



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Угутская СОШ»

Е.В. Титоренко

**ПРИМЕРНОЕ 14 - ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**для питания воспитанников 12-18 лет (осень, зима)**  
**с расчетом содержания пищевой и энергетической ценности**  
**(белков, жиров, углеводов, калорийности, минеральных веществ и витаминов)**  
**в блюдах и кулинарных изделиях**

Расчет содержания пищевой и энергетической ценности.

витаминов, минеральных элементов, проведен на программном комплексе:

ООО «ВИЖЕН-СОФТ» г. Санкт-Петербург

Питание в школе 2023

2023г.

## 1 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	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	P, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>																
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	25,42	8,0	11,2	27,2	241,9	0,2	0,9	0,0	0,9	199,9	50,0	204,6	1,1
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	3,54	5,0	8,6	9,7	138,0	0,0	0,1	0,0	0,5	136,7	11,2	91,1	0,6
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	3,36	4,9	4,5	0,3	61,3	0,0	0,0	0,1	0,8	19,9	4,3	69,6	0,9
2011	378	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	16,00	4,5	3,7	26,8	158,4	0,1	0,8	0,0	0,0	167,9	23,0	115,4	0,9
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,39	0,9	0,1	5,8	27,7	0,0	0,0	0,0	0,3	2,4	2,6	11,8	0,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,25	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0,0	0,0	1,0	11,5	16,5	42,0	1,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>54,96</b>	<b>27,1</b>	<b>28,4</b>	<b>94,9</b>	<b>745,7</b>	<b>0,4</b>	<b>1,8</b>	<b>0,1</b>	<b>3,5</b>	<b>538,3</b>	<b>107,6</b>	<b>534,5</b>	<b>5,0</b>
<b>II Завтрак</b>																
2008		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,54	2,3	2,9	22,3	125,1	0,0	0,0	0,0	0,0	8,7	6,0	27,0	0,6
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	1,22	0,2	0,0	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>4,76</b>	<b>2,5</b>	<b>2,9</b>	<b>37,3</b>	<b>185,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>8,7</b>	<b>6,0</b>	<b>27,0</b>	<b>0,6</b>
<b>Обед</b>																
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	7,25	0,9	0,2	3,0	19,0	0,0	19,8	0,1	0,3	11,1	15,8	20,6	0,8
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10/5	19,58	2,4	5,1	17,8	127,4	0,1	11,6	0,2	2,3	35,5	27,9	62,4	1,1
2011	279	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	100	26,28	14,6	14,2	6,3	212,2	0,0	0,6	0,0	1,5	11,5	18,0	130,1	1,8
2008	350	РАГУ ОВОЩНОЕ	180	15,68	2,4	9,1	15,2	154,9	0,1	9,9	0,8	1,9	39,3	29,1	61,9	1,2
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	15,92	1,0	0,2	19,2	92,0	0,0	4,0	0,0	0,0	14,0	8,0	14,0	2,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	2,31	4,6	0,6	29,7	142,8	0,1	0,0	0,0	1,5	12,6	13,3	60,9	2,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	5,10	4,6	0,4	30,1	142,1	0,1	0,0	0,0	1,2	13,8	19,8	50,4	1,2
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>92,12</b>	<b>30,5</b>	<b>29,8</b>	<b>121,3</b>	<b>890,4</b>	<b>0,4</b>	<b>45,9</b>	<b>1,1</b>	<b>8,7</b>	<b>137,8</b>	<b>131,9</b>	<b>400,3</b>	<b>11,7</b>
<b>Полдник</b>																
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	100	11,36	8,7	5,0	34,5	217,5	0,1	0,0	0,0	0,4	48,7	12,2	89,9	0,7
2008		ГРУША	100	14,72	0,4	0,3	10,3	47,0	0,0	5,0	0,0	0,4	19,0	12,0	16,0	2,0
2011	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	11,53	0,3	0,1	21,5	90,2	0,0	24,0	0,0	0,2	17,1	9,9	8,9	0,4
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>37,61</b>	<b>9,4</b>	<b>5,4</b>	<b>66,3</b>	<b>354,7</b>	<b>0,1</b>	<b>29,0</b>	<b>0,0</b>	<b>1,0</b>	<b>84,8</b>	<b>34,1</b>	<b>114,8</b>	<b>3,1</b>
<b>Ужин</b>																
2008		ПОМИДОР КОНС.	100	10,28	0,9	0,0	1,9	11,2	0,0	8,0	0,0	0,0	11,2	16,1	20,9	0,8
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	12,54	12,7	11,7	41,9	299,0	0,2	2,9	0,5	1,0	38,5	64,4	349,0	3,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	5,10	4,6	0,4	30,1	142,1	0,1	0,0	0,0	1,2	13,8	19,8	50,4	1,2
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	1,22	0,2	0,0	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>29,14</b>	<b>18,4</b>	<b>12,1</b>	<b>88,9</b>	<b>512,3</b>	<b>0,3</b>	<b>10,9</b>	<b>0,5</b>	<b>2,2</b>	<b>63,5</b>	<b>100,3</b>	<b>420,3</b>	<b>5,1</b>

Ужин 2																
2008		ЙОГУРТ	200	0,00	4,0	3,0	6,0	96,0	0,1	1,4	0,1	0,0	240,0	28,0	190,0	0,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>4,0</b>	<b>3,0</b>	<b>6,0</b>	<b>96,0</b>	<b>0,1</b>	<b>1,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>240,0</b>	<b>28,0</b>	<b>190,0</b>	<b>0,0</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>218,59</b>	<b>91,9</b>	<b>81,6</b>	<b>414,7</b>	<b>2 784,2</b>	<b>1,3</b>	<b>89,0</b>	<b>1,8</b>	<b>15,4</b>	<b>1 073,1</b>	<b>407,9</b>	<b>1 686,9</b>	<b>25,5</b>
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>0,9</b>	<b>4,5</b>									

## 2 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	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	P, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>																
2011	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	49,08	24,0	20,3	20,4	365,0	0,0	0,4	0,1	0,5	218,2	33,4	271,6	1,1
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	6,97	1,1	8,4	7,5	110,0	0,0	0,0	0,1	0,4	4,0	2,0	12,0	0,2
2008	435	РЯЖЕНКА	130	15,99	3,9	1,3	5,5	52,0	0,0	0,7	0,0	0,0	161,2	18,2	119,6	0,0
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	6,30	5,1	4,6	0,3	63,0	0,0	0,0	0,1	0,2	22,0	5,0	77,0	1,0
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	16,24	5,0	4,2	26,7	164,4	0,1	0,8	0,0	0,0	161,3	29,3	125,7	0,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,25	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0,0	0,0	1,0	11,5	16,5	42,0	1,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	5,10	4,0	0,5	25,4	122,4	0,1	0,0	0,0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>103,93</b>	<b>46,9</b>	<b>39,6</b>	<b>110,9</b>	<b>995,2</b>	<b>0,4</b>	<b>1,9</b>	<b>0,3</b>	<b>3,4</b>	<b>589,0</b>	<b>115,8</b>	<b>700,1</b>	<b>6,5</b>
<b>II Завтрак</b>																
2008		ВАФЛИ	30	5,13	0,8	1,0	0,0	20,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,8	3,0	10,8	0,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	1,22	0,2	0,0	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>6,35</b>	<b>1,0</b>	<b>1,0</b>	<b>15,0</b>	<b>80,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>4,8</b>	<b>3,0</b>	<b>10,8</b>	<b>0,5</b>
<b>Обед</b>																
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	7,71	0,6	0,1	2,0	11,2	0,0	8,0	0,0	0,1	18,3	11,2	33,5	0,8
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	250	8,32	3,0	0,3	16,0	79,7	0,1	15,3	0,5	0,4	51,4	33,9	74,9	1,8
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	12,66	3,5	5,2	23,7	155,1	0,2	11,5	0,0	0,2	36,9	32,2	92,0	1,3
2008	239	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ИЗ ЩУКИ	100	0,86	26,4	13,5	13,4	279,7	0,2	0,4	0,0	2,4	29,4	43,0	255,5	1,4
2011	350	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	200	6,53	0,1	0,0	17,2	71,5	0,0	1,2	0,0	0,0	13,5	4,5	8,2	0,1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,39	1,3	0,2	8,1	39,2	0,0	0,0	0,0	0,4	3,5	3,6	16,7	0,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	5,10	4,6	0,4	30,1	142,1	0,1	0,0	0,0	1,2	13,8	19,8	50,4	1,2
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>59,76</b>	<b>39,9</b>	<b>20,0</b>	<b>121,8</b>	<b>830,2</b>	<b>0,6</b>	<b>41,9</b>	<b>0,5</b>	<b>5,1</b>	<b>187,7</b>	<b>161,4</b>	<b>548,8</b>	<b>9,6</b>
<b>Полдник</b>																
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	100	9,76	7,2	6,0	54,4	304,0	0,1	0,0	0,0	1,0	18,0	11,0	64,0	0,8
2008		АПЕЛЬСИН	100	13,63	0,9	0,2	8,1	43,0	0,0	60,0	0,0	0,2	34,0	13,0	23,0	0,3
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	15,92	1,0	0,2	19,2	92,0	0,0	4,0	0,0	0,0	14,0	8,0	14,0	2,8
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>39,31</b>	<b>9,1</b>	<b>6,4</b>	<b>81,7</b>	<b>439,0</b>	<b>0,1</b>	<b>64,0</b>	<b>0,0</b>	<b>1,2</b>	<b>66,0</b>	<b>32,0</b>	<b>101,0</b>	<b>3,9</b>
<b>Ужин</b>																
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	100	6,82	8,0	7,1	15,2	184,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	13,08	3,6	4,6	37,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>3</b>																
2011	246	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	100	2,89	13,7	15,7	3,4	211,0	0,0	1,6	0,2	2,4	25,2	20,8	126,5	2,0

2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	5,10	4,6	0,4	30,1	142,1	0,1	0,0	0,0	1,2	13,8	19,8	50,4	1,2
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	1,22	0,2	0,0	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>29,11</b>	<b>30,1</b>	<b>27,8</b>	<b>101,4</b>	<b>597,1</b>	<b>0,1</b>	<b>1,6</b>	<b>0,2</b>	<b>3,6</b>	<b>39,0</b>	<b>40,6</b>	<b>176,9</b>	<b>3,2</b>
<b>Ужин 2</b>																
2011	385	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	19,73	5,9	5,1	9,8	110,5	0,1	1,1	0,1	0,0	215,2	23,6	151,9	0,2
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>19,73</b>	<b>5,9</b>	<b>5,1</b>	<b>9,8</b>	<b>110,5</b>	<b>0,1</b>	<b>1,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>215,2</b>	<b>23,6</b>	<b>151,9</b>	<b>0,2</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>258,19</b>	<b>132,9</b>	<b>99,9</b>	<b>440,5</b>	<b>3 052,0</b>	<b>1,3</b>	<b>110,5</b>	<b>1,1</b>	<b>13,3</b>	<b>1 101,7</b>	<b>376,4</b>	<b>1 689,5</b>	<b>23,9</b>
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>0,8</b>	<b>4</b>									

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	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	P, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>																
2008	187	КАША "ЯНТАРНАЯ"	200	19,86	6,7	9,8	37,4	265,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	13,33	3,3	2,4	26,7	142,2	0,0	0,5	0,0	0,0	111,5	19,1	87,9	0,5
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	6,98	1,2	4,3	22,0	132,0	0,0	8,0	0,0	0,4	8,0	5,0	14,0	0,3
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,25	3,3	0,4	21,2	102,0	0,1	0,0	0,0	1,1	9,0	9,5	43,5	2,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,25	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0,0	0,0	1,0	11,5	16,5	42,0	1,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>48,67</b>	<b>18,3</b>	<b>17,2</b>	<b>132,4</b>	<b>760,2</b>	<b>0,2</b>	<b>8,5</b>	<b>0,0</b>	<b>2,5</b>	<b>140,0</b>	<b>50,1</b>	<b>187,4</b>	<b>3,8</b>
<b>II Завтрак</b>																
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	13,66	4,5	8,7	7,4	131,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	11,76	2,9	2,5	24,8	134,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>25,42</b>	<b>7,4</b>	<b>11,2</b>	<b>32,2</b>	<b>265,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
<b>Обед</b>																
2008	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	2,83	1,0	4,0	6,5	66,6	0,0	11,0	0,0	1,8	29,2	8,4	15,6	0,6
2011	102	СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ	250	6,20	6,1	5,5	21,3	158,6	0,3	5,8	0,2	4,1	44,3	36,9	87,5	2,2
2011	246	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОЛЕНИНЫ	100	2,17	14,2	11,8	3,4	178,2	0,0	1,6	0,2	0,5	18,5	21,0	129,6	2,0
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	13,81	9,7	6,5	43,8	272,9	0,2	0,0	0,0	5,4	21,0	143,8	213,6	5,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	2,39	1,3	0,2	8,1	39,2	0,0	0,0	0,0	0,4	3,5	3,6	16,7	0,8
2011	388	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	8,68	1,0	0,4	23,8	121,3	0,0	132,0	0,2	0,0	24,5	6,4	4,6	0,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	5,10	4,6	0,4	30,1	142,1	0,1	0,0	0,0	1,2	13,8	19,8	50,4	1,2
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>41,18</b>	<b>37,9</b>	<b>28,8</b>	<b>137,0</b>	<b>978,9</b>	<b>0,6</b>	<b>150,4</b>	<b>0,6</b>	<b>13,4</b>	<b>154,8</b>	<b>239,9</b>	<b>518,0</b>	<b>12,6</b>
<b>Полдник</b>																
2011	422	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	100	4,38	8,1	8,4	57,1	335,1	0,1	0,0	0,0	1,8	20,2	11,8	68,9	0,8
2008		ЯБЛОКО	100	9,63	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,6	16,0	8,0	11,0	2,2
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	0,00	1,0	0,2	19,2	92,0	0,0	4,8	0,1	0,0	9,0	21,6	27,0	0,4
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>14,01</b>	<b>9,5</b>	<b>9,0</b>	<b>86,1</b>	<b>474,1</b>	<b>0,1</b>	<b>14,8</b>	<b>0,1</b>	<b>2,4</b>	<b>45,2</b>	<b>41,4</b>	<b>106,9</b>	<b>3,4</b>
<b>Ужин</b>																
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	10,24	0,6	0,1	1,4	10,4	0,0	4,0	0,0	0,0	18,4	11,2	19,2	0,5
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,37	5,5	4,8	31,3	191,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2011	255	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	22,75	12,2	9,9	3,2	170,6	0,1	9,2	4,1	3,2	18,6	12,3	180,1	3,9

5

2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	5,10	4,6	0,4	30,1	142,1	0,1	0,0	0,0	1,2	13,8	19,8	50,4	1,2
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	1,22	0,2	0,0	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>45,68</b>	<b>23,1</b>	<b>15,2</b>	<b>81,0</b>	<b>574,1</b>	<b>0,2</b>	<b>13,2</b>	<b>4,1</b>	<b>4,4</b>	<b>50,8</b>	<b>43,3</b>	<b>249,7</b>	<b>5,6</b>

Ужин 2																
2008	435	РЯЖЕНКА	200	24,60	6,0	2,0	8,4	80,0	0,0	1,0	0,0	0,0	248,0	28,0	184,0	0,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>24,60</b>	<b>6,0</b>	<b>2,0</b>	<b>8,4</b>	<b>80,0</b>	<b>0,0</b>	<b>1,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>248,0</b>	<b>28,0</b>	<b>184,0</b>	<b>0,0</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>199,56</b>	<b>102,2</b>	<b>83,4</b>	<b>477,1</b>	<b>3 132,3</b>	<b>1,2</b>	<b>187,9</b>	<b>4,8</b>	<b>22,7</b>	<b>638,8</b>	<b>402,7</b>	<b>1 246,0</b>	<b>25,4</b>
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>0,8</b>	<b>4,7</b>									

## 4 день

№	Наименование	Масса	Цена	Пищевые вещества	Энергети-	Витамины	Минеральные вещества
---	--------------	-------	------	------------------	-----------	----------	----------------------

Сборник рецептов	технологической карты	прием пищи, наименование блюда	масса порции	цена, руб.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	калорийность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>																
2011	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	200	53,26	26,8	23,1	36,8	467,3	0,0	1,5	1,2	3,0	267,4	53,6	331,3	1,9
2008	435	КЕФИР	130	14,73	3,9	0,1	5,2	40,3	0,1	1,3	0,0	0,0	163,8	19,5	127,4	0,0
2011	378	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	16,24	4,4	3,7	31,5	176,6	0,1	0,8	0,0	0,0	165,8	21,0	111,7	0,6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,25	3,3	0,4	21,2	102,0	0,1	0,0	0,0	1,1	9,0	9,5	43,5	2,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,25	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0,0	0,0	1,0	11,5	16,5	42,0	1,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>92,73</b>	<b>42,2</b>	<b>27,6</b>	<b>119,8</b>	<b>904,6</b>	<b>0,4</b>	<b>3,6</b>	<b>1,2</b>	<b>5,1</b>	<b>617,5</b>	<b>120,1</b>	<b>655,9</b>	<b>5,5</b>
<b>II Завтрак</b>																
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	6,97	1,1	8,4	7,5	110,0	0,0	0,0	0,1	0,4	4,0	2,0	12,0	0,2
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	11,76	2,9	2,5	24,8	134,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>18,73</b>	<b>4,0</b>	<b>10,9</b>	<b>32,3</b>	<b>244,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>4,0</b>	<b>2,0</b>	<b>12,0</b>	<b>0,2</b>
<b>Обед</b>																
2008	19	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	7,97	0,6	5,1	2,0	56,1	0,0	7,9	0,0	2,2	18,2	11,1	33,4	0,8
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	250	9,75	3,2	0,3	15,3	77,8	0,1	22,9	0,4	0,4	66,0	36,4	73,0	1,6
2012	256	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	100	4,66	21,8	3,7	3,9	135,9	0,1	1,1	0,4	1,7	47,5	44,6	276,7	1,2
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	9,15	2,4	4,5	19,9	130,4	0,2	10,1	0,0	0,2	11,8	26,1	66,6	1,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,39	1,3	0,2	8,1	39,2	0,0	0,0	0,0	0,4	3,5	3,6	16,7	0,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	5,10	4,6	0,4	30,1	142,1	0,1	0,0	0,0	1,2	13,8	19,8	50,4	1,2
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	15,92	1,0	0,2	19,2	92,0	0,0	4,0	0,0	0,0	14,0	8,0	14,0	2,8
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>54,94</b>	<b>34,9</b>	<b>14,4</b>	<b>98,5</b>	<b>673,5</b>	<b>0,5</b>	<b>46,0</b>	<b>0,8</b>	<b>6,1</b>	<b>174,8</b>	<b>149,6</b>	<b>530,8</b>	<b>9,6</b>
<b>Полдник</b>																
2011	444	БУЛОЧКА НОВИНКА	60	2,76	4,4	2,3	28,9	153,4	0,1	0,1	0,2	0,6	12,5	8,6	42,3	0,5
2008		БАНАН	100	11,36	1,5	0,5	21,0	96,0	0,0	10,0	0,0	0,0	8,0	42,0	28,0	0,6
2008	401	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1,96	1,0	0,1	34,2	142,0	0,0	0,2	0,1	0,0	31,6	16,3	19,7	0,5
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>16,08</b>	<b>6,9</b>	<b>2,9</b>	<b>84,1</b>	<b>391,4</b>	<b>0,1</b>	<b>10,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0,6</b>	<b>52,1</b>	<b>66,9</b>	<b>90,0</b>	<b>1,6</b>
<b>Ужин</b>																
2012	12	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	100	14,47	2,2	4,9	6,3	78,5	0,1	3,0	0,0	2,9	13,4	14,0	41,6	0,5
2011	256	МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ	250	3,10	35,7	40,9	6,3	536,0	0,1	2,3	0,2	6,0	47,9	46,7	315,2	4,9
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	5,10	4,6	0,4	30,1	142,1	0,1	0,0	0,0	1,2	13,8	19,8	50,4	1,2
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	1,22	0,2	0,0	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

7

<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>23,89</b>	<b>42,7</b>	<b>46,2</b>	<b>57,7</b>	<b>816,6</b>	<b>0,3</b>	<b>5,3</b>	<b>0,2</b>	<b>10,1</b>	<b>75,1</b>	<b>80,5</b>	<b>407,2</b>	<b>6,6</b>
<b>Ужин 2</b>																
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	19,73	6,1	5,3	10,1	113,0	0,1	3,0	0,0	0,0	252,0	29,0	189,0	2,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>19,73</b>	<b>6,1</b>	<b>5,3</b>	<b>10,1</b>	<b>113,0</b>	<b>0,1</b>	<b>3,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>252,0</b>	<b>29,0</b>	<b>189,0</b>	<b>2,0</b>



Всего за день:	226,10	136,8	107,3	440,0	3 143,1	1,4	68,2	2,6	22,3	1 175,5	448,1	1 884,9	25,5
Сбалансированность:		1	0,8	4									

**5 день**

№	Пищевые вещества	Энергети-	Витамины	Минеральные вещества
---	------------------	-----------	----------	----------------------

Сборник рецептов	технологической карты	прием пищи, наименование блюда	масса порции	цена, руб.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	калорийность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>																
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	17,06	5,0	8,1	27,9	205,2	0,0	0,5	0,0	0,2	112,4	25,6	115,0	0,4
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	6,30	4,9	4,5	0,3	61,3	0,0	0,0	0,1	0,8	19,9	4,3	69,6	0,9
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	13,66	4,5	8,7	7,4	131,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	16,44	5,3	4,3	26,8	167,3	0,1	0,8	0,0	0,0	162,5	33,1	131,6	1,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,25	3,3	0,4	21,2	102,0	0,1	0,0	0,0	1,1	9,0	9,5	43,5	2,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,25	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0,0	0,0	1,0	11,5	16,5	42,0	1,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>61,96</b>	<b>26,8</b>	<b>26,3</b>	<b>108,7</b>	<b>785,2</b>	<b>0,3</b>	<b>1,3</b>	<b>0,1</b>	<b>3,1</b>	<b>315,3</b>	<b>89,0</b>	<b>401,7</b>	<b>5,3</b>
<b>II Завтрак</b>																
2008		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	4,76	1,8	1,4	22,5	109,8	0,0	0,0	0,0	0,0	3,3	2,7	15,0	0,2
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	2,34	0,3	0,1	15,2	62,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>7,10</b>	<b>2,1</b>	<b>1,5</b>	<b>37,7</b>	<b>171,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>3,3</b>	<b>2,7</b>	<b>15,0</b>	<b>0,2</b>
<b>Обед</b>																
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	4,81	1,1	8,1	5,8	101,5	0,0	7,7	0,3	3,5	26,8	16,5	30,6	0,8
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	7,20	4,0	2,9	27,4	152,9	0,1	5,1	0,2	0,8	24,7	21,6	59,6	1,2
2011	250	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	2,12	15,9	15,3	4,1	218,8	0,1	0,9	0,0	1,5	15,0	18,2	141,6	2,0
2011	200	ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ И КАРТОФЕЛЯ	180	9,47	9,7	7,2	27,4	216,4	0,3	7,5	0,1	0,3	85,0	50,9	215,1	2,6
2011	342.1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	5,48	0,2	0,2	23,2	95,6	0,0	1,6	0,0	0,3	13,1	4,4	4,0	0,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,39	1,3	0,2	8,1	39,2	0,0	0,0	0,0	0,4	3,5	3,6	16,7	0,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	5,10	4,6	0,4	30,1	142,1	0,1	0,0	0,0	1,2	13,8	19,8	50,4	1,2
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>36,57</b>	<b>36,8</b>	<b>34,3</b>	<b>126,1</b>	<b>966,5</b>	<b>0,6</b>	<b>22,8</b>	<b>0,6</b>	<b>8,0</b>	<b>181,9</b>	<b>135,0</b>	<b>518,0</b>	<b>9,4</b>
<b>Полдник</b>																
2011	433	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ	60	2,20	4,4	6,1	32,1	201,3	0,1	0,0	0,1	1,4	11,2	7,3	36,8	0,4
2008		МАНДАРИН	100	14,31	0,8	0,0	0,0	7,5	0,1	38,0	0,0	0,2	35,0	11,0	17,0	0,1
2008	442	СОК ГРУШЕВЫЙ	200	15,92	1,0	0,2	20,2	86,0	0,0	4,0	0,0	0,0	14,0	8,0	14,0	2,8
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>32,43</b>	<b>6,2</b>	<b>6,3</b>	<b>52,3</b>	<b>294,8</b>	<b>0,2</b>	<b>42,0</b>	<b>0,1</b>	<b>1,6</b>	<b>60,2</b>	<b>26,3</b>	<b>67,8</b>	<b>3,3</b>
<b>Ужин</b>																
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	7,61	0,9	0,2	3,1	19,3	0,0	20,1	0,1	0,3	11,2	16,1	20,9	0,8
2011	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	7,42	21,7	24,3	22,8	396,8	0,3	11,8	0,0	4,0	37,8	51,0	239,3	3,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	5,10	4,6	0,4	30,1	142,1	0,1	0,0	0,0	1,2	13,8	19,8	50,4	1,2
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	1,22	0,2	0,0	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>21,35</b>	<b>27,4</b>	<b>24,9</b>	<b>71,0</b>	<b>618,2</b>	<b>0,4</b>	<b>31,9</b>	<b>0,1</b>	<b>5,5</b>	<b>62,8</b>	<b>86,9</b>	<b>310,6</b>	<b>5,8</b>
<b>Ужин 2</b>																
2008	435	КЕФИР	200	22,66	6,0	0,2	8,0	62,0	0,1	2,0	0,0	0,0	252,0	30,0	196,0	0,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>22,66</b>	<b>6,0</b>	<b>0,2</b>	<b>8,0</b>	<b>62,0</b>	<b>0,1</b>	<b>2,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>252,0</b>	<b>30,0</b>	<b>196,0</b>	<b>0,0</b>

<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>21,35</b>	<b>27,4</b>	<b>24,9</b>	<b>71,0</b>	<b>618,2</b>	<b>0,4</b>	<b>31,9</b>	<b>0,1</b>	<b>5,5</b>	<b>62,8</b>	<b>86,9</b>	<b>310,6</b>	<b>5,8</b>
<b>Ужин 2</b>																
2008	435	КЕФИР	200	22,66	6,0	0,2	8,0	62,0	0,1	2,0	0,0	0,0	252,0	30,0	196,0	0,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>22,66</b>	<b>6,0</b>	<b>0,2</b>	<b>8,0</b>	<b>62,0</b>	<b>0,1</b>	<b>2,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>252,0</b>	<b>30,0</b>	<b>196,0</b>	<b>0,0</b>

Всего за день:	182,07	105,3	93,5	403,8	2 898,5	1,6	100,0	0,9	18,2	875,5	369,9	1 509,1	24,0
Сбалансированность:		1	0,9	3,8									

**6 день**

№	Пищевые вещества	Энергети-	Витамины	Минеральные вещества
---	------------------	-----------	----------	----------------------

Сборник рецептов	технологической карты	прием пищи, наименование блюда	масса порции	цена, руб.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	калорийность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>																
2008	190	КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250	31,74	9,7	13,1	39,7	316,7	0,2	1,3	0,2	0,7	263,9	46,2	232,9	0,7
2008		ЙОГУРТ	130	0,00	2,6	2,0	3,9	62,4	0,0	0,9	0,0	0,0	156,0	18,2	123,5	0,0
2008	11	БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	60	20,14	7,5	11,2	14,1	187,0	0,0	0,0	0,1	0,7	204,0	11,0	124,0	0,6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,25	3,3	0,4	21,2	102,0	0,1	0,0	0,0	1,1	9,0	9,5	43,5	2,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,25	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0,0	0,0	1,0	11,5	16,5	42,0	1,0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	2,16	0,2	0,0	15,0	61,6	0,0	1,1	0,0	0,0	10,6	4,0	5,1	0,5
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>62,54</b>	<b>27,1</b>	<b>27,0</b>	<b>119,0</b>	<b>848,1</b>	<b>0,4</b>	<b>3,3</b>	<b>0,3</b>	<b>3,5</b>	<b>655,0</b>	<b>105,4</b>	<b>571,0</b>	<b>4,8</b>
<b>II Завтрак</b>																
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	6,98	1,2	4,3	22,0	132,0	0,0	8,0	0,0	0,4	8,0	5,0	14,0	0,3
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	10,06	1,5	1,3	22,4	107,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>17,04</b>	<b>2,7</b>	<b>5,6</b>	<b>44,4</b>	<b>239,0</b>	<b>0,0</b>	<b>8,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,4</b>	<b>8,0</b>	<b>5,0</b>	<b>14,0</b>	<b>0,3</b>
<b>Обед</b>																
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	7,61	0,9	0,2	3,1	19,3	0,0	20,1	0,1	0,3	11,2	16,1	20,9	0,8
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	10,63	2,0	4,3	13,0	99,4	0,1	7,8	0,2	0,5	31,1	22,9	58,5	1,1
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	250	12,60	18,9	21,7	27,3	380,0	0,3	12,1	0,0	2,3	26,9	51,6	228,7	3,7
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	5,59	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	9,0	1,9	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	5,10	4,6	0,4	30,1	142,1	0,1	0,0	0,0	1,2	13,8	19,8	50,4	1,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	2,39	1,3	0,2	8,1	39,2	0,0	0,0	0,0	0,4	3,5	3,6	16,7	0,8
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>43,92</b>	<b>27,7</b>	<b>26,8</b>	<b>101,0</b>	<b>757,4</b>	<b>0,5</b>	<b>40,0</b>	<b>0,3</b>	<b>4,7</b>	<b>95,5</b>	<b>115,9</b>	<b>375,2</b>	<b>7,6</b>
<b>Полдник</b>																
2011	442	БУЛОЧКА К ЧАЮ	50	2,03	3,8	1,9	24,9	131,9	0,1	0,0	0,0	0,3	9,2	5,6	34,2	0,4
2008		ГРУША	100	14,72	0,4	0,3	10,3	47,0	0,0	5,0	0,0	0,4	19,0	12,0	16,0	2,0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	15,92	1,0	0,2	19,2	92,0	0,0	4,0	0,0	0,0	14,0	8,0	14,0	2,8
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>32,67</b>	<b>5,2</b>	<b>2,4</b>	<b>54,4</b>	<b>270,9</b>	<b>0,1</b>	<b>9,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,7</b>	<b>42,2</b>	<b>25,6</b>	<b>64,2</b>	<b>5,2</b>
<b>Ужин</b>																
2008	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	3,43	1,3	4,1	5,5	64,0	0,0	22,4	0,0	3,6	36,0	16,8	29,6	0,9
2011	244	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	250	7,02	26,2	27,3	38,8	505,4	0,1	0,5	0,2	4,2	41,4	52,5	270,8	3,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	5,10	4,6	0,4	30,1	142,1	0,1	0,0	0,0	1,2	13,8	19,8	50,4	1,2
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	1,22	0,2	0,0	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

11

<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>16,77</b>	<b>32,3</b>	<b>31,8</b>	<b>89,4</b>	<b>771,5</b>	<b>0,2</b>	<b>22,9</b>	<b>0,2</b>	<b>9,0</b>	<b>91,2</b>	<b>89,1</b>	<b>350,8</b>	<b>5,6</b>
<b>Ужин 2</b>																
2011	385	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	19,73	5,9	5,1	9,8	110,5	0,1	1,1	0,1	0,0	215,2	23,6	151,9	0,2
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>19,73</b>	<b>5,9</b>	<b>5,1</b>	<b>9,8</b>	<b>110,5</b>	<b>0,1</b>	<b>1,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>215,2</b>	<b>23,6</b>	<b>151,9</b>	<b>0,2</b>

Всего за день:	192,67	100,9	98,7	418,0	2 997,4	1,4	84,3	1,0	18,3	1 107,1	364,6	1 527,1	23,7
Сбалансированность:		1	1,0	4,1									

**7 день**

№	Данные	Масса	Цена	Пищевые вещества	Энергети-	Витамины	Минеральные вещества
---	--------	-------	------	------------------	-----------	----------	----------------------

Сборник рецептов	технологической карты	прием пищи, наименование блюда	масса порции	цена, руб.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	калорийность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>																
2011	378	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	10,43	2,9	2,4	15,7	96,6	0,0	0,5	0,0	0,0	114,5	15,4	75,7	0,5
2008	184	КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	200	15,93	7,1	8,0	36,9	249,0	0,1	1,3	0,1	0,8	127,7	20,6	122,6	1,3
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	6,97	1,1	8,4	7,5	110,0	0,0	0,0	0,1	0,4	4,0	2,0	12,0	0,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,25	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0,0	0,0	1,0	11,5	16,5	42,0	1,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,25	3,3	0,4	21,2	102,0	0,1	0,0	0,0	1,1	9,0	9,5	43,5	2,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>41,83</b>	<b>18,2</b>	<b>19,5</b>	<b>106,4</b>	<b>676,0</b>	<b>0,3</b>	<b>1,8</b>	<b>0,1</b>	<b>3,3</b>	<b>266,7</b>	<b>64,0</b>	<b>295,8</b>	<b>5,0</b>
<b>II Завтрак</b>																
2008		ВАФЛИ	30	5,13	0,8	1,0	0,0	20,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,8	3,0	10,8	0,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	1,22	0,2	0,0	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>6,35</b>	<b>1,0</b>	<b>1,0</b>	<b>15,0</b>	<b>80,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>4,8</b>	<b>3,0</b>	<b>10,8</b>	<b>0,5</b>
<b>Обед</b>																
2011	55	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	100	6,03	0,9	4,8	3,8	63,0	0,0	2,8	0,0	2,1	16,9	10,6	23,1	0,6
2011	106	УХА ИЗ ЩУКИ	250	45,13	21,7	4,2	11,5	169,3	0,1	5,9	0,2	1,8	41,3	36,0	158,6	1,1
2011	205	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	180	3,75	3,6	6,2	21,7	157,3	0,0	1,5	0,2	3,2	26,3	14,7	39,3	0,9
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	20	0,59	0,4	2,0	1,4	24,4	0,0	0,4	0,1	0,0	1,6	2,0	4,0	0,1
2008	289	БИТОЧКИ ИЗ ОЛЕНИНЫ	100	122,50	29,0	16,0	1,1	264,5	0,0	0,5	0,0	2,5	8,6	2,8	22,5	0,3
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	0,00	1,0	0,2	19,2	92,0	0,0	4,8	0,1	0,0	9,0	21,6	27,0	0,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	5,10	4,6	0,4	30,1	142,1	0,1	0,0	0,0	1,2	13,8	19,8	50,4	1,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,39	1,3	0,2	8,1	39,2	0,0	0,0	0,0	0,4	3,5	3,6	16,7	0,8
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>185,49</b>	<b>62,5</b>	<b>34,0</b>	<b>96,9</b>	<b>951,8</b>	<b>0,2</b>	<b>15,9</b>	<b>0,6</b>	<b>11,2</b>	<b>121,0</b>	<b>111,1</b>	<b>341,6</b>	<b>5,4</b>
<b>Полдник</b>																
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	15,19	6,6	12,4	55,8	360,0	0,1	0,0	0,1	0,9	15,0	9,0	56,0	0,7
2008		АПЕЛЬСИН	100	13,63	0,9	0,2	8,1	43,0	0,0	60,0	0,0	0,2	34,0	13,0	23,0	0,3
2008	401	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,00	0,5	0,1	28,1	116,0	0,0	0,0	0,0	0,0	20,8	7,8	17,6	0,5
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>28,82</b>	<b>8,0</b>	<b>12,7</b>	<b>92,0</b>	<b>519,0</b>	<b>0,1</b>	<b>60,0</b>	<b>0,1</b>	<b>1,1</b>	<b>69,8</b>	<b>29,8</b>	<b>96,6</b>	<b>1,5</b>
<b>Ужин</b>																
2011	24	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	8,09	0,7	4,9	3,0	60,2	0,0	13,4	0,1	2,1	14,8	12,9	27,5	0,8
2008	142	ОВОЩНОЕ РАГУ С БАКЛАЖАНАМИ	250	61,80	15,3	24,7	24,2	382,1	0,2	20,8	0,2	7,3	66,6	58,8	212,5	3,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	5,10	4,6	0,4	30,1	142,1	0,1	0,0	0,0	1,2	13,8	19,8	50,4	1,2
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	1,22	0,2	0,0	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>76,21</b>	<b>20,8</b>	<b>30,0</b>	<b>72,3</b>	<b>644,4</b>	<b>0,3</b>	<b>34,2</b>	<b>0,3</b>	<b>10,6</b>	<b>95,2</b>	<b>91,5</b>	<b>290,4</b>	<b>5,0</b>

13

<b>Ужин 2</b>																
2008		ЙОГУРТ	200	0,00	4,0	3,0	6,0	96,0	0,1	1,4	0,1	0,0	240,0	28,0	190,0	0,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>4,0</b>	<b>3,0</b>	<b>6,0</b>	<b>96,0</b>	<b>0,1</b>	<b>1,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>240,0</b>	<b>28,0</b>	<b>190,0</b>	<b>0,0</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>338,70</b>	<b>114,5</b>	<b>100,2</b>	<b>388,6</b>	<b>2 967,2</b>	<b>1,0</b>	<b>113,3</b>	<b>1,2</b>	<b>26,2</b>	<b>797,5</b>	<b>327,4</b>	<b>1 225,2</b>	<b>17,4</b>

Сбалансированность:	1	0,9	3,4
---------------------	---	-----	-----

**8 день**

Сборщик	№	Диагностический номер	Масса	Цена	Пищевые вещества	Энергети-	Витамины	Минеральные вещества
---------	---	-----------------------	-------	------	------------------	-----------	----------	----------------------

Сборник рецептов	технологической карты	прием пищи, наименование блюда	масса порции	цена, руб.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	калорийность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>																
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	15,67	7,2	8,9	31,5	236,1	0,2	0,5	0,0	1,1	111,7	39,2	148,1	1,1
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	6,97	1,1	8,4	7,5	110,0	0,0	0,0	0,1	0,4	4,0	2,0	12,0	0,2
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	13,33	3,3	2,4	26,7	142,2	0,0	0,5	0,0	0,0	111,5	19,1	87,9	0,5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	4,25	3,3	0,4	21,2	102,0	0,1	0,0	0,0	1,1	9,0	9,5	43,5	2,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,25	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0,0	0,0	1,0	11,5	16,5	42,0	1,0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	3,54	2,3	2,9	22,3	125,1	0,0	0,0	0,0	0,0	8,7	6,0	27,0	0,6
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>48,01</b>	<b>21,0</b>	<b>23,3</b>	<b>134,3</b>	<b>833,8</b>	<b>0,4</b>	<b>1,0</b>	<b>0,1</b>	<b>3,6</b>	<b>256,4</b>	<b>92,3</b>	<b>360,5</b>	<b>5,4</b>
<b>II Завтрак</b>																
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	13,35	4,5	8,7	7,4	131,0	0,0	0,0	0,1	0,4	135,0	7,0	86,0	0,3
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	11,76	2,9	2,5	24,8	134,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>25,11</b>	<b>7,4</b>	<b>11,2</b>	<b>32,2</b>	<b>265,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>135,0</b>	<b>7,0</b>	<b>86,0</b>	<b>0,3</b>
<b>Обед</b>																
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	7,20	0,6	0,1	2,0	11,1	0,0	7,9	0,0	0,1	18,2	11,1	33,3	0,8
2008	103	СУП ЛЕТНИЙ ОВОЩНОЙ	250	11,08	3,4	5,5	13,3	115,7	0,1	10,3	0,2	0,6	37,1	24,9	71,3	1,3
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	180	12,02	5,3	6,4	56,9	306,6	0,1	0,0	0,1	0,6	11,4	35,9	108,9	0,7
2008	290	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	30,99	16,7	17,0	7,2	267,8	0,2	11,9	5,6	5,8	9,6	14,7	235,4	5,1
2008	371	СОУС СМЕТАННЫЙ №371	50	3,52	0,7	2,0	3,2	34,0	0,0	0,0	0,0	0,1	12,0	2,0	11,0	0,1
2011	389	СОКИ ВИНОГРАДНЫЙ	200	15,92	1,0	0,2	19,6	83,4	0,0	1,6	0,0	0,0	12,6	7,2	12,6	2,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	5,10	4,6	0,4	30,1	142,1	0,1	0,0	0,0	1,2	13,8	19,8	50,4	1,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	2,39	1,3	0,2	8,1	39,2	0,0	0,0	0,0	0,4	3,5	3,6	16,7	0,8
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>88,22</b>	<b>33,6</b>	<b>31,8</b>	<b>140,4</b>	<b>999,9</b>	<b>0,5</b>	<b>31,7</b>	<b>5,9</b>	<b>8,8</b>	<b>118,2</b>	<b>119,2</b>	<b>539,6</b>	<b>12,5</b>
<b>Полдник</b>																
2011	430	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	100	5,51	7,2	8,2	59,5	341,3	0,1	0,0	0,0	1,9	25,9	11,5	69,1	0,8
2008		ЯБЛОКО	100	9,63	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,6	16,0	8,0	11,0	2,2
2011	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	11,53	0,3	0,1	21,5	90,2	0,0	24,0	0,0	0,2	17,1	9,9	8,9	0,4
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>26,67</b>	<b>7,9</b>	<b>8,7</b>	<b>90,8</b>	<b>478,5</b>	<b>0,1</b>	<b>34,0</b>	<b>0,0</b>	<b>2,7</b>	<b>59,0</b>	<b>29,4</b>	<b>89,0</b>	<b>3,4</b>
<b>Ужин</b>																
2008		ПОМИДОР КОНС.	100	10,28	0,9	0,0	1,9	11,2	0,0	8,0	0,0	0,0	11,2	16,1	20,9	0,8
2011	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	7,42	21,7	24,3	22,8	396,8	0,3	11,8	0,0	4,0	37,8	51,0	239,3	3,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	5,10	4,6	0,4	30,1	142,1	0,1	0,0	0,0	1,2	13,8	19,8	50,4	1,2
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	1,22	0,2	0,0	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>24,02</b>	<b>27,4</b>	<b>24,7</b>	<b>69,8</b>	<b>610,1</b>	<b>0,4</b>	<b>19,8</b>	<b>0,0</b>	<b>5,2</b>	<b>62,8</b>	<b>86,9</b>	<b>310,6</b>	<b>5,8</b>
<b>Ужин 2</b>																
2008		БИОКЕФИР	200	28,26	6,8	5,0	11,0	122,0	0,5	1,4	0,1	0,0	216,0	32,0	190,0	0,2
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>28,26</b>	<b>6,8</b>	<b>5,0</b>	<b>11,0</b>	<b>122,0</b>	<b>0,5</b>	<b>1,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>216,0</b>	<b>32,0</b>	<b>190,0</b>	<b>0,2</b>

<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>24,02</b>	<b>27,4</b>	<b>24,7</b>	<b>69,8</b>	<b>610,1</b>	<b>0,4</b>	<b>19,8</b>	<b>0,0</b>	<b>5,2</b>	<b>62,8</b>	<b>86,9</b>	<b>310,6</b>	<b>5,8</b>
<b>Ужин 2</b>																
2008		БИОКЕФИР	200	28,26	6,8	5,0	11,0	122,0	0,5	1,4	0,1	0,0	216,0	32,0	190,0	0,2
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>28,26</b>	<b>6,8</b>	<b>5,0</b>	<b>11,0</b>	<b>122,0</b>	<b>0,5</b>	<b>1,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>216,0</b>	<b>32,0</b>	<b>190,0</b>	<b>0,2</b>



Всего за день:	240,29	104,1	104,7	478,5	3 309,3	2,0	87,9	6,2	20,7	847,4	366,8	1 575,7	27,6
Сбалансированность:		1	1,0	4,6									

**9 день**

№	Пищевые вещества	Энергети-	Витамины	Минеральные вещества
---	------------------	-----------	----------	----------------------

Сборник рецептов	технологической карты	прием пищи, наименование блюда	масса порции	цена, руб.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	калорийность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>																
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	27,35	8,2	13,3	30,4	272,3	0,1	1,0	0,2	0,8	214,8	27,2	165,2	0,5
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	6,98	1,2	4,3	22,0	132,0	0,0	8,0	0,0	0,4	8,0	5,0	14,0	0,3
2008		ЙОГУРТ	130	0,00	2,6	2,0	3,9	62,4	0,0	0,9	0,0	0,0	156,0	18,2	123,5	0,0
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	18,94	5,0	3,7	30,1	173,4	0,1	0,8	0,0	0,0	164,2	27,4	130,2	0,7
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	5,10	4,0	0,5	25,4	122,4	0,1	0,0	0,0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,25	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0,0	0,0	1,0	11,5	16,5	42,0	1,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>62,62</b>	<b>24,8</b>	<b>24,1</b>	<b>136,9</b>	<b>880,9</b>	<b>0,4</b>	<b>10,7</b>	<b>0,2</b>	<b>3,5</b>	<b>565,3</b>	<b>105,7</b>	<b>527,1</b>	<b>4,9</b>
<b>II Завтрак</b>																
2008	3	ПЕЧЕНЬЕ	35	13,66	4,5	8,7	7,4	131,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2011	378	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	10,43	2,9	2,4	15,7	96,6	0,0	0,5	0,0	0,0	114,5	15,4	75,7	0,5
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>24,09</b>	<b>7,4</b>	<b>11,1</b>	<b>23,1</b>	<b>227,6</b>	<b>0,0</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>114,5</b>	<b>15,4</b>	<b>75,7</b>	<b>0,5</b>
<b>Обед</b>																
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100	5,19	0,5	4,1	5,4	62,6	0,0	2,0	0,6	2,1	19,7	13,5	19,3	1,0
2008	94	СУП С КРУПОЙ СО СМЕТАНОЙ	250	7,25	3,0	5,9	23,4	161,1	0,1	5,8	0,2	2,7	29,9	27,0	87,9	1,0
2008	262	ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	250	18,42	18,3	16,6	62,5	266,1	0,1	42,1	0,2	2,4	66,8	41,3	184,4	3,1
2008	401	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	5,99	0,5	0,1	32,2	131,9	0,0	0,0	0,0	0,0	14,8	7,6	23,2	0,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	5,10	4,6	0,4	30,1	142,1	0,1	0,0	0,0	1,2	13,8	19,8	50,4	1,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	2,39	1,3	0,2	8,1	39,2	0,0	0,0	0,0	0,4	3,5	3,6	16,7	0,8
2008		ГРУША	91	13,40	0,4	0,3	9,4	42,8	0,0	4,6	0,0	0,3	17,3	10,9	14,6	1,8
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>57,74</b>	<b>28,6</b>	<b>27,6</b>	<b>171,1</b>	<b>845,8</b>	<b>0,3</b>	<b>54,5</b>	<b>1,0</b>	<b>9,1</b>	<b>165,8</b>	<b>123,7</b>	<b>396,5</b>	<b>9,4</b>
<b>Полдник</b>																
2011	427	БУЛОЧКА ОКТЯБРЕНОК	100	2,77	8,3	4,9	47,1	266,3	0,1	0,2	0,0	0,7	110,7	20,7	125,1	0,6
2008		ВИНОГРАД	100	9,64	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,6	16,0	8,0	11,0	2,2
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	0,00	1,0	0,2	19,2	92,0	0,0	4,8	0,1	0,0	9,0	21,6	27,0	0,4
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>12,41</b>	<b>9,7</b>	<b>5,5</b>	<b>76,1</b>	<b>405,3</b>	<b>0,1</b>	<b>15,0</b>	<b>0,1</b>	<b>1,3</b>	<b>135,7</b>	<b>50,3</b>	<b>163,1</b>	<b>3,2</b>
<b>Ужин</b>																
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	4,32	1,1	8,1	5,3	98,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,37	5,5	4,8	31,3	191,0	0,1	0,0	0,0	0,8	11,0	7,0	36,0	0,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	5,10	4,6	0,4	30,1	142,1	0,1	0,0	0,0	1,2	13,8	19,8	50,4	1,2
2012	38	КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ"	100	4,56	14,7	20,2	7,1	269,0	0,0	0,5	0,2	4,4	34,9	26,9	159,5	2,4
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	1,22	0,2	0,0	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

17

<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>21,57</b>	<b>26,1</b>	<b>33,5</b>	<b>88,8</b>	<b>760,5</b>	<b>0,2</b>	<b>0,5</b>	<b>0,2</b>	<b>6,4</b>	<b>59,7</b>	<b>53,7</b>	<b>245,9</b>	<b>4,4</b>
<b>Ужин 2</b>																
2008	435	РЯЖЕНКА	200	24,60	6,0	2,0	8,4	80,0	0,0	1,0	0,0	0,0	248,0	28,0	184,0	0,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>24,60</b>	<b>6,0</b>	<b>2,0</b>	<b>8,4</b>	<b>80,0</b>	<b>0,0</b>	<b>1,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>248,0</b>	<b>28,0</b>	<b>184,0</b>	<b>0,0</b>

Всего за день:	203,03	102,7	103,8	504,3	3 200,1	1,1	82,2	1,5	20,3	1 289,0	376,8	1 592,3	22,4
Сбалансированность:		1	1,0	4,9									

**10 день**

№	Данные	Масса	Цена	Пищевые вещества	Энергети-	Витамины	Минеральные вещества
---	--------	-------	------	------------------	-----------	----------	----------------------

Сборник рецептов	технологической карты	прием пищи, наименование блюда	масса порции	цена, руб.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	калорийность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>																
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	15,67	7,2	8,3	32,0	230,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	11,76	2,9	2,5	24,8	134,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2008		ЙОГУРТ	130	0,00	2,6	2,0	3,9	62,4	0,0	0,9	0,0	0,0	156,0	18,2	123,5	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	5,10	4,0	0,5	25,4	122,4	0,1	0,0	0,0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	13,66	4,5	8,7	7,4	131,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>50,44</b>	<b>25,0</b>	<b>22,3</b>	<b>118,6</b>	<b>799,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,9</b>	<b>0,0</b>	<b>2,3</b>	<b>178,3</b>	<b>46,1</b>	<b>217,7</b>	<b>3,4</b>
<b>II Завтрак</b>																
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	3,54	2,3	2,9	22,3	125,1	0,0	0,0	0,0	0,0	8,7	6,0	27,0	0,6
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	1,22	0,2	0,0	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>4,76</b>	<b>2,5</b>	<b>2,9</b>	<b>37,3</b>	<b>185,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>8,7</b>	<b>6,0</b>	<b>27,0</b>	<b>0,6</b>
<b>Обед</b>																
2008	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	100	4,42	0,8	4,0	7,9	70,9	0,0	6,8	0,2	1,9	21,6	8,8	15,2	0,8
2008	90	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ	250	10,77	2,0	4,3	13,0	99,6	0,1	9,7	0,2	0,3	32,9	24,6	53,7	1,1
2011	244	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	250	4,66	16,7	12,2	29,8	295,8	0,0	0,5	0,2	0,7	23,2	37,6	178,3	2,3
2008		АПЕЛЬСИН	100	13,63	0,9	0,2	8,1	43,0	0,0	60,0	0,0	0,2	34,0	13,0	23,0	0,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	5,10	4,6	0,4	30,1	142,1	0,1	0,0	0,0	1,2	13,8	19,8	50,4	1,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	2,39	1,4	0,2	9,3	44,7	0,0	0,0	0,0	0,5	3,9	4,2	19,1	0,9
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	19,10	1,2	0,2	24,2	103,2	0,0	4,8	0,0	0,0	16,8	9,6	16,8	3,4
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>60,07</b>	<b>27,6</b>	<b>21,5</b>	<b>122,4</b>	<b>799,3</b>	<b>0,2</b>	<b>81,8</b>	<b>0,6</b>	<b>4,8</b>	<b>146,2</b>	<b>117,6</b>	<b>356,5</b>	<b>10,0</b>
<b>Полдник</b>																
2011	432	БУЛОЧКА АЛТАЙСКАЯ	100	4,20	8,8	5,2	53,4	295,4	0,1	0,2	0,2	1,7	21,7	15,6	75,7	1,0
2008		БАНАН	100	11,36	1,5	0,5	21,0	96,0	0,0	10,0	0,0	0,0	8,0	42,0	28,0	0,6
2011	342.2	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	200	13,25	0,3	0,1	27,4	113,1	0,0	2,4	0,0	0,1	20,4	10,8	10,8	0,2
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>28,81</b>	<b>10,6</b>	<b>5,8</b>	<b>101,8</b>	<b>504,5</b>	<b>0,1</b>	<b>12,6</b>	<b>0,2</b>	<b>1,8</b>	<b>50,1</b>	<b>68,4</b>	<b>114,5</b>	<b>1,8</b>
<b>Ужин</b>																
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100	5,71	0,7	4,1	6,1	66,1	0,0	2,2	0,9	2,2	24,4	17,0	24,5	1,1
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	13,08	3,6	4,6	37,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2011	246	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ОЛЕНИНЫ	100	3,21	15,2	17,5	3,8	234,3	0,0	1,7	0,2	2,7	28,1	23,0	140,6	2,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	5,10	4,6	0,4	30,1	142,1	0,1	0,0	0,0	1,2	13,8	19,8	50,4	1,2

19

2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	1,22	0,2	0,0	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>28,32</b>	<b>24,3</b>	<b>26,6</b>	<b>92,7</b>	<b>502,5</b>	<b>0,1</b>	<b>3,9</b>	<b>1,1</b>	<b>6,1</b>	<b>66,3</b>	<b>59,8</b>	<b>215,5</b>	<b>4,5</b>
<b>Ужин 2</b>																
2011	385	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	19,73	5,9	5,1	9,8	110,5	0,1	1,1	0,1	0,0	215,2	23,6	151,9	0,2
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>19,73</b>	<b>5,9</b>	<b>5,1</b>	<b>9,8</b>	<b>110,5</b>	<b>0,1</b>	<b>1,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>215,2</b>	<b>23,6</b>	<b>151,9</b>	<b>0,2</b>

Всего за день:	192,13	95,9	84,2	482,6	2 901,0	0,7	100,3	2,0	15,0	664,8	321,5	1 083,1	20,5
Сбалансированность:		1	0,9	5,0									

20

МБОУ "Угутская СОШ"

**11 день**

№	Дата	Дневник	Масса	Цена	Пищевые вещества	Энергети-	Витамины	Минеральные вещества
---	------	---------	-------	------	------------------	-----------	----------	----------------------



**12 день**

№	№				Пищевые вещества	Энергети-	Витамины	Минеральные вещества
---	---	--	--	--	------------------	-----------	----------	----------------------

Сборник рецептов	технологической карты	прием пищи, наименование блюда	масса порции	цена, руб.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	калорийность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>																
2012	231	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	150/30	68,58	40,8	25,3	39,9	554,3	0,2	0,6	0,3	1,7	351,2	50,1	489,7	2,6
2011	2	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	40	5,02	1,2	4,3	22,0	132,0	0,0	2,3	0,0	0,1	6,9	4,3	15,5	0,3
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	15,92	0,6	0,0	32,0	131,9	0,0	4,8	0,1	0,0	9,0	21,6	27,0	0,4
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	4,25	3,3	0,4	21,2	102,0	0,1	0,0	0,0	1,1	9,0	9,5	43,5	2,0
2008		ЙОГУРТ	130	0,00	2,6	2,0	3,9	62,4	0,0	0,9	0,0	0,0	156,0	18,2	123,5	0,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>93,77</b>	<b>48,5</b>	<b>32,0</b>	<b>119,0</b>	<b>982,6</b>	<b>0,3</b>	<b>8,6</b>	<b>0,4</b>	<b>2,9</b>	<b>532,1</b>	<b>103,7</b>	<b>699,2</b>	<b>5,3</b>
<b>II Завтрак</b>																
2008		ВАФЛИ	30	5,13	0,8	1,0	0,0	20,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,8	3,0	10,8	0,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	1,22	0,2	0,0	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>6,35</b>	<b>1,0</b>	<b>1,0</b>	<b>15,0</b>	<b>80,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>4,8</b>	<b>3,0</b>	<b>10,8</b>	<b>0,5</b>
<b>Обед</b>																
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	2,83	1,1	4,0	6,7	68,2	0,0	13,4	0,1	1,9	37,2	9,9	17,7	0,7
2008	98	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	5,32	1,8	2,2	13,3	80,3	0,1	5,0	0,2	0,5	18,9	18,4	52,2	0,8
2011	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	100	18,24	12,6	16,7	11,1	290,0	0,1	7,4	3,1	0,7	13,2	15,0	160,5	3,2
2008	371	СОУС СМЕТАННЫЙ	30	2,11	0,4	1,2	1,9	20,4	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	1,2	5,9	0,0
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	5,75	4,3	4,5	27,4	167,4	0,1	0,0	0,0	0,9	7,3	5,8	32,1	0,7
2008	399	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200	7,93	0,5	0,1	13,7	59,6	0,0	12,0	0,0	0,1	22,1	7,3	10,4	0,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	5,10	4,6	0,4	30,1	142,1	0,1	0,0	0,0	1,2	13,8	19,8	50,4	1,2
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>47,28</b>	<b>25,3</b>	<b>29,1</b>	<b>104,2</b>	<b>828,0</b>	<b>0,4</b>	<b>37,8</b>	<b>3,4</b>	<b>5,3</b>	<b>120,5</b>	<b>77,4</b>	<b>329,2</b>	<b>6,8</b>
<b>Полдник</b>																
2011	434	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	100	6,70	9,7	2,0	56,0	281,0	0,1	0,2	0,0	0,0	57,4	16,8	95,0	0,7
2008		ЯБЛОКО	100	9,63	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,6	16,0	8,0	11,0	2,2
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	0,00	1,0	0,2	19,2	92,0	0,0	4,8	0,1	0,0	9,0	21,6	27,0	0,4
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>16,33</b>	<b>11,1</b>	<b>2,6</b>	<b>85,0</b>	<b>420,0</b>	<b>0,1</b>	<b>15,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,6</b>	<b>82,4</b>	<b>46,4</b>	<b>133,0</b>	<b>3,3</b>
<b>Ужин</b>																
2008	29	САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	100	7,49	1,2	8,1	3,5	92,0	0,0	20,8	0,0	3,8	20,8	16,0	29,6	0,6
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	180	9,76	3,7	6,3	32,8	203,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2012	249	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	100	6,91	14,8	5,8	2,9	123,8	0,1	0,3	0,1	1,3	45,4	24,1	188,4	1,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	5,10	4,6	0,4	30,1	142,1	0,1	0,0	0,0	1,2	13,8	19,8	50,4	1,2

23

2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	1,22	0,2	0,0	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>30,48</b>	<b>24,5</b>	<b>20,6</b>	<b>84,3</b>	<b>620,9</b>	<b>0,2</b>	<b>21,1</b>	<b>0,1</b>	<b>6,3</b>	<b>80,0</b>	<b>59,9</b>	<b>268,4</b>	<b>2,8</b>
<b>Ужин 2</b>																
2011	385	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	19,73	5,9	5,1	9,8	110,5	0,1	1,1	0,1	0,0	215,2	23,6	151,9	0,2



Итого за прием пищи:	19,73	5,9	5,1	9,8	110,5	0,1	1,1	0,1	0,0	215,2	23,6	151,9	0,2
Всего за день:	213,94	116,3	90,4	417,3	3 042,0	1,1	83,6	4,1	15,1	1 035,0	314,0	1 592,5	18,9
Сбалансированность:		1	0,8	3,6									

**13 день**

№	Дата	Дневник питания	Масса	Цена	Пищевые вещества	Энергети-	Витамины	Минеральные вещества
---	------	-----------------	-------	------	------------------	-----------	----------	----------------------

Сборник рецептов	технологической карты	прием пищи, наименование блюда	масса порции	цена, руб.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	калорийность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>																
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	15,99	6,6	9,7	24,4	210,3	0,1	0,5	0,0	1,1	124,1	46,7	162,6	1,2
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	13,66	4,5	8,7	7,4	131,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2011	378	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	10,43	2,9	2,4	15,7	96,6	0,0	0,5	0,0	0,0	114,5	15,4	75,7	0,5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>43,48</b>	<b>16,6</b>	<b>21,2</b>	<b>64,5</b>	<b>519,5</b>	<b>0,2</b>	<b>1,0</b>	<b>0,0</b>	<b>2,0</b>	<b>245,8</b>	<b>69,7</b>	<b>273,1</b>	<b>3,3</b>
<b>II Завтрак</b>																
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	6,98	1,2	4,3	22,0	132,0	0,0	8,0	0,0	0,4	8,0	5,0	14,0	0,3
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	11,76	2,9	2,5	24,8	134,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>18,74</b>	<b>4,1</b>	<b>6,8</b>	<b>46,8</b>	<b>266,0</b>	<b>0,0</b>	<b>8,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,4</b>	<b>8,0</b>	<b>5,0</b>	<b>14,0</b>	<b>0,3</b>
<b>Обед</b>																
2011	24	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	8,09	0,7	4,9	3,0	60,2	0,0	13,4	0,1	2,1	14,8	12,9	27,5	0,8
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	250	0,00	2,9	5,0	7,7	87,8	0,0	11,7	0,2	0,1	51,0	22,9	66,0	1,2
2011	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	7,42	21,7	24,3	22,8	396,8	0,3	11,8	0,0	4,0	37,8	51,0	239,3	3,8
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	0,00	1,0	0,2	19,2	92,0	0,0	4,8	0,1	0,0	9,0	21,6	27,0	0,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	5,10	4,6	0,4	30,1	142,1	0,1	0,0	0,0	1,2	13,8	19,8	50,4	1,2
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>20,61</b>	<b>30,9</b>	<b>34,8</b>	<b>82,8</b>	<b>778,9</b>	<b>0,4</b>	<b>41,7</b>	<b>0,4</b>	<b>7,4</b>	<b>126,4</b>	<b>128,2</b>	<b>410,2</b>	<b>7,4</b>
<b>Полдник</b>																
1996	695	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	100	15,29	12,6	6,5	46,5	297,4	0,1	0,0	0,0	0,5	58,4	16,4	119,0	1,0
2008		ГРУША	100	14,72	0,4	0,3	10,3	47,0	0,0	5,0	0,0	0,4	19,0	12,0	16,0	2,0
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	6,87	0,7	0,3	24,4	103,0	0,0	200,0	0,2	0,0	13,0	3,0	3,0	1,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>36,88</b>	<b>13,7</b>	<b>7,1</b>	<b>81,2</b>	<b>447,4</b>	<b>0,1</b>	<b>205,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,9</b>	<b>90,4</b>	<b>31,4</b>	<b>138,0</b>	<b>4,0</b>
<b>Ужин</b>																
2011	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	5,97	0,8	4,9	2,8	60,7	0,0	19,9	0,2	2,4	26,5	14,8	19,9	0,8
2011	204	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180	21,83	9,9	12,3	28,7	266,1	0,1	0,1	0,1	1,1	204,8	15,5	131,3	1,0
2008	312	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	24,59	15,5	11,5	3,6	180,0	0,1	9,0	0,1	2,4	41,0	19,0	144,0	1,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	5,10	4,6	0,4	30,1	142,1	0,1	0,0	0,0	1,2	13,8	19,8	50,4	1,2

25

2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	1,22	0,2	0,0	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>58,71</b>	<b>31,0</b>	<b>29,1</b>	<b>80,2</b>	<b>708,9</b>	<b>0,3</b>	<b>29,0</b>	<b>0,4</b>	<b>7,1</b>	<b>286,1</b>	<b>69,1</b>	<b>345,6</b>	<b>4,0</b>
<b>Ужин 2</b>																
2008		ЙОГУРТ	200	0,00	4,0	3,0	6,0	96,0	0,1	1,4	0,1	0,0	240,0	28,0	190,0	0,0

Итого за прием пищи:	0,00	4,0	3,0	6,0	96,0	0,1	1,4	0,1	0,0	240,0	28,0	190,0	0,0
Всего за день:	178,42	100,3	102,0	361,5	2 816,7	1,1	286,1	1,1	17,8	996,7	331,4	1 370,9	19,0
Сбалансированность:		1	1,0	3,6									

**14 день**

№	Дата	Дневная норма	Масса	Цена	Пищевые вещества	Энергети-	Витамины	Минеральные вещества
---	------	---------------	-------	------	------------------	-----------	----------	----------------------

Сборник рецептов	технологической карты	прием пищи, наименование блюда	масса порции	цена, руб.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	калорийность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>																
2012	179	КАША МАННАЯ С ИЗЮМОМ И ЯБЛОКАМИ	200	18,29	5,4	6,9	28,7	200,2	0,0	1,6	0,0	0,9	121,6	19,3	101,2	0,9
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	11,76	2,9	2,5	24,8	134,0	0,0	1,0	0,0	0,0	121,0	14,0	90,0	1,0
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	6,30	4,9	4,5	0,3	61,3	0,0	0,0	0,1	0,8	19,9	4,3	69,6	0,9
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	6,97	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,1	0,1	1,0	0,0	2,0	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>46,72</b>	<b>15,9</b>	<b>22,6</b>	<b>70,9</b>	<b>552,1</b>	<b>0,1</b>	<b>2,6</b>	<b>0,2</b>	<b>2,7</b>	<b>270,7</b>	<b>45,2</b>	<b>297,6</b>	<b>4,4</b>
<b>II Завтрак</b>																
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	3,54	2,3	2,9	22,3	125,1	0,0	0,0	0,0	0,0	8,7	6,0	27,0	0,6
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	1,22	0,2	0,0	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>4,76</b>	<b>2,5</b>	<b>2,9</b>	<b>37,3</b>	<b>185,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>8,7</b>	<b>6,0</b>	<b>27,0</b>	<b>0,6</b>
<b>Обед</b>																
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	7,64	2,9	8,2	6,2	109,6	0,1	6,4	0,4	3,7	16,0	16,0	36,8	0,7
2008		СУП РИСОВЫЙ С ОЛЕНИНОЙ	250	56,09	13,3	6,5	12,0	159,0	0,0	0,8	0,0	0,2	14,8	11,3	27,2	0,3
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	11,75	3,8	4,3	9,8	93,0	0,0	27,0	0,1	0,3	90,0	29,0	59,0	1,2
2011	281	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ МЯСНЫЕ	100	72,59	20,1	5,6	7,2	157,5	0,0	0,2	0,0	0,3	33,2	5,4	31,0	0,4
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	200	5,81	0,2	0,2	0,0	27,9	0,0	1,6	0,0	0,3	13,2	4,4	4,0	0,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	5,10	4,6	0,4	30,1	142,1	0,1	0,0	0,0	1,2	13,8	19,8	50,4	1,2
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>158,98</b>	<b>44,9</b>	<b>25,2</b>	<b>65,3</b>	<b>689,1</b>	<b>0,2</b>	<b>36,0</b>	<b>0,5</b>	<b>6,0</b>	<b>181,0</b>	<b>85,9</b>	<b>208,4</b>	<b>4,6</b>
<b>Полдник</b>																
2011	428	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	100	3,47	8,6	3,4	60,1	304,9	0,1	0,0	0,0	0,7	19,4	12,9	67,4	0,7
2008		АПЕЛЬСИН	100	13,63	0,9	0,2	8,1	43,0	0,0	60,0	0,0	0,2	34,0	13,0	23,0	0,3
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	15,92	1,0	0,2	19,2	92,0	0,0	4,0	0,0	0,0	14,0	8,0	14,0	2,8
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>33,02</b>	<b>10,5</b>	<b>3,8</b>	<b>87,4</b>	<b>439,9</b>	<b>0,1</b>	<b>64,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,9</b>	<b>67,4</b>	<b>33,9</b>	<b>104,4</b>	<b>3,8</b>
<b>Ужин</b>																
2008	19	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	9,43	0,6	8,1	1,8	82,1	0,0	7,3	0,0	3,5	16,7	10,2	30,8	0,7
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	13,08	3,6	4,6	37,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2012	123	БИТОЧКИ ИЗ ЩУКИ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	100	95,94	22,6	8,3	6,0	188,5	0,0	0,1	0,0	0,0	21,5	5,4	23,2	0,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	5,10	4,6	0,4	30,1	142,1	0,1	0,0	0,0	1,2	13,8	19,8	50,4	1,2
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	1,22	0,2	0,0	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>124,77</b>	<b>31,6</b>	<b>21,4</b>	<b>90,6</b>	<b>472,7</b>	<b>0,1</b>	<b>7,4</b>	<b>0,0</b>	<b>4,7</b>	<b>52,0</b>	<b>35,4</b>	<b>104,4</b>	<b>2,0</b>

27

<b>Ужин 2</b>																
2011	385	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	19,73	5,9	5,1	9,8	110,5	0,1	1,1	0,1	0,0	215,2	23,6	151,9	0,2
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>19,73</b>	<b>5,9</b>	<b>5,1</b>	<b>9,8</b>	<b>110,5</b>	<b>0,1</b>	<b>1,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>215,2</b>	<b>23,6</b>	<b>151,9</b>	<b>0,2</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>387,98</b>	<b>111,3</b>	<b>81,0</b>	<b>361,3</b>	<b>2 449,4</b>	<b>0,6</b>	<b>111,1</b>	<b>0,8</b>	<b>14,3</b>	<b>795,0</b>	<b>230,0</b>	<b>893,7</b>	<b>15,6</b>

Сбалансированность:	1	0,7	3,2
---------------------	---	-----	-----