

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ (ВОЗРАСТ ОТ 7-10 ЛЕТ)**

**1 ДЕНЬ. ПОНЕДЕЛЬНИК**

№	Прием пищи, наименование блюда	ВЫХОД КГ	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калории, ккал	минералы			витамины		
							Mg	Fe	Ca	B1	B2	C
<b>ЗАВТРАК</b>												
1	Хлеб пшеничный	0,040	3,16	0,40	19,24	96	0	0,80	20	0,04	0,08	0
2	Масло сливочное	0,010	0,09	7,26	0,13	66	0	0	0,5	0	0,04	0
3	Джем	0,020	0,10	0,00	14,00	55						
4	Каша манная с маслом	0,200	2,62	11,70	30,86	261	0	0,4	8,7	0,04	0,01	0
5	Какао с молоком и сахаром	0,075	0,94	1,35	10,76	57	9	0,32	64	0,02	0,03	0,19
6	Чай черный с сахаром и лимоном	0,075	0,07	0,00	5,63	21	2,2	0,18	7,1	0,6	0,8	1,4
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>6,98</b>	<b>20,71</b>	<b>80,62</b>	<b>556</b>						
<b>ОБЕД</b>												
1	Хлеб пшеничный	0,040	3,16	0,40	19,24	96	0	0,80	20	0,04	0,08	0
2	Хлеб ржаной	0,040	1,96	0,40	18,40	88	0	1,4	6,3	0,1	0,1	0
3	Салат капустный	0,100	1,40	7,40	8,60	106	0	2,1	8,8	0,08	0,07	0,65
4	Суп гороховый с курицей	0,200	14,16	20,16	29,76	281	0	2,1	47,8	0,2	0,06	4,26
5	Макароны	0,100	13,00	18,00	13,00	266	0	10	11	0,07	0,02	0
6	Гуляш говяжий	0,090	1,35	3,51	13,77	94	0	2,1	8,8	0,08	0,07	0,65
7	Компот из свежих фруктов	0,150	0,00	0,00	26,61	105	12	17,2	16	0,02	0,4	0
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>35,03</b>	<b>49,87</b>	<b>129,38</b>	<b>1035</b>						
<b>ПОЛДНИК</b>												
1	Вафли	0,020	0,56	0,66	15,46	70						
2	Сок персиковый	0,150	0,75	0,00	20,55	84	20	0,4	40	0	0	8
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>			<b>1,31</b>	<b>0,66</b>	<b>36,01</b>	<b>154</b>						
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ ПО МЕНЮ</b>			<b>43,32</b>	<b>71,24</b>	<b>246,01</b>	<b>1745</b>						

**2 ДЕНЬ. ВТОРНИК**

№	Прием пищи, наименование блюда	ВЫХОД КГ	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калории, ккал	минералы			витамины		
							Mg	Fe	Ca	B1	B2	C
<b>ЗАВТРАК</b>												
1	Хлеб пшеничный	0,040	3,16	0,40	19,24	96	0	0,80	20	0,04	0,08	0
2	Масло сливочное	0,010	0,09	7,26	0,13	66	0	0	0,5	0	0,04	0
3	Сыр	0,020	5,26	5,32	0,00	70						
4	Каша рисовая	0,200	5,22	11,70	30,86	261	0	0	4,3	0,03	0,01	0
5	Какао с молоком и сахаром	0,075	0,19	0,27	2,15	15	9	0,32	64	0,02	0,03	0,19
6	Чай черный с сахаром и лимоном	0,075	0,10	0,02	5,71	22	2,2	0,18	7,1	0,6	0,8	1,4
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>14,01</b>	<b>24,97</b>	<b>58,09</b>	<b>530</b>						
<b>ОБЕД</b>												
1	Хлеб пшеничный	0,040	3,16	0,40	19,24	96	0	0,80	20	0,04	0,08	0
2	Хлеб ржаной	0,040	1,96	0,40	18,40	88	0	1,4	6,3	0,1	0,1	0
3	Салат из свежих огурцов,помидоров	0,100	0,70	7,70	4,50	89	20	0,08	32	0,04	0,01	14,25
4	Борщ из свежей капусты	0,200	1,60	4,10	10,50	85	4,2	1,76	4	0,1	0,12	12,5
5	Рис отварной рассыпчатый	0,100	1,50	3,90	15,30	104	0	0,6	1,52	0,03	0,01	0
6	Курица запеченная	0,080	18,56	10,64	0,00	178	0	2,1	149	0,1	0,2	0,6
7	Соус Сметанный	0,020	0,52	2,08	1,00	24	0	2,1	27	0,2	0,3	0,4
8	Компот из сухофруктов	0,150	0,00	0,00	26,61	105	12	17,2	16	0,02	0,4	0
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>28,00</b>	<b>29,22</b>	<b>95,55</b>	<b>769</b>						
<b>ПОЛДНИК</b>												
1	Печенье	0,040	3,01	3,92	29,76	168						
2	Кефир	0,150	4,34	4,79	6,00	88	0,3	7,61	0,13	0	0	30
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>			<b>7,35</b>	<b>8,70</b>	<b>35,76</b>	<b>256</b>						
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ ПО МЕНЮ</b>			<b>49,36</b>	<b>62,89</b>	<b>189,4</b>	<b>1555</b>						

3 ДЕНЬ. СРЕДА												
№	Прием пищи, наименование блюда	ВЫХОД КГ	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калории, ккал	минералы			витамины		
							Mg	Fe	Ca	B1	B2	C
<b>ЗАВТРАК</b>												
1	Хлеб пшеничный	0,040	3,16	0,40	19,24	96	0	0,80	20	0,04	0,08	0
2	Масло сливочное	0,010	0,09	7,26	0,13	66	0	0	0,5	0	0,04	0
3	Джем	0,020	0,10	0,00	14,00	55						
4	Каша пшеничная с тыквой	0,200	6,40	11,00	39,20	288	0	1,5	144,64	0,18	0,16	3,36
5	Какао с молоком и сахаром	0,075	0,19	0,27	2,15	15	9	0,32	64	0,02	0,03	0,19
6	Чай черный с сахаром и лимоном	0,075	0,10	0,02	5,71	22	2,2	0,18	7,1	0,6	0,8	1,4
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>10,03</b>	<b>18,95</b>	<b>80,43</b>	<b>542</b>						
<b>ОБЕД</b>												
1	Хлеб пшеничный	0,040	3,16	0,40	19,24	96	0	0,80	20	0,04	0,08	0
2	Хлеб ржаной	0,040	1,96	0,40	18,40	88	0	1,4	6,3	0,1	0,1	0
3	Салат витаминный	0,100	1,60	5,10	9,40	91	0	0	0	0	0	15
4	Суп куриный с рисом	0,200	3,52	3,52	9,12	82	0	0,34	25,8	0	0,04	8
5	Отварной картофель	0,100	4,00	4,30	11,80	102	0	0,8	10	0,09	0,06	15,12
6	Тефтели говяжьи	0,100	6,10	21,00	11,30	259	0	0,62	21,2	0,04	0,07	0,38
7	Компот из свежих фруктов	0,150	0,15	0,00	26,85	107	12	17,2	16	0,02	0,4	0
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>20,49</b>	<b>34,72</b>	<b>106,11</b>	<b>823</b>						
<b>ПОЛДНИК</b>												
1	Пряники	0,040	1,92	1,12	31,08	134						
2	Йогурт	0,150	7,50	4,80	12,75	131	0,3	7,61	0,13	0	0	30
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>			<b>9,42</b>	<b>5,92</b>	<b>43,83</b>	<b>265</b>						
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ ПО МЕНЮ</b>			<b>39,94</b>	<b>59,59</b>	<b>230,37</b>	<b>1630</b>						

4 ДЕНЬ. ЧЕТВЕРГ												
№	Прием пищи, наименование блюда	ВЫХОД КГ	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калории, ккал	минералы			витамины		
							Mg	Fe	Ca	B1	B2	C
<b>ЗАВТРАК</b>												
1	Хлеб пшеничный	0,040	3,16	0,40	19,24	96	0	0,80	20	0,04	0,08	0
2	Масло сливочное	0,010	0,09	7,26	0,13	66	0	0	0,5	0	0,04	0
3	Сыр	0,020	5,26	5,32	0,00	70						
4	Каша овсяная с изюмом	0,200	8,80	13,10	34,86	307	0	1,2	122,2	0,08	0,16	0,8
5	Какао с молоком и сахаром	0,075	0,19	0,27	2,15	15	9	0,32	64	0,02	0,03	0,19
6	Чай черный с сахаром и лимоном	0,075	0,10	0,02	5,71	22	2,2	0,18	7,1	0,6	0,8	1,4
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>17,59</b>	<b>26,37</b>	<b>62,09</b>	<b>576</b>						
<b>ОБЕД</b>												
1	Хлеб пшеничный	0,040	3,16	0,40	19,24	96	0	0,80	20	0,04	0,08	0
2	Хлеб ржаной	0,040	1,96	0,40	18,40	88	0	1,4	6,3	0,1	0,1	0
3	Салат картофельный с огурцом	0,100	1,80	10,30	12,50	155	3,9	0,2	17,3	0	0,01	1,8
4	Суп фасолевый	0,200	9,38	5,86	9,80	153	0	0,51	38,7	0	0,08	12
5	Куриная грудка в сметанном соусе	0,090	17,68	17,56	4,50	241	0	2,1	140	0,11	0,19	68
6	Картофельное пюре	0,100	2,10	4,50	14,60	109	0	0,8	54	0,09	0,11	10
7	Компот из свежих фруктов	0,150	0,15	0,00	26,85	107	12	17,2	16	0,02	0,4	0
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>36,23</b>	<b>39,02</b>	<b>105,89</b>	<b>948</b>						
<b>ПОЛДНИК</b>												
1	Вафли	0,030	0,84	0,99	23,19	105						
2	Ряженка	0,150	4,35	3,75	6,30	76	0,3	7,61	0,13	0	0	30
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>			<b>5,19</b>	<b>4,74</b>	<b>29,49</b>	<b>181</b>						
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ ПО МЕНЮ</b>			<b>59,01</b>	<b>70,13</b>	<b>197,47</b>	<b>1705</b>						

5 ДЕНЬ. ПЯТНИЦА												
№	Прием пищи, наименование блюда	ВЫХОД КГ	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калории, ккал	минералы			витамины		
							Mg	Fe	Ca	B1	B2	C
<b>ЗАВТРАК</b>												
1	Хлеб пшеничный	0,040	3,16	0,40	19,24	96	0	0,80	20	0,04	0,08	0
2	Масло сливочное	0,010	0,09	7,26	0,13	66	0	0	0,5	0	0,04	0
3	Джем	0,020	0,10	0,00	14,00	55						
4	Каша кукурузная	0,200	7,40	9,40	32,20	240	0	0,4	3,4	0,02	0,01	0
5	Какао с молоком и сахаром	0,075	0,19	0,27	2,15	15	9	0,32	64	0,02	0,03	0,19
6	Чай черный с сахаром и лимоном	0,075	0,10	0,02	5,71	22	2,2	0,18	7,1	0,6	0,8	1,4
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>11,03</b>	<b>17,35</b>	<b>73,43</b>	<b>494</b>						
<b>ОБЕД</b>												
1	Хлеб пшеничный	0,040	3,16	0,40	19,24	96	0	0,80	20	0,04	0,08	0
2	Хлеб ржаной	0,040	1,96	0,40	18,40	88	0	1,4	6,3	0,1	0,1	0
3	Огурец свежий	0,100	0,70	0,10	1,90	12	14	0,9	20	0,4	0,6	17
4	Суп Лагман	0,200	13,64	6,56	29,25	242	0	0,38	10,1	0,02	0,02	0,48
5	Плов говяжий	0,250	22,43	24,93	48,49	513	0	0,8	12,35	0,25	0,25	0,95
6	Компот из апельсина	0,150	0,08	0,00	18,90	72	3,2	0,09	9,62	0	0	9,15
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>41,96</b>	<b>32,38</b>	<b>136,18</b>	<b>1021</b>						
<b>ПОЛДНИК</b>												
	Печенье	0,050	3,77	4,90	37,20	210						
	Кефир	0,150	4,34	4,79	6,00	88	0,3	7,61	0,13	0	0	30
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>			<b>8,10</b>	<b>9,68</b>	<b>43,20</b>	<b>298</b>						
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ ПО МЕНЮ</b>			<b>61,09</b>	<b>59,41</b>	<b>252,81</b>	<b>1813</b>						

6 ДЕНЬ. ПОНЕДЕЛЬНИК												
№	Прием пищи, наименование блюда	ВЫХОД КГ	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калории, ккал	минералы			витамины		
							Mg	Fe	Ca	B1	B2	C
<b>ЗАВТРАК</b>												
1	Хлеб пшеничный	0,040	3,16	0,40	19,24	96	0	0,80	20	0,04	0,08	0
2	Масло сливочное	0,010	0,09	7,26	0,13	66	0	0	0,5	0	0,04	0
3	Сыр	0,020	5,26	5,32	0,00	70						
4	Каша овсяная с изюмом	0,200	8,80	13,10	34,86	307	0	1,2	122,2	0,08	0,16	0,8
5	Какао с молоком и сахаром	0,075	0,19	0,27	2,15	15	9	0,32	64	0,02	0,03	0,19
6	Чай черный с сахаром и лимоном	0,075	0,10	0,02	5,71	22	2,2	0,18	7,1	0,6	0,8	1,4
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>17,59</b>	<b>26,37</b>	<b>62,09</b>	<b>576</b>						
<b>ОБЕД</b>												
1	Хлеб пшеничный	0,040	3,16	0,40	19,24	96	0	0,80	20	0,04	0,08	0
2	Хлеб ржаной	0,040	1,96	0,40	18,40	88	0	1,4	6,3	0,1	0,1	0
3	Салат морковный с огурцом	0,100	1,60	10,10	5,50	120	22,80	0,4	16,60	0,02	0,03	1,38
4	Суп куриный с вермишелью	0,200	3,52	3,52	9,12	82	0	0,34	25,8	0	0,04	8
5	Каша гречневая	0,150	4,50	6,75	22,35	171	0	5,8	17,31	0,3	0,13	0
6	Гуляш говяжий	0,120	16,92	18,84	3,95	252	0	6,5	26,1	0,02	0,02	1,9
7	Компот из свежих фруктов	0,150	0,15	0,00	26,85	107	12	17,2	16	0,02	0,4	0
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>31,81</b>	<b>40,01</b>	<b>105,41</b>	<b>915</b>						
<b>ПОЛДНИК</b>												
1	Вафли	0,050	1,40	1,65	38,65	175						
2	Сок персиковый	0,150	0,75	0,00	20,55	84	20	0,4	40	0	0	8
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>			<b>2,15</b>	<b>1,65</b>	<b>59,20</b>	<b>259</b>						
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ ПО МЕНЮ</b>			<b>51,55</b>	<b>68,03</b>	<b>226,7</b>	<b>1750</b>						

7 ДЕНЬ. ВТОРНИК												
№	Прием пищи, наименование блюда	ВЫХОД КГ	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калории, ккал	минералы			витамины		
							Mg	Fe	Ca	B1	B2	C
<b>ЗАВТРАК</b>												
1	Хлеб пшеничный	0,040	3,16	0,40	19,24	96	0	0,80	20	0,04	0,08	0
2	Масло сливочное	0,010	0,09	7,26	0,13	66	0	0	0,5	0	0,04	0
3	Джем	0,020	0,10	0,00	14,00	55	0	0,95	17,42	0,03	0,04	5,6
4	Каша рисовая	0,200	5,22	11,70	30,86	261	0	0,4	3,4	0,02	0,01	0
5	Какао с молоком и сахаром	0,075	0,19	0,27	2,15	15	9	0,32	64	0,02	0,03	0,19
6	Чай черный с сахаром и лимоном	0,075	0,10	0,02	5,71	22	2,2	0,18	7,1	0,6	0,8	1,4
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>8,85</b>	<b>19,65</b>	<b>72,09</b>	<b>515</b>						
<b>ОБЕД</b>												
1	Хлеб пшеничный	0,040	3,16	0,40	19,24	96	0	0,80	20	0,04	0,08	0
2	Хлеб ржаной	0,040	1,96	0,40	18,40	88	0	1,4	6,3	0,1	0,1	0
3	Салат свекольный	0,100	1,40	7,40	8,60	106	0	0,95	17,42	0,03	0,04	5,5
4	Борщ из свежей капусты	0,200	1,60	4,10	10,50	85	4,2	1,76	4	0,1	0,12	12,5
5	Курица запеченная	0,120	27,84	15,96	0,00	268	0	2,1	149	0,1	0,2	0,6
6	Овощной гарнир	0,100	2,62	6,80	17,70	142	0	1,2	42,9	0,75	0,75	21
7	Компот из сухофруктов	0,150	0,00	0,00	26,61	105	12	17,2	16	0,02	0,4	0
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>38,58</b>	<b>35,06</b>	<b>101,05</b>	<b>889</b>						
<b>ПОЛДНИК</b>												
1	Вафли	0,050	1,40	1,65	38,65	175						
2	Сок персиковый	0,150	0,75	0,00	20,55	84	20	0,4	40	0	0	8
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>			<b>2,15</b>	<b>1,65</b>	<b>59,20</b>	<b>259</b>						
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ ПО МЕНЮ</b>			<b>49,58</b>	<b>56,36</b>	<b>232,34</b>	<b>1663</b>						

8 ДЕНЬ. СРЕДА												
№	Прием пищи, наименование блюда	ВЫХОД КГ	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калории, ккал	минералы			витамины		
							Mg	Fe	Ca	B1	B2	C
<b>ЗАВТРАК</b>												
1	Хлеб пшеничный	0,040	3,16	0,40	19,24	96	0	0,80	20	0,04	0,08	0
2	Масло сливочное	0,010	0,09	7,26	0,13	66	0	0	0,5	0	0,04	0
3	Джем	0,020	0,10	0,00	14,00	55						
4	Каша пшеничная с яблоком	0,200	8,30	11,80	37,80	292	0	15	145	0,18	0,16	3,36
5	Какао с молоком и сахаром	0,075	0,19	0,27	2,15	15	9	0,32	64	0,02	0,03	0,19
6	Чай черный с сахаром и лимоном	0,075	0,10	0,02	5,71	22	2,2	0,18	7,1	0,6	0,8	1,4
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>11,94</b>	<b>19,75</b>	<b>79,03</b>	<b>546</b>						
<b>ОБЕД</b>												
1	Хлеб пшеничный	0,040	3,16	0,40	19,24	96	0	0,80	20	0,04	0,08	0
2	Хлеб ржаной	0,040	1,96	0,40	18,40	88	0	1,4	6,3	0,1	0,1	0
3	Салат морковный с огурцом	0,100	1,60	10,10	5,50	120	22,80	0,4	16,60	0,02	0,03	1,38
4	Суп куриный с пшеном	0,200	3,52	3,52	9,12	82	0	0,34	25,8	0	0,04	8
5	Котлеты говяжьи	0,080	4,88	16,80	9,04	207	0	7,7	31	0,31	0,26	2,3
6	Макароны	0,100	3,50	4,10	23,50	147	0	10	12	0,07	0,02	0
7	Компот из свежих фруктов	0,150	0,15	0,00	26,85	107	12	17,2	16	0,02	0,4	0
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>18,77</b>	<b>35,32</b>	<b>111,65</b>	<b>846</b>						
<b>ПОЛДНИК</b>												
1	Пряники	0,050	2,40	1,40	38,85	168						
2	Йогурт	0,150	7,50	4,80	12,75	131	0,3	7,61	0,13	0	0	30
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>			<b>9,90</b>	<b>6,20</b>	<b>51,60</b>	<b>298</b>						
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ ПО МЕНЮ</b>			<b>40,61</b>	<b>61,27</b>	<b>242,28</b>	<b>1690</b>						

9 ДЕНЬ. ЧЕТВЕРГ												
№	Прием пищи, наименование блюда	ВЫХОД КГ	Белки,	Жиры,	Углеводы,	Калории,	минералы			витамины		
			г	г	г	ккал	Mg	Fe	Ca	B1	B2	C
<b>ЗАВТРАК</b>												
1	Хлеб пшеничный	0,040	3,16	0,40	19,24	96	0	0,80	20	0,04	0,08	0
2	Масло сливочное	0,010	0,09	7,26	0,13	66	0	0	0,5	0	0,04	0
3	Сыр	0,020	5,26	5,32	0,00	70						
4	Каша кукурузная	0,200	7,40	9,40	32,20	240	0	0,4	3,4	0,02	0,01	0
5	Какао с молоком и сахаром	0,075	0,19	0,27	2,15	15	9	0,32	64	0,02	0,03	0,19
6	Чай черный с сахаром и лимоном	0,075	0,10	0,02	5,71	22	2,2	0,18	7,1	0,6	0,8	1,4
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>16,19</b>	<b>22,67</b>	<b>59,43</b>	<b>509</b>						
<b>ОБЕД</b>												
1	Хлеб пшеничный	0,040	3,16	0,40	19,24	96	0	0,80	20	0,04	0,08	0
2	Хлеб ржаной	0,040	1,96	0,40	18,40	88	0	1,4	6,3	0,1	0,1	0
3	Салат свекольный	0,100	1,40	7,40	8,60	106	0	0,95	17,42	0,03	0,04	5,5
4	Суп горский	0,200	14,16	20,16	29,76	281	0	2,6	73,5	0,15	0,18	18,7
5	Курица отварная в соусе	0,100	13,00	18,00	13,00	266	0	2,1	149	0,1	0,2	0,6
6	Рис отварной	0,100	1,50	3,90	15,30	104	0	0,6	1,5	0,03	0,01	0
7	Компот из сухофруктов	0,150	0,00	0,00	26,61	105	12	17,2	16	0,02	0,4	0
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>35,18</b>	<b>50,26</b>	<b>130,91</b>	<b>1045</b>						
<b>ПОЛДНИК</b>												
1	Печенье	0,040	3,01	3,92	29,76	168						
2	Кефир	0,150	4,34	4,79	6,00	88	0,3	7,61	0,13	0	0	30
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>			<b>7,35</b>	<b>8,70</b>	<b>35,76</b>	<b>256</b>						
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ ПО МЕНЮ</b>			<b>58,72</b>	<b>81,63</b>	<b>226,1</b>	<b>1810</b>						

10 ДЕНЬ. ПЯТНИЦА												
№	Прием пищи, наименование блюда	ВЫХОД К	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калории, ккал	минералы			витамины		
							Mg	Fe	Ca	B1	B2	C
<b>ЗАВТРАК</b>												
1	Хлеб пшеничный	0,040	3,16	0,40	19,24	96	0	0,80	20	0,04	0,08	0
2	Масло сливочное	0,010	0,09	7,26	0,13	66	0	0	0,5	0	0,04	0
3	Сыр	0,020	5,26	5,32	0,00	70						
4	Каша пшеничная	0,200	6,22	11,90	27,26	245	0	15	145	0,18	0,16	3,36
5	Какао с молоком и сахаром	0,075	0,19	0,27	2,15	15	9	0,32	64	0,02	0,03	0,19
6	Чай черный с сахаром и лимоном	0,075	0,10	0,02	5,71	22	2,2	0,18	7,1	0,6	0,8	1,4
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>15,01</b>	<b>25,17</b>	<b>54,49</b>	<b>514</b>						
<b>ОБЕД</b>												
1	Хлеб пшеничный	0,040	3,16	0,40	19,24	96	0	0,80	20	0,04	0,08	0
2	Хлеб ржаной	0,040	1,96	0,40	18,40	88	0	1,4	6,3	0,1	0,1	0
3	Салат столичный	0,100	15,90	27,80	3,00	325	5,2	2,4	38,6	0,07	0,04	11,44
4	Суп фасолевый	0,200	9,38	5,86	9,80	153	0	2,1	65,4	0,16	0,8	6,78
5	Говядина отварная	0,100	31,40	5,80	0,00	178	0	2,8	81	0,10	0,9	8,45
6	Спагетти	0,100	3,50	4,10	23,50	147	0	10	12	0,07	0,02	0
7	Компот из сухофруктов	0,150	0,00	0,00	26,61	105	12	17,2	16	0,02	0,4	0
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>65,30</b>	<b>44,36</b>	<b>100,55</b>	<b>1091</b>						
<b>ПОЛДНИК</b>												
1	Печенье	0,040	3,01	3,92	29,76	168						
2	Сок персиковый	0,150	0,75	0,00	20,55	84	20	0,4	40	0	0	8
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>			<b>3,76</b>	<b>3,92</b>	<b>50,31</b>	<b>252</b>						
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ ПО МЕНЮ</b>			<b>84,07</b>	<b>73,45</b>	<b>205,35</b>	<b>1857</b>						
<b>Накопительно за 10 дней</b>						<b>17218</b>						
<b>В среднем за 1 день</b>						<b>1721</b>						