

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ №1

Н.Н. Севрюкова

Приказ № 81/00 от 24.10.2024 г.



**Примерное 10 -ти дневное меню (5-ти разовым питанием)  
для детей дошкольного возраста от 3 до 7-х лет с длительностью пребывания в  
учреждении до 12-ти часов (осень-зима).**

## 1 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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	
<b>Завтрак</b>																						
2008	189	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ	155	0,00	4,6	6,2	20,7	157,0	1,0	0,1	0,0	0,0	0,0	106,0	88,0	15,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0,00	1,5	1,3	22,4	107,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	61,0	45,0	7,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	0,00	3,4	4,3	0,0	53,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	112,2	60,0	4,2	0,1	13,2	0,0	0,0	0,0	
2008		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	0,00	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,6	26,0	5,2	0,4	36,8	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				0,00	12,5	13,0	63,7	421,8	2,0	0,1	0,1	0,1	0,0	286,8	219,0	31,4	2,5	50,0	0,0	0,0	0,0	
<b>II Завтрак</b>																						
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,00	1,0	0,2	19,8	86,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0	2,8	0,0	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				0,00	1,0	0,2	19,8	86,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0	2,8	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Обед</b>																						
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	0,00	1,5	4,1	7,2	71,5	9,9	0,0	0,1	0,2	0,0	33,1	34,2	17,4	0,8	258,2	3,1	0,0	0,0	
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	0,00	38,7	42,1	33,8	667,9	2,7	0,1	0,3	0,4	0,1	40,3	337,8	56,4	3,3	515,1	13,4	0,0	0,2	
2012		САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,00	0,6	3,0	1,6	36,7	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0	13,7	16,5	7,9	0,4	91,9	0,3	0,0	0,0	
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,6	0,1	31,7	131,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	21,0	23,0	16,0	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	0,00	3,6	0,5	23,3	112,2	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,9	47,9	10,5	2,2	74,8	3,1	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				0,00	44,9	49,7	97,6	1019,3	14,0	0,3	0,4	0,6	0,1	118,0	459,3	108,2	7,3	940,0	19,9	0,0	0,0	0,3
<b>Полдник</b>																						
2012	449	ОЛАДЬИ	125	0,00	5,5	10,7	34,4	255,8	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1	14,7	47,5	8,4	0,6	71,4	1,3	0,0	0,0	
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,00	0,2	0,1	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	8,0	4,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				0,00	5,7	10,8	49,4	315,8	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1	19,7	55,5	12,4	1,6	71,4	1,3	0,0	0,0	0,0
<b>Ужин</b>																						
2008	411	КИСЕЛЬ	200	0,00	0,1	0,1	27,9	113,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	8,0	2,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	
2008		ПРЯНИКИ	30	0,00	1,8	1,4	22,5	109,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,3	15,0	2,7	0,2	21,3	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				0,00	1,9	1,5	50,4	222,8	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,3	23,0	4,7	0,6	21,3	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за день:				0,00	66,0	75,2	280,8	2065,6	22,1	0,6	0,5	0,7	0,2	446,8	770,8	164,8	14,8	1082,6	21,2	0,1	0,0	0,3
Балансированность:					1	1,1	4,3															

2 день

Горюшка рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																				
2008	189	КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	0,00	5,0	8,1	27,9	205,1	1,3	0,1	0,0	0,1	0,0	138,0	136,7	29,7	1,3	0,0	0,0	0,0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,00	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	1,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2008		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	0,00	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,6	26,0	5,2	0,4	36,8	0,0	0,0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,00	0,2	0,1	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	8,0	4,0	1,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				0,00	8,3	17,7	63,5	444,9	1,3	0,1	0,0	0,1	0,0	151,6	172,7	38,9	2,7	36,8	0,0	0,0
<b>II Завтрак</b>																				
2008		ЯБЛОКО	100	0,00	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0	0,0	0,0	0,0	0,0	16,0	11,0	8,0	2,2	278,0	2,0	0,0
Итого за прием пищи:				0,00	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0	0,0	0,0	0,0	0,0	16,0	11,0	8,0	2,2	278,0	2,0	0,0
<b>Обед</b>																				
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	0,00	3,0	4,0	17,6	118,9	3,7	0,1	0,1	0,2	0,1	22,3	47,2	16,2	0,7	281,7	3,7	0,0
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	0,00	4,4	5,5	30,0	187,0	14,6	0,2	0,2	0,0	0,1	48,3	117,0	40,7	1,7	1068,4	11,8	0,0
2008	307	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	50	0,00	14,1	3,6	0,4	91,0	9,0	0,0	0,0	0,1	0,0	29,0	108,0	17,0	1,0	0,0	0,0	0,0
2008	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	100	0,00	1,2	5,2	9,5	90,0	26,0	0,0	0,0	0,3	0,0	36,0	27,0	17,0	1,1	0,0	0,0	0,0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,6	0,1	31,7	131,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	21,0	23,0	16,0	0,7	0,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	0,00	3,3	0,4	21,2	102,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,0	43,5	9,5	2,0	68,0	2,8	0,0
Итого за прием пищи:				0,00	26,6	18,9	110,3	719,8	53,2	0,4	0,3	0,6	0,2	165,6	365,7	116,4	7,2	1418,1	18,3	0,0
<b>Полдник</b>																				
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	140	0,00	25,1	16,4	22,9	346,8	0,3	0,1	0,3	0,1	0,1	196,5	264,4	31,7	1,0	188,8	1,3	0,0
2008		ЙОГУРТ	180	0,00	3,6	2,7	5,4	86,4	1,3	0,1	0,3	0,1	0,0	216,0	171,0	25,2	0,0	262,8	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				0,00	28,7	19,1	28,3	433,2	1,5	0,1	0,6	0,1	0,1	412,5	435,4	56,9	1,0	451,6	1,3	0,0
<b>Ужин</b>																				
2008		ВАФЛИ	30	0,00	0,8	1,0	23,2	106,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,8	10,8	3,0	0,5	42,0	0,0	0,0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,00	0,3	0,1	15,2	62,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	10,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				0,00	1,1	1,1	38,4	168,2	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,8	20,8	8,0	1,5	42,0	0,0	0,0
Итого за день:				0,00	65,2	57,2	250,3	1813,1	69,1	0,7	0,9	0,9	0,3	758,5	1005,7	228,2	14,6	2226,5	21,5	0,0
Сбалансированность:					1	0,9	3,8													



3 день

Код	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества									
					Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
<b>Завтрак</b>																							
0000	180	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	0,00	7,2	8,9	31,5	236,1	1,3	0,2	0,0	0,1	0,0	141,9	178,0	46,4	2,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
0000	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,00	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	1,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
0000		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	0,00	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,6	26,0	5,2	0,4	36,8	0,0	0,0	0,0	0,0	
0000	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,00	0,2	0,1	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	8,0	4,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
				<b>0,00</b>	<b>10,5</b>	<b>18,5</b>	<b>67,1</b>	<b>475,9</b>	<b>1,3</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>155,5</b>	<b>214,0</b>	<b>55,6</b>	<b>4,0</b>	<b>36,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	
<b>II Завтрак</b>																							
0000	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,00	1,0	0,2	19,8	86,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0	2,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
				<b>0,00</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,8</b>	<b>86,0</b>	<b>4,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>14,0</b>	<b>14,0</b>	<b>8,0</b>	<b>2,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
<b>Обед</b>																							
0012	50	БОРЩ из свежей капусты на курином бульоне	200	0,00	1,3	4,0	7,8	72,6	6,7	0,0	0,0	0,2	0,0	35,5	32,1	18,2	0,9	211,3	3,7	0,0	0,0	0,0	
0000	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	0,00	7,4	6,0	33,6	218,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	16,0	176,0	118,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
0000	266	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/30	0,00	13,4	9,6	5,9	163,0	13,0	0,2	0,0	5,6	0,0	14,0	231,0	15,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
0000	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,00	0,2	0,1	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	8,0	4,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
0000		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	0,00	3,3	0,4	21,2	102,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,0	43,5	9,5	2,0	68,0	2,8	0,0	0,0	0,0	
				<b>0,00</b>	<b>25,7</b>	<b>20,1</b>	<b>83,5</b>	<b>615,6</b>	<b>19,7</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>5,8</b>	<b>0,0</b>	<b>79,5</b>	<b>490,6</b>	<b>164,7</b>	<b>12,9</b>	<b>279,3</b>	<b>6,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
<b>Полдник</b>																							
0000	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	0,00	6,6	12,4	55,8	360,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	15,0	56,0	9,0	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
0012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	0,00	2,8	2,2	15,4	93,3	0,5	0,0	0,1	0,0	0,0	98,9	74,3	15,1	0,3	145,6	8,1	0,0	0,0	0,0	
				<b>0,00</b>	<b>9,4</b>	<b>14,6</b>	<b>71,2</b>	<b>453,3</b>	<b>0,5</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>113,9</b>	<b>130,3</b>	<b>24,1</b>	<b>1,0</b>	<b>145,6</b>	<b>8,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
<b>Ужин</b>																							
0000	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,00	0,2	0,1	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	8,0	4,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
0000	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	0,00	5,1	4,6	0,3	63,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	22,0	77,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
				<b>0,00</b>	<b>5,3</b>	<b>4,7</b>	<b>15,3</b>	<b>123,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>27,0</b>	<b>85,0</b>	<b>9,0</b>	<b>2,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
				<b>0,00</b>	<b>51,9</b>	<b>58,0</b>	<b>257,0</b>	<b>1753,7</b>	<b>25,5</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>6,1</b>	<b>0,0</b>	<b>389,8</b>	<b>933,9</b>	<b>261,4</b>	<b>22,6</b>	<b>461,7</b>	<b>14,6</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
					<b>1</b>	<b>1,1</b>	<b>5,0</b>																



4 день

Код	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
<b>Завтрак</b>																					
2012	99	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	0,00	6,6	5,8	21,0	163,3	0,7	0,1	0,2	0,0	0,1	152,7	123,9	19,6	0,4	235,2	13,9	0,0	0,0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,00	0,2	0,1	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	8,0	4,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,00	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	1,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2008		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	0,00	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,6	26,0	5,2	0,4	36,8	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				0,00	9,9	15,4	56,7	403,1	0,7	0,1	0,2	0,1	0,1	166,3	159,9	28,8	1,8	272,0	13,9	0,0	0,0
<b>II Завтрак</b>																					
2012	309	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,00	0,9	0,2	17,6	75,1	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	11,3	11,3	6,5	2,3	216,0	1,8	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				0,00	0,9	0,2	17,6	75,1	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	11,3	11,3	6,5	2,3	216,0	1,8	0,0	0,0
<b>Обед</b>																					
2012	63	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	200	0,00	2,9	4,2	12,7	101,1	4,7	0,1	0,0	0,2	0,0	37,7	70,4	26,3	1,3	368,5	4,0	0,0	0,0
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	0,00	3,2	5,2	21,4	145,7	10,4	0,1	0,1	0,0	0,1	35,0	84,0	29,1	1,2	762,1	8,4	0,0	0,0
2012	247	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	60	0,00	6,1	3,2	1,7	59,5	0,8	0,0	0,0	0,3	0,0	18,6	82,1	16,8	0,4	172,1	51,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,00	2,7	0,4	17,0	81,6	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	7,2	34,8	7,6	1,6	54,4	2,2	0,0	0,0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,6	0,1	31,7	131,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	21,0	23,0	16,0	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				0,00	15,4	13,0	84,4	518,8	15,8	0,3	0,2	0,6	0,1	119,5	294,2	95,7	5,1	1357,1	65,7	0,0	0,1
<b>Полдник</b>																					
2008	210	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МАСЛОМ И САХАРОМ	130	0,00	24,1	17,6	15,1	314,6	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	205,4	289,9	29,9	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	0,00	3,6	3,0	15,0	101,9	0,6	0,0	0,1	0,0	0,0	117,9	91,0	20,7	0,5	191,3	9,9	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				0,00	27,6	20,5	30,1	416,5	0,6	0,1	0,1	0,2	0,0	323,3	380,9	50,6	1,5	191,3	9,9	0,0	0,0
<b>Ужин</b>																					
2008		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	0,00	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,6	26,0	5,2	0,4	36,8	0,0	0,0	0,0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,00	0,3	0,1	15,2	62,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	10,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				0,00	3,3	1,3	35,8	166,8	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	15,6	36,0	10,2	1,4	36,8	0,0	0,0	0,0
Итого за день:				0,00	57,0	50,3	224,6	1580,3	21,6	0,6	0,6	0,9	0,2	636,1	882,3	191,8	12,1	2073,2	91,3	0,0	0,1
Баланс провитаминов:					1	0,9	3,9														

5 день

Кодовая характеристика	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
<b>Завтрак</b>																					
0000	189	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	0,00	6,6	9,7	24,4	210,3	1,3	0,1	0,0	0,1	0,0	150,9	188,3	52,9	2,6	0,0	0,0	0,0	0,0
0012		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	0,00	3,4	4,3	0,0	53,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	112,2	60,0	4,2	0,1	13,2	0,0	0,0	0,0
0000		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	0,00	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,6	26,0	5,2	0,4	36,8	0,0	0,0	0,0
0000	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,00	0,2	0,1	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	8,0	4,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				0,00	13,2	15,2	59,9	428,0	1,3	0,2	0,1	0,1	0,0	275,7	282,3	66,3	4,1	50,0	0,0	0,0	0,0
<b>II Завтрак</b>																					
0000		БАНАН	100	0,00	1,5	0,5	21,0	96,0	10,0	0,0	0,1	0,0	0,0	8,0	28,0	42,0	0,6	348,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				0,00	1,5	0,5	21,0	96,0	10,0	0,0	0,1	0,0	0,0	8,0	28,0	42,0	0,6	348,0	0,0	0,0	0,0
<b>Обед</b>																					
0012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	0,00	1,8	4,2	13,1	97,7	5,4	0,1	0,0	0,2	0,0	20,1	51,7	20,0	0,8	388,1	3,5	0,0	0,0
0012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	0,00	5,5	8,0	35,0	234,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	9,7	41,3	7,3	0,9	64,1	0,8	0,0	0,0
0012	286	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ)	80	0,00	10,7	13,1	9,5	198,7	0,6	0,1	0,1	0,0	0,1	12,8	95,5	13,2	1,4	210,3	4,2	0,0	0,0
0000	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,6	0,1	31,7	131,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	21,0	23,0	16,0	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0
0000		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,00	2,7	0,4	17,0	81,6	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	7,2	34,8	7,6	1,6	54,4	2,2	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				0,00	21,2	25,8	106,3	742,9	6,0	0,3	0,2	0,2	0,2	70,8	246,3	64,1	5,4	716,8	10,7	0,0	0,0
<b>Полдник</b>																					
0000	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	0,00	1,4	10,2	6,5	123,5	12,2	0,0	0,1	0,3	0,0	37,1	34,1	17,9	0,8	287,5	3,1	0,0	0,0
0012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	0,00	4,9	4,4	0,3	60,7	0,0	0,0	0,1	0,1	0,9	18,6	61,2	3,8	0,8	55,8	8,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				0,00	6,3	14,6	6,7	184,2	12,2	0,1	0,2	0,3	0,9	55,8	95,3	21,8	1,6	343,3	11,0	0,0	0,0
<b>Ужин</b>																					
0000	411	КИСЕЛЬ	200	0,00	0,1	0,1	27,9	113,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	8,0	2,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
0000		ПЕЧЕНЬЕ	30	0,00	2,3	2,9	22,3	125,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,7	27,0	6,0	0,6	33,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				0,00	2,4	3,0	50,2	238,1	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	13,7	35,0	8,0	1,0	33,0	0,0	0,0	0,0
Итого за день:				0,00	44,5	59,2	244,1	1689,2	31,6	0,6	0,5	0,7	1,1	424,0	686,9	202,1	12,8	1491,1	21,8	0,0	0,0
Балансированность:					1	1,3	5,5														



## 6 день

№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг
<b>Завтрак</b>																				
189	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	0,00	7,2	8,3	32,0	230,9	1,3	0,1	0,0	0,1	0,0	147,1	188,3	37,4	2,6	0,0	0,0	0,0	0,0
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	0,00	3,4	4,3	0,0	53,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	112,2	60,0	4,2	0,1	13,2	0,0	0,0	0,0
	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	0,00	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,6	26,0	5,2	0,4	36,8	0,0	0,0	0,0
432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0,00	1,5	1,3	22,4	107,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	61,0	45,0	7,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:			0,00	15,1	15,0	75,0	495,7	2,3	0,2	0,1	0,1	0,0	327,9	319,3	53,8	4,1	50,0	0,0	0,0	0,0
<b>II Завтрак</b>																				
399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,00	0,9	0,2	17,6	75,1	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	11,3	11,3	6,5	2,3	216,0	1,8	0,0	0,0
Итого за прием пищи:			0,00	0,9	0,2	17,6	75,1	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	11,3	11,3	6,5	2,3	216,0	1,8	0,0	0,0
<b>Обед</b>																				
87	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	0,00	1,5	4,0	9,9	82,4	6,6	0,0	0,0	0,2	0,0	33,4	38,2	20,3	1,0	287,4	4,3	0,0	0,0
304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	0,00	38,7	42,1	33,8	667,9	2,7	0,1	0,3	0,4	0,1	40,3	337,8	56,5	3,3	515,7	13,4	0,0	0,2
	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,00	0,6	3,0	1,6	36,7	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0	13,7	16,5	7,9	0,4	91,9	0,3	0,0	0,0
402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,6	0,1	31,7	131,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	21,0	23,0	16,0	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,00	2,7	0,4	17,0	81,6	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	7,2	34,8	7,6	1,6	54,4	2,2	0,0	0,0
Итого за прием пищи:			0,00	44,0	49,5	94,0	999,6	10,8	0,3	0,3	0,6	0,1	115,6	450,3	108,3	6,9	949,4	20,2	0,0	0,3
<b>Полдник</b>																				
219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	85	0,00	6,5	12,5	5,1	158,5	0,6	0,1	0,2	0,1	1,0	52,6	92,9	9,7	0,9	115,7	10,7	0,0	0,0
430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,00	0,2	0,1	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	8,0	4,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	0,00	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,6	26,0	5,2	0,4	36,8	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:			0,00	9,7	13,7	40,7	323,3	0,6	0,1	0,2	0,1	1,0	65,2	126,9	18,9	2,3	152,5	10,7	0,0	0,0
<b>Ужин</b>																				
411	КИСЕЛЬ	200	0,00	0,1	0,1	27,9	113,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	8,0	2,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
	ПРЯНИКИ	30	0,00	1,8	1,4	22,5	109,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,3	15,0	2,7	0,2	21,3	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:			0,00	1,9	1,5	50,4	222,8	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,3	23,0	4,7	0,6	21,3	0,0	0,0	0,0
Итого за день:			0,00	71,5	79,9	277,7	2116,4	17,1	0,6	0,6	0,9	1,1	528,3	930,9	192,1	16,3	1389,2	32,7	0,1	0,3
Балансированность:				1	1,1	3,9														

## 7 день

Год	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
<b>Завтрак</b>																					
2008	189	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	0,00	5,9	8,0	26,7	202,5	1,3	0,1	0,0	0,1	0,0	136,7	113,5	19,4	1,3	0,0	0,0	0,0	
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,00	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	1,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
2008		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	0,00	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,6	26,0	5,2	0,4	36,8	0,0	0,0	
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,00	0,2	0,1	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	8,0	4,0	1,0	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				0,00	9,2	17,6	62,4	442,3	1,3	0,1	0,0	0,1	0,0	150,3	149,5	28,6	2,7	36,8	0,0	0,0	0,0
<b>II Завтрак</b>																					
2008		ЯБЛОКО	100	0,00	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0	0,0	0,0	0,0	0,0	16,0	11,0	8,0	2,2	278,0	2,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				0,00	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0	0,0	0,0	0,0	0,0	16,0	11,0	8,0	2,2	278,0	2,0	0,0	0,0
<b>Обед</b>																					
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	0,00	2,2	2,3	16,1	94,4	5,3	0,1	0,0	0,2	0,0	18,3	45,8	18,6	0,8	381,1	3,8	0,0	0,0
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	0,00	3,2	5,2	21,4	145,7	10,4	0,1	0,1	0,0	0,1	35,0	84,0	29,1	1,2	762,1	8,4	0,0	0,0
2012	256	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	80	0,00	10,5	4,1	4,6	97,0	0,8	0,1	0,1	0,4	0,3	27,8	134,4	22,8	0,7	249,6	77,2	0,0	0,0
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,00	0,9	3,0	5,2	51,8	9,2	0,0	0,0	0,0	0,0	26,1	14,7	7,8	0,5	103,2	1,4	0,0	0,0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,6	0,1	31,7	131,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	21,0	23,0	16,0	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,00	2,7	0,4	17,0	81,6	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	7,2	34,8	7,6	1,6	54,4	2,2	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				0,00	20,0	15,0	96,0	601,4	25,7	0,4	0,3	0,6	0,4	135,5	336,6	101,9	5,5	1550,4	93,1	0,0	0,1
<b>Полдник</b>																					
2012	238	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	130	0,00	11,9	10,2	28,8	258,5	0,8	0,1	0,2	0,4	0,1	112,1	143,8	24,1	0,9	173,4	3,8	0,0	0,0
2008		ЙОГУРТ	150	0,00	3,0	2,3	4,5	72,0	1,1	0,1	0,3	0,0	0,0	180,0	142,5	21,0	0,0	219,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				0,00	14,9	12,4	33,3	330,5	1,9	0,1	0,4	0,4	0,1	292,1	286,3	45,1	0,9	392,4	3,8	0,0	0,1
<b>Ужин</b>																					
2008		ВАФЛИ	30	0,00	0,8	1,0	23,2	106,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,8	10,8	3,0	0,5	42,0	0,0	0,0	0,0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,00	0,2	0,1	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	8,0	4,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				0,00	1,0	1,1	38,2	166,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,8	18,8	7,0	1,5	42,0	0,0	0,0	0,0
Всего за день:				0,00	45,6	46,5	239,7	1587,5	38,9	0,6	0,7	1,2	0,4	603,7	802,2	190,6	12,7	2299,6	98,9	0,0	0,2
Сбалансированность:					1	1,0	5,3														



## 8 день

№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	
<b>Завтрак</b>																					
2012	185	КАША ЖИДКАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	200	0,00	23,0	11,0	110,0	630,3	0,0	0,6	0,3	0,0	0,1	34,5	503,8	337,5	11,8	713,6	6,2	0,0	0,0
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	0,00	3,4	4,3	0,0	53,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	112,2	60,0	4,2	0,1	13,2	0,0	0,0	0,0
2008		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	0,00	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,6	26,0	5,2	0,4	36,8	0,0	0,0	0,0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,00	0,2	0,1	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	8,0	4,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				0,00	29,5	16,6	145,6	848,0	0,0	0,7	0,4	0,1	0,1	159,3	597,8	350,9	13,4	763,6	6,2	0,0	0,1
<b>II Завтрак</b>																					
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,00	0,9	0,2	17,6	75,1	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	11,3	11,3	6,5	2,3	216,0	1,8	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				0,00	0,9	0,2	17,6	75,1	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	11,3	11,3	6,5	2,3	216,0	1,8	0,0	0,0
<b>Обед</b>																					
2012	66	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	200	0,00	1,4	4,0	5,2	63,2	10,7	0,0	0,0	0,2	0,0	37,1	26,1	14,0	0,7	144,6	2,4	0,0	0,0
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	120	0,00	18,2	18,3	4,2	254,6	0,8	0,1	0,1	0,4	0,1	21,9	163,9	26,0	2,4	378,1	8,3	0,0	0,1
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ	120	0,00	2,9	4,8	30,8	177,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	3,6	58,7	19,3	0,4	43,7	0,6	0,0	0,0
2008	411	КИСЕЛЬ	200	0,00	0,1	0,1	27,9	113,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	8,0	2,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,00	2,7	0,4	17,0	81,6	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	7,2	34,8	7,6	1,6	54,4	2,2	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				0,00	25,4	27,5	85,1	690,0	13,5	0,2	0,2	0,6	0,1	74,9	291,5	68,9	5,5	620,7	13,5	0,0	0,1
<b>Полдник</b>																					
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	0,00	6,6	12,4	55,8	360,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	15,0	56,0	9,0	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	0,00	2,9	2,5	24,8	134,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	121,0	90,0	14,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				0,00	9,5	14,9	80,6	494,0	1,0	0,2	0,0	0,1	0,0	136,0	146,0	23,0	1,7	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Ужин</b>																					
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	0,00	5,1	4,6	0,3	63,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	22,0	77,0	5,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,00	0,2	0,1	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	8,0	4,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				0,00	5,3	4,7	15,3	123,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	27,0	85,0	9,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Всего за день:				0,00	70,6	63,9	344,2	2230,1	16,0	1,1	0,6	0,9	0,2	408,5	1131,7	458,3	24,8	1600,4	21,5	0,0	0,1
Сбалансированность:					1	0,9	4,9														

9 день

№ п/п	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
<b>Завтрак</b>																					
2008	189	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	0,00	6,6	9,7	24,4	210,3	1,3	0,1	0,0	0,1	0,0	150,9	188,3	52,9	2,6	0,0	0,0	0,0	
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	0,00	3,4	4,3	0,0	53,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	112,2	60,0	4,2	0,1	13,2	0,0	0,0	
2008		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	0,00	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,6	26,0	5,2	0,4	36,8	0,0	0,0	
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,00	0,2	0,1	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	8,0	4,0	1,0	0,0	0,0	0,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>13,2</b>	<b>15,2</b>	<b>59,9</b>	<b>428,0</b>	<b>1,3</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>275,7</b>	<b>282,3</b>	<b>66,3</b>	<b>4,1</b>	<b>50,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	
<b>II Завтрак</b>																					
2008		ЯБЛОКО	100	0,00	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0	0,0	0,0	0,0	0,0	16,0	11,0	8,0	2,2	278,0	2,0	0,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47,0</b>	<b>10,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>16,0</b>	<b>11,0</b>	<b>8,0</b>	<b>2,2</b>	<b>278,0</b>	<b>2,0</b>	<b>0,0</b>
<b>Обед</b>																					
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	0,00	5,1	3,6	14,9	112,8	4,8	0,1	0,0	0,2	0,0	40,0	111,2	30,4	1,5	0,0	0,0	0,0	
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	0,00	7,4	6,0	33,6	218,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	16,0	176,0	118,0	4,0	0,0	0,0	0,0	
2012	282	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	80	0,00	12,7	13,6	11,8	219,8	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1	11,6	123,3	19,5	2,0	232,4	4,3	0,0	
2012		САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	0,00	1,7	3,0	3,7	48,6	2,6	0,1	0,0	0,0	0,0	11,6	32,4	11,2	0,4	61,2	0,0	0,0	
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,6	0,1	31,7	131,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	21,0	23,0	16,0	0,7	0,0	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,00	2,7	0,4	17,0	81,6	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	7,2	34,8	7,6	1,6	54,4	2,2	0,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>30,2</b>	<b>26,6</b>	<b>112,6</b>	<b>811,7</b>	<b>7,4</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>107,4</b>	<b>500,6</b>	<b>202,8</b>	<b>10,2</b>	<b>348,1</b>	<b>6,5</b>	<b>0,0</b>	
<b>Полдник</b>																					
2008	309	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ И ОВОЩЕЙ	175	0,00	15,0	19,2	15,2	293,4	7,6	0,1	0,1	0,3	0,0	25,6	149,7	32,3	1,9	627,7	9,2	0,0	
2008		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	0,00	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,6	26,0	5,2	0,4	36,8	0,0	0,0	
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,00	0,2	0,1	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	8,0	4,0	1,0	0,0	0,0	0,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>18,2</b>	<b>20,5</b>	<b>50,7</b>	<b>458,2</b>	<b>7,6</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>	<b>38,2</b>	<b>183,7</b>	<b>41,5</b>	<b>3,3</b>	<b>664,5</b>	<b>9,2</b>	<b>0,0</b>	
<b>Ужин</b>																					
2008	411	КИСЕЛЬ	200	0,00	0,1	0,1	27,9	113,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	8,0	2,0	0,4	0,0	0,0	0,0	
2008		ПРЯНИКИ	30	0,00	1,8	1,4	22,5	109,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,3	15,0	2,7	0,2	21,3	0,0	0,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>1,9</b>	<b>1,5</b>	<b>50,4</b>	<b>222,8</b>	<b>2,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>8,3</b>	<b>23,0</b>	<b>4,7</b>	<b>0,6</b>	<b>21,3</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	
<b>Итого за день:</b>				<b>0,00</b>	<b>63,8</b>	<b>64,3</b>	<b>283,4</b>	<b>1967,8</b>	<b>28,4</b>	<b>0,9</b>	<b>0,4</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>445,6</b>	<b>1000,7</b>	<b>323,3</b>	<b>20,4</b>	<b>1361,9</b>	<b>17,7</b>	<b>0,0</b>	
<b>Консервированность:</b>					<b>1</b>	<b>1,0</b>	<b>4,4</b>														