

"Согласовано"

Директор

МБОУ "Залесовская СОШ" В.М. Акимов

2021 г

"Утверждаю"

Генеральный директор ООО "Комбинат питания"

А.И. Воловик

10 декабря 2021 г

Примерный двухнедельный рацион (10 дней) питания

для учащихся образовательных учреждений г. Калининграда

2021-2022 гг.

Сезон: Ранняя осень с Приложениям о сезонных заменах: Поздняя осень; Зима; Весна

По рекомендациям СанПиН 2.3./2.4.3590-20

Создано на основании Типового меню АНО "Институт отраслевого питания г. Москва" и Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях изд. Москва Дели принт 2011г.

Возрастная градация : 7-11 лет; 55-60 % от суточного рациона

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)		Энерг. ценность, ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Белки, г	Жиры, г		Гликоиды, г	В1	С	А	Е	Са

01 день понедельник

Завтрак

1	Каша овсяная молочная с маслом 1/200	200	6,510	8,275	28,879	216,031	0,136	0	0,041	1,020	126,695	177,453	51,694	1,222
2	Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/30/10/15	55	5,920	11,330	15,740	188,610	0,157	0	0,032	0,200	154,475	161,519	56,452	1,672
3	Хлеб пшеничный 1/30	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123	0	0,014	0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
4	Кофейный напиток с молоком 1/200	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114
Итого:		485	16,044	21,417	79,748	575,917	0,416	0	0,087	1,285	361,143	393,908	130,486	4,088

Обед

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	100	1,276	4,148	7,236	71,380	0,034	0	0,400	1,932	36,180	29,815	17,905	0,912
2	Суп гороховый на бульоне 1/200	200	7,358	6,631	15,725	152,012	0,189	0	0,172	1,996	46,214	40,034	19,708	0,919
3	Биточек мясной запеченный в соусе 1/90	90	11,077	8,774	13,238	176,225	0,318	0	0,048	2,841	15,020	78,299	13,248	0,816
4	Макаронные отварные с маслом 1/150	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112	0	0,021	1,435	19,292	59,990	10,887	1,108
5	Кисель фруктово-ягодный 1/180	180	0,065		28,548	114,451		33			7,582	0,005	1,620	0,033
6	Хлеб пшеничный 1/30	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123	0		0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040	0		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:		770	29,677	24,584	136,718	886,831	0,816	33	0,641	8,721	130,924	246,981	87,068	5,768
Всего:		45,721	46,001	216,466	1462,75	1,259	33	0,748	10,406	796,567	885,889	277,054	12,906	

02 день вторник

Завтрак

1	Салат из моркови с маслом 1/30	30	0,359	1,226	2,015	20,522	0,033	0	0,003	0,009	4,800	7,200	3,900	0,084
2	Котлета мясная запеченная в соусе 1/80	80	11,012	8,567	12,589	171,514	0,316	0	0,032	2,737	13,729	76,898	12,464	0,788

3	Рис отварной с маслом 1/150	1700 (СР № 304)	150	3,728	4,069	40,499	213,523	0,179	0	0,021	0,473	41,280	174,909	64,251	1,160
4	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164	0		0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
5	Чай заварной с сахаром 1/200	1675 (СР № 376)	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0	0,000		11,275	4,455	4,198	0,485
Итого:			500	17,62	14,29	90,944	562,88	0,669	0	0,076	3,301	187,369	362,162	120,515	4,058

Обед

1	Винегрет овощной 1/60	1809 (СР № 67)	60	0,772	4,879	4,745	65,981	0,028	0	0,187	2,196	13,852	25,774	11,693	0,521
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1442 (СР № 88)	200	4,098	6,951	8,281	112,076	0,054	0	0,172	2,000	46,194	44,034	21,988	1,193
3	Жаркое по-домашнему с курицей 1/230	1702 (СР № 259)	230	20,993	11,197	33,431	318,468	0,286	0	0,368	4,470	45,379	238,920	107,714	2,907
4	Компот из свежих яблок 1/180	1690 (СР № 342)	180	0,072	0,072	1,764	7,992	0,005	33		0,036	10,575	1,985	3,330	0,398
5	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123	0		0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040	0		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			720	28,935	23,599	74,221	625,017	0,536	33	0,727	9,219	122,637	349,551	168,424	7,000
Всего:				46,55	37,89	165,17	1187,90	1,330	33	0,823	12,920	620,506	941,713	343,939	14,458

03 день среда

Завтрак

1	Запеканка творожная с ягодным соусом 1/120/30	1755 (СР №223)	150	19,350	13,879	37,853	353,721	2,569	0	0,065	2,189	181,198	250,723	28,467	0,786
2	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123	0		0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	0		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
4	Какао с молоком 1/180	1707 (СР № 382)	180	3,522	2,740	20,302	119,956	0,002	0	0,020	0,006	127,510	103,103	23,500	0,586
Итого:			510	22,233	14,656	80,415	542,500	2,745	0	0,066	2,546	230,010	280,716	61,465	4,227

Обед

1	Салат Мозаика 1/60	1476 (СР № 67)	60	0,970	3,712	5,727	60,197	0,047	0	0,247	1,686	13,059	30,797	13,301	0,478
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1439 (СР № 82)	200	4,066	6,943	10,813	122,004	0,049	0	0,166	2,032	43,174	86,754	32,708	1,847
3	Котлета Медвежья лапка в соусе 1/90	1698 (СР № 294)	90	11,886	7,158	13,526	166,076	0,057	0	0,160	3,135	17,293	125,781	37,761	2,124
4	Каша гречневая с маслом 1/150	1680 (СР № 302)	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226	0	0,540	3,255	46,901	77,622	35,691	1,286
5	Компот из изюма 1/180	1201 (СР № 348)	180	0,392	0,081	22,410	91,935	0,027	33		0,054	11,160	2,390	3,330	0,362
6	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123	0		0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040	0		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			730	27,192	23,513	114,25	777,385	0,569	33	1,113	10,679	138,224	362,183	146,491	8,076
Всего:				49,425	38,169	194,665	1319,89	3,478	33	1,199	13,625	666,234	866,909	259,970	15,002

04 день четверг

Завтрак

1	Кукуруза припущенная с маслом 1/30	2298 (СР № 306)	30	1,993	1,174	5,076	38,837	0,081	0	0,003	0,120	4,200	7,800	6,000	0,180
2	Мясо птицы запеченное в соусе 1/80	1716 (СР № 260)	80	22,095	2,353	2,075	117,857	0,065	0	0,040	0,541	12,634	147,054	74,105	1,286
3	Макаронные отварные с маслом 1/150	1669 (СР № 309)	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112	0	0,021	1,435	19,292	59,990	10,887	1,108
4	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164	0		0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
5	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713 (Р № 379)	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114
Итого:			500	33,391	8,855	89,635	571,796	0,360	0	0,078	2,180	116,111	269,793	117,432	4,127

Обед

1	Салат из моркови с яблоками 1/60	1814 (СР № 59)	60	0,599	2,492	4,408	42,457	0,029	0	0,840	1,250	15,024	24,849	17,259	0,597
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200	1438 (СР № 96)	200	4,418	7,039	13,291	134,188	0,066	0	0,178	2,270	33,610	62,850	20,056	0,997
3	Котлета рыбная запеченная в белом соусе 1/90	1766(СР №234)	90	9,989	8,560	13,158	169,626	0,064	0	0,030	3,010	29,080	112,277	21,199	0,637
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720 (СР № 312)	150	3,404	4,904	22,940	149,511	0,161	0	0,026	0,186	47,160	100,554	34,275	1,281
5	Компот из ягод з/м 1/180	1658 (СР № 342)	180	0,144	0,054	15,228	61,974	0,011	33		0,108	11,700	3,605	3,330	0,133
6	Хлеб пшеничный 1/30	-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123	0		0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040	0		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			730	21,553	23,550	95,025	678,256	0,494	33	1,073	7,342	143,211	342,974	119,819	5,623
Всего:				54,944	32,405	184,66	1250,05	1,017	33	1,172	9,921	563,822	857,766	296,751	12,801

05 день пятница

Завтрак

1	Горошек зеленый припущенный с маслом 1/30	2298 (СР № 306)	30	1,993	1,174	5,076	38,837	0,081	0	0,468	7,955	25,760	8,162	0,009	
2	Омлет 1/150	1706 (СР № 210)	150	12,195	15,483	1,829	195,441	0,063	0	0,230	3,780	86,970	196,876	15,000	2,319
3	Хлеб пшеничный 1/30	-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123	0		0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
4	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/180/5	0988 (СР №377)	185	0,153	0,033	13,687	55,654	0,020	0	0,000	0,010	13,275	5,555	4,798	0,515
5	Фрукты свежие по сезону (v)1/150	-	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	0	0,300	37,500	25,500	16,500	1,875	
Итого:			545	17,116	17,439	49,617	523,882	0,340	0	0,230	4,615	145,738	253,729	56,760	5,799

Обед

1	Салат из свеклы с зеленым горошком 1/60	0312 (СР № 53)	60	0,954	4,843	4,692	66,173	0,018	0	0,187	2,196	13,852	25,774	11,693	0,521
2	Суп Полевой с рыбой 1/200	1150 (СР № 115)	200	7,798	4,813	21,581	160,827	0,139	0	0,163	2,268	35,294	125,891	35,058	1,108
3	Котлета мясная запеченная в соусе 1/90	1772 (СР № 268)	90	11,095	9,078	13,382	179,610	0,320	0	0,048	2,978	15,659	79,007	13,657	0,854
4	Рис отварной с маслом 1/150	1700 (СР № 304)	150	3,728	4,069	40,499	213,523	0,179	0	0,021	0,473	41,280	174,909	64,251	1,160
5	Компот из яблок 1/180	1690 (СР № 342)	180	0,072	0,072	1,764	7,992	0,005	33			18,900	17,420	7,380	0,448
6	Хлеб пшеничный 1/30	-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123	0		0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040	0		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			730	26,647	23,375	107,918	748,625	0,824	33	0,418	8,432	131,622	461,839	155,738	6,071
Всего:				43,763	40,814	157,535	1272,51	1,325	33	0,669	13,447	587,859	945,569	267,498	15,269

06 день понедельник

Завтрак

1	Каша пшеничная молочная с маслом 1/200	1676 (СР № 175)	200	6,210	7,375	29,779	210,331	0,127	0	0,041	0,840	119,195	148,953	37,894	0,952
2	Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/30/10/15	16 (СР №3)	55	5,920	11,330	15,740	188,610	0,157	0	0,032	0,200	154,475	161,519	56,452	1,672
3	Хлеб пшеничный 1/30	-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123	0		0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
4	Какао с молоком 1/200	1707 (СР № 382)	200	3,522	2,740	20,302	119,956	0,002	0	0,020	0,006	127,510	103,103	23,500	0,586
Итого:			485	17,452	21,745	81,421	591,197	0,409	0	0,093	1,103	401,218	413,614	130,146	4,290

Обед

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801 (СР № 59)	60	0,718	2,453	4,025	41,045	0,033	0	0,009	2,162	19,806	21,810	10,188	0,664
2	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/200	1454 (СР №99)	200	4,146	7,567	8,151	117,292	0,061	0	0,172	2,000	46,194	44,034	21,988	1,193
3	Гуляш из курицы 1/90	1716 (СР № 260)	90	16,734	3,469	2,619	108,633	0,053	0		1,180	10,931	113,297	56,418	1,003
4	Макароны отварные с маслом 1/150	1669 (СР № 309)	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112	0	0,021	1,435	19,292	59,990	10,887	1,108
5	Кисель фруктово-ягодный 1/180	1670 (СР № 359)	180	0,065		28,548	114,451		33		7,582	0,005	0,005	1,620	0,033
6	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123	0		0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040	0		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			730	31,564	18,52	115,314	754,184	0,422	33	0,202	7,294	110,442	277,974	124,801	5,981
Всего:			49,016	40,265	196,735	1345,38	0,947	0,314	0,385	4,766	8,798	809,660	915,598	306,962	12,972

07 день вторник

Завтрак

1	Кукуруза припущенная с маслом 1/30	2298 (СР № 306)	30	1,993	1,174	5,076	38,837	0,081	0	0,003	0,009	4,800	7,200	3,900	0,084
2	Макаронник с курицей 1/230	1509 (СР № 285)	230	23,472	14,850	45,612	409,985	0,169	0	0,368	4,674	55,481	332,478	98,776	2,508
3	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164	0		0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
2	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	0988 (СР №377)	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	0	0,000		11,275	4,455	4,198	0,485
Итого:			505	28,03	16,46	86,679	606,968	0,434	0	0,385	4,766	140,266	394,626	129,116	4,146

Обед

1	Салат из свеклы с маслом 1/60	1682 (СР № 52)	60	0,718	2,453	4,025	41,045	0,033	0	1,104	1,277	16,476	30,657	21,087	0,399
2	Суп картофельный с рисом на бульоне 1/200	1441 (СР № 101)	200	4,238	6,431	14,205	131,652	0,086	0	0,166	1,984	36,234	61,854	25,508	0,985
3	Котлета куриная запеченная в соусе 1/90	1750 (СР № 294)	90	12,886	6,843	12,829	164,449	0,054	0	0,048	2,926	14,881	88,851	41,386	0,909
4	Рис отварной с маслом 1/150	1700 (СР № 304)	150	3,728	4,069	40,499	213,523	0,179	0	0,540	3,255	46,901	77,622	35,691	1,286
5	Компот из яблок 1/180	1690 (СР № 342)	180	0,072	0,072	1,764	7,992	0,005	33		0,036	10,575	1,985	3,330	0,398
6	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123	0		0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040	0		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			730	24,642	20,368	99,322	679,161	0,52	33	1,858	9,995	131,704	299,809	150,702	5,956
Всего:			52,672	36,828	186,001	1286,13	1,511	2,263	33	15,160	281,816	62,065	4,257	13,152	

08 день среда

Завтрак

1	Запеканка творожная с ягодным соусом 1/120/30	1755 (СР №223)	150	19,350	13,879	37,853	353,721	2,569	0	0,065	2,189	181,198	250,723	28,467	0,786
2	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123	0		0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
4	Кофейный напиток с молоком 1/180	1713 (Р № 379)	180	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	0		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
Итого:			510	23,939	16,141	86,407	586,647	2,765	0	0,066	2,556	232,010	281,816	62,065	4,257

Обед

1	Винегрет овощной 1/60	1809 (СР № 67)	60	0,772	4,879	4,745	65,981	0,028	0		2,176	21,528	25,926	12,330	0,744
2	Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/200	1758 (СР № 103)	200	4,518	6,461	13,385	129,762	0,064	0	0,166	2,120	26,574	37,014	15,088	0,829

3	Печень по-строгановски 1/90	897 (СР №255)	90	13,977	9,210	5,961	162,640	0,013	0	0,535	3,064	21,594	218,749	14,711	4,653
4	А-аша гречневая с маслом 1/150	1680 (СР № 302)	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226	0	0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
5	Компот из яблок и ягод з/м 1/180	1448 (СР № 344)	180	0,090	0,068	15,255	61,988	0,007	33		0,054	11,160	2,390	3,330	0,362
6	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123	0		0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040	0		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			730	29,235	26,237	101,12	757,544	0,501	33	0,722	11,474	109,498	482,071	175,560	12,141
Всего:				53,174	42,378	187,527	1344,19	3,386	33	0,808	14,431	652,009	993,888	292,625	19,798

09 день четверг

Завтрак

1	Огурец соленый 1/30	625 (СР № 70)	30	0,240	2,492	4,408	42,457	0,029	0	0,015	0,021	6,390	8,940	3,120	0,210
2	Плов с мясом 1/230	1692 (СР № 265)	230	19,881	13,963	53,718	420,066	0,713	0	0,184	7,208	40,506	183,742	73,906	2,295
3	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164	0		0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
4	Чай заварной с сахаром 1/200	1675 (СР № 376)	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0	0,000	0,010	13,275	5,555	4,798	0,515
Итого:			500	22,641	14,394	90,069	580,387	0,883	0	0,213	7,312	126,882	247,631	103,466	4,059

Обед

1	Салат из моркови с яблоками 1/60	1814 (СР № 59)	60	0,599	2,492	4,408	42,457	0,029	0	0,840	1,250	15,024	24,849	17,259	0,597
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1439 (СР № 82)	200	4,066	6,943	10,813	122,004	0,049	0	0,178	1,970	39,534	41,794	17,748	0,823
3	Котлета рыбная запеченная в белом соусе 1/90	1766 (СР №234)	90	9,989	8,560	13,158	169,626	0,064	0	0,030	3,010	29,080	112,277	21,199	0,637
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720 (СР № 312)	150	3,404	4,904	22,940	149,511	0,161	0	0,026	0,186	47,160	100,554	34,275	1,281
5	Компот из ягод з/м 1/180	1658 (СР № 342)	180	0,144	0,054	15,228	61,974	0,011	33		0,108	11,700	3,605	3,330	0,133
6	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123	0		0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040	0		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			730	21,202	23,453	92,547	666,072	0,477	33	1,073	7,042	149,135	321,918	117,511	5,449
Всего:				43,843	37,847	182,616	1246,46	0,978	42	1,307	14,754	574,017	793,559	272,991	12,208

10 день пятница

Завтрак

1	Горошек зеленый припущенный с маслом 1/30	2298 (СР № 306)	30	1,993	1,174	5,076	38,837	0,081	0		0,468	7,955	25,760	8,162	0,009
2	Омлет с сыром 1/150	1425 (СР № 213)	150	15,239	21,021	1,682	256,879	0,062	0	0,243	4,858	230,012	271,126	22,050	2,134
3	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123	0		0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
4	Какао с молоком 1/180	1707 (СР № 382)	180	3,522	2,740	20,302	119,956	0,002	0	0,020	0,006	127,510	103,103	23,500	0,586
5	Фрукты свежие по сезону (v)1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	0		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
Итого:			540	23,529	25,685	56,085	549,622	0,339	0	0,243	5,693	288,780	327,979	63,810	5,613

Обед

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672 (СР №45)	60	0,943	2,453	3,980	41,765	0,020	0	0,204	1,142	27,030	20,082	11,253	0,362
2	Суп гороховый на бульоне 1/200	1764 (СР № 102)	200	7,358	6,631	15,725	152,012	0,189	0	0,166	2,032	43,174	86,754	32,708	1,847
3	Плов с курицей 1/230	1443 (СР № 291)	230	21,821	10,783	53,027	396,438	0,284	0	0,368	4,801	55,186	343,090	140,916	2,592
4	Компот из изюма 1/180	1201 (СР № 348)	180	0,392	0,081	22,410	91,935	0,027	33			18,900	17,420	7,380	0,448

5	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123	0	0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040	0	0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
	Итого:		720	33,513	20,448	121,141	802,649	0,682	33	8,492	150,927	506,185	215,958	7,228
	Всего:			57,042	46,133	177,226	1352,27	1,184	33	14,585	744,207	1 079,164	339,268	15,891
55-60 % от суточного рациона (затрак 20-25 %, обед 30-35 %)														
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ:			430,94	440,92	1848,60	13067,52	85	330	53	602	601	140	7
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА 10 ДНЕЙ:			43,09	44,09	184,86	1306,75	8,50	33,00	5,30	60,20	60,10	14,00	0,70

Витамины
низация
С 60%
от
СУТОЧНО

Белки, г Жиры, г Глюкозы, г

В1

А

D

Са

P

Mg

Fe