

Согласовано:
Заведующая дет. сада



Примерное десятидневное меню на Осенне-зимний сезон 2022г.--2023 г. для детей
с 3 лет до 7 лет (сад) 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	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
2018 г	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	
"Партнер"		КАША ГРЕЧНЕВАЯ																			
2018 г	183	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	
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	
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	266,6	1,8	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	43	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	1,0	2,6	5,4	49,5	0,0	10,3	0,1	1,1	0,0	0,0	26,8	9,8	18,3	0,6	114,6	1,9	0,0	
"Партнер"		СУП КАРТОФЕЛЬНЫМ С БОБОВЫМИ																			
2018 г	139		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	
Партнер	437	ТУЛЯШ	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	
2018 г	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	
Партнер		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ																			
2018 г.	309		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	
"Партнер"	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	
2008 г		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	
к/к	к/к	ОВОГАЩЕННЫЙ	30	23,4	24,4	96,6	833,8	0,3	14,6	0,3	7,0	0,1	0,1	93,4	75,7	307,6	6,4	586,7	7,4	0,0	
Итого за прием пищи:																					
				23,4	24,4	96,6	833,8	0,3	14,6	0,3	7,0	0,1	0,1	93,4	75,7	307,6	6,4	586,7	7,4	0,0	
Полдник																					
2018 г	248	ПЛОШКА 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	
Партнер																					
2018 г.	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	
"Партнер"																					
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	
Всего за день:																					
				44,8	42,2	203,1	1 516,9	0,6	18,7	0,3	12,9	0,2	0,3	196,3	205,2	557,0	13,3	1 197,6	12,5	0,1	
Сбалансированность:																					
				1	0,9	4,5															

Полдник



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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, 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	0,7	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	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																					
2018 г	36	САЛАТ "ЗДОРОВЬЕ"	50	0,7	2,2	3,4	36,4	0,0	1,3	0,3	1,2	0,0	0,0	15,6	10,7	19,5	0,4	89,5	2,0	0,0	
2018 г	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	98	АЗУ М/ГОВ. 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	
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 ОВОЩЕННЫЙ	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:				45,6	49,7	95,2	751,4	0,3	14,1	0,5	8,5	0,1	0,1	112,7	92,9	410,0	6,2	447,7	8,1	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	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	
"Партнер"	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:				65,9	69,8	189,8	1393,6	0,6	17,0	0,7	11,4	0,2	0,4	370,5	198,0	799,1	12,1	955,4	26,1	0,1	
Сбалансированность:				1	1,1	2,9															

3 день

Сборник рецептов	№ техно-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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, 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	0,0	0,0		
Партнер																								
2018 г	78	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ	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	0,0	0,0		
"Партнер"																								
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	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	0,0	0,0		
II Завтрак																								
2018 г		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	0,0	0,0		
Партнер	101			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	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	0,0	0,0		
Обед																								
2018 г	27	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	50	0,7	4,2	3,9	56,2	0,0	1,8	0,0	1,8	0,0	0,0	16,7	9,0	17,9	0,6	130,2	3,2	0,0	0,0	0,0		
Партнер																								
2018 г	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	0,0	0,0		
Партнер																								
2018 г	138	БИТОЧКИ РУБЛЕНЫЕ 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	0,0	0,0		
"Партнер"																								
	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	0,0	0,0		
2014 г	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	0,0	0,0		
"Партнер"																								
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	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	0,0	0,0		
Итого за прием пищи:																								
				30,8	24,1	93,0	712,4	0,6	6,1	0,2	11,2	0,1	0,2	123,2	104,8	327,1	8,3	1 070,5	14,2	0,1	0,0	0,0		
Полдник																								
2018	268	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	60	4,5	6,4	23,4	169,5	0,0	5,6	0,0	2,0	0,1	0,0	25,8	10,2	46,4	0,8	110,9	2,8	0,0	0,0	0,0		
2018 г																								
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	0,0	0,0		
"Партнер"																								
Итого за прием пищи:				9,5	10,8	35,2	281,4	0,1	6,1	0,0	2,1	0,1	0,3	209,5	30,4	183,2	0,9	373,9	19,0	0,0	0,0	0,0		
Всего за день:				48,0	40,3	176,7	1 299,4	0,7	12,8	0,3	14,0	0,3	0,6	486,6	165,4	639,5	10,3	1 643,8	41,5	0,2	0,0	0,0		
Сбалансированность:				1	0,8	3,7																		

4 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	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	0,7	0,1	0,0	6,8	8,9	23,6	0,6	39,5	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	
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	0,1	97,5	13,4	70,5	0,2	140,1	8,1	0,0	
Партнер"																					
Итого за прием пищи:				12,3	15,7	59,0	426,5	0,1	0,5	0,1	0,7	0,1	0,1	104,3	22,3	94,1	0,7	179,6	8,1	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	7,4	1,8	1,6	0,1	13,7	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	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																					
2018	44	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	50	0,6	5,1	3,5	62,5	0,0	2,5	0,1	2,2	0,0	0,0	11,7	8,4	18,8	0,4	125,5	1,5	0,0	
Партнер"																					
2018 "	57	ЦУИ 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	0,1	0,0	35,6	14,8	32,2	0,7	222,8	3,2	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	1,9	0,0	0,0	6,6	5,4	15,4	0,3	49,1	0,5	0,0	
Партнер																					
2018	183	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫЛЧАТАЯ С МАСЛОМ	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"																					
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																					
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:				13,7	19,4	82,0	557,9	0,3	11,9	0,3	8,9	0,1	0,2	88,5	137,9	253,9	6,7	681,4	8,6	0,0	
Полдник																					
2008	453	ВАТРУШКА ИЗ ПРОЖЖЕВОГО 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	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	
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	34,3	11,3	54,5	0,8	70,8	1,0	0,0	
Всего за День:				32,6	37,6	181,8	1199,4	0,4	13,7	0,4	9,9	0,3	0,4	234,5	173,4	404,2	8,2	945,4	17,6	0,1	
Сбалансированность:				1	1,2	5,6															

5 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	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	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
"Партнер"																				
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
"Партнер"																				
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
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	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
Партнер																				
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
"Партнер"																				
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																				
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
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
Партнер																				
Итого за прием пищи:				25,2	22,3	79,6	584,6	0,3	8,3	0,2	4,9	0,0	0,1	68,4	75,7	298,2	6,1	417,3	4,8	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	10,6	4,1	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	10,6	4,1	4,2	0,4	14,7	0,0	0,0
Партнер																				
Всего за день:				45,3	42,9	200,0	1 366,1	0,5	14,0	0,2	6,8	0,1	0,2	251,3	132,2	484,2	10,2	959,9	15,7	0,0
Сбалансированность:				1	0,9	4,4														

6 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 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.	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																				
2018	43	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	1,0	2,6	5,4	49,5	0,0	10,3	0,1	1,1	0,0	0,0	26,8	9,8	18,3	0,6	114,6	1,9	0,0
2018 г	69	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУТОЙ 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	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	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
Партнер 2014 г	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
Партнер 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 РАЖАНО-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:				18,8	23,7	91,9	657,5	0,2	17,5	0,3	6,2	0,1	0,1	89,7	56,3	200,5	4,8	477,5	7,3	0,0
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
2018 г	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:				8,4	7,5	29,5	223,8	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
Всего за день:				35,9	40,3	192,7	1 284,0	0,5	21,2	0,3	7,8	0,3	0,2	173,0	109,5	456,8	8,7	804,0	9,3	0,1
Сбалансированность:				1	1,1	5,4														

7 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 Партнер	1	БУТЕРБРОД С БЫРОМ	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																				
2018 г Партнер	27	САЛАТ "СВЕКОЛКА" С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	50	0,7	4,2	3,9	56,2	0,0	1,8	0,0	1,8	0,0	0,0	16,7	9,0	17,9	0,6	130,2	3,2	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:				18,4	28,7	70,7	614,7	0,1	3,5	0,4	7,6	0,1	0,2	65,4	54,1	217,7	3,5	424,9	11,4	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:				42,1	51,0	164,2	1 317,0	0,3	4,1	0,5	10,0	1,3	0,5	267,4	102,5	465,5	6,6	771,1	31,1	0,2
Сбалансированность:				1	1,2	3,9														

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	К, мг	І, 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	0,7	0,1	0,0	6,8	8,9	23,6	0,6	39,5	0,0	0,0																	
Партнер																																					
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																	
Партнер																																					
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																																					
	71	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	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		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																	
Партнер																																					
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																	
Партнер	2018 г																																				
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	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:																				8,4	13,9	81,8	486,3	0,3	15,0	0,8	4,5	0,1	0,2	80,3	66,6	180,9	3,8	1 124,9	13,6	0,1	
Полдник																																					
2018 г	161	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ РИСОВЫЙ	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																	
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																																					
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	27,7	184,1	1 080,8	0,5	19,1	0,9	6,0	0,3	0,4	310,6	139,7	458,8	8,8	1 573,8	28,4	0,1	0,0
Сбалансированность:																				1	1,2	8,1															

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	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	0,0
2018 г.	"Партнер"	80	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	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	0,0
2018 г	"Партнер"	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	0,0
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	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																						
2018 г		31	САЛАТ ПЕСТРЫЙ	50	0,5	2,5	5,6	47,8	0,0	2,0	0,0	1,2	0,0	0,0	13,3	7,7	14,3	0,8	142,0	2,6	0,0	0,0
Партнер		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	0,0
2018 г	Партнер	ТТК №8/248	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ С КУРИЦЕЙ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	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	0,0
2018	"Партнер"	183	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫЛЧАТАЯ С МАСЛОМ	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	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
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	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	0,0
Итого за прием пищи:					22,2	24,1	87,3	655,3	0,3	8,2	0,2	8,3	0,1	0,3	97,6	154,2	344,8	8,5	963,9	15,7	0,1	0,0
Полдник																						
2018 г	Партнер	85	СЛОБОА 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	0,0
2018 г	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	0,0
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	0,0
Всего за день:					43,1	40,6	193,9	1 292,9	0,6	13,7	0,3	11,0	0,1	0,7	548,0	224,6	718,4	12,2	1 838,0	50,3	0,1	0,0
Сбалансированность:					1	0,9	4,5															

10 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 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
2018г.	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
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
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																				
2018 г	110	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ ПОРЧ.	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
Партнер		РАССОЛЫНИК																		
2018 г.	58	"ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО СМЕТАНОЙ	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
	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
2018 г	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
"Партнер"																				
2014 г	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
Партнер																				
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	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:				20,2	22,8	87,3	769,7	0,3	7,5	0,2	4,9	0,1	0,1	74,8	65,2	290,4	5,7	564,2	6,3	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:				40,3	46,1	211,1	1586,2	0,4	10,0	0,3	6,7	0,3	0,2	213,5	123,5	470,9	9,6	842,9	16,1	0,0
Сбалансированность:				1	1,1	5,2														