ГБДОУ № 15 Цикличное десятидневное меню (возраст от 3 до 7 лет) *Утверждаю заведующий* *Н.Г. Чукалова*

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	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,47	4,47	0	54,77	0,01	0	0,05	0,1	132,66	5,53	75,38	0,15
к/к	к/к	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С САХАРОМ	200/10	6,7	9,3	33,6	243,9	0,2	0,8	0	1,4	160,1	53,1	162,9	1,5
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	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	11,4	7,8	39	0,6
Итого за прием пищи:				**14,77**	**15,47**	**77,2**	**507,37**	**0,31**	**0,8**	**0,05**	**1,5**	**306,76**	**68,43**	**280,98**	**2,65**
II Завтрак															
к/к	к/к	БИОЙОГУРТ ОБОГАЩЕННЫЙ	100	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	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	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	39,4	29,1	80,8	1,4
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	220	17,5	13,5	20,3	382,4	0,2	10,5	0	3,2	26,9	47,3	238,5	3,7
к/к	к/к	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0	0	0	0	0	0	0	0	8,1	1,8	0	0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3	0,4	19,1	91,8	0,1	0	0	1	8,1	8,6	39,2	1,8
Итого за прием пищи:				**25,6**	**21,4**	**55,6**	**629,7**	**0,4**	**27,1**	**0,2**	**4,6**	**96,3**	**95,2**	**383,6**	**7,5**
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	150	1,5	0,1	7,5	38,1	0	5,9	1,1	0,6	38,3	24,7	41,2	0,8
2008	401	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,1	0	23,7	95,6	0	0,6	0	0,2	11,7	4,1	4,6	0,2
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	55	4,1	1,6	28,3	144,1	0,1	0	0	0	10,5	7,2	35,8	0,6
2008		ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	100-125	2,3	1,7	3,5	55,2	0	0,8	0	0	138	16,1	109,3	0
Итого за прием пищи:				**13,6**	**15,6**	**63,2**	**466,0**	**0,20**	**7,3**	**1,1**	**1,0**	**216,5**	**62,1**	**271,9**	**2,6**
Всего за день:				**57,17**	**55,17**	**201,8**	**1663,07**	**0,91**	**35,9**	**1,35**	**7,1**	**739,56**	**239,7**	**1031,4**	**12,75**
Среднедневная сбалансированность				**1,1**	**1**	**4**									

2 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 ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,39	8,45	32,74	236,28	0,15	1,32	0,05	0,79	150,48	38,28	192,72	2,64
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	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	11,4	7,8	39	0,6
Итого за прием пищи:				**15,44**	**14,60**	**76,34**	**499,48**	**0,26**	**1,32**	**0,10**	**0,89**	**296,48**	**53,58**	**310,42**	**3,79**
II Завтрак															
к/к	к/к	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ/ **ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ ЗЕЛЕНОЕ**	100	0,9	0,2	8,1	43	0	60	0	0,2	34	13	23	0,3
Итого за прием пищи:				**0,9**	**0,2**	**8,1**	**43**	**0**	**60**	**0**	**0,2**	**34**	**13**	**23**	**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	6,5	5,7	23,6	172,4	0,1	6,6	0,2	0,7	32,9	27,8	90,1	1,7
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70/40	8,6	12,0	3,3	222,8	0,2	14,0	6,5	1,5	22,6	17,8	267,9	5,8
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	150	3,4	5,7	14	124	0,09	19	0,71	0,3	64	30	80	1,1
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,18	17,78	77,21	0,03	3,59	0	0,18	12,57	7,18	12,57	2,51
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3	0,4	19,1	91,8	0,1	0	0	1	8,1	8,6	39,2	1,8
Итого за прием пищи:				**23,1**	**24,08**	**80,08**	**702,71**	**0,52**	**58,29**	**7,51**	**3,88**	**148,57**	**103,4**	**505,47**	**13,51**
Полдник															
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	130/20	23,1	14,6	39,3	384,4	0	8,2	0,1	1,6	183,5	31,8	245,6	1,1
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,5	4,78	9,09	101,6	0,07	2,7	0,02	0	226,58	26,07	169,93	1,8
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	55	4,1	1,6	28,3	144,1	0,1	0	0	0	10,5	7,2	35,8	0,6
Итого за прием пищи:				**32,7**	**20,98**	**76,69**	**630,1**	**0,17**	**10,9**	**0,12**	**1,6**	**420,58**	**65,07**	**451,33**	**3,5**
Всего за день:				**72,14**	**59,86**	**241,21**	**1875,29**	**0,95**	**130,51**	**7,73**	**6,57**	**899,63**	**235,1**	**1290,2**	**21,10**
Среднедневная сбалансированность				**1,1**	**1**	**4**									

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	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	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	11,4	7,8	39	0,6
Итого за прием пищи:				**19,60**	**26,28**	**51,87**	**522,88**	**0,25**	**0,8**	**0,22**	**3,33**	**257,34**	**50,64**	**340,52**	**3,22**
II Завтрак															
к/к	к/к	ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	0	5	0	0,4	19	12	16	2
Итого за прием пищи:				**0,4**	**0,3**	**10,3**	**47**	**0**	**5**	**0**	**0,4**	**19**	**12**	**16**	**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	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	4,2	7,3	5,1	129,5	0,1	8,6	0,2	0,4	42,4	24,0	70,4	1,3
2008	272	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	11,0	5,3	10,5	186,4	0	0	0	1,6	12,2	17,2	107,1	1,7
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,1	21,4	143,9	0,2	10,3	0	0,2	38,8	29,3	84,9	1,2
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИН С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,2	0	20,8	84,7	0	4,2	0	0	5,8	2,1	3,6	0,1
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3	0,4	19,1	91,8	0,1	0	0	1	8,1	8,6	39,2	1,8
Итого за прием пищи:				**23,16**	**21,28**	**80,32**	**683,7**	**0,42**	**29,7**	**0,21**	**4,64**	**127,1**	**90,8**	**320,8**	**6,58**
Полдник															
2008	158	ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	120/30	3,6	8,6	20,7	176,3	0,1	10,8	0,4	2,6	36,9	31,5	80,0	1,7
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,6	2,2	19,0	106,4	0	0,5	0	0	97,6	12,8	68,5	0,5
к/к	к/к	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	100-125	2,3	1,7	3,5	55,2	0	0,8	0	0	138	16,1	109,3	0
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:				**9,6**	**13,8**	**74,1**	**479,5**	**0,1**	**12,1**	**0,4**	**2,6**	**278,9**	**64,4**	**272,2**	**2,8**
Всего за день:				**52,76**	**61,66**	**216,59**	**1733,08**	**0,77**	**47,6**	**0,83**	**10,97**	**682,34**	**217,8**	**949,52**	**14,60**
Среднедневная сбалансированность				**0,9**	**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 ЖИДКАЯ	200	7,39	9,11	32,21	241,56	0,16	1,32	0,05	0,13	145,2	47,52	182,16	2,64
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	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	11,4	7,8	39	0,6
Итого за прием пищи:				**16,14**	**18,36**	**81,86**	**559,56**	**0,36**	**2,02**	**0,09**	**0,18**	**304,5**	**74,02**	**329,06**	**3,44**
II Завтрак															
к/к	к/к	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2
Итого за прием пищи:				**0,4**	**0,4**	**9,8**	**47**	**0**	**10**	**0**	**0,6**	**16**	**8**	**11**	**2,2**
Обед															
2008	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) **до 01.03/ ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ с 01.03**	100	1,2	3,1	10,7	76,0	0	10,3	0,3	1,6	36,0	14,7	25,2	1,2
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ С ГОВЯДИНОЙ	250/10/10	6,0	6,0	21,4	165,0	0,1	9,6	0,2	0,4	34,8	33,9	102,1	1,7
2008	248	ХЛЕБЦЫ РЫБНЫЕ	80	21,8	9,5	6,1	159,9	0,1	0,6	0	1,4	54,3	38,1	269,8	0,8
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ	150	3,4	6,69	13,09	127,87	0,58	10,99	0,75	0,4	43,96	25,97	87,91	1,1
2008	442	СОК АБРИКОСОВЫЙ	180	0,9	0	22,9	99	0	7,2	0,5	0	36	18	32,4	0,4
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3	0,4	19,1	91,8	0,1	0	0	1	8,1	8,6	39,2	1,8
Итого за прием пищи:				**36,3**	**25,69**	**93,29**	**719,57**	**0,88**	**38,69**	**1,75**	**4,8**	**213,16**	**139,2**	**556,61**	**7,0**
Полдник															
2008 2008	195 194	ЗАПЕКАНКА МАННАЯ С ЯБЛОКАМИ/**ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТЫКВОЙ***	120/30	3,8	3,9	28,9	164,5	0	0,7	0	0,7	39,5	10,6	48,7	0,7
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,47	4,75	9,06	101,32	0,07	2,69	0,02	0	225,97	26	169,47	1,8
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	5,0	4,0	42,3	224,0	0,1	0	0	1,0	11,2	7,1	39,3	0,4
Итого за прием пищи:				**14,27**	**12,65**	**80,26**	**489,82**	**0,17**	**3,39**	**0,02**	**1,7**	**276,67**	**43,7**	**257,47**	**2,9**
Всего за день:				**67,11**	**57,10**	**265,21**	**1815,95**	**1,41**	**54,10**	**1,86**	**7,28**	**810,33**	**264,9**	**1154,1**	**15,54**
Среднедневная сбалансированность				**1**	**0,9**	**4**									

5 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 МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	6,58	9,68	24,38	210,27	0,13	1,29	0,05	0,26	150,93	52,89	188,34	2,58
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	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	11,4	7,8	39	0,6
Итого за прием пищи:				**15,33**	**18,93**	**74,03**	**528,27**	**0,33**	**1,99**	**0,09**	**0,31**	**310,23**	**79,39**	**335,24**	**3,38**
II Завтрак															
к/к	к/к	БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,5	0,5	21	96	0	10	0	0	8	42	28	0,6
Итого за прием пищи:				**1,5**	**0,5**	**21**	**96**	**0**	**10**	**0**	**0**	**8**	**42**	**28**	**0,6**
Обед															
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	60	1,0	2	9,7	61,9	0	2,1	0	0,9	27,3	16,4	31,6	0,9
2008	83	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	4,2	7,2	7,1	113,2	0	13,5	0,2	0,2	59,2	20,3	56,5	1,1
2008	319	КНЕЛИ ИЗ КУР ЗАПЕЧЕННЫЕ	70	22,4	15,1	4,5	331,0	0,1	0,9	0,1	0,5	44,3	22,6	203,0	1,9
2008	371	СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,42	1,2	1,92	20,4	0,01	0	0,01	0,06	7,2	1,2	6,6	0,04
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,1	21,4	143,9	0,2	10,3	0	0,2	38,8	29,3	84,9	1,2
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	0,9	0,18	17,8	77,32	0,02	3,6	0	0,18	12,59	7,19	12,59	2,52
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3	0,4	19,1	91,8	0,1	0	0	1	8,1	8,6	39,2	1,8
Итого за прием пищи:				**35,12**	**31,18**	**81,52**	**839,52**	**0,43**	**30,4**	**0,31**	**3,04**	**197,49**	**105,5**	**434,39**	**9,46**
Полдник															
2008	239	БИТОЧЕК ИЗ РЫБЫ	70	11,09	10,67	10,53	182,52	0,12	0	0,06	3,09	35,1	22,46	123,55	1,12
2008 2008	129 348	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ/ **КАБАЧКИ, ТУШЕНЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ***	100	1,83	2,08	7,17	54,98	0,04	6,37	0,71	0,32	43,03	20,72	49,4	0,8
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5	0,1	0	12,0	49,3	0	0,8	0	0	10,7	3,9	4,7	0,5
к/к	к/к	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	100-125	2,3	1,7	3,5	55,2	0	0,8	0	0	138	16,1	109,3	0
к/к	к/к	ПЕЧЕНЬЕ ВИТАМИНИЗИРОВАННОЕ	40	3	3,9	29,8	166,8	0	0	0	0	11,6	8	36	0,8
Итого за прием пищи:				**18,32**	**18,35**	**63,00**	**508,80**	**0,16**	**7,97**	**0,77**	**3,41**	**238,43**	**71,18**	**322,95**	**3,22**
Всего за день:				**70,27**	**68,96**	**239,55**	**1972,59**	**0,92**	**50,36**	**1,17**	**6,76**	**754,15**	**298,1**	**1120,5**	**16,66**
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	10	26,8	224	0,1	2	0,08	0,2	182	34	172	0
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	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	11,4	7,8	39	0,6
Итого за прием пищи:				**14,95**	**19,25**	**76,45**	**542,0**	**0,3**	**2,7**	**0,12**	**0,25**	**341,3**	**60,5**	**318,9**	**0,8**
II Завтрак															
к/к	к/к	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ/ **ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ ЗЕЛЕНОЕ**	100	0,9	0,2	8,1	43	0	60	0	0,2	34	13	23	0,3
Итого за прием пищи:				**0,9**	**0,2**	**8,1**	**43**	**0**	**60**	**0**	**0,2**	**34**	**13**	**23**	**0,3**
Обед															
2008	52	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	60/35	6,9	6,1	4,0	98,1	0	7,4	0,1	1,7	50,7	24,9	115,2	1,0
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	250/10	6,8	5,2	29,4	191,9	0,2	4,6	0,2	1,9	38,1	33,6	87,2	2,1
2008	316	КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ КУР, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	70	9,94	12,32	7,98	184,8	0,04	5,6	0,15	0,42	85,4	18,2	107,8	1,4
2008 2008	131 175	КАПУСТА ТУШЕНАЯ/ **КАПУСТА ЦВЕТНАЯ,** * **ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД СОУСОМ**	150	3,6	6,0	15,5	132,5	0,1	31,7	0,1	2,6	83,7	29,4	57,6	1,7
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,18	17,8	77,32	0,02	3,6	0	0,18	12,59	7,19	12,59	2,52
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3	0,4	19,1	91,8	0,1	0	0	1	8,1	8,6	39,2	1,8
Итого за прием пищи:				**31,14**	**30,20**	**93,78**	**776,42**	**0,46**	**52,9**	**0,55**	**7,80**	**278,59**	**121,8**	**419,59**	**10,52**
Полдник															
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	120/30	18,3	13,8	29,2	318,1	0	0,2	0,1	1,1	147,1	27,3	204,7	1,2
2008	434	КЕФИР ОБОГАЩЕННЫЙ	180	5,5	4,78	9,1	101,7	0,07	2,7	0,02	0	226,8	26,1	170,1	1,8
к/к	к/к	ПЕЧЕНЬЕ ВИТАМИНИЗИРОВАННОЕ	40	3	3,9	29,8	166,8	0	0	0	0	11,6	8	36	0,8
Итого за прием пищи:				**26,8**	**22,48**	**68,1**	**586,6**	**0,07**	**2,9**	**0,12**	**1,1**	**385,5**	**61,4**	**410,8**	**3,8**
Всего за день:				**73,79**	**72,13**	**246,43**	**1948,02**	**0,83**	**118,5**	**0,79**	**9,35**	**1039,3 9**	**256,7**	**1172,2**	**15,42**
Среднедневная сбалансированность				**1,1**	**1,1**	**4**									

7 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
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ	50	1,6	0,1	3,2	19,4	0,1	2	0	0,6	9	9,5	27,9	0,4
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	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	11,4	7,8	39	0,6
Итого за прием пищи:				**21,20**	**26,38**	**55,07**	**542,28**	**0,35**	**2,8**	**0,22**	**3,93**	**266,34**	**60,14**	**368,42**	**3,62**
II Завтрак															
к/к	к/к	БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,5	0,5	21	96	0	10	0	0	8	42	28	0,6
Итого за прием пищи:				**1,5**	**0,5**	**21**	**96**	**0**	**10**	**0**	**0**	**8**	**42**	**28**	**0,6**
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	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	4,0	7,3	7,4	114,6	0	8,9	0,2	0,2	52,4	22,2	61,9	1,1
2008	280	РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	70	12,1	9,1	6,8	158	0,05	5	0,02	2,3	19	15	99	2
2008	137	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	150	2,2	6,0	13,2	115,5	0	6,2	0	2,8	53,6	28,9	65,3	1,9
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,4	0,1	31,5	129,2	0	0	0	0	21,2	8,8	22,1	0,5
К/К	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3	0,4	19,1	91,8	0,1	0	0	1	8,1	8,6	39,2	1,8
Итого за прием пищи:				**22,4**	**23,0**	**80,3**	**623,6**	**0,15**	**35,2**	**0,32**	**6,5**	**162,7**	**95,6**	**303,2**	**7,9**
Полдник															
2008	211	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ, С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	10,7	10,5	51,4	343,1	0,1	0	0,1	1,8	116,1	17,6	106,0	1,5
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,1	0,1	22,9	93,2	0	0,7	0	0,1	2,9	1,3	1,7	0,4
К/К	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	55	4,1	1,6	28,3	144,1	0,1	0	0	0	10,5	7,2	35,8	0,6
К/К	К/К	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	115	2,3	1,7	3,5	55,2	0	0,8	0	0	138	16,1	109,3	0
Итого за прием пищи:				**17,2**	**13,9**	**106,1**	**635,6**	**0,2**	**1,5**	**0,1**	**1,9**	**267,5**	**42,2**	**252,8**	**2,5**
Всего за день:				**62,30**	**63,78**	**262,47**	**1897,48**	**0,70**	**49,5**	**0,64**	**12,33**	**704,54**	**239,9**	**952,42**	**14,62**
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 МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	6,97	8,13	34,7	242,52	0,12	1,29	0,05	0,77	152,22	34,83	230,91	1,29
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,6	2,2	15,7	93,6	0	0,5	0	0	97,5	12,8	68,5	0,5
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	11,4	7,8	39	0,6
Итого за прием пищи:				**14,12**	**16,18**	**81,25**	**530,82**	**0,22**	**1,79**	**0,09**	**0,82**	**261,62**	**55,43**	**339,41**	**2,39**
II Завтрак															
к/к	к/к	ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	0	5	0	0,4	19	12	16	2
Итого за прием пищи:				**0,4**	**0,3**	**10,3**	**47**	**0**	**5**	**0**	**0,4**	**19**	**12**	**16**	**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 ГОВЯДИНОЙ	250/15	7,7	6,6	23,6	185,1	0,1	6,6	0,2	0,7	26,7	28,4	97,8	1,7
2008	287	ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ	70/50	8,3	11,7	8,6	178,5	0,1	5,1	2,1	4,5	16,6	13,0	128,4	2,4
2008 2008	338 173	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ/ **КАБАЧКИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ ПОД СОУСОМ***	150	3,4	5,7	14	124	0,09	19	0,71	0,3	64	30	80	1,1
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	45	3	0,4	19,1	91,8	0,1	0	0	1	8,1	8,6	39,2	1,8
Итого за прием пищи:				**24,86**	**27,58**	**81,82**	**682,6**	**0,41**	**346,9**	**3,02**	**9,34**	**279,2**	**215,6**	**433,0**	**8,88**
Полдник															
2002	130	ОЛАДЬИ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	110/20	16,7	11,4	40,7	334,7	0	0,2	0	0,3	131,4	21,4	175,9	0,9
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,49	4,77	9,09	101,7	0,07	2,7	0,02	0	226,8	26,1	170,1	1,8
к/к	к/к	БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ" МОЛОЧНАЯ	60	6,4	5,6	43,7	249,9	0,1	0,2	0	1,0	44,3	11,5	72,4	0,6
Итого за прием пищи:				**28,59**	**21,77**	**93,49**	**686,3**	**0,17**	**3,1**	**0,02**	**1,3**	**402,5**	**59,0**	**418,4**	**3,3**
Всего за день:				**67,97**	**65,83**	**266,86**	**1946,72**	**0,80**	**356,79**	**3,13**	**11,86**	**962,32**	**342,0**	**1206,8**	**16,57**
Среднедневная сбалансированность				**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 МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,07	8,18	27,32	207,24	0,08	1,32	0,05	0,66	139,92	19,8	116,16	1,32
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	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	11,4	7,8	39	0,6
Итого за прием пищи:				**18,22**	**17,73**	**76,92**	**542,24**	**0,29**	**2,02**	**0,10**	**0,76**	**430,72**	**51,8**	**337,06**	**2,27**
II Завтрак															
к/к	к/к	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2
Итого за прием пищи:				**0,4**	**0,4**	**9,8**	**47**	**0**	**10**	**0**	**0,6**	**16**	**8**	**11**	**2,2**
Обед															
к/к	к/к	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	0,6	3,1	5,5	54,1	0	1,8	0,8	1,7	22,2	15,7	22,7	0,9
2008	89	РАССОЛЬНИК С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	4,2	7,4	13,8	141,7	0,1	7,0	0,2	0,3	37,9	26,7	76,6	1,3
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	17,9	22,5	15,4	337,0	0	24,2	0	4,8	75,5	40,7	184,8	3,4
2008	406	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ «С»	180	1,2	0,1	35,6	149,3	0	0,4	0,2	0	45,6	24,6	36,5	0,7
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3	0,4	19,1	91,8	0,1	0	0	1	8,1	8,6	39,2	1,8
Итого за прием пищи:				**28,07**	**33,5**	**77,12**	**773,9**	**0,2**	**33,4**	**1,2**	**7,8**	**189,3**	**116,3**	**359,8**	**8,1**
Полдник															
2008	193	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ С СОУСОМ ЯБЛОЧНЫМ	120/30	16,9	12,9	42,2	356,4	0	0,3	0,1	0,4	123,0	34,1	203,9	0,9
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	55	4,1	1,6	28,3	144,1	0,1	0	0	0	10,5	7,2	35,8	0,6
Итого за прием пищи:				**26,4**	**14,68**	**77,7**	**556,3**	**0,17**	**2,1**	**0,1**	**0,4**	**360,3**	**68,3**	**416,1**	**1,5**
Всего за день:				**71,92**	**66,31**	**253,82**	**1919,44**	**0,66**	**47,52**	**1,40**	**9,56**	**996,32**	**244,4**	**1123,9**	**14,07**
Среднедневная сбалансированность				**1,1**	**1**	**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 РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С САХАРОМ	200	4,9	6,7	39,6	239,4	0	0,5	0	0,2	112,4	25,6	114,8	0,4
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	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	11,4	7,8	39	0,6
Итого за прием пищи:				**9,55**	**12,55**	**81,95**	**480,6**	**0,1**	**0,5**	**0,04**	**0,25**	**126,8**	**35,4**	**158,5**	**9,55**
II Завтрак															
к/к	к/к	БИОЙОГУРТ ОБОГАЩЕННЫЙ	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	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, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ С ДОБАВЛЕНИЕМ МОРСКОЙ КАПУСТЫ И СМЕТАНЫ	250/10/5	5,0	7,7	12,7	143,1	0	8,0	0,2	0,4	53,9	34,4	77,6	2,4
2008	242	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ	80	21,6	9,0	7,2	194,7	0,1	3,0	0	4,8	47,3	47,8	286,0	1,6
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	3,0	5,5	19,6	141,1	0,1	9,2	0,6	0,5	46,4	34,2	85,2	1,3
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ «С»	180	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	7,5	1,6	0	0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3	0,4	19,1	91,8	0,1	0	0	1	8,1	8,6	39,2	1,8
Итого за прием пищи:				**33,1**	**22,7**	**79,0**	**655,9**	**0,3**	**23,2**	**0,8**	**6,7**	**177,0**	**135,0**	**502,4**	**7,5**
Полдник															
2008 2008	166 348	ПУДИНГ ОВОЩНОЙ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ/ **КАБАЧКИ, ТУШЕНЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ***	120/30	4,7	10,5	20,8	199,3	0,1	10,6	0,6	1,6	62,8	32,1	94,9	1,6
к/к	к/к	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0	0	0	0	0	0	0	0	8,1	1,8	0	0
к/к	к/к	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	115	2,3	1,7	3,5	55,2	0	0,8	0	0	138	16,1	109,3	0
к/к	к/к	ВАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ	20	0,6	0,7	15,5	70,8	0	0	0	0	3,2	2	7,2	0,3
Итого за прием пищи:				**7,6**	**12,9**	**39,8**	**325,3**	**0,1**	**11,4**	**0,6**	**1,6**	**211,3**	**51,8**	**211,4**	**1,9**
Всего за день:				**53,45**	**50,85**	**206,55**	**1521,8**	**0,5**	**35,8**	**1,44**	**8,55**	**635,9**	**236,4**	**967,3**	**10,8**
Среднедневная сбалансированность				**1**	**1**	**4**									

Примечание!