

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Манская средняя общеобразовательная школа»  
(МБОУ «Манская СОШ»)



УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора

*И.В.Кравцова*

08.03.2024

И.В.Кравцова

**МЕНЮ РАЦИОНА ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ПРИШКОЛЬНОМ ЛАГЕРЕ  
С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ**

День: первый  
 Неделя первая  
 Категория детей: 6 -10 лет

<b>Завтрак</b>															
Наименование блюда	№ рецептуры	Выход порции (г)	Белки		Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Общие (г)	Жиры (г)			В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe
оладьи с повидлом	401	200	8,5	16,7	63,8	439,4	0,1		0,1	4,2		23,7	71,4	14	0,9
Чай с лимоном	377	200	0,4		11,7	49,5		1,3				24,6	13,9	10,5	1,4
Фрукт		200	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6		16	11	8	2,2
<b>Итого</b>			<b>9,3</b>	<b>17,1</b>	<b>85,3</b>	<b>535,9</b>	<b>0,1</b>	<b>11,3</b>	<b>0,1</b>	<b>4,8</b>	<b>0</b>	<b>64,3</b>	<b>96,3</b>	<b>32,5</b>	<b>4,5</b>
<b>Обед</b>															
пюре картофельное с маслом сливочным	335	200	4,2	6,8	28,6	192	0,2	13,8		0,3		47,4	112,2	38,8	1,5
гуляш из отварного мяса	246	80	12,1	12	2,8	167,9		0,8	0,2	0,5		12,6	107,9	16,6	1,7
кисель из свежих ягод	350	180	0,1	0	24,3	99,1		1,1				12,4	7,4	4	0,1
хлеб пшеничный		25	1,8	0,2	12,1	57,4				0,5		5,2	18,9	7,5	0,5
хлеб ржаной		25	1,7	0,2	10,6	51				0,6		4,5	21,8	4,8	1
кекс столичный	446	90	3	17,3	40,6	329,7			0,1	0,5		7,6	25,6	4,1	0,3
<b>Итого</b>			<b>22,9</b>	<b>36,5</b>	<b>119</b>	<b>897,1</b>	<b>0,2</b>	<b>15,7</b>	<b>0,3</b>	<b>2,4</b>	<b>0</b>	<b>89,7</b>	<b>293,8</b>	<b>75,8</b>	<b>5,1</b>
<b>Итого за день</b>			<b>32,2</b>	<b>53,6</b>	<b>204,3</b>	<b>1433</b>	<b>0,3</b>	<b>27</b>	<b>0,4</b>	<b>7,2</b>	<b>0</b>	<b>154</b>	<b>390,1</b>	<b>108,3</b>	<b>9,6</b>

День: второй  
 Неделя первая  
 Категория детей: 6 -10 лет

<b>Завтрак</b>																
Наименование блюда	№ рецептуры	Выход порции (г)	Белки	Жиры	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Общие (г)	Общие (г)			В 1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe	
омлет натуральный	210	200	1,8	13,2	2,6	134,9			0,3	0,1	0,3		57,2	43,5	6,3	0,1
какао с молоком	382	200	3,9	3,3	16,7	113,2		0,6					131	101,1	23	0,6
бутерброд с сыром	3	40	5,3	7,8	16	156,5	0,1	0,1		0,9			113,1	88	14,8	0,7
фрукт		200	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6			16	11	8	2,2
конфета шоколадная		40	1,1	10	21,2	179,6							12,6	24,8	14	0,7
<b>Итого:</b>			<b>11</b>	<b>24,3</b>	<b>35,3</b>	<b>404,6</b>	<b>0,1</b>	<b>1</b>	<b>0,1</b>	<b>1,2</b>	<b>0</b>		<b>301,3</b>	<b>232,6</b>	<b>44,1</b>	<b>1,4</b>
<b>Обед</b>																
плов из птицы	311	250	29,72	22,74	45,98	507,96	0,14	18,26	0,36	7,3			61,42	312,08	61,42	19,92
огурец соленый		50	0,4	0,1	0,9	6,5		2,5					11,5	12	7	0,3
хлеб пшеничный		25	1,8	0,2	12,1	57,4				0,5			5,2	18,9	7,5	0,5
хлеб ржаной		25	1,7	0,2	10,6	51				0,6			4,5	21,8	4,8	1
Йогурт		200	9,7	6,2	16,5	168,8	0,1	0,5	0,1				202,3	153,6	22,4	0,2
пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом	406	50/20	7,1	3,3	60,4	300,2	0,1			0,7			18,5	60	12,3	0,8
<b>Итого:</b>			<b>50,42</b>	<b>32,74</b>	<b>146,48</b>	<b>1091,86</b>	<b>0,34</b>	<b>21,26</b>	<b>0,46</b>	<b>9,1</b>	<b>0</b>		<b>303,42</b>	<b>578,38</b>	<b>115,42</b>	<b>22,72</b>
<b>Итого за день</b>			<b>61,42</b>	<b>57,04</b>	<b>181,78</b>	<b>1496,46</b>	<b>0,44</b>	<b>22,26</b>	<b>0,56</b>	<b>10,3</b>	<b>0</b>		<b>604,72</b>	<b>810,98</b>	<b>159,52</b>	<b>24,12</b>

День: третий  
 Неделя первая  
 Категория детей: 6 -10 лет

<b>Завтрак</b>															
Наименование блюда	№ рецептуры	Выход порции (г)	Белки	Жиры	Углеводы (г)	Энерго т. ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Общие (г)	Общие (г)			В 1	С	А	Е	Д	Са	Р	Мg	Fe
каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	181	200/5	15	14,6	51,3	395,4	0,3	0	0,1	6,3		32,8	285,8	171,8	6,5
сок	442	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4		0,2		14	14	8	2,8
фрукт		200	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6		16	11	8	2,2
<b>Итого:</b>			<b>16,4</b>	<b>15,2</b>	<b>80,9</b>	<b>528,4</b>	<b>0,32</b>	<b>14</b>	<b>0,1</b>	<b>7,1</b>	<b>0</b>	<b>62,8</b>	<b>310,8</b>	<b>187,8</b>	<b>11,5</b>
<b>Обед</b>															
макаронные изделия отварные с маслом	203	205	8,7	5,1	56,1	305,2	0,1			1,8		26,8	67,1	12,9	1,5
тефтели из говядины с соусом томатным	284	70/30	11,12	12,17	7,96	186,03	0,05	2,34		3,51		10,53	95,94	14,04	1,17
ромовая баба		90	2,12	4,41	26,59	155,29									
хлеб пшеничный		25	1,8	0,2	12,1	57,4				0,5		5,2	18,9	7,5	0,5
хлеб ржаной		25	1,7	0,2	10,6	51				0,6		4,5	21,8	4,8	1
чай с сахаром	376	200	0,3		11,5	47		0,1				21,8	12,4	9,7	1,3
<b>Итого:</b>			<b>25,74</b>	<b>22,08</b>	<b>124,85</b>	<b>801,92</b>	<b>0,15</b>	<b>2,44</b>	<b>0</b>	<b>6,41</b>	<b>0</b>	<b>68,83</b>	<b>216,14</b>	<b>48,94</b>	<b>5,47</b>
<b>Итого за день</b>			<b>42,14</b>	<b>37,28</b>	<b>205,75</b>	<b>1330,32</b>	<b>0,47</b>	<b>16,44</b>	<b>0,1</b>	<b>13,51</b>	<b>0</b>	<b>131,63</b>	<b>526,94</b>	<b>236,74</b>	<b>16,97</b>

День: четвертый  
 Неделя первая  
 Категория детей: 6 -10 лет

<b>Завтрак</b>																	
Наименование блюда	№ рецептуры	Выход порции (г)	Белки		Жиры		Углеводы (г)	Энерго т. ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Общие (г)	Общие (г)	Общие (г)	Общие (г)			В 1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe
каша вязкая молочная рисовая	174	200	5,5	10,4	39,9	275,2			0,5	0,1	0,4			103,7	126	29,7	0,5
какао с молоком	382	200	3,9	3,3	16,7	113,2			0,6					131	101,1	23	0,6
кольцо песочное	к/к	50	8,4	8,6	25,2	241,5	0,1			0,1	0,5			10,4	29,3	4,5	0,4
фрукт		200	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6				16	11	8	2,2
<b>Итого:</b>			<b>18,2</b>	<b>22,7</b>	<b>91,6</b>	<b>676,9</b>	<b>0,1</b>	<b>11,1</b>	<b>0,2</b>	<b>1,5</b>	<b>0</b>	<b>261,1</b>	<b>267,4</b>	<b>65,2</b>	<b>3,7</b>		
<b>Обед</b>																	
пельмени мясные отварные	392	200	16,8	12,9	53,3	395,8	0,1	0,2			0,4			28,8	137,6	21,2	1,7
йогурт		200	9,7	6,2	16,5	168,8	0,1	0,5	0,1					202,3	153,6	22,4	0,2
конфета шоколадная		40	1,1	10	21,2	179,6								12,6	24,8	14	0,7
хлеб пшеничный		25	1,8	0,2	12,1	57,4					0,5			5,2	18,9	7,5	0,5
хлеб ржаной		25	1,7	0,2	10,6	51					0,6			4,5	21,8	4,8	1
<b>Итого:</b>			<b>32,5</b>	<b>19,9</b>	<b>137,8</b>	<b>865,6</b>	<b>0,2</b>	<b>3,9</b>	<b>0,1</b>	<b>1,5</b>	<b>0</b>	<b>249,2</b>	<b>353,5</b>	<b>61,7</b>	<b>3,7</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>50,7</b>	<b>42,6</b>	<b>229,4</b>	<b>1542,5</b>	<b>0,3</b>	<b>15</b>	<b>0,3</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>510,3</b>	<b>620,9</b>	<b>126,9</b>	<b>7,4</b>		

День: пятый  
 Неделя первая  
 Категория детей: 6 -10 лет

<b>Завтрак</b>															
Наименование блюда	№ рецептуры	Выход порции (г)	Белки		Углеводы (г)	Энерго т. ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Общие (г)	Жиры Общие (г)			В 1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe
блинчики с джемом	399	130	9,1	8,7	50	315,2	0,2	2,1		0,1		145,4	135,9	23,1	0,6
кофейный напиток с молоком	379	200	3,1	2,4	17,2	103,6	0	0,5	0	0		109,9	82,6	16,8	0,3
фрукт		200	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6		16	11	8	2,2
<b>Итого:</b>			<b>12,6</b>	<b>11,5</b>	<b>77</b>	<b>465,8</b>	<b>0,2</b>	<b>12,6</b>	<b>0</b>	<b>0,7</b>	<b>0</b>	<b>271,3</b>	<b>229,5</b>	<b>47,9</b>	<b>3,1</b>
<b>Обед</b>															
каша рассыпчатая	171	150	8,1	9,6	37,2	268,1	0,2		0,1	4,7		21,8	182	121,7	4,2
Птица запеченная	307	100	21,46	21,14	0,12	276	0,08	18	0,12	0,4		58	216	34	2
хлеб пшеничный		25	1,8	0,2	12,1	57,4				0,5		5,2	18,9	7,5	0,5
хлеб ржаной		25	1,7	0,2	10,6	51				0,6		4,5	21,8	4,8	1
бисквит классический с джемом	1	55	2,5	0,4	45,3	192,6		3,2				8,4	21,6	5,8	0,3
чай с сахаром	376	200	0,3		11,5	47		0,1				21,8	12,4	9,7	1,3
Совс молочный	366	50	1	3,1	3,3	45	0,01	0,02	0,1	0		30	24	4	0,3
<b>Итого:</b>			<b>36,86</b>	<b>34,64</b>	<b>120,12</b>	<b>937,1</b>	<b>0,29</b>	<b>21,32</b>	<b>0,32</b>	<b>6,2</b>	<b>0</b>	<b>149,7</b>	<b>496,7</b>	<b>187,5</b>	<b>9,6</b>
<b>Итого за день</b>			<b>49,46</b>	<b>46,14</b>	<b>197,12</b>	<b>1402,9</b>	<b>0,49</b>	<b>33,92</b>	<b>0,32</b>	<b>6,9</b>	<b>0</b>	<b>421</b>	<b>726,2</b>	<b>235,4</b>	<b>12,7</b>

День: первый  
 Неделя вторая  
 Категория детей: 6 -10 лет

<b>Завтрак</b>																
Наименование блюда	№ рецептуры	Выход порции (г)	Белки	Жиры	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Общие (г)	Общие (г)			В 1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe	
каша пшеница с маслом сливочным	184	200/5	8,3	9	41,1	279,4	0,2	0,5			1,4		117	177,1	49,3	1,5
Чай с лимоном	377	200	0,4		11,7	49,5			1,3				24,6	13,9	10,5	1,4
яйцо вареное	209	40	0,1	0,1		1,4							0,5	1,5	0,1	
фрукт		200	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0		0,6		16	11	8	2,2
бутерброд с сыром	3	40	5,3	7,8	16	156,5	0,1	0,1			0,9		113,1	88	14,8	0,7
<b>Итого:</b>			<b>14,5</b>	<b>17,3</b>	<b>78,6</b>	<b>533,8</b>	<b>0,3</b>	<b>11,9</b>	<b>0</b>	<b>2,9</b>	<b>0</b>		<b>271,2</b>	<b>291,5</b>	<b>82,7</b>	<b>5,8</b>
<b>Обед</b>																
суп с рыбными консервами	87	250	9,3	4	16,1	137,3	0,1	6,2	0,3		2		25,8	63,2	24,6	1
куриные кусочки запеченные с сыром		100	17,4	20,2	2,9	264,2	0,1	1,9	0,2		1,1		159,8	200,3	21,7	1,7
сок	442	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4			0,2		14	14	8	2,8
хлеб пшеничный		25	1,8	0,2	12,1	57,4					0,5		5,2	18,9	7,5	0,5
хлеб ржаной		25	1,7	0,2	10,6	51					0,6		4,5	21,8	4,8	1
булочка Веснушка	471	50	3,6	3	27,2	152	0,07	0,02	0,5		0		9	32	5,5	0,4
<b>Итого:</b>			<b>34,8</b>	<b>27,8</b>	<b>88,7</b>	<b>747,9</b>	<b>0,29</b>	<b>12,12</b>	<b>1</b>	<b>4,4</b>	<b>0</b>		<b>218,3</b>	<b>350,2</b>	<b>72,1</b>	<b>7,4</b>
<b>Итого за день</b>			<b>49,3</b>	<b>45,1</b>	<b>167,3</b>	<b>1281,7</b>	<b>0,59</b>	<b>24,02</b>	<b>1</b>	<b>7,3</b>	<b>0</b>		<b>489,5</b>	<b>641,7</b>	<b>154,8</b>	<b>13,2</b>

День: второй  
 Неделя вторая  
 Категория детей: 6 -10 лет

<b>Завтрак</b>															
Наименование блюда	№ рецептуры	Выход порции (г)	Белки		Углеводы (г)	Энерго т. ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Общие (г)	Жиры Общие (г)			В 1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe
сырники запеченные из творога	219	120	22,2	16,2	12,92	290,4		0,07	0	0,12	3,12	189,6	267,6	27,6	0,96
Чай с лимоном	377	200	0,4		11,7	49,5		1,3				24,6	13,9	10,5	1,4
фрукт		200	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6		16	11	8	2,2
соус молочный	327	50	0,9	2,6	6,7	53,7		0,1				27,3	20	3,5	0
<b>Итого:</b>			<b>23</b>	<b>16,6</b>	<b>34,42</b>	<b>386,9</b>	<b>0</b>	<b>11,37</b>	<b>0</b>	<b>0,72</b>	<b>3,12</b>	<b>230,2</b>	<b>292,5</b>	<b>46,1</b>	<b>4,56</b>
<b>Обед</b>															
пюре картофельное с маслом сливочным	335	200	4,2	6,8	28,6	192	0,2	13,8		0,3		47,4	112,2	38,8	1,5
кнели рыбные	271	80	11,1	4,4	4,6	102,5	0,1	0,2		0,4		49,3	161,5	36,5	0,6
огурец соленый		50	0,4	0,1	0,9	6,5		2,5				11,5	12	7	0,3
сок	442	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4		0,2		14	14	8	2,8
пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом	406	50/20	7,1	3,3	60,4	300,2	0,1			0,7		18,5	60	12,3	0,8
Соус томатный №348	348	50	0,5	2,6	2,8	37		0,9	0,1	0,4		9,1	9,5	5,4	0,2
хлеб пшеничный		25	1,8	0,2	12,1	57,4				0,5		5,2	18,9	7,5	0,5
хлеб ржаной		25	1,7	0,2	10,6	51				0,6		4,5	21,8	4,8	1
<b>Итого:</b>			<b>27,3</b>	<b>15,2</b>	<b>137</b>	<b>795,6</b>	<b>0,42</b>	<b>20,5</b>	<b>0</b>	<b>2,7</b>	<b>0</b>	<b>150,4</b>	<b>400,4</b>	<b>114,9</b>	<b>7,5</b>
<b>Итого за день</b>			<b>50,3</b>	<b>31,8</b>	<b>171,42</b>	<b>1182,5</b>	<b>0,42</b>	<b>31,87</b>	<b>0</b>	<b>3,42</b>	<b>3,12</b>	<b>380,6</b>	<b>692,9</b>	<b>161</b>	<b>12,06</b>



День: третий  
 Неделя вторая  
 Категория детей: 6 -10 лет

<b>Завтрак</b>																	
Наименование блюда	№ рецептуры	Выход порции (г)	Белки		Жиры		Углеводы (г)	Энерго т. ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Общие (г)	Общие (г)	Общие (г)	Общие (г)			В 1	С	А	Е	Д	Са	Р	Мg	Fe
каша "дружба"	190	250	7,75	12,5	33,5	280	0,13	2,5	0,1	0,25		227,5	215	42,5	0		
йогурт		200	9,7	6,2	16,5	168,8	0,1	0,5	0,1			202,3	153,6	22,4	0,2		
фрукт		200	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6		16	11	8	2,2		
<b>Итого:</b>			<b>17,85</b>	<b>19,1</b>	<b>59,8</b>	<b>495,8</b>	<b>0,23</b>	<b>13</b>	<b>0,2</b>	<b>0,85</b>	<b>0</b>	<b>445,8</b>	<b>379,6</b>	<b>72,9</b>	<b>2,4</b>		
<b>Обед</b>																	
Жаркое по домашнему	259	220	18,3	18,5	22,9	330,8	0,3	11,9		0,7		23,8	208,4	47,5	3,3		
кисель из свежих ягод	350	180	0,1	0	24,3	99,1		1,1				12,4	7,4	4	0,1		
кекс столичный	446	90	3	17,3	40,6	329,7			0,1	0,5		7,6	25,6	4,1	0,3		
хлеб пшеничный		25	1,8	0,2	12,1	57,4				0,5		5,2	18,9	7,5	0,5		
хлеб ржаной		25	1,7	0,2	10,6	51				0,6		4,5	21,8	4,8	1		
<b>Итого:</b>			<b>24,9</b>	<b>36,2</b>	<b>110,5</b>	<b>868</b>	<b>0,3</b>	<b>13</b>	<b>0,1</b>	<b>2,3</b>	<b>0</b>	<b>53,5</b>	<b>282,1</b>	<b>67,9</b>	<b>5,2</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>42,75</b>	<b>55,3</b>	<b>170,3</b>	<b>1363,8</b>	<b>0,53</b>	<b>26</b>	<b>0,3</b>	<b>3,15</b>	<b>0</b>	<b>499,3</b>	<b>661,7</b>	<b>140,8</b>	<b>7,6</b>		

День: четвертый  
 Неделя вторая  
 Категория детей: 6 -10 лет

<b>Завтрак</b>															
Наименование блюда	№ рецептуры	Выход порции (г)	Белки	Жиры	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Общие (г)	Общие (г)			В 1	С	А	Е	Д	Са	Р	Мg	Fe
омлет натуральный	210	200	1,8	13,2	2,6	134,9		0,3	0,1	0,3		57,2	43,5	6,3	0,1
какао с молоком	382	200	3,9	3,3	16,7	113,2		0,6				131	101,1	23	0,6
бутерброд с джемом	2	40	1,2	4,3	22	132	0,02	8	0,03	0,4		8	14	5	0,3
фрукт		200	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6		16	11	8	2,2
конфета шоколадная		40	1,1	10	21,2	179,6						12,6	24,8	14	0,7
<b>Итого:</b>			<b>8,4</b>	<b>31,2</b>	<b>72,3</b>	<b>606,7</b>	<b>0,02</b>	<b>18,9</b>	<b>0,13</b>	<b>1,3</b>	<b>0</b>	<b>224,8</b>	<b>194,4</b>	<b>56,3</b>	<b>3,9</b>
<b>Обед</b>															
свекольник	81	200	9,2	11,5	13,1	192,7	0,1	6,2	0,2	2,6		45,9	115,7	33,4	2,2
квас с сайрой	б/н	100	16	6,3	35,9	265,8	0,1	0,4		0,1		15,1	48,8	9,1	0,6
сок	442	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4		0,2		14	14	8	2,8
хлеб пшеничный		25	1,8	0,2	12,1	57,4				0,5		5,2	18,9	7,5	0,5
хлеб ржаной		25	1,7	0,2	10,6	51				0,6		4,5	21,8	4,8	1
<b>Итого:</b>			<b>29,7</b>	<b>18,4</b>	<b>91,5</b>	<b>652,9</b>	<b>0,22</b>	<b>10,6</b>	<b>0,2</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>84,7</b>	<b>219,2</b>	<b>62,8</b>	<b>7,1</b>
<b>Итого за день</b>			<b>38,1</b>	<b>49,6</b>	<b>163,8</b>	<b>1259,6</b>	<b>0,24</b>	<b>29,5</b>	<b>0,33</b>	<b>5,3</b>	<b>0</b>	<b>309,5</b>	<b>413,6</b>	<b>119,1</b>	<b>11</b>

День: пятый  
 Неделя вторая  
 Категория детей: 6 -10 лет

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход порции (г)	Белки	Жиры	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Общие (г)	Общие (г)			В 1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe
блинчики с джемом	399	180	7,6	7,8	59,7	337,9	0,1	1,6	0,1	0,2		26,4	59,3	13,5	0,7
чай с сахаром	376	200	0,3		11,5	47		0,1				21,8	12,4	9,7	1,3
конфета шоколадная		40	1,1	10	21,2	179,6						12,6	24,8	14	0,7
<b>Итого:</b>			<b>7,9</b>	<b>7,8</b>	<b>71,2</b>	<b>384,9</b>	<b>0,1</b>	<b>1,7</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>48,2</b>	<b>71,7</b>	<b>23,2</b>	<b>2</b>
<b>Обед</b>															
суп-лапша домашняя	б/н	200	12,6	15,2	6	212,1		1,2	0,4	0,3		31,6	117,5	19,1	1,3
пицца детская	412	85	11,85	34,59	30,86	483,42	0,07	1	0,11	1,45		123,24	147,1	18,78	1,44
сок	442	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4		0,2		14	14	8	2,8
<b>Итого:</b>			<b>25,45</b>	<b>49,99</b>	<b>56,66</b>	<b>781,52</b>	<b>0,09</b>	<b>6,2</b>	<b>0,51</b>	<b>1,95</b>	<b>0</b>	<b>168,84</b>	<b>278,6</b>	<b>45,88</b>	<b>5,54</b>
<b>Итого за день</b>			<b>33,35</b>	<b>57,79</b>	<b>127,86</b>	<b>1166,42</b>	<b>0,19</b>	<b>7,9</b>	<b>0,61</b>	<b>2,15</b>	<b>0</b>	<b>217,04</b>	<b>350,3</b>	<b>69,08</b>	<b>7,54</b>

	32,2	53,6	204,3	1433	0,3	27	0,4	7,2	0	154	390,1	108,3	9,6
	61,42	57,04	181,78	1496,46	0,44	22,26	0,56	10,3	0	604,72	810,98	159,52	24,12
	42,14	37,28	205,75	1330,32	0,47	16,44	0,1	13,51	0	131,63	526,94	236,74	16,97
	50,7	42,6	229,4	1542,5	0,3	15	0,3	3	0	510,3	620,9	126,9	7,4
	49,46	46,14	197,12	1402,9	0,49	33,92	0,32	6,9	0	421	726,2	235,4	12,7
	49,3	45,1	167,3	1281,7	0,59	24,02	1	7,3	0	489,5	641,7	154,8	13,2
	50,3	31,8	171,42	1182,5	0,42	31,87	0	3,42	3,12	380,6	692,9	161	12,06
	42,75	55,3	170,3	1363,8	0,53	26	0,3	3,15	0	499,3	661,7	140,8	7,6
	38,1	49,6	163,8	1259,6	0,24	29,5	0,33	5,3	0	309,5	413,6	119,1	11
	33,35	57,79	127,86	1166,42	0,19	7,9	0,61	2,15	0	217,04	350,3	69,08	7,54
<b>Итого</b>	<b>449,72</b>	<b>476,25</b>	<b>1819,03</b>	<b>13459,2</b>	<b>3,97</b>	<b>233,91</b>	<b>3,92</b>	<b>62,23</b>	<b>3,12</b>	<b>3717,59</b>	<b>5835,32</b>	<b>1511,64</b>	<b>122,19</b>
<b>Итого за 10 дней на 1 ребенка</b>	<b>44,972</b>	<b>47,625</b>	<b>181,903</b>	<b>1345,92</b>	<b>0,397</b>	<b>23,391</b>	<b>0,392</b>	<b>6,223</b>	<b>0,312</b>	<b>371,759</b>	<b>583,532</b>	<b>151,164</b>	<b>12,219</b>

Соотношение белков, жиров, углеводов

1:1:4 ( $\pm 5\%$ ) соответствует установленным требованиям