Примерное двухнедельное меню рациона питания для обучающихся 1-4 классов с витаминизацией на 01.09.2023г.

1 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2011	271	Котлета домашняя	80	41,76	8,6	14,4	3,0	176,0	0,1	0,1	0,1	0,0	0,0	11,2	85,7	13,2	1,3	168,2	3,7	0,0	0,0
2011	171.1	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ 150	150	16,21	8,4	6,4	37,9	242,2	0,0	0,2	0,1	0,0	0,1	26,8	186,0	124,5	4,4	260,9	2,3	0,0	0,0
2012	348	Соус красный основной	50	1,78	0,4	2,5	2,5	33,8	0,5	0,0	0,0	0,1	0,0	6,3	6,3	2,9	0,1	29,9	0,4	0,0	0,0
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	5,05	0,1	0,0	14,9	60,8	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	12,5	4,7	4,3	0,4	21,3	0,0	0,0	0,0
		Хлеб Пшеничный 40	40	3,00	3,1	0,2	20,1	94,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,2	33,6	13,2	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**67,80**	**20,6**	**23,5**	**78,3**	**607,6**	**1,3**	**0,4**	**0,2**	**0,1**	**0,1**	**66,0**	**316,3**	**158,1**	**7,0**	**532,0**	**6,4**	**0,0**	**0,1**
Витаминизация 1 смена																					
2008		ЯБЛОКО	100	18,01	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0	0,0	0,0	0,0	0,0	16,0	11,0	8,0	2,2	278,0	2,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**18,01**	**0,4**	**0,4**	**9,8**	**47,0**	**10,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**16,0**	**11,0**	**8,0**	**2,2**	**278,0**	**2,0**	**0,0**	**0,0**
Всего за день:				**85,81**	**21,0**	**23,9**	**88,1**	**654,6**	**11,3**	**0,4**	**0,2**	**0,1**	**0,1**	**82,0**	**327,3**	**166,1**	**9,2**	**810,0**	**8,4**	**0,0**	**0,1**
Сбалансированность:					**1**	**1,1**	**4,2**														

2 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2011	295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	80	47,47	20,0	20,4	10,0	303,9	0,8	0,1	0,1	0,0	0,0	23,1	180,8	26,9	2,2	280,1	4,7	0,0	0,1
2012	348	Соус красный основной	50	1,78	0,4	2,5	2,5	33,8	0,5	0,0	0,0	0,1	0,0	6,3	6,3	2,9	0,1	29,9	0,4	0,0	0,0
2011	202.1	Макаронные изделия отварные с маслом	150	8,91	5,5	4,8	34,9	205,3	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	31,3	42,8	10,6	1,0	64,7	0,8	0,0	0,0
2008	411	КИСЕЛЬ	200	6,64	0,1	0,1	27,9	113,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	8,0	2,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
		Хлеб Пшеничный 40	40	3,00	3,1	0,2	20,1	94,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,2	33,6	13,2	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**67,80**	**29,0**	**28,0**	**95,4**	**750,8**	**3,3**	**0,2**	**0,2**	**0,1**	**0,1**	**74,9**	**271,4**	**55,7**	**4,6**	**426,3**	**5,9**	**0,0**	**0,1**
Всего за день:				**67,80**	**29,0**	**28,0**	**95,4**	**750,8**	**3,3**	**0,2**	**0,2**	**0,1**	**0,1**	**74,9**	**271,4**	**55,7**	**4,6**	**426,3**	**5,9**	**0,0**	**0,1**
Сбалансированность:					**1**	**1,0**	**3,3**														

3 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2011	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ с курицей 300	300	62,15	18,1	25,8	43,4	479,1	23,0	0,3	0,3	0,1	0,0	49,4	251,3	70,9	3,5	1706,6	16,8	0,0	0,2
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200/15	2,65	0,1	0,0	14,7	59,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,8	3,7	3,8	0,4	13,5	0,0	0,0	0,0
		Хлеб Пшеничный 40	40	3,00	3,1	0,2	20,1	94,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,2	33,6	13,2	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**67,80**	**21,2**	**26,0**	**78,2**	**633,1**	**23,0**	**0,4**	**0,3**	**0,1**	**0,0**	**69,4**	**288,6**	**87,9**	**4,7**	**1771,6**	**16,8**	**0,0**	**0,2**
Витаминизация 1 смена																					
2011	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	18,01	1,0	0,2	19,6	83,4	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	12,6	12,6	7,2	2,5	240,0	2,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**18,01**	**1,0**	**0,2**	**19,6**	**83,4**	**1,6**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**12,6**	**12,6**	**7,2**	**2,5**	**240,0**	**2,0**	**0,0**	**0,0**
Всего за день:				**85,81**	**22,2**	**26,2**	**97,7**	**716,5**	**24,6**	**0,4**	**0,3**	**0,1**	**0,0**	**82,0**	**301,2**	**95,1**	**7,2**	**2011,6**	**18,8**	**0,0**	**0,2**
Сбалансированность:					**1**	**1,2**	**4,4**														

4 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	7,42	0,3	0,0	1,0	5,6	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,2	16,8	5,6	0,4	56,3	1,2	0,0	0,0
2011	231	ПОДЖАРКА ИЗ РЫБЫ	65	32,34	9,8	5,5	5,1	109,0	1,6	0,1	0,1	0,0	0,0	36,5	145,5	33,5	0,8	301,2	88,0	0,0	0,4
2011	304	РИС ОТВАРНОЙ	200	18,28	4,9	8,0	51,8	298,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	37,8	101,5	37,1	0,8	75,0	1,0	0,0	0,0
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	6,76	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,5	0,0	1,8	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0
		Хлеб Пшеничный 40	40	3,00	3,1	0,2	20,1	94,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,2	33,6	13,2	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**67,80**	**18,1**	**13,7**	**97,3**	**585,3**	**5,6**	**0,2**	**0,1**	**0,1**	**0,1**	**101,2**	**297,3**	**91,2**	**2,7**	**485,3**	**90,2**	**0,0**	**0,4**
Всего за день:				**67,80**	**18,1**	**13,7**	**97,3**	**585,3**	**5,6**	**0,2**	**0,1**	**0,1**	**0,1**	**101,2**	**297,3**	**91,2**	**2,7**	**485,3**	**90,2**	**0,0**	**0,4**
Сбалансированность:					**1**	**0,8**	**5,4**														

5 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2011	173	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ	230	23,30	9,6	13,5	51,0	364,7	0,6	0,2	0,1	0,1	0,2	142,8	205,4	56,5	1,7	290,3	12,9	0,0	0,0
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	9,02	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	0,0	0,1	0,2	1,2	1,9	0,0	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0
2011	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	18,90	7,0	8,9	0,0	109,2	0,2	0,0	0,1	0,1	0,0	264,0	150,0	10,5	0,3	26,4	0,0	0,0	0,0
2008		БАТОН	30	2,94	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	19,5	3,9	0,3	27,6	0,0	0,0	0,0
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	13,64	3,8	3,0	24,4	141,0	0,5	0,0	0,1	0,0	0,0	111,4	95,6	27,5	0,9	207,3	9,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**67,80**	**22,6**	**34,5**	**90,9**	**768,3**	**1,3**	**0,3**	**0,4**	**0,3**	**0,3**	**525,2**	**472,4**	**98,4**	**3,2**	**553,1**	**21,9**	**0,0**	**0,0**
Витаминизация 1 смена																					
2008		КИВИ	100	18,01	0,9	0,2	8,1	43,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	34,0	23,0	13,0	0,3	197,0	2,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**18,01**	**0,9**	**0,2**	**8,1**	**43,0**	**60,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**34,0**	**23,0**	**13,0**	**0,3**	**197,0**	**2,0**	**0,0**	**0,0**
Всего за день:				**85,81**	**23,5**	**34,7**	**99,0**	**811,3**	**61,3**	**0,3**	**0,4**	**0,3**	**0,3**	**559,2**	**495,4**	**111,4**	**3,5**	**750,1**	**23,9**	**0,0**	**0,0**
Сбалансированность:					**1**	**1,5**	**4,2**														

ОАО "Общепит"

6 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	6,01	0,8	2,5	4,5	44,2	8,6	0,0	0,0	0,0	0,0	22,3	12,4	6,6	0,4	86,1	1,2	0,0	0,0
2011	246	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	90	47,23	9,9	11,2	5,4	162,7	2,4	0,0	0,1	0,3	0,0	20,6	95,1	19,3	1,5	288,4	5,4	0,0	0,0
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	8,91	5,4	4,8	34,3	202,4	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	29,6	41,7	10,4	1,0	63,5	0,8	0,0	0,0
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200/15	2,65	0,1	0,0	14,7	59,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,8	3,7	3,8	0,4	13,5	0,0	0,0	0,0
		Хлеб Пшеничный 40	40	3,00	3,1	0,2	20,1	94,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,2	33,6	13,2	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**67,80**	**19,2**	**18,8**	**79,0**	**563,2**	**11,0**	**0,2**	**0,1**	**0,3**	**0,1**	**92,5**	**186,5**	**53,4**	**4,1**	**503,1**	**7,3**	**0,0**	**0,1**
Витаминизация 1 смена																					
2008		ЯБЛОКО	100	18,01	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0	0,0	0,0	0,0	0,0	16,0	11,0	8,0	2,2	278,0	2,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**18,01**	**0,4**	**0,4**	**9,8**	**47,0**	**10,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**16,0**	**11,0**	**8,0**	**2,2**	**278,0**	**2,0**	**0,0**	**0,0**
Всего за день:				**85,81**	**19,6**	**19,2**	**88,8**	**610,2**	**21,0**	**0,2**	**0,2**	**0,3**	**0,1**	**108,5**	**197,5**	**61,4**	**6,3**	**781,1**	**9,3**	**0,0**	**0,1**
Сбалансированность:					**1**	**1,0**	**4,5**														

7 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2011	295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	80	47,47	20,0	20,4	10,0	303,9	0,8	0,1	0,1	0,0	0,0	23,1	180,8	26,9	2,2	280,1	4,7	0,0	0,1
2012	348	Соус красный основной	50	1,78	0,4	2,5	2,5	33,8	0,5	0,0	0,0	0,1	0,0	6,3	6,3	2,9	0,1	29,9	0,4	0,0	0,0
2011	304	РИС ОТВАРНОЙ	150	12,90	3,7	5,9	38,8	223,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	28,4	76,1	27,9	0,6	56,3	0,8	0,0	0,0
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200/15	2,65	0,1	0,0	14,7	59,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,8	3,7	3,8	0,4	13,5	0,0	0,0	0,0
		Хлеб Пшеничный	40	3,00	3,1	0,2	20,1	94,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,2	33,6	13,2	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**67,80**	**27,3**	**29,0**	**86,1**	**715,2**	**1,3**	**0,2**	**0,2**	**0,2**	**0,1**	**77,8**	**300,5**	**74,7**	**4,1**	**431,4**	**5,9**	**0,0**	**0,2**
Всего за день:				**67,80**	**27,3**	**29,0**	**86,1**	**715,2**	**1,3**	**0,2**	**0,2**	**0,2**	**0,1**	**77,8**	**300,5**	**74,7**	**4,1**	**431,4**	**5,9**	**0,0**	**0,2**
Сбалансированность:					**1**	**1,1**	**3,2**														

8 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2011	174	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	230	25,78	6,7	12,5	48,1	332,2	0,6	0,1	0,1	0,1	0,2	130,1	153,7	35,9	0,6	220,2	11,1	0,0	0,0
2011	14	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	9,02	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	0,0	0,1	0,2	1,2	1,9	0,0	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0
2008		БАТОН	40	3,92	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,6	26,0	5,2	0,4	36,8	0,0	0,0	0,0
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	14,25	3,3	2,4	26,6	142,2	0,5	0,0	0,1	0,0	0,0	111,4	87,9	19,0	0,4	169,6	9,0	0,0	0,0
2011	15	Сыр Хохланд	20	14,83	5,0	5,1	0,0	66,7	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	170,0	102,4	7,2	0,2	19,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**67,80**	**18,1**	**29,4**	**95,3**	**720,7**	**1,3**	**0,1**	**0,3**	**0,2**	**0,3**	**420,3**	**371,9**	**67,4**	**1,6**	**447,1**	**20,1**	**0,0**	**0,0**
Витаминизация 1 смена																					
2011	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	18,01	1,0	0,2	19,6	83,4	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	12,6	12,6	7,2	2,5	240,0	2,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**18,01**	**1,0**	**0,2**	**19,6**	**83,4**	**1,6**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**12,6**	**12,6**	**7,2**	**2,5**	**240,0**	**2,0**	**0,0**	**0,0**
Всего за день:				**85,81**	**19,1**	**29,6**	**114,9**	**804,2**	**2,9**	**0,2**	**0,3**	**0,2**	**0,3**	**432,9**	**384,5**	**74,6**	**4,1**	**687,1**	**22,1**	**0,0**	**0,0**
Сбалансированность:					**1**	**1,6**	**6,0**														

9 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2011	279	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С РИСОМ	80	40,05	8,8	14,5	8,6	200,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	10,7	79,8	12,0	1,1	156,9	3,3	0,0	0,0
2012	348	Соус красный основной	50	1,78	0,4	2,5	2,5	33,8	0,5	0,0	0,0	0,1	0,0	6,3	6,3	2,9	0,1	29,9	0,4	0,0	0,0
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	16,21	3,6	4,6	37,7	206,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,0	78,0	26,0	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	6,76	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,5	0,0	1,8	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0
		Хлеб Пшеничный 40	40	3,00	3,1	0,2	20,1	94,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,2	33,6	13,2	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**67,80**	**15,8**	**21,8**	**88,2**	**612,0**	**0,6**	**0,1**	**0,1**	**0,1**	**0,0**	**45,6**	**197,6**	**55,9**	**2,6**	**239,6**	**3,8**	**0,0**	**0,0**
Всего за день:				**67,80**	**15,8**	**21,8**	**88,2**	**612,0**	**0,6**	**0,1**	**0,1**	**0,1**	**0,0**	**45,6**	**197,6**	**55,9**	**2,6**	**239,6**	**3,8**	**0,0**	**0,0**
Сбалансированность:					**1**	**1,4**	**5,6**														

10 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2011	53	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	50	10,31	0,8	2,1	4,1	38,5	2,7	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	19,3	8,5	0,6	115,2	2,0	0,0	0,0
2011	291	ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	250	46,21	20,6	23,3	49,3	489,9	2,2	0,1	0,1	0,3	0,0	38,8	230,8	52,9	2,0	352,7	5,8	0,0	0,1
2011	342.1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	8,28	0,2	0,2	27,0	111,1	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	13,2	4,0	4,4	0,8	112,4	0,8	0,0	0,0
		Хлеб Пшеничный 40	40	3,00	3,1	0,2	20,1	94,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,2	33,6	13,2	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**67,80**	**24,6**	**25,8**	**100,5**	**734,2**	**6,4**	**0,2**	**0,2**	**0,3**	**0,0**	**74,1**	**287,7**	**79,0**	**4,2**	**632,0**	**8,6**	**0,0**	**0,2**
Витаминизация 1 смена																					
2008		КИВИ	100	18,01	0,9	0,2	8,1	43,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	34,0	23,0	13,0	0,3	197,0	2,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**18,01**	**0,9**	**0,2**	**8,1**	**43,0**	**60,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**34,0**	**23,0**	**13,0**	**0,3**	**197,0**	**2,0**	**0,0**	**0,0**
Всего за день:				**85,81**	**25,5**	**26,0**	**108,6**	**777,2**	**66,4**	**0,2**	**0,2**	**0,3**	**0,0**	**108,1**	**310,7**	**92,0**	**4,5**	**829,0**	**10,6**	**0,0**	**0,2**
Сбалансированность:					**1**	**1,0**	**4,3**														