



Согласовано:
Заведующая дет. сада

С.И. Мещеряков

Примерное Десятидневное меню на Осенне-зимний сезон 2022г.-2023 г. для детей

с 1,5 лет до 3 лет (ясли) с 01.10.2022 г.



1 День

Сборник рецептов	№ техноло-гической 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	Ғ, мг	Se, мг
Завтрак																					
2018 г	Партнер	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25/5	3,0	1,6	12,2	74,9	0,0	0,1	0,0	0,5	0,0	45,2	9,3	41,2	0,5	36,8	0,0	0,0	
2018 г	Партнер	183/1	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	6,1	4,9	27,8	179,4	0,2	0,0	0,0	3,4	0,1	13,6	91,1	135,0	3,2	191,3	1,7	0,0	
2018 г	Партнер	298	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	36,0	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:					9,2	6,5	48,9	290,4	0,2	0,1	0,0	6,9	0,1	68,1	104,0	179,9	4,0	241,3	1,7	0,0	
II Завтрак																					
2018 г	Партнер	101	СВЕЖИЕ ФРУКТЫ /ЯБЛОКИ/	100	0,3	0,3	8,4	40,1	0,0	3,5	0,0	0,6	0,0	12,7	6,3	8,7	1,7	244,6	1,8	0,0	
Итого за прием пищи:					0,3	0,3	8,4	40,1	0,0	3,5	0,0	0,6	0,0	12,7	6,3	8,7	1,7	244,6	1,8	0,0	
Обед																					
		43	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	30	0,6	1,5	3,2	29,7	0,0	6,2	0,1	0,7	0,0	0,0	16,1	5,9	11,0	0,3	68,8	1,2	0,0
2018 г	Партнер	139	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	3,4	1,8	11,2	74,6	0,1	2,8	0,1	1,2	0,0	21,2	19,4	46,3	1,1	280,8	2,6	0,0	
		437	ГУЛЯШ ИЗ КУР	70	7,3	10,0	1,9	126,8	0,0	0,8	0,2	1,4	0,0	10,5	9,9	66,4	0,7	110,2	3,0	0,1	
2018 г	Партнер	332	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВ.	110	4,1	3,4	26,5	153,0	0,0	0,0	0,0	0,9	0,1	7,0	5,6	30,8	0,7	48,1	0,6	0,0	
2018 г	Партнер	309	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,0	0,0	14,5	58,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,3	1,4	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	
2008 г	Партнер	99	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	45,9	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	4,1	5,9	15,1	0,4	25,8	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	5,4	5,7	26,1	1,2	40,8	1,7	0,0	
Итого за прием пищи:					19,0	17,0	79,8	549,3	0,3	9,8	0,4	5,2	0,1	0,2	70,6	53,8	195,8	4,4	575,5	9,0	0,1
Полдник																					
2018 г	Партнер	248	ПЛОШКА НОВОМОСКОВСКАЯ	50	4,0	3,4	27,2	155,1	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	12,6	6,1	34,4	0,4	53,6	1,1	0,0	
2018 г	Партнер	296	МОЛОКО	150	4,2	3,6	7,0	78,6	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	153,0	16,8	108,0	0,1	219,0	13,5	0,0	
Итого за прием пищи:					8,2	7,0	34,2	233,7	0,1	0,8	0,0	0,7	0,0	165,6	22,9	142,4	0,5	272,6	14,6	0,0	
Всего за день:					36,7	30,8	171,3	1113,4	0,6	14,2	0,4	10,4	0,2	0,5	317,0	187,0	526,8	10,7	1334,0	27,0	0,1
Сбалансированность:					1	0,8	4,7														

С.И. Мещеряков

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
2018 г	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/5	1,9	4,3	12,2	94,8	0,0	0,0	0,0	0,6	0,1	0,0	5,8	7,4	19,9	0,5	33,0	0,0	0,0	
Партнер																					
2018	208	КАША ГЕРКУЛЕС МОЛОЧНАЯ (ЖИДКАЯ) С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	6,1	7,2	27,0	197,1	0,1	0,4	0,0	1,2	0,1	0,1	93,2	47,4	152,0	1,3	218,4	8,6	0,0	
Партнер																					
2018 г	304	КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,4	1,9	10,7	70,5	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,1	77,9	14,5	60,0	0,4	126,9	6,4	0,0	
Партнер																					
Итого за прием пищи:				10,3	13,4	49,9	362,4	0,2	0,8	0,1	1,8	0,1	0,2	176,9	69,3	231,9	2,1	378,3	16,0	0,0	
II Завтрак																					
2008 г	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																					
2018 г	36	САЛАТ "ЗДОРОВЬЕ"	30	0,4	1,3	2,0	21,5	0,0	0,8	0,2	0,7	0,0	0,0	9,3	6,4	11,7	0,3	53,8	1,2	0,0	
Партнер																					
2018 г	60	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	150/5	1,2	2,5	7,7	58,5	0,0	4,8	0,1	0,8	0,0	0,0	27,7	14,1	28,8	0,7	205,7	3,8	0,0	
Партнер																					
2018 г	98 *	АЗУ И/ГОВЯДИНА. 1 ВАРИАНТ	60	9,1	12,8	1,8	158,3	0,0	0,7	0,0	2,5	0,0	0,1	7,2	11,0	79,5	1,2	193,4	3,9	0,0	
Партнер																					
2018 г	184	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	110	3,2	3,7	22,7	137,1	0,0	0,0	0,0	1,4	0,1	0,0	19,4	13,5	102,8	0,7	61,0	0,0	0,0	
Партнер																					
2018 г	319	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ	150	0,0	0,0	21,2	84,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,7	1,4	3,2	0,0	0,7	0,0	0,0	
Партнер																					
2008 г	100	ХЛЕБ РЖАНОЙ	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:				17,8	20,8	80,7	582,4	0,2	6,3	0,4	6,7	0,1	0,2	83,1	57,9	278,3	5,2	596,1	12,2	0,1	
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	2	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0,0	5,0	20,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,8	2,9	3,0	0,3	10,5	0,0	0,0	
Партнер																					
2008 г	99	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,2	57,4	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	5,2	7,4	18,9	0,5	32,3	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				7,0	4,8	17,5	140,7	0,1	0,0	0,1	0,7	0,0	0,0	35,0	15,3	98,9	1,7	42,8	0,0	0,0	
Всего за день:				35,6	39,1	157,9	1128,0	0,4	9,1	0,5	9,3	0,2	0,4	301,9	146,4	615,9	10,4	1017,2	27,2	0,1	
Сбалансированность:				1	1,1	4,4															

3 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	К, мг	І, мкг	F, мг
Завтрак																				
2018 г	1	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25/5	3,0	1,6	12,2	74,9	0,0	0,1	0,0	0,5	0,0	0,0	45,2	9,3	41,2	0,5	36,8	0,0	0,0
Партнер																				
2018 г	161	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ	150	2,6	2,8	11,5	82,0	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
Партнер																				
2018 г	298	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
Партнер																				
Итого за прием пищи:				5,7	4,3	32,6	192,9	0,1	0,4	0,0	0,6	0,0	0,1	131,1	25,6	108,4	1,0	163,3	6,5	0,0
II Завтрак																				
		СВЕЖИЕ ФРУКТЫ /АПЕЛЬСИНЫ/	100	0,9	0,2	7,9	41,7	0,0	24,0	0,0	0,2	0,0	0,0	30,6	11,7	20,7	0,3	197,0	2,0	0,0
Итого за прием пищи:				0,9	0,2	7,9	41,7	0,0	24,0	0,0	0,2	0,0	0,0	30,6	11,7	20,7	0,3	197,0	2,0	0,0
Обед																				
2018 г	27	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ "С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	30	0,4	2,5	2,3	33,6	0,0	1,1	0,0	1,1	0,0	0,0	10,1	5,5	10,8	0,4	78,7	1,9	0,0
Партнер																				
2018 г	65	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	150	1,6	1,8	9,7	61,9	0,0	2,8	0,1	0,7	0,0	0,0	13,7	11,1	29,3	0,5	203,4	2,4	0,0
Партнер																				
2018 г	138	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ "Партнер"	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
Партнер																				
	330	БОБОВЫЕ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	115	11,9	4,8	24,9	190,9	0,3	0,0	0,0	5,0	0,1	0,1	48,6	43,4	109,2	3,4	390,8	2,7	0,0
2014 г	282	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,1	0,1	12,2	49,9	0,0	0,5	0,0	0,1	0,0	0,0	8,2	2,3	1,3	0,3	38,3	0,3	0,0
Партнер																				
2008 г	99	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	45,9	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	4,1	5,9	15,1	0,4	25,8	0,0	0,0
Партнер																				
2008 г	99	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
Партнер																				
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:				27,9	21,8	79,0	624,4	0,5	4,8	0,2	9,5	0,1	0,2	103,8	89,9	292,0	7,3	906,5	12,1	0,1
Полдник																				
2018	268	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	50	3,7	5,5	19,4	142,0	0,0	4,7	0,0	1,7	0,1	0,0	21,3	8,5	38,8	0,6	92,7	2,4	0,0
	645	КИСЛОМОЛОЧНАЯ ПРОДУКЦИЯ С САХАРОМ	150/5	4,2	3,7	10,7	96,9	0,0	0,4	0,0	0,1	0,0	0,2	153,9	16,9	114,6	0,1	220,3	13,6	0,0
Итого за прием пищи:				8,0	9,1	30,1	238,9	0,1	5,1	0,0	1,8	0,1	0,2	175,2	25,4	153,4	0,7	313,1	15,9	0,0
Всего за день:				42,4	35,5	149,6	1 097,9	0,7	34,3	0,3	12,1	0,2	0,6	440,7	152,6	574,4	9,3	1 579,8	36,5	0,2
Сбалансированность:				1	0,8	3,5														

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	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 МАСЛОМ	25/5	1,9	4,3	12,2	94,8	0,0	0,0	0,0	0,6	0,1	0,0	5,8	7,4	19,9	0,5	33,0	0,0	0,0	
2018 г	"Партнер"	204	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ (ЖИДКАЯ) С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/4	4,6	5,4	23,2	158,8	0,0	0,4	0,0	0,7	0,1	0,1	87,9	13,1	75,4	0,3	146,8	7,2	0,0	
2018 г	"Партнер"	302	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	2,1	1,7	11,4	70,0	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,1	77,3	10,7	56,0	0,2	111,1	6,4	0,0	
Итого за прием пищи:					8,6	11,4	46,7	323,6	0,1	0,8	0,1	1,3	0,1	0,2	170,9	31,3	151,3	0,9	290,9	13,6	0,0	
II Завтрак																						
2018 г	Партнер	311	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	100	0,1	0,0	9,9	41,3	0,0	1,3	0,0	0,0	0,0	0,0	7,4	1,8	1,6	0,1	13,7	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:					0,1	0,0	9,9	41,3	0,0	1,3	0,0	0,0	0,0	0,0	7,4	1,8	1,6	0,1	13,7	0,0	0,0	
Обед																						
2004 г		44	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	30	0,4	3,0	2,1	37,5	0,0	1,6	0,1	1,3	0,0	0,0	8,9	5,2	11,8	0,3	75,4	0,9	0,0	
2018 г	Партнер	57	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	150/5	1,2	3,5	5,3	57,9	0,0	7,3	0,1	0,2	0,0	0,0	30,6	12,5	27,4	0,6	187,5	2,7	0,0	
2018 г	Партнер	88	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	70	1,3	5,0	8,1	82,5	0,0	0,7	0,0	1,9	0,0	0,0	6,6	5,4	15,4	0,3	49,1	0,5	0,0	
2018 г	Партнер	183	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	110	5,6	4,2	25,4	161,5	0,1	0,0	0,0	3,1	0,1	0,1	12,1	83,2	123,4	2,9	174,8	1,5	0,0	
2018 г	Партнер	298	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0,0	7,4	30,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,7	2,9	3,0	0,3	10,6	0,0	0,0	
2008 г	Партнер	99	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	45,9	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	4,1	5,9	15,1	0,4	25,8	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:					12,0	16,1	70,8	476,5	0,3	9,6	0,3	7,5	0,1	0,2	75,5	120,8	222,1	5,9	564,0	7,4	0,0	
Полдник																						
2008		453	БАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ТВОРОГОМ	50	6,5	2,6	21,0	133,6	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	
2018 г	Партнер	298	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0,0	5,0	20,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,8	2,9	3,0	0,3	10,5	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:					6,6	2,6	26,0	154,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,1	0,1	31,7	10,3	53,3	0,6	66,3	1,0	0,0	
Всего за день:					27,2	30,0	153,5	995,4	0,4	11,7	0,3	9,1	0,3	0,4	285,4	164,2	428,2	7,5	934,8	21,9	0,0	
Сбалансированность:					1	1,1	5,6															

5 день

Сборник рецептов	№ техноло-гической 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
Завтрак																				
2018 г	1	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25/5	3,0	1,6	12,2	74,9	0,0	0,1	0,0	0,5	0,0	0,0	45,2	9,3	41,2	0,5	36,8	0,0	0,0
Партнер																				
2018г	210	КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА" (ЖИДКАЯ) С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/4	4,6	5,5	25,9	172,0	0,1	0,4	0,0	0,5	0,1	0,1	82,2	25,3	101,1	0,6	151,9	7,5	0,0
Партнер																				
2018г	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	11,6	4,2	5,1	0,4	24,9	0,0	0,0
Партнер																				
Итого за прием пищи:				7,7	7,1	47,2	285,3	0,1	1,6	0,0	1,0	0,1	0,1	139,0	38,8	147,4	1,5	213,6	7,5	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																				
2018 г	67	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	3,4	1,5	11,2	72,4	0,1	2,8	0,1	1,2	0,0	0,0	21,2	19,4	46,3	1,1	280,8	2,6	0,0
Партнер																				
2010	45	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ МЯСНОЕ	150	12,1	14,0	11,2	219,6	0,1	6,3	0,1	0,9	0,0	0,1	19,3	25,2	130,7	1,6	504,4	7,3	0,1
Партнер	648	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ	150	0,0	0,0	21,2	84,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,7	1,4	3,2	0,0	0,7	0,0	0,0
2008 г	99	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	45,9	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	4,1	5,9	15,1	0,4	25,8	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:				19,0	15,9	66,0	483,8	0,3	9,0	0,2	3,2	0,1	0,2	58,7	57,7	221,5	4,3	852,4	11,5	0,1
Полдник																				
2018 г	105	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	3,6	4,8	26,1	202,3	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
Партнер																				
2018 г	297	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	0,1	0,0	0,2	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,9	2,9	3,0	0,3	10,4	0,0	0,0
Партнер																				
Итого за прием пищи:				3,7	4,8	26,2	203,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,9	2,9	3,0	0,3	10,4	0,0	0,0
Всего за День:				30,8	28,1	149,0	1 017,9	0,4	14,6	0,2	4,8	0,1	0,3	220,0	106,6	381,8	8,1	1 354,4	21,0	0,1
Сбалансированность:				1	0,9	4,8														

6 день

Сборник рецептур				№	Прием пищи, наименование		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
технологический карты		блюда		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					
2018 г				1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		25/5	1,9	4,3	12,2	94,8	0,0	0,0	0,0	0,6	0,1	0,0	5,8	7,4	19,9	0,5	33,0	0,0	0,0			
Партнер																											
2018 г				188	КАША РЖНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ		100/3	3,3	2,8	21,3	123,8	0,1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	27,8	15,8	104,2	0,6	69,6	0,0	0,0			
Партнер																											
2018 г				298	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			
Партнер																											
Итого за прием пищи:								5,2	7,1	42,5	254,6	0,1	0,0	0,0	0,7	0,1	0,0	42,9	26,8	127,7	1,4	115,8	0,0	0,0			
2008 г				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			
II Завтрак																											
Обед																											
2018 г				43	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ		30	0,6	1,5	3,2	29,7	0,0	6,2	0,1	0,7	0,0	0,0	16,1	5,9	11,0	0,3	68,8	1,2	0,0			
Партнер																											
2018 г				69	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУТОЙ ПШЕНО		150	1,2	2,6	6,3	53,8	0,0	4,8	0,1	0,2	0,0	0,0	23,0	12,1	27,9	0,5	153,4	2,4	0,0			
Партнер																											
2018 г				113	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ		70	7,3	9,1	10,9	154,8	0,0	1,0	0,0	1,8	0,0	0,0	12,7	13,6	72,7	1,1	170,0	3,1	0,0			
Партнер																											
2018 г				332	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВ.		110	4,1	3,4	26,5	153,0	0,0	0,0	0,0	0,9	0,1	0,0	7,0	5,6	30,8	0,7	48,1	0,6	0,0			
Партнер																											
2014 г				282	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ		150	0,1	0,1	12,2	49,9	0,0	0,5	0,0	0,1	0,0	0,0	8,2	2,3	1,3	0,3	38,3	0,3	0,0			
Партнер																											
2008 г				99	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	9,7	45,9	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	4,1	5,9	15,1	0,4	25,8	0,0	0,0			
Партнер																											
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	0,0	0,0			
Итого за прием пищи:								16,9	17,0	81,6	548,3	0,2	12,5	0,2	4,7	0,1	0,1	76,5	51,2	185,0	4,5	545,2	9,2	0,1			
Полдник																											
2008				451	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ		50	3,3	2,4	21,1	119,5	0,1	1,7	0,0	0,7	0,1	0,0	11,0	8,6	36,9	0,5	150,3	2,0	0,0			
Партнер																											
2018 г				697	МОЛОКО		150	4,2	3,6	7,0	78,6	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	0,2	153,0	16,8	108,0	0,1	219,0	13,5	0,0			
Итого за прием пищи:								7,5	6,1	28,1	198,1	0,1	2,5	0,0	0,7	0,1	0,2	164,0	25,4	144,9	0,6	369,3	15,5	0,0			
Всего за день:								30,1	30,3	161,9	1043,5	0,4	17,0	0,3	6,1	0,3	0,4	290,2	107,4	464,6	7,9	1030,3	24,7	0,1			
Сбалансированность:								1	1,0	5,4																	

7 день

Сборник рецептов		№ техноло-гической 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	25/5	3,0	1,6	12,2	74,9	0,0	0,1	0,0	0,5	0,0	0,0	45,2	9,3	41,2	0,5	36,8	0,0	0,0		
2018 г	Партнер	204	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ (ЖИДКАЯ) С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/4	4,4	5,2	22,9	156,4	0,0	0,4	0,0	0,7	0,1	0,1	83,4	12,6	72,4	0,3	140,5	6,8	0,0		
2018 г	Партнер	304	КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,4	1,9	10,7	70,5	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,1	77,9	14,5	60,0	0,4	126,9	6,4	0,0		
Итого за прием пищи:					9,7	8,8	45,8	301,8	0,1	0,8	0,0	1,2	0,1	0,2	206,4	36,5	173,6	1,1	304,3	13,2	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																							
2008		50	САЛАТ "СВЕКОПКА" С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	30	0,4	2,5	2,3	33,5	0,0	1,1	0,0	1,1	0,0	0,0	10,0	5,4	10,7	0,3	78,1	1,9	0,0		
2018г	Партнер	70	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	150	1,7	1,7	8,6	56,2	0,0	0,4	0,1	0,1	0,1	0,0	14,7	6,1	20,1	0,3	40,9	1,2	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	17,7	30,3	149,1	1,4	203,3	5,1	0,1		
2018 г	Партнер	309	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,0	0,0	14,5	58,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,3	1,4	0,0	0,0	0,9	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:					17,8	26,6	64,5	569,0	0,1	2,7	0,3	6,9	0,1	0,2	54,2	48,9	206,1	3,2	364,0	9,8	0,1		
Полдник																							
2008		214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	50	5,8	9,8	1,0	115,7	0,0	0,1	0,1	1,0	1,0	0,2	37,9	6,4	86,5	1,0	82,5	10,0	0,0		
2018 г	Партнер	298	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0,0	5,0	20,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,8	2,9	3,0	0,3	10,5	0,0	0,0		
2008 г		99	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,2	57,4	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	5,2	7,4	18,9	0,5	32,3	0,0	0,0		
Итого за прием пищи:					7,7	10,0	18,2	193,5	0,1	0,1	0,1	1,5	1,0	0,2	50,9	16,7	108,4	1,8	125,3	10,0	0,0		
Всего за день:					36,2	45,7	139,4	1145,9	0,3	3,6	0,5	9,5	1,2	0,5	311,5	102,1	488,0	6,1	793,5	33,0	0,1		
Сбалансированность:					1	1,3	3,9																

8 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая 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	25/5	1,9	4,3	12,2	94,8	0,0	0,0	0,0	0,6	0,1	0,0	5,8	7,4	19,9	0,5	33,0	0,0	0,0
Партнер																				
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150/5	5,5	6,2	26,2	183,4	0,1	0,4	0,0	0,1	0,1	0,1	92,9	25,3	126,4	1,3	181,0	6,8	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	11,6	4,2	5,1	0,4	24,9	0,0	0,0
Партнер																				
Итого за прием пищи:				7,5	10,5	47,6	316,7	0,1	1,6	0,1	0,7	0,2	0,1	110,3	36,9	161,3	2,2	238,9	6,8	0,0
II Завтрак																				
2008 г	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																				
	71	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	30	0,3	3,0	3,3	42,0	0,0	1,3	0,6	1,4	0,0	0,0	13,2	9,8	14,3	0,3	51,6	1,3	0,0
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	2,3	1,7	12,0	72,3	0,1	4,8	0,1	0,2	0,0	0,0	13,7	14,9	38,3	0,6	0,0	0,0	0,0
Партнер	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 С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	110/5	2,3	4,3	15,8	111,5	0,1	7,7	0,0	0,2	0,1	0,1	25,9	21,5	62,2	0,9	563,9	6,2	0,0
Партнер																				
2018 г	319	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ	150	0,0	0,0	21,2	84,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,7	1,4	3,2	0,0	0,7	0,0	0,0
Партнер																				
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:				8,3	13,2	72,3	441,7	0,3	13,7	0,8	4,3	0,1	0,1	71,5	60,8	166,8	3,5	685,2	9,2	0,0
Полдник																				
		СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПЫ	150	2,7	2,7	11,8	83,1	0,0	0,4	0,0	0,1	0,0	0,1	80,6	13,2	66,2	0,1	118,9	6,9	0,0
2018 г	298	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0,0	5,0	20,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,8	2,9	3,0	0,3	10,5	0,0	0,0
Партнер																				
2008 г	99	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,2	57,4	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	5,2	7,4	18,9	0,5	32,3	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				4,6	2,9	29,0	160,8	0,1	0,4	0,0	0,6	0,0	0,1	93,6	23,5	88,0	0,9	161,6	6,9	0,0
Всего за день:				21,0	26,6	158,6	961,6	0,4	17,7	0,9	5,7	0,2	0,4	282,3	125,2	413,1	7,9	1 085,7	22,9	0,1
Сбалансированность:				1	1,3	7,6														

9 день

Сборник рецептов	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая 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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг
Завтрак																				
2018 г	1	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25/5	3,0	1,6	12,2	74,9	0,0	0,1	0,0	0,5	0,0	0,0	45,2	9,3	41,2	0,5	36,8	0,0	0,0
Партнер																				
2018 г	80	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	3,9	3,4	15,2	107,5	0,0	0,4	0,0	0,3	0,0	0,1	92,7	12,3	72,9	0,3	142,7	7,9	0,0
Партнер																				
2018 г	302	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	2,1	1,7	11,4	70,0	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,1	77,3	10,7	56,0	0,2	111,1	6,4	0,0
Партнер																				
Итого за прием пищи:				9,0	6,7	38,7	252,4	0,1	0,9	0,0	0,8	0,0	0,2	215,1	32,4	170,0	1,0	290,6	14,3	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				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																				
2018 г	31	САЛАТ ПЕСТРЫЙ	30	0,3	1,5	3,4	28,9	0,0	1,2	0,0	0,7	0,0	0,0	8,0	4,6	8,6	0,5	85,4	1,6	0,0
Партнер				1,4	2,3	9,6	65,0	0,0	4,1	0,1	0,2	0,0	0,0	28,5	17,5	37,8	0,9	293,1	5,0	0,0
2018 г	ТТК №8/248	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ С КУРИЦЕЙ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	70	8,9	12,9	5,2	172,7	0,0	1,2	0,1	2,2	0,0	0,1	14,8	15,3	91,8	1,3	179,0	3,6	0,0
Партнер																				
2018 г	183	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	110	5,6	4,2	25,4	161,5	0,1	0,0	0,0	3,1	0,1	0,1	12,1	83,2	123,4	2,9	174,8	1,5	0,0
Партнер																				
2018 г	298	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0,0	7,4	30,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,7	2,9	3,0	0,3	10,6	0,0	0,0
Партнер																				
2008 г	99	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	45,9	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	4,1	5,9	15,1	0,4	25,8	0,0	0,0
Партнер																				
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
Партнер																				
Итого за прием пищи:				19,7	21,3	73,5	565,3	0,3	6,5	0,2	7,3	0,1	0,2	80,6	135,2	305,7	7,4	809,4	13,4	0,1
Полдник																				
2008	464	СЮДА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3,6	8,1	26,5	140,6	0,1	0,0	0,0	0,8	0,0	0,0	8,0	5,0	28,9	0,4	0,0	0,0	0,0
Партнер																				
2018 г	294	КИСЛОМОЛОЧНАЯ ПРОДУКЦИЯ	150	4,2	3,6	9,5	91,8	0,0	0,4	0,0	0,1	0,0	0,2	153,1	16,8	114,0	0,1	219,1	13,5	0,0
Партнер																				
Итого за прием пищи:				7,8	11,7	36,0	232,4	0,1	0,4	0,0	0,9	0,0	0,2	161,0	21,8	142,9	0,5	219,1	13,5	0,0
Всего за день:				37,0	40,1	157,7	1 095,6	0,5	11,8	0,3	9,7	0,1	0,6	471,1	196,6	628,6	10,8	1 597,1	43,2	0,1
Сбалансированность:				1	1,1	4,3														

10 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Примем 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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/5	1,9	4,3	12,2	94,8	0,0	0,0	0,0	0,6	0,1	0,0	5,8	7,4	19,9	0,5	33,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Партнер																						
2018 г	208	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ (ЖИДКАЯ) С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/4	5,5	5,8	27,8	186,3	0,1	0,4	0,0	0,9	0,1	0,1	87,3	31,4	118,4	0,9	175,2	8,2	0,0	0,0	0,0
Партнер																						
2018 г	298	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	0,0	0,0
Партнер																						
Итого за прием пищи:				7,5	10,1	48,9	317,1	0,1	0,4	0,1	1,5	0,1	0,1	102,3	42,4	141,9	1,7	221,4	8,2	0,0	0,0	0,0
II Завтрак																						
2008 г	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	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	0,0	0,0
Обед																						
2018 г	110	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ ПОРЦ.	20	0,2	0,0	0,3	2,6	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,6	2,8	4,8	0,1	28,2	0,0	0,0	0,0	0,0
Партнер		РАССОЛЫНИК																				
	132	"ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО СМЕТАНОЙ	150/5	1,4	2,4	10,0	67,6	0,0	4,0	0,1	0,2	0,0	0,0	22,2	15,1	41,4	0,6	291,9	3,1	0,0	0,0	0,0
	437	ГУЛЯШ	70	7,3	10,0	1,9	126,8	0,0	0,8	0,2	1,4	0,0	0,1	10,5	9,9	66,4	0,7	110,2	3,0	0,1	0,0	0,0
2018 г	332	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВ.	110	4,1	3,4	26,4	152,3	0,0	0,0	0,0	0,9	0,1	0,0	7,0	5,5	30,7	0,7	47,9	0,6	0,0	0,0	0,0
Партнер	2014 г	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,1	0,1	12,2	49,9	0,0	0,5	0,0	0,1	0,0	0,0	8,2	2,3	1,3	0,3	38,3	0,3	0,0	0,0	0,0
Партнер	2008 г	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	45,9	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	4,1	5,9	15,1	0,4	25,8	0,0	0,0	0,0	0,0
	99	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	45,9	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	4,1	5,9	15,1	0,4	25,8	0,0	0,0	0,0	0,0
	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	0,0
Итого за прием пищи:				16,5	16,2	73,2	506,3	0,2	6,3	0,3	3,7	0,1	0,1	62,0	47,3	185,8	4,0	583,2	8,6	0,1	0,0	0,0
Полдник																						
2018 г	105	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	3,6	4,8	26,1	202,3	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	0,0	0,0
Партнер	2018 г																					
Партнер	297	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	0,1	0,0	0,2	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,9	2,9	3,0	0,3	10,4	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				3,7	4,8	26,2	203,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,9	2,9	3,0	0,3	10,4	0,0	0,0	0,0	0,0
Всего за день:				28,2	31,2	158,2	1 069,1	0,4	8,7	0,4	5,2	0,2	0,3	179,1	96,6	337,7	7,4	814,9	16,8	0,1	0,0	0,0
Сбалансированность:				1	1,1	5,6																