

СОГЛАСОВАНО:

Директор ООО "Алеко"

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБОУ "Созвездие"

ООО «Алеко»
ИНН 3443054280
г. Волгоград, ул. Исаакиевская/
ул. Сазанова, 17
г. Волгоград, ул. Билибин, 17
Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным пятиразовым питанием обучающихся 7-11 лет

г. Волгоград, ул. Билибин, 17
"07.10.2022" 2022 года

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Яйцо вареное вкрутую	1шт					Сборник рецептур
Каша молочная манная жидкая с маслом	200					Сборник рецептур
Какао с молоком	200					Сборник рецептур
Хлеб пшеничный	60					
Итого за прием пищи:	505	19,4	15,8	87,6	570,5	
II Завтрак						
Фрукты свежие (яблоко)	200					Сборник рецептур
Итого за прием пищи:	200					0,8
Обед						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста)	60					
Суп картофельный с бобовыми (горох)	200					Сборник рецептур
Рыба, тушенная в томате с овощами	90/30					Сборник рецептур
Рис отварной	150					Сборник рецептур
Компот из смеси сухофруктов	200					Сборник рецептур
Хлеб пшеничный	50					
Хлеб пеклеванный	50					
Итого за прием пищи:	830	34,5	27,6	128,2	833,9	
Полдник						
Ватрушка с повидлом	100					Сборник рецептур
Напиток лимонный	200					Сборник рецептур
Итого за прием пищи:	300	6,5	2,9	79,5	372,7	
Ужин						
Фрикадельки мясные в соусе	90/30					Сборник рецептур
Макаронные изделия отварные (рожки)	150					Сборник рецептур или ТТК
Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	200					Сборник рецептур
Хлеб пшеничный	50					
Итого за прием пищи:	520	18,1	24,1	90,7	653,6	
Всего за день:		79,3	79,0	405,0	2 521,9	

2 день

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак							
Каша молочная рисовая вязкая с маслом	200					Сборник рецептов	
Бутерброд с сыром	30/10/10					Сборник рецептов	
Кофейный напиток на молоке	200					Сборник рецептов	
Батон	50						
Итого за прием пищи:	500	16,2	20,7	109,2	685,7		
II Завтрак							
Плюшка (слобо обыкновенная)	50					Сборник рецептов	
Сок фруктовый (яблочный)	180					Сборник рецептов	
Итого за прием пищи:	230	4,7	2,4	45,2	229,3		
Обед							
Консервы овощные закусочные (икра кабачковая)	60					Сборник рецептов	
Суп из овощей	200					Сборник рецептов	
Котлеты, биточки, шницели	90					Сборник рецептов	
Картофельное пюре с маслом	150					Сборник рецептов	
Компот из изюма	200					Сборник рецептов	
Хлеб пшеничный	50						
Хлеб пеклеванный	80						
Итого за прием пищи:	830	24,8	28,4	132,6	884,0		
Полдник							
Кекс столичный	100					Сборник рецептов	
Чай с сахаром каркаде	200					Сборник рецептов	
Итого за прием пищи:	300	6,4	19,4	74,4	500,5		
Ужин							
Лапшевник с творогом с соусом молочным (сладким)	180/50					Сборник рецептов или ТТК	
Чай с сахаром и лимоном	200/15/5					Сборник рецептов	

Хлеб пшеничный	50				
Итого за прием пищи:	500	20,8	12,3	86,0	541,1
Всего за день:		77,9	83,2	447,4	2 840,6

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша молочная пшенная вязкая с маслом	200					Сборник рецептов
Бутерброд с повидлом	40/10/50					Сборник рецептов
Чай с молоком или сливками (молоко)	200					Сборник рецептов
Итого за прием пищи:	500	12,6	17,0	111,3	640,8	
II Завтрак						
Пирожок печеный с картофелем	50					Сборник рецептов
Напиток из плодов шиповника	200					Сборник рецептов
Итого за прием пищи:	250	3,6	3,2	38,3	207,6	
Обед						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста)	60					
Суп картофельный	200					Сборник рецептов
Котлета из говядины с капустой	90					Сборник рецептов
Рагу овощное	150					Сборник рецептов
Компот из свежих плодов	200					Сборник рецептов
Хлеб пшеничный	50					
Хлеб пеклеванный	70					
Итого за прием пищи:	820	28,2	30,5	117,5	717,1	
Полдник						
Плюшка (сдоба обыкновенная)	100					Сборник рецептов
Компот из изюма	200					Сборник рецептов
Итого за прием пищи:	300	8,4	4,9	77,5	393,9	
Ужин						
Котлета рыбная Любительская	90					Сборник рецептов или ТТК
Каша рассыпчатая с овощами (рисовая)	150					Сборник рецептов
Напиток лимонный	200					Сборник рецептов
Хлеб пшеничный	60					
Итого за прием пищи:	500	16,9	14,2	96,9	585,8	
Дополнительное питание (к одному из приёмов пищи)						
Фрукты или Овощи или Напитки (соки, нектары, компоты) или	200					Сборник рецептов
Всего за день:		77,0	79,0	444,1	2 667,2	

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша молочная манная жидкая с маслом	200					Сборник рецептов
Яйцо вареное вкрутую	1шт					Сборник рецептов
Какао с молоком	200					Сборник рецептов
Хлеб пшеничный	60					
Итого за прием пищи:	505	19,4	15,8	87,6	570,5	
II Завтрак						
Фрукты свежие (апельсин)	200					Сборник рецептов
Итого за прием пищи:	200	1,7	0,4	15,7	83,4	
Обед						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста)	60					
Щи из свежей капусты с картофелем	200					Сборник рецептов
Фрикадельки мясные в соусе	90/30					Сборник рецептов
Каша гречневая вязкая	150					Сборник рецептов
Компот из смеси сухофруктов	200					Сборник рецептов
Хлеб пшеничный	50					
Хлеб пеклеванный	50					
Итого за прием пищи:	830	22,7	27,9	114,9	803,9	
Полдник						
Булочка Веснушка (с изюмом)	100					Сборник рецептов
Кисель из повидла	200					Сборник рецептов
Итого за прием пищи:	300	7,9	5,9	85,2	428,2	
Ужин						
Консервы овощные закусочные (икра кабачковая)	100					Сборник рецептов или ТТК
Макаронник с печенью	150					Сборник рецептов
Чай с сахаром каркаде	200					Сборник рецептов

Хлеб пшеничный	60				
Итого за прием пищи:	510	18,6	24,5	90,2	656,3
Дополнительное питание (к одному из приёмов пищи)					
Фрукты или Овощи или Напитки (соки, нектары, компоты) или	200				Сборник рецептов
Всего за день:		76,9	79,0	393,6	2 542,3

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Консервы овощные закусочные (икра кабачковая)	100					Сборник рецептов
Омлет натуральный	150					Сборник рецептов
Кофейный напиток на молоке	200					Сборник рецептов
Бутерброд с маслом	30/10					Сборник рецептов
Хлеб пшеничный	30					
Итого за прием пищи:	520	23,7	39,2	66,0	709,6	

II Завтрак

Булочка домашняя	50					Сборник рецептов
Сок фруктовый (яблочный)	180					Сборник рецептов
Итого за прием пищи:	230	4,6	5,8	46,8	265,0	

Обед

Икра морковная	60					Сборник рецептов
Суп из овощей	200					Сборник рецептов
Тефтели (1-й вариант) с соусом	90/30					Сборник рецептов
Каша пшеничная вязкая	150					Сборник рецептов
Кисель из повидла	200					Сборник рецептов
Хлеб пшеничный	50					
Хлеб пеклеваемый	40					
Итого за прием пищи:	820	22,0	25,0	125,9	813,8	

Полдник

Ватрушка с повидлом	100					Сборник рецептов
Напиток лимонный	200					Сборник рецептов
Итого за прием пищи:	300	6,5	2,9	79,5	372,7	

Ужин

Птица, тушенная в соусе с овощами	230					Сборник рецептов
Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	40					
Хлеб пеклеваемый	30					
Итого за прием пищи:	500	20,9	19,6	70,3	540,6	
Всего за день:		77,7	92,5	388,5	2 701,7	

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		

Завтрак

Каша молочная пшеничная вязкая с маслом	200					Сборник рецептов
Бутерброд с сыром	30/10/10					Сборник рецептов
Чай с сахаром каркаде	200					Сборник рецептов
Батон	50					
Итого за прием пищи:	500	16,3	20,4	97,7	638,2	

II Завтрак

Пирожок печеный с капустой	50					Сборник рецептов
Напиток из плодов шиповника	180					Сборник рецептов
Итого за прием пищи:	230	3,8	3,5	33,8	193,6	

Обед

Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста)	60					
Суп картофельный с макаронными изделиями	200					Сборник рецептов
Котлета из говядины с капустой	90					Сборник рецептов
Картофель отварной с маслом	150					Сборник рецептов
Компот из свежих плодов	200					Сборник рецептов
Хлеб пшеничный	50					
Хлеб пеклеваемый	70					
Итого за прием пищи:	820	28,4	27,9	124,6	722,8	

Полдник

Плюшка (слобода обыкновенная)	100					Сборник рецептов
Компот из изюма	200					Сборник рецептов
Итого за прием пищи:	300	8,4	4,9	77,5	393,9	

Ужин

Запеканка рисовая с творогом с соусом молочным (сладким)	200/50					Сборник рецептов или ТТК
--	--------	--	--	--	--	--------------------------

Чай с молоком или сливками (молоко)	200					Сборник рецептов
Хлеб пшеничный	50					
Итого за прием пищи:	500	17,7	11,6	107,8	606,6	
Всего за день:		77,9	78,9	444,1	2 693,6	

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Суп молочный с крупой (геркулесовой)	250					Сборник рецептов
Бутерброд с маслом	40/10					Сборник рецептов
Какао с молоком	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	500	12,1	15,9	60,4	435,0	

II Завтрак

Фрукты свежие (яблоко)	200					Сборник рецептов
Итого за прием пищи:	200	0,8	0,8	19,0	91,2	

Обед

Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста)	60					
Суп картофельный	200					Сборник рецептов
Котлеты, биточки, шницели	90					Сборник рецептов
Каша гречневая вязкая	150					Сборник рецептов
Компот из смеси сухофруктов	200					Сборник рецептов
Хлеб пшеничный	50					
Хлеб пеклеваемый	70					
Итого за прием пищи:	820	25,5	21,8	133,2	829,6	

Полдник

Кекс столичный	100					Сборник рецептов
Напиток лимонный	200					Сборник рецептов
Итого за прием пищи:	300	6,3	19,4	76,1	509,5	

Ужин

Икра свекольная	100					Сборник рецептов
Плов из птицы	150					Сборник рецептов или ТТК
Чай с сахаром каркаде	200					Сборник рецептов
Хлеб пшеничный	50					
Итого за прием пищи:	500	17,1	28,2	81,4	648,3	
Всего за день:		77,0	86,1	370,1	2 513,6	

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Яйцо вареное вкрутую	1шт					Сборник рецептов
Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба с маслом	200					Сборник рецептов
Кофейный напиток на молоке	200					Сборник рецептов
Хлеб пшеничный	60					
Итого за прием пищи:	505	17,8	14,4	90,1	559,5	

II Завтрак

Плошка (сдоба обыкновенная)	50					Сборник рецептов
Сок фруктовый (мультифруктовый)	180					Сборник рецептов
Итого за прием пищи:	230	4,3	2,2	56,3	267,7	

Обед

Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста)	60					
Суп картофельный с бобовыми (горох)	200					Сборник рецептов
Тефтели (1-й вариант) с соусом ТТК №65	90/30					Сборник рецептов
Макаронные изделия отварные (рожки) №516	150					Сборник рецептов
Кисель из повидла	200					Сборник рецептов
Хлеб пшеничный	50					
Хлеб пеклеваемый	70					
Итого за прием пищи:	850	27,9	20,3	153,1	902,9	

Полдник

Ватрушка с повидлом	100					Сборник рецептов
Компот из свежих плодов	200					Сборник рецептов
Итого за прием пищи:	300	6,5	3,0	77,0	362,4	

Ужин

Вареники ленивые отварные	200					Сборник рецептов
Соус молочный (сладкий)	50					Сборник рецептов или ТТК
Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	200					Сборник рецептов
Хлеб пшеничный	50					
Итого за прием пищи:	500	36,3	18,1	77,0	623,6	

Всего за день:	88,7	78,9	419,9	2 597,0
----------------	------	------	-------	---------

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями	250					Сборник рецептов
Бутерброд с повидлом	30/5/20					Сборник рецептов
Какао с молоком	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	505	11,7	11,5	72,8	441,3	

II Завтрак

Фрукты свежие (яблоко)	200					Сборник рецептов
Итого за прием пищи:	200	0,8	0,8	19,0	91,2	

Обед

Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста)	60					Сборник рецептов
Щи из свежей капусты с картофелем	200					
Фрикадельки мясные в соусе	90/30					
Рис отварной	150					
Компот из свежих плодов	200					
Хлеб пшеничный	50					
Хлеб пеклеваемый	70					
Итого за прием пищи:	850	23,1	35,9	135,9	963,4	

Полдник

Булочка Веснушка (с изюмом)	100					Сборник рецептов
Компот из изюма	200					Сборник рецептов
Итого за прием пищи:	300	8,2	6,0	78,5	406,4	

Ужин

Икра свекольная	60					Сборник рецептов
Котлета рыбная Любительская	90					Сборник рецептов
Картофель отварной с маслом	150					Сборник рецептов или ТТК
Напиток лимонный	200					Сборник рецептов
Хлеб пшеничный	60					
Итого за прием пищи:	560	17,6	19,2	89,5	603,8	
Всего за день:		77,4	79,0	395,7	2 506,1	

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша молочная манная жидкая с маслом	200					Сборник рецептов
Бутерброд с сыром	30/10/10					Сборник рецептов
Чай с сахаром и лимоном	200/15/8					Сборник рецептов
Батон	30					
Итого за прием пищи:	503	12,8	18,8	78,5	535,2	

II Завтрак

Пирожок печеный с картофелем	50					Сборник рецептов
Сок фруктовый (ананасовый)	180					Сборник рецептов
Итого за прием пищи:	230	3,5	3,2	40,2	209,4	

Обед

Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста)	60					Сборник рецептов
Суп из овощей	200					
Плов из птицы	150					
Компот из смеси сухофруктов	200					
Хлеб пшеничный	50					
Хлеб пеклеваемый	70					
Итого за прием пищи:	730	21,5	24,0	115,7	765,2	

Полдник

Плюшка (сдоба обыкновенная)	100					Сборник рецептов
Чай с сахаром каркаде	200					Сборник рецептов
Итого за прием пищи:	300	8,2	4,8	71,0	365,9	

Ужин

Запеканка из творога с морковью	200					Сборник рецептов
Соус молочный (сладкий)	50					Сборник рецептов или ТТК
Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	200					Сборник рецептов
Хлеб пшеничный	50					
Итого за прием пищи:	500	28,8	23,0	93,6	700,4	
Всего за день:		77,3	78,7	409,0	2 577,1	

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
--------------------------------	-------	------------------	--	--	----------------	-------------

прием пищи, наименование блюда	порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	калорийная	№ рецептур
Завтрак						
Каша молочная пшенная вязкая с маслом	200					Сборник рецептур
Бутерброд с повидлом	40/10/50					Сборник рецептур
Кофейный напиток на молоке	200					Сборник рецептур
Итого за прием пищи:	500	13,2	17,0	119,9	677,6	
II Завтрак						
Фрукты свежие (апельсин)	200	1,7	0,4	15,7	83,4	Сборник рецептур
Итого за прием пищи:	200					
Обед						
Икра морковная	60					Сборник рецептур
Суп картофельный с макаронными изделиями	200					Сборник рецептур
Рыба, тушенная в томате с овощами	90/30					Сборник рецептур
Рис отварной	150					Сборник рецептур
Кисель из повидла	200					Сборник рецептур
Хлеб пшеничный	50					
Хлеб пеклеванный	70					
Итого за прием пищи:	910	33,9	31,1	147,3	937,5	
Полдник						
Булочка Веснушка (с изюмом)	100					Сборник рецептур
Напиток лимонный	200					Сборник рецептур
Итого за прием пищи:	300	7,9	5,9	73,7	387,4	
Ужин						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый,	100					
Жаркое по-деревенски	150					Сборник рецептур
Чай с сахаром каркаде	200					Сборник рецептур
Хлеб пшеничный	50					
Итого за прием пищи:	500	15,5	19,9	65,9	504,7	
Дополнительное питание (к одному из приёмов пищи)						
Фрукты или Овощи или Напитки (соки, нектары, компоты) или	200	77,2	78,9	422,5	2 590,6	Сборник рецептур
Всего за день:						

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Суп молочный с крупой (геркулесовой)	250					Сборник рецептов
Бутерброд с повидлом	30/10/20					Сборник рецептов
Чай с молоком или сливками (молоко)	200					Сборник рецептов
Итого за прием пищи:	510	9,3	14,0	60,8	403,4	
II Завтрак						
Булочка домашняя	50					Сборник рецептов
Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	200					Сборник рецептов
Итого за прием пищи:	250	3,9	5,6	44,1	245,2	
Обед						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста)	60					
Щи из свежей капусты с картофелем	200					Сборник рецептов
Фрикадельки мясные в соусе	90/30					Сборник рецептов
Картофель отварной с маслом	150					Сборник рецептов
Компот из свежих плодов	200					Сборник рецептов
Хлеб пшеничный	50					
Хлеб пеклеваемый	70					
Итого за прием пищи:	850	22,2	27,6	120,9	824,3	
Полдник						
Кекс столичный	100					Сборник рецептов
Кисель из повидла	200					Сборник рецептов
Итого за прием пищи:	300	6,3	19,4	87,6	550,3	
Ужин						
Запеканка рисовая с творогом	200					Сборник рецептов или ТТК
Соус молочный (сладкий)	50					Сборник рецептов
Напиток лимонный	200					Сборник рецептов
Хлеб пшеничный	50					
Итого за прием пищи:	500	16,1	10,3	107,2	589,4	
Дополнительное питание (к одному из приёмов пищи)						
Фрукты или Овощи или Напитки (соки, нектары, компоты) или	200					Сборник рецептов
Всего за день:		77,0	79,6	418,0	2 620,8	

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Консервы овощные закусочные (икра кабачковая)	100					Сборник рецептов
Омлет натуральный	150					Сборник рецептов
Бутерброд с маслом	40/10					Сборник рецептов
Какао с молоком	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	500	23,8	40,7	54,9	681,3	
II Завтрак						
Фрукты свежие (яблоко)	200					Сборник рецептов
Итого за прием пищи:	200					0,8
Обед						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста)	60					Сборник рецептов
Суп картофельный с бобовыми (горох)	200					
Котлеты, биточки, шницели	90					
Макаронные изделия отварные (рожки)	150					
Компот из смеси сухофруктов	200					
Хлеб пшеничный	50					
Хлеб пеклеваемый	70					
Итого за прием пищи:	820	29,3	22,8	146,7	908,2	
Полдник						
Плюшка (сдоба обыкновенная)	100					Сборник рецептов
Компот из изюма	200					Сборник рецептов
Итого за прием пищи:	300	8,4	4,9	77,5	393,9	
Ужин						
Икра свекольная	100					Сборник рецептов
Запеканка из печени с рисом	150					Сборник рецептов или ТТК
Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	200					Сборник рецептов
Хлеб пшеничный	50					
Итого за прием пищи:	500	22,6	18,5	77,4	566,8	
Всего за день:		84,9	87,7	375,5	2 641,4	

14 день

14 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба с маслом	200					Сборник рецептов
Бутерброд с сыром	30/10/10					Сборник рецептов
Кофейный напиток на молоке	200					Сборник рецептов
Батон	50					
Итого за прием пищи:	500	16,3	21,0	100,4	654,0	
II Завтрак						
Пирожок печеный с капустой	50					Сборник рецептов
Сок фруктовый (ананасовый)	180					Сборник рецептов
Итого за прием пищи:	230	3,8	3,5	37,7	204,4	
Обед						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста)	60					
Суп из овощей	200					Сборник рецептов
Тефтели (1-й вариант) с соусом	90/30					Сборник рецептов
Каша гречневая вязкая	150					Сборник рецептов
Кисель из повидла	200					
Хлеб пшеничный	50					
Хлеб пеклеваемый	70					
Итого за прием пищи:	850	23,7	20,4	132,7	805,2	
Полдник						
Ватрушка с повидлом	100					Сборник рецептов
Чай с сахаром каркаде	200					Сборник рецептов
Итого за прием пищи:	300	6,6	2,9	77,8	363,7	
Ужин						
Лапшевник с творогом с соусом молочным (сладким)	200/50					Сборник рецептов
Чай с молоком или сливками (молоко)	200					Сборник рецептов
Хлеб пшеничный	50					
Итого за прием пищи:	500	24,0	14,8	92,6	600,5	
Всего за день:		77,4	79,6	441,2	2 627,8	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	1 103,6	1 140,1	5 774,6	36 641,7
Среднее значение за период	78,8	81,4	412,5	2617,3