


 УТВЕРЖДЕНО
 Заведующий МКДОУ № 23
 Л.М. Бурцева

Примерное циклическое десятидневное меню МКДОУ №23 д.Федоровское
в соответствии с физиологическими нормами потребления *продуктов*

1 день															
Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Угледо-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
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	ВЕРМИШЕЛЬ МОЛОЧНАЯ	150	4,9	7,3	20,3	167,2	0,1	0,4	0	0,8	96,1	36,0	125,5	0,9
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	3,5	2,8	15,9	103,7	0	0,6	0	0	123,0	15,7	89,0	0,2
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3
Итого за прием пищи:				10,75	15,15	51,65	387,0	0,1	1,0	0,04	0,85	225,3	55,6	235,0	1,4
II Завтрак															
2008		СОК ФРУКТОВЫЙ	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	50	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	2,4	3,03	4,56	55,2	0,01	2,1	0,01	1,44	14,4	8,4	16,8	0,57
2008	83	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С МЯСОМ	150/15/5	4,6	6,7	9,3	98,6	0	8,0	0,1	0,1	34,3	13,9	51,2	0,9

2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	200	8,8	14,3	14,6	304,7	0	24,1	0	3,4	74,8	40,1	182,7	3,4
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ «С»	150	0	0	11,6	46,5	0	0	0	0	6,1	1,4	0	0
2008	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:				28,5	23,33	75,76	650,5	0,35	15,8	0,25	2,94	141,3	75,8	330,5	5,37
Полдник															
2008	241	ОЛАДЬИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	60	8,6	3,2	3,7	77,1	0	0,6	0,2	0,7	26,1	17,8	110,1	0,5
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0	9,9	39,9	0	0	0	0	2,5	2	3,7	0,4
Итого за прием пищи:				16,75	14,55	52,05	424,6	0,12	15,2	0,5	4,05	226,0	73,0	327,6	4,5
Всего за день:				56,40	53,33	189,76	1509,1	0,57	37,0	0,79	8,24	611,6	216,4	909,1	13,27
Среднедневная сбалансированность				1,1	1,1	4									
2 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	
2008	189	КАША ГЕРКУЛЕС МОЛОЧНАЯ	150	5,6	6,3	26,4	185,0	0,1	0,4	0	0,1	96,1	25,7	128,7	1,3
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0	9,9	39,9	0	0	0	0	2,5	2	3,7	0,4
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3
Итого за прием пищи:				10,28	10,14	51,7	339,47	0,1	0,4	0,03	0,17	191,42	35,23	201,4	2,1
II Завтрак															
2008	435	КЕФИР	150	4,5	0,15	6	46,5	0,06	1,5	0	0	189	22,5	147	0
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	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,2	0	0,7	4,2	0	3	0	0	6,9	4,2	12,6	0,3
2008	100	СУП ОВОЩНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/15	6,3	5,5	13,0	125,2	0,1	4,3	0,1	0,3	16,7	19,3	73,3	1,3
к/к	к/к	ПЛОВ ИЗ КУРЫ	70/35	9,5	11,1	9,7	176,9	0	0,9	0	1,9	12,7	12,7	87,8	1,3
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ «С»	150	0	0	11,6	46,5	0	0	0	0	6,1	1,4	0	
2008	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:				24,4	19,1	73,5	603,0	0,39	51,0	6,01	3,3	154,1	98,7	465,2	9,2
Полдник															
2008	211	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	130	6,9	11,5	30,1	252,1	0,1	0	0	1,1	94,0	11,4	76,1	
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0	9,9	39,9	0	0	0	0	2,5	2	3,7	0,4
Итого за прием пищи:				19,78	20,28	51,48	513,07	0,16	6,55	0,12	1,6	388,21	55,33	407,71	2,9
Всего за день:				54,86	49,92	186,48	1502,54	0,65	67,95	6,16	5,67	749,73	197,26	1085,3	16,4
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
к/к	к/к	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С САХАРОМ	150/10	5,0	6,9	27,7	193,5	0,1	0,6	0	1,1	121,8	40,1	123,3	1,1
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0	9,9	39,9	0	0	0	0	2,5	2	3,7	
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3
Итого за прием пищи:				14,49	21,53	33,21	384,64	0,14	0,7	0,19	2,68	208,42	39,22	265,86	2,36
II Завтрак															
2008		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	0,3	10,3	47	0	5	0	0,4	19	12	16	2
Обед															
2008	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	30	0,4	1	2,7	21,7	0	3,1	0,1	0,4	10,8	4,4	7,4	0,4
2008	95	СУП ИЗ ИЗ ФАСОЛИ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	3,5	2,6	6,8	94,1	0	5,0	0,1	0,2	22,8	15,1	50,1	0,8
2008	248	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	14,9	8,5	5,4	105,2	0,1	0,3	0	0,7	33,6	19,1	137,1	
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ/	150	3,1	5,4	20,3	141	0,14	5	0,04	0,2	47	29	85	1,1
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ «С»	150	0	0	11,6	46,5	0	0	0	0	6,1	1,4	0	
2008	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:				20,23	19,94	81,86	657,4	0,19	11,3	0,13	4,27	75,4	58,8	253,6	7,14

Полдник															
2008	225	СЫРНИКИ СО СМЕТАНОЙ	80/30	9,6	8,0	23,3	279,0	0	0,2	0,1	1,0	132,4	22,8	179,9	0,8
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0	9,9	39,9	0	0	0	0	2,5	2	3,7	
Итого за прием пищи:				16,9	8,15	52,5	418,2	0,16	11,3	0,4	3,1	263,0	71,4	349,5	2,6
Всего за день:				51,92	49,92	177,87	1507,24	0,49	28,3	0,72	10,45	565,82	181,42	884,96	14,10
Среднедневная сбалансированность				1,1	1,1	4									

4 день

Завтрак															
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,28	2,94	0	35,97	0	0	0,03	0,07	87,12	3,63	49,5	0,1
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА	150	4,65	7,5	20,1	168	0,08	1,5	0,06	0,15	136,5	25,5	129	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	3,5	2,8	15,9	103,7	0	0,6	0	0	123,0	15,7	89,0	0,2
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3
Итого за прием пищи:				9,68	10,74	53,0	347,97	0,1	0,6	0,03	1,17	217,12	49,63	196,0	1,9

II Завтрак

2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	3	0	0,15	10,5	6	10,5	2,1
Итого за прием пищи:				3,2	2,7	5,8	60	0	0,7	0	0	120	14	95	0

Обед

2008	50	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	2,4	3,03	4,56	55,2	0,01	2,1	0,01	1,44	14,4	8,4	16,8	
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/15/5	5,6	6,9	7,4	116,9	0	4,8	0,1	0,2	30,3	22,3	65,6	1,7
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,8	31,3	191	0,06	0	0,03	0,8	11	7	36	0,8
2008	272	КОТЛЕТА ИЗ ПЕЧЕНИ	75	7,1	9,9	11,2	199,6	0	0	0	1,6	10,5	18,5	115,3	1,8

к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ «С»	150	0	0	11,6	46,5	0	0	0	0	6,1	1,4	0	
2008		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:				25,3	28,2	93,8	733,6	0,4	24,0	0,6	3,7	114,7	115,3	369,0	7,3
Полдник															
2008	129	ОВОЩНОЕ РАГУ	120	1,1	0	5,5	27,6	0	4,6	0,8	0,4	29,3	19,0	31,7	0,7
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0	9,9	39,9	0	0	0	0	2,5	2	3,7	
2008		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:				10,7	10,5	66,0	401,6	0,1	5,3	0,8	2,4	172,6	44,2	179,6	2,0
Всего за день:				48,88	52,14	218,6	1543,17	0,6	30,6	1,43	7,27	624,42	223,13	839,6	11,2
Среднедневная сбалансированность				0,9	1	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 ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5,4	6,6	26,8	189,5	0,1	0,4	0	0,9	89,3	31,3	118,5	0,9
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0	9,9	39,9	0	0	0	0	2,5	2	3,7	
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	1,8	1,4	22,5	109,8	0	0	0	0	3,3	2,7	15	0,2
Итого за прием пищи:				11,20	15,65	56,65	414,0	0,08	2,1	0,10	0,20	267,6	46,4	245,0	0,6
II Завтрак															
2008		ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	100-125	2,5	1,9	3,8	60	0	0,9	0	0	150	17,5	118,8	0
Итого за прием пищи:				0,8	0,2	7,5	38	0,1	38	0	0,2	35	11	17	0,1
Обед															
к/к	к/к	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ	40	1,2	0,1	2,5	15,5	0	1,6	0	0,5	7,2	7,6	22,3	0,3
2008	88	ЩИ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	3,3	4,8	4,0	74,0	0	5,3	0,1	0,1	25,3	13,3	41,6	0,8
2008	246	РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ	70	10,7	6,0	10,5	137,3	0	0,8	0	2,5	24,4	19,9	132,9	1,0
2008	189	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,8	4,5	22,5	146,5	0	0,4	0	0,2	86,7	19,6	88,1	0,3

к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ «С»	150	0	0	11,6	46,5	0	0	0	0	6,1	1,4	0	
2008		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:				23,65	21,45	70,15	572,1	0,25	37,2	0,31	5,15	202,5	88,6	316,3	8,1
Полдник															
2008	193	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	80/20	10,8	8,2	29,9	238,3	0	0,1	0	0,3	76,6	22,7	131,3	0,7
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0	9,9	39,9	0	0	0	0	2,5	2	3,7	
Итого за прием пищи:				18,98	14,78	50,08	502,27	0,06	3,35	0,12	1,0	476,91	65,93	459,81	2,6
Всего за день:				54,63	53,08	184,38	1526,37	0,49	80,65	0,53	6,55	982,01	211,93	1038,1	11,4
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	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,5	6,1	22,3	162,7	0	0,4	0	0,7	89,4	13,2	75,8	0,3
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	3,5	2,8	15,9	103,7	0	0,6	0	0	123,0	15,7	89,0	0,2
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3
Итого за прием пищи:				11,25	14,45	58,15	409,3	0,1	1,0	0,04	0,95	218,5	50,9	228,0	1,4
II Завтрак															
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	3	0	0,15	10,5	6	10,5	
Итого за прием пищи:				0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2
Обед															
2008	137	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2,6	3,9	15,0	107,2	0	6,2	0	1,6	55,9	29,6	69,1	1,9
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ РЫБНЫЙ СО СМЕТАНОЙ	150/15	6,4	5,8	13,6	131,9	0,1	5,7	0,1	0,2	18,0	22,1	81,0	1,3
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	150	3,0	5,0	14,1	115,7	0	26,3	0,1	2,2	67,4	24,8	48,5	1,5
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ «С»	150	0	0	11,6	46,5	0	0	0	0	6,1	1,4	0	

2008		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:				27,9	21,0	75,9	553,7	0,44	20,1	0,64	2,3	145,7	96,3	368,0	5,1
Полдник															
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	7,8	12,9	1,4	153,4	0	0,1	0,2	2,8	53,8	9,0	117,7	1,4
2008		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	
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0	9,9	39,9	0	0	0	0	2,5	2	3,7	
Итого за прием пищи:				3,5	9,2	58,2	331,7	0	9,6	0,4	2,1	43,8	26,1	67,6	1,8
Всего за день:				43,05	45,05	202,05	1341,7	0,54	40,7	1,08	5,95	424,0	181,3	674,6	10,5
Среднедневная сбалансированность				0,9	0,9	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
2008	189	КАША ГЕРКУЛЕС МОЛОЧНАЯ	150	5,6	6,3	26,4	185,0	0,1	0,4	0	0,1	96,1	25,7	128,7	
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0	9,9	39,9	0	0	0	0	2,5	2	3,7	
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3
Итого за прием пищи:				15,7	17,6	35,6	364,2	0,1	2,4	0,2	3,3	207,6	45,6	272,0	2,6
II Завтрак															
2008		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	КАПУСТА КВАШЕНАЯ	30	0,2	0	0,5	3,9	0	1,5	0	0	6,9	4,2	7,2	0,2
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ГОВЯДИНОЙ	150/15	6,2	6,0	11,9	125,9	0,1	3,9	0,1	0,3	15,6	17,8	69,8	1,3
2008	316	СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОЙ КУРЫ, С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	50	7,1	8,8	5,7	132	0,03	4	0,11	0,3	61	13	77	1
2008	189	Отварной рис	150	3,8	4,5	22,5	146,5	0	0,4	0	0,2	86,7	19,6	88,1	0,3
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ «С»	150	0,3	0,1	21,2	87,4	0	0	0	0	16,9	7,1	17,5	0,5
2008		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:				18,2	20,2	65,4	521,1	0,1	15,4	0,1	4,4	124,0	73,6	259,1	6,2

Полдник															
к/к	к/к	Оладьи с повидлом	70	7,4	8,7	47,3	295,6	0,1	0,3	0	2,0	61,7	14,3	90,2	0,8
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0	9,9	39,9	0	0	0	0	2,5	2	3,7	
Итого за прием пищи:				12,5	14,6	74,4	499,2	0,1	3,3	0	1,1	263,9	37,1	223,9	1,5
Всего за день:				47,9	52,9	196,4	1480,5	0,3	31,1	0,3	8,8	603,5	198,3	783,0	10,9
Среднедневная сбалансированность				1	1,1	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	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,28	2,94	0	35,97	0	0	0,03	0,07	87,12	3,63	49,5	0,1
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3,8	4,5	22,5	146,5	0	0,4	0	0,2	86,7	19,6	88,1	0,3
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	150	4,4	3,7	16,3	116,7	0,1	0,7	0	0	140,9	25,1	112,5	0,6
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3
Итого за прием пищи:				10,58	10,14	51,3	340,27	0	0,8	0,03	0,27	261,12	38,03	214,8	1,2
II Завтрак															
2008		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	0,3	10,3	47	0	5	0	0,4	19	12	16	2
Обед															
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	40	1,2	0,1	2,5	15,5	0	1,6	0	0,5	7,2	7,6	22,3	
2008	90	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	3,8	5,7	8,8	103,3	0,1	6,0	0,1	0,1	24,8	18,1	56,2	1,1
2008	299	КАРТОФЕЛЬ тушеный С МЯСОМ	220	17,6	20,5	36,8	401,4	0,2	17,0	0	2,3	30,1	61,5	237,6	3,9
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ «С»	150	0,3	0,1	21,2	87,4	0	0	0	0	16,9	7,1	17,5	0,5
2008		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:				17,98	23,38	64,53	622,45	0,21	31,6	0,2	4,58	112,75	70,6	300,1	6,6
Полдник															

2008	193	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	80/20	10,8	8,2	29,9	238,3	0	0,1	0	0,3	76,6	22,7	131,3	0,7
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0	9,9	39,9	0	0	0	0	2,5	2	3,7	
Итого за прием пищи:				19,7	12,79	37,6	347,73	0,45	8,94	0,85	1,17	238,1	69,54	344,94	2,06
Всего за день:				48,66	47,61	163,73	1357,45	0,66	46,34	1,08	6,42	630,97	190,17	875,84	11,86
Среднедневная сбалансированность				1,1	1,1	4									
9 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	150	5,4	6,6	26,8	189,5	0,1	0,4	0	0,9	89,3	31,3	118,5	0,9
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0	9,9	39,9	0	0	0	0	2,5	2	3,7	
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3
Итого за прием пищи:				10,25	14,05	62,55	418,8	0,1	1,0	0,04	0,15	231,3	39,5	238,7	1,1
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:				0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2
Обед															
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,2	0	0,5	3,9	0	1,5	0	0	6,9	4,2	7,2	0,2
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, КУРОЙ И ГРЕНКАМИ	150/10/10	6,5	5,5	18,2	147,4	0,1	2,8	0,1	1,0	23,7	21,4	70,4	1,5
2008	248	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	70	14,9	8,5	5,4	105,2	0,1	0,3	0	0,7	33,6	19,1	137,1	
к/к	к/к	ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ	150/10	5,0	6,9	27,7	193,5	0,1	0,6	0	1,1	121,8	40,1	123,3	
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ «С»	150	0,3	0,1	21,2	87,4	0	0	0	0	16,9	7,1	17,5	0,5
2008		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:				25,05	17,95	68,55	523,9	0,32	20,9	2,5	5,65	133,1	77,7	303,3	8,3

Полдник															
2008	129	ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ/СОУСЕ	120	2,2	2,49	8,6	65,93	0,05	7,64	0,85	0,37	51,6	24,84	59,24	0,96
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0	9,9	39,9	0	0	0	0	2,5	2	3,7	0,4
2008		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	
Итого за прием пищи:				12,58	17,38	68,28	480,45	0,26	9,35	0,12	0,7	251,9	52,15	260,35	2,7
Всего за день:				48,28	49,78	209,18	1470,15	0,68	41,25	2,66	7,10	632,3	177,35	813,35	14,3
Среднедневная сбалансированность				0,9	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 ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С САХАРОМ	155/10	4,4	6,2	31,2	199,0	0,1	0,4	0	0,1	102,1	19,9	129,2	
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	150	4,4	3,7	16,3	116,7	0,1	0,7	0	0	140,9	25,1	112,5	0,6
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	1,8	1,4	22,5	109,8	0	0	0	0	3,3	2,7	15	0,2
Итого за прием пищи:				6,95	11,15	47,65	318,7	0	0,4	0,04	0,75	98,1	19,1	100,0	1,0
II Завтрак															
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	3	0	0,15	10,5	6	10,5	2,1
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 И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	30	0,2	1	2,1	18,6	0	0,6	0,3	0,5	8,2	5,9	8,3	
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И ГОВЯДИНОЙ	150/15	6,4	5,8	13,6	131,9	0,1	5,7	0,1	0,2	18,0	22,1	81,0	
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	5,4	20,3	141	0,14	5	0,04	0,2	47	29	85	1,1

2008	272	КОТЛЕТА ИЗ ПЕЧЕНИ	75	7,1	9,9	11,2	199,6	0	0	0	1,6	10,5	18,5	115,3	1,8
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ «С»	150	0	0	11,6	46,5	0	0	0	0	6,1	1,4	0	0
2008	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:				21,1	16,4	58,6	468,7	0,1	19,3	0,1	5,2	121,6	85,0	301,4	6,3
Полдник															
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	7,8	12,9	1,4	153,4	0	0,1	0,2	2,8	53,8	9,0	117,7	1,4
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0	9,9	39,9	0	0	0	0	2,5	2	3,7	
2008	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:				18,9	13,2	58,8	434,6	0,4	1,2	0	0,3	246,2	51,9	299,8	1,3
Всего за день:				50,15	43,45	170,85	1282,0	0,5	21,6	0,14	6,25	585,9	170,0	796,2	8,6
Среднедневная сбалансированность				1,1	1	4									