



СОГЛАСОВАНО

Директор МОУ "Гимназия № 2" г. Воркуты

Е.В.Авраменко

Примерное рекомендуемое десятидневное меню для учащихся образовательных учреждений на 2021- 2022 год

Сезон: зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

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		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	
Завтрак																							
2008	13	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	
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	0,00	4,6	5,9	0,0	72,8	0,0	0,1	0,1	0,1	0,0	0,1	176,0	7,0	100,0	0,2	17,6	0,0	0,0	0,0	
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/10	0,00	6,6	12,3	29,6	255,6	0,1	0,5	0,1	1,2	0,2	0,1	121,9	47,6	164,8	1,2	249,5	10,8	0,0	0,0	
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0,00	3,0	2,4	20,4	115,4	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,1	109,0	15,0	78,4	0,2	156,0	9,0	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,00	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	7,2	7,6	34,8	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	
2011	338	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,00	0,4	0,4	9,5	45,6	0,0	4,0	0,0	0,6	0,0	0,0	14,4	7,2	9,9	2,0	278,0	2,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				0,00	17,9	31,0	80,9	656,2	0,2	5,1	0,3	3,0	0,4	0,3	429,7	84,4	389,8	5,2	702,6	21,8	0,0	0,0	
II Завтрак																							
2008	434	МОЛОКО В УПАКОВКЕ	200	0,00	5,6	4,9	9,3	104,8	0,1	1,0	0,1	0,0	0,0	0,2	204,0	22,4	144,0	0,2	292,0	18,0	0,0	0,0	
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	0,00	2,3	2,9	22,3	125,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,7	6,0	27,0	0,6	33,0	0,0	0,0	0,0	
2008		ШОКОЛАД	20	0,00	1,9	6,7	9,8	107,5	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,1	63,4	12,2	55,6	0,3	92,4	1,1	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				0,00	9,8	14,5	41,4	337,4	0,1	1,0	0,1	0,2	0,0	0,3	276,1	40,6	226,6	1,1	417,4	19,1	0,0	0,0	
Обед																							
2012	22	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	60	0,00	0,8	3,1	5,2	53,0	0,0	3,4	0,2	1,4	0,0	0,0	16,3	12,4	25,8	0,4	195,1	1,9	0,0	0,0	
2011	112	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, КАРТОФЕЛЕМ И МЯСОМ ПТИЦЫ	250	0,00	7,6	7,9	18,0	173,8	0,1	4,6	0,2	1,6	0,0	0,0	29,4	19,2	47,6	1,1	337,7	3,5	0,0	0,0	
2008	272	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	90	0,00	14,5	15,7	13,9	254,4	0,0	0,3	0,0	3,0	0,0	0,1	15,5	26,2	145,7	2,4	282,5	5,1	0,0	0,0	
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	0,00	3,6	6,0	15,5	132,5	0,1	31,7	0,1	2,6	0,0	0,1	83,7	29,4	57,6	1,7	368,9	5,8	0,0	0,0	
2011	342,2	КОМПОТ ИЗ СВ. МОРОЖЕННОЙ ВИШНИ	200	0,00	0,3	0,1	26,6	109,0	0,0	1,9	0,0	0,1	0,0	0,0	11,1	7,5	8,6	0,2	82,6	0,6	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,00	1,6	0,9	10,2	46,0	0,1	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	3,6	3,8	17,4	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ	30	0,00	2,0	0,4	11,9	59,4	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,7	14,1	45,0	1,2	70,5	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				0,00	30,4	34,1	101,3	828,1	0,4	41,9	0,5	9,2	0,0	0,2	168,3	112,6	347,7	7,8	1 337,3	16,9	0,0	0,0	
Всего за день:				0,00	58,1	79,6	222,7	1 821,7	0,7	48,0	0,9	12,4	0,4	0,8	874,1	237,6	964,1	14,1	2 457,3	57,8	0,0	0,0	
Сбалансированность:					1	1,4	3,8																

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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																								
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	0,00	4,9	4,5	0,3	61,3	0,0	0,0	0,1	0,8	0,9	0,2	19,9	4,3	69,6	0,9	56,4	8,1	0,0	0,0		
2008	254	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	100	0,00	10,7	23,2	0,4	253,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	31,5	18,0	143,1	1,6	220,0	0,0	0,0	0,0		
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	0,00	5,6	4,9	36,3	211,8	0,1	0,0	0,0	1,2	0,1	0,0	16,3	8,1	43,7	1,1	66,2	0,8	0,0	0,0		
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,00	0,3	0,0	15,3	63,5	0,0	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	13,9	6,4	9,2	0,8	40,4	0,0	0,0	0,0		
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,00	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	7,2	7,6	34,8	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0		
2008		МАНДАРИН	100	0,00	0,8	0,2	7,5	38,0	0,1	38,0	0,0	0,2	0,0	0,0	35,0	11,0	17,0	0,1	154,8	0,0	0,1	0,0		
Итого за прием пищи:				0,00	25,5	34,5	80,2	719,8	0,5	39,4	0,1	3,1	1,0	0,4	123,8	55,4	317,4	6,1	537,8	8,9	0,1	0,0		
II Завтрак																								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,00	1,0	0,2	20,2	86,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0	8,0	14,0	2,8	240,0	2,0	0,0	0,0		
Итого за прием пищи:				0,00	1,0	0,2	20,2	86,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0	8,0	14,0	2,8	240,0	2,0	0,0	0,0		
Обед																								
2011	52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,00	0,9	3,7	4,9	56,1	0,0	2,3	0,0	1,6	0,0	0,0	19,4	11,5	22,6	0,7	167,6	4,1	0,0	0,0		
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	0,00	5,8	5,4	19,1	147,9	0,3	4,6	0,2	4,1	0,0	0,0	43,1	34,0	80,1	2,1	474,9	4,4	0,0	0,0		
2011	234	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	0,00	12,2	8,0	15,2	181,2	0,1	0,6	0,0	3,8	0,0	0,0	49,3	32,7	171,8	1,3	294,9	80,2	0,0	0,0		
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	0,00	3,2	5,3	21,4	146,3	0,2	10,4	0,0	0,2	0,1	0,1	44,7	30,3	85,8	1,2	764,3	8,5	0,0	0,0		
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,0	0,0	14,6	58,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,4	1,8	0,0	0,0	1,1	0,0	0,0	0,0		
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,00	1,6	0,9	10,2	46,0	0,1	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	3,6	3,8	17,4	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0		
2008		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ	30	0,00	2,0	0,4	11,9	59,4	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,7	14,1	45,0	1,2	70,5	0,0	0,0	0,0		
Итого за прием пищи:				0,00	25,7	23,7	97,3	695,0	0,8	17,9	0,2	10,2	0,1	0,1	177,2	128,2	422,7	7,3	1 773,3	97,2	0,0	0,0		
Всего за день:				0,00	52,2	58,4	197,7	1 500,8	1,3	61,3	0,3	13,3	1,1	0,5	315,0	191,6	754,1	16,2	2 551,1	108,1	0,1	0,0		
Сбалансированность:					1	1,1	3,8																	

3 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества									
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																								
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	0,00	1,1	5,3	4,6	71,4	0,0	4,2	0,1	0,0	0,0	0,0	24,6	9,0	22,2	0,4	189,0	0,0	0,0	0,0		
2008	272	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ С СОУСОМ	90	0,00	14,9	18,6	17,6	297,7	0,0	1,4	0,1	4,3	0,0	0,1	22,1	30,6	153,0	2,5	337,7	5,8	0,0	0,0		
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	0,00	8,3	6,5	38,0	243,4	0,2	0,0	0,0	4,7	0,1	0,1	22,0	124,7	185,9	4,3	261,9	2,3	0,0	0,0		
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,2	0,0	15,0	60,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,7	5,4	7,4	0,7	25,7	0,0	0,0	0,0		
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,00	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	7,2	7,6	34,8	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0		
2008		АПЕЛЬСИН	100	0,00	0,9	0,2	8,1	43,0	0,0	60,0	0,0	0,2	0,0	0,0	34,0	13,0	23,0	0,3	197,0	2,0	0,0	0,0		
Итого за прием пищи:				0,00	28,6	32,3	103,7	808,0	0,3	65,6	0,2	10,1	0,1	0,2	120,6	190,3	426,3	9,8	1 011,3	10,1	0,0	0,0		
II Завтрак																								
2008		КОНФЕТЫ	60	0,00	1,6	0,0	47,9	197,9	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	39,4	5,9	31,3	0,0	51,0	0,0	0,0	0,0		
Итого за прием пищи:				0,00	1,6	0,0	47,9	197,9	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	39,4	5,9	31,3	0,0	51,0	0,0	0,0	0,0		
Обед																								
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,00	1,0	3,1	5,6	54,6	0,0	10,4	0,0	1,3	0,0	0,0	25,8	8,4	16,4	0,5	106,7	1,7	0,0	0,0		
2011	99	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	0,00	2,1	6,6	11,3	116,7	0,1	8,5	0,2	2,4	0,0	0,0	43,5	22,1	52,4	1,1	377,6	4,8	0,0	0,0		
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	0,00	16,7	21,2	39,5	415,9	0,0	1,7	0,3	3,8	0,0	0,1	12,2	29,6	83,1	0,8	118,3	1,8	0,0	0,0		
2011	342.1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,00	0,2	0,2	27,1	111,1	0,0	1,6	0,0	0,3	0,0	0,0	13,2	4,4	4,0	0,8	112,4	0,8	0,0	0,0		
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,00	1,6	0,9	10,2	46,0	0,1	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	3,6	3,8	17,4	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0		
2008		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ	30	0,00	2,0	0,4	11,9	59,4	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,7	14,1	45,0	1,2	70,5	0,0	0,0	0,0		
Итого за прием пищи:				0,00	23,6	32,4	105,6	803,7	0,3	22,2	0,5	8,3	0,0	0,1	107,0	82,4	218,3	5,2	785,5	9,1	0,0	0,0		
Всего за день:				0,00	53,8	64,7	257,2	1 809,6	0,6	87,8	0,7	18,5	0,1	0,4	267,0	278,6	675,9	15,0	1 847,8	19,2	0,0	0,0		
Сбалансированность:					1	1,2	4,8																	

4 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		
Завтрак																								
2011	21	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,00	0,5	3,0	1,5	37,0	0,0	3,3	0,0	1,3	0,0	0,0	14,0	8,1	17,0	0,4	84,3	0,3	0,0	0,0		
2011	255	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	90/50	0,00	27,4	17,8	4,3	341,8	0,3	19,7	9,3	4,2	0,0	2,3	56,4	25,9	400,6	8,4	469,7	13,9	0,2	0,1		
2011	305	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	0,00	3,6	4,7	37,7	207,7	0,0	0,0	0,0	0,3	0,1	0,0	8,8	24,7	71,7	0,5	53,6	0,7	0,0	0,0		
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	0,00	3,8	3,0	24,5	141,1	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,1	111,5	27,5	95,6	0,9	207,3	9,0	0,0	0,0		
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,00	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	7,2	7,6	34,8	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0		
2011	338	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,00	0,4	0,4	9,5	45,6	0,0	4,0	0,0	0,6	0,0	0,0	14,4	7,2	9,9	2,0	278,0	2,0	0,0	0,0		
Итого за прием пищи:				0,00	38,9	30,6	97,9	865,2	0,4	27,5	9,3	7,3	0,1	2,4	212,3	101,0	629,6	13,8	1 092,9	25,9	0,2	0,1		
II Завтрак																								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,00	1,0	0,2	20,2	86,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0	8,0	14,0	2,8	240,0	2,0	0,0	0,0		
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	0,00	2,3	2,9	22,3	125,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,7	6,0	27,0	0,6	33,0	0,0	0,0	0,0		
Итого за прием пищи:				0,00	3,3	3,1	42,5	211,1	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	22,7	14,0	41,0	3,4	273,0	2,0	0,0	0,0		
Обед																								
2008	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	60	0,00	0,7	3,0	6,5	56,1	0,0	6,2	0,2	1,5	0,0	0,0	21,7	8,7	15,3	0,7	116,6	1,7	0,0	0,0		
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250	0,00	1,8	5,8	12,2	110,4	0,0	8,0	0,2	2,3	0,0	0,0	50,2	23,5	47,4	1,3	336,0	6,0	0,0	0,0		
2011	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	0,00	17,4	15,7	25,2	312,2	0,2	13,0	0,0	2,0	0,0	0,2	29,5	48,1	205,6	3,4	1 153,5	13,8	0,0	0,0		
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,0	0,0	14,6	58,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,4	1,8	0,0	0,0	1,1	0,0	0,0	0,0		
2008		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ	30	0,00	2,0	0,4	11,9	59,4	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,7	14,1	45,0	1,2	70,5	0,0	0,0	0,0		
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,00	1,6	0,9	10,2	46,0	0,1	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	3,6	3,8	17,4	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0		
Итого за прием пищи:				0,00	23,5	25,8	80,6	642,2	0,4	27,2	0,4	6,3	0,0	0,2	122,1	100,0	330,7	7,4	1 677,7	21,5	0,0	0,0		
Всего за день:				0,00	65,7	59,5	221,0	1 718,5	0,8	58,7	9,7	13,6	0,1	2,6	357,1	215,0	1 001,3	24,6	3 043,6	49,4	0,2	0,1		
Сбалансированность:					1	0,9	3,4																	

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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																								
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	0,00	1,1	5,3	4,6	71,4	0,0	4,2	0,1	0,0	0,0	0,0	24,6	9,0	22,2	0,4	189,0	0,0	0,0	0,0		
2011	294	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	0,00	13,5	18,2	13,1	269,6	0,0	0,5	0,1	3,3	0,0	0,1	31,6	14,5	53,4	0,9	77,2	1,9	0,0	0,0		
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	0,00	3,2	5,3	21,4	146,3	0,2	10,4	0,0	0,2	0,1	0,1	44,7	30,3	85,8	1,2	764,3	8,5	0,0	0,0		
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,00	0,3	0,0	15,3	63,5	0,0	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	13,9	6,4	9,2	0,8	40,4	0,0	0,0	0,0		
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,00	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	7,2	7,6	34,8	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0		
2008		АПЕЛЬСИН	100	0,00	0,9	0,2	8,1	43,0	0,0	60,0	0,0	0,2	0,0	0,0	34,0	13,0	23,0	0,3	197,0	2,0	0,0	0,0		
Итого за прием пищи:				0,00	22,2	30,7	82,9	685,8	0,3	76,5	0,2	4,6	0,1	0,2	156,0	80,8	228,4	5,2	1 267,9	12,4	0,0	0,0		
II Завтрак																								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,00	1,0	0,2	20,2	86,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0	8,0	14,0	2,8	240,0	2,0	0,0	0,0		
2008		ВАФЛИ	30	0,00	0,8	1,0	23,2	106,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,8	3,0	10,8	0,5	42,0	0,0	0,0	0,0		
Итого за прием пищи:				0,00	1,8	1,2	43,4	192,2	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	18,8	11,0	24,8	3,3	282,0	2,0	0,0	0,0		
Обед																								
2011	67	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,00	1,0	6,1	4,7	77,8	0,0	3,8	0,1	2,6	0,0	0,0	13,7	11,1	26,4	0,6	149,1	1,9	0,0	0,0		
2011	106	СУП РЫБНЫЙ	250	0,00	6,2	5,5	17,3	143,2	0,1	8,7	0,2	2,5	0,0	0,1	36,1	34,4	113,0	1,3	694,6	40,9	0,0	0,0		
2011	288	ПТИЦА ОТВАРНЫЕ	100	0,00	18,5	18,6	0,3	242,3	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	4,3	0,7	2,6	0,0	6,5	0,1	0,0	0,0		
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	0,00	5,6	4,9	36,3	211,8	0,1	0,0	0,0	1,2	0,1	0,0	14,6	8,0	43,3	1,0	66,1	0,8	0,0	0,0		
2011	342,2	КОМПОТ ИЗ СВ. МОРОЖЕННОЙ ВИШНИ	200	0,00	0,3	0,1	26,6	109,0	0,0	1,9	0,0	0,1	0,0	0,0	11,1	7,5	8,6	0,2	82,6	0,6	0,0	0,0		
2008		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ	30	0,00	2,0	0,4	11,9	59,4	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,7	14,1	45,0	1,2	70,5	0,0	0,0	0,0		
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,00	1,6	0,9	10,2	46,0	0,1	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	3,6	3,8	17,4	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0		
Итого за прием пищи:				0,00	35,2	36,5	107,3	889,5	0,4	14,6	0,3	6,9	0,1	0,1	92,1	79,6	256,3	5,1	1 069,4	44,3	0,0	0,0		
Всего за день:				0,00	59,2	68,4	233,6	1 767,5	0,7	95,1	0,5	11,5	0,2	0,3	266,9	171,4	509,5	13,6	2 619,3	58,7	0,0	0,0		
Сбалансированность:					1	1,2	3,9																	

6 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества									
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																								
2008	13	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		
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	0,00	4,6	5,9	0,0	72,8	0,0	0,1	0,1	0,1	0,0	0,1	176,0	7,0	100,0	0,2	17,6	0,0	0,0	0,0		
2008	190	КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/10	0,00	5,9	11,1	35,7	265,1	0,1	0,5	0,1	0,7	0,2	0,1	110,7	31,6	131,7	0,7	198,9	10,0	0,0	0,0		
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	0,00	3,8	3,0	24,5	141,1	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,1	111,5	27,5	95,6	0,9	207,3	9,0	0,0	0,0		
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,00	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	7,2	7,6	34,8	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0		
2008		МАНДАРИН	100	0,00	0,8	0,2	7,5	38,0	0,1	38,0	0,0	0,2	0,0	0,0	35,0	11,0	17,0	0,1	154,8	0,0	0,1	0,0		
Итого за прием пищи:				0,00	18,4	30,2	88,2	683,8	0,3	39,1	0,3	2,1	0,4	0,3	441,6	84,7	381,0	3,5	580,1	19,0	0,1	0,0		
II Завтрак																								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,00	1,0	0,2	20,2	86,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0	8,0	14,0	2,8	240,0	2,0	0,0	0,0		
2008		ШОКОЛАД	20	0,00	1,9	6,7	9,8	107,5	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,1	63,4	12,2	55,6	0,3	92,4	1,1	0,0	0,0		
Итого за прием пищи:				0,00	2,9	6,9	30,0	193,5	0,0	4,0	0,0	0,2	0,0	0,1	77,4	20,2	69,6	3,1	332,4	3,1	0,0	0,0		
Обед																								
2012	25	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	0,00	2,1	4,1	5,3	66,2	0,0	3,5	0,0	1,6	0,2	0,0	14,5	10,0	39,9	0,7	185,3	3,2	0,0	0,0		
2011	104	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/25/5	0,00	9,7	9,3	17,6	194,0	0,1	8,8	0,2	1,6	0,1	0,2	36,9	35,3	130,8	2,2	746,3	9,4	0,0	0,0		
2012	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ	150/50	0,00	13,5	16,0	14,2	255,6	0,0	17,7	0,1	3,4	0,1	0,1	55,9	32,6	141,8	2,4	439,6	9,0	0,0	0,0		
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,0	0,0	14,6	58,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,4	1,8	0,0	0,0	1,1	0,0	0,0	0,0		
2008		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ	30	0,00	2,0	0,4	11,9	59,4	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,7	14,1	45,0	1,2	70,5	0,0	0,0	0,0		
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,00	1,6	0,9	10,2	46,0	0,1	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	3,6	3,8	17,4	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0		
Итого за прием пищи:				0,00	28,9	30,7	73,8	679,3	0,3	30,0	0,3	7,1	0,4	0,3	128,0	97,6	374,9	7,3	1 442,8	21,6	0,0	0,0		
Всего за день:				0,00	50,2	67,8	192,0	1 556,6	0,6	73,1	0,6	9,4	0,8	0,7	647,0	202,5	825,5	13,9	2 355,3	43,7	0,1	0,0		
Сбалансированность:					1	1,3	3,8																	

7 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества									
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		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		
Завтрак																								
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	0,00	4,9	4,5	0,3	61,3	0,0	0,0	0,1	0,8	0,9	0,2	19,9	4,3	69,6	0,9	56,4	8,1	0,0	0,0		
2008	272	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	90	0,00	14,9	18,6	17,6	297,7	0,0	1,4	0,1	4,3	0,0	0,1	25,4	30,8	153,7	2,5	337,8	5,8	0,0	0,0		
2011	342	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	0,00	3,0	8,1	15,5	147,2	0,1	11,2	0,6	3,8	0,0	0,0	42,6	30,8	68,4	1,4	444,4	5,1	0,0	0,0		
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,00	0,3	0,0	15,3	63,5	0,0	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	13,9	6,4	9,2	0,8	40,4	0,0	0,0	0,0		
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,00	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	7,2	7,6	34,8	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0		
2011	338	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,00	0,4	0,4	9,5	45,6	0,0	4,0	0,0	0,6	0,0	0,0	14,4	7,2	9,9	2,0	278,0	2,0	0,0	0,0		
Итого за прием пищи:				0,00	26,7	33,3	78,6	707,3	0,2	18,0	0,8	10,4	0,9	0,3	123,4	87,1	345,6	9,2	1 157,0	21,0	0,0	0,0		
II Завтрак																								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,00	1,0	0,2	20,2	86,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0	8,0	14,0	2,8	240,0	2,0	0,0	0,0		
Итого за прием пищи:				0,00	1,0	0,2	20,2	86,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0	8,0	14,0	2,8	240,0	2,0	0,0	0,0		
Обед																								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0,00	0,3	0,0	0,7	5,2	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,2	5,6	9,6	0,2	56,4	0,0	0,0	0,0		
2011	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250	0,00	2,1	6,6	9,5	109,6	0,0	12,4	0,2	2,2	0,0	0,0	54,3	22,1	47,7	1,2	334,0	4,9	0,0	0,0		
2011	290	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	90/50	0,00	18,9	23,3	3,7	300,4	0,1	1,8	0,2	2,3	0,0	0,2	24,8	21,4	163,2	1,6	257,3	7,0	0,1	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		
2011	342.1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,00	0,2	0,2	27,1	111,1	0,0	1,6	0,0	0,3	0,0	0,0	13,2	4,4	4,0	0,8	112,4	0,8	0,0	0,0		
2008		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ	30	0,00	2,0	0,4	11,9	59,4	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,7	14,1	45,0	1,2	70,5	0,0	0,0	0,0		
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,00	1,6	0,9	10,2	46,0	0,1	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	3,6	3,8	17,4	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0		
Итого за прием пищи:				0,00	28,7	36,0	100,8	837,7	0,3	17,8	0,4	5,6	0,0	0,2	124,8	97,4	364,9	6,4	830,6	12,7	0,1	0,0		
Всего за день:				0,00	56,4	69,5	199,6	1 631,0	0,5	39,8	1,2	16,0	0,9	0,5	262,2	192,5	724,5	18,4	2 227,6	35,7	0,1	0,0		
Сбалансированность:					1	1,2	3,5																	

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		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		
Завтрак																								
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	0,00	1,1	5,3	4,6	71,4	0,0	4,2	0,1	0,0	0,0	0,0	24,6	9,0	22,2	0,4	189,0	0,0	0,0	0,0		
2011	244	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	200	0,00	18,4	19,6	39,1	406,7	0,0	1,1	0,2	3,6	0,0	0,1	24,9	44,7	203,4	2,6	375,9	7,5	0,0	0,0		
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,2	0,0	15,0	60,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,7	5,4	7,4	0,7	25,7	0,0	0,0	0,0		
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,00	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	7,2	7,6	34,8	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0		
2008		АПЕЛЬСИН	100	0,00	0,9	0,2	8,1	43,0	0,0	60,0	0,0	0,2	0,0	0,0	34,0	13,0	23,0	0,3	197,0	2,0	0,0	0,0		
Итого за прием пищи:				0,00	23,8	26,8	87,2	673,6	0,1	65,3	0,3	4,7	0,0	0,1	101,4	79,7	290,8	5,6	787,6	9,5	0,0	0,0		
II Завтрак																								
2008		КОНФЕТЫ	80	0,00	2,1	0,0	63,8	263,8	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,1	52,6	7,9	41,8	0,0	68,0	0,0	0,0	0,0		
Итого за прием пищи:				0,00	2,1	0,0	63,8	263,8	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,1	52,6	7,9	41,8	0,0	68,0	0,0	0,0	0,0		
Обед																								
2011	67	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,00	1,0	6,1	4,7	77,8	0,0	3,8	0,1	2,6	0,0	0,0	13,7	11,1	26,4	0,6	149,1	1,9	0,0	0,0		
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	0,00	2,3	5,3	16,4	122,4	0,1	6,7	0,2	2,5	0,0	0,1	28,6	25,2	65,4	1,1	485,3	4,5	0,0	0,0		
2008	262	ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	200	0,00	15,4	21,0	16,3	317,6	0,1	32,1	0,1	5,1	0,0	0,2	91,2	42,1	160,6	3,2	598,3	10,8	0,0	0,0		
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,0	0,0	14,6	58,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,4	1,8	0,0	0,0	1,1	0,0	0,0	0,0		
2008		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ	30	0,00	2,0	0,4	11,9	59,4	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,7	14,1	45,0	1,2	70,5	0,0	0,0	0,0		
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,00	1,6	0,9	10,2	46,0	0,1	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	3,6	3,8	17,4	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0		
Итого за прием пищи:				0,00	22,3	33,7	74,1	681,3	0,4	42,6	0,4	10,7	0,0	0,3	154,2	98,1	314,8	6,9	1 304,3	17,2	0,0	0,0		
Всего за день:				0,00	48,2	60,5	225,1	1 618,7	0,5	107,9	0,7	15,6	0,0	0,5	308,2	185,7	647,4	12,5	2 159,9	26,7	0,0	0,0		
Сбалансированность:					1	1,3	4,7																	

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		
Завтрак																								
2011	54	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	0,00	2,1	4,4	11,3	95,0	0,0	5,8	1,0	2,5	0,0	0,0	45,1	33,0	55,7	1,4	372,7	7,2	0,0	0,0		
2011	283	ТЕФТЕЛИ ГОВЯЖЬИ С СОУСОМ	90	0,00	10,9	15,6	12,8	236,6	0,0	1,6	0,1	3,6	0,0	0,1	16,2	19,5	105,4	1,4	259,9	4,9	0,0	0,0		
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	0,00	5,6	4,9	36,3	211,8	0,1	0,0	0,0	1,2	0,1	0,0	16,3	8,1	43,7	1,1	66,2	0,8	0,0	0,0		
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0,00	3,0	2,4	20,4	115,4	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,1	109,0	15,0	78,4	0,2	156,0	9,0	0,0	0,0		
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,00	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	7,2	7,6	34,8	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0		
2011	338	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,00	0,4	0,4	9,5	45,6	0,0	4,0	0,0	0,6	0,0	0,0	14,4	7,2	9,9	2,0	278,0	2,0	0,0	0,0		
Итого за прием пищи:				0,00	25,2	29,4	110,7	796,4	0,2	11,9	1,1	8,8	0,1	0,2	208,2	90,4	327,9	7,7	1 132,8	23,9	0,0	0,0		
II Завтрак																								
2008	434	МОЛОКО В УПАКОВКЕ	200	0,00	5,6	4,9	9,3	104,8	0,1	1,0	0,1	0,0	0,0	0,2	204,0	22,4	144,0	0,2	292,0	18,0	0,0	0,0		
2008		ВАФЛИ	60	0,00	1,7	2,0	46,4	212,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,6	6,0	21,6	0,9	84,0	0,0	0,0	0,0		
Итого за прием пищи:				0,00	7,3	6,9	55,7	317,2	0,1	1,0	0,1	0,0	0,0	0,2	213,6	28,4	165,6	1,1	376,0	18,0	0,0	0,0		
Обед																								
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,00	1,0	3,1	5,6	54,6	0,0	10,4	0,0	1,3	0,0	0,0	25,8	8,4	16,4	0,5	106,7	1,7	0,0	0,0		
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	0,00	5,8	5,4	19,1	147,9	0,3	4,6	0,2	4,1	0,0	0,0	43,1	34,0	80,1	2,1	474,9	4,4	0,0	0,0		
2011	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	0,00	17,4	15,7	25,2	312,2	0,2	13,0	0,0	2,0	0,0	0,2	29,5	48,1	205,6	3,4	1 153,5	13,8	0,0	0,0		
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,0	0,0	14,6	58,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,4	1,8	0,0	0,0	1,1	0,0	0,0	0,0		
2008		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ	30	0,00	2,0	0,4	11,9	59,4	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,7	14,1	45,0	1,2	70,5	0,0	0,0	0,0		
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,00	1,6	0,9	10,2	46,0	0,1	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	3,6	3,8	17,4	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0		
Итого за прием пищи:				0,00	27,8	25,5	86,6	678,2	0,7	28,0	0,2	7,9	0,0	0,2	119,1	110,2	364,5	8,0	1 806,7	19,9	0,0	0,0		
Всего за день:				0,00	60,3	61,8	253,0	1 791,8	1,0	40,9	1,4	16,7	0,1	0,6	540,9	229,0	858,0	16,8	3 315,5	61,8	0,0	0,0		
Сбалансированность:					1	1,0	4,2																	

10 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	
Завтрак																							
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0,00	0,3	0,0	0,7	5,2	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,2	5,6	9,6	0,2	56,4	0,0	0,0	0,0	
2011	234	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	0,00	12,1	8,0	14,5	178,0	0,1	0,3	0,0	3,8	0,0	0,0	47,0	31,7	167,7	1,2	280,9	80,0	0,0	0,0	
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	0,00	3,2	5,3	21,4	146,3	0,2	10,4	0,0	0,2	0,1	0,1	44,7	30,3	85,8	1,2	764,3	8,5	0,0	0,0	
2011	378	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	0,00	1,7	1,3	17,3	86,7	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,1	59,9	10,5	43,4	0,8	98,6	4,5	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,00	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	7,2	7,6	34,8	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	
2008		АПЕЛЬСИН	100	0,00	0,9	0,2	8,1	43,0	0,0	60,0	0,0	0,2	0,0	0,0	34,0	13,0	23,0	0,3	197,0	2,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				0,00	21,4	16,5	82,4	551,2	0,4	73,0	0,0	5,1	0,1	0,2	202,0	98,7	364,3	5,3	1 397,2	95,0	0,0	0,0	
II Завтрак																							
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,00	1,0	0,2	20,2	86,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0	8,0	14,0	2,8	240,0	2,0	0,0	0,0	
2008		ПЕЧЕНЬЕ	60	0,00	4,5	5,9	44,6	250,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	17,4	12,0	54,0	1,3	66,0	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				0,00	5,5	6,1	64,8	336,2	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	31,4	20,0	68,0	4,1	306,0	2,0	0,0	0,0	
Обед																							
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	0,00	1,1	5,3	4,6	71,4	0,0	4,2	0,1	0,0	0,0	0,0	24,6	9,0	22,2	0,4	189,0	0,0	0,0	0,0	
2011	81,1	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	250	0,00	2,7	6,7	18,8	149,9	0,1	8,0	0,2	2,4	0,0	0,0	57,8	33,3	71,7	1,8	564,5	9,3	0,0	0,0	
2011	288	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	0,00	18,5	18,6	0,3	242,3	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	4,3	0,7	2,6	0,0	6,5	0,1	0,0	0,0	
2011	304	РИС ОТВАРНОЙ	150	0,00	3,7	5,9	38,9	223,4	0,0	0,0	0,0	0,3	0,1	0,0	21,0	27,4	74,6	0,5	56,1	0,8	0,0	0,0	
2011	342,2	КОМПОТ ИЗ СВ. МОРОЖЕННОЙ ВИШНИ	200	0,00	0,3	0,1	26,6	109,0	0,0	1,9	0,0	0,1	0,0	0,0	11,1	7,5	8,6	0,2	82,6	0,6	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ	30	0,00	2,0	0,4	11,9	59,4	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,7	14,1	45,0	1,2	70,5	0,0	0,0	0,0	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,00	1,6	0,9	10,2	46,0	0,1	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	3,6	3,8	17,4	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				0,00	29,9	37,9	111,3	901,4	0,3	14,3	0,3	3,3	0,1	0,0	131,1	95,8	242,1	4,9	969,2	10,8	0,0	0,0	
Всего за день:				0,00	56,8	60,5	258,5	1 788,8	0,7	91,3	0,3	8,4	0,2	0,2	364,5	214,5	674,4	14,3	2 672,4	107,8	0,0	0,0	
Сбалансированность:					1	1,1	4,6																