Утверждаю:

Директор МБОУ НОШ №1

_____И.В. Вепрева

«_11_»_01_____20_20_г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей в возрасте от 2 до 7 лет. С 10 часовым пребыванием

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

начальная общеобразовательная школа № 1 сельского поселения

«Село Усть – Ургал»

Верхнебуреинского муниципального

района Хабаровского края

1 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	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	9,65	15,93	1,82	189,28	0,05	0	0,18	3,28	76,44	12,74	165,62	1,82
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,4	4,5	19,2	138,9	0,1	0,8	0	0	169,0	30,1	134,9	0,8
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
Итого за прием пищи:				**19,45**	**21,93**	**48,02**	**466,98**	**0,25**	**1,6**	**0,18**	**3,48**	**258,54**	**53,14**	**344,22**	**3,22**
II Завтрак															
к/к	к/к	БАНАН СВЕЖИЙ	90	1,4	0,5	18,9	86,4	0	9	0	0	7,2	37,8	25,2	0,5
Итого за прием пищи:				**1,4**	**0,5**	**18,9**	**86,4**	**0**	**9**	**0**	**0**	**7,2**	**37,8**	**25,2**	**0,5**
Обед															
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	60	4,8	2,06	9,12	110,4	0,02	4,2	0,02	2,88	28,8	16,8	33,6	1,14
2008	83	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	1,8	4,9	6,9	81,9	0	12,5	0,2	0,2	55,2	17,5	35,8	0,9
2008	319	КНЕЛИ ИЗ КУР ЗАПЕЧЕННЫЕ	70	11,4	11,0	4,4	318,4	0,1	0,9	0,1	0,5	40,0	21,4	194,0	1,9
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,7	5,0	17,7	126,8	0,1	8,5	0	0,2	33,5	24,4	72,2	1
к/к	к/к	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0	0	0	0	0	0	0	0	7,3	1,6	0	0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4
Итого за прием пищи:				**23,0**	**23,26**	**52,92**	**708,9**	**0,32**	**26,1**	**0,32**	**4,58**	**171,1**	**88,4**	**366,1**	**6,34**
Полдник															
2008	239	БИТОЧЕК РЫБНЫЙ	60	5,3	3,5	8,5	98,2	0	0,2	0	1,7	14,8	18,8	108,3	0,8
2008 к/к	158 к/к	ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ/КАБАЧКИ, ТУШЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ*	100	3,1	5,5	17,3	130,9	0,1	9,1	0,3	2,0	30,4	26,3	66,2	1,6
2008	401	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,1	0	22,3	89,5	0	0,6	0	0,2	11,3	3,9	4,1	0,1
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2	26	0,4
Итого за прием пищи:				**11,5**	**10,2**	**68,7**	**423,4**	**0,1**	**9,9**	**0,3**	**3,9**	**64,1**	**54,2**	**204,6**	**2,9**
Всего за день:				**55,35**	**55,89**	**188,54**	**1685,68**	**0,67**	**46,6**	**0,80**	**11,96**	**500,94**	**233,54**	**940,12**	**12,96**
Среднедневная сбалансированность				**1,1**	**1,1**	**4**									

2 день

Завтрак															
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,31	2,98	0	36,52	0,01	0	0,03	0,07	88,44	3,69	50,25	0,1
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,3	6,9	35,1	232,6	0,1	0,5	0	0,1	123,7	33,8	168,3	1,7
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	12,8	51,5	0	0	0	0	2,6	2	3,7	0,4
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
Итого за прием пищи:				**13,51**	**11,38**	**73,6**	**451,62**	**0,21**	**0,5**	**0,03**	**0,17**	**224,24**	**45,99**	**254,75**	**2,7**
II Завтрак															
к/к	к/к	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ/ ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ ЗЕЛЕНОЕ	90	0,8	0,2	7,3	38,7	0	54	0	0,2	30,6	11,7	20,7	0,3
Итого за прием пищи:				**0,8**	**0,2**	**7,3**	**38,7**	**0**	**54**	**0**	**0,2**	**30,6**	**11,7**	**20,7**	**0,3**
Обед															
к/к	к/к	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	14,5	0	15,1	0,1	0,2	8,4	12,1	15,7	0,6
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ГОВЯДИНОЙ	250/10	5,0	4,9	18,2	137,2	0,1	4,2	0,2	0,6	29,6	20,6	66,9	1,4
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60/30	11,0	9,4	2,5	180,9	0,2	12,1	5,6	1,2	17,1	15,3	231,8	5,1
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	150	3,0	3,1	13,0	93,7	0	9,2	0,6	0,5	64,3	27,8	69,7	1,0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,18	17,71	76,9	0,02	3,58	0	0,18	12,52	7,15	12,52	2,5
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
Итого за прием пищи:				**23,2**	**18,08**	**70,71**	**584,8**	**0,42**	**44,18**	**6,5**	**3,58**	**139,12**	**90,55**	**431,42**	**12,2**
Полдник															
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	100/30	22,5	13,2	37,8	361,0	0	12,2	0,1	1,1	181,5	31,4	237,4	1,1
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5	4,4	8,3	94,3	0,1	0,9	0	0	183,6	20,2	129,6	0,2
к/к	к/к	ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ	40	3	3,9	29,8	166,8	0	0	0	0	11,6	8	36	0,8
Итого за прием пищи:				**30,5**	**21,5**	**75,9**	**622,1**	**0,1**	**13,1**	**0,1**	**1,1**	**376,7**	**59,6**	**403,0**	**2,1**
Всего за день:				**68,01**	**51,16**	**227,51**	**1697,22**	**0,73**	**111,78**	**6,63**	**5,05**	**770,66**	**207,84**	**1109,87**	**17,3**
Среднедневная сбалансированность				**1,1**	**0,9**	**1**									

3 день

Завтрак															
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,04	0,05	0,5	0	1	0
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ	200	6,5	8,3	27,0	210,3	0,1	0,6	0	1,1	126,9	47,8	166,3	1,2
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	4,2	3,4	18,8	123,3	0,1	0,7	0	0	147,4	18,7	106,9	0,2
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
Итого за прием пищи:				**14,55**	**17,35**	**71,55**	**502,1**	**0,3**	**1,3**	**0,04**	**1,15**	**284,3**	**73,0**	**306,7**	**1,9**
II Завтрак															
к/к	к/к	ГРУША СВЕЖАЯ	90	0,4	0,3	9,3	42,3	0	4,5	0	0,3	17,1	10,8	14,4	1,8
Итого за прием пищи:				**0,4**	**0,3**	**9,3**	**42,3**	**0**	**4,5**	**0**	**0,3**	**17,1**	**10,8**	**14,4**	**1,8**
Обед															
2008	55	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ)	60	1,56	3,18	3,42	47,4	0,02	6,6	0,01	1,44	19,8	9,6	15,6	0,48
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	4,0	7,3	9,4	122,1	0	7,8	0,2	0,3	41,5	21,9	65,2	1,2
2008	272	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	70/30	11,5	10,6	10,5	184,0	0	0	0	1,1	12,5	17,7	111,5	1,8
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,7	5,0	17,7	126,8	0,1	8,5	0	0,2	33,5	24,4	72,2	1
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ С ВИТАМИНОМ «С»	180	0,1	0,1	24,6	100,0	0	0,7	0	0,1	12,8	5,3	5,2	0,6
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4
Итого за прием пищи:				**22,16**	**26,48**	**80,42**	**651,7**	**0,22**	**23,6**	**0,21**	**3,94**	**126,4**	**85,6**	**300,2**	**6,48**
Полдник															
к/к	к/к	БИОКЕФИР	180	6,1	4,5	9,9	109,8	0,4	1,3	0	0	194,4	28,8	171	0,2
2008	479	БУЛОЧКА «ТВОРОЖНАЯ»	50	4,6	2,5	18,0	112,2	0	0	0	0,2	24,4	6,3	45,7	0,3
Итого за прием пищи:				**10,7**	**7,0**	**27,9**	**222,0**	**0,4**	**1,3**	**0**	**0,2**	**218,8**	**35,1**	**216,7**	**0,5**
Всего за день:				**47,81**	**51,13**	**189,17**	**1418,1**	**0,92**	**30,7**	**0,25**	**5,59**	**646,6**	**204,5**	**838,0**	**10,68**
Среднедневная сбалансированность				**1**	**1**	**4**									

4 день															
Завтрак															
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,04	0,05	0,5	0	1	0
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,3	7,5	35,7	240,0	0,2	0,5	0	1,1	118,0	41,8	157,0	1,2
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,4	4,5	19,2	138,9	0,1	0,8	0	0	169,0	30,1	134,9	0,8
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
Итого за прием пищи:				**16,55**	**17,65**	**80,65**	**547,4**	**0,4**	**1,3**	**0,04**	**1,15**	**297,0**	**78,4**	**325,4**	**2,5**
II Завтрак															
к/к	к/к	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	90	0,4	0,4	8,8	42,3	0	9	0	0,6	14,4	7,2	9,9	2
Итого за прием пищи:				**0,4**	**0,4**	**8,8**	**42,3**	**0**	**9**	**0**	**0,6**	**14,4**	**7,2**	**9,9**	**2**
Обед															
2008 к/к	41 к/к	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) **до 01.03./** ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ **с 01.03.**	60	0,72	3,12	5,7	54	0,02	15,6	0,19	1,44	21,6	10,2	16,2	0,66
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И ГОВЯДИНОЙ	250/15/10	5,4	5,8	16,9	143,4	0,1	7,3	0,2	0,4	32,2	27,9	86,9	1,4
2008	248	ХЛЕБЦЫ РЫБНЫЕ	80	14,5	11,8	5,7	226,1	0,2	0,5	0	0,2	45,1	34,1	233,0	0,9
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ	150	2,3	5,2	14,6	115,5	0,1	10,9	0,5	1,4	39,4	26,5	56,5	1,2
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,18	17,71	76,9	0,02	3,58	0	0,18	12,52	7,15	12,52	2,5
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
Итого за прием пищи:				**26,42**	**26,50**	**77,61**	**697,5**	**0,54**	**37,88**	**0,89**	**4,52**	**158,02**	**113,45**	**439,92**	**8,26**
Полдник															
к/к	к/к	БУЛОЧКА «ДОМАШНЯЯ» МОЛОЧНАЯ	50	5,6	5,1	32,8	198,8	0,1	0,2	0	0,8	38,9	10,2	63,4	0,6
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5	4,4	8,3	94,3	0,1	0,9	0	0	183,6	20,2	129,6	0,2
Итого за прием пищи:				**10,6**	**9,5**	**41,1**	**293,1**	**0,2**	**1,1**	**0**	**0,8**	**222,5**	**30,4**	**193,0**	**0,8**
Всего за день:				**53,97**	**54,05**	**208,16**	**1580,3**	**1,14**	**49,28**	**0,93**	**7,07**	**691,92**	**229,45**	**968,22**	**13,56**
Среднедневная сбалансированность				**1**	**1**	**4**									

5 день

Завтрак															
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,31	2,98	0	36,52	0,01	0	0,03	0,07	88,44	3,69	50,25	0,1
к/к	к/к	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,7	8,4	23,9	197,9	0,2	0,8	0	1,4	159,8	53,1	162,8	1,5
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	4,2	3,4	18,8	123,3	0,1	0,7	0	0	147,4	18,7	106,9	0,2
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
Итого за прием пищи:				**17,01**	**16,28**	**68,4**	**488,72**	**0,41**	**1,5**	**0,03**	**1,47**	**405,14**	**81,99**	**352,45**	**2,3**
II Завтрак															
к/к	к/к	БИОЙОГУРТ, ОБОГАЩЕННЫЙ БИФИДОБАКТЕРИЯМИ	100-125	3,2	2,7	5,8	60	0	0,7	0	0	120	14	95	0
Итого за прием пищи:				**3,2**	**2,7**	**5,8**	**60**	**0**	**0,7**	**0**	**0**	**120**	**14**	**95**	**0**
Обед															
к/к	к/к	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	0,72	4,44	4,44	60,6	0,02	2,34	0	0	12	10,98	16,14	0,47
2008	90	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	4,6	7,4	14,7	147,1	0,1	10,6	0,2	0,3	46,1	29,5	82,2	1,5
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	13,9	10,1	15,0	243,5	0,1	7,8	0	2,0	19,5	32,4	153,6	2,4
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,4	0,1	24,8	101,9	0	0	0	0	20,0	8,3	20,3	0,5
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4
Итого за прием пищи:				**21,92**	**22,34**	**73,74**	**624,5**	**0,32**	**20,74**	**0,2**	**3,1**	**103,9**	**87,88**	**302,74**	**6,27**
Полдник															
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	100	15,2	11,3	23,6	259,5	0	0,2	0,1	0,8	122,0	22,6	170,4	0,9
2008	368	СОУС МОЛОЧНЫЙ	30	0,7	2,8	2,7	39,3	0	0,1	0	0,1	17,3	2,4	13,8	0
2008	435	КЕФИР	180	5,4	0,18	7,2	55,8	0,07	1,8	0	0	226,8	27	176,4	0
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2	26	0,4
Итого за прием пищи:				**24,3**	**15,48**	**54,1**	**459,4**	**0,07**	**2,1**	**0,1**	**0,9**	**373,7**	**57,2**	**386,6**	**1,3**
Всего за день:				**56,43**	**56,80**	**202,04**	**1632,62**	**0,80**	**25,04**	**0,33**	**5,47**	**1002,7**	**241,07**	**1136,7**	**9,87**
Среднедневная сбалансированность				**1,1**	**1,1**	**4**									

6 день

Завтрак															
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,04	0,05	0,5	0	1	0
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА «ДРУЖБА»	200	6,2	8,1	26,8	204,5	0,1	0,8	0	0,4	159,3	29,1	143,7	0,6
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	11,5	46,5	0	0	0	0	2,5	2	3,7	0,4
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
Итого за прием пищи:				**10,15**	**13,75**	**64,05**	**419,5**	**0,2**	**0,8**	**0,04**	**0,45**	**171,8**	**37,6**	**180,9**	**1,5**
II Завтрак															
к/к	к/к	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ/ ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ ЗЕЛЕНОЕ	90	0,8	0,2	7,3	38,7	0	54	0	0,2	30,6	11,7	20,7	0,3
Итого за прием пищи:				**0,8**	**0,2**	**7,3**	**38,7**	**0**	**54**	**0**	**0,2**	**30,6**	**11,7**	**20,7**	**0,3**
Обед															
2008	52	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	60/20	3,4	1,7	0	29	0	0	0	0,2	16	8	54	0,2
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	250/10	7,3	5,2	30,3	197,7	0,3	4,6	0,2	2,1	39,7	35,2	91,3	2,2
2008	316	КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ КУР, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	70	14,94	18,32	7,98	184,8	0,04	5,6	0,15	0,42	85,4	18,2	107,8	1,4
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,2	4,1	14,6	109,7	0	28,3	0,1	1,8	72,0	26,1	51,3	1,6
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	0,5	0	29,7	122,4	0	10,8	0,1	0	9	21,6	27	0,4
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
Итого за прием пищи:				**31,94**	**29,72**	**99,58**	**725,2**	**0,44**	**49,3**	**0,55**	**5,42**	**229,3**	**116,7**	**366,2**	**7,4**
Полдник															
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5	4,4	8,3	94,3	0,1	0,9	0	0	183,6	20,2	129,6	0,2
к/к	к/к	ВАФЛИ ОБОГАЩЕННЫЕ	40	1,1	1,3	30,9	141,6	0	0	0	0	6,4	4	14,4	0,6
Итого за прием пищи:				**6,1**	**5,7**	**39,2**	**235,9**	**0,1**	**0,9**	**0**	**0**	**190,0**	**24,2**	**144,0**	**0,8**
Всего за день:				**48,99**	**49,37**	**210,13**	**1419,3**	**0,74**	**105,0**	**0,59**	**6,07**	**621,7**	**190,2**	**711,8**	**10,0**
Среднедневная сбалансированность				**0,9**	**0,9**	**4**									

7 день

Завтрак															
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ	20	0,6	0	1,3	7,8	0	0,8	0	0,2	3,6	3,8	11,2	0,1
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	9,65	15,93	1,82	189,28	0,05	0	0,18	3,28	76,44	12,74	165,62	1,82
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,4	4,5	19,2	138,9	0,1	0,8	0	0	169,0	30,1	134,9	0,8
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
Итого за прием пищи:				**19,45**	**21,93**	**48,02**	**466,98**	**0,25**	**1,6**	**0,18**	**3,48**	**258,54**	**53,14**	**344,22**	**3,22**
II Завтрак															
к/к	к/к	ГРУША СВЕЖАЯ	90	0,4	0,3	9,3	42,3	0	4,5	0	0,3	17,1	10,8	14,4	1,8
Итого за прием пищи:				**0,4**	**0,3**	**9,3**	**42,3**	**0**	**4,5**	**0**	**0,3**	**17,1**	**10,8**	**14,4**	**1,8**
Обед															
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0	6	0	0,1	13,8	8,4	25,1	0,6
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/15/5	4,9	7,8	7,4	122,6	0	8,8	0,2	0,3	51,9	23,3	69,5	1,3
2008	280	РУЛЕТ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	70	9,6	10,4	7,1	160,5	0	2,1	0	1,7	20,9	15,1	100,2	1,6
2008	137	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2,1	5,1	12,8	105,3	0	6,1	0	2,4	49,0	27,9	63,1	1,8
2008	406	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ «С»	180	0,63	0,09	33,3	135,9	0,02	0	0	0,99	25,2	13,5	21,6	0,36
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
Итого за прием пищи:				**20,33**	**23,89**	**79,1**	**614,3**	**0,12**	**23,0**	**0,2**	**6,39**	**168,0**	**95,8**	**314,3**	**7,26**
Полдник															
2008	211	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ, С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	9,2	7,9	42,7	279,7	0,1	0	0	1,4	108,3	15,3	93,7	1,2
2008	438	НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ «С»	180	0,1	0,1	22,0	89,6	0	0,9	0	0,1	11,2	3,3	2,3	0,5
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2	26	0,4
Итого за прием пищи:				**12,3**	**9,2**	**85,3**	**474,1**	**0,1**	**0,9**	**0**	**1,5**	**127,1**	**23,8**	**122,0**	**2,1**
Всего за день:				**52,48**	**55,32**	**221,72**	**1597,68**	**0,47**	**30,0**	**0,38**	**11,67**	**570,74**	**183,54**	**794,92**	**14,38**
Среднедневная сбалансированность				**0,9**	**1**	**4**									

8 день

Завтрак															
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,04	0,05	0,5	0	1	0
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	6,9	6,9	33,4	223,5	0,1	0,5	0	0,1	134,8	30,7	202,2	0,9
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	12,8	51,5	0	0	0	0	2,6	2	3,7	0,4
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
Итого за прием пищи:				**10,85**	**12,55**	**71,95**	**443,5**	**0,2**	**0,5**	**0,04**	**0,15**	**147,4**	**39,2**	**239,4**	**1,8**
II Завтрак															
к/к	к/к	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	90	0,4	0,4	8,8	42,3	0	9	0	0,6	14,4	7,2	9,9	2
Итого за прием пищи:				**0,4**	**0,4**	**8,8**	**42,3**	**0**	**9**	**0**	**0,6**	**14,4**	**7,2**	**9,9**	**2**
Обед															
2008	55	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ)	60	1,56	3,18	3,42	47,4	0,02	6,6	0,01	1,44	19,8	9,6	15,6	0,48
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ	250/10	4,9	5,1	18,2	138,7	0,1	4,3	0,2	0,5	30,5	20,3	66,0	1,3
2008	287	ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ	70/30	8,1	9,5	7,8	156,1	0,1	5,0	2,1	3,6	15,4	12,3	126,0	2,4
2008	338	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ	150	3,0	3,1	12,9	92,9	0	9,1	0,6	0,5	64,2	27,6	69,2	1,0
2008	442	СОК ЧЕРНОСМОРОДИНОВЫЙ	180	0,9	0	13,1	55,8	0	309,6	0	1,4	144	126	72	1,4
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4
Итого за прием пищи:				**20,76**	**21,18**	**70,22**	**562,3**	**0,32**	**334,6**	**2,91**	**8,24**	**280,2**	**202,5**	**379,3**	**7,98**
Полдник															
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	17,8	10,6	15,1	232,1	0	0,2	0,1	0,9	140,3	22,6	188,8	0,8
2008	368	СОУС МОЛОЧНЫЙ	30	0,8	2,8	3,1	41,2	0	0,1	0	0,1	17,3	2,4	14,3	0
к/к	к/к	БИОКЕФИР	180	6,1	4,5	9,9	109,8	0,4	1,3	0	0	194,4	28,8	171	0,2
к/к	к/к	ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ	40	3	3,9	29,8	166,8	0	0	0	0	11,6	8	36	0,8
Итого за прием пищи:				**27,7**	**21,8**	**57,9**	**549,9**	**0,4**	**1,6**	**0,1**	**1,0**	**363,6**	**61,8**	**410,1**	**1,8**
Всего за день:				**59,71**	**55,93**	**208,87**	**1598,0**	**0,92**	**345,7**	**3,05**	**9,99**	**805,6**	**310,7**	**1038,7**	**13,58**
Среднедневная сбалансированность				**1,1**	**1**	**4**									

9 день

Завтрак															
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,45	4,45	0	54,5	0,01	0	0,05	0,1	132	5,5	75	0,15
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	4,9	6,7	29,9	200,7	0	0,5	0	0,2	112,2	25,6	114,8	0,4
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	4,2	3,4	18,8	123,3	0,1	0,7	0	0	147,4	18,7	106,9	0,2
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
Итого за прием пищи:				**16,35**	**16,05**	**74,4**	**509,5**	**0,21**	**1,2**	**0,05**	**0,3**	**401,1**	**56,3**	**329,2**	**1,25**
II Завтрак															
к/к	к/к	БАНАН СВЕЖИЙ	90	1,4	0,5	18,9	86,4	0	9	0	0	7,2	37,8	25,2	0,5
Итого за прием пищи:				**1,4**	**0,5**	**18,9**	**86,4**	**0**	**9**	**0**	**0**	**7,2**	**37,8**	**25,2**	**0,5**
Обед															
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0,5	0,1	1	7,8	0	3	0	0	13,8	8,4	14,4	0,4
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ,КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ С ДОБАВЛЕНИЕМ МОРСКОЙ КАПУСТЫ	250/10/5	1,8	4,9	12,7	105,1	0	8,0	0,2	0,3	52,5	31,2	50,6	2,0
2008	245	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	80	17,4	3,9	10,9	147,8	0,1	0,8	0	2,2	31,1	31,5	209,8	0,8
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,9	3,3	19,4	119,8	0,1	9,1	0,5	0,4	41,6	33,1	82,7	1,3
к/к	к/к	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0	0	0	0	0	0	0	0	7,3	1,6	0	0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4
Итого за прием пищи:				**24,9**	**22,5**	**58,8**	**451,9**	**0,3**	**20,9**	**0,7**	**3,7**	**152,6**	**112,5**	**388,0**	**5,9**
Полдник															
2008 2008	166 173	ПУДИНГ ОВОЩНОЙ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ/ **КАБАЧКИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ ПОД СМЕТАННЫМ СОУСОМ***	100/20	3,8	8,1	16,3	153,4	0	8,7	0,4	1,2	48,1	25,6	75,5	1,3
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИН С ВИТАМИНОМ «С»	180	0,1	0	21,2	86,2	0	4	0	0	5,4	1,9	3,4	0
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2	26	0,4
Итого за прием пищи:				**6,9**	**9,3**	**58,1**	**344,4**	**0**	**12,7**	**0,4**	**1,2**	**61,1**	**32,7**	**104,9**	**1,7**
Всего за день:				**49,55**	**48,35**	**210,2**	**1392,2**	**0,51**	**43,8**	**1,15**	**5,2**	**622,0**	**239,3**	**847,3**	**9,35**
Среднедневная сбалансированность				**0,9**	**0,9**	**4**									

10 день

Завтрак															
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,04	0,05	0,5	0	1	0
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,9	6,7	29,7	202,9	0	0,5	0	0,9	114,8	17,2	97,8	0,4
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5	0,1	0	11,7	48,1	0	0,8	0	0	10,7	3,9	4,7	0,5
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
Итого за прием пищи:				**9,85**	**12,35**	**67,15**	**419,5**	**0,1**	**1,3**	**0,04**	**0,95**	**135,5**	**27,6**	**136,0**	**1,4**
II Завтрак															
к/к	к/к	БИОЙОГУРТ, ОБОГАЩЕННЫЙ БИФИДОБАКТЕРИЯМИ	100-125	3,2	2,7	5,8	60	0	0,7	0	0	120	14	95	0
Итого за прием пищи:				**3,2**	**2,7**	**5,8**	**60**	**0**	**0,7**	**0**	**0**	**120**	**14**	**95**	**0**
Обед															
к/к	к/к	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	14,5	0	15,1	0,1	0,2	8,4	12,1	15,7	0,6
2008	89	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/15/5	4,6	7,8	9,8	130,2	0,1	4,8	0,2	0,3	35,0	22,4	70,6	1,3
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	14,5	9,8	14,5	250,1	0	23,3	0	2,6	69,8	36,3	153,8	2,9
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ «С»	180	0	0	14	55,8	0	0	0	0	7,4	1,6	0	0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
Итого за прием пищи:				**22,4**	**18,1**	**57,6**	**532,2**	**0,2**	**43,2**	**0,3**	**4,0**	**127,8**	**80,0**	**274,9**	**6,4**
Полдник															
2008	254	СОСИСКА ОТВАРНАЯ	50	5,6	12,2	0,2	133	0,10	0	0	0,2	18	10	81	1
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100/30	1,5	0,1	6,2	31,7	0	5,5	1	0,4	34,7	22,6	37,7	0,8
к/к	к/к	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,1	0	20,3	84,1	0	2,3	0	0	12,7	3,1	2,9	0,1
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,3	6,2	27,9	180	0,06	0	0,05	0,45	7,5	4,5	28	0,35
Итого за прием пищи:				**10,5**	**18,5**	**54,6**	**428,8**	**0,16**	**7,8**	**1,05**	**1,05**	**72,9**	**40,2**	**149,6**	**2,25**
Всего за день:				**45,95**	**51,65**	**185,15**	**1440,5**	**0,46**	**53,0**	**1,39**	**6,00**	**456,2**	**161,8**	**655,5**	**10,05**
Среднедневная сбалансированность				**1**	**1,1**	**4**									