

Пребывание 8:00 - 15:00
Питание 3-х разовое
Сезон: Осенний - Зимний



УТВЕРЖДАЮ

И.о. Директора ГБОУ Сибайская КШ
Горбачева И.Н.
Приказ № 257 от "19" Августа 2025 г.

МЕНЮ

7-11 лет

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ 180/5 Б-7,8 Ж-11,7 У-33,3 Ккал-262,6	КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 180/5 Б-9,2 Ж-14,3 У-38,8 Ккал-312,1	КАША "ДРУЖБА" 180 Б- 5,9 Ж-11,2 У-36,1 Ккал- 262	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ 180/5 Б-4,7 Ж- 10,1 У-25,4 Ккал-205,1	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 120/5 Б-10,1 Ж-17,5 У-2 Ккал-197,8	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ИЗЮМОМ 180 Б-3,9 Ж- 11,8 У-56 Ккал-338,5	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 180/5 Б-6,4 Ж-4,7 У-27,7 Ккал-175,2	КАША "МАННАЯ" 180 Б- 5,9 Ж-11,2 У-36,1 Ккал- 262	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 250 Б-5,6 Ж-19,5 У-27,4 Ккал-298,9	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ 180/5 Б-6,4 Ж- 7,5 У-30,8 Ккал-211,6
ЧАЙ С МОЛОКОМ 200/10 Б-1,5 Ж-1,5 У-15,9 Ккал-81,8	КАКАО С МОЛОКОМ 200 Б-3,3 Ж-3,4 У-13,6 Ккал- 96,2	ТВОРОГ ПОРЦИОННЫЙ 100 Б-27,3 Ж-17,7 У-43,5 Ккал-433,4	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10 Б-0,1 Ж-8,3 У-0,1 Ккал- 74,8	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 20 Б- 4,7 Ж-6,1 У-0 Ккал-75	КАКАО С МОЛОКОМ 200 Б-3,3 Ж-3,4 У-13,6 Ккал- 96,2	ТВОРОГ ПОРЦИОННЫЙ 150 Б-25,5 Ж-13,9 У-14,8 Ккал-279,8	КАКАО С МОЛОКОМ 200 Б-3,3 Ж-3,4 У-13,6 Ккал- 96,2	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200/10 Б-30 Ж-3,0 У-8,2 Ккал-70,3	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200/10 Б-1,5 Ж-1,5 У-15,9 Ккал-81,8
КОНФЕТЫ 20 Б-0 Ж-0 У- 16,5 Ккал-65,2	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10 Б-0,1 Ж-8,3 У-0,1 Ккал- 74,8	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100 Б-2,1 Ж-4,1 У-12,7 Ккал-4,3	КАКАО С МОЛОКОМ 200 Б-3,3 Ж-3,4 У-13,6 Ккал- 96,2	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100 Б-2,1 Ж-4,1 У-12,7 Ккал-4,3	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10 Б-0,1 Ж-8,3 У-0,1 Ккал- 74,8	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200/10 Б-30 Ж-3,0 У-8,2 Ккал-70,3	ВАФЛИ 40 Б-1,1 Ж-0,9 У- 19,2 Ккал-88,9	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10 Б-0,1 Ж-8,3 У-0,1 Ккал- 74,8	ПЕЧЕНЬЕ 40 Б-3 Ж-6,1 У- 19,1 Ккал-6,5
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100 Б-2,1 Ж-4,1 У-12,7 Ккал-4,3	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100 Б-2,1 Ж-4,1 У-12,7 Ккал-4,3	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200/10 Б-30 Ж-3,0 У-8,2 Ккал-70,3	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 80 Б-2,1 Ж-4,1 У-12,7 Ккал-4,3	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200/10 Б-30 Ж-3,0 У-8,2 Ккал-70,3	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100 Б-2,1 Ж-4,1 У-12,7 Ккал-4,3	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100 Б-2,1 Ж-4,1 У-12,7 Ккал-4,3	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100 Б-2,1 Ж-4,1 У-12,7 Ккал-4,3	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100 Б-2,1 Ж-4,1 У-12,7 Ккал-4,3	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 20 Б- 4,7 Ж-6,1 У-0 Ккал-75
СЫР (ПОРЦИЯМИ) 20 Б- 4,7 Ж-6,1 У-0 Ккал-75			ПЕЧЕНЬЕ 40 Б-3 Ж-6,1 У- 19,1 Ккал-6,5			КОНФЕТЫ 20 Б-0 Ж-0 У- 16,5 Ккал-65,2			ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100 Б-2,1 Ж-4,1 У-12,7 Ккал-4,3
Обед									
САЛАТ "СВЕКЛА С ИЗЮМОМ" 80 Б-1,1 Ж- 1,1 У-9,3 Ккал-51,1	САЛАТ "ЗДОРОВЬЕ" 80 Б-1 Ж-3,5 У-4,1 Ккал-50,1	САЛАТ "МАЗАЙКА" 80 Б- 3,3 Ж-3,3 У-18,8 Ккал- 115,1	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ 80 Б-0,2 Ж-4,0 У-2,1 Ккал-45,4	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ 80 Б-2,6 Ж-8,7 У-9,1 Ккал- 120,4	САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ 80 Б-0,7 Ж-3,9 У-2,6 Ккал- 46,3	САЛАТ СТУДЕНЧЕСКИЙ 80 Б-2,9 Ж-1,3 У-6,3 Ккал- 47,1	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 80 Б-0,9 Ж-2,1 У-5,9 Ккал- 46,7	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 80 Б-1,1 Ж-2 У-4,9 Ккал-40,9	САЛАТ СВЕКОЛЬНЫЙ 80 Б-1,1 Ж-6,4 У-6,0 Ккал- 82,6
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 250/10 Б- 7 Ж-3,7 У-6,5 Ккал-84,7	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЛАПШОЙ ДОМАШНЕЙ 250 Б-5,9 Ж- 8,4 У-18,0 Ккал-166,6	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ 250 Б-4,1 Ж-3,8 У-7,8 Ккал-79,8	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ 250 Б-7,8 Ж- 8,7 У-15,5 Ккал-166,3	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 250/10/28 Б-7,3 Ж-8,4 У-9,1 Ккал- 136,9	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 250 Б- 10,9 Ж-10,9 У-16,8 Ккал- 201,8	СВЕКОЛЬНИК 250 Б-5,9 Ж-4,9 У-14,2 Ккал-121,0	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 250 Б-8,3 Ж-9,6 У-18,3 Ккал-187,1	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ 250 Б-7 Ж-4,2 У- 8 Ккал-94,8	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 250 Б- 7,8 Ж-8,6 У-15,3 Ккал- 165,1
ПЛОВ ИЗ ГОВДИНЫ 250 Б-14,8 Ж-13,3 У-40,1 Ккал-323,9	КАША ГОРОХОВАЯ 180 Б-19 Ж-2,9 У-38 Ккал- 247,2	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ 140/60 Б- 15,1 Ж-14,9 У-18,6 Ккал- 259,2	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 180 Б-4 Ж-6,4 У-26,5 Ккал-175,7	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180 Б-6,6 Ж-2,3 У-40,4 Ккал-205,1	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ 260/30 Б-5,8 Ж- 0,9 У-41 Ккал-193,1	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180 Б- 5,3 Ж-2,9 У-36,1 Ккал- 188,3	КАПУСТА ТУШЕННАЯ 180 Б-4,2 Ж-5,1 У-14,6 Ккал-120	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180/5 Б- 7,7 Ж-2,8 У-33,4 Ккал- 185,1	ОВОЩНОЕ РАГУ С МЯСОМ 200 Б-13 Ж-17,5 У-13,3 Ккал-253,4
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200 Б-0 Ж-0 У-4,5 Ккал-18,0	КУРЫ ОТВАРНЫЕ 60 Б- 6,5 Ж-6,5 У-0,2 Ккал-81,3	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОДОВЫХ ИЛИ ЯГОДНЫХ ЭКСТРАКТАХ 200/10 Б-0 Ж-0 У-19,2 Ккал-76	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ 150 Б-0,6 Ж-4,7 У-4,6 Ккал-61,6	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЗ МЯСА 80 Б-2,6 Ж-5,2 У-11,9 Ккал-101,4	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОДОВЫХ ИЛИ ЯГОДНЫХ ЭКСТРАКТАХ 200/10 Б-0 Ж-0 У-19,2 Ккал-76	БЕФСТРОГАНОВ 60/50 Б-11,5 Ж-11,4 У-5,0 Ккал- 161,5	ГУЛЯШ 60/50 Б-9,9 Ж- 11,7 У-3,2 Ккал-3,2	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ 80 Б-5,9 Ж-0,6 У-10,4 Ккал- 68,4	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200 Б- 1 Ж-0,2 У-20,2 Ккал-92

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ 150 Б-10,9 Ж-0,9 У- 68,5 Ккал-319,7	НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ ВАЛИТЕК "ЛАЙТ" 200 Б- 0 Ж-0 У-9,1 Ккал-35,9	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ 150 Б-10,9 Ж-0,9 У- 68,5 Ккал-319,7	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200 Б- 1 Ж-0,2 У-20,2 Ккал-92	СОУС ТОМАТНЫЙ 30 Б- 0,4 Ж-1,5 У-2,1 Ккал-22,7	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ 150 Б-10,9 Ж-0,9 У- 68,5 Ккал-319,7	СМЕСЬ ВИТАМИННАЯ ПРИБИОТИК 200 Б-0 Ж- 0 У-0,9 Ккал-3,6	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200 Б-0 Ж-0 У-27,3 Ккал-107,7	СОУС ТОМАТНЫЙ 30 Б- 0,4 Ж-0,8 У-1,9 Ккал-16	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ 150 Б-10,9 Ж-0,9 У- 68,5 Ккал-319,7
ЯБЛОКО 200 Б-0,8 Ж-0,8 У-19,6 Ккал-94,0	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ 150 Б-10,9 Ж-0,9 У- 68,5 Ккал-319,7	АПЕЛЬСИН 200 Б-1,2 Ж- 0,3 У-10,3 Ккал-54,2	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ 150 Б-10,9 Ж-0,9 У- 68,5 Ккал-319,7	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200/15/8 Б- 0,1 Ж-0 У-9,4 Ккал-38,2	ГРУША 220 Б-0,8 Ж-0,6 У-18,6 Ккал-83,8	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ 150 Б-10,9 Ж-0,9 У- 68,5 Ккал-319,7	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ 150 Б-10,9 Ж-0,9 У- 68,5 Ккал-319,7	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200/15/8 Б- 0,1 Ж-0 У-9,4 Ккал-38,2	
				ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ 150 Б-10,9 Ж-0,9 У- 68,5 Ккал-319,7				ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ 150 Б-10,9 Ж-0,9 У- 68,5 Ккал-319,7	
								БАНАН 200 Б-3,0 Ж-1 У- 42 Ккал-192	
Полдник									
ЙОГУРТ 240 Б-3 Ж-3 У-4 Ккал-60	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200 Б-1 Ж-0,2 У-20,2 Ккал-92	ЙОГУРТ 240 Б-3 Ж-3 У-4 Ккал-60	ЙОГУРТ 240 Б-3 Ж-3 У-4 Ккал-60	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200 Б-1 Ж-0,2 У-20,2 Ккал-92	ЙОГУРТ 240 Б-3 Ж-3 У-4 Ккал-60	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200 Б- 1 Ж-0,2 У-20,2 Ккал-92	ЙОГУРТ 240 Б-3 Ж-3 У-4 Ккал-60	ЙОГУРТ 240 Б-3 Ж-3 У-4 Ккал-60	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200 Б- 1 Ж-0,2 У-20,2 Ккал-92
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 100 Б-7,1 Ж-12,4 У-53,1 Ккал-343,8	ПИРОЖНОЕ ШКОЛЬНОЕ 100 Б-7 Ж- 13 У-51 Ккал-50	ВАФЛИ 40 Б-1,1 Ж-0,9 У- 19,2 Ккал-88,9	ПЛЮШКА НОВОМОСКОВСКАЯ 100 Б-6,3 Ж-3,1 У-39,2 Ккал-205,6	БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ 100 Б-1,1 Ж- 0,9 У-19,2 Ккал-88,9	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 100 Б-7 Ж-13 У-51 Ккал- 50	ПИРОЖНОЕ ШКОЛЬНОЕ 100 Б-7 Ж- 13 У-51 Ккал-50	КЕКС ВОЛЖСКИЙ 75 Б- 4 Ж-19 У-68 Ккал-50	БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ 100 Б-1,1 Ж- 0,9 У-19,2 Ккал-88,9	ПЛЮШКА НОВОМОСКОВСКАЯ 100 Б-6,3 Ж-3,1 У-39,2 Ккал-205,6

1 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества									
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																												
2014г,	182	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	180/5	0.00	7.8	11.7	33.3	262.6	0.5	62.4	3.2	0.2	0.2	0.2	0.0	0.2	1.6	14.3	104.9	191.2	91.6	2.9	1.3	297.3	9.3	0.0	0.0	
2014 г,		СЫР ПОРЦИЯМИ	20	0.00	4.7	6.1	6.1	75.0	0.1	32.3	0.7	0.0	0.1	0.1	0.2	0.1	0.4	10.6	175.8	123.9	17.9	0.7	1.2	58.6	0.0	0.0	0.0	
2014г,	283	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200/10	0.00	1.5	1.5	15.9	81.8	0.3	8.8	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	61.7	43.5	9.1	0.4	0.2	83.8	4.5	0.0	0.0	
		КОНФЕТЫ	20	0.00	0.0	0.0	16.5	65.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.1	0.5	0.4	0.0	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	0.00	2.1	4.1	12.7	4.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	6.6	0.0	8.6	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
Итого за прием пищи:				0.00	16.0	23.4	84.5	488.8	0.8	103.5	3.9	0.2	0.3	0.4	0.2	0.2	2.0	24.8	350.0	359.1	127.6	4.5	2.7	440.3	13.8	0.0	0.0	
Обед																												
2014 г.	26	САЛАТ "СВЕКЛА С ИЗЮМОМ"	80	0.00	1.1	1.1	9.3	51.1	2.6	1.4	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	8.5	26.7	33.3	15.5	1.0	0.3	239.7	4.6	0.0	0.0	
2014 г.	53	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250/10	0.00	7.0	3.7	6.5	84.7	11.2	71.7	0.1	0.0	0.1	0.1	0.8	0.3	1.7	10.5	49.3	87.6	23.3	1.6	1.3	347.8	5.6	0.0	0.0	
2014 г.	112	ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	250	0.00	14.8	13.3	40.1	329.9	1.3	242.6	2.4	0.0	0.1	0.1	1.6	0.4	3.2	18.7	24.8	192.3	45.3	2.3	2.9	328.1	6.4	0.0	0.0	
2014 г.	293	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.00	0.0	0.0	4.5	18.0	0.0	1.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	8.2	0.0	1.8	0.0	0.0	0.8	0.0	0.0	0.0	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	150	0.00	10.9	0.9	68.5	319.7	0.0	0.0	2.9	0.0	0.2	0.1	0.0	0.2	1.9	40.5	31.1	113.4	44.6	2.7	1.1	193.5	0.0	0.0	0.0	
		ЯБЛОКО	200	0.00	0.8	0.8	19.6	94.0	20.0	10.0	1.3	0.0	0.1	0.0	0.0	0.2	0.6	4.0	32.0	22.0	16.0	4.4	0.3	556.0	4.0	0.0	0.0	
Итого за прием пищи:				0.00	34.5	19.8	148.5	897.5	35.1	326.9	7.2	0.0	0.4	0.4	2.4	1.1	7.5	82.2	172.1	448.6	146.5	12.0	5.9	1,665.8	20.6	0.1	0.0	
Полдник																												
2014 г.	435	ЙОГУРТ	240	0.00	3.0	3.0	4.0	60.0	0.6	44.0	0.0	0.0	0.0	0.3	0.7	0.0	0.2	0.0	248.2	184.0	28.0	0.2	0.8	292.3	18.0	0.0	0.0	
2014 г.	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	0.00	7.1	12.4	53.1	343.8	0.0	71.1	0.3	0.2	0.1	0.0	0.0	0.0	0.7	20.5	15.0	57.3	10.1	0.7	0.5	87.9	1.1	0.0	0.0	
Итого за прием пищи:				0.00	12.9	17.4	70.6	487.7	0.6	115.1	0.3	0.2	0.1	0.3	0.7	0.0	0.9	20.5	263.2	241.3	38.1	0.9	1.3	380.2	19.1	0.0	0.0	
Всего за день:				0.00	65.4	60.2	311.8	1,930.6	36.5	545.5	11.4	0.4	0.8	1.0	3.2	1.3	10.4	127.6	785.3	1,049.0	312.1	17.3	9.9	2,486.4	53.4	0.1	0.0	
Сбалансированность:					1	0,9	4,8																					

2 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		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																												
2014г.	76	КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180/5	0.00	9.2	14.3	38.8	312.1	0.6	68.3	1.8	0.2	0.2	0.2	0.0	0.1	0.5	11.5	162.6	247.7	74.1	2.0	2.1	342.2	13.8	0.0	0.0	
2014г	288	КАКАО С МОЛОКОМ	200	0.00	3.9	4.0	23.5	142.9	0.6	21.2	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.1	1.1	137.4	111.4	25.3	0.6	0.7	212.4	10.8	0.0	0.0	
		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.00	0.1	8.3	0.1	74.8	0.0	59.0	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.2	1.9	0.0	0.0	0.0	1.5	0.0	0.0		
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	0.00	2.1	4.1	12.7	4.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	6.6	0.0	8.6	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0		
Итого за прием пищи:				0.00	15.2	30.5	75.1	534.1	1.2	148.5	2.0	0.3	0.3	0.4	0.0	0.1	0.6	12.6	307.7	361.0	108.0	3.1	2.7	556.1	24.6	0.0	0.0	
Обед																												
2014 г.	34	САЛАТ "ЗДОРОВЬЕ"	80	0.00	1.0	3.5	4.1	50.1	1.8	458.5	1.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.3	6.3	21.9	28.1	15.6	0.6	0.3	116.7	2.6	0.0	0.0	
2014 г.	60	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЛАПШОЙ ДОМАШНЕЙ	250	0.00	5.3	5.0	18.0	134.4	6.5	182.2	1.1	0.0	0.1	0.1	0.1	0.3	1.9	10.9	24.9	80.4	24.1	1.2	0.8	489.6	5.6	0.1	0.0	
2014 г.	125	КУРЫ ОТВАРНЫЕ	60	0.00	6.5	6.5	0.2	81.3	0.4	21.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.2	0.2	2.3	1.8	6.1	57.1	6.4	0.6	0.8	77.3	2.3	0.1	0.0	
2014 г.	97	КАША ГОРОХОВАЯ	180	0.00	19.0	2.9	38.0	247.2	10.3	9.5	2.3	0.0	0.2	0.2	1.9	0.7	3.9	17.1	24.3	190.1	41.2	3.0	2.9	935.0	11.5	0.0	0.0	
2014г	299	НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ ВАЛИТЕК "ЛАЙТ"	200	0.00	0.0	0.0	4.5	18.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	8.2	0.0	1.8	0.0	0.0	0.8	0.0	0.0		
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	150	0.00	10.9	0.9	68.5	319.7	0.0	0.0	2.9	0.0	0.2	0.1	0.0	0.2	1.9	40.5	31.1	113.4	44.6	2.7	1.1	193.5	0.0	0.0	0.0	
Итого за прием пищи:				0.00	32.2	24.2	113.8	781.4	18.5	650.2	8.1	0.0	0.5	0.3	1.9	1.2	8.0	74.8	110.3	412.1	127.1	7.4	5.0	1,735.5	19.7	0.1	0.0	
Полдник																												
2014 г.	434	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0.00	1.0	0.2	20.2	92.0	1.0	35.2	0.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.0	0.2	0.0	216.2	162.0	25.2	0.2	0.8	292.3	18.0	0.0	0.0	
2014		ПИРОЖНОЕ ШКОЛЬНОЕ	100	0.00	7.0	13.0	51.0	50.0	0.0	1.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	6.4	14.4	4.0	0.6	0.0	56.0	0.0	0.0	0.0	
Итого за прием пищи:				0.00	6.6	7.3	48.6	285.5	1.0	36.4	0.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.0	0.3	0.0	222.6	176.4	29.2	0.8	0.8	348.3	18.0	0.0	0.0	
Всего за день:				0.00	54.1	62.1	237.5	1,601.0	20.8	835.1	10.2	0.3	0.8	1.0	1.9	1.4	8.9	87.3	640.6	949.5	264.3	11.3	8.5	2,639.8	62.3	0.1	0.0	
Сбалансированность:					1	1,1	4,4																					

3 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества									
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																												
2014 г.	228	ТВОРОГ ПОРЦИОННЫЙ	100	0.00	27.3	17.7	43.5	433.4	0.3	107.8	0.6	0.3	0.1	0.4	0.1	0.0	0.9	3.7	258.5	353.0	45.9	1.7	0.8	391.3	2.7	0.0	0.0	
2014 г.	286	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200/10	0.00	3.0	3.0	14.5	95.4	0.5	17.6	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.2	0.0	114.7	88.6	16.8	0.2	0.4	157.5	9.0	0.0	0.0	
2014 г.	195	КАША "ДРУЖБА"	180	0.00	5.9	11.2	36.1	262.0	0.5	63.6	0.8	0.2	0.1	0.2	0.0	0.1	0.6	10.9	114.8	142.1	34.8	0.8	1.0	195.1	9.4	0.0	0.0	
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	0.00	2.1	4.1	12.7	4.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	6.6	0.0	8.6	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0		
Итого за прием пищи:				0.00	41.4	46.6	116.0	642.7	1.0	167.8	1.7	0.3	0.4	0.6	0.3	0.1	1.1	5.9	608.3	620.5	89.6	3.4	2.2	567.9	11.7	0.1	0.0	
Обед																												
2014 г..	36	САЛАТ "МАЗАЙКА"	80	0.00	3.3	3.3	18.8	115.1	2.4	211.2	0.9	0.0	0.1	0.1	0.0	0.1	0.8	15.7	19.3	94.1	34.9	1.3	0.1	210.7	1.5	0.0	0.0	
2014 г.	57	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ	250	0.00	4.6	5.4	10.9	107.5	8.3	141.8	1.0	0.0	0.1	0.1	0.4	0.3	1.4	9.1	29.6	76.9	23.4	1.3	0.9	465.7	6.0	0.0	0.0	
2014 г.	97	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	140/60	0.00	14.9	16.4	17.5	266.9	9.7	9.3	2.9	0.0	0.1	0.2	1.9	0.6	3.9	16.5	23.6	186.2	39.6	2.9	2.8	891.2	11.2	0.0	0.0	
2014 г.	305	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОДОВЫХ ИЛИ ЯГОДНЫХ ЭКСТРАКТАХ	200/10	0.00	0.0	0.0	19.2	76.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	11.4	4.3	1.9	0.0	0.0	0.6	0.0	0.0		
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	150	0.00	7.3	0.6	45.7	213.1	0.0	0.0	2.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	1.2	27.0	20.7	75.6	29.7	1.8	0.7	129.0	0.0	0.0	0.0	
		АПЕЛЬСИН	200	0.00	1.2	0.3	10.3	54.2	33.6	9.0	0.3	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.2	7.0	42.8	29.0	16.4	0.4	0.3	275.8	2.8	0.0	0.0	
Итого за прием пищи:				0.00	41.9	18.8	143.1	894.4	44.6	392.4	12.2	0.0	0.9	0.4	0.6	0.7	7.4	74.5	208.5	513.9	183.4	10.8	5.6	1,795.0	17.0	0.2	0.0	
Полдник																												
2014 г.	435	ЙОГУРТ	240	0.00	3.0	3.0	4.0	60.0	0.6	44.0	0.0	0.0	0.0	0.3	0.7	0.0	0.2	0.0	248.0	184.0	28.0	0.2	0.8	292.0	18.0	0.0	0.0	
2014 г.		ВАФЛИ	40	0.00	1.1	1.3	30.9	141.6	0.0	1.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	6.4	14.4	4.0	0.6	0.0	56.0	0.0	0.0	0.0	
Итого за прием пищи:				0.00	12.1	8.1	47.6	313.6	0.6	58.7	0.1	0.1	0.1	0.3	0.7	0.0	0.8	18.5	265.2	234.9	37.6	0.8	1.2	371.2	19.1	0.0	0.0	
Всего за день:				0.00	95.4	73.6	306.8	1,850.6	46.2	618.8	14.0	0.3	1.4	1.3	1.6	0.8	9.3	98.9	1,082.0	1,369.3	310.6	14.9	9.0	2,734.2	47.8	0.2	0.1	
Сбалансированность:					1	0,8	3,2																					

4 день

Сборник рецептур	№ техно-логической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										
					Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие вая кислот а, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																													
2014 г.	190	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	180/5	0.00	4.7	10.1	25.4	205.1	0.4	59.5	0.9	0.2	0.1	0.1	0.0	0.1	0.3	6.4	89.6	80.7	14.2	0.4	0.5	140.2	6.3	0.0	0.0		
2014 г.		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.00	0.1	8.3	0.1	74.8	0.0	59.0	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.2	1.9	0.0	0.0	0.0	1.5	0.0	0.0	0.0		
2014 г.		ПЕЧЕНЬЕ	40	0.00	3.0	3.9	29.8	166.8	0.0	4.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3	0.0	11.6	36.0	8.0	0.8	0.0	44.0	0.0	0.0	0.0		
2014г	288	КАКАО С МОЛОКОМ	200	0.00	1.9	1.8	11.4	69.2	0.3	8.9	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	1.1	61.6	54.7	16.5	0.5	0.4	109.9	4.5	0.0	0.0		
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	0.00	1.3	2.5	8.0	2.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	4.1	0.0	5.4	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
Итого за прием пищи:				0.00	11.0	26.7	74.6	518.6	0.6	131.8	1.2	0.3	0.1	0.2	0.0	0.1	0.7	7.5	168.1	173.2	44.1	2.1	0.9	295.6	10.8	0.0	0.0		
Обед																													
2014 г.	13	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	80	0.00	0.2	4.0	2.1	45.4	1.6	0.0	1.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.5	5.0	9.4	2.3	0.2	0.1	28.2	0.5	0.0	0.0		
2014г.	61	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	0.00	7.8	9.4	15.6	172.9	6.4	184.0	2.3	0.0	0.1	0.1	0.8	0.4	2.1	12.1	39.6	116.4	32.6	1.8	1.4	570.6	7.6	0.1	0.0		
2014 г.	138	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	0.00	4.0	6.4	26.5	175.7	13.8	38.8	0.3	0.1	0.2	0.1	0.0	0.5	1.8	13.6	52.2	114.0	39.2	1.6	0.7	1,010.4	11.1	0.1	0.0		
2014 г.	80	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	150	0.00	0.6	4.7	4.6	61.6	1.5	380.8	2.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.3	3.8	17.7	18.9	11.1	0.4	0.2	95.6	1.8	0.0	0.0		
2014 г.		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0.00	1.0	0.2	20.2	92.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.2	0.2	14.0	14.0	8.0	2.8	0.1	240.0	2.0	0.0	0.0		
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	150	0.00	10.9	0.9	68.5	319.7	0.0	0.0	2.9	0.0	0.2	0.1	0.0	0.2	1.9	40.5	31.1	113.4	44.6	2.7	1.1	193.5	0.0	0.0	0.0		
Итого за прием пищи:				0.00	24.5	25.7	137.4	867.3	27.3	603.6	9.6	0.1	0.5	0.4	0.8	1.3	6.2	71.7	159.6	386.1	137.7	9.5	3.7	2,138.3	22.9	0.1	0.0		
Полдник																													
2014 г.	435	ЙОГУРТ	240	0.00	3.0	3.0	4.0	60.0	0.8	55.0	0.0	0.0	0.1	0.3	0.8	0.0	0.3	0.0	310.9	230.0	35.0	0.3	1.0	366.5	22.5	0.0	0.0		
2014 г.	269	ПЛЮШКА НОВОМОСКОВСКАЯ	100	0.00	7.2	0.9	44.5	210.8	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.7	21.2	15.2	56.5	10.5	0.7	0.5	88.0	1.1	0.0	0.0		
Итого за прием пищи:				0.00	7.3	6.3	55.9	314.6	0.8	55.0	0.0	0.0	0.1	0.3	0.8	0.0	0.3	0.0	310.9	230.0	35.0	0.3	1.0	366.5	22.5	0.0	0.0		
Всего за день:				0.00	42.8	58.6	268.0	1,700.4	28.6	790.3	10.7	0.4	0.7	0.9	1.6	1.3	7.1	79.2	638.6	789.3	216.8	11.8	5.5	2,800.4	56.2	0.1	0.0		
Сбалансированность:					1	1,4	6,3																						

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		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																												
2014 г.	218	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120/5	0.00	10.1	17.5	2.0	197.8	0.2	214.3	1.8	1.8	0.1	0.3	0.4	0.1	0.1	5.3	78.4	161.2	12.7	1.8	1.0	158.0	18.3	0.0	0.0	
2014 г.		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	0.00	4.7	6.1	0.0	75.0	0.1	42.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.2	0.0	0.0	2.2	196.0	116.0	10.0	0.1	1.0	19.0	0.0	0.0	0.0	
2014 г.	286	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200/10	0.00	3.0	3.0	14.5	95.4	0.5	17.6	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.2	0.0	114.7	88.6	16.8	0.2	0.4	157.5	9.0	0.0	0.0	
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	0.00	2.1	4.1	12.7	4.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	6.6	0.0	8.6	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
Итого за прием пищи:				0.00	28.9	49.8	29.6	572.2	0.8	273.9	1.8	1.8	0.3	0.7	0.6	0.1	1.9	7.5	422.4	487.5	63.4	4.0	2.4	521.5	27.3	0.1	0.0	
Обед																												
2014 г.	38	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	80	0.00	2.6	8.7	9.1	120.4	5.0	18.7	3.8	0.2	0.1	0.1	0.0	0.2	0.7	7.2	16.0	54.1	15.5	0.8	0.4	332.2	4.5	0.0	0.0	
2014 г.	56	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250/10/28	0.00	4.7	4.3	9.8	94.4	8.2	191.2	0.6	0.0	0.1	0.1	0.4	0.2	1.2	13.2	56.8	78.3	28.3	1.6	1.0	412.9	7.7	0.0	0.0	
2014г	211	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	0.00	6.6	2.3	40.4	205.1	0.0	9.4	1.4	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.6	12.6	16.6	50.8	9.4	1.2	0.5	77.9	1.0	0.0	0.0	
2014г	98	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЗ МЯСА	80	0.00	2.6	5.2	11.9	101.4	0.1	3.4	2.3	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	0.6	3.9	29.8	52.6	14.2	0.9	0.2	73.1	1.7	0.0	0.0	
2014г	233	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0.00	0.4	1.5	2.1	22.7	0.8	48.5	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	1.7	4.3	5.4	3.1	0.1	0.1	43.6	0.5	0.0	0.0	
2014 г.	284	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/8	0.00	0.1	0.0	9.4	38.3	0.8	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.4	11.1	3.9	3.8	0.4	0.0	18.6	0.0	0.0	0.0	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	150	0.00	10.9	0.9	68.5	319.7	0.0	0.0	2.9	0.0	0.2	0.1	0.0	0.2	1.9	40.5	31.1	113.4	44.6	2.7	1.1	193.5	0.0	0.0	0.0	
Итого за прием пищи:				0.00	27.8	22.8	151.2	902.0	15.0	271.3	11.1	0.2	0.5	0.3	0.4	0.8	5.0	79.4	165.7	358.6	118.8	7.7	3.3	1,151.8	15.4	0.1	0.0	
Полдник																												
2014 г.		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0.00	1.0	0.2	20.2	92.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.2	0.2	14.0	14.0	8.0	2.8	0.1	240.0	2.0	0.0	0.0	
2014 г.		БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ	100	0.00	1.1	0.9	19.2	88.9	0.0	1.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	6.4	14.4	4.0	0.6	0.0	56.0	0.0	0.0	0.0	
Итого за прием пищи:				0.00	6.9	6.3	48.4	285.5	0.6	45.2	0.0	0.0	0.1	0.3	0.7	0.0	0.4	0.0	254.6	198.4	32.0	0.8	0.8	348.3	18.0	0.0	0.0	
Всего за день:				0.00	63.6	78.9	229.2	1,759.7	16.4	590.4	12.9	2.1	0.8	1.3	1.7	0.9	7.2	86.9	842.6	1,044.5	214.2	12.5	6.5	2,021.6	60.6	0.1	0.0	
Сбалансированность:					1	1,2	3,6																					

6 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества									
					Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие вая кислот а, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																												
2014 г.	179	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ИЗЮМОМ	180	0.00	3.9	11.8	56.0	338.5	0.0	69.1	0.6	0.2	0.1	0.1	0.0	0.1	0.8	9.6	21.9	97.2	31.4	1.1	0.7	243.7	0.7	0.0	0.0	
2014г	288	КАКАО С МОЛОКОМ	200	0.00	3.3	3.4	13.6	96.2	0.5	17.7	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	1.1	115.6	95.2	22.8	0.6	0.6	182.9	9.0	0.0	0.0	
2014 г.		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.00	0.1	8.3	0.1	74.8	0.0	59.0	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.2	1.9	0.0	0.0	0.0	1.5	0.0	0.0	0.0	
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	0.00	2.7	5.1	15.9	5.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	8.2	0.0	10.7	0.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
Итого за прием пищи:				0.00	9.9	28.4	85.6	514.8	0.5	145.7	0.8	0.4	0.1	0.2	0.0	0.1	0.9	10.7	146.9	194.3	64.9	2.3	1.3	428.1	9.7	0.0	0.0	
Обед																												
2014 г.	14	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	80	0.00	0.7	2.0	2.6	30.1	3.5	6.0	0.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	4.1	21.6	35.3	11.1	0.8	0.3	127.1	2.6	0.0	0.0	
2014 г.	63	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	0.00	8.7	5.6	16.8	148.2	4.3	233.0	2.9	0.0	0.2	0.1	0.1	0.3	2.1	9.6	39.0	103.2	35.4	2.1	1.3	473.7	5.3	0.1	0.0	
2014 г.	115	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	260/30	0.00	5.8	0.9	41.0	193.1	20.3	17.5	0.3	0.0	0.3	0.2	0.0	0.8	2.8	22.3	30.7	153.9	58.0	2.8	1.1	1,412.9	12.7	0.1	0.0	
2014 г.	305	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОДОВЫХ ИЛИ ЯГОДНЫХ ЭКСТРАКТАХ	200/10	0.00	0.0	0.0	21.9	86.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	11.5	4.3	1.9	0.0	0.0	0.7	0.0	0.0	0.0	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	150	0.00	10.9	0.9	68.5	319.7	0.0	0.0	2.9	0.0	0.2	0.1	0.0	0.2	1.9	40.5	31.1	113.4	44.6	2.7	1.1	193.5	0.0	0.0	0.0	
		ГРУША	220	0.00	0.8	0.6	18.6	83.8	4.0	3.2	0.7	0.0	0.0	0.0	0.1	0.2	4.0	33.9	28.5	21.4	3.6	0.4	306.9	2.0	0.0	0.0		
Итого за прием пищи:				0.00	26.9	10.0	169.4	861.5	32.0	259.7	7.8	0.0	0.7	0.4	0.1	1.3	7.0	80.5	167.7	438.6	172.5	12.0	4.2	2,514.9	22.6	0.2	0.0	
Полдник																												
2014 г.	435	ЙОГУРТ	240	0.00	3.0	3.0	4.0	60.0	0.6	44.0	0.0	0.0	0.0	0.3	0.7	0.0	0.2	0.0	248.9	184.0	28.0	0.2	0.8	293.5	18.0	0.0	0.0	
2014 г.	272	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	0.00	7.1	9.9	44.9	289.0	0.0	47.9	0.8	0.2	0.1	0.0	0.0	0.0	0.7	20.5	16.6	57.0	10.2	0.7	0.5	87.0	1.1	0.0	0.0	
Итого за прием пищи:				0.00	5.8	5.0	53.8	287.6	0.6	44.0	0.0	0.0	0.0	0.3	0.7	0.0	0.2	0.0	248.9	184.0	28.0	0.2	0.8	293.5	18.0	0.0	0.0	
Всего за день:				0.00	42.6	43.4	308.8	1,663.9	33.1	449.4	8.5	0.4	0.9	0.9	0.8	1.4	8.1	91.1	563.5	816.9	265.4	14.5	6.3	3,236.5	50.3	0.2	0.0	
Сбалансированность:					1	1.0	7.2																					

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		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																												
2014 г.	194	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180/5	0.00	6.4	4.7	27.7	175.2	0.5	25.4	0.0	0.0	0.1	0.2	0.0	0.0	0.5	0.0	113.5	157.5	31.2	1.5	0.4	214.9	8.2	0.0	0.0	
2014 г.	225	ТВОРОГ ПОРЦИОННЫЙ	100	0.00	25.5	13.9	14.8	279.8	0.3	77.8	0.1	0.1	0.1	0.4	0.0	0.0	0.6	4.3	219.0	295.0	32.0	0.8	0.7	187.3	1.1	0.0	0.0	
2014 г.	286	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200/10	0.00	3.0	3.0	10.0	77.5	0.5	17.6	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.2	0.0	114.6	88.6	16.8	0.2	0.4	157.4	9.0	0.0	0.0	
		КОНФЕТЫ	20	0.00	0.0	0.0	16.5	65.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.1	0.5	0.4	0.0	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	0.00	2.7	5.1	15.9	5.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	8.2	0.0	10.7	0.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
Итого за прием пищи:				0.00	37.6	26.7	85.0	603.1	1.3	120.8	0.2	0.1	0.3	0.7	0.0	0.0	1.2	4.3	456.3	541.7	91.1	3.1	1.5	560.2	18.3	0.0	0.1	
Обед																												
2014 г.	41	САЛАТ СТУДЕНЧЕСКИЙ	80	0.00	2.9	1.3	6.3	47.1	4.6	86.3	0.3	0.2	0.1	0.1	0.1	0.2	0.7	7.9	14.9	59.8	16.2	0.7	1.0	250.6	4.9	0.0	0.0	
2014 г.	68	СВЕКОЛЬНИК	250	0.00	5.7	4.8	16.1	126.4	7.6	139.6	1.1	0.0	0.1	0.1	0.5	0.3	1.5	16.4	39.1	97.2	33.0	2.0	1.2	600.6	9.9	0.0	0.0	
2014 г.	173	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	0.00	5.3	2.9	36.1	188.3	0.0	14.2	2.3	0.1	0.1	0.0	0.0	0.2	1.0	14.2	26.4	172.9	22.7	1.1	0.6	102.9	0.0	0.0	0.0	
2014 г.	92	БЕФСТРОГАНОВ	60/50	0.00	11.5	11.4	5.0	161.5	1.0	2.4	1.2	0.0	0.1	0.1	1.6	0.3	2.4	8.6	17.9	119.9	16.0	1.8	2.2	246.0	5.3	0.0	0.0	
2014 г.	300	СМЕСЬ ВИТАМИННАЯ ПРИБИОТИК	200	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	8.1	0.0	1.8	0.0	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	150	0.00	10.9	0.9	68.5	319.7	0.0	0.0	2.9	0.0	0.2	0.1	0.0	0.2	1.9	40.5	31.1	113.4	44.6	2.7	1.1	193.5	0.0	0.0	0.0	
Итого за прием пищи:				0.00	37.1	21.5	139.6	881.0	30.1	251.4	8.0	0.3	0.5	0.4	2.1	1.2	7.5	87.6	172.4	580.1	145.1	8.3	6.0	1,566.2	20.0	0.3	0.0	
Полдник																												
2014 г.		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0.00	1.0	0.2	20.2	92.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.2	0.2	14.0	14.0	8.0	2.8	0.1	240.0	2.0	0.0	0.0	
2014 г.		ПИРОЖНОЕ ШКОЛЬНОЕ	100	0.00	3.0	6.1	19.1	6.5	0.0	4.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3	0.0	11.6	36.0	8.0	0.8	0.0	44.0	0.0	0.0	0.0	
Итого за прием пищи:				0.00	8.8	8.9	47.2	310.7	0.6	48.4	0.0	0.0	0.1	0.3	0.7	0.0	0.5	0.0	259.8	220.0	36.0	1.0	0.8	336.3	18.0	0.0	0.0	
Всего за день:				0.00	83.5	57.1	271.8	1,794.8	32.0	420.6	8.2	0.4	0.8	1.4	2.8	1.2	9.2	91.9	888.5	1,341.8	272.2	12.5	8.3	2,462.7	56.3	0.3	0.1	
Сбалансированность:					1	0.7	3.3																					

8 день

Сборник рецептур	№ техно-логической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества									
					Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие вая кислот а, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																												
2014 г.	195	КАША "МАННАЯ"	180	0.00	5.9	11.2	36.1	262.0	0.5	63.6	0.8	0.2	0.1	0.2	0.0	0.1	0.6	10.9	114.8	142.1	34.8	0.8	1.0	195.1	9.4	0.0	0.0	
2014г	288	КАКАО С МОЛОКОМ	200	0.00	3.3	3.4	22.7	132.1	0.5	17.7	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	1.1	115.8	95.2	22.8	0.6	0.6	183.2	9.0	0.0	0.0	
2014 г.		ВАФЛИ	40	0.00	1.1	1.3	30.9	141.6	0.0	1.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	6.4	14.4	4.0	0.6	0.0	56.0	0.0	0.0	0.0	
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	0.00	2.7	5.1	15.9	5.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	8.2	0.0	10.7	0.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
Итого за прием пищи:				0.00	13.0	20.9	105.6	541.1	1.0	82.4	0.8	0.2	0.2	0.3	0.0	0.1	0.8	12.0	245.2	251.6	72.3	2.6	1.5	434.3	18.4	0.0	0.0	
Обед																												
2014 г.	42	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	80	0.00	0.9	2.1	5.9	46.7	4.1	136.7	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.3	5.0	17.1	29.5	13.1	0.6	0.3	201.7	2.6	0.0	0.0	
2014 г.	59	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	0.00	6.2	6.9	20.0	162.3	7.3	108.1	1.4	0.0	0.1	0.1	0.1	0.4	2.2	10.9	35.4	91.1	27.3	1.4	0.9	555.5	6.5	0.0	0.0	
2014 г.	140	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	0.00	4.2	5.1	14.6	120.0	38.6	106.5	0.3	0.1	0.1	0.1	0.0	0.3	1.4	23.5	101.4	70.3	34.8	2.1	1.0	446.2	7.1	0.0	0.0	
2014 г.	95	ГУЛЯШ	60/50	0.00	9.9	11.7	3.2	151.0	1.0	7.7	2.0	0.0	0.0	0.1	1.4	0.2	2.1	6.9	12.1	99.2	13.8	1.5	1.9	220.4	4.4	0.0	0.0	
2014 г.	293	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.00	0.0	0.0	18.2	71.8	0.0	1.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	8.5	0.0	1.8	0.0	0.0	1.2	0.0	0.0	0.0	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	150	0.00	10.9	0.9	68.5	319.7	0.0	0.0	2.9	0.0	0.2	0.1	0.0	0.2	1.9	40.5	31.1	113.4	44.6	2.7	1.1	193.5	0.0	0.0	0.0	
Итого за прием пищи:				0.00	32.0	26.8	130.4	871.6	51.0	360.5	7.7	0.1	0.4	0.4	1.5	1.2	7.8	86.8	205.5	403.5	135.3	8.4	5.1	1,618.6	20.6	0.1	0.0	
Полдник																												
2014 г.	442	ЙОГУРТ	240	0.00	3.0	3.0	4.0	60.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.2	0.2	14.0	14.0	8.0	2.8	0.1	240.0	2.0	0.0	0.0	
2014 г.	267	КЕКС ВОЛЖСКИЙ	75	0.00	4.0	19.0	68.0	50.0	0.0	41.8	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	0.6	17.7	32.9	62.0	10.7	0.6	0.5	103.2	3.3	0.0	0.0	
Итого за прием пищи:				0.00	7.7	7.5	61.5	344.2	4.0	41.8	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.1	0.8	17.9	46.9	76.0	18.7	3.4	0.6	343.2	5.3	0.0	0.0	
Всего за день:				0.00	52.7	55.2	297.5	1,756.9	56.0	484.7	8.5	0.3	0.7	0.8	1.5	1.4	9.4	116.6	497.5	731.2	226.3	14.4	7.2	2,396.1	44.3	0.1	0.0	
Сбалансированность:					1	1,0	5,6																					

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		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																												
2014 г.	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	0.00	5.6	19.5	27.4	298.9	0.7	116.4	0.9	0.3	0.1	0.2	0.0	0.0	0.3	4.0	140.8	120.3	18.6	0.5	0.7	210.4	11.6	0.0	0.0	
2014 г.	286	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200/10	0.00	3.6	3.6	19.9	124.2	0.6	21.1	0.0	0.0	0.1	0.2	0.0	0.0	0.2	0.0	136.3	104.8	19.4	0.3	0.5	186.9	10.8	0.0	0.0	
2014 г.		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.00	0.1	8.3	0.1	74.8	0.0	59.0	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.2	1.9	0.0	0.0	0.0	1.5	0.0	0.0	0.0	
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	0.00	2.7	5.1	15.9	5.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	8.2	0.0	10.7	0.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
Итого за прием пищи:				0.00	11.9	36.5	63.3	503.3	1.3	196.5	1.1	0.5	0.2	0.4	0.0	0.0	0.5	4.0	286.5	227.1	48.7	1.4	1.2	398.8	22.4	0.0	0.0	
Обед																												
2014 г.	32	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	80	0.00	1.1	2.0	4.9	40.9	2.8	0.8	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	7.6	22.7	29.2	14.1	0.8	0.3	182.4	3.5	0.0	0.0	
2014 г.	65	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250	0.00	2.1	1.7	7.0	50.1	5.3	130.0	0.6	0.0	0.1	0.0	0.1	0.1	0.5	6.9	33.8	39.5	16.1	0.7	0.5	159.7	2.5	0.0	0.0	
2014 г.	172	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180/5	0.00	7.7	2.8	33.4	185.1	0.0	4.7	4.3	0.0	0.2	0.1	0.0	0.3	2.2	20.6	22.8	174.0	117.3	4.1	1.3	245.2	2.1	0.0	0.0	
2014 г.	83	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80	0.00	5.9	0.6	10.4	68.4	0.1	3.8	0.4	0.0	0.1	0.1	0.0	0.1	0.7	5.1	28.0	92.7	23.6	0.9	0.4	158.1	38.4	0.2	0.0	
2014 г.	233	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0.00	0.4	0.8	1.9	16.0	0.8	44.2	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	1.7	4.2	5.3	3.1	0.1	0.1	43.4	0.5	0.0	0.0	
2014 г.	284	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/8	0.00	0.1	0.0	0.3	2.3	0.8	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.4	10.9	3.9	3.7	0.4	0.0	18.1	0.0	0.0	0.0	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	150	0.00	10.9	0.9	68.5	319.7	0.0	0.0	2.9	0.0	0.2	0.1	0.0	0.2	1.9	40.5	31.1	113.4	44.6	2.7	1.1	193.5	0.0	0.0	0.0	
		БАНАН	200	0.00	3.0	1.0	42.0	192.0	20.0	40.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	1.2	0.0	16.0	56.0	84.0	1.2	0.0	696.0	0.0	0.0	0.0	
Итого за прием пищи:				0.00	31.1	9.7	168.4	874.6	29.8	223.6	9.3	0.0	0.6	0.4	0.1	0.7	6.7	82.8	169.4	513.9	306.5	10.9	3.7	1,696.4	47.0	0.2	0.0	
Полдник																												
2014 г.	435	ЙОГУРТ	240	0.00	3.0	3.0	4.0	60.0	0.6	44.0	0.0	0.0	0.0	0.3	0.7	0.0	0.2	0.0	248.2	184.0	28.0	0.2	0.8	292.3	18.0	0.0	0.0	
		БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ	100	0.00	1.1	0.9	19.2	88.9	0.0	1.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	6.4	14.4	4.0	0.6	0.0	56.0	0.0	0.0	0.0	
Итого за прием пищи:				0.00	6.9	6.3	48.4	285.5	0.6	45.2	0.0	0.0	0.1	0.3	0.7	0.0	0.4	0.0	254.6	198.4	32.0	0.8	0.8	348.3	18.0	0.0	0.0	
Всего за день:				0.00	49.9	52.5	280.1	1,663.4	31.7	465.3	10.4	0.5	0.8	1.1	0.8	0.7	7.6	86.8	710.5	939.4	387.2	13.2	5.7	2,443.4	87.4	0.2	0.0	
Сбалансированность:					1	1,1	5,6																					

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	Углевод ы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие вая кислот а, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																												
2014 г.	193	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	180/5	0.00	6.4	7.5	30.8	211.6	0.5	39.6	1.0	0.1	0.1	0.1	0.0	0.2	0.5	14.2	115.0	150.1	38.9	1.1	1.0	208.8	9.8	0.0	0.0	
2014 г.	283	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200/10	0.00	1.5	1.5	20.5	99.7	0.3	8.8	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	56.1	43.5	7.9	0.4	0.2	83.5	4.5	0.0	0.0	
2014 г.		ПЕЧЕНЬЕ	40	0.00	3.0	3.9	29.8	166.8	0.0	4.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3	0.0	11.6	36.0	8.0	0.8	0.0	44.0	0.0	0.0	0.0	
2014 г.		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	0.00	4.7	6.1	0.0	75.0	0.1	42.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.2	0.0	0.0	2.2	196.0	116.0	10.0	0.1	1.0	19.0	0.0	0.0	0.0	
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	0.00	2.7	5.1	15.9	5.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	8.2	0.0	10.7	0.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
Итого за прием пищи:				0.00	22.6	28.9	85.5	572.2	1.7	122.9	1.1	0.1	0.3	0.5	0.2	0.2	1.0	16.4	557.6	472.2	94.1	2.9	2.8	578.4	28.7	0.0	0.0	
Обед																												
2014 г.	54	САЛАТ СВЕКОЛЬНЫЙ	80	0.00	1.1	6.4	6.0	82.6	3.0	1.2	2.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	9.8	27.6	29.7	15.0	1.0	0.3	216.2	5.3	0.0	0.0	
2014 г.	54	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	0.00	7.7	5.8	15.2	139.7	6.6	167.7	1.2	0.0	0.1	0.1	0.8	0.4	2.1	10.8	31.1	119.0	30.3	1.8	1.3	579.3	6.7	0.1	0.0	
2014 г.	118	ОВОЩНОЕ РАГУ С МЯСОМ	200	0.00	13.0	17.5	13.3	253.4	10.9	512.7	3.4	0.0	0.1	0.2	1.6	0.5	3.3	17.4	47.2	162.7	40.7	2.7	2.5	644.8	9.9	0.0	0.0	
2014 г.		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0.00	1.0	0.2	20.2	92.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.2	0.2	14.0	14.0	8.0	2.8	0.1	240.0	2.0	0.0	0.0	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА 1 СОРТ	150	0.00	10.9	0.9	68.5	319.7	0.0	0.0	2.9	0.0	0.2	0.1	0.0	0.2	1.9	40.5	31.1	113.4	44.6	2.7	1.1	193.5	0.0	0.0	0.0	
Итого за прием пищи:				0.00	33.6	30.7	123.2	887.4	24.4	681.7	10.5	0.0	0.5	0.4	2.4	1.2	7.5	78.7	151.0	438.7	138.5	11.0	5.4	1,873.7	23.9	0.1	0.0	
Полдник																												
2014 г.		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0.00	1.0	0.2	20.2	92.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.2	0.2	14.0	14.0	8.0	2.8	0.1	240.0	2.0	0.0	0.0	
2014г.	270	ПЛЮШКА НОВОМОСКОВСКАЯ	100	0.00	8.7	7.1	27.3	201.8	0.0	96.8	0.9	0.9	0.1	0.2	0.2	0.1	0.5	18.4	29.7	103.1	10.7	1.3	0.7	120.9	8.5	0.0	0.0	
Итого за прием пищи:				0.00	14.5	12.1	44.8	345.7	0.6	140.8	0.9	0.9	0.1	0.4	0.9	0.1	0.7	18.4	277.9	287.1	38.7	1.5	1.5	413.2	26.5	0.0	0.0	
Всего за день:				0.00	70.7	71.7	253.5	1,805.3	26.7	945.3	12.4	1.0	0.9	1.3	3.5	1.5	9.2	113.4	986.5	1,198.0	271.3	15.4	9.7	2,865.3	79.1	0.2	0.0	
Сбалансированность:					1	1,0	3,6																					