

Согласовано:

Заведующая дет.сада



Утверждаю:

Директор ООО «Радуга Вкуса»

Жаркова О.И.

Примерное десятидневное меню на осенне-зимний сезон 2022г.-2023 г. для детей с 3 лет до 7 лет (сад) с 01.09.2022 г.

1 день

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
2018 г "Партнер"	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/5	3,4	1,7	14,6	87,1	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0	47,9	10,9	45,9	0,6	43,5	0,0	0,0	0,0
2018 г "Партнер"	183	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	160/5	6,7	5,8	30,5	200,6	0,2	0,0	0,0	3,8	0,1	0,1	15,3	100,1	148,3	3,5	210,1	1,8	0,0	0,0
2018 г "Партнер"	298	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,9	40,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,4	4,0	4,2	0,4	15,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				10,2	7,4	55,0	327,8	0,2	0,1	0,0	4,4	0,1	0,1	73,6	115,0	198,4	4,5	268,6	1,8	0,0	0,0
II Завтрак																					
2018 г "Партнер"	101	СВЕЖИЕ ФРУКТЫ /ЯБЛОКИ/	100	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:				0,4	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
Обед																					
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННЫЙ	30	0,2	0,0	0,7	4,2	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,9	4,2	12,6	0,3	42,2	0,9	0,0	0,0
2018 г "Партнер"	139	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	4,1	1,8	13,5	87,0	0,1	3,3	0,1	1,4	0,0	0,0	25,4	23,3	55,6	1,4	337,0	3,1	0,0	0,0
2018 г "Партнер"	437	ГУЛЯШ МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	70	9,3	15,0	3,1	318,0	0,0	1,0	0,0	2,2	0,0	0,0	14,0	20,0	150,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2018 г "Партнер"	332	ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВ, КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	130	4,7	4,6	29,9	179,6	0,1	0,0	0,0	1,0	0,1	0,0	8,0	6,3	35,0	0,8	54,5	0,7	0,0	0,0
2018 г "Партнер"	309	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180	0,0	0,0	17,4	69,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,6	1,6	0,0	0,0	1,1	0,0	0,0	0,0
2018 г "Партнер"	99	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0	0,0	6,2	8,9	22,7	0,5	38,7	0,0	0,0	0,0
к/к	к/к	ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	0,0	0,0	5,4	5,7	26,1	1,2	40,8	1,7	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				22,5	21,9	92,0	788,5	0,3	7,3	0,2	6,0	0,1	0,1	73,5	70,0	301,9	6,2	514,2	6,3	0,0	0,0
Полдник																					
2018 г "Партнер"	248	ПЛЮШКА НОВОМОСКОВСКАЯ	60	4,8	4,0	32,6	184,9	0,1	0,0	0,0	0,8	0,0	0,0	14,9	7,3	41,1	0,4	64,3	1,3	0,0	0,0
2018 г "Партнер"	296	МОЛОКО	180	6,1	6,0	9,4	124,8	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
Итого за прием пищи:				10,8	10,0	42,0	309,7	0,1	0,0	0,0	0,8	0,0	0,0	14,9	7,3	41,1	0,4	64,3	1,3	0,0	0,0
Всего за день:				44,0	39,7	198,5	1 471,5	0,6	11,4	0,2	11,8	0,2	0,2	176,4	199,5	551,3	13,1	1 125,1	11,4	0,1	0,0
Сбалансированность:				1	0,9	4,5															

2 день

2 День

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг
Завтрак																				
2018 г партнер	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5	2,2	4,3	14,6	106,3	0,0	0,0	0,0	0,7	0,1	0,0	6,8	8,9	23,6	0,6	39,5	0,0	0,0
2018 г. "Партнер"	206	КАША ГЕРКУЛЕС МОЛОЧНАЯ (ВЯЗКАЯ) С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	7,3	8,6	32,5	236,6	0,2	0,5	0,0	1,4	0,1	0,1	112,0	56,9	182,6	1,5	262,3	10,4	0,0
2018 г Партнер	304	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,8	2,3	12,9	84,6	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,1	93,4	17,4	72,0	0,4	152,3	7,7	0,0
Итого за прием пищи:				12,4	15,2	60,0	427,5	0,2	0,9	0,1	2,1	0,2	0,2	212,2	83,2	278,2	2,5	454,0	18,0	0,0
II Завтрак																				
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	9,8	42,8	0,0	2,0	0,0	0,1	0,0	0,0	7,0	4,0	7,0	1,4	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				0,5	0,1	9,8	42,8	0,0	2,0	0,0	0,1	0,0	0,0	7,0	4,0	7,0	1,4	0,0	0,0	0,0
Обед																				
к/к	к/к	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,3	0,1	1,1	7,2	0,0	7,6	0,1	0,1	0,0	0,0	4,2	6,0	7,9	0,3	87,6	0,6	0,0
2018 г Партнер	60	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	180/5	1,4	2,8	9,1	67,8	0,0	5,7	0,2	0,9	0,0	0,0	32,3	16,8	33,9	0,8	244,4	4,4	0,0
2018 гПартнер	98	АЗУ МЯГОВ. 1 ВАРИАНТ	60	37,8	40,0	17,7	322,0	0,1	7,0	0,0	4,1	0,0	0,0	26,0	42,0	205,0	3,0	0,0	0,0	0,0
2018 г. №Партнер"	184	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	3,7	4,4	26,8	162,5	0,0	0,0	0,0	1,6	0,1	0,0	23,0	16,0	121,7	0,8	72,2	0,0	0,0
2018 г. №Партнер"	319	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ	180	0,0	0,0	25,4	101,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,4	1,7	3,9	0,0	0,8	0,0	0,0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	0,0	0,0	5,4	5,7	26,1	1,2	40,8	1,7	0,0
Итого за прием пищи:				45,2	47,6	92,9	722,2	0,3	20,3	0,2	7,4	0,1	0,1	101,3	88,3	398,4	6,1	445,8	6,7	0,0
Полдник																				
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕННОЕ	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0	22,0	5,0	77,0	1,0	0,0	0,0	0,0
2018 г "Партнер"	266	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,9	40,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,4	4,0	4,2	0,4	15,0	0,0	0,0
2008 г	99	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0	0,0	6,2	8,9	22,7	0,5	38,7	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				7,4	4,8	24,8	172,0	0,1	0,0	0,1	0,8	0,0	0,0	38,6	17,9	103,9	2,0	53,7	0,0	0,0
Всего за день:				65,5	67,7	187,5	1364,5	0,6	23,2	0,4	10,4	0,2	0,4	359,1	193,3	787,5	11,9	953,5	24,7	0,1
Сбалансированность:				1	1,0	2,9														

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																						
2018 г Партнер	1	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/5	3,4	1,7	14,6	87,1	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0	47,9	10,9	45,9	0,6	43,5	0,0	0,0		
"Партнер"	78	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	180	3,3	3,4	14,1	100,7	0,0	0,5	0,0	0,1	0,0	0,1	96,8	15,8	79,6	0,2	142,8	8,3	0,0		
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	36,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,3	3,5	3,7	0,4	13,2	0,0	0,0		
Итого за прием пищи:				6,7	5,1	37,6	223,8	0,1	0,5	0,0	0,7	0,0	0,1	153,9	30,3	129,2	1,1	199,4	8,3	0,0		
II Завтрак																						
2018 г партнер	101	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИНЫ)	100	1,0	0,3	10,9	81,7	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		
Итого за прием пищи:				1,0	0,3	10,9	81,7	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		
Обед																						
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННЫЙ	30	0,2	0,0	0,7	4,2	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,9	4,2	12,6	0,3	42,2	0,9	0,0		
2018 г Партнер	65	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	180	1,9	2,2	11,7	74,4	0,0	3,3	0,1	0,9	0,0	0,0	16,5	13,4	35,3	0,6	244,1	2,9	0,0		
2018 г "Партнер"	138	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	50	10,5	12,2	7,4	181,0	0,0	0,4	0,0	1,5	0,0	0,1	13,7	15,9	100,2	1,3	128,8	3,1	0,1		
	330	БОБОВЫЕ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	13,5	4,9	28,2	211,2	0,4	0,0	0,0	5,6	0,1	0,1	54,9	49,1	123,4	3,8	442,0	3,1	0,0		
2014 г "Партнер"	282	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,1	0,1	14,6	59,6	0,0	0,6	0,0	0,1	0,0	0,0	9,9	2,8	1,6	0,3	46,0	0,3	0,0		
2008 г	99	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0	0,0	6,2	3,9	22,7	0,5	38,7	0,0	0,0		
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	0,0	0,0	5,4	5,7	26,1	1,2	40,8	1,7	0,0		
Итого за прием пищи:				30,3	19,9	89,9	660,5	0,6	7,3	0,2	9,4	0,1	0,2	113,4	99,9	321,8	8,0	982,5	12,0	0,1		
Полдник																						
2018 г Партнер	85	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	4,3	4,5	41,4	196,7	0,1	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	9,4	5,9	34,3	0,5	0,0	0,0	0,0		
"Партнер"	294	КИСЛОМОЛОЧНАЯ ПРОДУКЦИЯ	180/5	5,1	4,4	11,8	111,9	0,0	0,5	0,0	0,1	0,0	0,2	183,7	20,2	136,8	0,1	263,0	16,2	0,0		
Итого за прием пищи:				9,3	8,9	53,3	308,5	0,1	0,5	0,0	1,1	0,0	0,2	193,1	26,1	171,1	0,6	263,0	16,2	0,0		
Всего за день:				47,4	34,1	191,6	1 274,6	0,8	8,4	0,3	11,2	0,1	0,6	460,5	156,3	622,0	9,7	1 444,8	36,4	0,1		
Сбалансированность:																						
				1	0,7	4,0															0,1	0,0

4 день

4 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																						
2018 г	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5	2,2	4,3	14,6	106,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,1	0,0	6,8	8,9	23,6	0,6	39,5	0,0	0,0	0,0
Партнер																						
2018 г	204	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ (ЖИДКАЯ) С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	7,3	9,2	30,5	233,7	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	0,0
Партнер"																						
2018 г	302	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,7	2,2	13,8	86,4	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	97,5	13,4	70,5	0,2	140,1	8,1	0,0	0,0
Партнер"																						
Итого за прием пищи:				12,3	15,7	59,0	426,5	0,1	0,5	0,1	0,5	0,1	0,7	0,1	104,3	22,3	94,1	0,7	179,6	8,1	0,0	0,0
II Завтрак																						
2018 г	311	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	100	0,1	0,0	9,9	41,3	0,0	1,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,4	1,8	1,6	0,1	13,7	0,0	0,0	0,0
Партнер"				0,1	0,0	9,9	41,3	0,0	1,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,4	1,8	1,6	0,1	13,7	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:																						
Обед																						
к/к	к/к	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,3	0,1	1,1	7,2	0,0	7,6	0,1	0,1	0,1	0,0	0,0	4,2	6,0	7,9	0,3	87,6	0,6	0,0	0,0
2018 "	57	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	180/5	1,4	4,0	6,3	67,3	0,0	8,6	0,2	0,2	0,2	0,1	0,0	35,6	14,8	32,2	0,7	222,8	3,2	0,0	0,0
Партнер"																						
2018 г	88	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	70	1,3	5,0	8,1	82,5	0,0	0,7	0,0	0,0	1,9	0,0	0,0	6,5	5,4	15,4	0,3	49,1	0,5	0,0	0,0
Партнер																						
2018	183	КАША ГРЕЧЕВАЯ	130	6,1	4,9	27,8	179,4	0,2	0,0	0,0	0,0	3,4	0,1	0,1	13,6	91,1	135,0	3,2	191,3	1,7	0,0	0,0
Партнер"																						
2018 г	298	РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	180	0,1	0,0	8,9	36,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,3	3,5	3,7	0,4	13,2	0,0	0,0	0,0
Партнер																						
2008 г	99	ЧАЙ С САХАРОМ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0	0,0	6,2	8,9	22,7	0,5	38,7	0,0	0,0	0,0
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	0,0	5,4	5,7	26,1	1,2	40,8	1,7	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				13,4	14,3	79,6	502,6	0,3	16,9	0,3	6,9	0,1	0,2	0,2	81,0	135,5	242,9	6,6	643,4	7,7	0,0	0,0
Полдник																						
2008	453	ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ТВОРОГОМ	50	6,5	2,6	21,0	133,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,1	0,0	23,9	7,4	50,3	0,4	55,8	1,0	0,0	0,0
2018 г	266	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,9	40,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,4	4,0	4,2	0,4	15,0	0,0	0,0	0,0
Партнер"																						
Итого за прием пищи:				6,6	2,6	31,0	173,7	0,0	0,1	0,0	0,3	0,1	0,1	0,1	34,3	11,3	54,5	0,8	70,8	1,0	0,0	0,0
Всего за день:				32,4	32,6	179,5	1144,1	0,4	18,7	0,3	7,8	0,3	0,4	0,4	227,0	171,0	393,2	8,1	907,4	16,7	0,0	0,0
Сбалансированность:				1	1,0	5,5																

5 день

Э 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг
Завтрак																				
2018 г	1	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/5	3,4	1,7	14,6	87,1	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0	47,9	10,9	45,9	0,6	43,5	0,0	0,0
2018 г	210	КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА" (ЖИДКАЯ) С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	5,5	6,7	30,9	206,8	0,1	0,5	0,0	0,6	0,1	0,1	98,3	30,2	120,8	0,7	181,6	8,9	0,0
2018 г	300	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,2	0,0	9,1	38,4	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	11,7	4,2	5,1	0,4	24,9	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				9,0	8,4	54,6	332,3	0,1	1,7	0,0	1,2	0,1	0,1	157,8	45,3	171,8	1,7	249,9	8,9	0,0
II Завтрак																				
2018 г	101	СВЕЖИЕ ФРУКТЫ /ЯБЛОКИ/	100	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
Итого за прием пищи:				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
Обед																				
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННЫЙ	30	0,2	0,0	0,7	4,2	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,9	4,2	12,6	0,3	42,2	0,9	0,0
2018 г	67	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	4,1	1,8	13,5	87,0	0,1	3,3	0,1	1,4	0,0	0,0	25,4	23,3	55,6	1,4	337,0	3,1	0,0
2010	45	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ М/КУР	150	16,9	20,0	13,4	266,0	0,1	5,0	0,0	2,2	0,0	0,0	21,0	36,0	190,0	3,0	0,0	0,0	0,0
2018 г	648	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ	180	0,0	0,0	25,4	101,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,4	1,7	3,9	0,0	0,8	0,0	0,0
2008 г	99	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0	0,0	6,2	8,9	22,7	0,5	38,7	0,0	0,0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	0,0	0,0	5,4	5,7	26,1	1,2	40,8	1,7	0,0
Итого за прием пищи:				25,5	22,3	80,3	588,8	0,3	11,3	0,2	4,9	0,0	0,1	75,3	79,9	310,8	6,4	459,4	5,7	0,0
Полдник																				
2018 г	105	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	10,6	11,8	56,1	402,2	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
2018 г	297	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,1	0,0	0,2	1,4	0,0	9,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,6	4,1	4,2	- 0,4	14,7	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				10,7	11,8	56,3	403,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,6	4,1	4,2	0,4	14,7	0,0	0,0
Всего за день:				45,5	42,9	200,8	1 370,3	0,5	17,0	0,2	6,8	0,1	0,3	258,2	136,4	496,8	10,5	1 002,1	16,6	0,1
Сбалансированность:				1	0,9	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	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг
Завтрак																				
2018 г Партнер	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5	2,2	4,3	14,6	106,3	0,0	0,0	0,0	0,7	0,1	0,0	6,8	8,9	23,6	0,6	39,5	0,0	0,0
2018 г. "Партнер"	188	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	5,8	4,8	37,9	217,5	0,1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	49,3	28,2	185,1	1,1	123,6	0,0	0,0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	36,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,3	3,5	3,7	0,4	13,2	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				8,2	9,1	61,5	359,9	0,2	0,0	0,1	0,8	0,2	0,1	65,5	40,6	212,4	2,0	176,2	0,0	0,0
II Завтрак																				
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	9,8	42,8	0,0	2,0	0,0	0,1	0,0	0,0	7,0	4,0	7,0	1,4	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				0,5	0,1	9,8	42,8	0,0	2,0	0,0	0,1	0,0	0,0	7,0	4,0	7,0	1,4	0,0	0,0	0,0
Обед																				
к/к	к/к	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,3	0,1	1,1	7,2	0,0	7,6	0,1	0,1	0,0	0,0	4,2	6,0	7,9	0,3	87,6	0,6	0,0
2018 г Партнер	69	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ ПШЕНО	180	1,4	2,6	7,5	60,0	0,0	5,8	0,2	0,2	0,0	0,0	26,8	14,5	33,0	0,6	182,9	2,7	0,0
2018 г Партнер	113	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	70	7,4	13,5	7,1	178,8	0,0	0,8	0,0	2,5	0,0	0,0	6,6	8,3	63,9	0,8	0,0	0,0	0,0
2018 г Партнер	332	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВ.	130	4,7	4,6	29,9	179,6	0,1	0,0	0,0	1,0	0,1	0,0	8,0	6,3	35,0	0,8	54,5	0,7	0,0
2014 г Партнер	282	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,1	0,1	14,6	59,6	0,0	0,6	0,0	0,1	0,0	0,0	9,9	2,8	1,6	0,3	46,0	0,3	0,0
2008 г	99	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0	0,0	6,2	8,9	22,7	0,5	38,7	0,0	0,0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	0,0	0,0	5,4	5,7	26,1	1,2	40,8	1,7	0,0
Итого за прием пищи:				18,1	21,2	87,6	615,3	0,2	14,8	0,2	5,2	0,1	0,1	67,1	52,5	190,1	4,6	450,5	6,0	0,0
Полдник																				
2018 г Партнер	288	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	4,7	12,6	49,9	310,8	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
2018 г Партнер	697	МОЛОКО	180	5,1	5,0	8,4	104,3	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
Итого за прием пищи:				9,8	17,7	58,3	415,1	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
Всего за день:				36,6	48,0	217,2	1 433,0	0,4	16,8	0,3	6,1	0,3	0,2	139,5	97,1	409,4	8,0	626,7	6,0	0,1
Сбалансированность:				1	1,3	5,9														

7 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг
Завтрак																				
2018 г Партнер	1	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/5	3,4	1,7	14,6	87,1	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0	47,9	10,9	45,9	0,6	43,5	0,0	0,0
2018 г "Партнер"	204	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ (ЖИДКАЯ) С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	7,3	9,2	30,5	233,7	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
2018 г Партнер	304	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,8	2,3	12,9	84,6	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,1	93,4	17,4	72,0	0,4	152,3	7,7	0,0
Итого за прием пищи:				13,5	13,2	58,0	405,4	0,1	0,5	0,0	0,6	0,0	0,1	141,3	28,3	117,9	1,0	195,7	7,7	0,0
II Завтрак																				
2018 г партнер	101	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИНЬ)	100	1,0	0,3	10,9	81,7	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
Итого за прием пищи:				1,0	0,3	10,9	81,7	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
Обед																				
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННЫЙ	30	0,2	0,0	0,7	4,2	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,9	4,2	12,6	0,3	42,2	0,9	0,0
2018 г Партнер	70	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	180	2,1	2,0	10,2	67,6	0,0	0,4	0,2	0,2	0,1	0,0	17,9	7,4	24,6	0,3	49,4	1,5	0,0
2018 г Партнер	140	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ	150	13,7	22,2	26,4	360,0	0,1	1,3	0,2	5,0	0,0	0,1	17,8	30,4	149,1	1,4	203,4	5,1	0,1
2018 г Партнер	309	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	17,4	69,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,6	1,6	0,0	0,0	1,1	0,0	0,0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	0,0	0,0	5,4	5,7	26,1	1,2	40,8	1,7	0,0
Итого за прием пищи:				18,0	24,5	67,5	562,7	0,2	4,7	0,4	5,8	0,1	0,2	55,6	49,2	212,4	3,2	336,8	9,1	0,1
Полдник																				
340	203	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	60/3	6,9	8,6	1,2	110,4	0,0	0,1	0,2	1,1	1,2	0,2	45,2	7,7	103,5	1,2	98,6	12,0	0,0
2018 г Партнер	266	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	36,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,3	3,5	3,7	0,4	13,2	0,0	0,0
2008г	99	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0	0,0	6,2	8,9	22,7	0,5	38,7	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				9,3	8,8	24,7	215,3	0,1	0,1	0,2	1,7	1,2	0,2	60,7	20,1	129,8	2,1	150,5	12,0	0,0
Всего за день:				41,7	46,8	161,1	1 265,1	0,3	5,3	0,5	8,2	1,3	0,5	257,6	97,6	460,1	6,4	683,0	28,8	0,1
Сбалансированность:				1	1,1	3,9														

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг
Завтрак																				
2018 г	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5	2,2	4,3	14,6	106,3	0,0	0,0	0,0	0,7	0,1	0,0	6,8	8,9	23,6	0,6	39,5	0,0	0,0
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180/5	6,6	6,7	32,4	216,8	0,1	0,5	0,0	0,1	0,1	0,1	111,6	30,4	151,8	1,5	217,6	8,2	0,0
2018 г	300	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,2	0,0	9,1	38,4	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	11,7	4,2	5,1	0,4	24,9	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				9,0	11,0	56,2	361,5	0,1	1,6	0,1	0,8	0,2	0,2	130,0	43,6	180,6	2,5	282,0	8,2	0,0
II Завтрак																				
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	9,8	42,8	0,0	2,0	0,0	0,1	0,0	0,0	7,0	4,0	7,0	1,4	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				0,5	0,1	9,8	42,8	0,0	2,0	0,0	0,1	0,0	0,0	7,0	4,0	7,0	1,4	0,0	0,0	0,0
Обед																				
к/к	к/к	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,3	0,1	1,1	7,2	0,0	7,6	0,1	0,1	0,0	0,0	4,2	6,0	7,9	0,3	87,6	0,6	0,0
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	2,0	1,8	14,5	82,3	0,1	4,8	0,2	0,3	0,0	0,0	17,1	16,8	41,4	0,7	343,3	3,4	0,0
2018 г	85	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	50	1,3	3,9	7,4	70,0	0,0	0,0	0,0	1,9	0,0	0,0	4,5	7,4	22,9	0,5	28,1	0,0	0,0
2018 г	148	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	2,7	4,9	18,5	129,2	0,1	9,0	0,0	0,2	0,1	0,1	29,7	25,1	72,4	1,0	660,2	7,3	0,0
2018 г	648	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ	180	0,0	0,0	25,4	101,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,4	1,7	3,9	0,0	0,8	0,0	0,0
Партнер	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	0,0	0,0	5,4	5,7	26,1	1,2	40,8	1,7	0,0
Итого за прием пищи:				8,3	10,9	79,7	451,6	0,3	21,3	0,2	3,2	0,1	0,2	71,4	62,8	174,5	3,8	1160,8	12,9	0,1
Полдник																				
2018 г	161	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	150	2,6	2,6	11,7	81,3	0,0	0,4	0,0	0,1	0,0	0,1	76,7	12,8	63,5	0,1	113,3	6,5	0,0
2018 г	298	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,9	40,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,4	4,0	4,2	0,4	15,0	0,0	0,0
2008 г	99	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0	0,0	6,2	8,9	22,7	0,5	38,7	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				4,9	2,8	36,2	190,3	0,1	0,4	0,0	0,7	0,0	0,1	93,3	25,6	90,4	1,1	167,0	6,5	0,0
Всего за день:				22,8	24,8	181,9	1046,1	0,5	25,3	0,3	4,7	0,3	0,4	301,6	136,0	452,4	8,8	1609,7	27,7	0,1
Сбалансированность:				1	1,1	8,0														

9 день

9 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг
Завтрак																				
2018 г	1	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/5	3,4	1,7	14,6	87,1	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0	0,0	47,9	10,9	45,9	0,6	43,5	0,0	0,0
Партнер																				
2018 г.	80	СУП МОЛОЧНЫЙ С	180	4,1	3,5	15,4	109,9	0,0	0,5	0,0	0,3	0,0	0,1	97,5	12,8	76,3	0,3	149,6	8,3	0,0
"Партнер"		МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ																		
2018 г	302	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,7	2,2	13,8	86,4	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,1	97,5	13,4	70,5	0,2	140,1	8,1	0,0
"Партнер"																				
Итого за прием пищи:				10,2	7,3	43,8	283,5	0,1	1,0	0,0	0,9	0,0	0,2	242,8	37,1	192,7	1,1	333,2	16,4	0,0
II Завтрак																				
2018 г	101	СВЕЖИЕ ФРУКТЫ /ЯБЛОКИ/	100	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
Партнер																				
Итого за прием пищи:				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
Обед																				
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННЫЙ	30	0,2	0,0	0,7	4,2	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,9	4,2	12,6	0,3	42,2	0,9	0,0
2018 г	72	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	180/5	1,6	2,6	11,4	75,9	0,0	4,9	0,2	0,2	0,0	0,0	33,3	20,9	44,7	1,0	349,3	5,9	0,0
Партнер																				
2018 г	ТТК №8/248	КОПЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ	70	9,6	13,6	5,2	182,0	0,0	1,2	0,1	2,2	0,0	0,1	15,4	16,0	97,8	1,4	186,8	3,9	0,0
Партнер		ГОВЯДИНЫ С КУРИЦЕЙ С																		
2018 г	183	ТОМАТНЫМ СОУСОМ	130	6,1	4,9	27,8	179,4	0,2	0,0	0,0	3,4	0,1	0,1	13,6	91,1	135,0	3,2	191,3	1,7	0,0
"Партнер"		КАША ГРЕЧЕВАЯ																		
2018 г	298	РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	200	0,1	0,0	9,9	40,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,4	4,0	4,2	0,4	15,0	0,0	0,0
Партнер		ЧАЙ С САХАРОМ																		
2008 г	99	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0	0,0	6,2	8,9	22,7	0,5	38,7	0,0	0,0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	0,0	0,0	5,4	5,7	26,1	1,2	40,8	1,7	0,0
Итого за прием пищи:		ОБОГАЩЕННЫЙ		21,9	21,6	82,4	611,6	0,3	9,2	0,2	7,1	0,1	0,3	91,2	150,8	343,0	8,0	864,1	14,0	0,1
Полдник																				
2018 г	85	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	5,3	4,5	41,4	196,7	0,1	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	9,4	5,9	34,3	0,5	0,0	0,0	0,0
Партнер																				
2018 г	294	КИСЛОМОЛОЧНАЯ ПРОДУКЦИЯ	180/5	5,1	4,4	11,8	111,9	0,0	0,5	0,0	0,1	0,0	0,2	183,7	20,2	136,8	0,1	263,0	16,2	0,0
Партнер																				
Итого за прием пищи:				10,3	8,9	53,3	308,5	0,1	0,5	0,0	1,1	0,0	0,2	193,1	26,1	171,1	0,6	263,0	16,2	0,0
Всего за день:				42,8	38,2	189,0	1 249,2	0,6	14,7	0,3	9,8	0,1	0,7	541,5	221,2	716,7	11,7	1 738,2	48,6	0,1
Сбалансированность:				1	0,9	4,4														

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг
Завтрак																				
2018 г	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5	2,2	4,3	14,6	106,3	0,0	0,0	0,0	0,7	0,1	0,0	6,8	8,9	23,6	0,6	39,5	0,0	0,0
Партнер																				
2018 г.	208	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ (ЖИДКАЯ) С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	6,6	7,1	33,2	224,1	0,1	0,5	0,0	1,0	0,1	0,1	104,3	37,6	141,6	1,1	209,4	9,8	0,0
"Партнер"																				
2018 г	298	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,9	40,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,4	4,0	4,2	0,4	15,0	0,0	0,0
Партнер																				
Итого за прием пищи:				8,9	11,5	57,8	370,5	0,2	0,5	0,1	1,7	0,2	0,1	121,5	50,5	169,4	2,0	263,9	9,8	0,0
II Завтрак																				
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	9,8	42,4	0,0	2,0	0,0	0,1	0,0	0,0	6,9	4,0	6,9	1,4	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				0,5	0,1	9,8	42,4	0,0	2,0	0,0	0,1	0,0	0,0	6,9	4,0	6,9	1,4	0,0	0,0	0,0
Обед																				
к/к	к/к	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,3	0,1	1,1	7,2	0,0	7,6	0,1	0,1	0,0	0,0	4,2	6,0	7,9	0,3	87,6	0,6	0,0
2018 г.	58	РАССОЛЬНИК	180	1,7	2,7	12,0	79,8	0,1	4,8	0,2	0,3	0,0	0,0	26,8	18,7	50,2	0,8	356,1	3,6	0,0
"Партнер"		"ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО СМЕТАНОЙ																		
2018 г	437	ГУЛЯШ ИЗ КУР	70	9,3	15,0	3,1	318,0	0,0	1,0	0,0	2,2	0,0	0,0	14,0	20,0	150,0	2,0	0,0	0,0	0,0
Партнер		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	130	4,7	4,6	29,9	179,6	0,1	0,0	0,0	1,0	0,1	0,0	8,0	6,3	35,0	0,8	54,5	0,7	0,0
2014 г	282	ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВ	180	0,1	0,1	14,6	59,6	0,0	0,6	0,0	0,1	0,0	0,0	9,9	2,8	1,6	0,3	46,0	0,3	0,0
Партнер		НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0	0,0	6,2	8,9	22,7	0,5	38,7	0,0	0,0
2008 г	99	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	0,0	0,0	5,4	5,7	26,1	1,2	40,8	1,7	0,0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	0,0	0,0	5,4	5,7	26,1	1,2	40,8	1,7	0,0
Итого за прием пищи:				20,3	22,8	88,1	774,3	0,3	14,0	0,2	5,0	0,1	0,1	74,4	68,4	293,4	5,9	623,6	6,9	0,0
Полдник																				
2018 г	105	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	10,6	11,8	56,1	402,2	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
Партнер																				
2018 г	297	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,1	0,0	0,2	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,2	4,0	4,2	0,4	14,7	0,0	0,0
Партнер																				
Итого за прием пищи:				10,7	11,8	56,3	403,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,2	4,0	4,2	0,4	14,7	0,0	0,0
Всего за день:				40,5	46,2	212,0	1 590,8	0,4	16,5	0,3	6,8	0,3	0,3	213,1	126,8	474,0	9,7	902,2	16,7	0,0
Сбалансированность:				1	1,1	5,2														