

Утверждаю
ЗАВЕДУЮЩИЙ
Т.А.Абакина
2020.08.25.08.2020

МЕНЮ

Сад 12 часов

Первый день	Второй день	Третий день	Четвертый день	Пятый день	Шестой день	Седьмой день	Восьмой день	Девятый день	Десятый день
Завтрак									
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ С СЫРОМ 150/10	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ 200	КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ 200	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ 200	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ 200	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ 150	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ 200	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ 200	КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ 200	КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ 200
ЧАЙ С САХАРОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200
ВАФЛИ 30	ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ 40	ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ 40	ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ 40	ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ 40	ПЕЧЕНЬЕ 30	ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ 40	ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ 40	ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ 40	ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ 40
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 15		СЫР (ПОРЦИЯМИ) 15		СЫР (ПОРЦИЯМИ) 15		СЫР (ПОРЦИЯМИ) 15		
II Завтрак									
СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	АПЕЛЬСИН 100	БАНАН 100	ЯБЛОКО 100	ГРУША 100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 100	ЯБЛОКО 100	АПЕЛЬСИН 100	ГРУША 100	БАНАН 100
Обед									
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ 60	САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА 60	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 60	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 60	САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА И ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА 60	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ 60	САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА 60	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 100	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 60	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 60
СУП ЛАПША ДОМАШНЯЯ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ 250	СУП "БОРЩ" ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ 250	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С КУРАМИ И СМЕТАНОЙ 250	СУП С КУРАМИ И ЯЙЦОМ 250	СУП С ГОВЯДИНОЙ И ГРЕНКАМИ 250/10/10	СУП РИСОВЫЙ С МЯСОМ 250	СУП СВЕКОЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ 250/6	СУП ГРЕЧНЕВЫЙ С ГОВЯДИНОЙ СМЕТАНОЙ 250	СУП С КЛЕЦКАМИ С ГОВЯДИНОЙ 250	СУП "ЩИ" С ГОВЯДИНОЙ С СМЕТАНОЙ 250
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ГОВЯДИНОЙ 200	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШЕМУ С ГОВЯДИНОЙ 200	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	КАША ПШЕНИЧНАЯ 150	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 200	АЗУ ИЗ ГОВЯДИНЫ 200	ПЛОВ С ГОВЯДИНЫ 200	ВЕРМИШЕЛЕВАЯ ЗАПЕКАНКА С ГОВЯДИНОЙ 200	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 200	КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗКАЯ 150
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 200	КНЕПИ ИЗ КУР ЗАПЕЧЕННЫЕ 80	ПТИЦА ТУШЕНАЯ 70	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 200
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 50	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 50	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 50	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 50	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 50	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 50	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 50	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 50	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 50	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 50
Полдник									
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО С ВИТАМИНОМ "С" 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	КЕФИР 120	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ 180	БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ" 70	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО С ВИТАМИНОМ "С" 180	ПИРОГ С КАПУСТОЙ 70	ВАФЛИ 30	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	ВЫПЕЧКА* ШАФРАН С ПОВИДЛОМ* 100
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 40	ПИРОГ С ЯБЛОКАМИ 70	ПРЯНИКИ 30		СОК ЯБЛОЧНЫЙ 180	ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ 40	ЧАЙ С САХАРОМ 180	РЯЖЕНКА 100	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ 200	
Ужин									
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ 145	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПой 250	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ 200	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СТУШЕННЫМ МОЛОКОМ 100/20	СУП "УХА" С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ 250	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 150	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 250	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ 200	ТВОРОЖНЫЙ ПУДИНГ С ПОВИДЛОМ 100/20	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 100
ЧАЙ С САХАРОМ 180	ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ 40	ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ 40	ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ 40	ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ 40	РЫБА ТУШЕНАЯ 70	ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ 40	ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ 40	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ГОРОШЕК ЗЕЛЕННЫЙ КОН-СЕРВИРОВАННЫЙ 40
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 40	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ 40	ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ 40	ЧАЙ С САХАРОМ 180
		СОСИСКА ОТВАРНАЯ 50			ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ 40				ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ 40

1 день

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															
2008	331	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ С СЫРОМ	150/10	8,4	9,0	30,7	238,0	0,1	0,0	0,0	1,0	123,1	10,8	97,5	1,0
2008	118	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,0	0,0	9,8	39,2	0,0	0,0	0,0	0,0	1,1	0,8	1,4	0,2
2008	33	ВАФЛИ	30	0,8	1,0	23,2	106,2	0,0	0,0	0,0	0,0	4,8	3,0	10,8	0,5
Итого за прием пищи:							383,4	0,1	0,0	0,0	1,0	129,0	14,6	109,7	1,7
II Завтрак															
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	20,2	86,0	0,0	4,0	0,0	0,0	14,0	8,0	14,0	2,8
Итого за прием пищи:							86,0	0,0	4,0	0,0	0,0	14,0	8,0	14,0	2,8
Обед															
1997	71	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	60	0,6	2,9	5,3	51,2	0,0	1,4	0,9	1,7	21,9	15,9	23,1	0,7
2008	100	СУП ЛАПША ДОМАШНЯЯ С ГОВЯДИНОЙ	250	8,8	8,0	20,4	187,8	0,1	6,6	0,3	0,6	38,7	31,3	114,5	1,9
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ГОВЯДИНОЙ	200	12,4	11,2	12,6	203,9	0,1	37,8	0,4	0,6	107,4	47,8	146,9	3,3
2008	76	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,0	0,0	0,0	0,0	7,3	1,6	0,0	0,0
2008	41	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,3	0,4	20,9	100,8	0,1	0,0	0,0	1,1	8,9	9,4	43,0	2,0
Итого за прием пищи:							582,4	0,3	45,8	1,6	4,0	184,2	106,0	327,5	7,9
Полдник															
2008	411	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,0	0,0	23,2	92,7	0,0	0,0	0,0	0,0	10,2	1,7	3,6	0,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
Итого за прием пищи:							184,6	0,1	0,0	0,0	0,8	18,5	13,6	33,8	0,7
Ужин															
2008	236	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ	145	31,6	22,6	2,3	340,0	0,2	0,5	0,1	3,5	44,9	40,6	311,9	1,6
2008	118	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,0	0,0	9,8	39,2	0,0	0,0	0,0	0,0	1,1	0,8	1,4	0,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
Итого за прием пищи:							460,8	0,3	0,5	0,1	4,4	53,2	49,0	348,1	3,4
Всего за день:							1697,2	0,8	50,3	1,7	10,2	398,9	191,2	833,1	16,5
Сбалансированность:							3,1								

2 день

Сборник рецептов	№ 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	184	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	200	10,4	11,3	38,2	297,1	0,3	1,0	0,1	1,4	227,9	69,5	263,4	1,6
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	6,0	4,9	20,0	149,5	0,1	1,0	0,1	0,0	214,4	29,3	156,7	0,5
2008		ХЛЕБ ВЫСШ СОРТ	40	3,3	0,3	21,9	103,4	0,1	0,0	0,0	0,9	9,4	13,4	34,0	0,8
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,1	12,4	0,1	112,2	0,0	0,0	0,1	0,3	1,8	0,0	2,9	0,0
Итого за прием пищи:				19,8	28,9	80,2	662,2	0,5	2,0	0,3	2,6	453,5	112,2	457,0	2,9
II Завтрак															
2008	192	АПЕЛЬСИН	100	0,6	0,1	5,4	28,8	0,0	40,2	0,0	0,1	22,8	8,7	15,4	0,2
Итого за прием пищи:				0,6	0,1	5,4	28,8	0,0	40,2	0,0	0,1	22,8	8,7	15,4	0,2
Обед															
2008	21	САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	60	0,7	3,1	4,0	47,1	0,0	2,0	0,0	1,4	14,0	6,4	26,4	0,5
2008	95	СУП "БОРЩ" ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250	9,1	7,8	20,7	193,1	0,1	17,7	0,3	0,5	77,6	47,4	136,7	2,9
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С ГОВЯДИНОЙ	200	16,9	16,1	13,4	266,0	0,1	5,0	0,0	2,2	21,0	36,0	190,0	3,0
2008	76	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,0	0,0	8,7	34,8	0,0	0,0	0,0	0,0	7,3	1,6	0,0	0,0
2008	41	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,2	0,4	20,8	99,9	0,1	0,0	0,0	1,1	8,8	9,3	42,6	2,0
Итого за прием пищи:				29,9	27,4	67,6	640,9	0,3	24,7	0,3	5,2	128,7	100,7	395,7	8,4
Полдник															
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,0	32,1	0,0	0,0	0,0	0,0	2,5	2,0	3,7	0,4
2008	467	ПИРОГ С ЯБЛОКАМИ	70	7,3	6,8	50,0	291,7	0,1	1,5	0,0	1,6	43,1	14,7	73,1	1,2
Итого за прием пищи:				7,4	6,8	58,0	323,8	0,1	1,5	0,0	1,6	45,6	16,7	76,8	1,6
Ужин															
2008	113	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	250	4,6	4,8	19,7	141,0	0,1	1,0	0,0	0,1	146,0	23,0	129,0	1,4
2008		ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ	40	3,3	0,3	21,9	103,4	0,1	0,0	0,0	0,9	9,4	13,4	34,0	0,8
2008	118	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,0	0,0	8,8	35,3	0,0	0,0	0,0	0,0	1,1	0,8	1,4	0,2
Итого за прием пищи:				7,9	5,1	50,4	279,7	0,2	1,0	0,0	1,0	156,5	37,2	164,4	2,4
Всего за день:				65,6	68,3	261,6	1935,4	1,1	69,4	0,6	10,5	807,1	275,5	1109,3	15,5
Сбалансированность:				1	1,0	4,0									

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															
2008	324	КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	9,6	10,8	34,1	273,0	0,3	2,1	0,1	0,1	219,3	60,0	253,7	1,6
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	6,0	5,0	17,4	140,4	0,1	0,9	0,0	0,0	190,5	36,0	153,2	1,0
2008		ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
Итого за прием пищи:				18,6	16,0	71,0	505,3	0,5	3,0	0,1	0,9	418,1	107,9	437,1	3,3
II Завтрак															
2008	191	БАНАН	100	0,9	0,3	12,6	57,6	0,0	6,0	0,0	0,0	4,8	25,2	16,8	0,4
Итого за прием пищи:				0,9	0,3	12,6	57,6	0,0	6,0	0,0	0,0	4,8	25,2	16,8	0,4
Обед															
2008	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	3,0	2,9	43,3	0,0	8,9	0,0	1,3	23,0	8,0	17,9	0,6
2008	90	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С КУРАМИ И СМЕТАНОЙ	250	9,7	10,0	22,0	221,0	0,1	7,2	0,3	0,7	49,2	36,1	151,3	1,9
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	4,3	4,5	27,4	167,4	0,1	0,0	0,0	0,9	10,6	6,0	32,8	0,7
2008	319	КНЕЛИ ИЗ КУР ЗАПЕЧЕННЫЕ	80	12,2	15,7	12,8	241,5	0,0	1,2	0,0	1,8	20,9	15,2	115,9	1,6
2008	76	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,0	0,0	8,7	34,8	0,0	0,0	0,0	0,0	7,3	1,6	0,0	0,0
2008	41	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,1	0,0	0,0	1,1	9,0	9,5	43,5	2,0
Итого за прием пищи:				30,5	33,6	95,0	810,0	0,3	17,3	0,3	5,8	120,0	76,4	361,4	6,8
Полдник															
2008	435	КЕФИР	120	3,5	3,0	4,8	63,6	0,0	0,8	0,0	0,1	144,0	16,8	114,0	0,1
2008	35	ПРЯНИКИ	30	1,8	1,4	22,5	109,8	0,0	0,0	0,0	0,0	3,3	2,7	15,0	0,2
Итого за прием пищи:				5,3	4,4	27,3	173,4	0,0	0,8	0,0	0,1	147,3	19,5	129,0	0,3
Ужин															
2008	131	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	200	4,8	4,5	24,8	161,5	0,1	32,6	0,2	0,4	76,0	47,6	105,5	2,5
2008		ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
2008	118	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,0	0,0	8,8	35,3	0,0	0,0	0,0	0,0	1,1	0,8	1,4	0,2
2008	254	СОСИСКА ОТВАРНАЯ	50	5,3	11,6	0,2	126,6	0,1	0,0	0,0	0,0	15,8	9,0	71,6	0,8
Итого за прием пищи:				13,1	16,3	53,3	415,3	0,3	32,6	0,2	1,2	101,2	69,3	208,7	4,2
Всего за день:				68,4	70,6	259,2	1961,6	1,1	59,7	0,6	8,0	791,4	298,3	1153,0	15,0
Сбалансированность:				1	1,0	3,8									

4 день

4 день

Сборник рецептов	№ 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	184	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	8,1	9,2	31,4	240,3	0,1	1,0	0,1	0,7	213,7	27,2	164,5	0,5
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	5,8	4,4	21,2	149,0	0,1	0,9	0,0	0,0	197,4	32,5	155,0	0,7
2008		ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,2	4,0	0,0	49,6	0,0	0,1	0,0	0,0	120,0	4,8	68,2	0,1
Итого за прием пищи:				20,1	17,8	72,1	530,8	0,3	2,0	0,1	1,5	539,4	76,4	417,9	2,0
II Завтрак															
2008	194	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	8,6	41,4	0,0	8,8	0,0	0,6	14,1	7,0	9,7	1,9
Итого за прием пищи:				0,4	0,4	8,6	41,4	0,0	8,8	0,0	0,6	14,1	7,0	9,7	1,9
Обед															
2008	48	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	1,1	15,1	6,4	165,5	0,0	3,0	0,0	6,4	28,7	15,1	30,2	1,0
2008	92	СУП С КУРАМИ И ЯЙЦОМ	250	8,7	8,6	16,1	176,1	0,1	8,1	0,2	0,5	33,4	31,3	121,3	1,8
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ	150	1,1	4,3	6,8	70,1	0,0	0,0	0,0	0,4	11,3	8,6	22,5	0,3
2008	307	ПТИЦА ТУШЕНАЯ	70	14,1	3,6	0,4	91,0	0,0	9,0	0,1	0,2	29,0	17,0	108,0	1,0
2008	76	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,0	0,0	8,7	34,8	0,0	0,0	0,0	0,0	7,3	1,6	0,0	0,0
2008	41	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,1	0,0	0,0	1,1	9,0	9,5	43,5	2,0
Итого за прием пищи:				28,3	32,0	59,6	639,5	0,2	20,1	0,3	8,6	118,7	83,1	325,5	6,1
Полдник															
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	180	5,0	4,4	8,3	94,3	0,1	0,9	0,0	0,0	183,6	20,2	129,6	0,2
Итого за прием пищи:				5,0	4,4	8,3	94,3	0,1	0,9	0,0	0,0	183,6	20,2	129,6	0,2
Ужин															
2008	225	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	100/20	26,7	21,3	29,6	421,5	0,1	0,4	0,1	1,6	271,0	35,3	304,9	0,7
2008		ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
2008	118	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	9,8	39,4	0,0	0,0	0,0	0,0	1,6	1,2	2,3	0,2
Итого за прием пищи:				29,8	21,5	58,9	552,8	0,2	0,4	0,1	2,4	280,9	48,4	337,4	1,6
Всего за день:				83,6	76,1	207,5	1858,8	0,8	32,2	0,5	13,1	1136,7	235,1	1220,1	11,8
Сбалансированность:				1	0,9	2,5									

5 день

Детский сад № 111 ГИЧЕЛКА

Сборник рецептов	№ 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	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
				9,5	9,4	39,3	280,7	0,2	1,0	0,1	0,1	238,4	41,0	267,5	0,9
2008	189	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200												
			200	5,8	4,8	17,1	135,1	0,1	0,9	0,0	0,0	180,3	34,8	146,0	1,0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ		3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
2008		ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ	40	18,3	14,4	75,9	507,7	0,4	1,9	0,1	0,9	427,0	87,7	443,7	2,6
Итого за прием пищи:															
				0,4	0,3	9,3	42,3	0,0	4,5	0,0	0,3	17,1	10,8	14,4	1,8
2008	193	ГРУША	100	0,4	0,3	9,3	42,3	0,0	4,5	0,0	0,3	17,1	10,8	14,4	1,8
Итого за прием пищи:															
Обед															
				1,0	10,1	4,6	113,8	0,0	2,4	0,0	4,4	15,8	8,2	31,9	0,6
2008	21	САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА И ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА	60												
			250/10/10	8,0	9,6	18,5	191,4	0,1	6,6	0,3	1,9	36,7	32,3	107,4	1,9
2008	95	СУП С ГОВЯДИНОЙ И ГРЕНКАМИ	200	10,8	12,1	13,7	207,5	0,0	15,6	0,4	2,5	56,9	33,4	124,8	2,2
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ													
			200	0,0	0,0	8,7	34,8	0,0	0,0	0,0	0,0	7,3	1,6	0,0	0,0
2008	76	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200												
			50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,1	0,0	0,0	1,1	9,0	9,5	43,5	2,0
2008	41	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		23,1	32,2	66,7	649,5	0,2	24,6	0,7	9,9	125,7	85,0	307,6	6,7
Итого за прием пищи:															
				7,5	8,7	47,3	296,1	0,1	0,3	0,0	2,0	61,9	14,3	90,8	0,8
к/к	к/к	БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	70				77,4	0,0	3,6	0,0	0,0	12,6	7,2	12,6	2,5
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,2	18,2	77,4	0,0	3,6	0,0	0,0	12,6	7,2	12,6	2,5
				8,4	8,9	65,5	373,5	0,1	3,9	0,0	2,0	74,5	21,5	103,4	3,3
Итого за прием пищи:															
Ужин															
				7,0	2,8	17,4	123,2	0,1	6,8	0,4	0,4	29,3	27,9	69,4	1,2
2008	104	СУП "УХА" С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250												
			40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
2008		ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ	180	0,0	0,0	8,8	35,3	0,0	0,0	0,0	0,0	1,1	0,8	1,4	0,2
2008	118	ЧАЙ С САХАРОМ		10,0	3,0	45,7	250,4	0,2	6,8	0,4	1,2	38,7	40,6	101,0	2,1
Итого за прием пищи:							1823,4	0,9	41,7	1,2	14,3	683,0	245,6	970,1	16,5
Всего за день:				60,2	58,8	263,1									
Сбалансированность:				1	1,0	4,4									

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																	
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	150	4,9	5,3	26,8	174,0	0,2	0,0	0,0	2,7	14,7	72,3	107,7	2,5		
2008	118	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,0	0,0	8,8	35,3	0,0	0,0	0,0	0,0	1,1	0,8	1,4	0,2		
к/к		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,0	0,0	0,0	0,0	8,7	6,0	27,0	0,6		
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,2	4,0	0,0	49,6	0,0	0,1	0,0	0,0	120,0	4,8	68,2	0,1		
Итого за прием пищи:				10,4	12,2	57,9	384,0	0,2	0,1	0,0	2,7	144,5	83,9	204,3	3,4		
II Завтрак																	
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43,0	0,0	2,0	0,0	0,1	7,0	4,0	7,0	1,4		
Итого за прием пищи:				0,5	0,1	9,9	43,0	0,0	2,0	0,0	0,1	7,0	4,0	7,0	1,4		
Обед																	
1997	71	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	60	0,6	2,9	5,3	51,2	0,0	1,4	0,9	1,7	21,9	15,9	23,1	0,7		
2008		СУП РИСОВЫЙ С МЯСОМ	250	9,2	4,6	12,1	127,0	0,0	1,0	0,0	0,2	15,0	17,0	85,0	1,2		
2008	260	АЗУ ИЗ ГОВЯДИНЫ	200	11,3	11,5	23,8	245,5	0,2	11,5	0,2	0,6	27,5	42,7	152,5	2,6		
2008	76	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,0	0,0	8,7	34,8	0,0	0,0	0,0	0,0	7,3	1,6	0,0	0,0		
2008	41	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,1	0,0	0,0	1,1	9,0	9,5	43,5	2,0		
Итого за прием пищи:				24,4	19,4	71,1	560,5	0,3	13,9	1,1	3,6	80,7	86,7	304,1	6,5		
Полдник																	
2008	411	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,0	0,0	24,1	96,6	0,0	0,0	0,0	0,0	10,2	1,7	3,6	0,0		
2008		ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7		
Итого за прием пищи:				3,0	0,2	43,6	188,5	0,1	0,0	0,0	0,8	18,5	13,6	33,8	0,7		
Ужин																	
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫМ С МАСЛОМ	150	4,3	4,5	27,4	167,4	0,1	0,0	0,0	0,9	10,6	6,0	32,8	0,7		
2008	233	РЫБА ТУШЕНАЯ	70	10,3	5,9	6,8	122,2	0,1	0,1	0,0	1,6	30,2	31,5	139,3	0,7		
2008	118	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,0	0,0	8,8	35,3	0,0	0,0	0,0	0,0	1,1	0,8	1,4	0,2		
2008		ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7		
Итого за прием пищи:				17,6	10,6	62,5	416,8	0,3	0,1	0,0	3,3	50,2	50,2	203,7	2,3		
Всего за день:				55,9	42,5	245,0	1592,8	0,9	16,1	1,1	10,5	300,9	238,4	752,9	14,3		
Сбалансированность:				1	0,8	4,4											

8 день

8 день

Сборник рецептов	№ 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	324	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	10,1	10,0	41,3	295,7	0,3	1,0	0,1	1,1	216,8	52,2	228,4	1,3
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	5,6	4,2	20,9	143,7	0,1	0,9	0,0	0,0	180,3	29,8	147,8	0,7
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,1	12,4	0,1	112,2	0,0	0,0	0,1	0,3	1,8	0,0	2,9	0,0
2008		ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
Итого за прием пищи:				18,8	26,8	81,8	643,5	0,5	1,9	0,2	2,2	407,2	93,9	409,3	2,7
II Завтрак															
2008	192	АПЕЛЬСИН	100	0,6	0,1	5,4	28,8	0,0	40,2	0,0	0,1	22,8	8,7	15,4	0,2
Итого за прием пищи:				0,6	0,1	5,4	28,8	0,0	40,2	0,0	0,1	22,8	8,7	15,4	0,2
Обед															
2008	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,0	3,0	2,9	43,3	0,0	8,9	0,0	1,3	23,0	8,0	17,9	0,6
2008		СУП ГРЕЧНЕВЫЙ С ГОВЯДИНОЙ С СМЕТАНОЙ	250	8,9	8,0	21,5	196,9	0,2	7,3	0,2	1,2	41,1	51,7	135,5	2,3
2008	211	ВЕРМИШЕЛЕВАЯ ЗАПЕКАНКА С ГОВЯДИНОЙ	200	12,1	14,4	25,0	277,5	0,1	0,5	0,0	2,4	30,4	17,2	104,0	1,8
2008	76	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,0	0,0	8,7	34,8	0,0	0,0	0,0	0,0	7,3	1,6	0,0	0,0
2008	41	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,1	0,0	0,0	1,1	9,0	9,5	43,5	2,0
Итого за прием пищи:				25,3	25,8	79,3	654,5	0,4	16,7	0,2	6,0	110,8	88,0	300,9	6,7
Полдник															
2008	33	ВАФЛИ	30	0,8	1,0	23,2	106,2	0,0	0,0	0,0	0,0	4,8	3,0	10,8	0,5
2008	435	РЯЖЕНКА	100	2,9	2,5	4,2	54,0	0,0	0,3	0,0	0,0	124,0	14,0	92,0	0,1
Итого за прием пищи:				3,7	3,5	27,4	160,2	0,0	0,3	0,0	0,0	128,8	17,0	102,8	0,6
Ужин															
2008	124	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	200	2,8	3,7	15,8	107,0	0,1	13,0	0,0	0,1	55,0	23,0	80,0	1,0
2008		ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
2008	118	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,0	0,0	8,8	35,3	0,0	0,0	0,0	0,0	1,1	0,8	1,4	0,2
Итого за прием пищи:				5,8	3,9	44,1	234,2	0,2	13,0	0,0	0,9	64,4	35,7	111,6	1,9
Всего за день:				54,2	60,1	238,0	1721,2	1,1	72,1	0,4	9,2	734,0	243,3	940,0	12,1
Сбалансированность:				1	1,1	4,4									

Детский сао № 11 г.Челяб

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															
2008	184	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	200	10,4	11,3	38,2	297,1	0,3	1,0	0,1	1,4	227,9	69,5	263,4	1,6
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	5,8	4,8	17,1	135,1	0,1	0,9	0,0	0,0	180,3	34,8	146,0	1,0
2008		ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,2	4,0	0,0	49,6	0,0	0,1	0,0	0,0	120,0	4,8	68,2	0,1
Итого за прием пищи:				22,4	20,3	74,8	573,7	0,5	2,0	0,1	2,2	536,5	121,0	507,8	3,4
II Завтрак															
2008	193	ГРУША	100	0,4	0,3	9,3	42,3	0,0	4,5	0,0	0,3	17,1	10,8	14,4	1,8
Итого за прием пищи:				0,4	0,3	9,3	42,3	0,0	4,5	0,0	0,3	17,1	10,8	14,4	1,8
Обед															
1997	71	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,6	2,9	4,1	45,8	0,0	0,9	0,9	1,6	20,2	15,0	21,9	0,4
2008	93	СУП С КЛЕЦКАМИ С ГОВЯДИНОЙ	250	9,8	7,4	28,5	219,6	0,2	10,8	0,2	0,5	37,7	40,8	139,0	2,2
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	3,9	5,6	23,9	161,9	0,2	11,4	0,0	0,2	53,9	33,5	102,7	1,3
2008	272	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	10,9	11,9	11,7	196,2	0,0	0,0	0,0	2,3	15,4	13,5	96,0	1,5
2008	76	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,0	0,0	8,7	34,8	0,0	0,0	0,0	0,0	7,3	1,6	0,0	0,0
2008	41	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,1	0,0	0,0	1,1	9,0	9,5	43,5	2,0
Итого за прием пищи:				28,5	28,2	98,1	760,3	0,5	23,1	1,1	5,7	143,5	113,9	403,1	7,4
Полдник															
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	20,2	86,0	0,0	4,0	0,0	0,0	14,0	8,0	14,0	2,8
Итого за прием пищи:				1,0	0,2	20,2	86,0	0,0	4,0	0,0	0,0	14,0	8,0	14,0	2,8
Ужин															
2008	225	ТВОРОЖНЫЙ ПУДИНГ С ПОВИДЛОМ	100/20	23,0	18,3	34,9	399,6	0,0	0,3	0,1	1,5	189,0	27,3	236,9	0,9
2008	118	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,0	0,0	8,8	35,3	0,0	0,0	0,0	0,0	1,1	0,8	1,4	0,2
2008		ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7
Итого за прием пищи:				26,0	18,5	63,2	526,8	0,1	0,3	0,1	2,3	198,4	40,0	268,5	1,8
Всего за день:				78,3	67,5	265,6	1989,1	1,1	33,9	1,3	10,5	909,5	293,7	1207,8	17,2
Сбалансированность:				1	0,9	3,4									

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	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	184	КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	9,6	10,8	37,5	286,6	0,3	2,1	0,1	0,1	221,4	60,5	253,7	1,6
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	5,8	4,4	21,2	149,0	0,1	0,9	0,0	0,0	190,5	31,0	155,0	0,7
2008		ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ	40	3,0	0,2	19,6	92,3	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	12,0	30,4	0,7
Итого за прием пищи:				18,4	15,4	78,3	527,9	0,5	3,0	0,1	0,9	420,2	103,5	439,1	3,0
II Завтрак															
2008	191	БАНАН	100	0,9	0,3	12,6	57,6	0,0	6,0	0,0	0,0	4,8	25,2	16,8	0,4
Итого за прием пищи:				0,9	0,3	12,6	57,6	0,0	6,0	0,0	0,0	4,8	25,2	16,8	0,4
Обед															
2008	48	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	1,1	15,1	6,4	165,5	0,0	3,0	0,0	6,4	28,7	15,1	30,2	1,0
2008	95	СУП "ЩИ" С ГОВЯДИНОЙ С СМЕТАНОЙ	250	8,4	7,8	16,7	174,2	0,1	15,8	0,3	0,4	62,1	38,2	118,7	2,3
2008	324	КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗКАЯ	150	2,2	4,4	25,5	150,0	0,0	0,0	0,0	0,7	10,0	16,0	49,0	0,4
1996	375	БЕФСТРОГАНОВ	100	15,6	22,0	5,9	293,5	0,0	1,6	0,0	3,4	30,0	20,3	146,3	2,0
2008	76	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,0	0,0	8,7	34,8	0,0	0,0	0,0	0,0	7,3	1,6	0,0	0,0
2008	41	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,3	0,4	21,0	101,2	0,1	0,0	0,0	1,1	8,9	9,4	43,2	2,0
Итого за прием пищи:				30,6	49,7	84,2	919,2	0,2	20,4	0,3	12,0	147,0	100,6	387,4	7,7
Полдник															
2008	471	ВЫПЕЧКА" ШАФРАН С ПОВИДЛОМ"	100	7,1	6,7	49,8	288,7	0,1	0,1	0,0	1,4	38,6	12,6	69,8	0,6
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,1	1,0	0,1	0,0	204,0	22,4	144,0	0,2
Итого за прием пищи:				12,7	11,6	59,1	393,5	0,2	1,1	0,1	1,4	242,6	35,0	213,8	0,8
Ужин															
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	7,7	15,8	5,0	193,7	0,0	0,5	0,1	3,0	125,4	15,7	143,1	1,0
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	40	1,2	0,1	2,5	15,5	0,0	1,6	0,0	0,5	7,2	7,6	22,3	0,3
2008	118	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,0	0,0	8,8	35,3	0,0	0,0	0,0	0,0	1,1	0,8	1,4	0,2
2008		ХЛЕБ ВЫСШ.СОРТ	40	3,0	0,2	19,6	92,3	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	12,0	30,4	0,7
Итого за прием пищи:				11,9	16,1	35,9	336,8	0,1	2,1	0,1	4,3	142,0	36,1	197,2	2,2
Всего за день:				74,5	93,1	270,1	2235,0	1,0	32,6	0,6	18,6	956,6	300,4	1254,3	14,1
Сбалансированность:				1	1,2	3,6									

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	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
Итого за весь период	684,5	661,2	2546,8	18973,2	10,0	440,7	8,7	116,3	7648,3	2583,8	10586,2	148,7
Среднее значение за период	68,5	66,1	254,7	1897,3	1,00	44,1	0,87	11,6	764,8	258,4	1058,6	14,9
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	1	1,0	3,7									