



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Общепит»

Н.П. Лашёнова

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ
«Колундаевский ДС»



Громова А. И./

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

Составлено на основе рецептурного сборника
М.П. Могильный

Циклическое Десятидневное Меню для организации питания Детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих с 8-10 часовым пребыванием дошкольные образовательные учреждения, в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания.

1 День

Сборник ик рецеп тип	№ технол о- гическо	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергет и- ческая ценнос	Витамины										Минеральные вещества					
				Белки , г	Жир ы, г	Углев оды, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мкг	К, мкг	І, мкг	Ғ, мкг			
Завтрак																							
	2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	7,2	8,3	35,0	262,4	0,1	0,5	0,0	0,1	0,1	0,1	123,7	33,8	168,3	1,7	241,1	9,1	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	180/6	0,2	0,0	6,2	26,5	0,0	1,1	0,0	0,0	0,0	0,0	11,6	3,9	4,4	0,4	22,0	0,0	0,0		
Итого за прием пищи:					10,6	12,4	48,2	350,9	0,1	1,6	0,1	0,3	0,3	0,1	139,7	40,0	185,9	2,3	283,0	9,1	0,0		
II Завтрак																							
	2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	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	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/10/1 0	5,0	7,7	11,0	179,0	0,0	3,4	0,2	0,7	0,0	0,0	26,7	16,1	62,1	0,9	288,4	4,6	0,0		
	2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	3,0	4,8	19,5	134,3	0,1	9,0	0,6	0,4	0,1	0,1	44,0	34,6	84,1	1,2	681,8	8,4	0,0		
	2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	70	13,0	12,0	3,4	173,5	0,1	0,2	0,0	1,9	0,4	0,1	52,8	38,1	185,6	0,8	339,4	107,4	0,5		
			ОВОЩИ(свежие, мороженые, консервированные), включа я соленные и квашеные, томат-пюре, зелень	30	0,3	0,0	0,7	5,2	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	8,3	5,0	8,6	0,2	56,4	0,0	0,0		
			ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	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		
			ТОМАТ-ПЮРЕ	20	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		
			НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,1	0,1	23,6	96,8	0,0	0,9	0,0	0,1	0,0	0,0	10,9	3,3	2,3	0,5	63,6	0,5	0,0		
Итого за прием пищи:					24,6	25,4	79,1	692,2	0,2	14,3	0,8	3,6	0,5	0,2	150,2	103,9	374,2	4,8	1482,0	122,2	0,5		
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		
	2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	6,0	4,4	9,8	99,0	0,1	1,1	0,1	0,0	0,0	0,2	214,0	23,5	151,1	0,2	306,3	18,9	0,0		
Итого за прием пищи:					14,8	7,2	44,9	272,0	0,2	1,1	0,1	0,4	0,1	0,2	257,5	33,8	228,5	0,8	396,2	21,6	0,0		
Всего за день:					50,5	45,4	182,0	1362,1	0,5	27,0	1,0	4,9	0,9	0,5	563,4	185,7	799,5	10,1	2439,2	154,9	0,5		
Сбалансированность:					1	0,9	3,6																

Пояр:

Бух. калькулятор:

Повар:

2 день

Сорти и рецепт №	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые		Энергет и- ческая ценнос	Витамины						Минеральные вещества								
			Белки , г	Жи- ры, 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																				
2012	93	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	5,7	5,2	19,1	147,3	0,1	0,7	0,0	0,3	0,0	0,1	150,0	18,6	114,1	0,4	224,7	12,8	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
	TK№035	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,0	0,0	8,4	34,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	3,0	0,3	10,7	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				7,1	7,3	43,3	249,3	0,1	2,5	0,0	0,4	0,0	0,1	164,9	25,2	128,6	1,0	266,0	12,8	0,0
II Завтрак																				
	TK №010	ФРУКТЫ ЯБЛОКОБАНАНАПЕЛЬСИН	80	0,4	0,4	9,9	44,4	0,0	4,0	0,0	0,6	0,0	0,0	14,5	7,2	10,0	2,0	279,4	2,0	0,0
Итого за прием пищи:				1,4	0,6	27,7	122,4	0,0	8,3	0,1	0,6	0,0	0,1	22,6	26,6	34,3	2,4	553,0	2,0	0,0
Обед																				
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/10/5	5,5	8,2	7,4	115,0	0,0	9,7	0,2	1,8	0,0	0,0	40,5	20,2	61,8	1,1	308,0	4,7	0,0
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	7,2	5,9	33,0	248,0	0,2	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	16,0	118,0	176,0	4,0	0,0	0,0	0,0
2008	272	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	9,7	10,1	9,0	165,0	0,0	0,0	0,0	1,6	0,0	0,1	10,4	14,8	92,9	1,6	174,5	3,2	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	0,0	2,4	3,0	6,0	0,1	0,0	0,0	0,0
		ОВОЩИ(свежие, мороженные,консервированные),включа я соленья и квашеные,томат-пюре, зелень	30	0,3	0,0	1,0	5,6	0,0	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,3	5,0	15,1	0,4	56,4	1,2	0,0
	TK №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
	TK№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
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	14,0	55,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,4	1,6	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				25,3	27,8	80,7	696,3	0,2	11,9	0,3	4,2	0,0	0,1	90,0	167,0	372,4	7,9	574,0	9,9	0,0
Полдник																				
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	12,3	16,7	2,3	119,0	0,1	0,2	0,2	4,2	2,0	0,4	80,9	13,7	183,8	2,1	178,9	21,5	0,0
	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЮ ОТВАРНОЙ	30	1,2	0,1	2,5	15,5	0,0	1,6	0,0	0,5	0,0	0,0	7,2	7,6	22,3	0,3	39,6	0,0	0,0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	0,9	0,2	8,5	40,8	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	3,2	3,5	15,7	0,7	27,1	1,1	0,0
	TK№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:				14,5	17,0	20,4	204,3	0,1	2,7	0,2	5,1	2,0	0,4	100,8	28,0	225,4	3,4	263,7	22,6	0,0
Всего за день:				48,3	52,7	172,1	1 272,3	0,4	25,4	0,6	10,3	2,0	0,7	378,3	246,8	760,7	14,7	1 656,7	47,3	0,0
Сбалансированность:				1	1,1	3,6														

Поевар:

Бух.калькулятор:

3 день

Индекс рецептур	№ техноло-гическо-го	Применение 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
Завтрак																				
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	6,1	8,2	27,4	208,0	0,0	0,5	0,0	0,9	0,1	0,1	114,4	17,1	97,5	0,4	188,6	9,1	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
	TK№035	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,0	0,0	8,4	34,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	3,0	0,3	10,7	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				9,3	12,3	42,8	304,0	0,0	0,5	0,1	1,1	0,3	0,1	125,5	22,7	113,7	0,9	219,2	9,1	0,0

II Завтрак

2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,9	0,2	18,2	77,4	0,0	3,6	0,0	0,0	0,0	0,0	12,6	7,2	12,6	2,5	216,0	1,8	0,0
Итого за прием пищи:				0,9	0,2	18,2	77,4	0,0	3,6	0,0	0,0	0,0	0,0	12,6	7,2	12,6	2,5	216,0	1,8	0,0

Обед

2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	180/10/5	4,5	4,0	159,0	0,1	4,4	0,2	1,7	0,0	0,0	24,0	20,2	70,4	1,1	385,5	0,0	0,0	0,0
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	120	2,7	1,9	11,0	78,7	0,0	10,4	1,1	0,4	0,0	0,0	62,7	30,1	57,3	1,1	230,7	5,5	0,0
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	70	9,9	5,4	7,0	118,0	0,1	0,3	0,0	0,2	0,0	0,1	49,0	31,1	143,3	0,5	276,3	83,9	0,4
		ОВОЩИ(свежие, мороженые,консервированные),вк- лючая соленные и квашенные,томат- пюре, зелень	30	0,6	6,1	4,8	76,8	0,0	1,2	0,0	2,6	0,0	0,0	5,9	2,3	4,7	0,2	49,6	0,3	0,0
	TK №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
	TK№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
2008	402	КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	14,0	55,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	1,7	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				20,9	22,3	61,2	540,6	0,1	17,5	1,3	5,1	0,0	0,1	165,2	89,8	284,9	3,7	890,8	95,8	0,4

Полдник

2012	454	ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С ПОВИДЛОМ	60	11,1	9,5	26,6	238,4	0,0	0,7	0,3	1,9	0,1	0,1	103,5	22,3	133,1	1,0	158,9	3,4	0,0
	TK№043	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,8	3,2	15,6	107,0	0,0	0,6	0,0	0,0	0,0	0,1	118,7	22,3	93,6	0,6	197,8	9,9	0,0
Итого за прием пищи:				14,9	12,7	42,2	345,4	0,0	1,3	0,3	1,9	0,1	0,2	222,2	44,6	226,7	1,6	356,7	13,3	0,0
Всего за день:				46,0	47,5	164,4	1 267,4	0,1	22,9	1,7	8,1	0,4	0,4	528,5	164,3	637,9	8,7	1 882,7	120,0	0,4
Сбалансированность:				1	1,0	3,6														

Бух.калькулятор:

Повар:

4 ДЕНЬ

№ рецептуры	Применение, 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	К, мг	I, мкг	F, мг			
Завтрак																						
2008	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	180	6,7	9,7	24,4	211,0	0,1	0,5	0,0	1,1	0,1	0,1	123,9	46,7	162,4	1,2	248,1	11,0	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	0,0	78,2	5,1	51,7	0,3	27,2	0,0	0,0			
ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,2	2,8	13,6	77,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,1	98,1	12,4	69,2	0,4	144,6	8,3	0,0			
Итого за прием пищи:						13,3	19,4	48,0	357,0	0,1	1,0	0,0	1,1	0,1	0,2	300,2	64,2	283,3	1,9	419,9	19,3	0,0
II Завтрак																						
ТК №010	ФРУКТЫ ЯБЛОКО/БАНАН/АПЕЛЬСИН	80	1,0	0,2	17,8	78,0	0,0	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	11,3	6,5	11,3	2,3	216,0	1,8	0,0			
Итого за прием пищи:						1,0	0,2	17,8	78,0	0,0	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	11,3	6,5	11,3	2,3	216,0	1,8	0,0
Обед																						
2012	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/10/1	4,2	5,2	6,6	121,0	0,1	6,5	0,2	0,9	0,0	0,0	23,3	22,3	69,2	1,1	449,6	4,8	0,0			
2008	311 ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	200	19,4	8,0	16,8	236,6	0,2	13,9	5,9	1,7	0,3	1,5	26,6	28,1	300,3	6,2	360,7	9,3	0,2			
	ОВОЩИ(свежие, мороженные, консервированные),включая соленные и квашенные, томат-пюре, зелень	30	0,3	0,0	1,0	5,6	0,0	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,3	5,0	15,1	0,4	56,4	1,2	0,0			
ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	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	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,9	0,8	12,9	66,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,3	3,0	14,7	0,3	23,1	0,0	0,0			
и/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	14,0	55,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,4	1,6	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0			
Итого за прием пищи:						27,5	14,2	61,9	536,0	0,3	22,0	6,1	3,1	0,3	1,5	74,0	64,4	419,0	8,9	924,7	16,6	0,2
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	0,0	34,6	10,1	57,3	0,4	97,6	2,8	0,0			
2008	435 РЯЖЕНКА	180	6,0	2,0	8,4	80,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	248,0	28,0	184,0	0,0	0,0	0,0	0,0			
Итого за прием пищи:						8,4	7,5	8,7	270,9	0,1	1,2	0,0	0,3	0,0	0,0	241,3	38,1	241,3	0,4	97,6	2,8	0,0
Всего за день:						50,1	41,3	136,4	1 241,9	0,5	25,6	6,1	4,5	0,4	1,7	688,0	173,1	954,9	13,5	1 658,2	40,6	0,2
Сбалансированность:						1	0,8	2,7														

Бух. калькулятор:

Повар:

5 день

5 день										Минеральные вещества										
Сборник рецептов	№ рецептур	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
Завтрак																				
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	5,1	8,1	27,9	205,0	0,0	0,5	0,0	0,2	0,1	0,1	112,2	25,6	114,8	0,4	179,8	9,6	0,0
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	4,3	5,5	9,3	82,5	0,0	0,0	0,1	0,3	0,3	0,0	5,9	3,1	17,6	0,3	26,5	0,0	0,0
	TK№035	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,0	0,0	8,4	34,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	3,0	0,3	10,7	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				9,4	13,6	45,6	321,5	0,0	0,5	0,1	0,5	0,4	0,1	127,8	32,0	135,4	1,0	217,0	9,6	0,0
II Завтрак																				
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	1,0	0,2	17,8	78,0	0,0	2,9	0,4	0,0	0,0	0,1	32,4	16,2	29,2	0,4	441,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				1,0	0,2	17,8	78,0	0,0	2,9	0,4	0,0	0,0	0,1	32,4	16,2	29,2	0,4	441,0	0,0	0,0
Обед																				
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	180	7,3	2,6	13,2	106,2	0,1	5,7	0,2	0,3	0,0	0,0	22,9	21,1	46,0	0,7	371,1	3,7	0,0
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	4,0	3,4	19,4	121,8	0,1	0,0	0,0	1,1	0,0	0,0	12,2	7,5	40,8	0,9	62,9	0,8	0,0
2008		БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ	60	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, мороженые, консервированные), включая соленные и квашенные, томат-пюре, зелень	30	0,6	2,3	3,2	36,5	0,0	1,5	0,0	1,1	0,0	0,0	12,7	7,6	14,7	0,5	109,4	2,7	0,0
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	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
	TK№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,9	0,8	12,9	66,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,3	3,0	14,7	0,3	23,1	0,0	0,0
	TK№035	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,0	0,0	8,4	34,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	3,0	0,3	10,7	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				27,9	28,8	82,0	697,9	0,2	7,8	0,2	5,4	0,1	0,1	116,8	69,9	276,8	5,1	807,1	15,3	0,1
Полдник																				
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4,3	2,5	32,0	190,1	0,1	0,0	0,0	0,8	0,0	0,0	11,3	7,1	38,7	0,5	58,2	1,0	0,0
2008	435	РЖЕНКА	180	6,0	2,0	8,4	80,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	248,0	28,0	184,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				10,3	4,5	40,4	270,1	0,2	1,0	0,0	0,8	0,0	0,0	259,3	35,1	222,7	0,5	58,2	1,0	0,0
Всего за день:				48,6	47,1	185,8	1 367,4	0,4	12,2	0,7	6,7	0,5	0,3	536,2	153,1	664,0	6,9	1 523,2	25,9	0,1
Сбалансированность:				1	1,0	3,8														

Бух. калькулятор:

Повар:

6 день

Сборник рецептов		№ рецептуры	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
Завтрак																				
2008	189		КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,1	8,1	27,9	205,0	0,0	0,5	0,0	0,2	0,1	112,2	25,6	114,8	0,4	179,8	9,6	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
	TK№028		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,4	12,7	84,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,1	98,3	14,3	72,5	0,3	142,8	8,1	0,0
Итого за прием пищи:					9,3	12,6	56,4	357,0	0,0	2,8	0,0	0,3	0,1	215,7	43,2	198,8	1,0	353,2	17,7	0,0
II Завтрак																				
2008	442		СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,6	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	16,0	8,0	11,0	2,2	278,0	2,0	0,0
Обед																				
2012	57		БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, СО СМЕТАНОЙ	180/10/5	5,6	8,3	10,3	141,0	0,0	5,6	0,2	1,6	0,0	34,6	20,2	59,0	1,2	299,0	5,3	0,0
2012	321		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	3,2	5,0	21,3	147,0	0,2	10,3	0,0	0,2	0,1	36,5	29,2	84,4	1,2	761,4	8,5	0,0
2012	275		СОСИСКА ОТВАРНАЯ	55	10,1	3,2	6,0	94,1	0,1	0,1	0,0	0,3	0,0	25,5	31,3	137,3	0,6	263,5	90,0	0,4
2008	364		СОУС ТОМАТНЫЙ №364	20	0,4	2,0	1,4	24,4	0,0	0,4	0,1	0,0	0,0	1,6	2,0	4,0	0,1	0,0	0,0	0,0
			ОВОЩИ(свежие, мороженные, консервированные), включая соленные и квашенные, томат-пюре, зелень	30	0,7	1,9	3,5	34,6	0,0	6,2	0,0	0,8	0,0	17,4	5,1	9,7	0,3	68,9	0,9	0,0
	TK №003		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,7	0,2	10,6	51,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	4,0	4,3	19,7	0,8	34,1	1,3	0,0
	TK№004		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,9	0,8	12,9	66,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,3	3,0	14,7	0,3	23,1	0,0	0,0
	TK№038		ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,1	0,0	8,5	36,0	0,0	1,1	0,0	0,0	0,0	11,6	3,9	4,4	0,4	22,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:					23,7	21,3	74,6	594,1	0,3	23,7	0,3	3,4	0,1	135,6	99,1	333,2	5,0	1 471,9	106,0	0,4
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	25,8	10,5	47,0	0,8	111,5	2,7	0,0
2012	401		РЯЖЕНКА	180	3,6	2,0	8,4	80,0	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0	210,8	22,4	147,2	0,2	292,0	18,0	0,0
Итого за прием пищи:					6,4	9,2	37,4	245,6	0,0	6,2	0,1	1,1	0,2	236,6	32,9	194,2	1,0	403,5	20,7	0,0
Всего за день:					39,7	43,5	178,1	1 243,7	0,3	42,7	0,4	5,4	0,4	603,9	183,2	737,2	9,1	2 506,6	146,4	0,4
Сбалансированность:					1	1,1	4,5													

Бух.калькулятор:

Повар:

7 день

Сборник рецептов	№ рецепта	Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	F, мкг
Завтрак																				
2008	190	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"	180	3,5	3,3	24,7	173,0	0,0	0,8	0,0	0,4	0,1	0,1	158,7	29,1	143,5	0,5	250,7	14,0	0,0
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	5,3	5,0	12,9	118,5	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	132,8	8,4	89,1	0,4	35,8	0,0	0,0
	TK№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,2	2,8	13,6	77,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,1	98,1	12,4	69,2	0,4	144,6	8,3	0,0
Итого за прием пищи:				12,0	11,1	51,2	368,5	0,0	1,4	0,0	0,4	0,1	0,2	389,6	49,9	301,8	1,3	431,1	22,3	0,0
II Завтрак																				
	TK №002	ФРУКТЫ ЯБЛОКО/БАНАН/АПЕЛЬСИН	80	0,6	0,5	15,5	70,5	0,0	3,0	0,0	0,5	0,0	0,0	25,7	16,2	21,6	2,7	232,5	1,5	0,0
Итого за прием пищи:				0,6	0,5	15,5	70,5	0,0	3,0	0,0	0,5	0,0	0,0	25,7	16,2	21,6	2,7	232,5	1,5	0,0
Обед																				
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	180/15	3,6	4,5	20,0	164,0	0,1	3,7	0,2	3,3	0,0	0,0	35,1	29,6	77,2	1,8	400,8	3,5	0,0
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	3,2	5,0	21,3	147,0	0,1	10,4	0,0	0,2	0,1	0,1	37,3	29,1	84,4	1,2	759,5	8,5	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	0,1	12,4	14,9	107,2	1,6	254,4	5,1	0,0
		ОВОЩИ(свежие, мороженные, консервированные), овощи соевые и квашенные, томат-пюре, зелень	30	0,3	0,0	1,0	5,6	0,0	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,3	5,0	15,1	0,4	56,4	1,2	0,0
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	0,9	0,2	8,5	40,8	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	3,2	3,5	15,7	0,7	27,1	1,1	0,0
	TK№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	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
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	14,0	55,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,2	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				21,8	25,4	79,1	667,8	0,2	16,5	0,2	6,5	0,1	0,2	100,7	84,7	311,3	5,9	1 517,0	19,4	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	0,1	36,3	8,8	67,5	0,4	68,4	1,4	0,0
2008	435	РЯЖЕНКА	180	6,0	2,0	8,4	80,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	248,0	28,0	184,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				8,1	11,7	49,5	275,0	0,1	1,0	0,0	0,1	0,0	0,1	284,3	36,8	251,5	0,4	68,4	1,4	0,0
Всего за день:				42,5	48,7	195,3	1 381,8	0,4	21,9	0,2	7,5	0,3	0,6	800,3	187,6	886,2	10,3	2 249,1	44,5	0,0
Сбалансированность:				1	1,1	4,6														

Бух. калькулятор:

Повар:

8 день

Дата регистрации всего	№ рецепта всего	Прим. 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
Завтрак																				
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5,3	6,1	25,6	178,4	0,2	0,4	0,0	0,8	0,1	0,1	84,2	29,7	111,9	0,9	165,1	7,7	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
	TKN035	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,1	0,0	8,5	36,0	0,0	1,1	0,0	0,0	0,0	0,0	11,6	3,9	4,4	0,4	22,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				6,8	8,2	49,9	282,4	0,2	3,3	0,0	0,9	0,1	0,1	101,0	36,9	127,8	1,6	217,7	7,7	0,0
II Завтрак																				
2008		ФРУКТЫ ЯБЛОКО/БАНАН/АПЕЛЬСИН	80	1,0	0,2	17,8	78,0	0,0	2,9	0,4	0,0	0,0	0,1	32,4	16,2	29,2	0,4	441,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				1,0	0,2	17,8	78,0	0,0	2,9	0,4	0,0	0,0	0,1	32,4	16,2	29,2	0,4	441,0	0,0	0,0
Обед																				
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180/20	4,5	2,4	12,5	90,0	0,1	6,0	0,2	0,9	0,0	0,0	21,4	23,0	78,2	1,3	486,0	5,7	0,0
2008	285	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ПАРОВЫЕ)	60	8,3	9,0	4,6	131,9	0,0	0,2	0,0	1,2	0,0	0,1	5,8	11,0	75,5	1,2	156,2	3,4	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
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
		ОВОЩИ(свежие, мороженные, консервированные), вк лючая соленные и квашенные, томат- пюре, зелень	30	0,3	0,0	1,0	5,6	0,0	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,3	5,0	15,1	0,4	56,4	1,2	0,0
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	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
	TKN004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	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
	TKN042	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	22,7	105,4	0,0	1,1	0,0	0,2	0,0	0,0	13,8	3,7	7,7	0,5	76,9	0,5	0,0
Итого за прием пищи:				19,1	17,9	74,0	548,2	0,1	29,9	0,3	4,6	0,0	0,1	115,0	71,8	253,7	5,8	1 101,0	16,0	0,0
Полдник																				
	TKN019	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
	TKN028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	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:				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
Всего за день:				49,0	40,9	180,3	1 288,5	0,3	36,9	0,8	6,4	0,2	0,7	542,2	167,9	711,6	8,9	2 109,7	34,2	0,0
Сбалансированность:				1	0,8	3,7														

Бух. калькулятор:

Повар:

9 день

Год	№ рецептуры	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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	K, мг	Na, мг
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,9	4,5	0,3	63,0	0,0	0,0	0,1	0,8	0,9	19,8	4,3	69,1	0,9	56,0
2008	55	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ)	40	0,7	2,1	3,0	33,7	0,0	5,1	0,0	0,8	0,0	11,3	6,1	10,4	0,1	139,9
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
	TKN0038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,1	0,0	8,5	36,0	0,0	0,6	0,0	0,0	0,0	9,6	2,9	2,2	0,2	12,2
Итого за прием пищи:				9,0	10,7	18,8	194,7	0,0	5,7	0,2	1,8	1,1	45,1	15,6	94,9	1,4	228,0

Завтрак

II Завтрак

TK № 006	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
Итого за прием пищи:				1,5	0,5	21,0	96,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,1	7,2	37,8	25,2	0,5	348,0

Обед

2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, СО СМЕТАНОЙ	180/10/5	5,6	8,3	10,3	141,0	0,0	5,6	0,2	1,6	0,0	34,6	20,2	59,0	1,2	299,0
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	120	3,7	6,3	32,8	203,0	0,0	0,0	0,1	0,3	0,0	3,0	19,0	61,0	0,6	0,0
2012	305	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	60	16,9	2,4	9,3	103,0	0,0	0,4	0,0	0,1	0,0	27,9	15,7	103,0	1,2	139,0
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,4	1,6	1,9	23,5	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	4,9	3,3	5,9	0,1	38,0
		ОВОЩИ(свежие, мороженные, консервированные) в любой соленой и квашенной, томат- пюре, зелень	30	0,3	0,0	1,0	5,6	0,0	1,6	0,0	0,0	0,0	8,3	5,0	15,1	0,4	56,4
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,7	0,2	10,6	51,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	4,0	4,3	19,7	0,8	34,1
	TKN004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,5	2,4	11,7	0,3	18,4
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	14,0	55,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,2	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				24,3	15,6	83,9	653,3	0,1	6,9	0,3	2,6	0,0	76,6	70,1	286,8	4,5	671,8

Полдник

2012	238	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	120	8,8	2,8	35,1	173,0	0,1	0,0	0,0	0,4	0,1	43,5	10,3	77,4	0,6	89,9
2008	434	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ	180	6,0	4,4	9,8	99,0	0,1	1,1	0,1	0,0	0,0	214,0	23,5	151,1	0,2	306,3
Итого за прием пищи:				14,8	7,2	44,9	272,0	0,2	1,1	0,1	0,4	0,1	257,5	33,8	228,5	0,8	396,2
Всего за день:				49,6	34,0	168,7	1 216,0	0,3	17,7	0,6	4,8	1,2	386,4	157,4	635,4	7,2	1 644,0
Сбалансированность:				1	0,7	3,4											

Бух. калькулятор:

Повар:

10 день

10 день

Сборник рецептур	№ технологической рецептуры	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	Na, мг
Завтрак																			
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	6,0	8,0	27,0	203,0	0,0	0,5	0,0	0,9	0,1	0,1	111,1	16,5	94,6	0,4	182,9	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	87,4	5,4	56,0	0,4	27,2	0,0
	TK№035	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,0	0,0	8,4	34,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	3,0	0,3	10,7	0,0
Итого за прием пищи:				9,4	14,9	45,4	306,0	0,0	0,5	0,0	0,9	0,1	0,1	208,2	25,2	153,6	1,1	220,8	8,8
II Завтрак																			
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	1,0	0,2	17,8	78,0	0,0	4,3	0,1	0,0	0,0	0,1	8,1	19,4	24,3	0,4	273,6	0,0
Итого за прием пищи:				1,0	0,2	17,8	78,0	0,0	4,3	0,1	0,0	0,0	0,1	8,1	19,4	24,3	0,4	273,6	0,0
Обед																			
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/10/5	6,0	4,4	16,0	159,9	0,1	6,6	0,2	0,7	0,0	0,0	24,9	22,0	67,4	1,0	463,0	5,3
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,8	6,7	14,2	135,5	0,1	12,3	0,3	0,2	0,1	0,0	46,4	24,6	60,3	1,2	420,7	5,9
2008	261	ПЕЧЕНЬ ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	50/50	17,9	7,8	7,2	172,8	0,2	12,9	5,8	1,5	0,3	1,4	22,2	20,3	253,8	5,5	341,2	8,3
		ОВОЩИ(свежие, мороженные, консервированные)/включая соленные и квашенные, томат-пюре, зелень	30	0,4	0,0	1,3	7,0	0,0	2,0	0,0	0,1	0,0	0,0	10,4	6,3	18,9	0,5	70,5	1,5
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	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
	TK№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,9	0,8	12,9	66,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,3	3,0	14,7	0,3	23,1	0,0
2012	382	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО	180	0,3	0,1	33,1	133,5	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	12,1	3,3	9,6	0,7	67,2	0,5
Итого за прием пищи:				30,3	19,9	91,1	705,7	0,4	34,2	6,3	2,8	0,4	1,4	122,7	82,1	436,5	9,7	1 406,1	22,3
Полдник																			
	TK№019	ПРЯНИКИ / ПЕЧЕНЬЕ	40	3,6	2,8	45,0	148,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,9	4,9	27,0	0,5	42,6	0,0
2008		АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ/ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ ЗЕЛЕНОЕ	80	0,9	0,2	8,1	43,0	0,0	60,0	0,0	0,2	0,0	0,0	34,0	13,0	23,0	0,3	197,0	2,0
	TK№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,2	2,8	13,6	77,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,1	98,1	12,4	69,2	0,4	144,6	8,3
Итого за прием пищи:				7,7	5,8	66,7	268,0	0,0	60,5	0,0	0,2	0,0	0,1	138,0	30,3	119,2	1,2	384,2	10,3
Всего за день:				48,4	40,9	221,0	1 357,7	0,4	99,5	6,4	3,9	0,5	1,7	477,0	157,0	733,6	12,4	2 284,6	41,4
Сбалансированность:				1	0,8	4,6													

Бух. калькулятор:

Повар:

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022231
Владелец Громова Анна Ивановна
Действителен с 18.04.2023 по 17.04.2024