

11  
Утверждаю

Заведующий

МБДОУ «Детский сад №3»

Л.В. Каменева

«31» 01 2024 г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД №3»

С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ

( ВЕСНА – ЛЕТО )

## 1 день

Сборник 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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
<b>Завтрак</b>																							
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	0,00	5,9	6,7	29,7	202,9	0,0	0,5	0,0	0,9	0,1	0,1	114,8	17,2	97,8	0,4	189,0	9,1	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	0,0	7,6	5,2	26,0	0,4	36,8	0,0	0,0	0,0	
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	0,00	2,2	2,9	0,0	35,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	74,8	2,8	40,0	0,1	8,8	0,0	0,0	0,0	
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,1	0,0	12,8	51,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,6	2,0	3,7	0,4	12,8	0,0	0,0	0,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>11,2</b>	<b>10,8</b>	<b>63,1</b>	<b>394,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,9</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>199,8</b>	<b>27,2</b>	<b>167,5</b>	<b>1,3</b>	<b>247,4</b>	<b>9,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	
<b>II Завтрак</b>																							
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</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>0,0</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>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	
<b>Обед</b>																							
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	0,00	4,2	3,6	14,3	106,6	0,1	3,7	0,2	1,5	0,1	0,0	27,4	24,7	58,9	1,5	363,5	3,3	0,0	0,0	
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	0,00	3,6	4,6	37,7	206,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0	0,0	11,0	26,0	78,0	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0	
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	120	0,00	10,4	26,0	5,4	298,6	0,3	1,4	0,3	0,2	0,1	0,1	19,1	23,0	111,1	1,4	287,7	5,8	0,1	0,0	
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,00	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	7,2	7,6	34,8	1,6	54,4	2,2	0,0	0,0	
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,0	0,0	14,0	55,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,4	1,6	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	0,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>20,8</b>	<b>34,6</b>	<b>88,4</b>	<b>748,6</b>	<b>0,5</b>	<b>5,1</b>	<b>0,5</b>	<b>2,9</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>72,1</b>	<b>82,9</b>	<b>282,8</b>	<b>5,1</b>	<b>706,5</b>	<b>11,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	
<b>Полдник</b>																							
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	0,00	3,2	5,3	21,4	145,7	0,2	10,4	0,0	0,2	0,1	0,1	35,0	29,2	84,0	1,2	762,2	8,4	0,0	0,0	
2008	60	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	50	0,00	7,1	7,1	1,6	99,0	0,0	2,0	0,0	2,5	0,0	0,0	26,0	13,0	79,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,00	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	7,2	7,6	34,8	1,6	54,4	2,2	0,0	0,0	
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	0,00	4,2	3,4	18,8	123,3	0,1	0,7	0,0	0,0	0,0	0,1	147,4	18,7	106,9	0,2	213,8	12,6	0,0	0,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>17,1</b>	<b>16,2</b>	<b>58,8</b>	<b>449,6</b>	<b>0,4</b>	<b>13,1</b>	<b>0,0</b>	<b>3,6</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>215,8</b>	<b>68,5</b>	<b>304,7</b>	<b>3,5</b>	<b>1030,4</b>	<b>23,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	
<b>Ужин</b>																							
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,1	0,0	12,8	51,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,6	2,0	3,7	0,4	12,8	0,0	0,0	0,0	
		ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ	40	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>12,8</b>	<b>51,5</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>0,0</b>	<b>2,6</b>	<b>2,0</b>	<b>3,7</b>	<b>0,4</b>	<b>12,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>0,00</b>	<b>49,2</b>	<b>61,6</b>	<b>223,1</b>	<b>1644,2</b>	<b>1,0</b>	<b>18,7</b>	<b>0,5</b>	<b>7,4</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>490,1</b>	<b>180,6</b>	<b>758,7</b>	<b>10,3</b>	<b>1997,1</b>	<b>43,6</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>1,3</b>	<b>4,5</b>																

## 2 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	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
<b>Завтрак</b>																									
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ САХАРОМ	150	0,00	5,4	4,7	39,8	222,9	0,1	0,0	0,0	1,2	0,1	0,0	9,3	7,4	40,8	0,9	63,7	0,8	0,0	0,0			
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	0,00	4,2	3,4	18,8	123,3	0,1	0,7	0,0	0,0	0,0	0,1	147,4	18,7	106,9	0,2	213,8	12,6	0,0	0,0			
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>9,6</b>	<b>8,1</b>	<b>58,6</b>	<b>346,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,7</b>	<b>0,0</b>	<b>1,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>156,7</b>	<b>26,1</b>	<b>147,7</b>	<b>1,1</b>	<b>277,5</b>	<b>13,4</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>			
<b>II Завтрак</b>																									
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0			
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</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>0,0</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>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>		
<b>Обед</b>																									
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА М/Б	200	0,00	10,1	18,9	22,0	297,8	0,3	10,7	0,2	1,1	0,0	0,2	47,9	48,3	151,1	2,7	903,0	13,8	0,0	0,0			
2008	338	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ С МЯСОМ	150	0,00	16,8	25,1	40,5	457,7	0,4	38,8	0,7	0,7	0,0	0,3	136,5	100,7	259,8	5,8	1590,1	26,1	0,1	0,0			
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,00	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	7,2	7,6	34,8	1,6	54,4	2,2	0,0	0,0			
к/к	к/к	КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,0	0,0	14,0	55,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,4	1,6	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	0,0			
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>29,5</b>	<b>44,4</b>	<b>93,5</b>	<b>892,9</b>	<b>0,8</b>	<b>49,5</b>	<b>0,9</b>	<b>2,7</b>	<b>0,0</b>	<b>0,5</b>	<b>199,0</b>	<b>158,2</b>	<b>445,7</b>	<b>10,1</b>	<b>2548,4</b>	<b>42,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>			
<b>Полдник</b>																									
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С М/С	100	0,00	18,5	13,5	11,6	242,0	0,1	0,0	0,1	2,6	0,0	0,0	158,0	23,0	223,0	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0			
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,1	0,0	11,5	46,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,5	2,0	3,7	0,4	12,8	0,0	0,0	0,0			
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>18,6</b>	<b>13,5</b>	<b>23,1</b>	<b>288,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>2,6</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>160,5</b>	<b>25,0</b>	<b>226,7</b>	<b>1,2</b>	<b>12,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>			
<b>Ужин</b>																									
2008	435	КЕФИР	150	0,00	4,4	3,8	6,0	79,5	0,1	1,1	0,0	0,1	0,0	0,3	180,0	21,0	142,5	0,2	219,0	13,5	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	0,0	3,3	2,7	15,0	0,2	21,3	0,0	0,0	0,0			
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>6,2</b>	<b>5,2</b>	<b>28,5</b>	<b>189,3</b>	<b>0,1</b>	<b>1,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,3</b>	<b>183,3</b>	<b>23,7</b>	<b>157,5</b>	<b>0,4</b>	<b>240,3</b>	<b>13,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>			
<b>Всего за день:</b>				<b>0,00</b>	<b>63,9</b>	<b>71,2</b>	<b>203,7</b>	<b>1716,9</b>	<b>1,2</b>	<b>51,3</b>	<b>1,0</b>	<b>6,6</b>	<b>0,1</b>	<b>0,9</b>	<b>699,5</b>	<b>233,0</b>	<b>977,6</b>	<b>12,8</b>	<b>3079,0</b>	<b>69,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>			
<b>Сбалансированность:</b>				<b>1</b>	<b>1,1</b>	<b>3,2</b>																			

## 3 день

Сборник 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																						
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	0,00	7,3	7,5	35,7	240,0	0,2	0,5	0,0	1,1	0,1	0,1	118,0	41,8	157,0	1,2	231,7	10,8	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	0,1	0,0	7,6	5,2	26,0	0,4	36,8	0,0	0,0	0,0
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	0,00	2,2	2,9	0,0	35,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,6	5,2	26,0	0,4	36,8	0,0	0,0	0,0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,1	0,0	12,8	51,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	74,8	2,8	40,0	0,1	8,8	0,0	0,0	0,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>12,6</b>	<b>11,6</b>	<b>69,1</b>	<b>431,6</b>	<b>0,2</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>	<b>1,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>203,0</b>	<b>51,8</b>	<b>226,7</b>	<b>2,1</b>	<b>290,1</b>	<b>10,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
<b>II Завтрак</b>																						
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</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>0,0</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>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
<b>Обед</b>																						
2012	64	СВЕКОЛЬНИК НА К/Б	200	0,00	8,3	10,5	11,5	173,3	0,0	6,4	0,1	2,0	0,0	0,1	30,5	29,1	95,1	1,7	464,4	7,7	0,0	0,0
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	150	0,00	3,0	6,0	32,1	194,7	0,0	0,0	0,1	0,4	0,1	0,0	8,9	20,4	62,1	0,4	45,8	0,6	0,0	0,0
2008	272	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ МЯСНЫЕ	50	0,00	9,1	21,0	7,5	254,9	0,2	0,0	0,0	1,3	0,0	0,1	7,5	16,4	93,9	1,2	182,3	3,6	0,0	0,0
2012	34	САЛАТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ, СЛ ОГУРЕЦ, ЛУК	60	0,00	1,3	5,0	3,1	62,8	0,0	2,1	0,0	2,5	0,0	0,0	13,4	10,4	28,1	0,5	82,2	0,3	0,0	0,0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,0	0,0	14,0	55,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,4	1,6	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,00	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	7,2	7,6	34,8	1,6	54,4	2,2	0,0	0,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>24,3</b>	<b>42,9</b>	<b>85,2</b>	<b>823,1</b>	<b>0,3</b>	<b>8,5</b>	<b>0,2</b>	<b>7,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>74,9</b>	<b>85,5</b>	<b>314,0</b>	<b>5,4</b>	<b>830,0</b>	<b>14,4</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
<b>Полдник</b>																						
2008	204	КОТЛЕТЫ МАННЫЕ С ПОВИДЛОМ	130	0,00	3,6	5,4	29,9	181,6	0,1	0,0	0,0	3,1	0,0	0,0	11,1	6,9	27,9	0,4	47,8	0,0	0,0	0,0
2008	411	КИСЕЛЬ	200	0,00	0,1	0,1	27,9	113,0	0,0	2,0	0,0	0,1	0,0	0,0	5,0	2,0	8,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>3,7</b>	<b>5,5</b>	<b>57,8</b>	<b>294,6</b>	<b>0,1</b>	<b>2,0</b>	<b>0,0</b>	<b>3,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>16,1</b>	<b>8,9</b>	<b>35,9</b>	<b>0,8</b>	<b>47,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
<b>Ужин</b>																						
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩ	180	0,00	2,9	3,0	27,8	149,4	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,1	86,7	21,1	77,4	0,7	156,7	2,1	0,0	0,0
2012	468	БУЛОЧКА С ИЗЮМОМ	50	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>2,9</b>	<b>3,0</b>	<b>27,8</b>	<b>149,4</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>86,7</b>	<b>21,1</b>	<b>77,4</b>	<b>0,7</b>	<b>156,7</b>	<b>2,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>0,00</b>	<b>43,5</b>	<b>63,0</b>	<b>239,9</b>	<b>1698,7</b>	<b>0,6</b>	<b>11,1</b>	<b>0,2</b>	<b>11,5</b>	<b>0,2</b>	<b>0,4</b>	<b>380,7</b>	<b>167,3</b>	<b>654,0</b>	<b>9,0</b>	<b>1324,6</b>	<b>27,3</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>1,4</b>	<b>5,5</b>															

## 4 день

Сборник 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
<b>Завтрак</b>																							
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	0,00	6,4	7,6	27,8	205,6	0,2	0,2	0,0	1,5	0,1	0,1	71,2	55,9	159,6	1,5	208,3	6,6	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	0,0	7,6	5,2	26,0	0,4	36,8	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	0,1	0,1	0,0	0,0	1,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,1	0,0	11,5	46,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,5	2,0	3,7	0,4	12,8	0,0	0,0	0,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>9,6</b>	<b>17,1</b>	<b>60,0</b>	<b>431,9</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>1,6</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>82,3</b>	<b>63,1</b>	<b>191,3</b>	<b>2,3</b>	<b>257,9</b>	<b>6,6</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	
<b>II Завтрак</b>																							
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</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>0,0</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>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	
<b>Обед</b>																							
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА М/Б	200	0,00	11,7	23,7	20,1	341,5	0,2	3,7	0,2	1,0	0,1	0,1	27,8	28,4	130,8	1,7	457,3	7,8	0,0	0,0	
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	0,00	16,9	16,1	13,4	266,0	0,1	5,0	0,0	2,2	0,0	0,0	21,0	36,0	190,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	25	0,00	0,2	0,0	0,4	3,3	0,0	1,3	0,0	0,0	0,0	0,0	5,8	3,5	6,0	0,2	35,3	0,0	0,0	0,0	
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,0	0,0	14,0	55,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,4	1,6	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,00	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	7,2	7,6	34,8	1,6	54,4	2,2	0,0	0,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>31,4</b>	<b>40,2</b>	<b>64,9</b>	<b>748,2</b>	<b>0,4</b>	<b>10,0</b>	<b>0,2</b>	<b>4,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>69,2</b>	<b>77,1</b>	<b>361,6</b>	<b>6,5</b>	<b>547,9</b>	<b>10,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	
<b>Полдник</b>																							
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	0,00	4,2	8,1	10,1	130,0	0,0	0,0	0,0	3,7	0,0	0,0	45,0	27,0	56,0	1,8	0,0	0,0	0,0	0,0	
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	0,00	4,9	4,5	0,3	60,7	0,0	0,0	0,1	0,8	0,9	0,2	19,7	4,3	68,9	0,9	55,8	8,0	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,00	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	7,2	7,6	34,8	1,6	54,4	2,2	0,0	0,0	
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	0,00	4,2	3,4	18,8	123,3	0,1	0,7	0,0	0,0	0,0	0,1	147,4	18,7	106,9	0,2	213,8	12,6	0,0	0,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>15,9</b>	<b>16,4</b>	<b>46,2</b>	<b>395,6</b>	<b>0,2</b>	<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>5,4</b>	<b>0,9</b>	<b>0,3</b>	<b>219,3</b>	<b>57,6</b>	<b>266,6</b>	<b>4,5</b>	<b>324,0</b>	<b>22,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	
<b>Ужин</b>																							
2008	411	КИСЕЛЬ	200	0,00	0,1	0,1	27,9	113,0	0,0	2,0	0,0	0,1	0,0	0,0	5,0	2,0	8,0	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	0,0	3,3	2,7	15,0	0,2	21,3	0,0	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>0,0</b>	<b>2,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>8,3</b>	<b>4,7</b>	<b>23,0</b>	<b>0,6</b>	<b>21,3</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	
<b>Всего за день:</b>				<b>0,00</b>	<b>58,8</b>	<b>75,2</b>	<b>221,5</b>	<b>1798,5</b>	<b>0,8</b>	<b>12,9</b>	<b>0,4</b>	<b>11,2</b>	<b>1,1</b>	<b>0,5</b>	<b>379,1</b>	<b>202,5</b>	<b>842,5</b>	<b>13,9</b>	<b>1151,1</b>	<b>39,4</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>1,3</b>	<b>3,8</b>															<b>0,0</b>	

## 5 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	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																						
к/к	к/к	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	0,00	6,7	9,3	33,6	243,9	0,2	0,8	0,0	1,4	0,1	0,1	160,1	53,1	162,9	1,5	296,5	14,2	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	0,1	7,6	5,2	26,0	0,4	36,8	0,0	0,0	0,0
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	0,00	2,2	2,9	0,0	35,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	74,8	2,8	40,0	0,1	8,8	0,0	0,0	0,0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,1	0,0	11,5	46,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,5	2,0	3,7	0,4	12,8	0,0	0,0	0,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>12,0</b>	<b>13,4</b>	<b>65,7</b>	<b>430,5</b>	<b>0,2</b>	<b>0,8</b>	<b>0,0</b>	<b>1,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>245,0</b>	<b>63,1</b>	<b>232,6</b>	<b>2,4</b>	<b>354,9</b>	<b>14,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
<b>II Завтрак</b>																						
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</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>0,0</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>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
<b>Обед</b>																						
2012	56	БОРЩ НА К/Б	200	0,00	7,7	10,3	7,8	155,8	0,0	6,9	0,2	1,9	0,0	0,1	40,7	23,9	85,6	1,4	281,2	5,8	0,0	0,0
2008	323	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	0,00	3,6	4,6	37,7	206,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0	0,0	11,0	26,0	78,0	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0
2008	239	БИТОЧЕК РЫБНЫЙ	60	0,00	5,5	4,0	9,0	93,8	0,0	0,0	0,0	1,6	0,0	0,0	14,1	19,4	79,6	0,8	134,7	37,5	0,2	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,00	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	7,2	7,6	34,8	1,6	54,4	2,2	0,0	0,0
к/к	к/к	КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,0	0,0	14,0	55,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,4	1,6	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	0,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>19,4</b>	<b>19,3</b>	<b>85,5</b>	<b>593,0</b>	<b>0,1</b>	<b>6,9</b>	<b>0,2</b>	<b>4,7</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>80,4</b>	<b>78,5</b>	<b>278,0</b>	<b>4,4</b>	<b>471,2</b>	<b>45,5</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>
<b>Полдник</b>																						
2012		ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ)	65	0,00	8,2	8,0	12,9	157,4	0,0	0,1	0,0	0,2	0,2	0,1	60,6	8,6	82,4	0,4	57,9	0,7	0,0	0,0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩ	180	0,00	2,9	3,0	27,8	149,4	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,1	86,7	21,1	77,4	0,7	156,7	2,1	0,0	0,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>11,1</b>	<b>11,0</b>	<b>40,7</b>	<b>306,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>147,3</b>	<b>29,7</b>	<b>159,8</b>	<b>1,1</b>	<b>214,6</b>	<b>2,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
<b>Ужин</b>																						
2008		ВАФЛИ ОБОГАЩЕННЫЕ	40	0,00	1,1	1,3	30,9	141,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,4	4,0	14,4	0,6	56,0	0,0	0,0	0,0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,1	0,0	12,8	51,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,6	2,0	3,7	0,4	12,8	0,0	0,0	0,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>1,2</b>	<b>1,3</b>	<b>43,7</b>	<b>193,1</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>9,0</b>	<b>6,0</b>	<b>18,1</b>	<b>1,0</b>	<b>68,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>0,00</b>	<b>43,7</b>	<b>45,0</b>	<b>235,6</b>	<b>1523,4</b>	<b>0,3</b>	<b>7,9</b>	<b>0,2</b>	<b>6,4</b>	<b>0,3</b>	<b>0,4</b>	<b>481,7</b>	<b>177,3</b>	<b>688,5</b>	<b>8,9</b>	<b>1109,5</b>	<b>62,5</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>1,0</b>	<b>5,4</b>															

## 6 день

Сборник 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																								
2012	93	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	0,00	6,5	5,8	21,0	163,4	0,1	0,7	0,0	0,1	0,1	0,1	152,8	19,6	125,0	0,4	235,1	13,9	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	0,0	7,6	5,2	26,0	0,4	36,8	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	0,1	0,1	0,0	0,0	1,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,1	0,0	12,8	51,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,6	2,0	3,7	0,4	12,8	0,0	0,0	0,0		
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>9,7</b>	<b>15,3</b>	<b>54,5</b>	<b>394,7</b>	<b>0,1</b>	<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>164,0</b>	<b>26,8</b>	<b>156,7</b>	<b>1,2</b>	<b>284,7</b>	<b>13,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>		
<b>II Завтрак</b>																								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</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>0,0</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>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>		
<b>Обед</b>																								
2008	50	СВЕКОЛЬНИК НА К/Б	200	0,00	11,1	11,0	30,7	265,7	0,1	15,1	0,6	0,6	0,1	0,3	76,9	68,5	173,6	3,9	1081,8	18,9	0,0	0,0		
2008	283	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	60/30	0,00	12,5	34,8	22,1	452,3	0,3	1,7	0,4	4,8	0,0	0,1	22,3	34,3	143,8	1,8	291,3	6,1	0,1	0,0		
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,00	0,9	4,9	3,6	61,0	0,0	1,0	0,2	0,1	0,0	0,0	4,0	5,0	10,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0		
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,00	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	7,2	7,6	34,8	1,6	54,4	2,2	0,0	0,0		
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,0	0,0	14,0	55,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,4	1,6	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	0,0		
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>27,1</b>	<b>51,1</b>	<b>87,4</b>	<b>916,4</b>	<b>0,5</b>	<b>17,8</b>	<b>1,1</b>	<b>6,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>117,8</b>	<b>117,0</b>	<b>362,2</b>	<b>7,5</b>	<b>1428,4</b>	<b>27,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>		
<b>Полдник</b>																								
2012	84	СУП РЫБНЫЙ	200	0,00	7,1	2,6	23,5	146,1	0,1	6,9	0,2	1,6	0,0	0,1	32,9	39,3	147,1	1,4	615,3	42,1	0,2	0,0		
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,00	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	7,2	7,6	34,8	1,6	54,4	2,2	0,0	0,0		
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	0,00	1,4	1,2	20,2	96,3	0,0	0,9	0,0	0,0	0,0	0,0	54,9	6,3	40,5	0,9	0,0	0,0	0,0	0,0		
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>11,1</b>	<b>4,2</b>	<b>60,7</b>	<b>324,0</b>	<b>0,2</b>	<b>7,8</b>	<b>0,2</b>	<b>2,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>95,0</b>	<b>53,2</b>	<b>222,4</b>	<b>3,9</b>	<b>669,7</b>	<b>44,3</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>		
<b>Ужин</b>																								
2008	411	КИСЕЛЬ	200	0,00	0,1	0,1	27,9	113,0	0,0	2,0	0,0	0,1	0,0	0,0	5,0	2,0	8,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0		
		ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ	40	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>27,9</b>	<b>113,0</b>	<b>0,0</b>	<b>2,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>5,0</b>	<b>2,0</b>	<b>8,0</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>		
<b>Всего за день:</b>				<b>0,00</b>	<b>48,0</b>	<b>70,7</b>	<b>230,4</b>	<b>1748,1</b>	<b>0,9</b>	<b>28,3</b>	<b>1,4</b>	<b>9,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,6</b>	<b>381,8</b>	<b>199,0</b>	<b>749,3</b>	<b>13,0</b>	<b>2382,8</b>	<b>85,4</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>		
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>1,5</b>	<b>4,8</b>																	

## 7 день

Сборник 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
<b>Завтрак</b>																							
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	0,00	7,3	7,5	35,7	240,0	0,2	0,5	0,0	1,1	0,1	0,1	118,0	41,8	157,0	1,2	231,7	10,8	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	0,0	7,6	5,2	26,0	0,4	36,8	0,0	0,0	0,0	
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,00	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	0,1	0,2	0,2	0,0	1,2	0,0	1,9	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0	
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,1	0,0	12,8	51,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,6	2,0	3,7	0,4	12,8	0,0	0,0	0,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>10,5</b>	<b>17,0</b>	<b>69,2</b>	<b>471,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>1,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>129,4</b>	<b>49,0</b>	<b>188,6</b>	<b>2,0</b>	<b>282,8</b>	<b>10,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	
<b>II Завтрак</b>																							
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</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>0,0</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>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
<b>Обед</b>																							
2012	403	СУП ГРЕЧНЕВЫЙ НА К/Б	200	0,00	9,3	9,8	21,3	211,0	0,1	11,1	0,4	1,6	0,0	0,2	31,0	42,6	123,7	2,2	782,0	9,0	0,0	0,0	
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	0,00	3,0	5,0	14,1	115,7	0,0	26,3	0,1	2,2	0,0	0,1	67,4	24,8	48,5	1,5	313,3	4,9	0,0	0,0	
2008	307	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	50	0,00	14,1	3,6	0,4	91,0	0,0	9,0	0,1	0,2	0,0	0,0	29,0	17,0	108,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,0	0,0	11,6	46,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,1	1,4	0,0	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,00	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	7,2	7,6	34,8	1,6	54,4	2,2	0,0	0,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>29,0</b>	<b>18,8</b>	<b>64,4</b>	<b>545,8</b>	<b>0,2</b>	<b>46,4</b>	<b>0,6</b>	<b>4,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,3</b>	<b>140,7</b>	<b>93,4</b>	<b>315,0</b>	<b>6,3</b>	<b>1150,5</b>	<b>16,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	
<b>Полдник</b>																							
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА НА М/С	100	0,00	18,5	13,5	11,6	242,0	0,1	0,0	0,1	2,6	0,0	0,0	158,0	23,0	223,0	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	0,00	4,2	3,4	18,8	123,3	0,1	0,7	0,0	0,0	0,0	0,1	147,4	18,7	106,9	0,2	213,8	12,6	0,0	0,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>22,7</b>	<b>16,9</b>	<b>30,4</b>	<b>365,3</b>	<b>0,2</b>	<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>2,6</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>305,4</b>	<b>41,7</b>	<b>329,9</b>	<b>1,0</b>	<b>213,8</b>	<b>12,6</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	
<b>Ужин</b>																							
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩ	180	0,00	2,2	2,1	22,4	117,6	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,1	59,1	18,0	57,7	0,6	120,2	1,4	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	0,0	3,3	2,7	15,0	0,2	21,3	0,0	0,0	0,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>4,0</b>	<b>3,5</b>	<b>44,9</b>	<b>227,4</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>62,4</b>	<b>20,7</b>	<b>72,7</b>	<b>0,8</b>	<b>141,5</b>	<b>1,4</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	
<b>Всего за день:</b>				<b>0,00</b>	<b>66,2</b>	<b>56,2</b>	<b>208,9</b>	<b>1609,6</b>	<b>0,6</b>	<b>47,7</b>	<b>0,8</b>	<b>8,8</b>	<b>0,3</b>	<b>0,6</b>	<b>637,9</b>	<b>204,8</b>	<b>906,2</b>	<b>10,1</b>	<b>1788,6</b>	<b>40,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>0,8</b>	<b>3,2</b>																



## 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	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	0,00	5,9	6,7	29,7	202,9	0,0	0,5	0,0	0,9	0,1	0,1	114,8	17,2	97,8	0,4	189,0	9,1	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	0,0	7,6	5,2	26,0	0,4	36,8	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	0,1	0,1	0,0	0,0	1,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,1	0,0	12,8	51,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,6	2,0	3,7	0,4	12,8	0,0	0,0	0,0		
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>9,1</b>	<b>16,2</b>	<b>63,2</b>	<b>434,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>1,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>126,0</b>	<b>24,4</b>	<b>129,5</b>	<b>1,2</b>	<b>238,6</b>	<b>9,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>		
<b>II Завтрак</b>																								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</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>0,0</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>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>		
<b>Обед</b>																								
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА М/Б	200	0,00	10,9	25,9	7,2	307,1	0,3	9,8	0,2	1,8	0,0	0,1	37,4	30,4	123,4	1,8	452,0	7,6	0,1	0,0		
2012	210	ЗАПЕКАНКА ИЗ МАКАРОН С МЯСОМ	150	0,00	14,5	26,5	31,3	422,8	0,4	0,5	0,0	1,0	0,1	0,1	24,2	23,0	127,3	2,1	250,5	5,2	0,1	0,0		
2012		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	60	0,00	1,7	5,0	3,7	67,3	0,0	2,8	0,0	2,6	0,0	0,0	13,8	14,2	30,0	0,7	83,9	0,0	0,0	0,0		
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,00	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	7,2	7,6	34,8	1,6	54,4	2,2	0,0	0,0		
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,0	0,0	14,0	55,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,4	1,6	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	0,0		
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>29,7</b>	<b>57,8</b>	<b>73,2</b>	<b>934,6</b>	<b>0,8</b>	<b>13,1</b>	<b>0,2</b>	<b>6,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>90,0</b>	<b>76,8</b>	<b>315,5</b>	<b>6,2</b>	<b>841,7</b>	<b>15,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>		
<b>Полдник</b>																								
2008	444	ОЛАДЬИ С ПОВИДЛОМ	75	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
2008	435	РЯЖЕНКА	150	0,00	4,5	1,5	6,3	60,0	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	186,0	21,0	138,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>4,5</b>	<b>1,5</b>	<b>6,3</b>	<b>60,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>186,0</b>	<b>21,0</b>	<b>138,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>		
<b>Ужин</b>																								
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ	40	0,00	3,0	3,9	29,8	166,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,6	8,0	36,0	0,8	44,0	0,0	0,0	0,0		
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,1	0,0	12,8	51,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,6	2,0	3,7	0,4	12,8	0,0	0,0	0,0		
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>3,1</b>	<b>3,9</b>	<b>42,6</b>	<b>218,3</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>14,2</b>	<b>10,0</b>	<b>39,7</b>	<b>1,2</b>	<b>56,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>		
<b>Всего за день:</b>				<b>0,00</b>	<b>46,4</b>	<b>79,4</b>	<b>185,3</b>	<b>1647,1</b>	<b>0,8</b>	<b>14,4</b>	<b>0,3</b>	<b>7,3</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>416,2</b>	<b>132,2</b>	<b>622,7</b>	<b>8,6</b>	<b>1137,1</b>	<b>24,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>		
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>1,7</b>	<b>4,0</b>																	

## 9 день

Сборник 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
<b>Завтрак</b>																							
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	0,00	6,3	8,8	27,7	216,3	0,2	0,2	0,0	1,5	0,1	0,1	71,5	55,6	159,3	1,5	207,9	6,7	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	0,0	7,6	5,2	26,0	0,4	36,8	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	0,1	0,1	0,0	0,0	1,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,1	0,0	12,8	51,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,6	2,0	3,7	0,4	12,8	0,0	0,0	0,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>9,5</b>	<b>18,3</b>	<b>61,2</b>	<b>447,6</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>1,6</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>82,7</b>	<b>62,8</b>	<b>191,0</b>	<b>2,3</b>	<b>257,5</b>	<b>6,7</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	
<b>II Завтрак</b>																							
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</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>0,0</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>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	
<b>Обед</b>																							
2012	56	БОРЩ НА К/Б	200	0,00	9,0	11,6	7,8	172,4	0,0	7,0	0,2	1,9	0,0	0,1	41,7	25,0	96,3	1,5	295,2	6,2	0,1	0,0	
2008	323	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	0,00	3,6	4,6	37,7	206,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0	0,0	11,0	26,0	78,0	0,6	0,0	0,0	0,0		
2012	247	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	80	0,00	8,1	4,2	2,4	80,1	0,0	1,2	0,4	2,3	0,0	0,0	24,8	23,0	109,6	0,5	239,9	67,6	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,00	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	7,2	7,6	34,8	1,6	54,4	2,2	0,0	0,0	
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,5	1,6	0,0	0,0	1,1	0,0	0,0	0,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>23,3</b>	<b>20,8</b>	<b>84,3</b>	<b>617,5</b>	<b>0,1</b>	<b>8,2</b>	<b>0,6</b>	<b>5,4</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>92,2</b>	<b>83,2</b>	<b>318,7</b>	<b>4,2</b>	<b>590,6</b>	<b>76,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	
<b>Полдник</b>																							
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	0,00	3,2	5,1	21,4	143,9	0,2	10,3	0,0	0,2	0,1	0,1	38,8	29,3	84,9	1,2	761,5	8,5	0,0	0,0	
2008	290	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	50	0,00	9,3	9,4	4,0	148,9	0,1	6,6	3,1	3,1	0,0	0,8	5,4	8,1	130,7	2,9	146,2	3,2	0,1	0,0	
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	0,00	4,2	8,1	10,1	130,0	0,0	0,0	0,0	3,7	0,0	0,0	45,0	27,0	56,0	1,8	0,0	0,0	0,0		
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,00	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	7,2	7,6	34,8	1,6	54,4	2,2	0,0	0,0	
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩ	180	0,00	2,9	3,0	27,8	149,4	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,1	86,7	21,1	77,4	0,7	156,7	2,1	0,0	0,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>22,2</b>	<b>26,0</b>	<b>80,3</b>	<b>653,8</b>	<b>0,4</b>	<b>17,0</b>	<b>3,1</b>	<b>8,0</b>	<b>0,1</b>	<b>1,0</b>	<b>183,1</b>	<b>93,1</b>	<b>383,8</b>	<b>8,2</b>	<b>1118,8</b>	<b>16,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	
<b>Ужин</b>																							
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	0,00	4,2	3,4	18,8	123,3	0,1	0,7	0,0	0,0	0,0	0,1	147,4	18,7	106,9	0,2	213,8	12,6	0,0	0,0	
2012	464	ПИРОЖКИ С ПОВИДЛОМ	60	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>4,2</b>	<b>3,4</b>	<b>18,8</b>	<b>123,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,7</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>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	
<b>Всего за день:</b>				<b>0,00</b>	<b>59,2</b>	<b>68,5</b>	<b>244,6</b>	<b>1842,2</b>	<b>0,9</b>	<b>26,1</b>	<b>3,8</b>	<b>15,0</b>	<b>0,2</b>	<b>1,3</b>	<b>505,4</b>	<b>257,8</b>	<b>1000,4</b>	<b>14,9</b>	<b>2180,7</b>	<b>111,3</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	
<b>Сбалансированность:</b>				<b>1</b>	<b>1,2</b>	<b>4,1</b>																	

## 10 день

Сборник 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		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		
<b>Завтрак</b>																								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	0,00	7,3	7,5	35,7	240,0	0,2	0,5	0,0	1,1	0,1	0,1	118,0	41,8	157,0	1,2	231,7	10,8	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	0,0	7,6	5,2	26,0	0,4	36,8	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	0,1	0,1	0,0	0,0	1,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	0,00	4,2	3,4	18,8	123,3	0,1	0,7	0,0	0,0	0,0	0,1	147,4	18,7	106,9	0,2	213,8	12,6	0,0	0,0		
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>14,6</b>	<b>20,4</b>	<b>75,2</b>	<b>543,1</b>	<b>0,3</b>	<b>1,2</b>	<b>0,1</b>	<b>1,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>274,0</b>	<b>65,7</b>	<b>291,9</b>	<b>1,8</b>	<b>482,3</b>	<b>23,4</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>		
<b>II Завтрак</b>																								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</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>0,0</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>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	
<b>Обед</b>																								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	0,00	1,9	4,1	13,2	97,8	0,1	5,4	0,2	2,0	0,0	0,0	20,2	19,9	51,7	0,8	388,1	3,5	0,0	0,0		
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	0,00	8,2	17,7	10,9	236,1	0,1	17,5	0,0	1,7	0,0	0,1	51,4	27,2	100,8	1,7	328,5	6,2	0,0	0,0		
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,00	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	7,2	7,6	34,8	1,6	54,4	2,2	0,0	0,0		
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,0	0,0	14,0	55,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,4	1,6	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	0,0		
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>12,7</b>	<b>22,2</b>	<b>55,1</b>	<b>471,3</b>	<b>0,3</b>	<b>22,9</b>	<b>0,2</b>	<b>4,6</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>86,2</b>	<b>56,3</b>	<b>187,3</b>	<b>4,1</b>	<b>771,9</b>	<b>11,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>		
<b>Полдник</b>																								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	100	0,00	17,3	10,0	12,6	212,7	0,0	0,2	0,1	0,9	0,1	0,2	135,7	18,7	174,3	0,5	116,5	0,6	0,0	0,0		
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,1	0,0	11,5	46,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,5	2,0	3,7	0,4	12,8	0,0	0,0	0,0		
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>17,4</b>	<b>10,0</b>	<b>24,1</b>	<b>259,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,9</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>138,2</b>	<b>20,7</b>	<b>178,0</b>	<b>0,9</b>	<b>129,3</b>	<b>0,6</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>		
<b>Ужин</b>																								
2008	435	КЕФИР	150	0,00	4,4	3,8	6,0	79,5	0,1	1,1	0,0	0,1	0,0	0,3	180,0	21,0	142,5	0,2	219,0	13,5	0,0	0,0		
		ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ	40	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>4,4</b>	<b>3,8</b>	<b>6,0</b>	<b>79,5</b>	<b>0,1</b>	<b>1,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,3</b>	<b>180,0</b>	<b>21,0</b>	<b>142,5</b>	<b>0,2</b>	<b>219,0</b>	<b>13,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>		
<b>Всего за день:</b>				<b>0,00</b>	<b>49,1</b>	<b>56,4</b>	<b>160,4</b>	<b>1353,1</b>	<b>0,7</b>	<b>25,4</b>	<b>0,4</b>	<b>6,8</b>	<b>0,2</b>	<b>0,8</b>	<b>678,4</b>	<b>163,7</b>	<b>799,7</b>	<b>7,0</b>	<b>1602,5</b>	<b>49,4</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>		
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>1,1</b>	<b>3,3</b>																	