

работано:

Ведущий инженер-технолог МКУ «ЦОМО КТО СК»

Акиншин М.С. Акиншин

01 декабря 2024 г.

Утверждено:

Заведующий МКДОУ «Детский сад

№ 8 «Ромашка» ст. Советской

Т.С. Луценко



Приказ № _____ от _____

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД

В ДОУ С 10-ТИ ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ ВОЗРАСТОМ 3-7 ЛЕТ.

Составлено в соответствии:

«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях» М.: Издательство «Дели принт» 2012. – 584 с.

«Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений» 6-е издание, переработанное и дополненное / под общей редакцией профессора А. Я. Перевалова, Уральского регионального центра питания, – г.Пермь.: ЗАО Полиграфкомплект, 2012 г. – 801 с.

1 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Витамины					Минеральные вещества													
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг						
Завтрак																										
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	0,00	5,12	4,62	0,30	63,31	0,03	0,10	0,20	0,00	0,00	22,11	5,02	77,38	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2008	55	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ)	60	0,00	1,14	5,34	4,62	71,40	0,01	0,11	0,00	0,00	0,03	24,60	9,00	22,20	0,42	189,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	40/30/10	0,00	2,27	8,43	14,68	143,71	0,04	0,07	0,81	0,15	0,02	7,41	8,91	24,58	0,56	40,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	0,00	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,00	0,06	0,00	9,80	39,42	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	8,88	2,83	2,22	0,22	8,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				0,00	10,88	18,58	44,45	388,89	0,13	0,28	1,60	0,15	0,07	69,90	35,66	151,58	2,80	276,19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
II Завтрак																										
2008		КЕФИР	100	0,00	2,90	2,50	4,00	53,00	0,04	0,70	0,03	0,07	0,17	120,00	14,00	95,00	0,10	146,00	9,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				0,00	2,90	2,50	4,00	53,00	0,04	0,70	0,03	0,07	0,17	120,00	14,00	95,00	0,10	146,00	9,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед																										
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	180/3	0,00	1,36	3,33	8,54	71,61	0,03	6,06	0,19	0,23	0,05	36,53	17,05	34,43	0,85	240,01	4,21	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	80/15	0,00	12,06	11,38	8,38	184,84	0,05	13,36	0,02	0,52	0,11	43,45	24,43	121,33	2,06	340,07	7,06	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	0,00	4,74	4,08	30,26	176,84	0,06	0,00	0,02	1,03	0,07	8,01	6,36	35,28	0,80	55,03	0,66	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008	371	СОУС СМЕТАННЫЙ №371	15	0,00	0,21	0,60	0,96	10,19	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	3,60	0,60	3,30	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	0,00	13,94	55,73	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,91	1,70	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ)	30	0,00	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,00	1,99	0,26	12,72	81,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				0,00	22,65	19,84	89,85	631,45	0,24	19,42	0,23	3,06	0,23	111,80	65,74	245,64	5,53	715,61	13,61	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Полдник																										
2012	447	БЛИНЧИКИ С ПОВИДЛОМ	110/10	0,00	4,43	2,15	37,05	185,05	0,05	0,02	0,01	0,05	0,03	15,21	7,73	34,17	0,49	64,71	0,67	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	0,00	0,47	0,29	9,88	44,31	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,72	8,37	11,79	0,40	30,72	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				0,00	4,90	2,44	46,93	229,36	0,05	0,02	0,01	0,05	0,03	20,93	16,10	45,96	0,89	95,43	0,67	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Всего за день:				0,00	41,33	43,36	185,23	1 302,70	0,46	24,35	0,55	4,78	0,41	0,46	322,63	131,50	538,18	9,32	1 233,23	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Сбалансированность:				1	1,0	4,5																				

2 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества		Витамины					Минеральные вещества										
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																						
2008	189	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ	190	0,00	4,01	4,78	29,06	175,29	0,11	0,00	0,02	1,03	0,07	0,02	13,46	27,44	75,80	0,98	76,46	1,61	0,01	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ)	30	0,00	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	180/10/7	0,00	0,10	0,00	9,94	41,01	0,00	0,78	0,00	0,00	0,00	0,00	10,63	3,35	3,18	0,26	16,11	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				0,00	6,40	4,97	54,05	287,35	0,16	0,78	0,02	1,62	0,07	0,04	30,99	40,69	104,18	1,84	131,27	1,61	0,01	0,00
II Завтрак																						
2008	423	ЯБЛОКИ	100	0,00	0,41	0,41	10,10	48,42	0,02	4,25	0,01	0,67	0,00	0,02	15,29	7,65	10,51	2,10	295,24	2,12	0,01	0,00
Итого за прием пищи:				0,00	0,41	0,41	10,10	48,42	0,02	4,25	0,01	0,67	0,00	0,02	15,29	7,65	10,51	2,10	295,24	2,12	0,01	0,00
Обед																						
2012	402	СУП РИСОВЫЙ	180	0,00	1,60	3,77	13,80	95,74	0,05	4,28	0,13	1,65	0,00	0,04	22,39	18,20	42,98	0,67	308,28	3,05	0,02	0,00
2012	256	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	60	0,00	6,44	2,69	3,62	64,74	0,04	0,47	0,26	0,45	0,18	0,06	24,32	22,99	93,11	0,62	183,98	50,89	0,22	0,01
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	0,00	2,54	4,03	20,59	129,02	0,12	10,40	0,02	0,23	0,07	0,08	13,47	26,99	68,80	1,19	739,10	6,50	0,04	0,00
2012	383	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180	0,00	0,09	0,00	25,58	102,64	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	12,08	2,96	6,12	0,19	29,54	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,00	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ)	30	0,00	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				0,00	14,95	10,94	91,36	524,38	0,31	15,19	0,41	3,68	0,25	0,22	84,56	86,74	262,31	4,47	1 340,41	62,12	0,28	0,01
Полдник																						
2012		ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ)	100/5	0,00	17,68	3,87	15,02	168,13	0,03	0,15	0,02	0,10	0,08	0,14	81,90	16,45	126,75	0,31	105,04	0,32	0,02	0,02
2008	434	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	20	0,00	1,40	1,65	10,77	63,63	0,01	0,08	0,01	0,05	0,01	0,06	55,26	6,12	39,42	0,04	73,00	1,40	0,01	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180/5	0,00	0,30	0,00	11,24	46,15	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,07	5,02	9,53	0,19	14,21	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				0,00	19,38	5,52	37,03	277,91	0,05	0,23	0,03	0,15	0,09	0,20	144,23	27,59	175,70	0,54	192,25	1,72	0,03	0,02
Всего за день:				0,00	41,14	21,84	192,54	1 138,06	0,54	20,45	0,47	6,02	0,41	0,48	275,07	162,67	552,70	8,95	1 959,17	67,57	0,33	0,03
Сбалансированность:				1	0,5	4,7																

3 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								
					Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																						
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	190/5/5	0,00	5,57	5,29	29,83	189,04	0,15	0,00	0,02	3,12	0,07	0,08	12,68	82,43	122,69	2,88	173,63	1,50	0,01	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,00	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,59	0,00	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,00	0,59	0,24	18,11	88,29	0,01	72,00	0,15	0,00	0,00	0,05	17,19	4,37	2,75	0,49	9,84	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				0,00	8,45	5,72	62,99	348,38	0,21	72,00	0,17	3,71	0,07	0,15	36,77	96,70	150,64	3,97	222,17	1,50	0,01	0,00
II Завтрак																						
2008	423	ЯБЛОКИ	100	0,00	0,39	0,39	9,51	45,62	0,02	4,00	0,00	0,63	0,00	0,02	14,41	7,20	9,91	1,98	278,17	2,00	0,01	0,00
Итого за прием пищи:				0,00	0,39	0,39	9,51	45,62	0,02	4,00	0,00	0,63	0,00	0,02	14,41	7,20	9,91	1,98	278,17	2,00	0,01	0,00
Обед																						
2012	86	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	180	0,00	2,21	4,19	10,74	89,43	0,02	0,00	0,01	1,60	0,10	0,02	10,09	3,05	20,29	0,27	25,73	1,14	0,01	0,01
2008	292	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ БРОЙЛЕР ЦЫПЛЕНКА	70	0,00	6,96	1,50	6,39	92,90	0,03	0,24	0,01	0,35	0,00	0,04	8,20	8,49	47,96	0,56	86,38	1,18	0,03	0,00
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	0,00	3,05	4,64	12,94	107,54	0,04	27,75	0,07	2,09	0,00	0,06	71,41	25,16	49,93	1,53	324,88	5,12	0,02	0,00
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,00	0,14	0,14	20,84	86,06	0,01	1,44	0,00	0,23	0,00	0,01	11,77	3,98	3,56	0,71	100,97	0,72	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	0,00	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,00	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				0,00	16,64	10,92	78,68	508,17	0,20	29,43	0,09	5,52	0,10	0,17	113,77	56,28	173,04	4,87	617,46	9,84	0,06	0,01
Полдник																						
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ	70	0,00	5,25	6,86	52,08	291,90	0,06	0,00	0,01	0,00	0,00	0,04	20,30	14,00	63,00	1,47	77,00	0,00	0,00	0,00
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				0,00	5,25	6,86	52,08	291,90	0,06	0,00	0,01	0,00	0,00	0,04	20,30	14,00	63,00	1,47	77,00	0,00	0,00	0,00
Всего за день:				0,00	30,73	23,89	203,26	1 194,07	0,49	105,43	0,27	9,86	0,17	0,38	185,25	174,18	396,59	12,29	1 194,80	13,34	0,08	0,01
Сбалансированность:				1	0,8	6,6																

4 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества		Витамины						Минеральные вещества									
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																						
2008	189	КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ ГЕРКУЛЕС	190/5/5	0,00	3,35	5,52	21,41	0,09	0,00	0,02	1,00	0,07	0,03	17,86	33,17	83,29	1,02	93,20	1,67	0,01	0,00	
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,00	0,12	0,00	9,93	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	10,22	4,01	4,45	0,44	15,73	0,00	0,00	0,00	
2008		ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	0,00	2,29	0,19	15,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:				0,00	5,76	5,71	46,39	0,14	0,02	1,59	0,07	0,06	34,98	47,08	112,94	2,06	147,63	1,67	0,01	0,00		
II Завтрак																						
2008	435	КЕФИР	100	0,00	2,81	2,43	3,88	0,03	0,28	0,02	0,07	0,00	0,12	102,00	11,20	76,00	0,08	146,00	9,00	0,02	0,00	
Итого за прием пищи:				0,00	2,81	2,43	3,88	0,03	0,28	0,02	0,07	0,00	0,12	102,00	11,20	76,00	0,08	146,00	9,00	0,02	0,00	
Обед																						
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	183	0,00	1,94	5,77	9,11	0,05	12,29	0,28	2,28	0,00	0,05	49,92	21,77	46,18	1,02	323,78	4,53	0,02	0,00	
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	0,00	2,18	4,11	17,62	0,10	8,90	0,02	0,21	0,07	0,07	13,79	23,22	59,42	1,03	632,40	5,56	0,03	0,00	
2012	247	РЫБА ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	80	0,00	9,50	7,82	6,43	0,07	2,14	0,55	3,54	0,00	0,08	42,75	41,72	148,09	0,92	360,16	87,01	0,37	0,01	
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	0,00	1,26	2,98	7,40	0,02	3,91	0,02	1,43	0,00	0,03	22,92	15,24	30,56	0,92	237,16	4,67	0,01	0,00	
2012	382	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО	180	0,00	0,27	0,05	33,03	0,00	0,43	0,00	0,00	0,00	0,00	12,13	3,16	9,64	0,68	67,18	0,54	0,00	0,00	
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,00	1,99	0,26	12,72	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	0,00	2,29	0,19	15,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:				0,00	19,43	21,18	101,36	0,34	27,67	0,87	8,71	0,07	0,27	153,81	120,71	345,19	6,37	1 700,18	103,99	0,43	0,01	
Полдник																						
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	120	0,00	25,52	5,28	20,89	0,05	0,23	0,03	0,29	0,08	0,21	122,42	27,50	194,28	0,70	163,33	0,46	0,03	0,03	
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0,00	0,15	1,10	0,93	0,00	0,00	0,01	0,03	0,02	0,00	8,91	0,80	2,87	0,08	2,11	0,02	0,00	0,00	
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	0,00	0,20	0,00	10,72	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,85	2,70	6,35	0,13	9,36	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:				0,00	25,87	6,38	32,54	0,05	0,23	0,04	0,32	0,10	0,21	133,18	31,00	203,50	0,91	174,80	0,48	0,03	0,03	
Всего за день:				0,00	53,87	35,70	184,17	1 286,35	0,56	28,20	0,95	10,69	0,24	0,66	423,97	209,99	737,63	9,42	2 168,61	115,14	0,49	0,04
Сбалансированность:				1	0,7	3,4																

5 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Витамины						Минеральные вещества								
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																						
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	190	0,00	2,48	4,19	30,67	0,02	0,00	0,02	0,27	0,07	0,02	7,25	17,03	49,80	0,34	37,32	0,51	0,02	0,00	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	0,00	2,29	0,19	15,05	0,05	0,00	0,59	0,00	0,02	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	180/10/7	0,00	0,08	0,00	9,89	0,00	0,49	0,00	0,00	0,00	0,00	9,98	3,15	2,82	0,25	13,18	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:				0,00	4,85	4,38	55,61	0,07	0,49	0,02	0,86	0,07	0,04	24,13	30,08	77,82	1,19	89,20	0,51	0,02	0,00	
II Завтрак																						
2012	385	ЯБЛОКИ	100	0,00	0,34	0,34	8,37	0,02	3,52	0,00	0,55	0,00	0,01	12,67	6,34	8,71	1,74	244,64	1,76	0,01	0,00	
Итого за прием пищи:				0,00	0,34	0,34	8,37	0,02	3,52	0,00	0,55	0,00	0,01	12,67	6,34	8,71	1,74	244,64	1,76	0,01	0,00	
Обед																						
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПЕРЛОВОЙ КРУПОЙ	180	0,00	2,73	2,87	20,71	0,09	7,08	0,22	1,58	0,00	0,06	32,07	27,17	82,87	1,14	515,47	4,87	0,04	0,00	
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	200	0,00	13,14	8,40	26,17	0,27	20,75	4,17	1,16	0,10	1,11	27,44	44,78	262,78	5,45	1 034,84	11,75	0,17	0,02	
2012	367	СОУС СМЕТАННЫЙ ОСНОВНОЙ	32	0,00	0,45	1,19	1,90	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	0,01	8,20	1,13	5,90	0,04	11,75	0,76	0,00	0,00	
2012	55	ИКРА МОРКОВНАЯ	50	0,00	0,93	2,48	5,14	0,03	2,32	0,82	1,39	0,00	0,03	23,61	17,86	28,63	0,59	152,65	2,85	0,02	0,00	
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	0,00	13,94	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,91	1,70	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	0,00	2,29	0,19	15,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,00	1,99	0,26	12,72	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:				0,00	21,53	15,39	95,63	0,49	30,16	5,22	5,38	0,10	1,25	111,53	108,24	431,48	9,02	1 795,21	21,91	0,23	0,02	
Полдник																						
2012	483	БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ	50	0,00	6,50	1,75	24,40	0,04	0,03	0,01	0,11	0,11	0,05	21,61	7,44	51,37	0,40	60,21	1,34	0,01	0,01	
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,00	1,00	0,20	20,20	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:				0,00	7,50	1,95	44,60	0,06	4,03	0,01	0,11	0,11	0,07	35,61	15,44	65,37	3,20	300,21	3,34	0,01	0,01	
Всего за день:				0,00	34,22	22,06	204,21	0,64	38,20	5,25	6,90	0,28	1,37	183,94	160,10	583,38	15,15	2 429,26	27,52	0,27	0,03	
Сбалансированность:				1	0,6	6,0																

6 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								
					Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																						
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	85	0,00	7,44	13,90	0,48	156,87	0,03	0,00	0,16	1,40	1,46	0,19	30,46	5,85	93,83	1,23	85,39	12,00	0,03	0,01
2012	53	ИКРА ИЗ КАБАЧКОВАЯ	60	0,00	1,14	5,34	4,62	71,40	0,01	4,20	0,11	0,00	0,00	0,03	24,60	9,00	22,20	0,42	189,00	0,00	0,00	0,00
2012	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	45	0,00	4,48	7,15	14,64	141,40	0,04	0,07	0,73	0,08	0,05	91,64	12,28	71,83	0,65	47,93	0,00	0,01	0,00	0,00
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,00	0,59	0,24	25,86	119,25	0,01	72,00	0,15	0,00	0,00	0,05	17,33	4,37	2,75	0,49	10,08	0,00	0,00	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	0,00	2,22	0,18	14,60	68,91	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,01	6,21	8,91	22,68	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				0,00	15,87	26,81	60,20	557,63	0,13	76,27	0,49	2,72	1,54	0,33	170,24	40,41	243,29	3,33	371,10	12,00	0,04	0,01
II Завтрак																						
2008	435	КЕФИР	100	0,00	2,81	2,43	3,88	51,41	0,03	0,28	0,02	0,07	0,00	102,00	11,20	76,00	0,08	146,00	9,00	0,02	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				0,00	2,81	2,43	3,88	51,41	0,03	0,28	0,02	0,07	0,00	102,00	11,20	76,00	0,08	146,00	9,00	0,02	0,00	0,00
Обед																						
2012	63	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	180/3	0,00	3,71	5,83	16,17	135,41	0,08	5,88	0,28	2,28	0,00	0,06	57,21	32,67	90,01	1,63	459,59	5,97	0,03	0,00
2012	304	ПЛОВ ИЗ ЦЫПЛЕНКА БРОЙЛЕРА	160	0,00	9,71	7,72	32,18	265,20	0,06	1,45	0,36	0,59	0,11	0,07	22,74	31,56	112,37	1,03	185,43	3,14	0,06	0,01
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	50	0,00	0,63	1,49	3,75	31,21	0,01	1,96	0,01	0,72	0,00	0,02	11,48	7,64	15,32	0,46	119,95	2,34	0,01	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,09	0,09	16,13	66,22	0,01	0,92	0,00	0,14	0,00	0,00	3,57	1,66	2,28	0,46	64,37	0,46	0,00	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	0,00	2,22	0,18	14,60	68,91	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,01	6,21	8,91	22,68	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,00	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				0,00	18,35	15,57	95,55	628,14	0,25	10,21	0,65	4,98	0,11	0,18	106,61	88,14	268,76	5,32	911,84	13,59	0,10	0,01
Полдник																						
2012	450	ОЛАДЬИ С ПОВИДЛОМ	130	0,00	7,24	6,69	54,72	307,74	0,09	0,02	0,00	2,52	0,00	0,03	19,45	11,57	56,80	0,75	100,06	1,06	0,01	0,02
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	0,00	0,30	0,00	11,24	46,15	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,07	5,02	9,53	0,19	14,21	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				0,00	7,54	6,69	65,96	353,89	0,10	0,02	0,00	2,52	0,00	0,03	26,52	16,59	66,33	0,94	114,27	1,06	0,01	0,02
Всего за день:				0,00	44,57	51,50	225,59	1 591,07	0,51	86,78	1,16	10,29	1,65	0,66	405,37	156,34	624,38	9,67	1 543,21	35,65	0,17	0,04
Сбалансированность:				1	1,2	5,1																

7 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг
Завтрак																					
2008	189	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	190/5/5	0,00	3,35	5,52	21,41	0,09	0,00	0,02	1,00	0,07	0,03	26,47	33,68	85,05	1,09	93,43	1,67	0,01	0,00
2008		ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	0,00	2,29	0,19	15,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10/7	0,00	0,06	0,00	9,80	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	8,90	2,83	2,22	0,22	8,29	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				0,00	5,70	5,71	46,26	0,14	0,01	0,02	1,59	0,07	0,05	42,27	46,41	112,47	1,91	140,42	1,67	0,01	0,00
II Завтрак																					
2012	385	ЯБЛОКИ	100	0,00	0,32	0,32	7,81	0,02	3,29	0,00	0,52	0,00	0,01	11,83	5,91	8,13	1,63	228,32	1,64	0,01	0,00
Итого за прием пищи:				0,00	0,32	0,32	7,81	0,02	3,29	0,00	0,52	0,00	0,01	11,83	5,91	8,13	1,63	228,32	1,64	0,01	0,00
Обед																					
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	0,00	2,00	2,07	14,52	0,06	4,75	0,15	1,02	0,00	0,04	16,51	16,72	41,18	0,75	342,95	3,38	0,02	0,00
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ГОВЯЖЬИ	70	0,00	10,58	11,12	10,20	0,05	0,00	0,02	0,61	0,07	0,07	11,05	18,69	105,55	1,79	197,77	3,49	0,03	0,00
2008	184	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	70	0,00	1,91	2,21	11,20	0,04	0,00	0,01	0,06	0,04	0,02	9,23	9,69	40,38	0,68	39,59	0,00	0,00	0,01
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	70	0,00	1,88	2,82	7,99	0,03	17,09	0,06	1,28	0,00	0,04	44,83	15,74	31,15	0,95	201,33	3,18	0,01	0,00
2012	382	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО	180	0,00	0,27	0,05	33,03	0,00	0,43	0,00	0,00	0,00	0,00	12,13	3,16	9,64	0,68	67,18	0,54	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	0,00	2,29	0,19	15,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,00	1,99	0,26	12,72	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				0,00	20,92	18,72	104,71	0,28	22,27	0,24	4,22	0,11	0,21	106,05	79,60	279,20	6,65	928,32	12,27	0,06	0,01
Полдник																					
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ	100	0,00	21,37	2,65	22,28	0,04	0,19	0,02	0,29	0,11	0,18	102,82	20,36	166,51	0,46	133,57	1,20	0,03	0,02
2012	396	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	30	0,00	2,10	2,47	16,15	0,01	0,12	0,01	0,07	0,02	0,10	82,89	9,18	59,13	0,05	109,50	2,10	0,01	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ110	180	0,00	0,47	0,29	9,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,48	7,65	11,79	0,40	30,48	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				0,00	23,94	5,41	48,31	0,05	0,31	0,03	0,36	0,13	0,28	188,19	37,19	227,43	0,91	275,55	3,30	0,04	0,02
Всего за день:				0,00	50,88	30,16	207,09	0,49	25,88	0,29	6,69	0,31	0,55	348,34	169,11	627,23	11,10	1 570,61	18,88	0,12	0,03
Сбалансированность:				1	0,6	4,1															

8 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества					
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг
Завтрак																				
2012	185	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	190	0,00	2,67	4,10	22,83	137,97	0,00	0,02	0,78	0,01	9,40	5,03	21,20	0,25	35,57	0,00	0,00	
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10	0,00	0,14	0,00	11,68	48,13	0,00	0,82	0,00	0,01	10,65	3,95	4,70	0,41	21,38	0,00	0,00	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	0,00	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,00	0,59	0,00	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:				0,00	5,10	4,29	49,56	257,15	0,08	0,82	1,37	0,04	26,95	18,88	51,10	1,26	95,65	0,00	0,00	
II Завтрак																				
2012	385	ЯБЛОКИ	100	0,00	0,34	0,34	8,37	40,12	0,02	3,52	0,00	0,01	12,67	6,34	8,71	1,74	244,64	1,76	0,01	
Итого за прием пищи:				0,00	0,34	0,34	8,37	40,12	0,02	3,52	0,00	0,01	12,67	6,34	8,71	1,74	244,64	1,76	0,01	
Обед																				
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	180/3	0,00	1,95	5,64	12,73	112,34	0,04	8,22	0,28	0,00	52,03	25,32	50,40	1,24	358,16	6,30	0,02	
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	70	0,00	7,77	3,56	10,57	130,92	0,05	0,23	0,02	0,04	9,44	14,71	69,66	1,04	108,59	1,16	0,03	
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	0,00	13,94	55,73	0,00	0,00	0,00	0,00	7,91	1,70	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	130	0,00	3,02	6,70	16,81	145,64	0,09	12,29	0,67	0,09	54,00	31,37	74,26	1,37	500,74	7,07	0,04	
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	0,00	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,00	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,00	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,00	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	
Итого за прием пищи:				0,00	17,02	16,35	81,82	576,87	0,28	20,74	0,97	0,13	135,68	88,70	245,62	5,45	1 047,99	16,21	0,09	
Полдник																				
2008		ПРЯНИКИ	60	0,00	3,54	2,82	45,00	219,60	0,05	0,00	0,00	0,00	6,60	5,40	30,00	0,48	42,60	0,00	0,00	
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	190	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:				0,00	3,54	2,82	45,00	219,60	0,05	0,00	0,00	0,01	6,60	5,40	30,00	0,48	42,60	0,00	0,00	
Всего за день:				0,00	26,00	23,80	184,75	1 093,74	0,43	25,08	0,99	0,20	181,90	119,32	335,43	8,93	1 430,88	17,97	0,10	
Сбалансированность:					1	0,9	7,1													

9 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества		Витамины						Минеральные вещества								
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
2008	190	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ КРУПЫ	190/5/5	0,00	4,81	4,38	32,94	0,10	0,00	0,02	0,11	0,07	0,04	19,82	23,85	101,70	1,71	99,77	0,00	0,00	0,03
2008	396	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЛИМОНОМ	180	0,00	0,07	0,07	22,62	0,00	0,72	0,00	0,11	0,00	0,00	9,10	2,66	1,78	0,36	51,14	0,36	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	0,00	2,29	0,19	15,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				0,00	7,17	4,64	70,61	0,15	0,72	0,02	0,81	0,07	0,06	35,82	36,41	128,68	2,67	189,61	0,36	0,00	0,03
II Завтрак																					
2008	435	КЕФИР	100	0,00	2,90	2,50	4,00	0,04	0,70	0,03	0,07	0,00	0,17	120,00	14,00	95,00	0,10	146,00	9,00	0,02	0,00
Итого за прием пищи:				0,00	2,90	2,50	4,00	0,04	0,70	0,03	0,07	0,00	0,17	120,00	14,00	95,00	0,10	146,00	9,00	0,02	0,00
Обед																					
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	180	0,00	1,34	2,44	9,54	0,04	3,02	0,13	1,05	0,00	0,03	18,58	12,05	28,75	0,50	217,73	2,25	0,01	0,00
2008	324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	140	0,00	4,26	5,03	19,23	0,11	0,00	0,02	2,41	0,07	0,06	12,60	63,46	93,95	2,20	132,78	1,14	0,01	0,00
2008	288	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	70	0,00	10,29	10,17	6,40	0,04	0,00	0,01	0,61	0,04	0,06	10,24	13,17	88,58	1,38	185,60	3,72	0,03	0,00
		ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ 1	70	0,00	1,47	3,47	8,64	0,02	4,56	0,03	1,67	0,00	0,04	26,76	17,78	35,66	1,08	276,69	5,45	0,01	0,00
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,00	0,59	0,24	25,86	0,01	72,00	0,15	0,00	0,00	0,05	17,33	4,37	2,75	0,49	10,08	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	0,00	2,29	0,19	15,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,00	1,99	0,26	12,72	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				0,00	22,23	21,80	97,44	0,32	79,58	0,34	6,99	0,11	0,28	97,81	126,43	300,99	7,45	902,38	14,24	0,06	0,00
Полдник																					
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	0,00	3,58	7,03	28,77	0,04	0,00	0,04	0,40	0,14	0,02	8,29	5,06	29,11	0,34	44,01	0,73	0,01	0,01
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,00	1,00	0,20	20,20	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				0,00	4,58	7,23	48,97	0,06	4,00	0,04	0,40	0,14	0,04	22,29	13,06	43,11	3,14	284,01	2,73	0,01	0,01
Всего за день:				0,00	36,88	36,17	221,02	0,57	85,00	0,43	8,27	0,32	0,55	275,92	189,90	567,78	13,36	1 522,00	26,33	0,09	0,04
Сбалансированность:				1	1,0	6,0															

10 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Витамины				Минеральные вещества									
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
2012	93	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	190	0,00	1,63	1,71	11,86	69,43	0,02	0,01	0,36	0,03	0,01	15,06	3,30	14,22	0,35	19,47	0,23	0,00	0,00
	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	0,00	0,10	0,00	14,72	59,26	0,00	0,00	0,00	0,00	5,63	2,68	3,71	0,37	13,08	0,00	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	0,00	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,59	0,00	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:																					
				0,00	4,02	1,90	41,63	199,74	0,07	0,02	0,95	0,03	27,59	15,88	43,13	1,32	71,25	0,23	0,00	0,00	0,00
II Завтрак																					
2008		ЯБЛОКО	100	0,00	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00
Итого за прием пищи:																					
				0,00	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00
Обед																					
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	0,00	4,15	3,88	13,65	106,35	0,13	3,35	0,18	2,94	0,05	30,76	24,36	57,58	1,42	341,83	3,21	0,02	0,00
2008	242	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	70	0,00	10,41	3,94	7,27	106,51	0,08	0,75	0,01	1,53	0,08	32,01	38,50	164,57	1,36	294,45	82,40	0,35	0,01
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	0,00	2,18	4,11	17,62	116,43	0,10	8,90	0,02	0,21	0,07	14,12	23,24	59,49	1,04	632,41	5,56	0,03	0,00
2012	383	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180	0,00	0,09	0,00	25,58	102,64	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	12,08	2,96	6,12	0,19	29,54	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	0,00	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,00	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00
Итого за прием пищи:																					
				0,00	21,11	12,38	91,89	564,17	0,41	13,04	0,21	5,93	0,18	101,27	104,66	339,06	5,81	1 377,73	92,85	0,40	0,01
Полдник																					
2012	185	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ	160	0,00	4,44	5,04	31,92	190,84	0,12	0,00	0,02	1,14	0,08	14,22	30,35	83,96	1,08	84,72	1,78	0,01	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	0,00	0,30	0,00	11,24	46,15	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	7,07	5,02	9,53	0,19	14,21	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	30	0,00	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:																					
				0,00	7,03	5,23	58,21	308,04	0,18	0,00	0,02	1,73	0,08	28,19	45,27	118,69	1,87	137,63	1,78	0,01	0,00
Всего за день:																					
Сбалансированность:																					
				0,00	32,56	19,91	201,53	1 118,95	0,69	23,06	0,25	9,24	0,29	173,05	173,81	511,88	11,20	1 864,61	96,86	0,42	0,01
					1	0,6	6,2														