*Приложение № 1.2 к заданию на оказание услуг*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |
| --- | --- |
| «**СОГЛАСОВАНО»****Директор МОУ СОШ №40**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.А.Гулина «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_\_ года. |  **«УТВЕРЖДАЮ»** **Директор ООО "АУТСОРСИНГ"**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.Е. Лавренова «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_\_\_ года. |

 |  |  |
| **Меню завтраков, обедов для обучающихся 1-4-х классов****в лагере с дневным пребыванием общеобразовательных учреждений города Твери****Основание:** 1. **СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания»**Утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ № 32 от 27.10.2020 г.
2. **Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций. МР 2.4.0179-20.** Утверждены Руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, Главным государственным санитарным врачом РФ А.Ю. Поповой 18.05.2020 г.
3. **Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.**  Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2015 года
 |

|  |
| --- |
|  |
|  |

**Сезон:** летний

**Возрастная категория:** 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День:****Неделя:** | Понедельникпервая |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рецептуры** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции (г)** | **Пищевые вещества (г.)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг.)** | **Минеральные вещества (мг.)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **174** | **Каша рисовая молочная** | **200,0** | **6,0** | **10,85** | **42,95** | **294.0** | **0,06** | **0,96** | **54,8** |  | **128,57** | **157,44** | **36,46** | **0,60** |
| **379** | **Кофейный напиток** | **200** | **3.17** | **2.68** | **15.95** | **100.60** | **0.04** | **1.30** | **20.00** | **-** | **125.78** | **90.00** | **14.00** | **0.13** |
| **209** | **Яйцо отварное** | **40,0** | **11,9** | **10,1** | **0,6** | **141,4** | **0,05** | **-** | **156** | **-** | **48,4** | **167,04** | **10,44** | **2,18** |
| **1** | **Бутерброд** | **40,0** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***б/н*** | ***Батон нарезной*** | ***30*** | ***2.25*** | ***0.84*** | ***15,42*** | ***85,8*** | ***0.03*** | ***-*** | ***-*** | ***0.39*** | ***6,90*** | ***26,10*** | ***9,90*** |  |
| ***14*** | ***Масло сливочное*** | ***10,0*** | ***0,08*** | ***7,24*** | ***0,26*** | ***66,0*** | ***-*** | ***-*** | ***40,0*** | ***0,1*** | ***2,4*** | ***3.00*** | ***-*** | ***0.20*** |
| **б/н** | **Хлеб ржаной** | **20** | **1,4** | **0,40** | **7,8** | **42,00** | **0.04** | **-** | **-** | **0.36** | **9,2** | **42,4** | **10.00** | **1.24** |
|  | **ИТОГО за прием пищи** | ***500,0*** | ***24,8*** | ***39,37*** | ***82,84*** | ***729,8*** | ***0,22*** | ***2,26*** | ***270,8*** | ***0,85*** | ***321,25*** | ***485,9*** | ***80,8*** | ***4,35*** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **71** | **Свежий огурец** | **60,0 60** |  **0.42** |  **0.06** |  **1.14** |  **7.20** |  **0.02** |  **2.94** |  **-** |  **0.06** |  **10.20** |  **18.00** |  **8.40** | **0,30 0.30** |
| **88** | **Щи из свежей капусты на курином бульоне** | **200** | **4,96** | **4,25** | **13,8** | **113,29** | **0,06** | **12,89** | **10.50** | **1.92** | **40,60** | **64,85** | **30,6****12.90** | **0,87****0.21** |
| **294** | **Котлета рубленая из мяса птицы** |  **90** | **15.69** | **15.08** | **14.65** | **257.40** | **0.17** | **0.81** | **30.26** | **61.56** | **53.79** | **72.00** | **19.98** | **3.26** |
| **309** | **Макароны отварные смасл.сл.****. сл.** | **150,0** | **5.60** | **8.15** | **26.51** | **201.45** | **0.06** | **-** | **-** | **0.97** | **6.06** | **37.17** | **21.12** | **1.12** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **349** | **Компот из сухофруктов**  | **200** | **0.65** | **0.08** | **32,0** | **132,8** | **0.02** | **0,73** | **-** | **0.5** | **32,47** | **23,4** | **17,45** | **0.68** |
| **б/н** | **Хлеб ржаной** | **40,0** | **2,8** | **0,80** | **15,6** | **84,00** | **0.08** | **-** | **-** | **0.72** | **18,4** | **84,8** | **20.00** | **2,48** |
| **б/н** | **Батон нарезной** | **30,0** | **2.25** | **0.84** | **15,42** | **85,8** | **0.03** | **-** | **-** | **0.39** | **6,90** | **26,10** | **9,90** |  |
|  | **ИТОГО за прием пищи** | ***770,0*** | ***32,37*** | ***29,26*** | ***119,12*** | ***881,94*** | ***0,44*** | ***14,43*** | ***40,76*** | ***66,12*** | ***158,22*** | ***114,9*** | ***127,45*** | ***8,73*** |
|  | **1270** | **57,17** | **68,63** | **201,96** | **1611,74** | **0,66** | **16,66** | **311,56** | **66,97** | **479,47** | **900,8** | **208,2** | **13,08** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День** | вторник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Неделя** | первая |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рецептуры** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции (г)** | **Пищевые вещества (г.)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг.)** | **Минеральные вещества (мг.)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В**1 | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **401** | **Оладьи с повидлом** | **200/50** | **17,5** | **17,3****-** | **108,0** | **659,0** | **0,01** | **0,95** | **-****-** | **-****-** | **193,7** | **282,8** | **75,62** | **3,46** |
| **376** | **Чай с сахаром** | **200** | **0,1** | **0,02** | **9,2** | **36,8** | **-** | **1,6** | **-** | **-** | **15,3** | **4,4** | **2,4** | **0,3** |
| **2** | **Бутерброд** | **50** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***б/н*** | ***Батон нарезной*** | ***20*** | ***1,5*** | ***0,56*** | ***10,28*** | ***57,2*** | ***0,02*** | ***-*** | ***-*** | ***0,26*** | ***4,6*** | ***17,4*** | ***6,6*** |  |
| **16** | ***Колбаса полукопченая*** | ***30*** | ***4,5*** | ***12,0*** | ***0,09*** | ***126,9*** | ***0,06*** |  |  | ***1,8*** | ***7,8*** | ***60,6*** | ***7,5*** | ***0,66*** |
|  | **ИТОГО за прием пищи** | **500** | ***23,6*** | ***29,88*** | ***127,57*** | ***879,9*** | ***0,09*** | ***2,55*** | ***-*** | ***3,06*** | ***221,4*** | ***356,2*** | ***92,12*** | ***4,42*** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **45** | **Салат из белокочанной** **капусты с морковью** | **60** | **0,78** | **1,9** | **3,9** | **36,24** | **0,01** | **10,3** | **-** | **-** | **14,9** | **16,9** | **9,05** | **2,8** |
| **96** | **Рассольник «Ленинградский» на кур.** **бульоне** | **200** | **5,15** | **4,36** | **9,64** | **102,75** | **0,08** | **6,97** | **10.50** | **1,91** | **24,52** | **71,03** | **32,24** | **0,95** |
| **255** | **Печень по-строгоновски** говядина) | **90** (50/40) | **13.09** | **15.10** | **2.59** | **198.90** | **0.02** | **0.83** | **-** | **2.35** | **19.63** | **138.73** | **19.82** | **2.75** |
| **302** | **Каша рассыпчатая (гречка)** | **150** | **8.68** | **9.72** | **38.70** | **276.75** | **0.21** | **-** | **-** | **0.61** | **16.20** | **203.93** | **135.83** | **5.57** |
| **388** | **Напиток из шиповника**  | **200** | **0.67** | **0.27** | **20,7** | **88,2** | **0.01** | **100,0** | **-** | **0,7** | **21,3** | **3.4** | **3.4** | **0.55** |
| **б/н** | **Хлеб ржаной** | **35,0** | **2,45** | **0,70** | **13,65** | **73,5** | **0.07** | **-** | **-** | **0.63** | **16,1** | **74,2** | **17,5** | **2,17** |
| **б/н** | **Батон нарезной** | **35,0** | **2.6** | **0.98** | **17,99** | **100,1** | **0.03** | **-** | **-** | **0.45** | **8,05** | **30,45** | **11,55** |  |
|  | **ИТОГО за прием пищи** | **770** | ***33,42*** | ***33,03*** | ***107,17*** | ***876,44*** | ***0,43*** | ***118,1*** | ***10,50*** | ***6,65*** | ***120,7*** | ***538,58*** | ***229,36*** | ***14,79*** |
|  |  |  |  |
| **ИТОГО:** | **1270** | **57,02** | **62,91** | **234,6** | **1756,34** | **0,52** | **120,65** | **10,50** | **9,71** | **342,1** | **894,7** | **321,42** | **19,21** |
| **День:** средаНеделя: первая |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рецептуры** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции (г)** | **Пищевые вещества (г.)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг.)** | **Минеральные вещества (мг.)** |
|  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **173** | **Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом** | **250,0** | **10,76** | **16,0** | **47,8** | **378,5** | **0,25** | **1,14** | **65,2** | **-** | **188,8** | **315,3** | **85,7** | **2,5** |
| **382** | **Какао с молоком** | **200** | **6,5** | **1,3** | **26,0** | **125,1** | **0,05** | **1,3** | **24,4** | **-** | **135,2** | **124,5** | **26,5** | **2,0** |
| **3** | **Бутерброд:** | **50,0** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **б/н** | ***Батон нарезной*** | ***30,0*** | ***2,25*** | ***0,84*** | ***15,51*** | ***85,8*** | ***0,3*** | ***-*** | ***-*** | ***0,39*** | ***6,9*** | ***26,1*** | ***9,9*** | ***0,33*** |
| **14** | ***Масло сливочное*** | ***5,0*** | ***0,04*** | ***3,62*** | ***0,06*** | ***33*** | ***-*** | ***-*** | ***20,0*** | ***0,05*** | ***1,2*** | ***1,5*** | ***-*** | ***0,1*** |
| **15** | ***сыр*** | ***15,0*** | ***3,48*** | ***4,43*** | ***-*** | ***54*** | ***0,01*** | ***0,11*** | ***39,0*** | ***0,08*** | ***132,0*** | ***75,0*** | ***5,25*** | ***0,15*** |
|  | **ИТОГО за прием пищи** | ***500*** | ***23,03*** | ***26,19*** | ***89,37*** | ***676,4*** | ***0,61*** | ***2,55*** | ***148,6*** | ***0,52*** | ***464,1*** | ***542,4*** | ***127,35*** | ***5,08*** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **52** | **Салат из свеклы отварной с раст.маслом** | **60** | **0,8** | **3,6** | **4,9** | **55,68** | **0,01** | **3,9** | **0,01** | **1,6** | **21,27** | **24,3** | **12,4** | **0,8** |
| **81** | **Борщ на курином бульоне** | **200,0** | **4.90** | **4.63** | **7.02** | **94.81** | **0.03** | **9.02** | **17.61** | **1.95** | **46.70** | **55.34** | **31.67** | **1.10** |
| **234** | **Котлета рыбная** | **90,0** | **11.63** | **7.38** | **14.13** | **120.00** | **-** | **0.57** | **8.39** | **4.38** | **64.67** | **154.64** | **37.35** | **1.32** |
| **312** | **Картофельное пюре** | **150** | **3.06** | **4.80** | **20.44** | **137.25** | **0.14** | **18.16** | **-** | **0.18** | **36.98** | **86.59** | **27.75** | **1.01** |
| **349** | **Компот из сухофруктов**  | **200** | **0.65** | **0.08** | **32,01** | **132,8** | **0.02** | **0.7** | **-** | **0.5** | **32,4** | **23,4** | **20,9** | **0.68** |
| **б/н/** | **Хлеб ржаной** | **35,0** | **2,45** | **0,70** | **13,65** | **73,5** | **0.07** | **-** | **-** | **0.63** | **16,1** | **74,2** | **17,5** | **2,17** |
| **б/н** | **Батон нарезной** | **35,0** | **2.6** | **0.98** | **17,99** | **100,1** | **0.03** | **-** | **-** | **0.45** | **8,05** | **30,45** | **11,55** |  |
|  | **ИТОГО за прием пищи** | ***770*** | ***26,09*** | ***22,17*** | ***110,14*** | ***714,14*** | ***0,3*** | ***32,35*** | ***26,01*** | ***9,69*** | ***226,17*** | ***448,92*** | ***159,12*** | ***7,08*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **1270** | **49,12** | **48,36** | **199,51** | **1390,54** | **0,91** | **34,9** | **174,61** | **10,21** | **690,27** | **991,32** | **286,47** | **12,16** |

|  |  |
| --- | --- |
| **День: четверг****Неделя: первая** |  |
|  |  |
| **№ рецептуры** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции (г)** | **Пищевые вещества (г.)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг.)** | **Минеральные вещества (мг.)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **212** | **Омлет с вареной колбасой** | **200,0** | **13,94** | **24,83** | **2,64** | **289,65** | **0,11** | **0,26** | **324,57** | **-** | **289,65** | **215,77** | **16,14** | **2,64** |
| **376** | **Чай с сахаром** | **200** | **0,1** | **0,02** | **9,2** | **36,8** | **-** | **1,6** | **-** | **-** | **15,3** | **4,4** | **2,4** | **0,3** |
| **б/н** | **Хлеб ржаной** | **50,0** | **3,5** | **1,0** | **19,5** | **105** | **0,1** | **-** | **-** | **0,9** | **23,0** | **106,0** | **25,0** | **3,1** |
| **429** | **Булочка «веснушка»** | **50,0** | **3,9** | **3,06** | **23,9** | **139,0** | **0,07** | **-** | **3,0** | **1,41** | **11,3** | **39,2** | **15,2** | **0,73** |
|  | **ИТОГО за прием пищи** | ***500,0*** | ***21,71*** | ***25,85*** | ***55,24*** | ***570,45*** | ***0,34*** | ***1,86*** | ***327,87*** | ***2,01*** | ***339,25*** | ***365,37*** | ***58,74*** | ***6,77*** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***б/н*** | **Свежий помидор порцион.** | **60,0** | **0,66** | **0,12** | **2,28** | **12,84** | **0,03** | **1,5** | **79,8** | **-** | **8,4** | **15,6** | **12** | **0,54** |
| **103** | **Суп картофельный с вермишелью** (на курином бульоне) | **200** | **5,69** | **2,56** | **14,03** | **111,55** | **0,1** | **6,87** | **10,50**  | **1,17** | **24,56** | **79,71** | **34,72** | **1,11** |
| **291** | **Плов с курицей** | **235** | **19,9** | **9,9** | **41,9** | **358,8** | **0,13** | **7,08** | **22,8** | **0,6** | **54,45** | **137,3** | **63,5** | **2,29** |
| ***348*** | **Компот из яблок с изюм.** | **200** | **0,3** | **0,07** | **29,85** | **122,2** | **0,02** | **-** | **-** | **0,07** | **20,32** | **19,36** | **8,12** | **0,45** |
| **б/н** | **Хлеб ржаной** | **40,0** | **2,8** | **0,80** | **15,6** | **84,00** | **0.08** | **-** | **-** | **0.72** | **18,4** | **84,8** | **20.00** | **2,48** |
| **б/н** | **Батон нарезной** | **35,0** | **2.6** | **0.98** | **17,99** | **100,1** | **0.03** | **-** | **-** | **0.45** | **8,05** | **30,45** | **11,55** |  |
|  | **ИТОГО за прием пищи** | ***770*** | ***28,4*** | ***14,43*** | ***121,65*** | ***789,49*** | ***0,39*** | ***15,45*** | ***113,1*** | ***2,71*** | ***134,18*** | ***367,22*** | ***149,89*** | ***6,87*** |
|  |  |  |  |
| **ИТОГО** | **1270** | **50,11** | **40,28** | **176,89** | **1359,94** | **0,73** | **17,31** | **440,97** | **4,72** | **473,35** | **732,59** | **208,54** | **13,64** |
| **День: пятница** |  |
| **Неделя: первая** |  |
|  |  |
| **№ рецептуры** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции (г)** | **Пищевые вещества (г.)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг.)** | **Минеральные вещества (мг.)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **188**  | **Пудинг творожно-рисовый с повидлом** | **225** | **9,69** | **7,58** | **84,3** | **448,3** | **0,05** | **14,2** | **32,9** | **1,8** | **70,9** | **153,4** | **37,5** | **1,3** |
| **382** | **Какао с молоком** | **200** | **6,5** | **1,3** | **26,0** | **125,1** | **0,05** | **1,3** | **24,4** | **-** | **135,2** | **124,5** | **26,5** | **2,0** |
|  | **Бутерброд:** | ***75,0*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **б/н** | ***Батон нарезной*** | ***50,0*** | ***3,75*** | ***1,4*** | ***25,85*** | ***143*** | ***0,5*** | ***-*** | ***-*** | ***0,65*** | ***11,5*** | ***43,5*** | ***15,0*** | ***0,55*** |
| **16** | ***Колбаса полукопченая*** | ***25,0*** | ***3,75*** | ***10,00*** | ***0,075*** | ***105,75*** | ***0,05*** | **-** | **-** | ***1,5*** | ***6,5*** | ***50,5*** | ***6,25*** | ***0,55*** |
|  | **ИТОГО за прием пищи** | ***500*** | ***23,69*** | ***20,28*** | ***136,22*** | ***822,15*** | ***0,65*** | ***15,5*** | ***57,3*** | ***3,95*** | ***224,1*** | ***371,9*** | ***85,25*** | ***4,4*** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **67** | **Винегрет** | **60** | **0,85** | **6,0** | **0,43** | **75,06** | **0,03** | **5,7** | **-** | **2,7** | **18,7** | **25,9** | **11,7** | **0,5** |
| **104** | **Суп картофельный с мясными фрикадельками** | **240** | **9,65** | **6,9** | **12,6** | **163,24** | **2,93** | **9,06** | **8,0** | **1,27** | **32,36** | **140,78** | **37,14** | **9,58** |
| **243** | **Сосиска отварная**  | **50** | **6.56** | **14.30** | **6.23** | **157.20** | **0.11** | **-** | **-** | **0.24** | **19.32** | **95.40** | **12.00** | **0.96** |
| **309** | **Макароны отварные** | **150** | **5.60** | **8.15** | **26.51** | **201.45** | **0.06** | **-** | **-** | **0.97** | **6.06** | **37.17** | **21.12** | **1.12** |
| **Б/Н** | **Хлеб ржаной** | **35,0** | **2,45** | **0,70** | **13,65** | **73,5** | **0.07** | **-** | **-** | **0.63** | **16,1** | **74,2** | **17,5** | **2,17** |
| **Б/Н** | **Батон нарезной** | **35,0** | **2.6** | **0.98** | **17,99** | **100,1** | **0.03** | **-** | **-** | **0.45** | **8,05** | **30,45** | **11,55** |  |
| **388** | **Напиток из шиповника**  | **200** | **0.67** | **0.27** | **20,7** | **88,2** | **0.01** | **100,0** | **-** | **0,7** | **21,3** | **3.4** | **3.4** | **0.55** |
|  | **ИТОГО за прием пищи** | ***770*** | ***28,38*** | ***37,3*** | ***98,11*** | ***858,75*** | ***3,24*** | ***114,76*** | ***8,0*** | ***3,24*** | ***121,89*** | ***407,3*** | ***101,81*** | ***14,88*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО** | **1270** | **52,07** | **57,48** | **234,33** | **1680,9** | **3,89** | **130,2** | **65,3** | **7,19** | **345,99** | **779,2** | **187,05** | **19,2** |
| **День** понедельник**Неделя: вторая** |
| **№ рецептуры** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции (г)** | **Пищевые вещества (г.)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг.)** | **Минеральные вещества (мг.)** |  |  |  |  |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |  |  |  |  |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **175** | **Каша вязкая молочная из риса и пшена«Дружба» с маслом слив. и сахаром** | **250** | **7,5** | **12,5** | **40,3** |  **297,5** | **0,11** | **1,1** | **62,2** | **0,2** | **151,9** | **177,5** | **42,3** | **0,9** |  |  |  |  |
| **379** | **Кофейный напиток** | **200** | **3.17** | **2.68** | **15.95** | **100.60** | **0.04** | **1.30** | **20.00** | **-** | **125.78** | **90.00** | **14.00** | **0.13** |  |  |  |  |
| **3** | **Бутерброд** | ***50,0*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Б/Н*** | ***Батон нарезной*** | ***35,0*** | ***2.6*** | ***0.98*** | ***17,99*** | ***100,1*** | ***0.03*** | ***-*** | ***-*** | ***0.45*** | ***8,05*** | ***30,45*** | ***11,55*** |  |  |  |  |  |
| ***15*** | ***Сыр*** | ***15*** | ***3,48*** | ***4,43*** | ***-*** | ***54*** | ***0,01*** | ***0,11*** | ***39,0*** | ***0,08*** | ***132,0*** | ***75,0*** | ***5,25*** | ***0,15*** |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО за прием пищи** | ***500*** | ***16,15*** | ***20,79*** | ***83,24*** | ***595,6*** | ***0,19*** | ***2,51*** | ***121,2*** | ***0,73*** | ***417,65*** | ***372,95*** | ***73,1*** | ***1,18*** |  |  |  |  |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **59** | **Салат из моркови с яблоками** | **60** | **0,63** | **0,1** | **5,1** | **23,94** | **0,03** | **2,6** | **5340,3** | **0,2** | **14,39** | **26,7** | **18,2** | **0,6** |  |  |  |  |
| **102** | **Суп с бобовыми** (горох) **на курином бульоне** |  **200** | **6,7** | **1,9** |  **18,8** | **119,1** | **0,19** | **0,64** | **-** | **14,24** | **33,9** | **61,1** | **23,7** | **1,7** |  |  |  |  |
| **315** | **Ленивые голубцы с мясом птицы**  | **240** | **21,06** | **13,5** | **29,7** | **328,5** | **0,12** | **7,5** | **48,0** | **2,88** | **90** | **66,1** | **4,9** | **2,4** |  |  |  |  |
| **349** | **Компот из сухофруктов**  | **200** | **0.65** | **0.08** | **32,01** | **132,8** | **0.02** | **0.7** | **-** | **0.5** | **32,4** | **23,4** | **20,9** | **0.68** |  |  |  |  |
| **Б/Н** | **Хлеб ржаной** | **35,0** | **2,45** | **0,70** | **13,65** | **73,5** | **0.07** | **-** | **-** | **0.63** | **16,1** | **74,2** | **17,5** | **2,17** |  |  |  |  |
| **Б/Н** | **Батон нарезной** | **35,0** | **2.6** | **0.98** | **17,99** | **100,1** | **0.03** | **-** | **-** | **0.45** | **8,05** | **30,45** | **11,55** |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО за прием пищи** | ***770*** | ***34,09*** | ***17,26*** | ***117,25*** | ***777,94*** | ***0,46*** | ***14,84*** | ***5388,3*** | ***18,9*** | ***194,84*** | ***281,95*** | ***96,84*** | ***7,55*** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО** | **1270** | **50,24** | **38,05** | **200,49** | **1373,54** | **0,65** | **17,35** | **5509,5** | **19,63** | **612,4** | **654,9** | **169,94** | **8,73** |  |  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **День: вторник****Неделя: вторая** |  |
| **№ рецептуры** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции (г)** | **Пищевые вещества (г.)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг.)** | **Минеральные вещества (мг.)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **204** | **Макароны отварные с сыром** | **200** | **13,5** | **15,8** | **34,1** | **334,4** | **0.08** | **0.2** | **115,2** | **1,0** | **295,2** | **202,1** | **20,32** | **1,2** |
| **377** | **Чай с сахаром и лимоном** | **200,0** | **0,12** | **0,02** | **14,7** | **50,5** | **-** | **2,56** | **-** | **0,01** | **14,8** | **4,7** | **2,3** | **0,4** |
| **6** | **Бутерброд** | **80,0** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **б/н** | ***Батон нарезной*** | ***50,0*** | ***3,75*** | ***1,4*** | ***25,85*** | ***143*** | ***0,5*** | ***-*** | ***-*** | ***0,65*** | ***11,5*** | ***43,5*** | ***15,0*** | ***0,55*** |
| **16** | ***Колбаса полукопченая*** | ***30,0*** | ***4,5*** | ***12,0*** | ***0,09*** | ***126,9*** | ***0,06*** |  |  | ***1,8*** | ***7,8*** | ***60,6*** | ***7,5*** | ***0,66*** |
| **б/н** | **вафли** | **30,0** | **0,84** | **7,36** | **15,3** | **139,16,** | **0,04** |  | **28,8** | **0,52** | **50,0** | **34,8** | **6,0** | **0,4** |
|  | **ИТОГО за прием пищи** | ***510*** | ***22,71*** | ***36,58*** | ***90,04*** | ***793,96*** | ***0,68*** | ***2,76*** | ***144*** | ***3,98*** | ***379,3*** | ***345,7*** | ***51,12*** | ***3,21*** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **48** | **Салат витаминный (1 вар.)** | **60,0** | **0,49** | **3,6** | **5,2** | **57,42** | **0,03** | **5,3** | **-** | **0,18** | **11,6** | **18,4** | **10,9** | **0,6** |
| **106** | **Суп рыбный** | **200,0** | **12,8** | **0,6** | **9,2** | **105,5** | **0,08** | **5,9** | **0,02** | **0,44** | **48,6** | **32,4** | **177,7** | **0,6** |
| **259** | **Жаркое по-домашнему (мясо свинина)** | **250,0** | **17,6** | **42,1** | **23,6** | **547,1** | **0,5** | **9,65** | **-** | **4,4** | **98,6** | **257,5** | **61,2** | **4,3** |
| **342** | **Компот из свежих плодов** | **200** | **0,16** | **0,15** | **23,88** | **97,6** | **0,02** | **1,8-** | **-** | **0,07** | **20,32** | **19,36** | **8,12** | **0,45** |
| **б/н,****,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,** | **Хлеб ржаной** | **35,0** | **2,45** | **0,70** | **13,65** | **73,5** | **0.07** | **-** | **-** | **0.63** | **16,1** | **74,2** | **17,5** | **2,17** |
| **Б/Н** | **Батон нарезной** | **35,0** | **2.6** | **0.98** | **17,99** | **100,1** | **0.03** | **-** | **-** | **0.45** | **8,05** | **30,45** | **11,55** |  |
|  | **ИТОГО за прием пищи** | ***780*** | ***36,1*** | ***48,13*** | ***93,52*** | ***818,3*** | ***0,73*** | ***22,65*** | ***0,02*** | ***6,17*** | ***203,27*** | ***432,31*** | ***286,97*** | ***8,12*** |
|  |  |  |  |
| **ИТОГО** | **1290** | **58,81** | **84,71** | **183,56** | **1612,26** | **1,41** | **25,41** | **144,02** | **10,15** | **582,57** | **778** | **338,02** | **11,33** |
| **День: среда****Неделя : вторая** |  |
|  |
| **№ рецептуры** | **Приём пищи, наименование блюда** | **Масса порции (г)** | **Пищевые вещества (г.)** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг.)** | **Минеральные вещества (мг.)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **182** | **Каша пшенная на молоке с маслом слив.** | **200** | **7,3** | **4,3** | **38,27** | **220,98** | **0,19** | **-** | **5,0** | **2,9** | **4,1** | **131,0** | **45,0** | **2,58** |
| **379** | **Кофейный напиток** | **200** | **3.17** | **2.68** | **15.95** | **100.60** | **0.04** | **1.30** | **20.00** | **-** | **125.78** | **90.00** | **14.00** | **0.13** |
| **209** | **Яйцо отварное** | **40,0** | **11,9** | **10,1** | **0,6** | **141,4** | **0,05** | **-** | **156** | **-** | **48,4** | **167,04** | **10,44** | **2,18** |
| **3** | **Бутерброд:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **б/н** | **Батон нарезной** | **40,0** | **3,0** | **1,12** | **20,56** | **114,4** | **0.04** | **-** | **-** | **0,52** | **9,2** | **34,8** | **13,2** | **-** |
| **15** | **Сыр** | **20,0** | **4,64** | **5,9** | **-** | **71,66** | **0,01** | **0,14** | **52,0** | **0,1** | **176,0** | **100,0** | **7,0** | **0,2** |
|  | **ИТОГО за прием пищи** | ***500*** | ***30,01*** | ***24,1*** | ***75,38*** | ***649,04*** | ***0,33*** | ***1,44*** | ***233*** | ***3,52*** | ***363,4*** | ***522,8*** | ***89,64*** | ***5,09*** |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **71** | **Свежий огурец** | **60,0** | **0.42** | **0.06** | **1.14** | **7.20** | **0.02** | **2.94** | **-** | **0.06** | **10,2** | **18.00** | **8.40** | **0,30** |
| **82** | **Борщ на курином бульоне** | **200,0** | **4.90** | **4.63** | **7.02** | **94.81** | **0.03** | **9.02** | **17.61** | **1.95** | **46.70** | **55.34** | **31.67** | **1.10** |
| **2781 вариант** | **Тефтели из мяса птицы(50/40)** | **90** | **15,69** | **15,08** | **14,65** | **257,4** | **0,17** | **0,81** | **30,26** | **61,56** | **53,79** | **72,0** | **19,98** | **3,26** |
| **304** | **Рис отварной** | **150** | **3,67** | **5,42** | **36,67** | **210,11** | **0,03** | **-** | **27** | **0,6** | **2,61** | **61,5** | **19,01** | **0,53** |
| **349** | **Компот из сухофруктов** | **200** | **0,65** | **0,08** | **32,01** | **132,8** | **0,02** | **0,7** | **-** | **0,5** | **32,4** | **23,4** | **20,9** | **0,68** |
| **б/н** | **Хлеб ржаной** | **35,0** | **2,45** | **0,70** | **13,65** | **73,5** | **0.07** | **-** | **-** | **0.63** | **16,1** | **74,2** | **17,5** | **2,17** |
| **б/н** | **Батон нарезной** | **35,0** | **2.6** | **0.98** | **17,99** | **100,1** | **0.03** | **-** | **-** | **0.45** | **8,05** | **30,45** | **11,55** |  |
|  | **ИТОГО за прием пищи** | ***770*** | ***30,39*** | ***22,28*** | ***123,13*** | ***875,92*** | ***0,37*** | ***13,47*** | ***74,87*** | ***66,2*** | ***159,56*** | ***357,49*** | ***129,01*** | ***8,04*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **1270** | **60,4** | **46,38** | **198,48** | **1524,96** | **0,7** | **14,91** | **307,8** | **69,72** | **522,96** | **880,2** | **218,65** | **13,13** |
| **День: четверг****Неделя : вторая** |  |
| **№ рецептуры** | **Приём 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** | **Мg** | **Fe** |  |  |  |  |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **120** | **Суп молочный с макаронными изделиями** | **200** | **4,4** | **3,8** | **14,4** | **120,0** | **0,07** | **0,66** | **26,4** | **0,3** | **130,4** | **109,5** | **21,34** | **0,52** |
| **382** | **Какао с молоком** | **200** | **6,5** | **1,3** | **26,0** | **125,1** | **0,05** | **1,3** | **24,4** | **-** | **135,2** | **124,5** | **26,5** | **2,0** |  |  |  |  |
| **2** | **Бутерброд** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **б/н** | ***Батон нарезной*** | ***50,0*** | ***3,75*** | ***1,4*** | ***25,85*** | ***143*** | ***0,5*** | ***-*** | ***-*** | ***0,65*** | ***11,5*** | ***43,5*** | ***15,0*** | ***0,55*** |  |  |  |  |
| **14** | ***Масло сливочное*** | ***5,0*** | ***0,04*** | ***3,62*** | ***0,06*** | ***33*** | ***-*** | ***-*** | ***20,0*** | ***0,05*** | ***1,2*** | ***1,5*** | ***-*** | ***0,1*** |  |  |  |  |
| **16** | ***Колбаса полукопченая*** | ***25,0*** | ***3,75*** | ***10,00*** | ***0,075*** | ***105,75*** | ***0,05*** | **-** | **-** | ***1,5*** | ***6,5*** | ***50,5*** | ***6,25*** | ***0,55*** |  |  |  |  |
| **б/н** | **Сушки** | **20** | **2,14** | **0,24** | **14,24** | **67,8** | **0,03** |  |  | **0,32** | **4,8** | **18,2** | **3,6** | **0,32** |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО за прием пищи** | ***500*** | ***20,58*** | ***20,36*** | ***80,63*** | ***594,65*** | ***0,7*** | ***1,96*** | ***70,8*** | ***2,82*** | ***289,6*** | ***347,7*** | ***72,69*** | ***4,04*** |  |  |  |  |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **67** | **Винегрет** | **60** | **0,85** | **6,0** | **0,43** | **75,06** | **0,03** | **5,7** | **-** | **2,7** | **18,7** | **25,9** | **11,7** | **0,5** |  |  |  |  |
| **102** | **Суп гороховый** | **200** | **6,7** | **1,9** | **18,8** | **119,1** | **0,19** | **0,64** |  | **14,24** | **33,90** | **61,1** | **23,7** | **1,7** |  |  |  |  |
| **271** | **Котлета домашняя** | **90** | **10,9** | **20,8** | **8,2** | **264,1** | **0,13** | **0,2** | **41,8** | **2,36** | **0,17** | **107,5** | **16,0** | **1,7** |  |  |  |  |
| **309** | **Макароны отварные со сливочным маслом** | **150** | **5.60** | **8.15** | **26.51** | **201.45** | **0.06** | **-** | **-** | **0.97** | **6.06** | **37.17** | **21.12** | **1.12** |  |  |  |  |
| **348** | **Компот из изюма** | **200** | **0,34** | **0,07** | **29,85** | **122,2** | **0,02** | **-** | **-** | **0,07** | **20,32** | **19,36** | **8,12** | **0,45** |  |  |  |  |
| **б/н** | **Хлеб ржаной** | **35,0** | **2,45** | **0,70** | **13,65** | **73,5** | **0.07** | **-** | **-** | **0.63** | **16,1** | **74,2** | **17,5** | **2,17** |  |  |  |  |
| **б/н** | **Батон нарезной** | **35,0** | **2.6** | **0.98** | **17,99** | **100,1** | **0.03** | **-** | **-** | **0.45** | **8,05** | **30,45** | **11,55** |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО за прием пищи** | ***770*** | ***29,44*** | ***38,6*** | ***115,43*** | ***955,5*** | ***0,53*** | ***6,54*** | ***112,6*** | ***21,42*** | ***103,3*** | ***355,9*** | ***138,29*** | ***7,52*** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО** | **1270** | **50,02** | **58,96** | **196,03** | **1550,15** | **1,23** | **8,5** | **183,4** | **24,24** | **392,9** | **703,65** | **210,98** | **11,56** |  |  |  |  |
| **День: пятница****Неделя: вторая** |  |
|  |  |
| **№ рецептуры** | **Приём 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** | **Мg** | **Fe** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **223** | **Запеканка из творога с повидлом** |  **200/50** | **35,16/****0,2** | **24,16/** | **34,0/****32,5** | **493,6/****125** | **0,08****/0,01** | **0,52****0,25** | **144,4/** | **1,0/** | **255,64/****7,0** | **427,24****7,5** | **47,16/****3,5** | **1,64****0,65** |
| **377** | **Чай с сахаром** | **200** | **0,1** | **0,02** | **9,2** | **36,8** | **-** | **1,6** | **-** | **-** | **15,3** | **4,4** | **2,4** | **0,3** |
| **3** | **Бутерброд:** | **50** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **б/н** | ***Батон нарезной*** | ***30,0*** | ***2,25*** | ***0,84*** | ***15,51*** | ***85,8*** | ***0,3*** | ***-*** | ***-*** | ***0,39*** | ***6,9*** | ***26,1*** | ***9,9*** | ***0,33*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **14** | ***Масло сливочное*** | ***5,0*** | ***0,04*** | ***3,62*** | ***0,06*** | ***33*** | ***-*** | ***-*** | ***20,0*** | ***0,05*** | ***1,2*** | ***1,5*** | ***-*** | ***0,1*** |
| ***15*** | ***Сыр*** | ***15*** | ***3,48*** | ***4,43*** | ***-*** | ***54*** | ***0,01*** | ***0,11*** | ***39,0*** | ***0,08*** | ***132,0*** | ***75,0*** | ***5,25*** | ***0,15*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО за прием пищи** | ***500*** | ***41,23*** | ***33,07*** | ***91,27*** | ***828,2*** | ***0,4*** | ***2,48*** | ***183,42*** | ***1,52*** | ***418,04*** | ***541,74*** | ***68,21*** | ***3,17*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***б/н*** | **Свежий помидор порцион.** | **60,0** | **0,66** | **0,12** | **2,28** | **12,84** | **0,03** | **1,5** | **79,8** | **-** | **8,4** | **15,6** | **12** | **0,54** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **104** | **Суп картофельный с мясными фрикадельками** | **200** | **9,65** | **6,9** | **12,6** | **163,24** | **2,93** | **9,06** | **8,0** | **1,27** | **32,36** | **57,8****83,0** | **36,54** | **9,58** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **289** | **Рагу из птицы с овощами** | **100** | **2,4** | **6,0** | **13,8** | **114,6** | **0,06** | **26,8** | **1,1** | **1,4** | **24,4** | **32,8** | **15,8** | **0,3** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **302** | **Каша рассыпчатая (гречка)** | **150** | **8.68** | **9.72** | **38.70** | **276.75** | **0.21** | **-** | **-** | **0.61** | **16.20** | **203.93** | **135.83** | **5.57** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **349** | **Компот из сухофруктов**  | **200** | **0.65** | **0.08** | **32,01** | **132,8** | **0.02** | **0.7** | **-** | **0.5** | **32,4** | **23,4** | **20,9** | **0.68** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **б/н** | **Хлеб ржаной** | **35,0** | **2,45** | **0,70** | **13,65** | **73,5** | **0.07** | **-** | **-** | **0.63** | **16,1** | **74,2** | **17,5** | **2,17** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **б/н** | **Батон нарезной** | **35,0** | **2.6** | **0.98** | **17,99** | **100,1** | **0.03** | **-** | **-** | **0.45** | **8,05** | **30,45** | **11,55** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО за прием пищи** | **780** | ***27,9*** | ***24,5*** | ***131,03*** | ***873,83*** | ***3,35*** | ***38,06*** | ***88,9*** | ***4,86*** | ***105,55*** | ***438,13*** | ***250,12*** | ***18,84*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО** | **1280** | **69,13** | **57,57** | **222,27** | **911,2** | **3,75** | **40,54** | **272,3** | **6,38** | **523,5** | **979,00** | **318,33** | **21,97** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Основные показатели в пищевых веществах и энергетической ценности**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Основные показатели****Дни по меню** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **1 день** | 57,17 | 73,35 | 269,26 | 1958,54 |
| **2 день** | 60,22 | 62,91 | 282,5 | 1971,54 |
| **3 день** | 62,2 | 67,28 | 251,63 | 1822,14 |
| **4 день** | 51,51 | 78,05 | 209,84 | 1491,74 |
| **5 день** | 55,27 | 57,58 | 282,23 | 1896,1 |
| **6 день** | 64,04 | 51,17 | 253,32 | 1758,54 |
| **7 день** | 71,89 | 103,55 | 235,68 | 2043,86 |
| **8 день** | 61,89 | 46,78 | 228,51 | 1654,76 |
| **9 день** | 57,12 | 64,16 | 324,16 | 2141,16 |
| **10 день** | 77,67 | 60,77 | 615,7 | 2028,43 |
| **Итого за весь период:** | 627,74 | 665,63 | 2952,83 | 18766,81 |
| **Итого в среднем за 1день (прием пищи):** | **62,77** | **66,56** | **295,28** | **1876,68** |
| **Итого норма калорийности на 1 ребенка в день – 60%-75% - 1404-1762,5 ккал, с учетом 10% -1544-1938,7%** | Норма на 1 ребенка в день 46,2 -57,75 (завтрак , обед, полдник,) с учетом 10% -50,8г-63,5г | Норма на 1 ребенка в день -47,4-59,25 (завтрак, обед, полдник) с учетом 10% 52,14 -65,17 г | Норма на 1 ребенка в день -201-251,25 (завтрак, обед, полдник) с учетом 10% -221,1 -276,38 | **Норма калорийности на 1 ребенка в день – 60%-75% - 1404-1762,5 ккал, с учетом 10% -1544-1938,7ккал (завтрак, обед, полдник)** |