

утверждаю: ИП Родичкина Н.А.

"02" сентября 2024 г.

согласовано:  
директор МБУ "Гимназия" С.Н. Шевченко



### индивидуальное десятидневное меню

(сахарный диабет)

1-11 лет

(сезон осень-зима)

Утверждено 02.09.2024  
 Дата 02.09.2024

### Типовое примерное меню

Ерофеева Вероника (диабет) осень-зима 2024 г., возраст=[7-11 лет], сезон=[осенне-зимний], категория=[начальные классы]

#### 1-я неделя

| Прием пищи, раздел | 1-й понедельник (день №1)  | 1-й вторник (день №2)         | 1-я среда (день №3)                 | 1-й четверг (день №4)   | 1-я пятница (день №5)    |
|--------------------|----------------------------|-------------------------------|-------------------------------------|-------------------------|--------------------------|
| Завтрак            | Бутерброд с маслом. Длп 40 | Огурцы свежие 100             | Бутерброд (хлеб, масло, сыр) Длп 60 | Огурцы свежие 100       | Фруктовая нарезка 50     |
| горячее            | Каша гречневая 100         | Пюре картофельное. 100        | Каша пшеничная молочная 100         | Макаронны отварные 100  | Запеканка из творога 100 |
| блюдо              | Яйцо отварное 45           | биточки, котлета из мп п/ф 90 | Вода питьевая 200                   | Тефтели из мп п/ф 90    | Вода питьевая 200        |
| напиток            | Вода питьевая 200          | Вода питьевая 200             | Фрукты свежие 100                   | Вода питьевая 200       | Фрукты свежие 100        |
| фрукты             | Фрукты свежие 100          | Хлеб ржано-пшеничный 20       |                                     | Хлеб ржано-пшеничный 20 |                          |
| хлеб               |                            |                               |                                     |                         |                          |

**2-я неделя**

| Прием пищи, раздел | 2-й понедельник (день №6) | 2-й вторник (день №7)            | 2-я среда (день №8)              | 2-й четверг (день №9)          | 2-я пятница (день №10) |
|--------------------|---------------------------|----------------------------------|----------------------------------|--------------------------------|------------------------|
| Завтрак            | 60                        | 60                               | 60                               | 60                             | 100                    |
| 1                  | Бутерброд с маслом. Длп   | Огурцы свежие                    | Бутерброд (хлеб, масло, сыр) Длп | Огурцы свежие                  | Фруктовая нарезка      |
| горячее            | 100                       | 100                              | 100                              | 100                            | 100                    |
| блюдо              | 45                        | Пюре картофельное. Яйцо отварное | Каша гречневая                   | Макаронные отварные            | Запеканка из творога   |
| напиток            | 200                       | 200                              | 200                              | 200                            | 200                    |
| фрукты             | 100                       | Вода питьевая                    | Вода питьевая                    | Рыба тушеная в сметанном соусе | Вода питьевая          |
| хлеб               | 100                       | Хлеб ржано-пшеничный             | Фрукты свежие                    | Хлеб ржано-пшеничный           | Фрукты свежие          |
|                    |                           | 20                               | 20                               | 20                             | 20                     |

Составил

М.П. Захарова

Дата

01.09.24

Утверждено   
Дата 08.08.24

## Примерное типовое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сезон: осенне-зимний

День: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: 1

Категория: начальные класс

Рацион: школа

| №<br>реп.          | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |      | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |    |     |    |    |     | Минеральные вещества (мг) |      |       |       |     |    |
|--------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|------|------|--------------------------------|---------------|----|-----|----|----|-----|---------------------------|------|-------|-------|-----|----|
|                    |                                |              | Б                    |      | Ж    |                                | У             | B1 | B2  | C  | A  | E   | Ca                        | P    | Mg    | Fe    |     |    |
|                    |                                |              | 4                    | 5    | 6    |                                | 8             |    |     |    |    |     |                           |      |       |       | 9   | 10 |
| 1                  | 2                              | 3            | 4                    | 5    | 6    | 7                              | 8             | 9  | 10  | 11 | 12 | 13  | 14                        | 15   | 16    |       |     |    |
| <b>Завтрак 1</b>   |                                |              |                      |      |      |                                |               |    | 15  |    |    | 25  | 20                        | 9    | 0,2   |       |     |    |
| 112,01             | Фрукты свежие                  | 100          |                      | 0,4  | 9,8  | 47                             |               |    |     |    |    |     |                           |      |       |       |     |    |
| 2,01               | Вода питьевая *                | 200          |                      |      |      |                                |               |    | 0,1 |    |    | 22  | 77                        | 5    | 1     |       |     |    |
| 300                | Яйцо отварное                  | 45           | 5,1                  | 4,6  | 0,3  | 63                             |               |    |     |    |    | 9,5 | 135,1                     | 90,2 | 3     |       |     |    |
| 237                | Каша гречневая                 | 100          | 5,7                  | 5,2  | 24,7 | 168,7                          | 0,1           |    |     |    |    | 8,4 | 21,8                      | 3,4  | 0,3   |       |     |    |
| 94,02              | Бутерброд с маслом. д/п        | 40           | 1,6                  | 16,7 | 10   | 116                            |               |    |     |    |    | 15  | 0,3                       | 64,9 | 253,9 | 107,6 | 4,5 |    |
| Итого за Завтрак 1 |                                |              | 12,4                 | 26,9 | 44,8 | 394,7                          | 0,1           |    |     |    |    | 15  | 0,3                       | 64,9 | 253,9 | 107,6 | 4,5 |    |
| Итого за день      |                                |              | 12,4                 | 26,9 | 44,8 | 394,7                          | 0,1           |    |     |    |    | 15  | 0,3                       | 64,9 | 253,9 | 107,6 | 4,5 |    |

Сезон: осенне-зимний

День: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: 1

Категория: начальные класс

Рацион: школа

| №<br>реп.          | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |                                                                                                                         | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг)                                                                                               |    |     |      |     |      | Минеральные вещества (мг) |      |     |    |   |   |
|--------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----|------|-----|------|---------------------------|------|-----|----|---|---|
|                    |                                |              | Б                    |      | Ж                                                                                                                       |                                | У                                                                                                           | B1 | B2  | C    | A   | E    | Ca                        | P    | Mg  | Fe |   |   |
|                    |                                |              | 4                    | 5    | 6 <th>7 <th>8</th> <th>9</th> <th>10</th> <th>11</th> <th>12</th> <th>13</th> <th>14</th> <th>15</th> <th>16</th> </th> |                                | 7 <th>8</th> <th>9</th> <th>10</th> <th>11</th> <th>12</th> <th>13</th> <th>14</th> <th>15</th> <th>16</th> |    |     |      |     |      |                           |      |     |    | 8 | 9 |
| 1                  | 2                              | 3            | 4                    | 5    | 6                                                                                                                       | 7                              | 8                                                                                                           | 9  | 10  | 11   | 12  | 13   | 14                        | 15   | 16  |    |   |   |
| <b>Завтрак 1</b>   |                                |              |                      |      |                                                                                                                         |                                |                                                                                                             |    | 3,4 |      |     | 26   | 0,7                       | 19   |     |    |   |   |
| 429                | Пюре картофельное.             | 100          | 2,1                  | 4,4  | 10,9                                                                                                                    | 92                             | 0,1                                                                                                         |    |     |      |     | 7    | 31,6                      | 9,4  | 0,8 |    |   |   |
| 109                | Хлеб ржано-пшеничный           | 20           | 1,3                  | 0,2  | 6,8                                                                                                                     | 45,8                           |                                                                                                             |    |     |      |     | 28,4 | 145,8                     | 21,6 | 2   |    |   |   |
| 390,02             | биточки, котлета из м/п п/ф    | 90           | 13,5                 | 24   | 11,2                                                                                                                    | 312                            | 0,1                                                                                                         |    |     | 1,1  | 0,2 | 23   | 42                        | 14   | 0,6 |    |   |   |
| 106                | Огурцы свежие                  | 100          | 0,8                  | 0,1  | 2,6                                                                                                                     | 14                             |                                                                                                             |    |     | 15   |     |      |                           |      |     |    |   |   |
| 2,01               | Вода питьевая                  | 200          |                      |      |                                                                                                                         |                                |                                                                                                             |    |     |      |     | 84,4 | 220,1                     | 64   | 3,4 |    |   |   |
| Итого за Завтрак 1 |                                |              | 17,7                 | 28,7 | 31,5                                                                                                                    | 463,8                          | 0,2                                                                                                         |    |     | 19,5 | 0,2 | 84,4 | 220,1                     | 64   | 3,4 |    |   |   |
| Итого за день      |                                |              | 17,7                 | 28,7 | 31,5                                                                                                                    | 463,8                          | 0,2                                                                                                         |    |     | 19,5 | 0,2 | 84,4 | 220,1                     | 64   | 3,4 |    |   |   |



[НомерСтраницы]

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Сезон: осенне-зимний

День: 5

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: 1

Категория: начальные класс

Рацион: школа

| № рец.                    | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |      |       |   |   | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |     |       |       |      |     | Минеральные вещества (мг) |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |
|---------------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|------|------|-------|---|---|--------------------------------|---------------|-----|-------|-------|------|-----|---------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|--|
|                           |                                |              | Б                    |      | Ж    |       | У |   |                                | B1            | B2  | C     | A     | E    | Ca  | P                         | Mg | Fe |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |
|                           |                                |              | 4                    | 5    | 6    | 7     | 8 | 9 |                                |               |     |       |       |      |     |                           |    |    | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |    |    |    |    |  |
| 1                         | 2                              | 3            | 4                    | 5    | 6    | 7     | 8 | 9 | 10                             | 11            | 12  | 13    | 14    | 15   | 16  | 17                        | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |  |
| <b>Завтрак 1</b>          |                                |              |                      |      |      |       |   |   |                                |               |     |       |       |      |     |                           |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |
| 112,01                    | Фрукты свежие                  | 100          |                      | 0,4  | 9,8  | 47    |   |   |                                |               |     |       |       |      |     |                           |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |
| 2,01                      | Вода питьевая                  | 200          | 16                   | 16,8 | 15,9 | 233,3 |   |   |                                | 0,4           | 0,1 | 198   | 231,3 | 25,3 | 0,7 |                           |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |
| 313                       | Запеканка из творога           | 100          | 0,8                  | 0,3  | 10,5 | 48    |   |   |                                | 0,1           |     | 0,4   | 14    | 21   | 0,3 |                           |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |
| 112,02                    | Фруктовая нарезка *            | 50           | 16,8                 | 17,5 | 36,2 | 328,3 |   |   |                                | 15,5          | 0,1 | 223,4 | 265,3 | 55,3 | 1,2 |                           |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |
| <b>Итого за Завтрак 1</b> |                                |              |                      |      |      |       |   |   |                                |               |     |       |       |      |     |                           |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |
| <b>Итого за День</b>      |                                |              |                      |      |      |       |   |   |                                |               |     |       |       |      |     |                           |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |

Сезон: осенне-зимний

День: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: 2

Категория: начальные класс

Рацион: школа

| № рец.                    | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |      |       |   |   | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |    |      |       |       |     | Минеральные вещества (мг) |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |
|---------------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|------|------|-------|---|---|--------------------------------|---------------|----|------|-------|-------|-----|---------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|--|
|                           |                                |              | Б                    |      | Ж    |       | У |   |                                | B1            | B2 | C    | A     | E     | Ca  | P                         | Mg | Fe |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |
|                           |                                |              | 4                    | 5    | 6    | 7     | 8 | 9 |                                |               |    |      |       |       |     |                           |    |    | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |    |    |    |    |  |
| 1                         | 2                              | 3            | 4                    | 5    | 6    | 7     | 8 | 9 | 10                             | 11            | 12 | 13   | 14    | 15    | 16  | 17                        | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |  |
| <b>Завтрак 1</b>          |                                |              |                      |      |      |       |   |   |                                |               |    |      |       |       |     |                           |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |
| 112,01                    | Фрукты свежие                  | 100          |                      | 0,4  | 9,8  | 47    |   |   |                                |               |    |      |       |       |     |                           |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |
| 2,01                      | Вода питьевая                  | 200          | 5,1                  | 4,6  | 0,3  | 63    |   |   |                                | 0,1           |    | 22   | 77    | 5     | 1   |                           |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |
| 300                       | Яйцо отварное                  | 100          | 3,1                  | 4,5  | 21   | 139,5 |   |   |                                | 0,2           |    | 13   | 106,3 | 90,2  | 0,6 |                           |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |
| 242                       | Каша перловая                  | 60           | 2,4                  | 25   | 15   | 174   |   |   |                                | 0,1           |    | 12,6 | 32,8  | 5     | 0,5 |                           |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |
| 94,02                     | Бутерброд с маслом, д/п        | 60           | 10,6                 | 34,5 | 46,1 | 423,5 |   |   |                                | 0,1           |    | 72,6 | 236,1 | 109,2 | 2,3 |                           |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |
| <b>Итого за Завтрак 1</b> |                                |              |                      |      |      |       |   |   |                                |               |    |      |       |       |     |                           |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |
| <b>Итого за День</b>      |                                |              |                      |      |      |       |   |   |                                |               |    |      |       |       |     |                           |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |

[НомерСтраницы]

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Сезон: осенне-зимний

День: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: 2

Категория: начальные класс

Рацион: школа

| № рец.           | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |      | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |    |      |     | Минеральные вещества (мг) |      |       |      |     |  |
|------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|------|------|--------------------------------|---------------|----|------|-----|---------------------------|------|-------|------|-----|--|
|                  |                                |              | Б Ж У                |      |      |                                | В1            | В2 | С    | А   | Е                         | Са   | Р     | Mg   | Fe  |  |
|                  |                                |              | Б                    | Ж    | У    |                                |               |    |      |     |                           |      |       |      |     |  |
| 1                | 2                              | 3            | 4                    | 5    | 6    | 7                              | 8             | 9  | 10   | 11  | 12                        | 13   | 14    | 15   | 16  |  |
| <b>Завтрак 1</b> |                                |              |                      |      |      |                                |               |    |      |     |                           |      |       |      |     |  |
| 429              | Пюре картофельное.             | 100          | 2,1                  | 4,4  | 10,9 | 92                             | 0,1           |    | 3,4  |     |                           | 26   | 0,7   | 19   |     |  |
| 109              | Хлеб ржано-пшеничный           | 20           | 1,3                  | 0,2  | 6,8  | 45,8                           |               |    |      |     |                           | 7    | 31,6  | 9,4  | 0,8 |  |
| 390,02           | биточки, котлета из м\п п\ф    | 90           | 13,5                 | 24   | 11,2 | 312                            | 0,1           |    | 1,1  | 0,2 |                           | 28,4 | 145,8 | 21,6 | 2   |  |
| 106              | Огурцы свежие                  | 60           | 0,5                  | 0,1  | 1,6  | 8,4                            |               |    | 9    |     |                           | 13,8 | 25,2  | 8,4  | 0,4 |  |
| 2,01             | Вода питьевая                  | 200          |                      |      |      |                                |               |    |      |     |                           |      |       |      |     |  |
|                  | Итого за Завтрак 1             |              | 17,4                 | 28,7 | 30,5 | 458,2                          | 0,2           |    | 13,5 | 0,2 |                           | 75,2 | 203,3 | 58,4 | 3,2 |  |
|                  | Итого за день                  |              | 17,4                 | 28,7 | 30,5 | 458,2                          | 0,2           |    | 13,5 | 0,2 |                           | 75,2 | 203,3 | 58,4 | 3,2 |  |

Сезон: осенне-зимний

День: 3

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: 2

Категория: начальные класс

Рацион: школа

| № рец.           | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |      | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |    |      |     | Минеральные вещества (мг) |       |       |       |     |  |
|------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|------|------|--------------------------------|---------------|----|------|-----|---------------------------|-------|-------|-------|-----|--|
|                  |                                |              | Б Ж У                |      |      |                                | В1            | В2 | С    | А   | Е                         | Са    | Р     | Mg    | Fe  |  |
|                  |                                |              | Б                    | Ж    | У    |                                |               |    |      |     |                           |       |       |       |     |  |
| 1                | 2                              | 3            | 4                    | 5    | 6    | 7                              | 8             | 9  | 10   | 11  | 12                        | 13    | 14    | 15    | 16  |  |
| <b>Завтрак 1</b> |                                |              |                      |      |      |                                |               |    |      |     |                           |       |       |       |     |  |
| 109              | Хлеб ржано-пшеничный           | 20           | 1,3                  | 0,2  | 6,8  | 45,8                           |               |    |      |     |                           | 7     | 31,6  | 9,4   | 0,8 |  |
| 237              | Каша гречневая                 | 100          | 5,7                  | 5,2  | 24,7 | 168,7                          | 0,1           |    | 15   |     |                           | 9,5   | 135,1 | 90,2  | 3   |  |
| 112,01           | Фрукты свежие                  | 100          |                      | 0,4  | 9,8  | 47                             |               |    |      |     |                           | 25    | 20    | 9     | 0,2 |  |
| 90,01            | Бутербрд (хлеб,масло,сыр) д\п  | 60           | 8,9                  | 12,7 | 13,2 | 204                            |               |    | 0,1  | 0,1 |                           | 246,7 | 176   | 17,3  | 0,5 |  |
| 2,01             | Вода питьевая                  | 200          |                      |      |      |                                |               |    |      |     |                           |       |       |       |     |  |
|                  | Итого за Завтрак 1             |              | 15,9                 | 18,5 | 54,5 | 465,5                          | 0,1           |    | 15,1 | 0,1 |                           | 288,2 | 362,7 | 125,9 | 4,5 |  |
|                  | Итого за день                  |              | 15,9                 | 18,5 | 54,5 | 465,5                          | 0,1           |    | 15,1 | 0,1 |                           | 288,2 | 362,7 | 125,9 | 4,5 |  |

[НомерСтраницы]

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Сезон: осенне-зимний

День: 4

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: 2

Категория: начальные класс

Рацион: школа

| № рец.             | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |     |      | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |    |      |    |    | Минеральные вещества (мг) |      |       |      |     |
|--------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|-----|------|--------------------------------|---------------|----|------|----|----|---------------------------|------|-------|------|-----|
|                    |                                |              | Б                    | Ж   | У    |                                | В1            | В2 | С    | А  | Е  | Са                        | Р    | Мg    | Fe   |     |
| 1                  | 2                              | 3            | 4                    | 5   | 6    | 7                              | 8             | 9  | 10   | 11 | 12 | 13                        | 14   | 15    | 16   |     |
| <b>Завтрак 1</b>   |                                |              |                      |     |      |                                |               |    |      |    |    |                           |      |       |      |     |
| 109                | Хлеб ржано-пшеничный           | 20           | 1,3                  | 0,2 | 6,8  | 45,8                           |               |    |      |    |    | 7                         | 31,6 | 9,4   | 0,8  |     |
| 201                | Вода питьевая                  | 200          |                      |     |      |                                |               |    | 1,4  |    |    |                           | 28,4 | 169,1 | 2,3  |     |
| 342                | Рыба тушеная в сметаном соусе  | 90           | 8,7                  | 4,7 | 2,6  | 87,3                           | 0,1           |    |      |    |    |                           | 3,8  | 23,8  | 0,4  | 0,5 |
| 291                | Макаронны отварные             | 100          | 3,8                  |     | 19,4 | 96,6                           |               |    | 15   |    |    |                           | 23   | 42    | 14   | 0,6 |
| 106                | Огурцы свежие                  | 100          | 0,8                  | 0,1 | 2,6  | 14                             |               |    | 16,4 |    |    |                           | 62,2 | 266,5 | 26,1 | 1,9 |
| Итого за Завтрак 1 |                                |              | 14,6                 | 5   | 31,4 | 243,7                          | 0,1           |    | 16,4 |    |    |                           | 62,2 | 266,5 | 26,1 | 1,9 |
| Итого за день      |                                |              | 14,6                 | 5   | 31,4 | 243,7                          | 0,1           |    | 16,4 |    |    |                           | 62,2 | 266,5 | 26,1 | 1,9 |

Сезон: осенне-зимний

День: 5

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: 2

Категория: начальные класс

Рацион: школа

| № рец.             | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |      | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |    |      |     |    | Минеральные вещества (мг) |       |       |      |     |
|--------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|------|------|--------------------------------|---------------|----|------|-----|----|---------------------------|-------|-------|------|-----|
|                    |                                |              | Б                    | Ж    | У    |                                | В1            | В2 | С    | А   | Е  | Са                        | Р     | Мg    | Fe   |     |
| 1                  | 2                              | 3            | 4                    | 5    | 6    | 7                              | 8             | 9  | 10   | 11  | 12 | 13                        | 14    | 15    | 16   |     |
| <b>Завтрак 1</b>   |                                |              |                      |      |      |                                |               |    |      |     |    |                           |       |       |      |     |
| 2,01               | Вода питьевая                  | 200          |                      |      |      |                                |               |    | 0,4  | 0,1 |    |                           | 198   | 231,3 | 25,3 | 0,7 |
| 313                | Запеканка из творога           | 100          | 16                   | 16,8 | 15,9 | 233,3                          |               |    | 15   |     |    |                           | 25    | 20    | 9    | 0,2 |
| 112,01             | Фрукты свежие                  | 100          |                      | 0,4  | 9,8  | 47                             |               |    | 0,1  |     |    |                           | 0,4   | 14    | 21   | 0,3 |
| 112,02             | Фруктовая нарезка              | 50           | 0,8                  | 0,3  | 10,5 | 48                             |               |    | 15,5 | 0,1 |    |                           | 223,4 | 265,3 | 55,3 | 1,2 |
| Итого за Завтрак 1 |                                |              | 16,8                 | 17,5 | 36,2 | 328,3                          |               |    | 15,5 | 0,1 |    |                           | 223,4 | 265,3 | 55,3 | 1,2 |
| Итого за день      |                                |              | 16,8                 | 17,5 | 36,2 | 328,3                          |               |    | 15,5 | 0,1 |    |                           | 223,4 | 265,3 | 55,3 | 1,2 |

Составил И.П. Голубинская Н.А. Дата 02.09.2017