



УТВЕРЖДАЮ

В.П. Шевченко

20 ____ г

**ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ДВУХРАЗОВОЕ
МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В
ЛЕТНЕМ ЛАГЕРЕ ДНЕВНОГО ПРИБЫВАНИЯ, В
СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ
ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ И САНПИН
2.3/2.4.3590-20**



МЕНЮ

Летний лагерь ЛДП

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
КАША "ДРУЖБА" 200	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 200	КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ 200	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 200	КАША "ДРУЖБА" 200	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ 45	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ 200	КАША "ДРУЖБА" 200	КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ 200	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 200
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ 45	БУТЕРБРОДЫ С ВАРЕНОЙ КОЛБАСОЙ 60	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 40	БУТЕРБРОДЫ ГОРЯЧИЕ С ВАРЕНОЙ КОЛБАСОЙ И СЫРОМ 60	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ 60	КАША ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ 200	БУТЕРБРОДЫ С ВАРЕНОЙ КОЛБАСОЙ 60	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 40	БУТЕРБРОДЫ ГОРЯЧИЕ С ВАРЕНОЙ КОЛБАСОЙ И СЫРОМ 60	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ 60
ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 55	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 55	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50
Обед									
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 200	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ 200	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 200	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 200	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 200	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 200
РИС ОТВАРНОЙ 180	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ЖУЛИН) 110/30	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 200	АЗУ 200	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 200	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 250	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 200	ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ 200	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 200	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 200
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 80/20	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 200	РЫБА, ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 100	ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ 80	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ 100	ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ 80	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ 120	СЕЛДЬ С ЛУКОМ 100	КОТЛЕТЫ ПРИПЕЧЕННЫЕ (КУРИЦА) 90	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ 100
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 100	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ 80	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ 100	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	КУКУРУЗА ОТВАРНАЯ (КОНСЕРВЫ) 60	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 200	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ 80	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ ПЛОДОВ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ 200	ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ 80	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С АПЕЛЬСИНОМ 200
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 200	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ 2130	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ ПЛОДОВ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С АПЕЛЬСИНОМ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 35	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 35	БАНАНЫ СВЕЖИЕ 200	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 35	ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ 200	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 35
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 35	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 35	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 35		ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 35	АПЕЛЬСИНЫ СВЕЖИЕ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	
ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ 200		АПЕЛЬСИНЫ СВЕЖИЕ 200		ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ 200		ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 35		ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 35	

1 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								
					Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																							
2013	260	КАША"ДРУЖБА"	200	12,79	5,09	7,55	27,72	199,84	0,08	0,52	0,04	0,47	0,08	0,13	109,66	26,37	116,76	0,56	185,20	9,71	0,01	0,00	
2013	90	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	45	16,28	6,02	10,31	9,76	157,15	0,03	0,06	0,06	0,67	0,08	0,06	154,07	11,54	96,06	0,53	44,55	0,72	0,01	0,00	
2013	494	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	4,15	0,26	0,01	19,99	82,29	0,00	1,24	0,00	0,00	0,00	0,01	7,52	4,77	8,91	0,81	37,63	0,00	0,00	0,00	
2013	108	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	4,77	4,07	0,33	26,77	126,34	0,07	0,00	0,00	1,08	0,00	0,03	11,39	16,34	41,58	0,99	70,95	0,00	0,01	0,00	
Итого за прием пищи:				37,99	15,44	18,20	84,24	565,62	0,18	1,82	0,10	2,22	0,16	0,23	282,64	59,02	263,31	2,89	338,33	10,43	0,03	0,00	
Обед																							
2013	142	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	21,94	5,73	8,96	7,00	136,58	0,05	9,69	0,22	1,94	0,00	0,07	38,60	20,01	71,19	1,28	323,11	5,63	0,03	0,00	
2013	414	РИС ОТВАРНОЙ	180	8,48	4,44	6,24	46,57	260,10	0,04	0,00	0,03	0,44	0,11	0,04	11,33	29,52	89,76	0,65	66,01	0,91	0,03	0,01	
2013	404	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	80/20	44,81	21,41	23,44	1,26	304,96	0,06	0,92	0,15	0,29	0,02	0,16	32,59	21,30	184,77	1,83	246,76	8,04	0,14	0,03	
2013	76	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	13,10	1,42	9,86	7,15	123,60	0,05	3,76	0,20	4,46	0,00	0,04	21,71	16,87	38,80	0,76	237,90	2,91	0,02	0,00	
2008	401	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	7,81	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,36	0,00	0,00	0,00	0,61	0,00	0,00	0,00	
2013	108	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,33	3,71	0,30	24,34	114,86	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,54	0,00	0,01	0,00	
2013	110/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	35	4,10	2,25	0,30	14,39	69,25	0,05	0,00	0,00	0,77	0,00	0,03	5,67	5,99	27,41	1,26	47,60	1,96	0,00	0,00	
2013	112/1	ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	200	26,00	0,78	0,78	19,01	91,18	0,05	8,00	0,01	1,26	0,00	0,03	28,80	14,40	19,80	3,96	556,00	4,00	0,02	0,00	
Итого за прием пищи:				130,57	39,74	49,88	139,08	1 177,94	0,36	22,37	0,61	10,14	0,13	0,40	149,41	122,94	469,53	10,64	1 542,48	23,45	0,25	0,04	
Всего за день:				168,56	55,18	68,08	223,32	1 743,56	0,54	24,19	0,71	12,36	0,29	0,63	432,05	181,96	732,84	13,53	1 880,81	33,88	0,28	0,04	
Сбалансированность:					1	1,2	4,0																

2 день

Сборник рецептур	№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводо- ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																						
2013	267	КАША ПШЁННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	13,15	7,30	8,16	36,76	250,41	0,16	0,52	0,04	1,15	0,08	0,14	115,63	41,28	157,32	1,20	231,39	10,80	0,01	0,00
2013	81	БУТЕРБРОДЫ С ВАРЕНОЙ КОЛБАСОЙ	60	15,47	5,33	11,60	13,40	179,49	0,08	0,00	0,03	0,90	0,10	0,05	12,92	13,20	64,14	0,97	100,75	0,96	0,00	0,00
2013	493	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,68	0,19	0,00	14,93	60,46	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	4,73	3,96	7,42	0,74	25,25	0,00	0,00	0,00
2013	108	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,33	3,71	0,30	24,34	114,86	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00
Итого за прием пищи:				34,63	16,53	20,06	89,43	605,22	0,30	0,56	0,07	3,03	0,18	0,23	143,63	73,29	266,68	3,81	421,89	11,76	0,02	0,00
Обед																						
2013	144	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	18,90	8,61	7,79	14,96	164,44	0,15	3,68	0,16	3,37	0,00	0,08	27,35	28,84	96,02	2,02	447,30	5,07	0,02	0,00
2013	390	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ЕЖИКИ)	100/30	54,06	12,20	15,61	10,37	230,85	0,05	1,23	0,04	0,57	0,11	0,11	44,76	20,49	133,12	1,63	283,66	7,42	0,03	0,00
2013	423	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	21,65	4,97	6,66	21,50	169,40	0,08	41,32	0,26	0,54	0,12	0,12	105,25	42,23	82,35	2,47	569,90	8,54	0,02	0,00
2013	106	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	80	21,01	0,85	0,16	2,95	18,62	0,04	8,00	0,10	0,31	0,00	0,03	10,08	14,40	18,72	0,72	232,00	1,60	0,00	0,00
2013	509	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	9,94	0,25	0,20	24,31	102,52	0,02	3,12	0,00	0,32	0,00	0,01	10,08	4,36	6,34	1,05	151,01	1,00	0,01	0,00
2013	108	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,33	3,71	0,30	24,34	114,86	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00
2013	110/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	35	4,10	2,25	0,30	14,39	69,25	0,05	0,00	0,00	0,77	0,00	0,03	5,67	5,99	27,41	1,26	47,60	1,96	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				133,99	32,84	31,02	112,82	869,94	0,45	57,35	0,56	6,86	0,23	0,41	213,54	131,16	401,76	10,05	1 795,97	25,59	0,09	0,00
Всего за день:				168,62	49,37	51,08	202,25	1 475,16	0,75	57,91	0,63	9,89	0,41	0,64	357,17	204,45	668,44	13,86	2 217,86	37,35	0,11	0,00
Сбалансированность:					1	1,0	4,1															

3 день

Сборник рецептур	№ 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																								
2013	268	КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	14,43	5,37	7,88	32,24	222,04	0,05	0,60	0,04	0,25	0,08	0,14	123,42	26,94	125,82	0,42	199,69	10,78	0,02	0,00		
2013	93	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	15,07	1,59	16,59	9,88	195,36	0,02	0,00	0,09	0,94	0,30	0,02	6,00	5,94	18,34	0,39	29,20	0,72	0,00	0,00		
2013	494	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	4,15	0,26	0,01	19,99	82,29	0,00	1,24	0,00	0,00	0,00	0,01	7,52	4,77	8,91	0,81	37,63	0,00	0,00	0,00		
2013	108	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	5,20	4,44	0,36	29,21	137,83	0,08	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	12,42	17,82	45,36	1,08	77,40	0,00	0,01	0,00		
Итого за прием пищи:				38,85	11,66	24,84	91,32	637,52	0,15	1,84	0,13	2,37	0,38	0,20	149,36	55,47	198,43	2,70	343,92	11,50	0,03	0,00		
Обед																								
2013	153	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	25,77	6,88	3,11	9,76	94,83	0,05	3,32	0,26	1,41	0,00	0,09	14,41	14,43	34,08	0,56	239,69	2,64	0,02	0,00		
2013	429	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	18,72	4,14	7,98	27,99	200,98	0,16	13,60	0,06	0,35	0,12	0,15	50,52	38,37	111,33	1,58	999,35	11,10	0,05	0,00		
2013	342	РЫБА, ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	62,81	11,87	6,62	2,78	123,18	0,08	1,27	0,37	2,02	0,01	0,09	47,56	43,96	176,71	0,82	368,44	110,96	0,47	0,01		
2013	56	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	100	13,52	4,59	9,23	7,07	130,29	0,03	3,30	0,03	2,26	0,00	0,07	140,65	20,42	92,03	1,16	247,80	5,67	0,03	0,00		
2013	ТТК № 58	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ ПЛОДОВ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ	200	8,22	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,36	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00		
2013	108	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,33	3,71	0,30	24,34	114,86	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00		
2013	110/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	35	4,10	2,25	0,30	14,39	69,25	0,05	0,00	0,00	0,77	0,00	0,03	5,67	5,99	27,41	1,26	47,60	1,96	0,00	0,00		
2013	112/13	АПЕЛЬСИНЫ СВЕЖИЕ	200	24,00	1,75	0,39	15,71	83,42	0,06	48,00	0,02	0,44	0,00	0,05	61,20	23,40	41,40	0,54	394,00	4,00	0,04	0,00		
Итого за прием пищи:				161,47	35,19	27,93	121,40	894,22	0,49	69,49	0,74	8,23	0,13	0,51	330,72	161,42	520,76	6,82	2 361,98	136,33	0,62	0,01		
Всего за день:				200,32	46,85	52,77	212,72	1 531,74	0,64	71,33	0,87	10,60	0,51	0,71	480,08	216,89	719,19	9,52	2 705,90	147,83	0,65	0,01		
Сбалансированность:					1	1,1	4,5																	

4 день

Сборник рецептур	№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества									
					Белки, г	Жиры, г	Угледо- бы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																								
2013	255	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	13,73	7,00	7,92	35,27	241,09	0,11	0,57	0,04	0,11	0,08	0,16	144,91	30,52	204,12	0,85	243,59	9,90	0,04	0,02		
2008	3/1	БУТЕРБРОДЫ ГОРЯЧИЕ С ВАРЕНОЙ КОЛБАСОЙ И СЫРОМ	60	19,26	8,47	10,40	10,01	168,93	0,06	0,06	0,04	0,62	0,00	0,08	158,78	15,50	127,34	0,88	92,40	0,72	0,01	0,00		
2013	493	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,68	0,19	0,00	14,93	60,46	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	4,73	3,96	7,42	0,74	25,25	0,00	0,00	0,00		
2013	108	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,33	3,71	0,30	24,34	114,86	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00		
Итого за прием пищи:				39,00	19,37	18,62	84,55	585,34	0,23	0,67	0,08	1,71	0,08	0,28	318,77	64,83	376,68	3,37	425,74	10,62	0,06	0,02		
Обед																								
2013	128	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	21,35	5,33	8,57	10,24	144,37	0,06	6,65	0,22	1,97	0,00	0,08	38,46	22,41	71,87	1,40	356,14	6,93	0,03	0,00		
2013	364	АЗУ	200	73,05	15,27	16,27	24,84	307,77	0,17	12,50	0,05	0,76	0,11	0,18	31,02	46,01	183,95	3,02	1 049, 47	12,17	0,07	0,00		
2013	106	ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	80	5,66	0,62	0,08	1,94	10,86	0,02	3,20	0,01	0,08	0,00	0,03	16,56	10,08	30,24	0,72	112,80	2,40	0,01	0,00		
2013	508	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	4,98	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,36	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00		
2013	108	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,33	3,71	0,30	24,34	114,86	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00		
2013	110/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	35	4,10	2,25	0,30	14,39	69,25	0,05	0,00	0,00	0,77	0,00	0,03	5,67	5,99	27,41	1,26	47,60	1,96	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:				113,47	27,18	25,52	95,11	724,52	0,36	22,35	0,28	4,56	0,11	0,35	102,42	99,34	351,27	7,30	1 631, 11	23,46	0,12	0,00		
Всего за день:				152,47	46,55	44,14	179,66	1 309,86	0,59	23,02	0,36	6,27	0,19	0,63	421,19	164,17	727,95	10,67	2 056, 85	34,08	0,18	0,02		
Сбалансированность:					1	0,9	3,9																	

5 день

Сборник рецептур	№ 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																							
2013	260	КАША "ДРУЖБА"	200	12,79	5,09	7,55	27,72	199,84	0,08	0,52	0,04	0,47	0,08	0,13	109,66	26,37	116,76	0,56	185,20	9,71	0,01	0,00	
2013	95	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	60	15,91	1,66	4,59	32,17	176,70	0,02	0,07	0,02	0,61	0,08	0,03	8,88	8,15	18,90	0,69	72,10	0,72	0,00	0,00	
2013	494	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	4,15	0,26	0,01	19,99	82,29	0,00	1,24	0,00	0,00	0,00	0,01	7,52	4,77	8,91	0,81	37,63	0,00	0,00	0,00	
2013	108	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,33	3,71	0,30	24,34	114,86	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	
Итого за прием пищи:				37,18	10,72	12,45	104,22	573,69	0,16	1,83	0,06	2,06	0,16	0,20	136,41	54,14	182,37	2,96	359,43	10,43	0,02	0,00	
Обед																							
2013	149	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	22,40	5,28	5,34	12,61	119,89	0,07	6,44	0,17	1,11	0,00	0,07	17,40	22,86	76,70	1,28	510,39	5,76	0,03	0,00	
2013	242	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	6,18	6,03	5,11	43,26	243,41	0,06	0,00	0,02	2,58	0,08	0,04	29,96	24,38	195,80	1,26	115,56	0,00	0,04	0,03	
2013	405	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	100	52,19	14,13	20,04	3,89	254,65	0,05	2,35	0,26	0,45	0,11	0,11	27,88	19,65	128,83	1,45	247,27	6,11	0,00	0,00	
2013	175	КУКУРУЗА ОТВАРНАЯ (КОНСЕРВЫ)	60	26,55	5,59	3,49	38,58	208,98	0,47	0,00	0,05	1,68	0,00	0,00	62,27	461,70	150,36	7,14	0,00	0,00	0,00		
2013	510	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С АПЕЛЬСИНОМ	200	10,18	0,47	0,20	25,35	107,77	0,03	10,80	0,00	0,28	0,00	0,02	16,92	6,84	11,25	0,70	162,80	1,40	0,01	0,00	
2013	108	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,33	3,71	0,30	24,34	114,86	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	
2013	110/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	35	4,10	2,25	0,30	14,39	69,25	0,05	0,00	0,00	0,77	0,00	0,03	5,67	5,99	27,41	1,26	47,60	1,96	0,00	0,00	
2013	112/1	ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	200	26,00	0,78	0,78	19,01	91,18	0,05	8,00	0,01	1,26	0,00	0,03	28,80	14,40	19,80	3,96	556,00	4,00	0,02	0,00	
Итого за прием пищи:				151,93	38,24	35,56	181,43	1 209,99	0,84	27,59	0,51	9,11	0,19	0,33	199,25	570,67	647,95	17,95	1 704,12	19,23	0,11	0,03	
Всего за день:				189,11	48,96	48,01	285,65	1 783,68	1,00	29,42	0,57	11,17	0,35	0,53	335,66	624,81	830,32	20,91	2 063,55	29,66	0,13	0,03	
Сбалансированность:					1	1,0	5,8																

6 день

Сборник рецептур	№ 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																							
2013	266	КАША ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	13,09	6,80	9,27	28,35	224,82	0,14	0,57	0,04	1,10	0,08	0,16	130,53	48,28	171,56	1,24	263,23	11,75	0,02	0,00	
2013	90	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	45	16,28	6,02	10,31	9,76	157,15	0,03	0,06	0,06	0,67	0,08	0,06	154,07	11,54	96,06	0,53	44,55	0,72	0,01	0,00	
2013	493	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,68	0,19	0,00	14,93	60,46	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	4,73	3,96	7,42	0,74	25,25	0,00	0,00	0,00	
2013	108	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	4,77	4,07	0,33	26,77	126,34	0,07	0,00	0,00	1,08	0,00	0,03	11,39	16,34	41,58	0,99	70,95	0,00	0,01	0,00	
Итого за прием пищи:				35,82	17,08	19,91	79,81	568,77	0,24	0,67	0,10	2,85	0,16	0,26	300,72	80,12	316,62	3,50	403,98	12,47	0,04	0,00	
Обед																							
2013	142	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	21,94	5,73	8,96	7,00	136,58	0,05	9,69	0,22	1,94	0,00	0,07	38,60	20,01	71,19	1,28	323,11	5,63	0,03	0,00	
2013	370	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	250	72,28	18,85	19,72	51,36	458,13	0,10	0,90	0,54	1,12	0,14	0,14	32,52	54,19	226,42	2,64	384,79	7,97	0,08	0,01	
2013	106	ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	80	5,66	0,62	0,08	1,94	10,86	0,02	3,20	0,01	0,08	0,00	0,03	16,56	10,08	30,24	0,72	112,80	2,40	0,01	0,00	
2008	401	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	7,81	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,36	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	
2013	108	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,33	3,71	0,30	24,34	114,86	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	
2013	110/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	35	4,10	2,25	0,30	14,39	69,25	0,05	0,00	0,00	0,77	0,00	0,03	5,67	5,99	27,41	1,26	47,60	1,96	0,00	0,00	
2013	112/13	АПЕЛЬСИНЫ СВЕЖИЕ	200	24,00	1,75	0,39	15,71	83,42	0,06	48,00	0,02	0,44	0,00	0,05	61,20	23,40	41,40	0,54	394,00	4,00	0,04	0,00	
Итого за прием пищи:				140,12	32,91	29,75	134,10	950,51	0,34	61,79	0,79	5,33	0,14	0,35	165,26	128,52	434,46	7,34	1 327,40	21,96	0,17	0,01	
Всего за день:				175,94	49,99	49,66	213,91	1 519,28	0,58	62,46	0,89	8,18	0,30	0,61	465,98	208,64	751,08	10,84	1 731,38	34,43	0,21	0,01	
Сбалансированность:					1	1,0	4,3																

7 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																							
2013	264	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	12,95	7,30	7,61	35,79	241,48	0,12	0,52	0,04	0,11	0,08	0,15	120,31	33,00	167,40	1,70	238,99	9,00	0,00	0,03	
2013	81	БУТЕРБРОДЫ С ВАРЕНОЙ КОЛБАСОЙ	60	15,47	5,33	11,60	13,40	179,49	0,08	0,00	0,03	0,90	0,10	0,05	12,92	13,20	64,14	0,97	100,75	0,96	0,00	0,00	
2013	494	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	4,15	0,26	0,01	19,99	82,29	0,00	1,24	0,00	0,00	0,00	0,01	7,52	4,77	8,91	0,81	37,63	0,00	0,00	0,00	
2013	108	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,33	3,71	0,30	24,34	114,86	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	
Итого за прием пищи:				36,90	16,60	19,52	93,52	618,12	0,26	1,76	0,07	1,99	0,18	0,24	151,10	65,82	278,25	4,38	441,87	9,96	0,01	0,03	
Обед																							
2013	134	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	24,22	5,89	9,07	11,89	157,61	0,06	4,57	0,17	2,06	0,00	0,07	25,48	21,32	85,61	1,22	414,81	5,53	0,03	0,00	
2013	291	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	6,67	7,29	4,86	46,54	259,22	0,09	0,00	0,02	1,54	0,08	0,04	18,76	10,19	55,35	1,28	84,57	1,02	0,02	0,02	
2013	367	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	73,72	15,97	17,32	4,77	239,12	0,06	2,13	0,04	0,70	0,08	0,11	17,99	21,06	141,39	2,19	377,28	7,23	0,04	0,00	
2013	106	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	80	21,01	0,85	0,16	2,95	18,62	0,04	8,00	0,10	0,31	0,00	0,03	10,08	14,40	18,72	0,72	232,00	1,60	0,00	0,00	
2013	509	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	9,94	0,25	0,20	24,31	102,52	0,02	3,12	0,00	0,32	0,00	0,01	10,08	4,36	6,34	1,05	151,01	1,00	0,01	0,00	
2013	112/6	БАНАНЫ СВЕЖИЕ	200	33,60	2,91	0,97	40,74	186,24	0,06	8,00	0,04	0,00	0,00	0,09	14,40	75,60	50,40	1,08	696,00	0,00	0,00	0,00	
2013	108	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,33	3,71	0,30	24,34	114,86	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	
2013	110/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	35	4,10	2,25	0,30	14,39	69,25	0,05	0,00	0,00	0,77	0,00	0,03	5,67	5,99	27,41	1,26	47,60	1,96	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:				177,59	39,12	33,18	169,93	1 147,44	0,44	25,82	0,37	6,68	0,16	0,41	112,81	167,77	423,02	9,70	2 067,77	18,34	0,11	0,02	
Всего за день:				214,49	55,72	52,70	263,45	1 765,56	0,70	27,58	0,44	8,67	0,34	0,65	263,91	233,59	701,27	14,08	2 509,64	28,30	0,12	0,05	
Сбалансированность:					1	0,9	4,7																

8 день

Сборник рецептур	№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества									
					Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																								
2013	260	КАША"ДРУЖБА"	200	12,94	5,15	7,61	27,81	201,00	0,08	0,53	0,04	0,47	0,08	0,13	111,70	26,59	118,20	0,56	188,12	9,89	0,01	0,00		
2013	93	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	15,07	1,59	16,59	9,88	195,36	0,02	0,00	0,09	0,94	0,30	0,02	6,00	5,94	18,34	0,39	29,20	0,72	0,00	0,00		
2013	493	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,68	0,19	0,00	14,93	60,46	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	4,73	3,96	7,42	0,74	25,25	0,00	0,00	0,00		
2013	108	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	5,20	4,44	0,36	29,21	137,83	0,08	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	12,42	17,82	45,36	1,08	77,40	0,00	0,01	0,00		
Итого за прием пищи:				34,89	11,37	24,56	81,83	594,65	0,18	0,57	0,13	2,59	0,38	0,19	134,85	54,31	189,32	2,77	319,97	10,61	0,02	0,00		
Обед																								
2013	128	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	21,35	5,33	8,57	10,24	144,37	0,06	6,65	0,22	1,97	0,00	0,08	38,46	22,41	71,87	1,40	356,14	6,93	0,03	0,00		
2013	369	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	73,62	16,05	17,19	18,70	294,15	0,14	9,98	0,05	0,76	0,10	0,16	26,62	39,60	180,10	2,89	913,87	11,57	0,07	0,00		
2013	353	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	100	36,46	8,98	18,06	3,18	211,75	0,04	1,86	0,02	4,28	0,00	0,09	43,56	36,99	124,56	0,99	127,50	1,20	0,21	0,02		
2013	ТТК № 58	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ ПЛОДОВ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ	200	8,22	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,36	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00		
2013	108	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,33	3,71	0,30	24,34	114,86	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00		
2013	110/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	35	4,10	2,25	0,30	14,39	69,25	0,05	0,00	0,00	0,77	0,00	0,03	5,67	5,99	27,41	1,28	47,60	1,96	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:				148,08	36,32	44,42	90,21	911,79	0,35	18,49	0,29	8,76	0,10	0,39	125,02	119,84	441,74	7,44	1 510,21	21,66	0,32	0,02		
Всего за день:				182,97	47,69	68,98	172,04	1 506,44	0,53	19,06	0,42	11,35	0,48	0,58	259,87	174,15	631,06	10,21	1 830,18	32,27	0,34	0,02		
Сбалансированность:					1	1,4	3,6																	

9 день

Сборник рецептур	№ 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	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																								
2013	268	КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	14,43	5,37	7,88	32,24	222,04	0,05	0,60	0,04	0,25	0,08	0,14	123,42	26,94	125,82	0,42	199,69	10,78	0,02	0,00		
2008	3/1	БУТЕРБРОДЫ ГОРЯЧИЕ С ВАРЕНОЙ КОЛБАСОЙ И СЫРОМ	60	19,26	8,47	10,40	10,01	168,93	0,06	0,06	0,04	0,62	0,00	0,08	158,78	15,50	127,34	0,88	92,40	0,72	0,01	0,00		
2013	494	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	4,15	0,26	0,01	19,99	82,29	0,00	1,24	0,00	0,00	0,00	0,01	7,52	4,77	8,91	0,81	37,63	0,00	0,00	0,00		
2013	108	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,33	3,71	0,30	24,34	114,86	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00		
Итого за прием пищи:				42,17	17,81	18,59	86,58	588,12	0,17	1,90	0,08	1,85	0,08	0,26	300,07	62,06	299,87	3,01	394,22	11,50	0,04	0,00		
Обед																								
2013	144	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	18,90	8,61	7,79	14,96	164,44	0,15	3,68	0,16	3,37	0,00	0,08	27,35	28,84	96,02	2,02	447,30	5,07	0,02	0,00		
2013	237	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	7,10	11,26	6,15	50,98	303,88	0,30	0,00	0,02	6,21	0,06	0,15	23,59	166,00	248,70	5,86	350,38	3,04	0,02	0,01		
2013	412	КОТЛЕТЫ ПРИПУЩЕННЫЕ (КУРИЦА)	90	41,44	13,69	14,41	9,19	221,06	0,07	0,60	0,06	1,17	0,00	0,12	40,95	18,64	129,52	1,32	185,18	6,09	0,00	0,00		
2013	106	ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	80	5,66	0,62	0,08	1,94	10,86	0,02	3,20	0,01	0,08	0,00	0,03	16,56	10,08	30,24	0,72	112,86	2,40	0,01	0,00		
2013	508	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	4,98	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,36	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00		
2013	112/1	ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	200	26,00	0,78	0,78	19,01	91,18	0,05	8,00	0,01	1,26	0,00	0,03	28,80	14,40	19,80	3,96	556,00	4,00	0,02	0,00		
2013	108	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,33	3,71	0,30	24,34	114,86	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00		
2013	110/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	35	4,10	2,25	0,30	14,39	69,25	0,05	0,00	0,00	0,77	0,00	0,03	5,67	5,99	27,41	1,26	47,60	1,96	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:				112,51	40,92	29,81	154,17	1 052,94	0,70	15,48	0,26	13,84	0,06	0,47	153,63	258,80	589,49	16,04	1 764,36	22,56	0,08	0,01		
Всего за день:				154,68	58,73	48,40	240,75	1 641,06	0,87	17,38	0,34	15,69	0,14	0,73	453,70	320,86	889,36	19,05	2 158,58	34,06	0,12	0,01		
Сбалансированность:					1	0,8	4,1																	

10 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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																								
2013	255	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	13,34	6,87	7,77	35,05	238,18	0,11	0,55	0,04	0,11	0,08	0,15	139,81	29,96	200,52	0,85	236,29	9,45	0,04	0,02		
2013	95	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	60	15,91	1,66	4,59	32,17	176,70	0,02	0,07	0,02	0,61	0,08	0,03	8,88	8,15	18,90	0,69	72,10	0,72	0,00	0,00		
2013	493	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,68	0,19	0,00	14,93	60,46	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	4,73	3,96	7,42	0,74	25,25	0,00	0,00	0,00		
2013	108	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,33	3,71	0,30	24,34	114,86	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00		
Итого за прием пищи:				35,26	12,43	12,66	106,49	590,20	0,19	0,66	0,06	1,70	0,16	0,22	163,77	56,92	264,64	3,18	398,14	10,17	0,05	0,02		
Обед																								
2013	149	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	22,39	5,28	5,34	12,61	119,89	0,07	6,44	0,17	1,11	0,00	0,07	17,40	22,86	76,70	1,28	510,39	5,76	0,03	0,00		
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	65,27	15,59	15,11	13,56	253,56	0,08	22,04	0,02	0,65	0,08	0,13	64,15	35,65	159,30	2,81	480,27	9,11	0,05	0,00		
2013	19	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	16,26	0,94	5,01	3,57	64,29	0,04	6,68	0,06	2,35	0,00	0,03	17,32	14,60	30,95	0,87	209,57	2,37	0,01	0,00		
2013	510	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С АПЕЛЬСИНОМ	200	10,18	0,47	0,20	25,35	107,77	0,03	10,80	0,00	0,28	0,00	0,02	16,92	6,84	11,25	0,70	162,80	1,40	0,01	0,00		
2013	108	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,33	3,71	0,30	24,34	114,86	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00		
2013	110/1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	35	4,10	2,25	0,30	14,39	69,25	0,05	0,00	0,00	0,77	0,00	0,03	5,67	5,99	27,41	1,26	47,60	1,96	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:				122,53	28,24	26,26	93,82	729,62	0,33	45,96	0,25	6,14	0,08	0,31	131,81	100,79	343,41	7,82	1 473,13	20,60	0,11	0,00		
Всего за день:				157,79	40,67	38,92	200,31	1 319,82	0,52	46,62	0,31	7,84	0,24	0,53	295,58	157,71	608,05	11,00	1 873,27	30,77	0,16	0,02		
Сбалансированность:					1	1,0	4,9																	