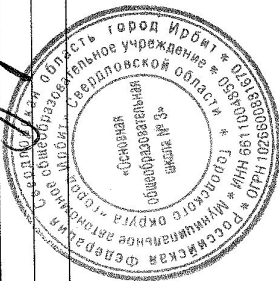


Согласовано:

Директор МАОУ «Школа № 3»

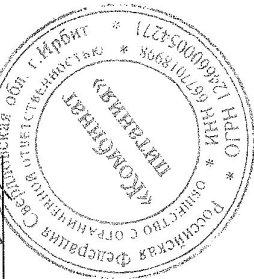
Ситнова Е.А. Колпашникова



Разработано:

Директор ООО «Комбинат питания»

Ситнова Н.А. Ситнова



Примерное 14 дневное меню для оздоровительных лагерей с дневным пребыванием детей 2025 год

	Возраст 7-10 лет				Возраст 11 лет и старше									
	Выход в гр.	Энергическая ценность, Ккал	Химический состав, г			Выход в гр.	Энергическая ценность, Ккал	Химический состав, г						
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Омлет														
завтрак														
№340, 2004	118	186	11,53	14,66	2,04	118	186	11,53	14,66	2,04				
№1, 2004	40/20	170	3,09	8,57	19,52	40/20	170	3,09	8,57	19,52				
Бутерброд с маслом сливочным	30	86	2,76	0,29	17,62	30	86	2,76	0,29	17,62				
Хлеб витаминизированный	200	121	3,8	3,7	20,17	200	121	3,8	3,7	20,17				
Кофейный напиток с молоком	100	6	0,10	-	1,57	100	6	0,10	-	1,57				
Фрукт свежий (сок)														
обед														
Табл.1996	60	144	0,66	0,12	2,28	100	24	1,1	0,2	3,8				
Нарезка из помидоров свежих	250/6	127	2,13	7,28	13,68	250/20	135	3,2	8,5	15				
Борщ с капустой и картофелем, сметаной	100	311	20,3	21,93	8,26	100	311	20,3	21,93	8,26				
№499, 2004	150	155	3,24	5,6	21,93	200	206,7	4,32	7,47	29,24				
№520, 2004	80	190	6,08	0,64	38,88	80	190	6,08	0,64	38,88				
Пюре картофельное	200	123	1,04	0	30,96	200	123	1,04	0	30,96				
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной														
Компот из кураги или сухофруктов														

При достаточности денежных средств, рекомендовано дополнительно в меню включать свежие фрукты, соки, кондитерские и мучные изделия

Наименование блюда	№ рецептуры блюда, год вып. сборника рецептур	Возраст 7-10 лет				Возраст 11 лет и старше								
		Выход в гр.	Энергетическая ценность, Ккал	Химический состав, г			Выход в гр.	Энергетическая ценность, Ккал	Химический состав, г					
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
завтрак														
Запеканка творожная со сладким молочным соусом	№366, 2004	150/20	556	23,72	34,67	36,44		150/20	556	23,72	34,67	36,44		
Хлеб витаминизированный	№630, 1994	60	172	5,52	0,58	35,24		60	172	5,52	0,58	35,24		
Чай с молоком		200	86	1,6	1,65	17,36		200	86	1,6	1,65	17,36		
Фрукт свежий (сок)		100	6	0,10	-	1,57		100	6	0,10	-	1,57		
обед														
Салат из свежей капусты	№43, 2004	60	31,8	0,56	1,84	3,38		100	53	0,93	3,06	5,64		
Суп из разных овощей со сметаной	№ 135, 2004	200/6	99	1,64	6	9,19		250/10	178	5,71	11,65	12,36		
Котлета рыбная с соусом	№388, 2004	90	257,4	20,03	13,39	14,38		100	286	22,26	14,88	15,98		
Рис с овощами	№36, 2004г	150	233	3,91	6,5	38,81		180	280	4,69	7,8	46,57		
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной		80	190	6,08	0,64	38,88		80	190	6,08	0,64	38,88		
Компот из свежих яблок	№631, 2004	200	116	0,22	0,22	29,34		200	116	0,22	0,22	29,34		

При достаточности денежных средств, рекомендовано дополнительно включить в меню включать свежие фрукты, соки

Наименование блюда	№ рецептуры блюда, год вып. сборника рецептур	Возраст 7-10 лет				Возраст 11 лет и старше						
		Выход в гр.	Энергетическая ценность, Ккал	Химический состав, г			Выход в гр.	Энергетическая ценность, Ккал	Химический состав, г			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
завтрак												
Запеканка творожная со сладким молочным соусом	№366, 2004	150/20	556	23,72	34,67	36,44		150/20	556	23,72	34,67	36,44
Хлеб витаминизированный		60	172	5,52	0,58	35,24		60	172	5,52	0,58	60
Чай с молоком	№630, 1994	200	86	1,6	1,65	17,36		200	86	1,6	1,65	17,36
Фрукт свежий (сок)		100	6	0,10	-	1,57		100	6	0,10	-	1,57
обед												
Нарезка из огурцов	№7,2003	60	8,4	0,48	0,06	1,56		100	14	0,8	0,1	2,6
Суп-пюре из разных овощей с гречками	№168, 2004	200/10	111	2,88	4,51	14,3		250/20	147	3,94	5,69	19,96
Котлета мясная с соусом	№451, 2004г	90	417,6	23,33	23,2	29,12		100	464	25,92	25,78	32,36
Каша гречневая рассыпчатая	№246, 2004	150	333	8,46	14,61	41,39		180	399,6	10,15	17,53	49,67
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной		80	190	6,08	0,64	38,88		80	190	6,08	0,64	38,88
Напиток «Виталайт»	№81, 2003	200	34	0	0	8,64		200	34	0	0	8,64

При достаточности денежных средств, рекомендовано дополнительно в меню включать свежие фрукты, соки

Наименование блюда	№ рецептуры блюда, год вып. сборника рецептур	Возраст 7-10 лет				Возраст 11 лет и старше													
		Выход в гр.	Энергетическая ценность, Ккал	Химический состав, г			Выход в гр.	Энергетическая ценность, Ккал	Химический состав, г										
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г								
завтрак																			
Каша пшеничная с маслом сливочным	Стр246, 2004	200/5	291	8,54	8,94	44,27	200/5	291	8,54	8,94	44,27								
Яйцо вареное	№337, 2004	1 шт.	66	5,33	4,83	0,29	1 шт.	66	5,33	4,83	0,29								
Хлеб витаминизированный		60	172	5,52	0,58	35,24	60	172	5,52	0,58	35,24								
Чай с сахаром	№685, 2004	200	57	0,2	0,05	15,01	200	57	0,2	0,05	15,01								
обед																			
Нарезка из помидоров свежих	Табл.№ 24,1996	60	14,4	0,66	0,12	2,28	100	24	1,1	0,2	3,8								
Рассольник Ленинградский																			
Колбаски витаминные	№ 64 2004г	100	312	18,18	25,5	2,61	100	312	18,18	25,5	2,61								
Капуста тушеная	№534, 2004	70	59,5	2,06	2,13	8,14	80	69	2,35	2,43	9,3								
Картофельное пюре	№520, 2004	100	103	2,16	3,74	14,63	100	103	2,16	3,74	14,63								
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной		80	190	6,08	0,64	38,88	80	190	6,08	0,64	38,88								
Компот из апельсина	№639, 2004	200	114	0	0	29,94	200	114	0	0	29,94								

При достаточности денежных средств, рекомендовано дополнительно в меню включать свежие фрукты, соки

Наименование блюда	№ рецептуры блюда, год вып. сборника рецептур	Возраст 7-10 лет			Возраст 11 лет и старше						
		Выход в гр.	Энергетическая ценность, Ккал	Химический состав, г			Выход в гр.	Энергетическая ценность, Ккал	Химический состав, г		
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
завтрак											
Омлет	№340, 2004	118	186	11,53	14,66	2,04	118	186	11,53	14,66	2,04
Бутерброд с маслом сливочным	№1, 2004	30/10	170	3,09	8,57	19,52	30/11	187	3,39	9,42	21,47
Хлеб витаминизированный		---	---	---	---	---	30	86	2,76	0,29	17,62
Кофейный напиток с молоком	№692 2004г	200	121	3,8	3,7	20,17	200	121	3,8	3,7	20,17
Сок фруктовый		200	76	1	-	18,2	200	76	1	-	18,2
обед											
Салат из отварной моркови	№ 2004	60	72	0,7	6,05	3,89	100	121	1,17	10,08	6,48
Борщ с капустой и картофелем, сметаной	№110, 2004	250/6	127	2,13	7,28	13,68	250/20	135	3,2	8,5	15
Суфле Рыбка	№43, 2003	90	262	18,56	17,26	8,51	100	292	20,62	19,18	9,46
Пюре картофельное	№520 2004	150	197,3	4,49	5,79	30,78	180	236,7	5,39	6,95	36,94
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной		80	190	6,08	0,64	38,88	80	190	6,08	0,64	38,88
Компот из сухофруктов	№639 2004	200	76	0	0	19,96	200	76	0	0	19,96

При достаточности денежных средств, рекомендовано дополнительно в меню включать свежие фрукты, соки

Наименование блюда	№ рецептуры блюда, год вып. сборника рецептур	Возраст 7-10 лет				Возраст 11 лет и старше					
		Выход в гр.	Энергическая ценность, Ккал	Химический состав, г			Выход в гр.	Энергетическая ценность, Ккал	Химический состав, г		
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
завтрак											
Каша молочная рисовая с маслом	Стр 246, 2004	200/5	265	5,96	7,8	42,47	200/5	265	5,96	7,8	42,47
Бутерброд с маслом сливочным	№1, 2004	30/10	170	3,09	8,57	19,52	30/10	170	3,09	8,57	19,52
Хлеб витаминизированный		--	--	--	--	--	30	86	2,76	0,29	17,62
Чай с сахаром	№685, 2004	200	57	0,2	0,05	15,01	200	57	0,2	0,05	15,01
Фрукт свежий (сок)		100	6	0,10	-	1,57	100	6	0,10	-	1,57
обед											
Нарезка из огурцов свежих	№7,2003	60	8,4	0,48	0,06	1,56	100	14	0,8	0,1	2,6
Щи из свежей капусты со сметаной	№124, 2004	200/6	130,4	4,29	9,26	7,45	250/10	163	5,36	1,57	9,31
Голубцы Любительские с соусом	№56, 2003	90	329	7,42	20,74	11,65	100	365,6	8,22	23,04	12,94
Греча отварная рассыпчатая	Стр 246,2004	180	400	10,15	17,53	49,67	180	400	10,15	17,53	49,67
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной		80	190	6,08	0,64	38,88	80	190	6,08	0,64	38,88
Сок		200	76	1	-	18,2	200	76	1	-	18,2

При достаточности денежных средств, рекомендовано дополнительно в меню включать свежие фрукты, соки

Наименование блюда	№ рецептуры блюда, год вып. сборника рецептур	Возраст 7-10 лет				Возраст 11 лет и старше					
		Выход в гр.	Энергетическая ценность, Ккал	Химический состав, г		Выход в гр.	Энергетическая ценность, Ккал	Химический состав, г			
				Белки, г	Жиры, г			Углеводы, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
завтрак											
Суп молочный с макаронными изделиями	№160, 2004	250	161	5,59	5,87	21,34	250	161	5,59	5,87	21,34
Бутерброд с сыром	№33,2004	30/20	167	7,64	6,12	19,44	30/20	167	7,64	6,12	19,44
Хлеб витаминизированный		-	-	-	-	-	30	86	2,76	0,29	17,62
Чай с сахаром	№685, 2004	200	57	0,2	0,05	15,01	200	57	0,2	0,05	15,01
Фрукт свежий (сок)		100	6	0,10	-	1,57	100	6	0,10	-	1,57
обед											
Нарезка из консервированного огурца	Табл. № 24,1996	60	14,4	0,88	0,1	1,74	100	24	1,47	0,17	2,9
Суп гороховый с мясом	№139, 2004	200/15	221	9,69	11,3	22,89	250/15	227	10,18	11,64	23,13
Котлета мясная с соусом	№451, 2004г	90	417,6	23,33	23,2	29,12	100	464	25,92	25,78	32,36
Рагу овощное	№539, 2004	150	164,3	2,88	8,21	19,09	180	197,1	3,46	9,86	22,91
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной		80	190	6,08	0,64	38,88	80	190	6,08	0,64	38,88
Кисель	№648, 2004г	200	129	-	-	33,93	200	129	-	-	33,93

При достаточности денежных средств, рекомендовано дополнительно включить в меню-включать свежие фрукты, соки

Наименование блюда	№ рецептуры блюда, год вып. сборника рецептур	Возраст 7-10 лет				Возраст 11 и старше					
		Выход в гр.	Энергетическая ценность, Ккал	Химический состав, г			Выход в гр.	Энергетическая ценность, Ккал	Химический состав, г		
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
завтрак											
Суп молочный с макаронными изделиями	№160, 2004	250	161	5,59	5,87	21,34	250	161	5,59	5,87	21,34
Яйцо вареное	№337, 2004	1 шт.	66	5,33	4,83	0,29	1 шт.	66	5,33	4,83	0,29
Хлеб витаминизированный		30	86	2,76	0,29	17,62	30	86	2,76	0,29	17,62
Чай с сахаром	№685, 2004	200	57	0,2	0,05	15,01	200	57	0,2	0,05	15,01
обед											
Салат Нежный	№ 4, 2003	60	102	0,65	9,12	4,24	100	170	1,05	15,2	7,08
Суп из овощей со сметаной	№ 135, 2004	200/6	99	1,64	6	9,19	250/10	178	5,71	11,65	12,36
Тефтели рыбные с соусом	№332 1994 г	90	260,4	14,04	16,31	14,81	100	289,3	15,6	18,12	16,45
Пюре картофельное	№520, 2004	180	186	3,91	6,73	26,48	180	186	3,91	6,73	26,48
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной		80	190	6,08	0,64	38,88	80	190	6,08	0,64	38,88
Сок		200	76	1	-	18,2	200	76	1	-	18,2

При достаточности денежных средств, рекомендовано дополнительно в меню включать свежие фрукты, соки

Наименование блюда	№ рецептуры блюда, год вып. сборника рецептур	Возраст 7-10 лет				Возраст 11 лет и старше					
		Выход в гр.	Энергетическая ценность, Ккал	Химический состав, г			Выход в гр.	Энергетическая ценность, Ккал	Химический состав, г		
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
завтрак											
Запеканка морковная с молочным соусом	№267, 2004	125/50	219	4,69	7,41	33,79	125/50	219	4,69	7,41	33,79
Бутерброд с маслом сливочным	№1, 2004	30/10	170	3,09	8,57	19,52	30/10	170	3,09	8,57	19,52
Хлеб витаминизированный		60	172	5,52	0,58	35,24	60	172	5,52	0,58	35,24
Какао с молоком	№693 2004г	200	149	3,32	5,33	24,8	200	149	3,32	5,33	24,8
Фрукт свежий (сок)		100	6	0,10	-	1,57	100	6	0,10	-	1,57
обед											
Салат Здоровье	№7, 2003	60	76,8	0,76	6,05	5,04	100	128	1,26	10,08	8,40
Суп рыбный	№138, 2004	200	107,2	4,28	3,55	13,94	250	134	5,35	4,44	17,43
Суфле из пышленка	№506, 2004	90	317,5	20,01	24,01	5,45	100	352,7	22,24	206,67	6,05
Пюре картофельное	№520, 2004	180	186	3,91	6,73	26,48	180	186	3,91	6,73	26,48
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной		80	190	6,08	0,64	38,88	80	190	6,08	0,64	38,88
Напиток «Виталайт»	№81, 2003	200	34	0	0	8,64	200	34	0	0	8,64

При достаточности денежных средств, рекомендовано дополнительно в меню включать свежие фрукты, соки

Наименование блюда	№ рецептуры блюда, год вып. сборника рецептур	Возраст 7-10 лет				Возраст 11 и старше					
		Выход в гр.	Энергетическая ценность, Ккал	Химический состав, г			Выход в гр.	Энергетическая ценность, Ккал	Химический состав, г		
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
завтрак											
Каша молочная ячневая с маслом сливочным	Стр246, 2004	200/5	261	7,23	7,86	40,09	220/5	370,7	9,99	15,49	47,54
Бутерброд с сыром	№33,20 04	42	167	7,64	6,12	19,44	42	167	7,64	6,12	19,44
Хлеб витаминизированный		60	172	5,52	0,58	35,24	60	172	5,52	0,58	35,24
Чай с сахаром	№685, 2004	200	57	0,2	0,05	15,01	200	57	0,2	0,05	15,01
обед											
Салат из свежей капусты	№43, 2004	60	51,8	0,56	1,84	3,38	100	53	0,93	3,06	5,64
Борщ с капустой и картофелем, сметаной	№110, 2004	250/6	127	2,13	7,28	13,68	250/20	135	3,2	8,5	15
Рыба под сырной корочкой	№20, 2007	90	282,6	19,31	20,75	4,45	100	314	21,46	23,06	4,94
Рис с овощами	№36, 2004г	180	280	4,69	7,8	46,57	180	280	4,69	7,8	46,57
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной		80	190	6,08	0,64	38,88	80	190	6,08	0,64	38,88
Компот из свежих яблок	№631, 2004	200	116	0,22	0,22	29,34	200	116	0,22	0,22	29,34

При достаточности денежных средств, рекомендовано дополнительно в меню включать свежие фрукты, соки

Наименование блюда	№ рецептуры блюда, год вып. сборника рецептур	Возраст 7-10 лет				Возраст 11 и старше					
		Выход в гр.	Энергическая ценность, Ккал	Химический состав, г			Выход в гр.	Энергическая ценность, Ккал	Химический состав, г		
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
завтрак											
Омлет натуральный	№304, 2004	118	186	11,53	14,66	2,04	118	186	11,53	14,66	2,04
Бутерброд с джемом	№33,20 04	40/40	80	0,15	0	20,85	40/40	80	0,15	0	20,85
Хлеб витаминизированный		60	172	5,52	0,58	35,24	60	172	5,52	0,58	35,24
Чай с сахаром	№685, 2004	200	57	0,2	0,05	15,01	200	57	0,2	0,05	15,01
Фрукт(сок)		100					100				
обед											
Нарезка из помидоров свежих	Табл.№ 24,1996	60	14,4	0,66	0,12	2,28	100	24	1,1	0,2	3,8
Борщ с капустой и картофелем, сметаной	№110, 2004	250/6	127	2,13	7,28	13,68	250/20	135	3,2	8,5	15
Плов	№ 443, 2004	200	614	12,91	32,66	39,68	250	695	14,19	35,33	52,38
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной		80	190	6,08	0,64	38,88	80	190	6,08	0,64	38,88
Компот из свежих фруктов	№631, 2004	200	116	0,22	0,22	29,34	200	116	0,22	0,22	29,34

При достаточности денежных средств, рекомендовано дополнительно в меню включать свежие фрукты, соки

Наименование блюда	№ рецептуры блюда, год вып. сборника рецептур	Возраст 7-10 лет				Возраст 11 и старше							
		Выход в гр.	Энергетическая ценность, Ккал	Химический состав, г			Выход в гр.	Энергетическая ценность, Ккал	Химический состав, г				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
завтрак													
Каша молочная рисовая с маслом	Стр246, 2004	200/5	265	5,96	7,8	42,47	200/5	265	5,96	7,8	42,47		
Бутерброд с маслом сливочным	№1, 2004	30/10	170	3,09	8,57	19,52	30/10	170	3,09	8,57	19,52		
Хлеб витаминизированный		30	86	2,76	0,58	17,62	30	86	2,76	0,58	17,62		
Чай с сахаром	№685, 2004	200	57	0,2	0,05	15,01	200	57	0,2	0,05	15,01		
Фрукт(сок)		100					100						
обед													
Салат из свежей капусты	№43, 2004	60	31,8	0,56	1,84	3,38	100	53	0,93	3,06	5,64		
Суп из овощей со сметаной	№ 135, 2004	200/6	99	1,64	6	9,19	250/10	178	5,71	11,65	12,36		
Шницель с/с	№ 451, 2001	90	185	10,37	10,31	12,94	100	216	12,1	12,03	15,10		
Макаронны отварные	№ 516, 2004	150	216	5,49	4,91	36,63	180	252	6,38	5,88	42,59		
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной		80	190	6,08	0,64	38,88	80	190	6,08	0,64	38,88		
Напиток из шиповника	№ 705, 2004	200	76	0,0	0,0	19,96	200	76	0,0	0,0	19,96		

При достаточности денежных средств, рекомендовано дополнительно в меню включать свежие фрукты, соки

Наименование блюда	№ рецептуры блюда, год вып. сборника рецептур	Возраст 7-10 лет				Возраст 11 и старше				
		Выход в гр.	Энергетическая ценность, Ккал	Химический состав, г		Выход в гр.	Энергетическая ценность, Ккал	Химический состав, г		
				Белки, г	Жиры, г			Углеводы, г	Белки, г	Жиры, г
завтрак										
Каша пшеничная с маслом сливочным	Стр 246, 2004	200/5	291	8,54	8,94	44,27	200/5	291	8,54	44,27
Бутерброд с маслом сливочным	№1, 2004	30/10	170	3,09	8,57	19,52	30/10	170	3,09	19,52
Хлеб витаминизированный	№685, 2004	200	57	0,2	0,05	15,01	200	57	0,2	15,01
Чай с сахаром		100					100			
обед										
Нарезка из помидоров(или огурцов) свежих	Табл.№ 24,1996	60	* 14,4	0,66	0,12	2,28	100	24	1,1	3,8
Рассольник по-домашнему	№131, 2004	200	114,7	1,96	6,27	12,23	250	143,4	2,45	15,29
Жаркое по-домашнему	№ 436, 2004	200	374	19,27	18,43	31,41	250	426	24,26	31,41
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной		80	190	6,08	0,64	38,88	80	190	6,08	38,88
Компот из сухофруктов	№639 2004	200	76	0	0	19,96	200	76	0	19,96

При достаточности денежных средств, рекомендовано дополнительно в меню включать свежие фрукты, соки

Наименование блюда	№ рецептуры блюда, год вып. сборника рецептур	Возраст 7-10 лет				Возраст 11 и старше					
		Выход в гр.	Энергетическая ценность, Ккал	Химический состав, г			Выход в гр.	Энергетическая ценность, Ккал	Химический состав, г		
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
завтрак											
Каша молочная ячневая с маслом сливочным	Стр 246, 2004	200/5	261	7,23	7,86	40,09	220/5	370,7	9,99	15,49	47,54
Бутерброд с сыром	№33,20 04	42	167	7,64	6,12	19,44	42	167	7,64	6,12	19,44
Чай с молоком	№630, 1994	200	86	1,6	1,65	17,36	200	86	1,6	1,65	17,36
Фрукт (сок)		100					100				
обед											
Нарезка из помидоров (или огурцов) свежих	Табл. № 24, 1996	60	14,4	0,66	0,12	2,28	100	24	1,1	0,2	3,8
Суп картофельный с пышленком, макаронными изделиями	№140 2004	200	219	3,7	4,21	1672	250	152	4,63	5,28	20,9
Капуста тушеная с мясом	№534 2004	200	491	13,06	29	17,43	250	588	15,82	34,44	23,24
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	№ 638, 2004	80	190	6,08	0,64	38,88	80	190	6,08	0,64	38,88
Компот из изюма		200	128	0,36	0,0	33,16	200	128	0,36	0,0	33,16

При достаточности денежных средств, рекомендовано дополнительно в меню включать свежие фрукты, соки