

Согласовано:

Председатель совета родителей

_____ Бабошина Р.А.

Утверждаю:

Директор ГБОУ СОШ № 2

_____ Ахмерова Л.И.

приказ №177/1 от 25.02.2022

Примерное 10-дневное меню

по структурному подразделению «Детский сад № 19»

ГБОУ СОШ № 2 г.Сызрани г.о. Сызрань Самарской области, расположенному по адресу:

446009, Самарская область, г.Сызрань, ул. Жуковского, д.37-а

ЗИМНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД

ЯСЛИ

Структурное подразделение ГБОУ СОШ № 2

1 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2012	168	КАША ПШЕННАЯ НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	150	4,3	7,0	29,7	199,3	0,1	0,1	0	0,7	91,5	24,2	102,1	0,6
2012	391/392	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,2	0	7,2	29,5	0	0	0	0	10,3	5,3	7,4	0,7
2008	3	БАТОН С СЫРОМ	30/11	4,8	4,0	15	116,5	0	0,1	0	0,8	100,5	13,6	78,9	0,7
Итого за прием пищи:				9,3	11,0	51,9	345,3	0,1	0,2	0	1,5	202,3	43,1	188,4	2,0
II Завтрак															
2012	401	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	135	4,6	3,4	7,4	82,4	0,3	0,9	0	0	145,8	21,6	128,3	0,1
Итого за прием пищи:				4,6	3,4	7,4	82,4	0,3	0,9	0	0	145,8	21,6	128,3	0,1
Обед															
2012	34	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	45	0,7	1,9	2,7	32,0	0	1,4	0	1,0	10,0	7,0	16,3	0,4
2012	87	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ)	150	5,8	2,2	9,6	82,0	0,1	3,8	0,2	1,0	18,3	16,1	36,1	0,7
2012	454/497	ПИРОЖОК С ПЕЧЕНЬЮ И РИСОМ	120	16,5	12,4	47,4	378,2	0,2	6,5	3,0	1,7	57,5	22,5	208,3	3,3
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	7,8	30,9	0	0	0	0	6,7	1,4	0	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
Итого за прием пищи:				25,6	16,9	84,5	604,7	0,4	11,7	3,2	4,6	99,7	54,6	295,5	6,0
Уплотненный полдник															
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	45	0,6	1,9	4,7	39,8	0	0,8	0,9	1,1	19,5	14,6	21,1	0,4
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	90	6,5	10,5	3,0	133,9	0	0,3	0,1	1,3	84,8	11,2	114,1	1,0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	150	3,9	4,1	13,8	107,7	0,1	0,7	0	0	135,8	17,7	100,0	0,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
2008		ПЕЧЕНЬЕ	10	0,8	1	7,2	40,4	0	0	0	0	2,6	1,8	8,1	0,2
2008		ФРУКТ	108	0,4	0,4	9,3	44,7	0	9,5	0	0,6	15,2	7,6	10,5	2,1
Итого за прием пищи:				15,2	18,1	57,5	458,4	0,2	11,3	1,0	3,8	266,2	64,8	284,0	4,6
Всего за день:				54,7	49,4	201,3	1490,8	1,0	24,1	4,2	9,9	714,0	184,1	896,2	12,7

2 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2012	168	КАША МОЛОЧНАЯ "АССОРТИ" ВЯЗКАЯ	150	5,2	7,7	21,7	177,2	0	0,6	0	0,1	128,9	22,4	135,9	0,6
2012	397	КАКАО НА МОЛОКЕ	150	4,0	4,3	13,8	110,0	0,1	0,7	0	0	135,5	19,5	100,7	0,4
2008	2	БАТОН С ПОВИДЛОМ	30/10	2,2	0,9	21,0	101,2	0	0	0	0,8	7,2	9,5	23,8	0,6
Итого за прием пищи:				11,4	12,9	56,5	388,4	0,1	1,3	0	0,9	271,6	51,4	260,4	1,6
II Завтрак															
2012	401	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	135	4,6	3,4	7,4	82,4	0,3	0,9	0	0	145,8	21,6	128,3	0,1
Итого за прием пищи:				4,6	3,4	7,4	82,4	0,3	0,9	0	0	145,8	21,6	128,3	0,1
Обед															
2012	25	САЛАТ ИЗ СОЛЕНОГО ОГУРЦА, РЕПЧАТОГО ЛУКА И ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА	45	0,5	1,9	1,3	26,1	0	1,1	0	0,9	8,7	6,0	13,3	0,3
2012	62	БОРЩ С ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	150	5,9	7,5	10,4	138,3	0	7,8	0,2	0,9	42,5	25,2	80,6	1,6
2008	148	РИСОВАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ И МАСЛОМ	150	13,7	16,2	32,1	330,6	0	0,7	0	1,6	80,9	34,9	190,4	1,8
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	150	0,1	0	14,1	57,2	0	6,2	0	0,1	10,2	3,6	5,8	0,1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
Итого за прием пищи:				22,8	26,0	74,9	633,8	0,1	15,8	0,2	4,4	149,5	77,3	324,9	5,4
Уплотненный полдник															
2012	137	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	140	2,4	8,3	15,0	145,8	0,1	12,5	0,2	2,4	33,3	24,2	56,6	1,2
2012	466	ПЛЮШКА " МОСКОВСКАЯ"	80	8,5	11,3	52,4	344,6	0,1	0,2	0	1,9	52,8	14,2	87,3	0,7
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
2008		ФРУКТ	108	0,4	0,4	9,3	44,7	0	9,5	0	0,6	15,2	7,6	10,5	2,1
Итого за прием пищи:				15,3	20,4	116,0	713,0	0,32	26,2	0,2	5,9	123,6	65,9	198,6	7,5
Всего за день:				54,1	62,7	254,8	1817,6	0,82	44,2	0,4	11,2	690,5	216,2	912,2	14,6

3 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2012	237	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	80/15	11,4	12,5	17,7	254,8	0	0,2	0,4	0,7	102,7	14,5	131,6	0,7
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	150	3,9	4,1	13,8	107,7	0,1	0,7	0	0	135,8	17,7	100,0	0,2
2012	1	БАТОН С МАСЛОМ	30/10	2,4	9,2	15,1	152,5	0	0	0,1	1,0	7,8	9,9	27,4	0,6
Итого за прием пищи:				17,7	25,8	46,6	515,0	0,1	0,9	0,5	1,7	246,3	42,1	259,0	1,5
II Завтрак															
2012	401	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	135	4,6	3,4	7,4	82,4	0,3	0,9	0	0	145,8	21,6	128,3	0,1
Итого за прием пищи:				4,6	3,4	7,4	82,4	0,3	0,9	0	0	145,8	21,6	128,3	0,1
Обед															
2008	35	САЛАТ КАПУСТНЫЙ	45	0,7	2,9	3,8	45,4	0	6,6	0,1	1,3	21,1	7,0	13,2	0,4
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	150	4,9	6,6	12,3	128,9	0,1	4,8	0,2	1,2	21,8	20,5	70,1	1,2
2012	282	ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ	50	9,6	9,5	5,9	146,3	0	0,4	0	1,4	12,5	12,7	90,7	1,4
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	4,9	6,2	21,9	161,9	0,2	0	0	2,7	14,7	72,3	107,8	2,5
2012	348	ПОДЛИВ ОВОЩНОЙ	30	0,6	2,9	4,0	46,1	0	1,2	0,2	1,4	11,3	6,6	14,7	0,3
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	7,8	30,9	0	0	0	0	6,7	1,4	0	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
Итого за прием пищи:				23,3	28,5	72,7	641,1	0,4	13,0	0,5	8,9	95,3	128,1	331,3	7,4
Уплотненный полдник															
2008	60	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	30	3,6	6,4	0,6	74,5	0	0,7	0	1,3	16,5	15,1	49,9	0,4
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,8	5,2	19,0	134,5	0,1	9,1	0	0,2	39,4	26,2	78,0	1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
2012	391/393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,2	0	7,3	30,3	0	0,4	0	0	11,2	5,6	7,9	0,7
2008		ФРУКТ	108	0,4	0,4	9,3	44,7	0	9,5	0	0,6	15,2	7,6	10,5	2,1
Итого за прием пищи:				10,0	12,2	55,7	375,9	0,2	19,7	0	2,9	90,6	66,4	176,5	4,9
Всего за день:				55,6	69,9	182,4	1614,4	1,0	34,5	1,0	13,5	578,0	258,2	895,1	13,9

4 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	189	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ВЯЗКАЯ	150	5,1	7,2	22,6	179,6	0	0	0	0	0	0	0	0
2012	397	КАКАО НА МОЛОКЕ	150	4,0	4,3	13,8	110,0	0,1	0,7	0	0	135,5	19,5	100,7	0,4
2008	3	БАТОН С СЫРОМ	30/11	4,6	3,9	14,6	113,0	0	0	0	0,8	85,7	11,9	65,7	0,6
Итого за прием пищи:				13,7	15,4	51,0	402,6	0,1	0,7	0	0,8	221,2	31,4	166,4	1,0
II Завтрак															
2012	401	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	135	4,6	3,4	7,4	82,4	0,3	0,9	0	0	145,8	21,6	128,3	0,1
Итого за прием пищи:				4,6	3,4	7,4	82,4	0,3	0,9	0	0	145,8	21,6	128,3	0,1
Обед															
2012	35	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКОМ	45	0,5	2,9	5,7	52,2	0	1,7	0	1,4	12,2	7,0	13,4	0,7
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	4,5	6,9	10,1	125,6	0,1	4,2	0,2	1,5	30,8	20,3	69,9	1,2
2012	278/354	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ПЕЧЕНИ	70	9,4	7,2	5,2	141,7	0,1	6,8	3,1	2,0	30,2	14,7	141,9	2,8
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	90	4,9	4,6	30,7	183,8	0,1	0	0	1,0	11,5	6,7	36,8	0,8
2012	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	150	0,1	0	10,4	42,9	0	7,8	0	0,1	9,1	4,0	2,9	0,1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
Итого за прием пищи:				22,0	22,0	79,1	627,8	0,4	20,5	3,3	6,9	101,0	60,3	299,7	7,2
Уплотненный полдник															
2012	132	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С	150	13,0	15,0	7,0	216,6	0	22,9	0,3	0,7	70,4	31,8	133,5	2,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8
2008		ФРУКТ	108	0,4	0,4	9,3	44,7	0	9,5	0	0,6	15,2	7,6	10,5	2,1
Итого за прием пищи:				17,4	15,8	55,6	439,2	0,12	36,4	0,3	2,3	107,9	59,3	188,2	7,8
Всего за день:				57,7	56,6	193,1	1552,0	0,92	58,5	3,6	10,0	575,9	172,6	782,6	16,1

5 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак															
2012	168	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	5,3	7,7	21,9	178,9	0,1	0,6	0	0,1	124,5	23,5	127,2	0,9
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	150	4,0	4,1	16,9	120,6	0,1	0,7	0	0	135,7	18,2	101,5	0,3
2008	2	БАТОН С ПОВИДЛОМ	30/10	2,3	0,9	21,6	104,3	0	0,1	0	0,8	8,0	10,6	26,4	0,7
Итого за прием пищи:				11,6	12,7	60,4	403,8	0,2	1,4	0	0,9	268,2	52,3	255,1	1,9
II Завтрак															
2012	401	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	135	4,6	3,4	7,4	82,4	0,3	0,9	0	0	145,8	21,6	128,3	0,1
Итого за прием пищи:				4,6	3,4	7,4	82,4	0,3	0,9	0	0	145,8	21,6	128,3	0,1
Обед															
2012	19	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	45	0,4	1,9	1,2	25,0	0	2,2	0	0,8	10,8	6,3	12,7	0,3
2012	83/121	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	120/40	7,5	7,3	10,4	138,2	0,1	5,2	0,2	1,1	18,7	22,3	90,2	1,5
2012	258	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	60	10,1	3,1	4,9	88,6	0	0,6	0	1,7	24,4	19,5	128,5	0,8
2008	336	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	120	12,2	5,8	25,5	202,3	0,3	0	0	5,1	47,7	43,6	112,9	3,4
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	7,8	30,9	0	0	0	0	6,7	1,4	0	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
Итого за прием пищи:				32,8	18,5	66,8	566,6	0,5	8,0	0,2	9,6	115,5	100,7	379,1	7,6
Уплотненный полдник															
2012	235	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С МАСЛОМ	130	11,9	15,7	20,0	295,4	0	0,3	0,4	1,6	105,9	15,4	136,3	0,8
2012	360	ПОДЛИВ ФРУКТОВЫЙ	40	0,1	0	15,1	61,5	0	5,4	0	0	3,8	1,9	4,8	0,1
2012	391/392	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,2	0	7,2	29,5	0	0	0	0	10,3	5,3	7,4	0,7
2008		ФРУКТ	108	0,4	0,4	9,3	44,7	0	9,5	0	0,6	15,2	7,6	10,5	2,1
Итого за прием пищи:				12,6	16,1	51,6	431,1	0	15,2	0,4	2,2	135,2	30,2	159,0	3,7
Всего за день:				61,6	50,7	186,2	1483,9	1,0	25,5	0,6	12,7	664,7	204,8	921,5	13,3

6 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2012	168	КАША РИСОВАЯ НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	150	3,5	6,7	30,5	195,6	0	0,1	0	0,3	88,1	18,3	87,3	0,3
2012	391/392	ЧАЙ С САХАРОМ	140/10	0,2	0	7,2	29,5	0	0	0	0	10,3	5,3	7,4	0,7
2012	1	БАТОН С МАСЛОМ	30/10	2,4	9,2	15,1	152,5	0	0	0,1	1,0	7,8	9,9	27,4	0,6
Итого за прием пищи:				6,1	15,9	52,8	377,6	0	0,1	0,1	1,3	106,2	33,5	122,1	1,6
II Завтрак															
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8
Итого за прием пищи:				1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8
Обед															
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,8	3,6	3,1	47,6	0	2,8	0,1	0	16,4	6	14,8	0,3
2012	67	ЩИ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	150	6,2	3,5	8,7	96,3	0	8,2	0,2	0,8	35,1	17,4	39,7	0,9
2012	292	МАКАРОННИК С ПЕЧЕНЬЮ	120	14,6	10,2	25,0	261,0	0,2	6,5	3,0	2,6	26,5	15,5	186,2	3,8
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	7,8	30,9	0	0	0	0	6,7	1,4	0	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
Итого за прием пищи:				24,2	17,7	61,6	517,4	0,3	17,5	3,3	4,3	91,9	47,9	275,5	6,6
Уплотненный полдник															
2012	238	ТВОРОЖНО - МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА С МАСЛОМ	130	10,0	13,6	21,9	270,6	0	0,8	1,0	1,8	80,6	22,7	119,5	1,0
2012	401	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	135	4,6	3,4	7,4	82,4	0,3	0,9	0	0	145,8	21,6	128,3	0,1
2008		ВАФЛЯ	10	0,3	0,3	7,5	34,3	0	0	0	0	1,4	0,9	3,2	0,2
2008		ФРУКТ	108	0,4	0,4	9,3	44,7	0	9,5	0	0,6	15,2	7,6	10,5	2,1
Итого за прием пищи:				15,3	17,7	46,1	432,0	0,3	11,2	1,0	2,4	243,0	52,8	261,5	3,4
Всего за день:				46,6	51,5	180,7	1413,0	0,6	32,8	4,4	8,0	455,1	142,2	673,1	14,4

7 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2012	168	КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	5,0	7,7	21,4	175,9	0,1	0,6	0	0,1	131,6	21,7	141,8	0,5
2012	397	КАКАО НА МОЛОКЕ	150	4,0	4,3	13,8	110,0	0,1	0,7	0	0	135,5	19,5	100,7	0,4
2008	3	БАТОН С СЫРОМ	30/11	4,6	3,9	14,6	113,0	0	0	0	0,8	85,7	11,9	65,7	0,6
Итого за прием пищи:				13,6	15,9	49,8	398,9	0,2	1,3	0	0,9	352,8	53,1	308,2	1,5
II Завтрак															
2012	401	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	135	4,6	3,4	7,4	82,4	0,3	0,9	0	0	145,8	21,6	128,3	0,1
Итого за прием пищи:				4,6	3,4	7,4	82,4	0,3	0,9	0	0	145,8	21,6	128,3	0,1
Обед															
2008	35	САЛАТ КАПУСТНЫЙ	45	0,7	2,9	3,8	45,4	0	6,6	0,1	1,3	21,1	7,0	13,2	0,4
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПТИЦЕЙ	150	5,5	6,2	10,9	120,9	0,1	5,5	0,2	0,9	20,9	20,9	73,2	1,1
2012	261	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	60	10,1	3,1	4,9	88,6	0	0,6	0	1,7	24,4	19,5	128,5	0,8
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,8	5,2	19,0	134,5	0,1	9,1	0	0,2	39,4	26,2	78,0	1
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	150	0,1	0	14,1	57,2	0	6,2	0	0,1	4,5	2,3	5,8	0,1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
Итого за прием пищи:				21,8	17,8	69,7	528,2	0,3	28,0	0,3	5,1	117,5	83,5	333,5	5,0
Уплотненный полдник															
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	90	6,5	10,5	3,0	133,9	0	0,3	0,1	1,3	84,8	11,2	114,1	1,0
2012	454	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,5	0,2	16,7	80,0	0	60	0,2	0	14,4	3,7	2,3	0,5
2008		ФРУКТ	108	0,4	0,4	9,3	44,7	0	9,5	0	0,6	15,2	7,6	10,5	2,1
Итого за прием пищи:				10,4	11,3	48,5	350,5	0,1	69,8	0,3	2,7	122,7	34,4	157,1	4,3
Всего за день:				50,4	48,4	175,4	1360,0	0,9	100,0	0,6	8,7	738,8	192,6	927,1	10,9

8 день

Сборник рецептур	№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	189	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ВЯЗКАЯ	150	5,1	7,6	22,6	179,6	0	0,6	0	0,6	121,0	16,0	96,0	0,3
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	150	3,9	4,1	13,8	107,7	0,1	0,7	0	0	135,8	17,7	100,0	0,2
2008	2	БАТОН С ПОВИДЛОМ	30/10	2,3	0,9	21,6	104,3	0	0,1	0	0,8	8,0	10,6	26,4	0,7
Итого за прием пищи:				11,3	12,6	58,0	391,6	0,1	1,4	0	1,4	264,8	44,3	222,4	1,2
II Завтрак															
2012	401	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	135	4,6	3,4	7,4	82,4	0,3	0,9	0	0	145,8	21,6	128,3	0,1
Итого за прием пищи:				4,6	3,4	7,4	82,4	0,3	0,9	0	0	145,8	21,6	128,3	0,1
Обед															
2012	20	САЛАТ ИЗ СОЛЕНОГО ОГУРЦА, РЕПЧАТОГО ЛУКА И ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА	45	0,5	1,9	1,3	26,1	0	1,1	0	0,9	8,7	6,1	13,4	0,3
2012	67	ЩИ С КАРТОФЕЛЕМ С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	150	5,6	7,5	8,1	127,5	0	7,8	0,2	0,8	37,8	19,7	71,3	1,2
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ	70	16,8	18,6	1,7	241,7	0,1	0,8	0,2	1,4	59,8	18,5	172,0	1,6
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	4,9	6,2	21,9	161,9	0,2	0	0	2,7	14,2	72,2	107,8	2,5
2012	348	ПОДЛИВ ОВОЩНОЙ	30	0,6	2,9	4,0	46,1	0	1,2	0,2	1,4	11,3	6,6	14,7	0,3
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	7,8	30,9	0	0	0	0	6,7	1,4	0	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
Итого за прием пищи:				31,0	37,5	61,8	715,8	0,4	10,9	0,6	8,1	145,7	132,1	414,0	7,5
Уплотненный полдник															
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	45	0,6	1,9	4,7	39,8	0	0,8	0,9	1,1	19,5	14,6	21,1	0,4
2012	195	ПУДИНГ ПШЕННЫЙ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	160/20	9,5	13,9	48,1	359,2	0,1	0,4	0,1	2,2	141,1	41,6	192,7	1,5
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8
2008		ФРУКТ	108	0,4	0,4	9,3	44,7	0	9,5	0	0,6	15,2	7,6	10,5	2,1
Итого за прием пищи:				11,5	16,4	81,9	529,7	0,12	14,7	1,0	4,1	189,8	71,8	238,3	6,8
Всего за день:				58,4	69,9	209,1	1719,5	0,92	27,9	1,6	13,6	746,1	269,8	1003,0	15,6

9 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2012	168	КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ ВЯЗКАЯ	150	5,5	8,6	20,9	184,1	0,1	0,6	0	0,7	126,8	36,0	139,7	0,8
2012	397	КАКАО НА МОЛОКЕ	150	4,0	4,3	13,8	110,0	0,1	0,7	0	0	135,5	19,5	100,7	0,4
2012	1	БАТОН С МАСЛОМ	30/10	2,3	9,0	14,7	148,0	0	0	0,1	1,0	6,9	8,9	24,5	0,5
Итого за прием пищи:				11,8	21,9	49,4	442,1	0,2	1,3	0,1	1,7	269,2	64,4	264,9	1,7
II Завтрак															
2012	401	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	135	4,6	3,4	7,4	82,4	0,3	0,9	0	0	145,8	21,6	128,3	0,1
Итого за прием пищи:				4,6	3,4	7,4	82,4	0,3	0,9	0	0	145,8	21,6	128,3	0,1
Обед															
2012	35	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКОМ	45	0,5	2,9	5,7	52,2	0	1,7	0	1,4	12,2	7,0	13,4	0,7
2012	77/115	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕНКАМИ	150	6,4	4,7	25,5	169,5	0,1	5,3	0,2	1,6	25,1	28,7	85,1	1,5
2008	275	ЕЖИКИ МЯСНЫЕ	50	9,6	9,5	5,9	146,3	0	0,4	0	1,4	12,9	12,8	90,7	1,4
2012	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,3	7,0	9,6	115,7	0	29,9	0,2	1,1	82,9	30,3	60,1	1,6
2012	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	150	0,1	0	10,4	42,9	0	7,8	0	0,1	3,4	2,7	2,9	0,1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
Итого за прием пищи:				22,5	24,5	74,1	608,2	0,2	45,1	0,4	6,5	143,7	89,1	287,0	6,9
Уплотненный полдник															
2012	93	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	4,7	7,6	19,2	165,0	0	0,6	0	0,4	120,0	15,0	92,5	0,4
2008	483	КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ	75	5,2	9,4	49,5	300,8	0,1	0	0,1	0,3	18,5	7,5	46,7	0,5
2012	391/392	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,2	0	7,2	29,5	0	0	0	0	10,3	5,3	7,4	0,7
2008		ФРУКТ	108	0,4	0,4	9,3	44,7	0	9,5	0	0,6	15,2	7,6	10,5	2,1
Итого за прием пищи:				10,5	17,4	85,2	540,0	0,1	10,1	0,1	1,3	164,0	35,4	157,1	3,7
Всего за день:				49,4	67,2	216,1	1672,7	0,8	57,4	0,6	9,5	722,7	210,5	837,3	12,4

10 день

Сборник рецептур	№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак															
2012	168	КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА" ВЯЗКАЯ	150	5,1	7,8	22,7	181,9	0	0,6	0	0,4	120,8	25,3	116,3	0,6
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	150	3,9	4,1	13,8	107,7	0,1	0,7	0	0	135,8	17,7	100,0	0,2
2008	3	БАТОН С СЫРОМ	30/11	4,6	3,8	15	113,0	0	0,1	0	0,8	92,0	13,3	74,0	0,7
Итого за прием пищи:				13,6	15,7	51,5	402,6	0,1	1,4	0	1,2	348,6	56,3	290,3	1,5
II Завтрак															
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8
Итого за прием пищи:				1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8
Обед															
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	20	0,2	0	0,3	2,6	0	1	0	0	4,6	2,8	4,8	0,1
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	6,3	4,6	13,2	120,4	0,2	3,9	0,2	2,0	27,5	25,4	77,0	1,6
2012	247	РЫБА , ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	60	7,1	3,2	2,2	65,6	0	1,3	0,3	1,8	23,7	19,7	95,9	0,5
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,8	5,2	19,0	134,5	0,1	9,1	0	0,2	39,4	26,2	78,0	1
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	7,8	30,9	0	0	0	0	6,7	1,4	0	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
Итого за прием пищи:				19,0	13,4	59,5	435,6	0,4	15,3	0,5	4,9	109,1	83,1	290,5	4,8
Уплотненный полдник															
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	13,7	16,9	14,2	299,8	0	0,2	0,5	1,7	98,9	14,9	140,5	0,8
2012	401	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	135	4,6	3,4	7,4	82,4	0,3	0,9	0	0	145,8	21,6	128,3	0,1
2008		ФРУКТ	108	0,4	0,4	9,3	44,7	0	9,5	0	0,6	15,2	7,6	10,5	2,1
Итого за прием пищи:				18,7	20,7	30,9	426,9	0,3	10,6	0,5	2,3	259,9	44,1	279,3	3,0
Всего за день:				52,3	50,0	161,7	1351,1	0,82	31,3	1,0	8,6	731,6	191,5	874,1	12,1

САД

Структурное подразделение ГБОУ СОШ № 2

1 день

Сборник рецептур	№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак															
2012	168	КАША ПШЕННАЯ НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	200	5,5	8,9	38,4	255,4	0,1	0,2	0	0,8	120,4	30,9	132,3	0,7
2012	391/392	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0	10,2	41,6	0	0	0	0	13,1	6,5	8,9	0,9
2008	3	БАТОН С СЫРОМ	40/16	6,7	5,8	20	160,1	0,1	0,1	0,1	1	145,4	18,6	111,6	1,0
Итого за прием пищи:				12,4	14,7	68,6	457,1	0,2	0,3	0,1	1,8	278,9	56,0	252,8	2,6
II Завтрак															
2012	401	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	150	5,1	3,8	8,3	91,5	0,4	1,1	0	0	162	24	142,5	0,2
Итого за прием пищи:				5,1	3,8	8,3	91,5	0,4	1,1	0	0	162	24	142,5	0,2
Обед															
2012	34	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1,0	2,9	3,7	45,1	0	1,8	0	1,5	13,4	9,2	21,2	0,5
2012	87	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	8,1	2,2	12,5	101,9	0,1	4,7	0,2	1,1	23,2	20,5	46,1	0,8
2012	454/497	ПИРОЖОК С ПЕЧЕНЬЮ И РИСОМ	130	19,5	17,8	56,4	473,6	0,2	7,9	3,6	3,1	69,1	26,9	246,9	4,0
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7	0	0	0	0	7,9	1,7	0	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2
Итого за прием пищи:				31,9	23,3	103,5	761,3	0,4	14,4	3,8	6,8	122,6	67,8	357,7	7,3
Уплотненный полдник															
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,7	3,0	6,7	56,7	0	1,1	1,1	1,7	25,8	19,1	27,7	0,5
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	90	6,7	10,6	3,0	135,8	0	0,3	0,1	1,3	87,0	11,7	121,8	1,1
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	4,6	4,7	18,2	133,5	0,1	0,8	0	0	157,8	21,4	117,5	0,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0	0	1	10,4	14,9	37,8	0,9
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	1,9	14,5	80,9	0	0	0	0	5,2	3,6	16,2	0,4
2008		ФРУКТ	114	0,4	0,4	9,8	47,2	0	10	0	0,6	16,1	8	11	2,2
Итого за прием пищи:				17,6	20,9	76,5	568,9	0,2	12,2	1,2	4,6	302,3	78,7	332,0	5,5
Всего за день:				67,0	62,7	256,9	1878,8	1,2	28,0	5,1	13,2	865,8	226,5	1085,0	15,6

2 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2012	168	КАША МОЛОЧНАЯ "АССОРТИ" ВЯЗКАЯ	200	6,0	8,9	26,2	209,5	0	0,6	0	0,1	142,8	26,1	157,1	0,8
2012	397	КАКАО НА МОЛОКЕ	180	4,7	4,9	16,8	130,2	0,1	0,8	0	0	156,5	23,0	116,8	0,5
2008	2	БАТОН С ПОВИДЛОМ	40/15	3,1	1,2	29,0	139,1	0,1	0	0	1	9,8	12,9	31,9	0,9
Итого за прием пищи:				13,8	15,0	72,0	478,8	0,2	1,4	0	1,1	309,1	62,0	305,8	2,2
II Завтрак															
2012	401	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	150	5,1	3,8	8,3	91,5	0,4	1,1	0	0	162	24	142,5	0,2
Итого за прием пищи:				5,1	3,8	8,3	91,5	0,4	1,1	0	0	162	24	142,5	0,2
Обед															
2012	25	САЛАТ ИЗ СОЛЕНОГО ОГУРЦА, РЕПЧАТОГО ЛУКА И ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА	60	0,7	2,9	1,8	37,6	0	1,4	0	1,5	11,5	7,9	17,7	0,3
2012	62	БОРЩ С ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	200	8,7	9,8	14,6	188,4	0,1	10,5	0,2	1,1	57,5	35,3	115,4	1,9
2008	148	РИСОВАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ И МАСЛОМ	180	15,8	19,7	36,3	386,7	0	0,9	0	2,2	95,9	40,2	218,7	2,1
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	180	0,1	0	18,5	75,2	0	7	0	0,1	12,5	4,0	7,5	0,1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2
Итого за прием пищи:				28,6	32,8	92,4	789,9	0,2	19,8	0,2	6,0	186,4	96,9	402,8	6,4
Уплотненный полдник															
2012	137	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	160	2,9	10,1	17,6	174,7	0,1	14,1	0,2	2,9	39,4	28,7	65,3	1,3
2012	466	ПЛЮШКА " МОСКОВСКАЯ"	90	9,3	13,3	58,0	387,5	0,1	0,2	0,1	2,4	58,9	15,6	95,3	0,7
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0	0	1	10,4	14,9	37,8	0,9
2008		ФРУКТ	114	0,4	0,4	9,8	47,2	0	10	0	0,6	16,1	8	11	2,2
Итого за прием пищи:				17,3	24,3	129,5	810,2	0,32	28,3	0,3	7,1	138,8	75,2	223,4	7,9
Всего за день:				64,8	75,9	302,2	2170,4	1,12	50,6	0,5	14,2	796,3	258,1	1074,5	16,7

3 день

Сборник рецептур	№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак															
2012	237	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	100/30	15,1	16,8	29,5	364,4	0	0,2	0,5	1,0	160,7	21,8	184,3	0,9
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	4,6	4,7	18,2	133,5	0,1	0,8	0	0	157,8	21,4	117,5	0,4
2012	1	БАТОН С МАСЛОМ	40/10	3,2	9,5	20,1	178,4	0,1	0	0,1	1,2	10,0	13,2	35,9	0,8
Итого за прием пищи:				22,9	31,0	67,8	676,3	0,2	1,0	0,6	2,2	328,5	56,4	337,7	2,1
II Завтрак															
2012	401	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	150	5,1	3,8	8,3	91,5	0,4	1,1	0	0	162	24	142,5	0,2
Итого за прием пищи:				5,1	3,8	8,3	91,5	0,4	1,1	0	0	162	24	142,5	0,2
Обед															
2008	35	САЛАТ КАПУСТНЫЙ	60	1,0	3,9	5,5	61,6	0	8,7	0,2	1,7	27,0	9,3	17,3	0,6
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	6,8	8,9	16,5	172,4	0,1	6,1	0,2	1,7	30,3	25,7	92,3	1,6
2012	282	ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ	60	11,2	11,8	6,9	178,0	0	0,5	0	2,0	14,1	15,1	106,0	1,6
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,4	6,4	24,6	176,7	0,2	0	0	3,1	15,6	81,2	121,1	2,8
2012	348	ПОДЛИВ ОВОЩНОЙ	40	1,1	5,0	6,2	73,8	0	1,6	0,2	2,3	13,8	8,8	20,2	0,4
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7	0	0	0	0	7,9	1,7	0	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2
Итого за прием пищи:				28,8	36,4	90,6	803,2	0,4	16,9	0,6	11,9	117,7	151,3	400,4	9,0
Уплотненный полдник															
2008	60	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	45	5,6	10,4	0,7	118,6	0	0,8	0	2,1	25,2	23,5	77,1	0,5
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,6	6,5	23,5	165,7	0,2	11,4	0	0,2	47,1	32,6	96,3	1,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0	0	1	10,4	14,9	37,8	0,9
2012	391/393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,2	0	10,3	42,8	0	0,6	0	0	14,4	6,9	9,6	0,9
2008		ФРУКТ	114	0,4	0,4	9,8	47,2	0	10	0	0,6	16,1	8	11	2,2
Итого за прием пищи:				13,5	17,6	68,6	489,1	0,3	22,8	0	3,9	113,2	85,9	231,8	5,8
Всего за день:				70,3	88,8	235,3	2060,1	1,3	41,8	1,2	18,0	721,4	317,6	1112,4	17,1

4 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	189	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ВЯЗКАЯ	200	5,9	8,9	27,5	212,6	0	0,6	0	0,7	133,0	18,2	107,2	0,4
2012	397	КАКАО НА МОЛОКЕ	180	4,7	4,9	16,8	130,2	0,1	0,8	0	0	156,5	23,0	116,8	0,5
2008	3	БАТОН С СЫРОМ	40/16	6,5	5,7	19,4	155,3	0,1	0	0,1	1	124,0	16,2	92,7	0,9
Итого за прием пищи:				17,1	19,5	63,7	498,1	0,2	1,4	0,1	1,7	413,5	57,4	316,7	1,8
II Завтрак															
2008	401	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	150	5,1	3,8	8,3	91,5	0,4	1,1	0	0	162	24	142,5	0,2
Итого за прием пищи:				5,1	3,8	8,3	91,5	0,4	1,1	0	0	162	24	142,5	0,2
Обед															
2012	35	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	60	0,7	4,0	7,9	70,1	0	2,2	0	1,9	15,8	9,2	17,2	0,8
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	6,4	9,3	13,5	170,3	0,1	5,7	0,2	2,0	39,1	27,2	96,3	1,5
2012	278/354	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	11,1	7,9	6,2	161,4	0,1	8,2	3,8	2,1	33,6	17,1	168,8	3,5
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	5,3	5,6	34,2	207,5	0,1	0	0	1,2	12,5	7,4	40,8	0,9
2012	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180	0,1	0,1	13,5	55,6	0	10,1	0	0,1	10,9	4,9	3,8	0,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2
Итого за прием пищи:				26,9	27,3	96,5	766,9	0,4	26,2	4,0	8,4	120,9	75,3	370,4	8,9
Уплотненный полдник															
2012	132	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С	180	15,3	18,1	10,1	267,1	0	30,9	0,3	1,3	92,3	42,1	161,9	2,7
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0	0	1	10,4	14,9	37,8	0,9
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8
2008		ФРУКТ	114	0,4	0,4	9,8	47,2	0	10	0	0,6	16,1	8	11	2,2
Итого за прием пищи:				20,4	19,0	64,0	515,1	0,12	44,9	0,3	3,1	132,8	73,0	224,7	8,6
Всего за день:				69,5	69,6	232,5	1871,6	1,12	73,6	4,4	13,2	829,2	229,7	1054,3	19,5

5 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак															
2012	168	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	6,1	8,9	26,6	211,8	0,1	0,6	0	0,1	137,4	27,5	146,1	1,1
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	4,6	4,7	18,2	133,5	0,1	0,8	0	0	157,8	21,4	117,5	0,4
2008	2	БАТОН С ПОВИДЛОМ	40/15	3,2	1,2	29,9	143,4	0,1	0,1	0	1	10,9	14,3	35,4	1,0
Итого за прием пищи:				13,9	14,8	74,7	488,7	0,3	1,5	0	1,1	306,1	63,2	299,0	2,5
II Завтрак															
2012	401	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	150	5,1	3,8	8,3	91,5	0,4	1,1	0	0	162	24	142,5	0,2
Итого за прием пищи:				5,1	3,8	8,3	91,5	0,4	1,1	0	0	162	24	142,5	0,2
Обед															
2012	19	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,5	3,0	1,6	36,0	0	2,8	0	1,3	13,8	8,1	16,5	0,4
2012	83/121	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/50	9,4	9,8	14,1	182,1	0,1	7,0	0,2	1,6	24,2	29,5	116,4	1,9
2012	258	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	70	12,1	4,3	6,0	109,8	0,1	0,7	0	2,3	27,8	23,3	151,5	0,8
2008	336	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	130	13,3	5,9	27,8	216,7	0,4	0	0	5,5	55,1	47,7	123,7	3,9
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7	0	0	0	0	7,9	1,7	0	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2
Итого за прием пищи:				38,6	23,4	80,4	685,3	0,7	10,5	0,2	11,8	137,8	119,8	451,6	9,0
Уплотненный полдник															
2012	235	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С МАСЛОМ	150	14,9	18,1	24,1	352,7	0	0,4	0,5	1,8	127,5	18,7	163,5	0,9
2012	360	ПОДЛИВ ФРУКТОВЫЙ	50	0,1	0	19,0	76,6	0	6,2	0	0,1	4,6	2,3	5,8	0,1
2012	391/392	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0	10,2	41,6	0	0	0	0	13,1	6,5	8,9	0,9
2008		ФРУКТ	114	0,4	0,4	9,8	47,2	0	10	0	0,6	16,1	8	11	2,2
Итого за прием пищи:				15,6	18,5	63,1	518,1	0	16,6	0,5	2,5	161,3	35,5	189,2	4,1
Всего за день:				73,2	60,5	226,5	1783,6	1,4	29,7	0,7	15,4	767,2	242,5	1082,3	15,8

6 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак															
2012	168	КАША РИСОВАЯ НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	200	4,4	8,4	39,3	250,8	0	0,2	0	0,3	116,2	23,6	113,8	0,3
2012	391/392	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0	10,2	41,6	0	0	0	0	13,1	6,5	8,9	0,9
2012	1	БАТОН С МАСЛОМ	40/10	3,2	9,5	20,1	178,4	0,1	0	0,1	1,2	10,0	13,2	35,9	0,8
Итого за прием пищи:				7,8	17,9	69,6	470,8	0,1	0,2	0,1	1,5	139,3	43,3	158,6	2,0
II Завтрак															
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8
Итого за прием пищи:				1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8
Обед															
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1	4,5	3,9	59,5	0	3,5	0,1	0	20,5	7,5	18,5	0,4
2012	67	ЩИ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	8,6	4,8	12,7	135,6	0,1	12,1	0,2	1,6	46,8	25,3	56,7	1,2
2012	292	МАКАРОННИК С ПЕЧЕНЬЮ	160	17,3	12,6	32,0	322,5	0,2	8,0	3,6	3,4	29,9	18,7	219,4	4,5
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7	0	0	0	0	0,2	0	0	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2
Итого за прием пищи:				30,2	22,3	79,5	658,3	0,4	23,6	3,9	6,1	106,4	61,0	338,1	8,1
Уплотненный полдник															
2012	238	ТВОРОЖНО - МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА С МАСЛОМ	150	12,3	16,4	25,4	325,6	0	1,0	1,2	2,3	98,5	26,2	142,1	1,2
2012	401	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	150	5,1	3,8	8,3	91,5	0,4	1,1	0	0	162	24	142,5	0,2
2008		ВАФЛЯ	20	0,6	0,7	15	68,7	0	0	0	0	2,9	1,8	6,5	0,3
2008		ФРУКТ	114	0,4	0,4	9,8	47,2	0	10	0	0,6	16,1	8	11	2,2
Итого за прием пищи:				18,4	21,3	58,5	533,0	0,4	12,1	1,2	2,9	279,5	60,0	302,1	3,9
Всего за день:				57,4	61,7	227,4	1748,1	0,92	39,9	5,2	10,7	539,2	172,3	812,8	16,8

7 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2012	168	КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	5,8	8,9	26,0	207,8	0,1	0,6	0	0,1	146,3	25,3	164,2	0,6
2012	397	КАКАО НА МОЛОКЕ	180	4,7	4,9	16,8	130,2	0,1	0,8	0	0	156,5	23,0	116,8	0,5
2008	3	БАТОН С СЫРОМ	40/16	6,5	5,7	19,4	155,3	0,1	0	0,1	1	124,0	16,2	92,7	0,9
Итого за прием пищи:				17,0	19,5	62,2	493,3	0,3	1,4	0,1	1,1	426,8	64,5	373,7	2,0
II Завтрак															
2012	401	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	150	5,1	3,8	8,3	91,5	0,4	1,1	0	0	162	24	142,5	0,2
Итого за прием пищи:				5,1	3,8	8,3	91,5	0,4	1,1	0	0	162	24	142,5	0,2
Обед															
2008	35	САЛАТ КАПУСТНЫЙ	60	1,0	3,9	5,5	61,6	0	8,7	0,2	1,7	27,0	9,3	17,3	0,6
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПТИЦЕЙ	200	7,7	9,2	14,6	173,1	0,1	7,4	0,2	1,6	27,8	28,4	103,3	1,4
2012	261	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	70	12,1	4,3	6,0	109,8	0,1	0,7	0	2,3	27,8	23,3	151,5	0,8
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,6	6,5	23,5	165,7	0,2	11,4	0	0,2	47,1	32,6	96,3	1,3
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	180	0,1	0	18,5	75,2	0	7	0	0,1	12,5	4,0	7,5	0,1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2
Итого за прием пищи:				27,8	24,3	89,3	687,4	0,5	35,2	0,4	7,0	151,2	107,1	419,4	6,2
Уплотненный полдник															
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	90	6,5	10,5	3,0	133,9	0	0,3	0,1	1,3	84,8	11,2	114,1	1,0
2012	454	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0	0	1	10,4	14,9	37,8	0,9
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	24,0	113,2	0	80	0,2	0	19,2	4,9	3,1	0,5
2008		ФРУКТ	100	0,4	0,4	8,6	41,4	0	8,8	0	0,6	14,1	7	9,7	1,9
Итого за прием пищи:				11,3	11,5	59,9	403,3	0,1	89,1	0,3	2,9	128,5	38,0	164,7	4,3
Всего за день:				61,2	59,1	219,7	1675,5	1,3	126,8	0,8	11,0	868,5	233,6	1100,3	12,7

8 день

Сборник рецептур	№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	189	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ВЯЗКАЯ	200	5,9	8,9	27,5	212,6	0	0,6	0	0,7	133,0	18,2	107,2	0,4
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	4,6	4,7	18,2	133,5	0,1	0,8	0	0	157,8	21,4	117,5	0,4
2008	2	БАТОН С ПОВИДЛОМ	40/15	3,2	1,2	29,9	143,4	0,1	0,1	0	1	10,9	14,3	35,4	1,0
Итого за прием пищи:				13,7	14,8	75,6	489,5	0,2	1,5	0	1,7	301,7	53,9	260,1	1,8
II Завтрак															
2012	401	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	150	5,1	3,8	8,3	91,5	0,4	1,1	0	0	162	24	142,5	0,2
Итого за прием пищи:				5,1	3,8	8,3	91,5	0,4	1,1	0	0	162	24	142,5	0,2
Обед															
2012	20	САЛАТ ИЗ СОЛЕНОГО ОГУРЦА, РЕПЧАТОГО ЛУКА И ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА	60	0,7	2,9	1,8	37,6	0	1,4	0	1,5	11,5	7,9	17,7	0,3
2012	67	ЩИ С КАРТОФЕЛЕМ С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	200	8,1	10,8	11,7	183,8	0,1	11,4	0,2	1,6	50,8	28,5	103,7	1,6
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ	80	18,3	21,1	1,9	270,7	0,1	0,8	0,2	1,9	69,4	20,5	187,5	1,8
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,4	6,4	24,6	176,7	0,2	0	0	3,1	15,6	81,2	121,1	2,8
2012	348	ПОДЛИВ ОВОЩНОЙ	40	1,1	5,0	6,2	73,8	0	1,6	0,2	2,3	13,8	8,8	20,2	0,4
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7	0	0	0	0	7,9	1,7	0	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2
Итого за прием пищи:				36,9	46,6	77,1	883,3	0,5	15,2	0,6	11,5	178,0	158,1	493,7	8,9
Уплотненный полдник															
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,7	3,0	6,7	56,7	0	1,1	1,1	1,7	25,8	19,1	27,7	0,5
2012	195	ПУДИНГ ПШЕННЫЙ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200/30	11,7	17,3	65,1	465,5	0,2	0,5	0,2	2,7	188,3	54,1	244,8	1,9
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8
2008		ФРУКТ	114	0,4	0,4	9,8	47,2	0	10	0	0,6	16,1	8	11	2,2
Итого за прием пищи:				13,8	20,9	101,4	655,4	0,22	15,6	1,3	5,2	244,2	89,2	297,5	7,4
Всего за день:				69,5	86,1	262,4	2119,7	1,32	33,4	1,9	18,4	885,9	325,2	1193,8	18,3

9 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2012	168	КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	6,4	10,2	25,3	218,2	0,1	0,6	0	0,9	140,2	43,2	161,8	1,0
2012	397	КАКАО НА МОЛОКЕ	180	4,7	4,9	16,8	130,2	0,1	0,8	0	0	156,5	23,0	116,8	0,5
2012	1	БАТОН С МАСЛОМ	40/10	3,1	9,3	19,5	173,1	0,1	0	0,1	1,2	8,9	11,9	32,1	0,7
Итого за прием пищи:				14,2	24,4	61,6	521,5	0,3	1,4	0,1	2,1	305,6	78,1	310,7	2,2
II Завтрак															
2012	401	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	150	5,1	3,8	8,3	91,5	0,4	1,1	0	0	162	24	142,5	0,2
Итого за прием пищи:				5,1	3,8	8,3	91,5	0,4	1,1	0	0	162	24	142,5	0,2
Обед															
2012	35	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКОМ	60	0,7	4,0	6,9	66,3	0	2,2	0	1,9	15,7	9,2	17,2	0,8
2012	77/115	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕНКАМИ	200	8,9	6,9	34,1	234,7	0,2	7,2	0,2	2,4	32,9	38,8	117,2	2,1
2008	275	ЕЖИКИ МЯСНЫЕ	60	11,2	11,8	6,9	178,0	0	0,5	0	2,0	14,1	15,1	106,0	1,6
2012	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,0	8,7	11,9	144,3	0,1	36,3	0,4	1,8	101,9	37,2	73,5	2,2
20012	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180	0,1	0,1	13,5	55,6	0	10,1	0	0,1	10,9	4,9	3,8	0,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2
Итого за прием пищи:				28,2	31,9	94,5	780,9	0,4	56,3	0,6	9,3	184,5	114,7	361,2	8,9
Уплотненный полдник															
2012	93	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	6,4	9,9	25,5	215,9	0,1	0,8	0	0,5	162,0	20,3	125,3	0,6
2008	483	КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ	75	5,2	9,4	49,5	300,8	0,1	0	0,1	0,3	18,5	7,5	46,7	0,5
2012	391/392	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0	10,2	41,6	0	0	0	0	13,1	6,5	8,9	0,9
2008		ФРУКТ	114	0,4	0,4	9,8	47,2	0	10	0	0,6	16,1	8	11	2,2
Итого за прием пищи:				12,2	19,7	95,0	605,5	0,2	10,8	0,1	1,4	209,7	42,3	191,9	4,2
Всего за день:				59,7	79,8	259,4	1999,4	1,3	69,6	0,8	12,8	861,8	259,1	1006,3	15,5

10 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак															
2012	168	КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА" ВЯЗКАЯ	200	5,7	9,1	27,7	215,8	0,1	0,6	0	0,5	132,8	29,7	132,6	0,6
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	4,6	4,7	18,2	133,5	0,1	0,8	0	0	157,8	21,4	117,5	0,4
2008	3	БАТОН С СЫРОМ	40/16	6,7	5,8	20	160,1	0,1	0,1	0,1	1	145,4	18,6	111,6	1,0
Итого за прием пищи:				17,0	19,6	65,9	509,4	0,3	1,5	0,1	1,5	436,0	69,7	361,7	2,0
II Завтрак															
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8
Итого за прием пищи:				1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8
Обед															
2012	14	СОЛЕННЫЙ ОГУРЕЦ	30	0,2	0	0,5	3,9	0	1,5	0	0	6,9	4,2	7,2	0,2
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	9,0	6,9	17,7	168,5	0,2	5,0	0,2	3,0	37,4	34,4	106,1	2,2
2012	247	РЫБА , ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	80	8,5	4,2	3,2	84,7	0	1,9	0,4	2,4	28,7	25,1	114,7	0,7
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,6	6,5	23,5	165,7	0,2	11,4	0	0,2	47,1	32,6	96,3	1,3
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7	0	0	0	0	7,9	1,7	0	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2
Итого за прием пищи:				24,6	18,0	75,8	563,5	0,5	19,8	0,6	6,7	137,0	107,5	367,8	6,4
Уплотненный полдник															
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	15,9	19,7	20,9	366,3	0	0,3	0,6	1,7	120,7	18,2	164,4	0,8
2012	401	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	150	5,1	3,8	8,3	91,5	0,4	1,1	0	0	162	24	142,5	0,2
2008		ФРУКТ	114	0,4	0,4	9,8	47,2	0	10	0	0,6	16,1	8	11	2,2
Итого за прием пищи:				21,4	23,9	39,0	505,0	0,4	11,4	0,6	2,3	298,8	50,2	317,9	3,2
Всего за день:				64,0	61,7	200,5	1663,9	1,22	36,7	1,3	10,7	885,8	235,4	1061,4	14,4