



П Р И М Е Р Н О Е
10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(Ясли)
для организации питания детей
МБДОУ «Колундаевский ДС»
2023 г

Составлено на основе рецептурного сборника
М.П. Могильный

учреждения, в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания.

1 день																					
Сборник рецептов	№ технол. о-гическо	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые		Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества									
				Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	5,4	6,2	26,3	189,3	0,1	0,4	0,0	0,1	0,1	93,0	25,3	126,5	1,3	181,2	6,8	0,0	0,0	
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,2	4,1	7,0	62,0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,2	4,4	2,3	13,2	0,2	19,9	0,0	0,0	0,0	
		ЧАЙ С САХАРОМ	150/5	0,1	0,0	6,1	26,0	0,0	1,1	0,0	0,0	0,0	10,7	3,1	2,8	0,3	17,1	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				8,7	10,3	39,4	277,3	0,1	1,5	0,1	0,3	0,3	108,1	30,7	142,5	1,8	218,2	6,8	0,0	0,0	
II Завтрак																					
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,4	0,4	9,9	44,4	0,0	4,0	0,0	0,6	0,0	14,5	7,2	10,0	2,0	279,4	2,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				0,4	0,4	9,9	44,4	0,0	4,0	0,0	0,6	0,0	14,5	7,2	10,0	2,0	279,4	2,0	0,0	0,0	
Обед																					
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	3,8	5,9	8,4	105,8	0,0	3,3	0,1	0,7	0,0	18,9	14,4	51,4	0,8	258,6	3,4	0,0	0,0	
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2,3	3,9	15,6	107,4	0,1	7,2	0,5	0,4	0,1	35,5	27,4	66,9	1,0	541,9	6,7	0,0	0,0	
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	50	10,9	9,5	6,3	153,8	0,1	0,3	0,0	1,2	0,3	64,5	31,9	159,6	0,7	293,4	83,1	0,4	0,0	
		ОВОЩИ(свежие, мороженные,консервированные),включ ая соленные и квашеные,томат-пюре, зелень	20	0,2	0,0	0,5	3,9	0,0	0,6	0,0	0,0	0,0	6,2	3,8	6,5	0,2	42,3	0,0	0,0	0,0	
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,0	0,1	6,4	31,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0	2,4	2,6	11,8	0,5	20,4	0,8	0,0	0,0	
	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,5	7,7	39,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,6	1,8	8,8	0,2	13,8	0,0	0,0	0,0	
		НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,1	0,1	19,7	80,7	0,0	0,8	0,0	0,1	0,0	9,1	2,8	1,9	0,4	53,0	0,4	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				19,5	20,0	64,6	521,9	0,2	12,2	0,6	2,7	0,4	139,2	84,7	306,9	3,8	1 223,4	94,4	0,4	0,0	
Полдник																					
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	8,8	2,8	35,1	173,0	0,1	0,0	0,0	0,4	0,1	0,0	43,5	10,3	77,4	0,6	89,9	2,7	0,0	0,0
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,4	3,0	7,3	74,2	0,1	0,8	0,0	0,0	0,0	0,1	161,2	17,7	113,8	0,2	230,7	14,2	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				13,2	5,8	42,4	247,2	0,2	0,8	0,0	0,4	0,1	0,1	204,7	28,0	191,2	0,8	320,6	16,9	0,0	0,0
Всего за день:				41,8	36,5	156,4	1 090,8	0,5	18,5	0,7	4,0	0,8	0,5	466,5	150,6	650,5	8,4	2 041,6	120,1	0,4	0,0
Сбалансированность:				1	0,9	3,7															

Бух. Калькуляр:

Повар:

2 день

2 день

Сборник рецептов	№ рецептур	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые		Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества									
				Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	I, мкг	F, мг
Завтрак																					
2012	93	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	4,4	4,1	14,6	113,7	0,0	0,6	0,0	0,3	0,0	116,4	14,6	88,4	0,3	174,0	10,0	0,0	0,0	
2012	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30	1,4	2,1	15,8	68,0	0,0	1,8	0,0	0,1	0,0	5,2	3,3	11,5	0,3	30,6	0,0	0,0	0,0	
		ЧАЙ С САХАРОМ	150/5	0,0	0,0	7,0	28,0	0,0	0,8	0,0	0,0	0,2	94,5	80,4	148,3	14,8	496,6	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				5,8	6,2	37,4	209,7	0,0	3,2	0,0	0,4	0,0	0,3	216,1	98,3	248,2	15,4	701,2	10,0	0,0	0,0
II Завтрак																					
2008		ФРУКТЫ ЯБЛОКО/БАНАН/АПЕЛЬСИН	80	0,9	0,2	8,1	43,0	0,0	60,0	0,0	0,2	0,0	34,0	13,0	23,0	0,3	197,0	2,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				0,9	0,2	8,1	43,0	0,0	60,0	0,0	0,2	0,0	34,0	13,0	23,0	0,3	197,0	2,0	0,0	0,0	
Обед																					
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СО СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	4,2	6,3	5,7	98,1	0,0	8,0	0,2	1,4	0,0	33,7	17,0	53,6	1,0	259,4	4,1	0,0	0,0	
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	6,1	5,0	28,0	166,5	0,2	0,0	0,0	3,6	0,1	13,8	95,7	142,6	3,3	201,6	1,7	0,0	0,0	
2008	272	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	8,1	8,4	7,5	137,5	0,0	0,0	0,0	1,3	0,0	8,6	12,4	77,5	1,3	145,4	2,7	0,0	0,0	
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,5	2,9	2,2	36,6	0,0	0,6	0,1	0,1	0,0	2,4	3,0	6,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	
		ОВОЩИ(свежие, мороженные, консервированные), включая соевые и квашенные, томат-пюре, зелень	20	0,2	0,0	0,8	4,2	0,0	1,2	0,0	0,1	0,0	6,2	3,8	11,3	0,3	42,3	0,9	0,0	0,0	
	ТК№033	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,0	0,1	6,4	31,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0	2,4	2,6	11,8	0,5	20,4	0,8	0,0	0,0	
	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,5	7,7	39,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,6	1,8	8,8	0,2	13,8	0,0	0,0	0,0	
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,0	0,0	11,6	46,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,1	1,4	0,0	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				21,3	23,3	69,8	559,7	0,2	9,8	0,3	6,7	0,1	0,2	75,8	137,7	311,6	6,7	683,7	10,2	0,0	0,0
Полдник																					
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	10,2	13,9	1,9	98,8	0,1	0,2	0,2	3,5	1,7	67,2	11,4	152,6	1,7	148,5	17,9	0,0	0,0	
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	20	0,9	0,1	1,8	11,1	0,0	1,2	0,0	0,3	0,0	5,1	5,4	15,9	0,2	28,2	0,0	0,0	0,0	
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	0,9	0,2	8,5	40,8	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	3,2	3,5	15,7	0,7	27,1	1,1	0,0	0,0	
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	158	0,1	0,0	7,1	29,0	0,0	0,9	0,0	0,0	0,0	9,5	3,2	3,6	0,3	18,0	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				12,1	14,2	19,3	179,7	0,1	2,3	0,2	4,2	1,7	0,3	85,0	23,4	187,8	2,9	221,9	18,9	0,0	0,0
Всего за день:				40,1	43,8	134,7	992,1	0,3	75,3	0,5	11,5	1,8	0,8	410,9	272,4	770,6	25,4	1 803,8	41,1	0,0	0,0

Пояс:

Повар:

Бух. Калькуляр:

3 день

3 день

Сборник рецептов питания	№ технологии приготовления	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые		Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								
				Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг
Завтрак																				
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	150	4,5	6,0	20,0	153,0	0,0	0,4	0,0	0,7	0,1	86,3	12,8	73,6	0,3	142,1	6,8	0,0	0,0
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,2	4,1	7,0	62,0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,2	4,4	2,3	13,2	0,2	19,9	0,0	0,0	0,0
		ЧАЙ С САХАРОМ	150/5	0,0	0,0	7,0	28,0	0,0	0,8	0,0	0,0	0,2	94,5	80,4	148,3	14,8	496,6	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				7,7	10,1	34,0	243,0	0,0	1,2	0,1	0,9	0,3	185,2	95,5	235,1	15,3	658,6	6,8	0,0	0,0
II Завтрак																				
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,9	0,0	22,9	99,0	0,0	7,2	0,5	0,0	0,0	36,0	18,0	32,4	0,4	441,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				0,9	0,0	22,9	99,0	0,0	7,2	0,5	0,0	0,0	36,0	18,0	32,4	0,4	441,0	0,0	0,0	0,0
Обед																				
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,1	3,4	3,0	107,0	0,1	4,0	0,1	1,5	0,0	21,7	18,4	65,7	1,1	348,8	4,4	0,0	0,0
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	100	1,8	1,5	7,1	54,7	0,0	7,8	0,4	0,2	0,0	37,6	15,1	33,0	0,7	132,9	3,0	0,0	0,0
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	60	8,1	4,7	5,2	94,9	0,0	0,1	0,0	0,3	0,1	38,8	23,7	114,5	0,5	212,8	63,7	0,3	0,0
		ОВОЩИ(свежие, мороженные,консервированные) включ для соления и квашеные,томат-пюре, зелень	20	0,5	4,6	3,6	57,6	0,0	0,9	0,0	2,0	0,0	4,4	1,7	3,5	0,2	37,2	0,2	0,0	0,0
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,0	0,1	6,4	31,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0	2,4	2,6	11,8	0,5	20,4	0,8	0,0	0,0
	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,5	7,7	39,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,6	1,8	8,8	0,2	13,8	0,0	0,0	0,0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,0	0,0	11,6	46,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,1	1,4	0,0	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				16,7	17,6	49,3	429,7	0,0	13,9	0,6	4,2	0,1	123,5	64,8	227,3	3,2	691,2	72,7	0,3	0,0
Полдник																				
2012	454	ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С ПОВИДЛОМ	60	9,3	7,8	22,2	199,2	0,0	0,7	0,2	1,6	0,1	86,3	18,6	111,1	0,7	133,2	2,9	0,0	0,0
		КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,8	3,2	15,6	107,0	0,0	0,6	0,0	0,0	0,1	118,3	22,2	93,3	0,6	197,2	9,9	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				13,1	11,0	37,8	306,2	0,0	1,3	0,2	1,6	0,1	204,6	40,8	204,4	1,3	330,4	12,8	0,0	0,0
Всего за день:				38,4	38,7	144,0	1 077,9	0,0	23,6	1,4	6,7	0,5	549,3	219,1	699,2	20,2	2 121,2	92,3	0,3	0,0
Сбалансированность:				1	1,0	3,8														

Бух. Калькуляр:

Повар:

4 день

4 ДЕНЬ																					
Сборник рецептов	№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые		Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества									
				Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	5,0	7,3	18,3	128,0	0,1	0,4	0,0	0,8	0,1	95,2	36,2	125,8	0,9	192,3	8,5	0,0	0,0	
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,4	6,9	10,0	69,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	78,2	5,1	51,7	0,3	27,2	0,0	0,0	0,0	
		ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	3,2	2,8	13,6	77,0	0,0	1,7	0,0	0,0	0,0	228,0	129,4	287,3	22,2	875,8	8,1	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				11,6	17,0	41,9	274,0	0,1	2,1	0,0	0,8	0,1	401,4	170,7	464,8	23,4	1 095,3	16,6	0,0	0,0	
II Завтрак																					
2008		ФРУКТЫ ЯБЛОКО/БАНАН/АПЕЛЬСИН	80	0,9	0,0	22,9	99,0	0,0	7,2	0,5	0,0	0,0	36,0	18,0	32,4	0,4	441,0	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				0,9	0,0	22,9	99,0	0,0	7,2	0,5	0,0	0,0	36,0	18,0	32,4	0,4	441,0	0,0	0,0	0,0	
Обед																					
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/1	3,2	4,0	5,0	92,4	0,1	4,6	0,1	0,7	0,0	19,7	17,3	56,5	1,0	321,0	3,7	0,0	0,0	
2008	311	ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	150	19,4	8,0	16,8	236,6	0,2	13,9	5,9	1,7	0,3	26,6	28,1	300,3	6,2	360,7	9,3	0,2	0,0	
		ОВОЩИ(свежие, мороженые,консервированные),включ ая соленные и квашенные,томат-пюре, зелень	20	0,2	0,0	0,8	4,2	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0	6,2	3,8	11,3	0,3	42,3	0,9	0,0	0,0	
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,0	0,1	6,4	31,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0	2,4	2,6	11,8	0,5	20,4	0,8	0,0	0,0	
	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,5	7,7	39,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,6	1,8	8,8	0,2	13,8	0,0	0,0	0,0	
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,0	0,0	11,6	46,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,8	0,1	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				24,9	12,6	48,3	450,0	0,3	19,7	6,0	2,7	0,3	58,3	53,7	388,7	8,2	758,6	14,7	0,2	0,0	
Полдник																					
2008	444	ОЛАДЫ С ПОВИДЛОМ	60/20	2,4	5,5	0,3	190,9	0,1	0,2	0,0	0,3	0,0	34,6	10,1	57,3	0,4	97,6	2,8	0,0	0,0	
2008	435	РЯЖЕНКА	150	2,7	1,5	6,3	60,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,1	158,1	16,8	110,4	0,2	219,0	13,5	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				5,1	7,0	6,6	250,9	0,1	0,4	0,0	0,3	0,0	192,7	26,9	167,7	0,6	316,6	16,3	0,0	0,0	
Всего за день:				42,5	36,6	119,7	1 073,9	0,5	29,4	6,5	3,8	0,4	2,2	688,4	269,2	1 053,6	32,6	2 611,5	47,6	0,2	0,0
Сбалансированность:				1	0,9	2,8															

Бух. Калькуляр:

Повар:

5 День

5 день																				
Сбор ник реце птур	№ технол о- гическо	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые		Энерг и- ческая ценност	Витамины					Минеральные вещества								
				Белки , г	Жиры, г		Углев оды, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг
Завтрак																				
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,8	6,1	20,9	154,0	0,0	0,4	0,0	0,2	0,1	0,1	86,6	19,9	89,2	0,3	139,4	7,4	0,0
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,2	4,1	7,0	62,0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,2	0,0	4,4	2,3	13,2	0,2	19,9	0,0	0,0
		ЧАЙ С САХАРОМ	150/5	0,0	0,0	8,4	33,6	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,2	113,4	96,5	178,0	17,8	595,9	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				7,0	10,2	36,3	249,6	0,0	1,4	0,1	0,4	0,3	0,3	204,4	118,7	280,4	18,3	755,2	7,4	0,0
II Завтрак																				
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,8	0,2	14,8	65,0	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	9,5	5,4	9,5	1,9	180,0	1,5	0,0
Итого за прием пищи:				0,8	0,2	14,8	65,0	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	9,5	5,4	9,5	1,9	180,0	1,5	0,0
Обед																				
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	150	5,4	2,0	9,9	80,1	0,1	4,5	0,2	0,2	0,0	0,0	17,4	15,8	34,6	0,5	278,7	2,7	0,0
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	100	3,2	2,7	15,5	97,4	0,1	0,0	0,0	1,0	0,1	0,0	9,9	6,1	32,9	0,7	50,6	0,6	0,0
2008		БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ	50	23,9	19,5	14,3	282,4	0,0	0,6	0,0	2,4	0,1	0,1	50,9	23,0	137,9	1,5	195,9	6,8	0,1
		ОВОЩИ(свежие, мороженные,консервированные),включ ая соленые и квашеные,томат-пюре, зелень	20	0,4	1,7	2,4	27,3	0,0	1,2	0,0	0,8	0,0	0,0	9,5	5,7	11,1	0,4	82,1	2,0	0,0
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,6	0,2	10,6	51,6	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	4,0	4,3	19,7	0,8	34,1	1,3	0,0
	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,5	7,7	39,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,6	1,8	8,8	0,2	13,8	0,0	0,0
		ЧАЙ С САХАРОМ	150/5	0,0	0,0	5,3	21,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,3	1,4	0,0	0,0	0,7	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				24,1	26,6	65,7	595,1	0,2	6,3	0,2	4,9	0,2	0,1	100,6	58,1	245,0	4,1	655,8	13,4	0,1
Полдник																				
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4,9	4,0	34,6	192,4	0,1	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	11,3	7,1	38,2	0,4	58,0	0,9	0,0
2008	435	РЯЖЕНКА	150	2,7	1,5	6,3	60,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,1	158,1	16,8	110,4	0,2	219,0	13,5	0,0
Итого за прием пищи:				7,6	5,5	40,9	252,4	0,1	0,2	0,0	0,9	0,0	0,1	169,4	23,9	148,6	0,6	277,0	14,4	0,0
Всего за день:				39,6	42,5	157,7	1 166,1	0,3	9,1	0,3	6,2	0,5	0,5	483,9	206,1	683,5	24,9	1 868,1	36,7	0,1
Сбалансированность:				1	1,1	4,0														

Повар:

Бух. Калькуляр:

6 день

Сборник рецептов питания		№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые		Энергетическая ценность	Витамины							Минеральные вещества						
					Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг
Завтрак																					
2008	189		КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3,8	6,1	20,9	138,0	0,0	0,4	0,0	0,2	0,1	0,1	86,6	19,9	89,2	0,3	139,4	7,4	0,0
2012	2		БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30	1,4	2,1	15,8	68,0	0,0	1,8	0,0	0,1	0,0	0,0	5,2	3,3	11,5	0,3	30,6	0,0	0,0
	ТК№028		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,8	2,4	12,7	84,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,1	98,3	14,3	72,5	0,3	142,8	8,1	0,0
Итого за прием пищи:					8,0	10,6	49,4	290,0	0,0	2,7	0,0	0,3	0,1	0,2	190,1	37,5	173,2	0,9	312,8	15,5	0,0
II Завтрак																					
2008	442		СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,6	0,0	0,0	16,0	8,0	11,0	2,2	278,0	2,0	0,0
Итого за прием пищи:					0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,6	0,0	0,0	16,0	8,0	11,0	2,2	278,0	2,0	0,0
Обед																					
2012	57		БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,2	6,2	7,7	105,7	0,0	5,1	0,2	1,4	0,0	0,0	31,6	18,5	55,7	1,1	273,3	5,0	0,0
2012	321		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2,6	4,0	17,1	117,0	0,1	8,2	0,0	0,2	0,1	0,1	10,3	21,2	54,4	0,9	583,4	5,1	0,0
2012	275		СОСИСКА ОТВАРНАЯ	55	7,7	2,3	4,5	68,9	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0	18,7	23,5	102,9	0,5	197,6	67,5	0,3
2008	364		СОУС ТОМАТНЫЙ №364	20	0,4	2,0	1,4	24,4	0,0	0,4	0,1	0,0	0,0	0,0	1,6	2,0	4,0	0,1	0,0	0,0	0,0
			ОВОЩИ(свежие, мороженные,консервированные),включ ая соленные и квашеные,томат-пюре, зелень	20	0,4	1,5	2,7	25,9	0,0	4,7	0,0	0,6	0,0	0,0	13,1	3,9	7,3	0,2	51,6	0,7	0,0
	ТК№003		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,0	0,1	6,4	31,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0	0,0	2,4	2,6	11,8	0,5	20,4	0,8	0,0
	ТК№004		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,5	7,7	39,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,6	1,8	8,8	0,2	13,8	0,0	0,0
	ТК№038		ЧАЙ С ЛИМОНОМ	158	0,1	0,0	7,1	29,0	0,0	0,9	0,0	0,0	0,0	0,0	9,5	3,2	3,6	0,3	18,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:					17,4	16,6	54,6	441,2	0,1	19,4	0,3	2,6	0,1	0,1	89,8	76,7	248,5	3,8	1 158,1	79,1	0,3
Полдник																					
2008	451		ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	60	2,8	7,2	29,0	165,6	0,0	6,0	0,0	1,1	0,2	0,0	25,8	10,5	47,0	0,8	111,5	2,7	0,0
2008	435		РЯЖЕНКА	150	2,7	1,5	6,3	60,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,1	158,1	16,8	110,4	0,2	219,0	13,5	0,0
Итого за прием пищи:					5,5	8,7	35,3	225,6	0,0	6,2	0,0	1,1	0,2	0,1	183,9	27,3	157,4	1,0	330,5	16,2	0,0
Всего за день:					31,3	36,3	149,1	1 003,8	0,1	38,3	0,3	4,6	0,4	0,4	479,8	149,5	590,1	7,9	2 079,4	112,8	0,3
Сбалансированность:					1	1,2	4,8														

Повар:

Бух. Калькуляр:

7 день

7 день																					
Сбор ник реце птур	№ технол о- гическо	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые		Энергет и- ческая ценност	Витамины						Минеральные вещества								
				Белки , г	Жиры, г		Углев оды, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
2008	190	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"	150	2,6	2,5	18,5	128,0	0,0	0,6	0,0	0,3	0,1	120,0	21,9	107,9	0,4	189,8	10,5	0,0	0,0	
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,4	6,9	10,0	69,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	78,2	5,1	51,7	0,3	27,2	0,0	0,0	0,0	
		ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	3,2	2,8	13,6	77,0	0,0	1,7	0,0	0,0	0,4	228,0	129,4	287,3	22,2	875,8	8,1	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				9,2	12,2	42,1	274,0	0,0	2,3	0,0	0,3	0,1	426,2	156,4	446,9	22,9	1 092,8	18,6	0,0	0,0	
II Завтрак																					
		ФРУКТЫ ЯБЛОКО/БАНАН/АПЕЛЬСИН	80	0,6	0,5	15,5	70,5	0,0	3,0	0,0	0,5	0,0	25,7	16,2	21,6	2,7	232,5	1,5	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				0,6	0,5	15,5	70,5	0,0	3,0	0,0	0,5	0,0	25,7	16,2	21,6	2,7	232,5	1,5	0,0	0,0	
Обед																					
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10	2,7	3,4	15,0	140,1	0,1	2,8	0,2	2,4	0,0	25,9	22,0	56,9	1,4	298,6	2,7	0,0	0,0	
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	3,2	5,0	21,3	147,0	0,1	10,4	0,0	0,2	0,1	37,3	29,1	84,4	1,2	759,5	8,5	0,0	0,0	
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	40/40	12,3	15,1	4,0	202,2	0,0	0,8	0,0	2,6	0,0	12,4	14,9	107,2	1,6	254,4	5,1	0,0	0,0	
		ОВОЩИ(свежие, мороженые,консервированные) включ ая соленые и квашеные,томат-поре, зелень	20	0,2	0,0	0,8	4,2	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0	6,2	3,8	11,3	0,3	42,3	0,9	0,0	0,0	
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,9	0,2	8,5	40,8	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	3,2	3,5	15,7	0,7	27,1	1,1	0,0	0,0	
	TK№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,5	7,7	39,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,6	1,8	8,8	0,2	13,8	0,0	0,0	0,0	
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,0	0,0	11,6	46,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,8	0,1	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				20,4	24,2	68,9	620,1	0,2	15,2	0,2	5,6	0,1	88,4	75,1	284,3	5,3	1 396,1	18,3	0,0	0,0	
Полдник																					
2012	472	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	50	2,1	9,7	41,1	195,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,0	36,3	8,8	67,5	0,4	68,4	1,4	0,0	0,0	
2008	435	РЯЖЕНКА	150	2,7	1,5	6,3	60,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	158,1	16,8	110,4	0,2	219,0	13,5	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				4,8	11,2	47,4	255,0	0,1	0,2	0,0	0,1	0,0	194,4	25,6	177,9	0,6	287,4	14,9	0,0	0,0	
Всего за день:				35,0	48,1	173,9	1 219,6	0,3	20,7	0,2	6,5	0,2	0,9	734,7	273,3	930,7	31,5	3 008,8	53,3	0,0	0,0
Сбалансированность:				1	1,4	5,0															

Бух. Калькуляр:

Повар:

8 день

8 день

Сбор ник реце птур	№ технол о- гическо	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые		Энергет и- ческая ценность	Витамины					Минеральные вещества									
				Белки , г	Жиры, г		Углев оды, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5,4	6,2	26,3	189,3	0,1	0,4	0,0	0,1	0,1	0,1	93,0	25,3	126,5	1,3	181,2	6,8	0,0	0,0
2012	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30	1,4	2,1	15,8	68,0	0,0	1,8	0,0	0,1	0,0	0,0	5,2	3,3	11,5	0,3	30,6	0,0	0,0	0,0
		ЧАЙ С САХАРОМ	150/5	0,0	0,0	5,0	20,8	0,0	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,3	2,7	2,1	0,2	11,7	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				6,8	8,3	47,1	278,1	0,1	2,8	0,0	0,2	0,1	0,1	106,5	31,3	140,1	1,8	223,5	6,8	0,0	0,0
II Завтрак																					
2008		ФРУКТЫ ЯБЛОКО/БАНАН/АПЕЛЬСИН	80	0,8	0,2	14,8	65,0	0,0	2,4	0,3	0,0	0,0	0,1	27,0	13,5	24,3	0,3	367,5	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				0,8	0,2	14,8	65,0	0,0	2,4	0,3	0,0	0,0	0,1	27,0	13,5	24,3	0,3	367,5	0,0	0,0	0,0
Обед																					
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/15	3,4	1,8	9,4	67,4	0,1	5,2	0,1	0,8	0,0	0,0	18,9	19,6	66,2	1,1	423,3	4,9	0,0	0,0
2008	285	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ПАРОВЫЕ)	50	7,4	7,9	4,0	116,0	0,0	0,2	0,0	1,0	0,0	0,1	5,0	9,7	66,5	1,0	137,7	3,0	0,0	0,0
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	100	2,3	4,0	10,4	88,4	0,0	20,5	0,1	1,8	0,0	0,0	53,3	19,1	39,9	1,2	235,1	3,8	0,0	0,0
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,4	1,6	1,9	23,5	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	4,9	3,3	5,9	0,1	38,0	0,1	0,0	0,0
		ОВОЩИ(свежие, мороженные(консервированные),включ ая соленые и квашеные,томат-пюре, зелень	20	0,2	0,0	0,8	4,2	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	6,2	3,8	11,3	0,3	42,3	0,9	0,0	0,0
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,7	0,2	10,6	51,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	4,0	4,3	19,7	0,8	34,1	1,3	0,0	0,0
	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,5	2,4	11,7	0,3	18,4	0,0	0,0	0,0
	ТК№042	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	150	0,1	0,1	18,8	87,5	0,0	0,9	0,0	0,2	0,0	0,0	11,5	3,1	6,4	0,4	63,8	0,4	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				17,0	16,2	66,2	490,4	0,1	28,5	0,2	4,3	0,0	0,1	107,3	65,3	227,6	5,2	992,7	14,5	0,0	0,0
Полдник																					
	ТК№019	ПРЯНИКИ/ПЕЧЕНЬЕ	40	19,3	12,2	25,9	295,9	0,0	0,3	0,1	0,9	0,1	0,3	195,6	28,7	228,4	0,8	207,1	2,4	0,0	0,0
	ТК №028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,8	2,4	12,7	84,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,1	98,3	14,3	72,5	0,3	142,8	8,1	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				22,1	14,6	38,6	379,9	0,0	0,8	0,1	0,9	0,1	0,4	293,9	43,0	300,9	1,1	349,9	10,5	0,0	0,0
Всего за день:				46,7	39,3	166,7	1 213,4	0,2	34,5	0,6	5,4	0,2	0,7	534,7	153,1	692,9	8,4	1 933,6	31,8	0,0	0,0
Сбалансированность:				1	0,8	3,6															

Бух. Калькуляр:

Повар:

9 день

У ДЕНЬ

Сбор ник реце птур	№ технол о- гическо	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые		Энергет и- ческая ценност	Витамины					Минеральные вещества									
				Белки , г	Жиры, г		Углев оды, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,9	4,5	0,3	63,0	0,0	0,0	0,1	0,8	0,9	0,2	19,8	4,3	69,1	0,9	56,0	8,0	0,0	0,0
2008	65	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ)	40	0,6	2,7	2,3	35,7	0,0	2,1	0,1	0,0	0,0	0,0	12,3	4,5	11,1	0,2	94,5	0,0	0,0	0,0
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,2	4,1	7,0	62,0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,2	0,0	4,4	2,3	13,2	0,2	19,9	0,0	0,0	0,0
ТК№038	158	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	158	0,1	0,0	7,1	29,0	0,0	0,9	0,0	0,0	0,0	0,0	9,5	3,2	3,6	0,3	18,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				8,8	11,3	16,7	189,7	0,0	3,0	0,3	1,0	1,1	0,2	46,0	14,3	97,0	1,6	188,4	8,0	0,0	0,0
II Завтрак																					
		ФРУКТЫ ЯБЛОКО/БАНАН/АПЕЛЬСИН	80	1,5	0,5	21,0	96,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,1	7,2	37,8	25,2	0,5	348,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				1,5	0,5	21,0	96,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,1	7,2	37,8	25,2	0,5	348,0	0,0	0,0	0,0
Обед																					
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	150/10/ 5	4,2	6,2	7,7	105,7	0,0	5,1	0,2	1,4	0,0	0,0	31,6	18,5	55,7	1,1	5,0	0,0	0,0	0,0
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	100	3,0	5,0	26,2	162,4	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	2,4	15,2	48,8	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
2012	305	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	50	16,9	2,4	9,3	103,0	0,0	0,4	0,0	0,1	0,0	0,1	27,9	15,7	103,0	1,2	139,0	4,0	0,0	0,0
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,4	1,6	1,9	23,5	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	4,9	3,3	5,9	0,1	38,0	0,1	0,0	0,0
		ОВОЩИ(свежие, мороженные,консервированные),включая соленые и квашеные,томат-пюре, зелень	20	0,2	0,0	0,8	4,2	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	6,2	3,8	11,3	0,3	42,3	0,9	0,0	0,0
ТК№003	15	ХЛЕБ РУЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,0	0,1	6,4	31,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0	0,0	2,4	2,6	11,8	0,5	20,4	0,8	0,0	0,0
ТК№004	15	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,5	7,7	39,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,6	1,8	8,8	0,2	13,8	0,0	0,0	0,0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,0	0,0	11,6	46,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,1	1,4	0,0	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				21,0	13,0	66,9	516,9	0,1	6,1	0,1	2,1	0,0	0,1	74,2	62,2	255,3	3,9	603,1	10,2	0,0	0,0
Полдник																					
2012	238	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	100	8,8	2,8	35,1	173,0	0,1	0,0	0,0	0,4	0,1	0,0	43,5	10,3	77,4	0,6	89,9	2,7	0,0	0,0
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,4	3,0	7,3	74,2	0,1	0,8	0,0	0,0	0,0	0,1	161,2	17,7	113,8	0,2	230,7	14,2	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				13,2	5,8	42,4	247,2	0,2	0,8	0,0	0,4	0,1	0,1	204,7	28,0	191,2	0,8	320,6	16,9	0,0	0,0
Итого за день:				44,6	30,7	147,0	1 049,8	0,3	13,9	0,4	3,5	1,2	0,5	332,1	142,3	568,7	6,8	1 460,1	35,1	0,0	0,0
Балансированность:				1	0,7	3,3															

Бух. Калькуляр:

Повар:

10 день

Сборник рецептов	№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность	Витамины							Минеральные вещества						
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	150	4,5	6,0	20,0	153,0	0,0	0,4	0,0	0,7	0,1	0,1	86,3	12,8	73,6	0,3	142,1	6,8	0,0	
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,4	6,9	10,0	69,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	78,2	5,1	51,7	0,3	27,2	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:			150/5	0,0	0,0	7,0	28,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,2	113,4	96,5	178,0	17,8	595,9	0,0	0,0	
				7,9	12,9	37,0	250,0	0,0	1,4	0,0	0,7	0,1	0,3	277,9	114,4	303,3	18,4	765,2	6,8	0,0	
II Завтрак																					
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,8	0,2	14,8	65,0	0,0	3,6	0,1	0,0	0,0	0,1	6,8	16,2	20,3	0,3	228,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:				0,8	0,2	14,8	65,0	0,0	3,6	0,1	0,0	0,0	0,1	6,8	16,2	20,3	0,3	228,0	0,0	0,0	
Обед																					
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	4,5	3,3	11,9	96,1	0,1	6,4	0,1	0,7	0,0	0,0	24,4	21,3	66,0	1,0	446,9	5,2	0,0	
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2,8	6,7	14,1	134,3	0,1	12,3	0,3	0,2	0,1	0,0	46,1	24,6	59,9	1,2	420,1	5,9	0,0	
2008	261	ПЕЧЕНЬ ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	50/50	11,2	4,9	4,5	107,0	0,1	8,2	3,7	1,0	0,1	0,8	14,4	13,1	159,5	3,5	216,0	5,4	0,0	
			20	0,2	0,0	0,8	4,2	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	6,2	3,8	11,3	0,3	42,3	0,9	0,0	
ТК№003			15	1,7	0,2	10,6	51,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	4,0	4,3	19,7	0,8	34,1	1,3	0,0	
ТК№004			15	1,1	0,5	7,7	39,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,6	1,8	8,8	0,2	13,8	0,0	0,0	
2012	382	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО	150	0,2	0,0	27,6	111,2	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	10,2	2,7	8,1	0,5	55,9	0,5	0,0	
Итого за прием пищи:				21,7	15,6	77,2	543,1	0,3	28,5	4,1	2,4	0,2	0,8	107,9	71,6	333,3	7,5	1 229,1	19,2	0,0	
Полдник																					
ТК№019			40	1,2	0,9	14,9	48,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,0	1,6	8,9	0,2	14,1	0,0	0,0	
2008		ФРУКТЫ ЯБЛОКОБАНАН/АПЕЛЬСИН	80	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,6	0,0	0,0	16,0	8,0	11,0	2,2	278,0	2,0	0,0	
			150	3,2	2,8	13,6	77,0	0,0	1,7	0,0	0,0	0,0	0,4	228,0	129,4	287,3	22,2	875,8	8,1	0,0	
Итого за прием пищи:				4,8	4,1	38,3	172,8	0,0	11,7	0,0	0,6	0,0	0,4	246,0	139,0	307,2	24,6	1 167,9	10,1	0,0	
Итого за день:				35,2	32,8	167,2	1 030,9	0,3	45,2	4,2	3,7	0,3	1,6	638,6	341,2	964,1	50,8	3 390,2	36,1	0,0	
Балансированность:				1	0,9	4,7															
Бух. Категория:																					

Повар:

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022231
Владелец Громова Анна Ивановна
Действителен с 18.04.2023 по 17.04.2024