Пояснительная записка

Лагерь с дневным пребыванием детей, организованный на базе МКОУ "Михайловская средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза В.Ф.Нестерова» Черемисиновского района Курской области, рассчитан на 16 календарных дней. Дневная норма питания 230 рублей. Питание организовано в школьной столовой по утвержденному циклическому (10-дневному) сбалансированному меню, согласно которому осуществляется двухразовое питание с достаточным количеством свежих фруктов, овощей. Рацион питания предусматривает формирование набора продуктов, предназначенных для питания детей в течение дня, на основании физиологических потребностей в пищевых веществах и рекомендуемого набора продуктов в зависимости от возраста детей. В меню соблюдены требования санитарных правил (Сан Пин2.4.4.2599-10) по массе порций блюд, их пищевой и энергетической ценности. Организация горячего питания предполагает обязательное использование в каждый прием пищи первого, второго и третьего блюда (полный обед), второго и третьего блюда (горячий завтрак).

Завтрак состоит из закуски, горячего блюда, горячего напитка. Завтрак обязательно должен содержать горячее блюдо - мясное, творожное, яичное, крупяное (молочно-крупяное). На завтрак широко используются молочные каши. В качестве горячих напитков на завтрак используются какао-напиток с молоком, кофейный напиток с молоком, чай, чай с лимоном, чай с молоком и т.п.

Обед состоит из первого, второго и третьего блюда (напитка). В обед обязательно включается горячее первое блюдо, второе - мясное или рыбное блюдо с гарниром (крупяным, овощным, комбинированным). На третье предусматривается напиток (сок, кисель, компот из свежих или сухих фруктов). В обед в качестве первых блюд используются самые разнообразные заправочные супы (щи, борщи, супы с картофелем, крупами, бобовыми, макаронными изделиями), кроме острых. Можно использовать бульоны - куриный, мясной, рыбный - готовить из них супы, заправленные овощами, крупами, клецками, фрикадельками. В качестве вторых блюд используют припущенную или отварную рыбу, тушеное или отварное мясо, тушеные овощи с мясом. Широко используются рыбные, мясные, мясоовощные, мясокрупяные, рубленые кулинарные изделия, на гарниры предусматривают картофель, различные овощи, крупы и макаронные изделия.

Производство готовых блюд осуществляется в соответствии с технологическими картами. При составлении технологических карт использовалась следующая литература:

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/ Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005 – 656 с.
2. Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2010. – 628 с.
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. – М. Госторгиздат, 1955
4. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах.- В.Т.Лапшина.- М.: «Хлебпродинформ».-2004.- 640с.
5. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. – М. Госторгиздат, 1980
6. Химический состав российских пищевых продуктов: Справочник / Под ред. член.-корр. МАИ, проф. И.М. Скурихина и академика РАМН, проф. В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2002 – 236 с.
7. Химический состав пищевых продуктов/ Под ред. И.М.Скурихина, М.Н.Волгарева, - М.: ВО «Агрохимиздат», 1987., Т. 1

В меню не содержатся продукты, не рекомендованные для питания детей школьного возраста. Для обеспечения физиологической потребности в витаминах проводится С-витаминизация третьих блюд обеденного рациона. Дополнительная С- витаминизация готовых третьих блюд проводится строго в соответствии с правилами, изложенными в СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

О проводимых мероприятиях по профилактике витаминной и микроэлементной недостаточности проинформированы родители учащихся.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 день | | | | | | | |
| Сборник  рецептур | №  техноло­  гической  карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса  порции | Пищевые вещества | Энергети­  ческая  ценность,  ккал | Витамины | Минеральные вещества |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Белки,  г | Жиры,  г | Углевод ы, г |  | В1,  мг | С, мг | А, мг | E, мг | Са, мг | Mg, мг | Р, мг | Fе, мг |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 1 | СЫР (ПОРЦИОННО) | 40 | 3,51 | 3,5 | 0 | 50,89 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 7,6 | 6,6 | 37,6 | 0,4 |
| 2008 | 31 | КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ | 250/10 | 5,37 | 4,49 | 28,32 | 161,36 | 0,1 | 0,7 | 0,1 | 0,8 | 143,1 | 19,4 | 114,3 | 0,4 |
| к/к | 25 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 200 | 0,26 | 0 | 15,29 | 59,37 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6,2 | 1,4 | 0 | 0 |
| к/к | к/к | БАТОН | 55 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 9,5 | 6,5 | 32,5 | 0,5 |
| к/к | к/к | яблоко | 150 | 0,8 | 0,0 | 24,5 | 92 | 0 | 5 | 0 | 0,4 | 19 | 12 | 16 | 2 |
| Итого за прием пищи: | | | | 15,88 | 16,44 | 93,81 | 596,66 | 0,21 | 5,7 | 0,15 | 1,31 | 308,3 | 44,7 | 237 | 3,05 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 19 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ | 100 | 1,7 | 3,1 | 2,3 | 39,7 | 0 | 9,1 | 0 | 1,4 | 20,9 | 12,7 | 38,3 | 0,9 |
| 2008 | 5 | БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ, СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ | 250 | 24,9 | 19,97 | 5 | 187,5 | 0 | 10,6 | 0,3 | 0,5 | 58,3 | 32,6 | 110,5 | 1,9 |
| 2008 | 278 | ЗРАЗЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ СВИНИНЫ | 120 | 10,96 | 15,22 | 6,49 | 131 | 0,04 | 3 | 0.04 | 1,8 | 14 | 12 | 73 | 1 |
| 2008 | 125 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ | 200 | 4 | 9,3 | 26,1 | 203,7 | 0,2 | 12,2 | 0,9 | 0,5 | 56,1 | 45,1 | 111,7 | 1,7 |
| 2008 | 442 | Компот из кураги | 200 | 0,44 | 0,02 | 29,8 | 125,4 | 0 | 34,4 | 0 | 1,6 | 160 | 140 | 80 | 1,6 |
| к/к | к/к | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 80 | 4 | 0,5 | 25,4 | 122,4 | 0,1 | 0 | 0 | 1,3 | 10,8 | 11,4 | 52,2 | 2,4 |
| Итого за прием пищи: | | | | 45,14 | 48,69 | 103,4 | 843,2 | 0,3 | 67,4 | 0,4 | 8,1 | 330,5 | 260,6 | 557,2 | 10,8 |
| Всего за день: | | | | 61,02 | 65,13 | 197,21 | 1439,86 | 0,51 | 73,1 | 0,55 | 9,41 | 638,8 | 305,3 | 794,2 | 13,85 |
| 2 день | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 213 ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 40 5,1 4,6 0,3 63 0,03 0 0,1 0,2 22 5 77 1 | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2008 | 32 | КАША ОВСЯНАЯ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ | 200 | 6,7 | 8,4 | 24,9 | 210,1 | 0,2 | 0,7 | 0,1 | 1,0 | 150,5 | 44,5 | 168,9 | 1,0 |
| 2008 | 26 | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3,79 | 3,20 | 25,81 | 142,22 | 0,04 | 1 | 0,01 | 0 | 120,88 | 13,99 | 89,91 | 1 |
| к/к | к/к | БАТОН | 55 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 9,5 | 6,5 | 32,5 | 0,5 |
| к/к | к/к | ГРУША СВЕЖАЯ | 150 | 1,00 | 0,00 | 28,25 | 105,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за прием пищи: | | | | 20,39 | 17,7 | 104,96 | 651,32 | 0,47 | 21,7 | 0,21 | 2,5 | 329,5 | 82,4 | 372,1 | 6,6 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 25 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ | 100 | 1,1 | 5,1 | 3,6 | 66,8 | 0 | 58,3 | 0,2 | 2,5 | 20,1 | 15,4 | 21,8 | 0,8 |
| 2008 | 100 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ с МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРИЦЕЙ | 250 | 3,0 | 4,4 | 20,2 | 132,5 | 0,1 | 6,4 | 0,4 | 0,5 | 30,6 | 25,9 | 62,8 | 1,2 |
| 2008 | 16 | РАГУ ИЗ ПТИЦЫ | 120 | 12,38 | 13,83 | 21,63 | 197,97 | 0,1 | 1 | 0,1 | 2,8 | 31,2 | 24,6 | 219,1 | 2,1 |
| 2008 | 326 | РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 200 | 3,4 | 8,5 | 35,9 | 184,1 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | 14,1 | 23,8 | 70,1 | 0,5 |
| к/к | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 1 | 0,0 | 16,6 | 78 | 0,02 | 4 | 0 | 0,2 | 14 | 8 | 14 | 2,8 |
| к/к | к/к | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 80 | 4 | 0,5 | 25,4 | 122,4 | 0,1 | 0 | 0 | 1,3 | 10,8 | 11,4 | 52,2 | 2,4 |
| Итого за прием пищи: | | | | 24,88 | 32,33 | 123,33 | 781,77 | 0,32 | 69,7 | 0,7 | 7,7 | 120,8 | 433,6 | 440 | 9,8 |
| Всего за день: | | | | 45,27 | 50,03 | 228,29 | 1433,09 | 0,79 | 91,4 | 0,91 | 10,2 | 450,3 | 516 | 812,1 | 16,4 |
| 3 день | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 1 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 40 | 3,51 | 3,5 | 0 | 50,89 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 7,6 | 6,6 | 37,6 | 0,4 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2008 | 30 | КАША «ДРУЖБА» | 200 | 6,3 | 9,0 | 24,1 | 279,0 | 0,1 | 0,9 | 0,1 | 0,5 | 179,9 | 28,8 | 152,2 | 0,5 |
| 2008 | 27 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 200 | 1,5 | 1,3 | 22,4 | 107 | 0,02 | 1 | 0,01 | 0 | 61 | 7 | 45 | 1 |
| к/к | к/к | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 55 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 9,5 | 6,5 | 32,5 | 0,5 |
| Итого за прием пищи: | | | | 15,11 | 15,3 | 72,2 | 567,89 | 0,22 | 1,9 | 0,11 | 0,6 | 258 | 48,9 | 267,3 | 2,4 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 22 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ | 100 | 1,1 | 5,1 | 4,4 | 70,3 | 0 | 19,8 | 0,1 | 2,4 | 16,1 | 17 | 30,3 | 0,9 |
| 2008 | 7 | СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ | 250 | 1,5 | 5,0 | 9,2 | 152,3 | 0 | 8,9 | 0,2 | 2,2 | 33,9 | 18,3 | 37,3 | 0,9 |
| 2008 | 278 | ЗРАЗЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 120 | 10,96 | 15,22 | 6,49 | 131 | 0,04 | 3 | 0,04 | 1,8 | 14 | 12 | 73 | 1 |
| 2008 | 323 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 200 | 7,27 | 5,44 | 39,62 | 224,78 | 0,03 | 0 | 0,03 | 0,3 | 11,03 | 26,06 | 78,2 | 0, |
| 2008 | 401 | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ «С» | 200 | 0,44 | 0,02 | 29,76 | 125,40 | 0 | 0,3 | 0 | 0 | 29,2 | 26,9 | 20,2 | 0,7 |
| к/к | к/к | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 80 | 4 | 0,5 | 25,4 | 122,4 | 0,1 | 0 | 0 | 1,3 | 10,8 | 11,4 | 52,2 | 2,4 |
| Итого за прием пищи: | | | | 25,27 | 31,28 | 114,87 | 833,18 | 0,34 | 44,2 | 1,24 | 9,44 | 160,1 | 130,7 | 324,7 | 7,6 |
| Всего за день: | | | | 40,38 | 46,58 | 187,07 | 1401,07 | 0,56 | 46,1 | 1,35 | 10,04 | 418,1 | 179,6 | 592 | 10 |
| 4 день | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 14 | ЙОГУРТ СЛИВОЧНЫЙ 2,5% ЖИРНОСТИ | 100 | 8 | 3 | 2,1 | 140 | 0 | 0,9 | 0 | 0 | 150 | 17,5 | 118,8 | 0 |
| 2008 | 189 | КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ | 200 | 7,0 | 9,33 | 31,63 | 243,05 | 0,2 | 0,7 | 0,1 | 0,9 | 145,4 | 36,2 | 153,8 | 0,8 |
| 2008 | 25 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 200/15 | 0,26 | 0 | 15,29 | 59,37 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6,2 | 1,4 | 0 | 0 |
| к/к | к/к | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 55 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 9,5 | 6,5 | 32,5 | 0,5 |
| Итого за прием пищи: | | | | 16,71 | 21,28 | 72,62 | 586,35 | 0,31 | 0,7 | 0,15 | 1,0 | 294,1 | 50,3 | 264,6 | 1,55 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 19 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ | 100 | 0,7 | 3,1 | 2,3 | 39,7 | 0 | 9,1 | 0 | 1,4 | 20,9 | 12,7 | 38,3 | 0,9 |
| 2008 | 5 | БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ, СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ | 250 | 24,59 | 20,97 | 15,3 | 187,50 | 0 | 10,6 | 0,3 | 0,5 | 58,3 | 32,6 | 110,5 | 1,9 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2008 | 34 | ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ | 120/200 | 23,3 | 23,7 | 54,3 | 339,8 | 0,09 | 2 | 0,04 | 0,3 | 14 | 18,5 | 74 | 1 |
| 2008 | 35 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ яблок С ВИТАМИНОМ «С» | 200 | 0,2 | 0,2 | 21,3 | 87,8 | 0 | 1,6 | 0 | 0,3 | 13,1 | 4,4 | 4 | 0,8 |
| к/к | к/к | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 80 | 4 | 0,5 | 25,4 | 122,4 | 0,1 | 0 | 0 | 1,3 | 10,8 | 11,4 | 52,2 | 2,4 |
| Итого за прием пищи: | | | | 52,79 | 48,47 | 118,6 | 777,2 | 0,19 | 23,3 | 0,34 | 3,8 | 117,1 | 79,6 | 279 | 7 |
| Всего за день: | | | | 69,5 | 69,75 | 191,22 | 1363,55 | 0,5 | 24 | 0,49 | 4,8 | 476,2 | 175,9 | 745,6 | 8,55 |
| 5 день | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 1 | СЫР (ПОРЦИОННО) | 40 | 3,51 | 3,5 | 0 | 50,89 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 7,6 | 6,6 | 37,6 | 0,4 |
| 2008 | 31 | КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ | 200 | 6,2 | 7,1 | 27,1 | 213,8 | 0,1 | 0,7 | 0,1 | 0,8 | 143,1 | 19,4 | 114,3 | 0,4 |
| 2008 | 41 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 200 | 0,26 | 0,0 | 15,29 | 59,37 | 0 | 3 | 0 | 0 | 8 | 5 | 10 | 1 |
| к/к | к/к | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 55 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 9,5 | 6,5 | 32,5 | 0,5 |
| Итого за прием пищи: | | | | 15,86 | 20,8 | 68,29 | 504,57 | 0,3 | 4 | 0,1 | 1 | 178,6 | 40,9 | 237,8 | 2,9 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 32 | САЛАТ ИЗ РЕДИСА С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ | 100 | 1,1 | 3,1 | 3,1 | 45,2 | 0 | 23,3 | 0 | 1,4 | 41,6 | 12,3 | 38,3 | 0,9 |
| 2008 | 8 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 250/40 | 6,7 | 4,0 | 12,8 | 252,8 | 0,1 | 20,1 | 0,6 | 0,7 | 74,4 | 38,3 | 104,9 | 2,1 |
| 1996 | 15 | ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ | 120 | 9,75 | 10,81 | 13,68 | 236,49 | 0 | 0,8 | 0 | 2,8 | 11,0 | 10,7 | 75,5 | 1,1 |
| 2008 | 19 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 200 | 3,3 | 6,5 | 46,6 | 231,5 | 0,1 | 0 | 0,1 | 1,6 | 12,3 | 9,8 | 54,3 | 1,3 |
| 2008 | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ) | 200 | 1 | 0,0 | 16,6 | 78 | 0,02 | 4 | 0 | 0,2 | 14 | 8 | 14 | 2,8 |
| к/к | к/к | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 80 | 4 | 0,5 | 25,4 | 122,4 | 0,1 | 0 | 0 | 1,3 | 10,8 | 11,4 | 52,2 | 2,4 |
| Итого за прием пищи: | | | | 25,85 | 24,91 | 118,18 | 966,39 | 0,32 | 48,2 | 0,7 | 8 | 164,1 | 90,5 | 339,2 | 10,6 |
| Всего за день: | | | | 41,71 | 45,71 | 186,47 | 1470,96 | 0,62 | 52,2 | 0,8 | 9 | 342,7 | 131,4 | 577 | 13,5 |
| 6 день | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2008 | 1 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 40 | 3,41 | 4,4 | 0 | 53,89 | 0,01 | 0 | 0,05 | 0,11 | 130,51 | 5,45 | 74,15 | 0,15 |
| 2008 | 27 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 200 | 1,5 | 1,3 | 22,4 | 107 | 0,02 | 1 | 0,01 | 0 | 61 | 7 | 45 | 1 |
| 2008 | 30 | КАША «ДРУЖБА» | 200 | 6,3 | 15,0 | 24,1 | 279,0 | 0,1 | 0,9 | 0,1 | 0,5 | 179,9 | 28,8 | 152,2 | 0,5 |
| к/к | к/к | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 55 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 9,5 | 6,5 | 32,5 | 0,5 |
| к/к | к/к | БАНАН | 150 | 2,3 | 0,8 | 31,5 | 96 | 0,1 | 15 | 0 | 0 | 12 | 63 | 42 | 0,9 |
|  | | | | 17,31 | 23 | 103,7 | 666,89 | 0,31 | 15,9 | 0,15 | 0,61 | 331,9 | 103,7 | 300,8 | 2,05 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 25 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ | 100 | 1,1 | 5,1 | 3,6 | 66,8 | 0 | 58,3 | 0,2 | 2,5 | 20,1 | 15,4 | 21,8 | 0,8 |
| 2008 | 326 | РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 200 | 3,4 | 6,5 | 35,9 | 184,1 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | 14,1 | 23,8 | 70,1 | 0,5 |
| 2008 | 100 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРИЦЕЙ | 250 | 3,0 | 4,4 | 20,2 | 132,5 | 0,1 | 6,4 | 0,4 | 0,5 | 30,6 | 25,9 | 62,8 | 1,2 |
| 2008 | 33 | ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 120 | 23,4 | 31,6 | 17,3 | 238,4 | 0,2 | 9,2 | 0,6 | 5,0 | 42,9 | 49,6 | 248,1 | 3,1 |
| к/к | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 1 | 0,0 | 16,6 | 78 | 0,02 | 4 | 0 | 0,2 | 14 | 8 | 14 | 2,8 |
| к/к | к/к | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 80 | 4 | 0,5 | 25,4 | 122,4 | 0,1 | 0 | 0 | 1,3 | 10,8 | 11,4 | 52,2 | 2,4 |
| Итого за прием пищи: | | | | 35,9 | 48,1 | 119 | 822,2 | 0,42 | 77,9 | 1,2 | 9,9 | 229,7 | 134,1 | 469 | 10,8 |
| Всего за день: | | | | 53,21 | 71,1 | 222,7 | 1489,09 | 0,73 | 148,2 | 1,35 | 10,5 | 561,6 | 237,8 | 769,8 | 12,3 |
| 7 день | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| к/к | к/к | ЙОГУРТ СЛИВОЧНЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ | 100 | 8 | 3 | 2,1 | 140 | 0 | 0,9 | 0 | 0 | 150 | 17,5 | 118,8 | 0 |
| 2008 | 189 | КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ | 200 | 5,6 | 7,2 | 27,3 | 215,6 | 0,1 | 0,7 | 0,1 | 0,3 | 150,8 | 27,7 | 135,7 | 0,3 |
| 2008 | 431 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 200 | 0,26 | 0,0 | 15,29 | 59,37 | 0 | 3 | 0 | 0 | 8 | 5 | 10 | 1 |
| к/к | к/к | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 55 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 9,5 | 6,5 | 32,5 | 0,5 |
|  | | | | 17,66 | 11,7 | 70,39 | 545,97 | 0.2 | 4.6 | 0.1 | 0.3 | 318.3 | 56.7 | 297 | 1.8 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 19 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ | 100 | 0,7 | 3,1 | 2,3 | 39,7 | 0 | 9,1 | 0 | 1,4 | 20,9 | 12,7 | 38,3 | 0,9 |
| 2008 | 6 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ | 250 | 11,8 | 12,5 | 26,7 | 131,7 | 0,3 | 7,5 | 0,4 | 2,7 | 48,9 | 49,4 | 144,2 | 3 |
| 2008 | 20 | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ | 200 | 4 | 9,3 | 26,1 | 103,7 | 0,2 | 12,2 | 0,9 | 0,5 | 56,1 | 45,1 | 111,7 | 1,7 |
| 2008 | 13 | ЗРАЗЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ СВИНИНЫ | 120 | 10,1 | 13,8 | 14,8 | 131 | 0 | 0 | 0 | 2,9 | 14,2 | 24,7 | 154,6 | 2,5 |
| 2008 | 24 | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ «С» | 200 | 0,44 | 0,02 | 29,8 | 125,4 | 0 | 0,8 | 0 | 0,3 | 13,6 | 5 | 6,1 | 0,2 |
| к/к | к/к | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 60 | 4 | 0,5 | 25,4 | 122,4 | 0,1 | 0 | 0 | 1,3 | 10,8 | 11,4 | 52,2 | 2,4 |
| к/к | к/к | ЯБЛОКО | 150 | 0,8 | 0,0 | 24,5 | 92 | 0,1 | 20 | 0 | 1,3 | 32 | 16 | 22 | 4,4 |
| Итого за прием пищи: | | | | 27,34 | 33,62 | 135 | 783,3 | 0,8 | 49,6 | 1,3 | 7,7 | 200,3 | 149,6 | 455,5 | 13,6 |
| Всего за день: | | | | 45 | 45,32 | 205,39 | 1329,27 | 1,0 | 54,2 | 1,4 | 8,0 | 518,6 | 206.3 | 752.5 | 15.4 |
| 8 день | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 15 | СЫР (ПОРЦИОННО) | 40 | 3,51 | 3,5 | 0 | 50,89 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 7,6 | 6,6 | 37,6 | 0,4 |
| 2008 | 189 | КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ | 200 | 7,0 | 10,33 | 31,63 | 243,05 | 0,2 | 0,7 | 0,1 | 0,9 | 145,4 | 36,2 | 153,8 | 0,8 |
| 2008 | 433 | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3,79 | 3,20 | 25,81 | 142,22 | 0,04 | 1 | 0,01 | 0 | 120,88 | 13,99 | 89,91 | 1 |
| к/к | к/к | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 55 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 9,5 | 6,5 | 32,5 | 0,5 |
| Итого за прием пищи: | | | | 20,24 | 25,48 | 83,14 | 669,2 | 0,44 | 1,7 | 0,11 | 0,9 | 282,78 | 62,6 | 326,2 | 2,8 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 25 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ | 100 | 1,1 | 5,1 | 3,6 | 66,8 | 0 | 58,3 | 0,2 | 2,5 | 20,1 | 15,4 | 21,8 | 0,8 |
| 2008 | 95 | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ | 250 | 6,9 | 8,9 | 14,6 | 165,7 | 0,1 | 11 | 0,2 | 0,5 | 39 | 31,6 | 97,8 | 1,6 |
| 2008 | 13 | ЗРАЗЫ РУБЛЕНЫЕ(ИЗ СВИНИНЫ) | 120 | 10,1 | 13,8 | 14,8 | 131 | 0 | 0 | 0 | 2,9 | 14,2 | 24,7 | 154,6 | 2,5 |
| 2008 | 19 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 200 | 5,36 | 4,27 | 32,55 | 189,7 | 0 | 0 | 0 | 2,9 | 14,2 | 24,7 | 154,6 | 2,5 |
| к/к | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ (ПЕРСИКОВЫЙ) | 200 | 1 | 0,0 | 16,6 | 78 | 0,02 | 4 | 0 | 0,2 | 14 | 8 | 14 | 2,8 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| к/к | к/к | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 80 | 4 | 0,5 | 25,4 | 122,4 | 0,1 | 0 | 0 | 1,3 | 10,8 | 11,4 | 52,2 | 2,4 |
| Итого за прием пищи: | | | | 28,46 | 32,57 | 107,55 | 753,6 | 0,22 | 73,3 | 0,4 | 10.3 | 98.1 | 115.8 | 495 | 12.6 |
| Всего за день: | | | | 48,70 | 68.05 | 190,69 | 1422,8 | 0,66 | 75 | 0,51 | 11.2 | 380.88 | 178.4 | 821.2 | 15.4 |
| 9 день | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 10 | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 0,03 | 0 | 0,1 | 0,2 | 22 | 5 | 77 | 1 |
| 2008 | 9 | КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ | 200 | 6,2 | 5,2 | 27,1 | 213,8 | 0,1 | 0,7 | 0,1 | 0,8 | 143,1 | 19,4 | 114,3 | 0,4 |
| 2008 | 432 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 200 | 1,5 | 1,3 | 22,4 | 107 | 0,02 | 1 | 0,01 | 0 | 61 | 7 | 45 | 1 |
| 2008 |  | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 55 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 9,5 | 6,5 | 32,5 | 0,5 |
| Итого за прием пищи: | | | | 16,6 | 12,6 | 75,5 | 514,8 | 0,25 | 1,7 | 0,11 | 1 | 235,5 | 37,9 | 268,8 | 2,9 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| к/к | к/к | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 100 | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 33,9 | 0 | 10 | 0 | 0,1 | 22,9 | 13,9 | 41,8 | 1 |
| 2008 | 100 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРИЦЕЙ | 250 | 3,0 | 4,4 | 20,2 | 132,5 | 0,1 | 6,4 | 0,4 | 0,5 | 30,6 | 25,9 | 62,8 | 1,2 |
| 2008 | 11 | РЫБА ОТВАРНАЯ | 120 | 11,6 | 6,1 | 0,6 | 145,5 | 0,2 | 1,0 | 0,1 | 1,7 | 44,1 | 51,5 | 351.1 | 0,8 |
| 2008 | 21 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 200 | 2,63 | 3,02 | 18,82 | 234,6 | 0,1 | 1 | 0 | 0,2 | 15 | 7 | 14 | 2,8 |
| 2008 | 401 | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ «С» | 200 | 0,44 | 0,02 | 29,76 | 125,40 | 0 | 0,3 | 0 | 0 | 29,2 | 26,9 | 20,2 | 0,7 |
| к/к | к/к | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 80 | 4 | 0,5 | 25,4 | 122,4 | 0,1 | 0 | 0 | 1,3 | 10,8 | 11,4 | 52,2 | 2,4 |
| Итого за прием пищи: | | | | 22,47 | 14,14 | 97,28 | 794,3 | 0.5 | 18.7 | 0.5 | 3.8 | 152.6 | 136.6 | 542.1 | 8.9 |
| Всего за день: | | | | 41.4 | 26.74 | 171.15 | 1309,1 | 0.75 | 20.4 | 0.61 | 4.8 | 388.1 | 174.5 | 810.9 | 11.8 |
| 10 день | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 1 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 40 | 3,41 | 4,4 | 0 | 53,89 | 0,01 | 0 | 0,05 | 0,11 | 130,51 | 5,45 | 74,15 | 0,15 |
| 2008 | 189 | КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ | 200 | 5,6 | 8,2 | 27,3 | 215,6 | 0,1 | 0,7 | 0,1 | 0,3 | 150,8 | 27,7 | 135,7 | 0,3 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0 | 0 | 14,6 | 58,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6,2 | 1,4 | 0 | 0 |
| к/к | к/к | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 55 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 9,5 | 6,5 | 32,5 | 0,5 |
| Итого за прием пищи: | | | | 12.81 | 14,1 | 67.6 | 458.59 | 0.21 | 0.7 | 0.15 | 0.41 | 297.01 | 41.05 | 242.35 | 0.95 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 50 | САЛАТ «СВЕКОЛКА» С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ | 100 | 2,5 | 5,2 | 22,7 | 92 | 0 | 4,6 | 0,1 | 2,2 | 64,9 | 39,6 | 73,2 | 2,1 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2008 | 8 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 250 | 6,7 | 4,0 | 12,8 | 152,8 | 0,1 | 20,1 | 0,6 | 0,7 | 74,4 | 38,3 | 104,9 | 2,1 |
| 2008 | 33 | Гуляш из СВИНИНЫ | 120 | 23,4 | 28,6 | 17,3 | 238,4 | 0,2 | 9,2 | 0,6 | 5,0 | 42,9 | 49,6 | 248,1 | 3,1 |
| 2008 | 323 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 200 | 7,27 | 5,44 | 39,62 | 224,78 | 0,03 | 0 | 0,03 | 0,3 | 11,03 | 26,06 | 78,2 | 0, |
| 2008 | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ) | 200 | 1 | 0,0 | 16,6 | 78 | 0,02 | 4 | 0 | 0,2 | 14 | 8 | 14 | 2,8 |
| к/к | к/к | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 80 | 4 | 0,5 | 25,4 | 122,4 | 0,1 | 0 | 0 | 1,3 | 10,8 | 11,4 | 52,2 | 2,4 |
| к/к | к/к | ГРУША СВЕЖАЯ | 150 | 1,00 | 0,00 | 16,6 | 78,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за прием пищи: | | | | 44,87 | 43,74 | 134,42 | 986,38 | 0,45 | 37,9 | 1,33 | 9,7 | 218 | 172,9 | 570,6 | 12,5 |
| Всего за день: | | | | 57,68 | 57,84 | 202,02 | 1444.97 | 0,66 | 38,6 | 1,48 | 10.11 | 515.01 | 213.95 | 812.95 | 13.45 |
| 11 день | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 1 | СЫР (ПОРЦИОННО) | 40 | 3,41 | 4,4 | 0 | 53,89 | 0,01 | 0 | 0,05 | 0,11 | 130,51 | 5,45 | 74,15 | 0,15 |
| 2008 | 189 | КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ | 200 | 7,0 | 9,33 | 31,63 | 243,05 | 0,2 | 0,7 | 0,1 | 0,9 | 145,4 | 36,2 | 153,8 | 0,8 |
| 2008 | 25 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 200/15 | 0,26 | 0 | 15,29 | 59,37 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6,2 | 1,4 | 0 | 0 |
| к/к | к/к | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 55 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 9,5 | 6,5 | 32,5 | 0,5 |
| Итого за прием пищи: | | | | 16,71 | 21,28 | 72,62 | 586,35 | 0,31 | 0,7 | 0,15 | 1,0 | 294,1 | 50,3 | 264,6 | 1,55 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 19 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ | 100 | 0,7 | 3,1 | 2,3 | 39,7 | 0 | 9,1 | 0 | 1,4 | 20,9 | 12,7 | 38,3 | 0,9 |
| 2008 | 5 | БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ, СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ | 250 | 24,59 | 20,97 | 15,3 | 187,50 | 0 | 10,6 | 0,3 | 0,5 | 58,3 | 32,6 | 110,5 | 1,9 |
| 2008 | 34 | ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ | 120/200 | 23,3 | 23,7 | 54,3 | 339,8 | 0,09 | 2 | 0,04 | 0,3 | 14 | 18,5 | 74 | 1 |
| 2008 | 35 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ яблок С ВИТАМИНОМ «С» | 200 | 0,2 | 0,2 | 21,3 | 87,8 | 0 | 1,6 | 0 | 0,3 | 13,1 | 4,4 | 4 | 0,8 |
| к/к | к/к | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 80 | 4 | 0,5 | 25,4 | 122,4 | 0,1 | 0 | 0 | 1,3 | 10,8 | 11,4 | 52,2 | 2,4 |
| Итого за прием пищи: | | | | 52,79 | 48,47 | 118,6 | 777,2 | 0,19 | 23,3 | 0,34 | 3,8 | 117,1 | 79,6 | 279 | 7 |
| Всего за день: | | | | 69,5 | 69,75 | 191,22 | 1363,55 | 0,5 | 24 | 0,49 | 4,8 | 476,2 | 175,9 | 745,6 | 8,55 |
| 12 день | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| К/К | К/К | ЙОГУРТ СЛИВОЧНЫЙ 2,5% ЖИРНОСТИ | 1000 | 8 | 3 | 2,1 | 140 | 0 | 0,9 | 0 | 0 | 150 | 17,5 | 118,8 | 0 |
| 2008 | 31 | КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ | 200 | 6,2 | 7,1 | 27,1 | 213,8 | 0,1 | 0,7 | 0,1 | 0,8 | 143,1 | 19,4 | 114,3 | 0,4 |
| 2008 | 41 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 200 | 0,26 | 0,0 | 15,29 | 59,37 | 0 | 3 | 0 | 0 | 8 | 5 | 10 | 1 |
| к/к | к/к | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 55 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 9,5 | 6,5 | 32,5 | 0,5 |
| Итого за прием пищи: | | | | 15,86 | 20,8 | 68,29 | 504,57 | 0,3 | 4 | 0,1 | 1 | 178,6 | 40,9 | 237,8 | 2,9 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 32 | САЛАТ ИЗ РЕДИСА С МАСЛОМ РрИТЕЛЬНЫМ | 100 | 1,1 | 3,1 | 3,1 | 45,2 | 0 | 23,3 | 0 | 1,4 | 41,6 | 12,3 | 38,3 | 0,9 |
| 2008 | 8 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 250/40 | 6,7 | 4,0 | 12,8 | 252,8 | 0,1 | 20,1 | 0,6 | 0,7 | 74,4 | 38,3 | 104,9 | 2,1 |
| 1996 | 15 | ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ | 120 | 9,75 | 10,81 | 13,68 | 236,49 | 0 | 0,8 | 0 | 2,8 | 11,0 | 10,7 | 75,5 | 1,1 |
| 2008 | 19 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 200 | 3,3 | 6,5 | 46,6 | 231,5 | 0,1 | 0 | 0,1 | 1,6 | 12,3 | 9,8 | 54,3 | 1,3 |
| 2008 | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ) | 200 | 1 | 0,0 | 16,6 | 78 | 0,02 | 4 | 0 | 0,2 | 14 | 8 | 14 | 2,8 |
| к/к | к/к | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 80 | 4 | 0,5 | 25,4 | 122,4 | 0,1 | 0 | 0 | 1,3 | 10,8 | 11,4 | 52,2 | 2,4 |
| Итого за прием пищи: | | | | 25,85 | 24,91 | 118,18 | 966,39 | 0,32 | 48,2 | 0,7 | 8 | 164,1 | 90,5 | 339,2 | 10,6 |

Итого белки: 503,87

Итого жиры: 522,18 1:1:4

Итого углеводы: 1982,21

Итого за завтрак: 5862,24 25%

Итого за обед: 8341,52 35%

Всего за 10 дней: 60%

Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии:1420 ккал