

Цикличное 10 дневное меню зимний период для возраста от 3 х до 7 ми лет

Сборник рецептур	№ техноло- гической карты	Наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
				белки	жиры	углеводы		В1	С	А	В2	Ca	Mg	Р	Fe
1 день															
Завтрак															
2016	100	Суп молочный вермишелевый	200	5,75	5,21	18,84	145,20	0,09	0,91	30,60	0,20	161,62	24,14	138,00	0,51
2016	1	Бутерброд со сливочным маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,00	0,05	0,00	40,00	0,03	9,30	9,90	29,10	0,62
2016	414	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	0,04	1,17	18,00	0,14	113,20	12,60	81,00	0,12
			420	11,05	15,17	47,82	372,20	0,18	2,08	88,60	0,37	284,12	46,64	248,10	1,25
Второй завтрак															
2016	386	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	10,00	0,00	0,02	16,00	9,00	11,00	2,20
			100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	10,00	0,00	0,02	16,00	9,00	11,00	2,20
Обед															
2016	13	Салат из свежих огурцов	50	0,38	3,04	1,19	33,65	0,01	4,75	0,00	0,02	10,93	6,65	20,00	0,29
2016	87	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,06	107,80	0,18	4,65	0,00	0,06	30,46	28,24	69,74	1,62
2016	271	Котлеты рыбные	80	10,64	3,76	7,67	107,00	0,07	0,34	21,00	0,08	42,70	24,00	146,80	0,59
2016	339	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,44	137,25	0,14	18,16	25,50	0,11	36,98	27,75	86,60	1,01
2016	394	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	0,00	0,36	0,00	0,00	28,64	5,40	13,86	1,12
2016	к/к	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64,38	0,07	0,00	0,00	0,03	12,95	17,39	58,46	1,44
2016	к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,02	6,90	9,90	26,10	0,60
			727	23,68	16,58	94,20	622,28	0,52	28,26	46,50	0,31	169,55	119,33	421,56	6,67
Полдник															
2016	449	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	23,55	131,00	0,07	0,00	13,00	0,04	11,00	14,50	37,00	0,69
2016	413	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,00	0,04	1,20	18,00	0,14	113,90	13,90	83,50	0,37
			230	6,55	4,70	37,86	220,00	0,11	1,20	31,00	0,18	124,90	28,40	120,50	1,06
		Итого за день	1477	41,68	36,85	189,68	1258,48	0,84	41,54	166,10	0,88	594,57	203,37	801,16	11,18

Сборник рецептов	№ технологической карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
				белки	жиры	углеводы		В1	С	А	В2	Са	Mg	Р	Fe
2 день															
Завтрак															
2016	199	Каша молочная геркулес	200	3,68	6,46	18,44	147,10	0,12	0,00	25,81	0,05	17,81	38,06	98,84	1,06
2016	7	Сыр российский	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,00	0,11	39,00	0,05	132,00	5,25	82,50	0,15
2016	к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,02	6,90	9,90	26,10	0,60
2016	416	Какао со сгущ молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	0,01	1,43	3,96	0,03	137,00	19,20	20,18	0,43
			425	13,20	14,38	48,75	378,60	0,17	1,54	68,77	0,14	293,71	72,41	227,62	2,24
Второй завтрак															
2016	418	Сок фруктовый (яблочный)	150	0,75	0,00	15,15	64,00	0,02	3,00	0,00	0,02	10,50	6,00	10,50	2,10
			150	0,75	0,00	15,15	64,00	0,02	3,00	0,00	0,02	10,50	6,00	10,50	2,10
Обед															
2016	41	Салат из моркови и яблок	60	0,52	3,13	4,72	49,14	0,03	4,17	0,00	0,03	12,71	14,41	26,40	0,79
2016	82	Рассольник ленинградский с перловкой (без мяса)	200	1,68	4,09	13,27	96,60	0,08	6,03	0,00	0,05	21,16	20,72	57,56	0,78
2016	299	Биточек из говядины	80	12,44	9,24	12,56	183,00	0,08	0,12	23,00	0,13	35,00	25,70	133,10	1,20
2016	372	Соус сметанный	30	0,42	1,50	1,76	22,23	0,01	0,01	10,14	0,01	8,19	1,58	6,82	0,06
2016	330	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,03	0,00	21,00	0,02	14,82	135,83	203,93	4,56
2016	390	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84	0,01	1,55	0,00	0,01	13,03	3,24	3,96	0,85
2016	к/к	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64,38	0,07	0,00	0,00	0,03	12,95	17,39	58,46	1,44
2016	к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,02	6,90	9,90	26,10	0,60
			767	28,62	24,94	119,29	817,44	0,35	11,88	54,14	0,30	124,76	228,77	516,33	10,27
Полдник															
2016	430	Блинчики с повидлом	115	5,18	2,76	36,06	190,00	0,11	0,03	20,00	0,07	22,70	19,40	62,70	1,20
2016	419	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,00	0,07	2,46	38,40	0,29	226,80	26,50	170,64	0,19
			295	10,66	7,64	45,13	292,00	0,18	2,49	58,40	0,36	249,50	45,90	233,34	1,39
		Итого за день	1637	53,22	46,96	228,32	1552,04	0,73	18,90	181,31	0,82	678,47	353,08	987,79	16,00

Сборник рецептов	№ технологической карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
				белки	жиры	углеводы		В1	С	А	В2	Са	Mg	Р	Fe
3 день															
Завтрак															
2016	199	Каша молочная пшенная	200	4,02	3,93	24,69	150,24	0,10	0,00	19,51	0,04	16,39	21,76	101,56	1,72
2016	1	Бутерброд со сливочным маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,00	0,05	0,00	40,00	0,03	9,30	9,90	29,10	0,62
2016	413	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,00	0,04	1,20	18,00	0,14	113,90	13,90	83,50	0,37
			420	9,14	13,82	53,62	375,24	0,19	1,20	77,51	0,21	139,59	45,56	214,16	2,71
Второй завтрак															
2016	386	Банан свежий	100	1,50	0,50	21,00	95,00	0,04	10,00	0,00	0,05	8,00	42,00	28,00	0,60
			100	1,50	0,50	21,00	95,00	0,04	10,00	0,00	0,05	8,00	42,00	28,00	0,60
Обед															
2012	15	Салат из помидоров и огурцов	50	0,49	3,08	1,87	37,10	0,05	8,38	0,33	0,02	9,34	8,13	17,30	0,37
2016	86	Суп картофельный с крупой (говядина)	200	2,21	2,61	13,12	85,00	0,11	6,60	0,00	0,05	22,80	27,28	71,96	0,98
2016	315	Голубцы ленивые	200	14,69	10,00	21,17	246,69	0,10	20,73	20,00	0,17	70,10	47,70	209,17	1,79
2016	396	Кисель ягодный (концентрат)	180	0,19	0,05	20,42	82,98	0,00	3,48	0,00	0,00	13,48	2,46	5,76	0,27
2016	к/к	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64,38	0,07	0,00	0,00	0,03	12,95	17,39	58,46	1,44
2016	к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,02	6,90	9,90	26,10	0,60
			697	22,39	16,48	83,43	586,65	0,38	39,19	20,33	0,29	135,57	112,86	388,75	5,45
Полдник															
2016	450	Булочка Ванильная	50	3,95	4,06	27,24	161,00	0,07	0,00	7,00	0,04	11,20	14,20	38,30	0,70
2016	420	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	92,00	0,04	0,54	36,00	0,24	223,20	25,20	165,60	0,18
			230	9,17	8,56	34,80	253,00	0,11	0,54	43,00	0,28	234,40	39,40	203,90	0,88
		Итого за день	1447	42,20	39,36	192,85	1309,89	0,71	50,93	140,84	0,83	517,56	239,82	834,81	9,64

Сборник рецептов	№ технологической карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
				белки	жиры	углеводы		В1	С	А	В2	Са	Mg	Р	Fe
4 день															
Завтрак															
2016	245	Сырники из творога	150	27,90	18,99	16,14	348,00	0,09	0,39	87,00	0,42	233,40	38,40	340,50	1,11
2016	369	Соус молочный (сладкий)	30	0,58	1,36	3,98	30,45	0,01	0,10	18,81	0,02	18,81	0,05	14,12	0,07
2016	227	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	100,00	0,18	22,00	4,80	76,80	1,00
2016	к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,02	6,90	9,90	26,10	0,60
2016	410	Чай без сахара	180	0,06	0,02	0,01	0,28	0,00	0,03	0,00	0,00	2,94	1,32	2,47	0,25
			430	35,99	25,27	34,90	512,23	0,18	0,52	205,81	0,64	284,05	54,47	459,99	3,03
Второй завтрак															
2016	389	Апельсин Свежий	100	0,79	0,18	19,56	82,50	0,04	52,50	0,00	0,03	30,13	11,38	20,13	0,30
			100	0,79	0,18	19,56	82,50	0,04	52,50	0,00	0,03	30,13	11,38	20,13	0,30
Обед															
2016	30	Салат из свеклы с яблоками и огурцами	50	0,52	2,58	3,53	39,40	0,01	5,20	0,00	0,02	15,17	8,17	16,70	0,66
2016	73	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,61	3,93	6,98	71,00	0,05	14,77	0,00	0,04	36,26	19,40	38,10	0,67
2016	271	Котлеты, биточки рыбные	80	10,64	3,76	7,67	107,00	0,07	0,34	21,00	0,08	42,70	24,00	146,80	0,59
2016	339	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,44	137,25	0,14	18,16	25,50	0,11	36,98	27,75	86,60	1,01
2016	418	Сок фруктовый (яблочный)	180	0,90	0,00	18,18	76,00	0,02	3,60	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52
2016	к/к	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64,38	0,07	0,00	0,00	0,03	12,95	17,39	58,46	1,44
2016	к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,02	6,90	9,90	26,10	0,60
			727	21,54	15,81	83,65	565,53	0,41	42,07	46,50	0,31	163,56	113,81	385,36	7,49
Полдник															
2016	к/к	Пряник	30	2,25	3,54	22,47	125,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2016	420	Йогурт	180	5,80	5,80	8,00	100,00	0,04	1,40	36,00	0,24	240,00	28,00	165,60	0,18
			210	8,05	9,34	30,47	225,10	0,04	1,40	36,00	0,24	240,00	28,00	165,60	0,18
		Итого за день	1467	66,37	50,60	168,58	1385,36	0,66	96,49	288,31	1,22	717,73	207,66	1031,07	11,00

Сборник рецептур	№ технологической карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
				белки	жиры	углеводы		В1	С	А	В2	Ca	Mg	P	Fe

5 день

Завтрак

2016	229	Омлет натуральный	150	13,22	25,48	2,54	293,08	0,09	0,23	346,15	0,55	107,08	18,00	242,54	2,72
2016	13	Салат из свежих огурцов	50	0,38	3,04	1,19	33,65	0,01	4,75	0,00	0,02	10,93	6,65	20,00	0,29
2016	7	Сыр российский	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,00	0,11	39,00	0,05	132,00	5,25	82,50	0,15
2016	к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,02	6,90	9,90	26,10	0,60
2016	415	Кофейный напиток со сгущенным молоком	180	2,65	1,79	18,83	102,00	0,02	0,34	9,00	0,07	115,90	11,60	77,90	0,07
			425	22,10	35,03	37,05	553,23	0,17	5,43	394,15	0,71	372,81	51,40	449,04	3,83

Второй завтрак

2016	418	Сок фруктовый (виноградны)	150	0,45	0,30	24,45	102,00	0,03	3,00	0,00	0,02	30,00	13,50	18,00	0,60
			150	0,45	0,30	24,45	102,00	0,03	3,00	0,00	0,02	30,00	13,50	18,00	0,60

Обед

2016	21	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,84	3,05	5,41	52,44	0,02	19,47	0,00	0,02	22,42	9,10	16,57	0,31
2016	83	Суп картофельный	200	2,01	2,29	13,60	82,60	0,11	6,60	0,00	0,06	20,72	21,20	61,44	0,81
2016	261	Рыба тушеная с овощами	80	7,92	4,56	2,05	81,33	0,07	1,51	4,00	0,05	24,80	25,33	132,53	0,53
2016	330	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,03	0,00	21,00	0,02	14,82	135,83	203,93	4,56
2016	394	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	0,00	0,36	0,00	0,00	28,64	5,40	13,86	1,12
2016	к/к	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64,38	0,07	0,00	0,00	0,03	12,95	17,39	58,46	1,44
2016	к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,02	6,90	9,90	26,10	0,60
			737	24,58	16,74	111,54	696,70	0,34	27,94	25,00	0,21	131,25	224,15	512,89	9,37

Полдник

2016	к/к	Печенье	30	2,25	3,54	22,47	125,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2016	411	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,00	1,03	1,92	0,28
			210	2,31	3,56	32,46	165,10	0,00	0,03	0,00	0,00	10,00	1,03	1,92	0,28

		Итого за день	1522	49,44	55,64	205,50	1517,03	0,54	36,39	419,15	0,94	544,06	290,08	981,85	14,09

Сборник рецептур	№ техноло- гической карты	Наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
				белки	жиры	углеводы		В1	С	А	В2	Ca	Mg	Р	Fe
6 день															

Завтрак

2016	199	Каша молочная рисовая	200	2,12	4,93	21,81	140,65	0,03	0,00	25,81	0,01	4,77	14,84	46,32	0,31
2016	к/к	Повидло	10	0,01	0,00	7,60	30,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2016	к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,02	6,90	9,90	26,10	0,60
2016	416	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	0,01	1,43	3,96	0,03	137,00	19,20	20,18	0,43
			420	8,17	8,42	59,72	348,15	0,08	1,43	29,77	0,06	148,67	43,94	92,60	1,34

Второй завтрак

2016	386	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	10,00	0,00	0,02	16,00	9,00	11,00	2,20
			100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	10,00	0,00	0,02	16,00	9,00	11,00	2,20

Обед

2012	14	Салат из помидоров	50	0,57	3,09	2,36	39,55	0,05	10,21	0,00	0,02	8,79	8,90	16,40	0,42
2016	68	Борщ с мясом	200	7,91	5,82	10,98	128,00	0,10	12,49	6,00	0,11	49,00	36,60	126,48	1,76
	319	Птица, тушенная в соусе с овощами	200	10,10	7,22	18,32	178,89	0,20	8,16	24,44	0,12	44,00	40,71	131,11	1,61
2016	390	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84	0,01	1,55	0,00	0,01	13,03	3,24	3,96	0,85
2016	к/к	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64,38	0,07	0,00	0,00	0,03	12,95	17,39	58,46	1,44
2016	к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,02	6,90	9,90	26,10	0,60
			697	23,54	17,01	80,01	569,16	0,48	32,41	30,44	0,31	134,67	116,74	362,51	6,67

Полдник

2016	450	Булочка Ванильная	50	3,95	4,06	27,24	161,00	0,07	0,00	7,00	0,04	11,20	14,20	38,30	0,70
2016	413	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,00	0,04	1,20	18,00	0,14	113,90	13,90	83,50	0,37
			230	6,62	6,40	41,55	250,00	0,11	1,20	25,00	0,18	125,10	28,10	121,80	1,07
		Итого за день	1447	38,72	32,23	191,07	1211,31	0,70	45,04	85,21	0,57	424,45	197,78	587,91	11,28

Сборник рецептов	№ технологической карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
				белки	жиры	углеводы		B1	C	A	B2	Ca	Mg	P	Fe
7 день															

Завтрак

2016	100	Суп молочный вермишелевый	200	5,75	5,21	18,84	145,20	0,09	0,91	30,60	0,20	161,62	24,14	138,00	0,51
2016	1	Бутерброд со сливочным маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,00	0,05	0,00	40,00	0,03	9,30	9,90	29,10	0,62
2016	411	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,00	1,03	1,92	0,28
			420	8,26	12,78	43,45	321,20	0,14	0,94	70,60	0,23	180,92	35,07	169,02	1,41

Второй завтрак

2016	386	Груши свежие	100	0,40	0,30	10,30	46,00	0,03	5,00	0,00	0,03	19,00	12,00	16,00	2,30
			100	0,40	0,30	10,30	46,00	0,03	5,00	0,00	0,03	19,00	12,00	16,00	2,30

Обед

[illegible]

		Итого за день	1427	43,34	40,94	160,02	1196,20	0,59	46,15	141,33	0,91	577,24	198,67	811,97	9,54
--	--	----------------------	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	---------------	-------------	---------------	---------------	---------------	-------------

Сборник рецептов	№ технологической карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
				белки	жиры	углеводы		В1	С	А	В2	Ca	Mg	Р	Fe
8 день															

Завтрак

2016	199	Каша молочная манная	200	3,14	0,30	26,31	121,00	0,04	0,00	0,00	0,01	7,30	5,60	26,10	0,33
2016	7	Сыр российский	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,00	0,11	39,00	0,05	132,00	5,25	82,50	0,15
2016	к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,02	6,90	9,90	26,10	0,60
2016	414	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	0,04	1,17	18,00	0,14	113,20	12,60	81,00	0,12
			425	11,84	7,44	55,16	336,50	0,13	1,28	57,00	0,21	259,40	33,35	215,70	1,20

Второй завтрак

2016	418	Сок фруктовый (яблочный)	150	0,75	0,00	15,15	64,00	0,02	3,00	0,00	0,02	10,50	6,00	10,50	2,10
			150	0,75	0,00	15,15	64,00	0,02	3,00	0,00	0,02	10,50	6,00	10,50	2,10

Обед

2012	15	Салат из помидоров и огурцов	50	0,49	3,08	1,87	37,10	0,05	8,38	0,33	0,02	9,34	8,13	17,30	0,37
2016	73	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,91	6,98	71,00	0,05	14,77	0,00	0,04	36,26	19,40	38,10	0,67
2016	322	Котлеты рубленые из птицы	80	15,64	3,89	13,46	151,00	0,08	0,14	14,00	0,02	31,20	25,50	131,00	1,36
2016	330	Каша рассыпчатая рисовая	150	3,60	4,33	37,53	203,55	0,03	0,00	21,00	0,02	5,31	25,46	77,91	0,52
2016	375	Соус сметанный с томатом и луком	30	0,57	1,76	2,39	27,69	0,01	0,70	10,35	0,01	10,10	3,60	11,39	0,16
2016	394	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	0,00	0,36	0,00	0,00	28,64	5,40	13,86	1,12
2016	к/к	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64,38	0,07	0,00	0,00	0,03	12,95	17,39	58,46	1,44
2016	к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,02	6,90	9,90	26,10	0,60
			757	26,90	17,72	114,08	726,92	0,33	24,35	45,68	0,16	140,70	114,78	374,12	6,24

Полдник

2016	492	Коржики молочные	50	3,26	5,62	30,99	187,33	0,05	0,03	5,33	0,03	12,80	11,87	32,33	0,57
2016	420	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	92,00	0,04	0,54	36,00	0,24	223,20	25,20	165,60	0,18

		Итого за день	1377	62,30	47,59	173,42	1367,64	0,57	45,07	207,00	1,01	663,36	217,85	693,58	7,57
--	--	----------------------	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	---------------	-------------	---------------	---------------	---------------	-------------

Сборник рецептов	№ технологической карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
				белки	жиры	углеводы		В1	С	А	В2	Ca	Mg	P	Fe
10 день															

Завтрак

2016	229	Омлет натуральный	150	13,22	25,48	2,54	293,08	0,09	0,23	346,15	0,55	107,08	18,00	242,54	2,72
2016	13	Салат из свежих огурцов	50	0,38	3,04	1,19	33,65	0,01	4,75	0,00	0,02	10,93	6,65	20,00	0,29
2016	1	Бутерброд со сливочным маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,00	0,05	0,00	40,00	0,03	9,30	9,90	29,10	0,62
2016	413	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,00	0,04	1,20	18,00	0,14	113,90	13,90	83,50	0,37
			420	18,72	38,41	32,66	551,73	0,20	6,18	404,15	0,74	241,21	48,45	375,14	4,00

Второй завтрак

2016	418	Апельсин	100	0,79	0,18	19,56	82,50	0,04	52,50	0,00	0,03	30,13	11,38	20,13	0,30
			100	0,79	0,18	19,56	82,50	0,04	52,50	0,00	0,03	30,13	11,38	20,13	0,30

Обед

2016	42	Салат из моркови	60	0,75	0,06	6,97	31,38	0,03	1,92	0,00	0,04	15,64	21,89	31,68	0,41
2016	64	Борщ с картофелем	200	1,63	4,04	11,29	87,80	0,06	7,03	0,00	0,04	29,30	23,96	51,54	1,07
2016	293	Гуляш из отварной говядины	80	10,28	8,27	2,64	126,00	0,03	0,40	10,67	0,01	19,47	18,13	82,80	0,77
2016	219	Макаронные изделия отварные (гарнир)	150	5,50	4,22	26,57	158,78	0,06	0,00	14,63	0,03	4,68	21,22	37,02	1,10
2016	418	Сок фруктовый (яблочный)	180	0,90	0,00	18,18	76,00	0,02	3,60	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52
2016	к/к	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64,38	0,07	0,00	0,00	0,03	12,95	17,39	58,46	1,44
2016	к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,02	6,90	9,90	26,10	0,60
			737	23,87	17,33	92,50	614,84	0,32	12,95	25,30	0,19	101,54	119,69	300,20	7,91

Полдник

2016	к/к	Печенье	30	2,25	3,54	22,47	125,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2016	396	Кисель ягодный(концентрат)	180	0,19	0,05	20,42	82,98	0,00	3,48	0,00	0,00	13,48	2,46	5,76	0,27
			210	2,44	3,59	42,89	208,08	0,00	3,48	0,00	0,00	13,48	2,46	5,76	0,27
		Итого за день	1467	45,82	59,51	187,61	1457,15	0,55	75,11	429,45	0,97	386,35	181,98	701,22	12,48
		Итого за 10 дней	14830	491,09	444,94	1919,99	13661,84	6,46	484,83	2202,71	8,80	5750,38	2281,47	8229,60	113,07

		Суточная норма	1950	54,00	60,00	261,00	1 800,00	0,90	50,00	500,00	1,00	900,00	300,00	800,00	10,00
		Итого в среднем за 1 день по меню	1483	49,11	44,49	192,00	1 366,18	0,65	48,48	220,27	0,88	575,04	228,15	822,96	11,31