938	Ржаной хлеб	80	5,28	0,96	26,72	136,64	0,14		0,8		28	126,4	37,6	3,12
Итого за Завтрак		440	7,11	24,77	58,99	487,33	0,2	4,83	127,4		86,59	203,55	79,16	4,33
Обед														
67	Винегрет овощной.	60	0,76	6,1	4,07	74,22	0,02	5,09			17,75	25,44	11,33	0,49
88,07	Щи из свежей капусты вегетарианские	250	1,7	4,2	8,3	77,8	0,05	18,37			42,13	42,16	23,1	0,75
#####	Запеканка картофельная с овощами	150	2,98	5,74	20,69	146,34	0,09	2,06	26,75		34,68	73,62	24,99	0,95
646	Напиток из апельсинов.	200	0,04	0,02	25,69	103,1		2,86			16,11	5,5	6,72	0,49
761	Ржаной хлеб	80	5,28	0,96	26,72	136,64	0,13		0,8		28	126,4	37,6	3,12
Итого за Обед		740	10,76	17,02	85,47	538,1	0,29	28,38	27,55		138,67	273,12	103,74	5,8
Полдник														
43	Салат фруктовый с сахарным сиропом	40	0,2	0,14	6,42	27,74	0,01	6,88			8,73	6,2	4,46	0,53
389	Сок в ассортименте	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8
Итого за Полдник		240	0,8	0,54	39,02	164,14	0,05	10,88			48,73	30,2	22,46	1,33
Итого за день			18,67	42,33	183,48	1189,57	0,54	44,09	154,95		273,99	506,87	205,36	11,46

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Диетическое меню при фенилкетонурии

День: вторник

Сезон: Осень-Зима

7 день

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02
2 897	Капуста припущенная	150	3,04	3,43	7,91	74,67	0,05	75,15	18		84,92	53,87	26,94	1,04
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	15	60,67		0,05			12,11	4,12	4,24	0,46
938	Ржаной хлеб	80	5,28	0,96	26,72	136,64	0,14		0,8		28	126,4	37,6	3,12
338	Яблоки свежие	180	0,72	0,72	17,64	79,92	0,05	20,79	0,05		28,8	19,8	16,2	3,96
Итого за Завтрак		620	9,22	12,39	67,4	417,99	0,24	95,99	58,85		156,23	207,19	84,98	8,6
Обед														
20	Салат из свежих огурцов.	60	0,4	3,65	1,08	38,77	0,01	4			9,7	17,17	7,98	0,29
96,13	Рассольник.	250	1,62	5,06	15,8	115,22	0,08	7,31			23,16	53,03	22,63	0,85
#####	Рагу из овощей..	150	3,21	9,6	14,3	156,44	0,08	10,6	30		68,78	90,48	38,7	1,21
#####	Напиток из вишни	200	0,16	0,04	22,08	89,32	0,01	3			17,45	6	7,3	0,16
761	Ржаной хлеб	80	5,28	0,96	26,72	136,64	0,13		0,8		28	126,4	37,6	3,12
Итого за Обед		740	10,67	19,31	79,98	536,39	0,31	24,91	30,8		147,09	293,08	114,21	5,63
Полдник														
51	Салат из свеклы с курагой и изюмом.	50	0,79	3,06	6,63	57,22	0,01	3,26			20,73	23,77	12,26	0,71
389	Сок в ассортименте	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8
Итого за Полдник		250	1,39	3,46	39,23	193,62	0,05	7,26			60,73	47,77	30,26	1,51
Итого за день			21,28	35,16	186,61	1148	0,6	128,16	89,65		364,05	548,04	229,45	15,74

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Диетическое меню при фенилкетонурии

День: среда

Сезон: Осень-Зима

8 день

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02
54,04	.Икра овощная	150	3,28	4,17	18,42	124,33	0,07	14,23	0,28		49,86	64,45	31,63	1,18
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
938	Ржаной хлеб	80	5,28	0,96	26,72	136,64	0,14		0,8		28	126,4	37,6	3,12
338	Груша	150	0,6	0,45	15,45	68,25	0,03	7,5			28,5	24	18	3,45
Итого за Завтрак		590	9,35	12,86	70,37	434,62	0,24	31,16	41,08		121,82	221,87	92,14	8,11
Обед														
67	Винегрет овощной.	60	0,76	6,1	4,07	74,22	0,02	5,09			17,75	25,44	11,33	0,49
99,11	Суп овощной с зеленью укропа.	250/1	1,79	3,7	11,22	85,34	0,08	11,63	20		37,45	54,33	24,27	0,83
#####	Картофель тушеный с луком	150	2,87	9,87	21,16	184,95	0,11	9,97	9,5		30,03	84,28	29,36	1,15
#####	Компот из чёрной смородины	200	0,3	0,12	26,15	106,88	0,01	60,2			22,95	9,93	11,86	0,46
761	Ржаной хлеб	80	5,28	0,96	26,72	136,64	0,13		0,8		28	126,4	37,6	3,12
Итого за Обед		741	11	20,75	89,32	588,03	0,35	86,89	30,3		136,18	300,38	114,42	6,05
Полдник														
43	Салат фруктовый с сахарным сиропом	40	0,2	0,14	6,42	27,74	0,01	6,88			8,73	6,2	4,46	0,53
389	Сок в ассортименте	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8
Итого за Полдник		240	0,8	0,54	39,02	164,14	0,05	10,88			48,73	30,2	22,46	1,33
Итого за день			21,15	34,15	198,71	1186,79	0,64	128,93	71,38		306,73	552,45	229,02	15,49

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Диетическое меню при фенилкетонурии

День: четверг

Сезон: Осень-Зима

9 день

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02
#####	Пюре из моркови и свеклы	200	2,03	4,49	14,56	106,77	0,06	10,6	24		53,08	76,69	44,72	1,5
377	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,16	0,03	15,21	61,75		2,85			14,91	5,66	5,08	0,5
938	Ржаной хлеб	80	5,28	0,96	26,72	136,64	0,14		0,8		28	126,4	37,6	3,12
338	Яблоки свежие	180	0,72	0,72	17,64	79,92	0,05	20,79	0,05		28,8	19,8	16,2	3,96
Итого за Завтрак		677	8,27	13,45	74,26	451,17	0,25	34,24	64,85		127,19	231,55	103,6	9,1
Обед														
962	Салат из свежих помидоров и огурцов.	60	0,06	0,37	0,23	4,49		1	0,04		1,15	2,06	0,97	0,04
88,08	Щи из свежей капусты вегетарианские со сметаной	250/10	1,83	5,94	9,22	97,66	0,06	18,39	15		50,73	48,16	23,9	0,77
#####	Запеканка овощная.	125	2,35	5,29	17,4	126,61	0,1	23,69	29,25		38,57	68,19	26,21	0,86
#####	Компот из кураги с изюмом + С витаминизация	200	1,01	0,1	34,19	142,7	0,03	0,6			41,6	34,8	21,95	0,84
761	Ржаной хлеб	80	5,28	0,96	26,72	136,64	0,13		0,8		28	126,4	37,6	3,12
Итого за Обед		725	10,53	12,66	87,76	508,1	0,32	43,68	45,09		160,05	279,61	110,63	5,63
Полдник														
2	Бутерброд с джемом	30/20/5	2,39	4,5	29,81	169,3	0,04	0,48	20		9,3	24,6	5,7	0,45
1 538	Чай с яблоками и сахаром	200	0,09	0,04	9,96	40,56		0,7			12,44	3,21	4,06	0,42
Итого за Полдник		255	2,48	4,54	39,77	209,86	0,04	1,18	20		21,74	27,81	9,76	0,87
Итого за день			21,28	30,65	201,79	1169,13	0,61	79,1	129,94		308,98	538,97	223,99	15,6

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Диетическое меню при фенилкетонурии

День: пятница

Сезон: Осень-Зима

10 день

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02
#####	Пюре из моркови и яблок.	180	2,29	3,86	15,31	105,14	0,1	11,53	21,15		52,62	87,98	59,29	2,23
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
938	Ржаной хлеб	80	5,28	0,96	26,72	136,64	0,14		0,8		28	126,4	37,6	3,12
338	Банан	170	2,55	0,85	35,7	160,65	0,07	17			13,6	47,6	71,4	1,02
Итого за Завтрак		640	10,31	12,95	87,51	507,83	0,31	37,96	61,95		109,68	269	173,2	6,73
Обед														
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,87	3,05	5,17	51,61	0,01	14,57			27,1	17,68	9,88	0,34
82,13	Борщ вегетарианский с зеленью и сметаной	250/10/1	1,81	6,81	13,22	121,41	0,04	9,22	15		53,23	53,49	25,67	1,06
#####	Картофель отварной с луком.	150	3,12	6,62	18,46	145,9	0,15	20,75			27,88	93,51	31,83	1,37
#####	Напиток клюквенный Школьный	200	0,05	0,02	15,32	61,66		1,43			10,92	1,05	3,46	0,1
761	Ржаной хлеб	80	5,28	0,96	26,72	136,64	0,13		0,8		28	126,4	37,6	3,12
Итого за Обед		751	11,13	17,46	78,89	517,22	0,33	45,97	15,8		147,13	292,13	108,44	5,99
Полдник														
385	Яблоки печёные с сахаром	80/5	0,32	0,32	27,9	115,76	0,02	13,37	0,02		13,56	8,91	7,29	1,84
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	29,62	123,72	0,01	0,2			21,6	3,4	5,4	0,66
Итого за Полдник		285	1	0,6	57,52	239,48	0,03	13,57	0,02		35,16	12,31	12,69	2,5
Итого за день			22,44	31,01	223,92	1264,53	0,67	97,5	77,77		291,97	573,44	294,33	15,22