

СОГЛАСОВАНО

Директор
МБОУ "Сейткаулы 516"
Маманова И.Р.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «Центр детского и

диетического питания» ГО г. Уфа

Республики Башкортостан

В.К.Смирнов



Примерное двухнедельное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

для организации питания обучающихся

в школьных образовательных учреждениях

(фенилкетонурия)

Возрастная категория : младшие классы 7-11 лет

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 1)

Рацион: Фенилкетонурия

День: понедельник

Возраст: 7-11 лет

Неделя: 1

№ 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
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
211,36	Макаронные изделия отварные с растительным маслом (безглютен)	155	3,41	5,94	41,32	233,43				2,2	4,42	0,1	0,26	0,03
282,11	Чай витаминизированный	200			9,8	39,4								
667,31	Хлеб из безбелковой смеси	35	0,06	1,71	17,37	85,18				0,7	1,94		0,21	
38,01	Яблоко	120	0,48	0,48	18,84	81,6				0,24	19,2		10,8	
Итого за Завтрак			3,95	8,13	87,33	439,61	0,00	0,00	0,00	3,14	25,56	0,10	11,27	0,03
Обед														
20,18	Салат из припущенной моркови с яблоками	60	0,71	3,3	6,3	58,68	0,03	3,76	1022,6	1,64	15,77	29,49	20,5	0,63
56,31	Борщ с капустой и картофелем (без сметаны)	200	1,42	3,33	7,84	67,54	0,04	15,88	168,8	1,54	29,18	38,74	18,82	0,89
610,02	Рис припущенный (растительное масло)	150	3,73	5,82	38,85	222,47	0,04			2,54	9,72	78,86	26,58	0,57
285,05	Чай с лимоном и сахаром	207			9,98	39,9				0,01	3,1		0,84	
667,31	Хлеб из безбелковой смеси	35	0,06	1,71	17,37	85,18				0,7	1,94		0,21	
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
Итого за Обед			6,92	14,36	100,54	565,77	0,13	23,64	1191,40	6,63	73,71	161,09	74,95	4,89
Итого за день			10,87	22,49	187,87	1005,38	0,13	23,64	1191,40	9,77	99,27	161,19	86,22	4,92

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Фенилкетонурия

День: вторник

Неделя: 1

Возраст: 7-11 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														
666,47	Каша низкобелковая с растительным маслом	175		5		44,95				2,2		0,1		
282,11	Чай витаминизированный	200			9,8	39,4								
667,19	Хлеб из безбелковой смеси	40	0,09	1,94	20,07	98,16				0,79	2,32	0,04	0,23	0,03
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
Итого за Завтрак			1,09	7,14	50,07	274,51	0,02	4,00	0,00	3,19	16,32	14,14	8,23	2,83
Обед														
66,28	Суп с макаронными изделиями (безглютен)	200	1,94	2,41	17,28	98,98	0,08	13,2	161,8	0,99	13,58	43,88	18,14	0,68
689	Овощное пюре	150	3,06	6,42	18,15	143,69	0,13	45,18	364,32	2,87	45,2	80,12	36,53	1,29
293,03	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	22,94	88,7					0,3			0,03
667,19	Хлеб из безбелковой смеси	40	0,09	1,94	20,07	98,16				0,79	2,32	0,04	0,23	0,03
38,01	Яблоко	120	0,48	0,48	18,84	81,6				0,24	19,2		10,8	
Итого за Обед			6,01	11,34	97,28	511,13	0,21	58,38	526,12	4,89	80,60	124,04	65,70	2,03
Итого за день			7,10	18,48	147,35	785,64	0,23	62,38	526,12	8,08	96,92	138,18	73,93	4,86

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Фенилкетонурия

День: среда

Неделя: 1

Возраст: 7-11 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
666,47	Каша низкобелковая с растительным маслом	175		5		44,95				2,2		0,1		
285,05	Чай с лимоном и сахаром	207			9,98	39,9				0,01	3,1		0,84	
667,19	Хлеб из безбелковой смеси	40	0,09	1,94	20,07	98,16				0,79	2,32	0,04	0,23	0,03
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
Итого за Завтрак			1,09	7,14	50,25	275,01	0,02	4,00	0,00	3,20	19,42	14,14	9,07	2,83
Обед														
65,63	Суп пшеничный с мелкошинкованными овощами (без сметаны)	200	1,63	2,4	10,14	68,93				0,98	9,7		15,68	
139,2	Картофель тушеный (растительное масло) без томат-пасты	150	3,08	12,56	23,79	221,15	0,17	28,65	303,83	5,52	27,18	96,36	38,56	1,47
282,11	Чай витаминизированный	200			9,8	39,4								
667,19	Хлеб из безбелковой смеси	40	0,09	1,94	20,07	98,16				0,79	2,32	0,04	0,23	0,03
38,01	Яблоко	120	0,48	0,48	18,84	81,6				0,24	19,2		10,8	
Итого за Обед			5,28	17,38	82,64	509,24	0,17	28,65	303,83	7,53	58,40	96,40	65,27	1,50
Итого за день			6,37	24,52	132,89	784,25	0,19	32,65	303,83	10,73	77,82	110,54	74,34	4,33

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Фенилкетонурия

День: четверг

Неделя: 1

Возраст: 7-11 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
211,1	Макаронные изделия (безбелковые) отварные с маслом	155	0,57	3,94	44,69	221			22,5	0,05	5,62	1,5	0,26	0,04
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			
667,19	Хлеб из безбелковой смеси	40	0,09	1,94	20,07	98,16				0,79	2,32	0,04	0,23	0,03
38,01	Яблоко	120	0,48	0,48	18,84	81,6				0,24	19,2		10,8	
Итого за Завтрак			1,14	6,36	93,58	440,66	0,00	0,00	22,50	1,08	27,44	1,54	11,29	0,07
Обед														
67,11	Свекольник (без сметаны)	200	1,99	3,43	14,38	96,55	0,07	15,44	165,4	1,57	38,18	59,56	27,95	1,45
224	Рагу из овощей	150	2,91	6,49	17,59	141,28				2,9	36,03		31,32	
293,03	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	22,94	88,7					0,3			0,03
667,19	Хлеб из безбелковой смеси	40	0,09	1,94	20,07	98,16				0,79	2,32	0,04	0,23	0,03
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
Итого за Обед			6,43	12,15	95,18	516,69	0,09	19,44	165,40	5,46	90,83	73,60	67,50	4,31
Итого за день			7,57	18,51	188,76	957,35	0,09	19,44	187,90	6,54	118,27	75,14	78,79	4,38

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Фенилкетонурия

День: пятница

Неделя: 1

Возраст: 7-11 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
667,24	Оладьи из безбелковой смеси	140	1,03	1,52	56,15	261,46		0,05		0,44	2,21	0,92	0,74	0,14
401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88			36	0,08	1,92	2,4		0,02
285,05	Чай с лимоном и сахаром	207			9,98	39,9				0,01	3,1		0,84	
667,19	Хлеб из безбелковой смеси	40	0,09	1,94	20,07	98,16				0,79	2,32	0,04	0,23	0,03
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
Итого за Завтрак			2,18	9,46	106,50	544,40	0,02	4,05	36,00	1,52	23,55	17,36	9,81	2,99
Обед														
25,51	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,86	3,65	5,07	56,56				1,64	23,52		12,8	
666,1	Суп-пюре картофельный вегетарианский	250	1,79	10,3	13,48	154,3	0,1	15,5	602,1	4,59	15,1	57,3	27,5	0,84
666,48	Каша низкобелковая с растительным маслом	150		5		44,95				2,2		0,1		
294,28	Компот из свежих плодов	200	0,12	0,12	14,69	60,3				0,06	5,1		2,7	
667,19	Хлеб из безбелковой смеси	40	0,09	1,94	20,07	98,16				0,79	2,32	0,04	0,23	0,03
38,01	Яблоко	120	0,48	0,48	18,84	81,6				0,24	19,2		10,8	
Итого за Обед			3,34	21,49	72,15	495,87	0,10	15,50	602,10	9,52	65,24	57,44	54,03	0,87
Итого за день			5,52	30,95	178,65	1040,27	0,12	19,55	638,10	11,04	88,79	74,80	63,84	3,86

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Фенилкетонурия

День: понедельник

Неделя: 2

Возраст: 7-11 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														
211,1	Макаронные изделия (безбелковые) отварные с маслом	155	0,57	3,94	44,69	221			22,5	0,05	5,62	1,5	0,26	0,04
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			
667,18	Хлеб из безбелковой смеси	30	0,08	1,41	15,42	74,72				0,57	1,93	0,03	0,21	0,02
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
Итого за Завтрак			1,65	5,55	90,29	427,62	0,02	4,00	22,50	0,82	21,85	15,53	8,47	2,86
Обед														
495	Салат "Степной"	60	0,95	5,15	5,37	71,86				2,32	13,9		13,77	
53,17	Щи из свежей капусты (без сметаны)	200	1,42	3,36	7	64,53	0,05	24	161,92	1,52	29,18	35,42	16,26	0,6
150,08	Овощи тушеные	200	3,52	8,47	22,01	179,7	0,15	39,45	544,09	3,87	47,08	89,78	41,73	1,53
294,28	Компот из свежих плодов	200	0,12	0,12	14,69	60,3				0,06	5,1		2,7	
667,18	Хлеб из безбелковой смеси	30	0,08	1,41	15,42	74,72				0,57	1,93	0,03	0,21	0,02
38,01	Яблоко	120	0,48	0,48	18,84	81,6				0,24	19,2		10,8	
Итого за Обед			6,57	18,99	83,33	532,71	0,20	63,45	706,01	8,58	116,39	125,23	85,47	2,15
Итого за день			8,22	24,54	173,62	960,33	0,22	67,45	728,51	9,40	138,24	140,76	93,94	5,01

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Фенилкетонурия

День: вторник

Неделя: 2

Возраст: 7-11 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
666,09	Картофельные котлеты	150	2,1	6,41	17,12	134,79	0,13	21	3,15	2,75	10,5	61,02	24,15	0,95
285,05	Чай с лимоном и сахаром	207			9,98	39,9				0,01	3,1		0,84	
667,19	Хлеб из безбелковой смеси	40	0,09	1,94	20,07	98,16				0,79	2,32	0,04	0,23	0,03
38,01	Яблоко	120	0,48	0,48	18,84	81,6				0,24	19,2		10,8	
Итого за Завтрак			2,67	8,83	66,01	354,45	0,13	21,00	3,15	3,79	35,12	61,06	36,02	0,98
Обед														
66,64	Суп с макаронными изделиями (безбелковые)	200	1,5	2,31	17,79	98,9	0,08	13,2	161,8	0,99	13,58	43,88	18,14	0,68
666,51	Каша низкобелковая с растительным маслом	130		3,5		31,47				1,54				
140,35	Капуста тушеная (б/сах)	150	3,43	4,03	9,53	90,35	0,06	79,73	99,81	0,28	94,53	62,46	31,72	1,25
293,03	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	22,94	88,7					0,3			0,03
667,19	Хлеб из безбелковой смеси	40	0,09	1,94	20,07	98,16				0,79	2,32	0,04	0,23	0,03
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
Итого за Обед			6,46	12,07	90,53	499,58	0,16	96,93	261,61	3,80	124,73	120,38	58,09	4,79
Итого за день			9,13	20,90	156,54	854,03	0,29	117,93	264,76	7,59	159,85	181,44	94,11	5,77

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Фенилкетонурия

День: среда

Неделя: 2

Возраст: 7-11 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														
667,23	Оладьи из безбелковой смеси	130	1,03	1,52	56,15	261,46		0,05		0,44	2,21	0,92	0,74	0,14
666,48	Каша низкобелковая с растительным маслом	150		5		44,95				2,2		0,1		
282,11	Чай витаминизированный	200			9,8	39,4								
667,19	Хлеб из безбелковой смеси	40	0,09	1,94	20,07	98,16				0,79	2,32	0,04	0,23	0,03
38,01	Яблоко	120	0,48	0,48	18,84	81,6				0,24	19,2		10,8	
Итого за Завтрак			1,60	8,94	104,86	525,57	0,00	0,05	0,00	3,67	23,73	1,06	11,77	0,17
Обед														
34,05	Салат "Здоровье"	100	1,68	5,11	7,25	82,14	0,05	7,69	766,76	2,43	30,84	49,63	27,08	0,96
56,55	Суп с мелкошинкованными овощами (без сметаны)	200	1,5	3,41	8,9	72,69	0,07	17,04	164,88	1,52	20,54	41,23	17,44	0,64
662,01	Картофель запеченный	150	3,53	2,4	28,77	151,19				0,92	18,26		40,63	
294,28	Компот из свежих плодов	200	0,12	0,12	14,69	60,3				0,06	5,1		2,7	
667,19	Хлеб из безбелковой смеси	40	0,09	1,94	20,07	98,16				0,79	2,32	0,04	0,23	0,03
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
Итого за Обед			7,92	13,18	99,88	556,48	0,14	28,73	931,64	5,92	91,06	104,90	96,08	4,43
Итого за день			9,52	22,12	204,74	1082,05	0,14	28,78	931,64	9,59	114,79	105,96	107,85	4,60

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Фенилкетонурия

День: четверг

Неделя: 2

Возраст: 7-11 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
666,46	Каша низкобелковая с растительным маслом	130		5		44,95				2,2		0,1		
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9					0,3			
667,17	Хлеб из безбелковой смеси	25	0,05	1,19	12,73	61,85				0,48	1,53	0,02	0,14	0,02
38,01	Яблоко	120	0,48	0,48	18,84	81,6				0,24	19,2		10,8	
Итого за Завтрак			0,53	6,67	41,55	228,30	0,00	0,00	0,00	2,92	21,03	0,12	10,94	0,02
Обед														
42,03	Винегрет овощной	60	0,85	3,44	5,55	56,72				1,55	14,14		12,94	
666,4	Суп-пюре из моркови с безбелковой крупкой	200	1,18	3,77	14	98,65	0,05	4	1622,5	0,37	22,8	45,5	30,4	0,57
211,35	Макаронные изделия отварные с растительным маслом (безглютен)	134	2,96	4,82	35,81	199,31				1,76	4,05	0,08	0,24	0,03
293,03	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,09	22,94	88,7					0,3			0,03
667,17	Хлеб из безбелковой смеси	25	0,05	1,19	12,73	61,85				0,48	1,53	0,02	0,14	0,02
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
Итого за Обед			6,48	13,51	111,23	597,23	0,07	8,00	1622,50	4,36	56,82	59,60	51,72	3,45
Итого за день			7,01	20,18	152,78	825,53	0,07	8,00	1622,50	7,28	77,85	59,72	62,66	3,47

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Фенилкетонурия

День: пятница

Неделя: 2

Возраст: 7-11 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
666,48	Каша низкобелковая с растительным маслом	150		5		44,95				2,2		0,1		
282,11	Чай витаминизированный	200			9,8	39,4								
667,18	Хлеб из безбелковой смеси	30	0,08	1,41	15,42	74,72				0,57	1,93	0,03	0,21	0,02
38,01	Яблоко	120	0,48	0,48	18,84	81,6				0,24	19,2		10,8	
Итого за Завтрак			0,56	6,89	44,06	240,67	0,00	0,00	0,00	3,01	21,13	0,13	11,01	0,02
Обед														
25,49	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,44	6,09	8,45	94,26				2,74	39,2		21,34	
54,29	Рассольник домашний (без сметаны)	200	1,8	4,29	11,94	94,28	0,09	21	162,88	1,9	26,37	51,70	22,55	0,37
666,22	Картофельные котлеты	200	2,8	8,55	22,82	179,72	0,17	28	4,2	3,63	14	81,30	32,2	1,26
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95	0,3	20,1						
667,18	Хлеб из безбелковой смеси	30	0,08	1,41	15,42	74,72				0,57	1,93	0,03	0,21	0,02
86,02	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	0	2,8
Итого за Обед			7,12	20,54	102,33	629,98	0,58	73,10	167,08	9,07	96,10	147,15	84,30	4,05
Итого за день			7,68	27,43	146,39	870,65	0,58	73,10	167,08	12,08	117,23	147,28	95,31	4,97
Итого за период			78,99	230,12	1669,59	9165,48	2,06	452,92	6561,84	92,10	1089,03	1195,01	830,99	46,17
Итого за период			7,899	23,012	166,959	916,548	0,206	45,292	656,18	9,21	108,9	119,5	83,099	4,617