**Утверждаю : Составила:**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Заведующий МБДОУ**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_/Токарева И.Д./**

**Десятидневное меню**

**Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения**

**Джидинский детский сад «Солнышко»**

**для организации питания детей с девятичасовым пребыванием**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1 день** | **2 день** | **3 день** | **4 день** | **5 день** | **6 день** | **7 день** | 1. **день** | **9 день** | **10 день** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | |
| 1. Каша манная  2. Какао  3. Хлеб  4. Масло (порциями) | 1. Суп молочный пшенный  2. Чай с молоком  3. Вафли | 1. Сыр (порциями)  2. Каша «дружба» на молоке.  3. Чай с сахаром.  4. Хлеб. | 1.Каша рисовая.  2.Какао  3.Печенье.  4.Хлеб | 1. Каша геркулесовая на молоке.  3. Чай с молоком.  4. Конфета шоколадная  5.Хлеб. | 1. Масло (порциями)  2. Суп молочный рисовый.  3. Какао  4. Хлеб. | 1. Каша гречневая  3. Чай с молоком  4. Вафли  5.Хлеб. | 1. Каша ячневая  2. Чай с молоком.  3.Печенье. 4.Хлеб. | 1. Сыр (порциями)  2. Каша манная.  3. Чай с сахаром.  4. Хлеб. | 1.Суп молочный гречневый.  2.Какао  3. Печенье. |
| **Обед** | | | | | | | | | |
| 1. Борщ со сметаной.  2. Салат из свежей капусты с морковью с растит.маслом.  3.Плов  4.Компот из сухофруктов.  5.Хлеб | 1. Рассольник со сметаной.  2.Салат из соленных огурцов.  3.Картофель по домашнему.  4.Чай с сахаром.  5.Хлеб. | 1.Суп овощной  2.Бефстроганов с лапшой.  3.Кисель  4. Хлеб | 1.Суп гороховый.  2.Салат из зелёного горошка с луком и растительным маслом  3.Вареники с маслом.  4. Кисель  5.Хлеб | 1. Суп крестьянский со сметаной.  2.Котлета  3. Гречневая крупа.  4. Салат из капусты с морковью на растительном масле.  5. Компот из свежих яблок  6.Хлеб | 1. Щи со сметаной  2. Огурец соленный.  3.Гуляш с рисом.  4.Чай с слимоном.  5. Хлеб | 1. Суп рыбный с сайрой  2. Салат из селёдки с луком на растительной масле  3.Позы  3. Компот из сухофруктов.  4. Хлеб | 1. Суп с фрикадельками  2. Гуляш с рисом  3.Кисель  5. Хлеб ржаной. | 1 Суп с клецками  2. Салат из зелёного горошка с луком, с растительным маслом  3.Плов.  4. Сок  5. Хлеб | 1 Суп харчо  2. Картофельно-мясная запеканка  3. Компот из смеси яблок с изюмом.  4. Хлеб |
| **Полдник** | | | | | | | | | |
| 1.Пирог с яблоком  2.Чай с молоко | 1. Суп молочныйс вермишелью.  2.Пряники  3.Чай с молоком. | 1.Блины со сгущенным молоком.  2.Чай с молоком.  3.Яблоки. | 1. Лапша с маслом.  2.Зефир в шоколаде.  3.Чай с молоком. | 1.Пирожки с яблоком.  2.Чай с молоком.  3. Апельсины. | 1.Каша манная  2. Чай с сахаром  3.Пряники. | 1.Пирог с повидлом.  2.Чай с молоком  3.Яблоки. | 1. Сосиска в тесте  2. Чай с сахаром.  3.Апельсины. | 1.Лапша отварная с маслом.  2.Чай с молоком.  3.Хлеб пшеничный.  4.Яблоко. | 1.Булочка сладкая  2.Чай с молоком  3.Бананы. |
| **Калорийность всего за день (ккал):** | | | | | | | | | |
| **1254,01** | **1465,94** | **835,54** | **1758,64** | **1710,23** | **1257,94** | **1343,46** | **1829,32** | **1224,36** | **1628,32** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1 день** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Сборник рецептур** | **№ технологической карты** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность**  **Ккал** | **Витамины** | | | | **Минеральные вещества** | | | |
| **Белки**  **г** | **Жиры**  **г** | **Углеводы**  **г** | **В1**  **Мг** | **С**  **Мг** | **А**  **Мг** | **Е**  **Мг** | **Ca**  **Мг** | **Mg**  **мг** | **P**  **мг** | **Fe**  **Мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 1 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0,05 | 4,15 | 0,05 | 37,5 | 0 | 0 | 0,04 | 0,05 | 0,5 | 0 | 1 | 0 |
| 2008 | 20 | КАША МАННАЯ | 200 | 4,1 | 5,5 | 20,1 | 147,1 | 0 | 0,4 | 0 | 0,6 | 87 | 12,4 | 72,4 | 0,3 |
| к/к | 22 | КАКАО | 180 | 5,4 | 4,5 | 19,2 | 138,9 | 0,1 | 0,8 | 0 | 0 | 169 | 30,1 | 134,9 | 0,8 |
| к/к | 26 | ХЛЕБ | 50 | 3 | 0,4 | 19,1 | 91,8 | 0,1 | 0 | 0 | 1 | 8,1 | 8,6 | 39,2 | 1,8 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **12,55** | **14,55** | **58,45** | **415,3** | **0,2** | **1,2** | **0,04** | **1,65** | **264,6** | **51,1** | **247,5** | **2,9** |
|  | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 19 | БОРЩ СО СМЕТАНОЙ | 250\15\5 | 5,7 | 6,9 | 7,7 | 118,4 | 0 | 5,3 | 0,1 | 0,2 | 34,7 | 23,5 | 68,1 | 1,8 |
| 2003 | 32 | САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ,С МОРКОВЬЮ С РАСТ,МАСЛОМ | 150 | 0,255 | 1,292 | 0,959 | 16,244 | 0,007 | 0 | 0 | 0 | 8,490 | 0 | 0 | 0,117 |
|  | 35 | ПЛОВ | 250 | 6,38 | 5,57 | 1,6 | 159,64 | 0,0587 | 3,276 | 0 | 0 | 9,3339 | 0 | 0 | 0,9677 |
| 2008 | 3 | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 180 | 0,33 | 0,015 | 20,82 | 84,75 | 0 | 0,3 | 0 | 0 | 23,865 | 0 | 0 | 0,93 |
| к/к | 26 | ХЛЕБ | 50 | 3 | 0,4 | 19,1 | 91,8 | 0,1 | 0 | 0 | 1 | 8,1 | 8,6 | 39,2 | 1,8 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **15,665** | **14,177** | **50,179** | **470,834** | **0,1657** | **8,876** | **0,1** | **1,2** | **84,4889** | **32,1** | **107,3** | **5,6147** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 37 | ПИРОГ С ЯБЛОКОМ | 90 | 6,5 | 10,68 | 37,42 | 289,48 | 0,08 | 0,8385 | 0 | 0 | 39,9 | 0 | 0 | 1,12 |
| к/к | 13 | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 180 | 2,2 | 1,8 | 13,2 | 78,4 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 81,6 | 10,9 | 57,7 | 0,5 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **8,7** | **12,48** | **50,62** | **367,88** | **0,08** | **1,2385** | **0** | **0** | **121,5** | **10,9** | **57,7** | **1,62** |
| **Всего за день:** | | | | **36,92** | **41,21** | **159,25** | **1254,01** | **0,4457** | **11,31** | **0,14** | **2,85** | **470,59** | **94,1** | **415,2** | **10,13** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **2 день** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Сборник рецептур** | **№ технологической карты** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность**  **ккал** | **Витамины** | | | | **Минеральные вещества** | | | |
| **Белки**  **г** | **Жиры**  **г** | **Углеводы**  **г** | **В1**  **мг** | **С**  **мг** | **А**  **мг** | **Е**  **мг** | **Ca**  **мг** | **Mg**  **мг** | **P**  **мг** | **Fe**  **мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | 58 | СУП МОЛОЧНЫЙ ПШЕННЫЙ | 250 | 3,5 | 4,15 | 9,2 | 87,5 | 0,5 | 0,55 | 0 | 0 | 112,655 | 0 | 0 | 0,235 |
| к\к | 13 | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 180 | 2,2 | 1,8 | 13,2 | 78,4 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 81,6 | 10,9 | 57,7 | 0,5 |
|
| к\к | 56 | ВАФЛИ | 24 | 2,92 | 3,33 | 77,5 | 354,17 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| к\к | 26 | ХЛЕБ | 50 | 3 | 0,4 | 19,1 | 91,8 | 0,1 | 0 | 0 | 1 | 8,1 | 8,6 | 39,2 | 1,8 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **11,62** | **9,68** | **119** | **611,87** | **0,6** | **0,59** | **0** | **1** | **202,355** | **19,5** | **96,9** | **2,535** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 21 | РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ | 250 | 5,7 | 7,1 | 8,4 | 121,7 | 0,1 | 4,1 | 0,1 | 0,2 | 23,3 | 19,1 | 71,2 | 1,3 |
|  | 36 | САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГРУРЦОВ | 40 | 0,86 | 5,57 | 1,6 | 59,8 | 0,02 | 5,55 | 0 | 0 | 23,28 | 0 | 0 | 0,61 |
|  | 60 | КАРТОФЕЛЬ ПО ДОМАШНЕМУ | 250 | 8,26 | 7,49 | 8,69 | 140,07 | 0,07 | 3,94 | 0 | 0 | 17,49 | 0 | 0 | 1,52 |
| к\к | 23 | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,1 | 0 | 12,8 | 51,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2,6 | 2 | 3,7 | 0,4 |
| к\к | 26 | ХЛЕБ | 50 | 3 | 0,4 | 19,1 | 91,8 | 0,1 | 0 | 0 | 1 | 8,1 | 8,6 | 39,2 | 1,8 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **17,92** | **20,56** | **50,59** | **464,87** | **0,29** | **13,59** | **0,1** | **1,2** | **74,77** | **29,7** | **114,1** | **5,63** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| к\к | 24 | СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ | 200 | 5,2 | 1,73 | 18,24 | 109,2 | 127,8 | 0,35 | 0,06 | 0,14 | 0 | 0 | 0 | 0,85 |
| к\к | 14 | ПРЯНИКИ | 80 | 1,8 | 1,4 | 22,5 | 109,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3,3 | 2,7 | 15 | 0,2 |
| к\к | 13 | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 180 | 2,2 | 1,8 | 13,2 | 78,4 | 0 | 0,04 | 0 | 0 | 81,6 | 10,9 | 57,7 | 0,5 |
| к\к | 26 | ХЛЕБ | 50 | 3 | 0,4 | 19,1 | 91,8 | 0,1 | 0 | 0 | 1 | 8,1 | 8,6 | 39,2 | 1,8 |
| **Итого за прием пищи:** | | |  | **12,2** | **5,33** | **73,04** | **389,2** | **127,9** | **0,39** | **0,06** | **1,14** | **93** | **22,2** | **111,9** | **3,35** |
| **Всего за день:** | | | | **41,74** | **35,57** | **242,63** | **1465,94** | **128,79** | **14,57** | **0,16** | **3,16** | **370,13** | **71,4** | **322,9** | **11,52** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **3 день** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Сборник рецептур** | **№ технологической карты** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность**  **ккал** | **Витамины** | | | | | **Минеральные вещества** | | | |
| **Белки**  **г** | **Жиры**  **г** | **Углеводы**  **г** | **В1**  **мг** | **С**  **мг** | | **А**  **мг** | **Е**  **мг** | **Ca**  **мг** | **Mg**  **мг** | **P**  **мг** | **Fe**  **мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 4 | 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 | 15 | КАША «ДРУЖБА» | 180 | 4,65 | 7,5 | 20,1 | 168 | 0,08 | 1,5 | | 0,06 | 0,15 | 136,5 | 25,5 | 129 | 0 |
| к\к | 23 | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,1 | 0 | 12,8 | 51,5 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 2,6 | 2 | 3,7 | 0,4 |
|
| к\к | 26 | ХЛЕБ | 50 | 3 | 0,4 | 19,1 | 91,8 | 0,1 | 0 | | 0 | 1 | 8,1 | 8,6 | 39,2 | 1,8 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **10,03** | **10,84** | **52** | **347,27** | **0,18** | **1,5** | | **0,09** | **3,2** | **234,32** | **39,73** | **221,4** | **2,3** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | 38 | СУП ОВОЩНОЙ | 250 | 3,54 | 2,5 | 4,95 | 54,75 | 0,0592 | 4,1977 | | 0 | 0 | 16,594 | 0 | 0 | 1,1414 |
| 2008 | 31 | БИФСРОГАНОВ С ЛАПШОЙ | 200 | 20,03 | 19,7 | 3,4 | 271,02 | 0,7 | 0 | | 0 | 0 | 20,72 | 0 | 0 | 2,46 |
| к\к | 28 | КИСЕЛЬ | 180 | 0 | 0 | 9,8 | 40 | 0,3 | 15 | | 0 | 0 | 4,5 | 0 | 0 | 0 |
| к\к | 26 | ХЛЕБ | 50 | 3 | 0,4 | 19,1 | 91,8 | 0,1 | 0 | | 0 | 1 | 8,1 | 8,6 | 39,2 | 1,8 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **26,57** | **22,6** | **37,25** | **457,57** | **1,1592** | **19,1977** | | **0** | **1** | **49,914** | **8,6** | **39,2** | **5,4014** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| к\к | 39 | БЛИНЫ СО СГУЩЕН.МОЛОКОМ | 100 | 4,67 | 2,51 | 35,85 | 185,45 | 0,09 | | 0 | 0 | 0 | 19,16 | 0 | 0 | 1 |
| к\к | 13 | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 180 | 2,2 | 1,8 | 13,2 | 78,4 | 0 | | 0,4 | 0 | 0 | 81,6 | 10,9 | 57,7 | 0,5 |
| к\к | 40 | ЯБЛОКО | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 0,03 | | 10 | 0 | 0 | 16 | 0 | 0 | 2,2 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **7,27** | **4,71** | **58,85** | **307,85** | **0,12** | | **10,4** | **0** | **0** | **116,76** | **10,9** | **57,7** | **3,7** |
| **Всего за день:** | | | | **43,87** | **38,15** | **148,1** | **835,54** | **1,46** | | **31,10** | **0,09** | **4,2** | **400,99** | **59,23** | **318,3** | **11,4** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **4 день** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Сборник рецептур** | **№ технологической карты** | **Прием пищи.наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность**  **ккал** | **Витамины** | | | | **Минеральные вещества** | | | |
| **Белки**  **г** | **Жиры**  **г** | **Углеводы**  **г** | **В1**  **мг** | **С**  **мг** | **А**  **мг** | **Е**  **мг** | **Ca**  **мг** | **Mg**  **мг** | **P**  **мг** | **Fe**  **мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 18 | КАША РИСОВАЯ | 200 | 3,6 | 5,5 | 19,9 | 144,1 | 0 | 0,4 | 0 | 0,2 | 84,9 | 17,9 | 83,3 | 0,3 |
| К\к | 22 | КАКАО | 180 | 5,4 | 4,5 | 19,2 | 138,9 | 0,1 | 0,8 | 0 | 0 | 169 | 30,1 | 134,9 | 0,8 |
|
| к\к | 49 | ПЕЧЕНЬЕ | 40 | 20,5 | 11,5 | 66 | 470 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| к\к | 26 | ХЛЕБ | 50 | 3 | 0,4 | 19,1 | 91,8 | 0,1 | 0 | 0 | 1 | 8,1 | 8,6 | 39,2 | 1,8 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **32,5** | **21,9** | **124,2** | **844,8** | **0,2** | **1,2** | **0** | **1,2** | **262** | **56,6** | **257,4** | **2,9** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | 43 | СУП ГОРОХОВЫЙ | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2008 | 34 | САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА С ЛУКОМ И РАСТ,МАСЛОМ, | 60 | 3,17 | 10 | 9,33 | 141,67 | 0,08 | 3,2 | 0 | 0 | 15,97 | 0 | 0 | 0,78 |
| 2008 | 32 | ВАРЕНИКИ С МАСЛОМ | 210 | 29,56 | 10,2 | 30,48 | 331,92 | 0,09 | 0,39 | 0 | 0 | 139,95 | 0 | 0 | 0,92 |
| к\к | 28 | КИСЕЛЬ | 180 | 0 | 0 | 9,8 | 40 | 0,3 | 15 | 0 | 0 | 4,5 | 0 | 0 | 0 |
| к\к | 26 | ХЛЕБ | 50 | 3 | 0,4 | 19,1 | 91,8 | 0,1 | 0 | 0 | 1 | 8,1 | 8,6 | 39,2 | 1,8 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **35,73** | **20,6** | **68,71** | **605,39** | **0,57** | **18,59** | **0** | **1** | **168,52** | **8,6** | **39,2** | **3,5** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 7 | ВЕРМИШЕЛЬ С МАСЛОМ | 180 | 3,9 | 4,1 | 20,84 | 138,25 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 4,21 | 0 | 0 | 0,54 |
|  | 44 | ЗЕФИР В ШОКОЛАДЕ | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| к\к | 13 | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 180 | 2,2 | 1,2 | 13,2 | 78,4 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 81,6 | 10,9 | 57,7 | 0,5 |
| к\к | 26 | ХЛЕБ | 50 | 3 | 0,4 | 19,1 | 91,8 | 0,1 | 0 | 0 | 1 | 8,1 | 8,6 | 39,2 | 1,8 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **9,1** | **5,7** | **53,14** | **308,45** | **0,14** | **0,4** | **0** | **1** | **93,91** | **19,5** | **96,9** | **2,84** |
| **Всего за день:** | | | | **77,33** | **48,2** | **246,05** | **1758,64** | **0,91** | **20,19** | **0** | **3,2** | **524,43** | **84,7** | **393,5** | **9,24** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **5 день** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Сборник рецептур** | **№ технологической карты** | **Прием пищи.наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность**  **ккал** | **Витамины** | | | | **Минеральные вещества** | | | |
| **Белки**  **г** | **Жиры**  **г** | **Углеводы**  **г** | **В1**  **мг** | **С**  **мг** | **А**  **мг** | **Е**  **мг** | **Ca**  **мг** | **Mg**  **мг** | **P**  **мг** | **Fe**  **мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 61 | КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ НА МОЛОКЕ | 200 | 6,5 | 8,3 | 27 | 210,3 | 0 | 0 | 0,4 | 0,05 | 0,5 | 0 | 1 | 0 |
| к\к | 13 | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 180 | 2,2 | 1,8 | 13,2 | 78,4 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 81,6 | 10,9 | 57,7 | 0,5 |
|
| к\к | 26 | ХЛЕБ | 50 | 3 | 0,4 | 19,1 | 91,8 | 0,1 | 0 | 0 | 1 | 8,1 | 8,6 | 39,2 | 1,8 |
| 2002 | 27 | КОНФЕТЫ ШОКОЛАДНЫЕ | 11 | 6,4 | 34,6 | 55 | 343,3 | 0,02 | 253 | 0 | 0 | 5 | 10 | 79 | 1,4 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **18,1** | **45,1** | **114,3** | **723,8** | **0,12** | **253,4** | **0,4** | **1,05** | **95,2** | **29,5** | **176,9** | **3,7** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2003 | 45 | СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ СО СМЕТАНОЙ | 250 | 1,21 | 0,81 | 6,6 | 46,04 | 0,05 | 3,54 | 0 | 0 | 19,1 | 0 | 0 | 0,46 |
| к\к | 62 | ГРЕЧНЕВАЯ КАША | 200 | 4 | 5 | 2,5 | 104 | 0 | 0 | 0 | 0 | 104,1 | 34,7 | 105,8 | 0,9 |
| 2008 | 17 | КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ | 80 | 12 | 11,2 | 11,5 | 199,6 | 0 | 0 | 0 | 1,6 | 10,5 | 18,5 | 115,3 | 1,8 |
|  | 63 | САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ НА РАСТ.МАСЛЕ | 40 | 1,41 | 5,08 | 8,65 | 85,9 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 44,67 | 0 | 0 | 0,54 |
| 2003 | 46 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК | 180 | 0,09 | 0,09 | 12,14 | 48,21 | 0,0032 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| к/к | 26 | ХЛЕБ | 50 | 3 | 0,4 | 19,1 | 91,8 | 0,1 | 0 | 0 | 1 | 8,1 | 8,6 | 39,2 | 1,8 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **18,71** | **22,58** | **60,49** | **575,55** | **0,1732** | **3,54** | **0** | **2,6** | **186,47** | **61,8** | **260,3** | **5,5** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | 37 | ПИРОЖКИ С ЯБЛОКОМ | 80 | 6,5 | 10,68 | 37,42 | 289,48 | 0,08 | 0,8385 | 0 | 0 | 39,9 | 0 | 0 | 1,12 |
| к\к | 13 | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 180 | 2,2 | 1,8 | 13,2 | 78,4 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 81,6 | 10,9 | 57,7 | 0,5 |
|
| к\к | 41 | АПЕЛЬСИНЫ | 100 | 0,2 | 0,9 | 8,1 | 43 | 0,04 | 60 | 0 | 0 | 0,3 | 0 | 0 | 34 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **8,9** | **13,38** | **58,72** | **410,88** | **0,12** | **61,2385** | **0** | **0** | **121,8** | **10,9** | **57,7** | **35,62** |
| **Всего за день:** | | | | **45,71** | **81,06** | **233,51** | **1710,23** | **0,41** | **318,18** | **0,4** | **5,25** | **403,47** | **102,2** | **494,9** | **44,82** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **6 день** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Сборник рецептур** | **№ технологической карты** | **Прием пищи.наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность**  **ккал** | **Витамины** | | | | **Минеральные вещества** | | | |
| **Белки**  **г** | **Жиры**  **г** | **Углеводы**  **г** | **В1**  **мг** | **С**  **мг** | **А**  **мг** | **Е**  **мг** | **Ca**  **мг** | **Mg**  **мг** | **P**  **мг** | **Fe**  **мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| к\к | 1 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0,005 | 4,15 | 0,05 | 37,5 | 0 | 0 | 0,04 | 0,05 | 0,5 | 0 | 1 | 0 |
|  | 57 | СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ | 250 | 2,41 | 2,65 | 7,21 | 62,3 | 0,03 | 0,49 | 0 | 0 | 84,78 | 0 | 0 | 0,11 |
| к\к | 22 | КАКАО | 180 | 5,4 | 4,5 | 19,2 | 138,9 | 0,1 | 0,8 | 0 | 0 | 169 | 30,1 | 134,9 | 0,8 |
|
| к/к | 26 | ХЛЕБ | 50 | 3 | 0,4 | 19,1 | 91,8 | 0,1 | 0 | 0 | 1 | 8,1 | 8,6 | 39,2 | 1,8 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **10,815** | **11,7** | **45,56** | **330,5** | **0,23** | **1,29** | **0,04** | **1,05** | **262,38** | **38,7** | **175,1** | **2,71** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 16 | ЩИ СО СМЕТАНОЙ | 250/15 | 5,4 | 6,2 | 4,2 | 95,4 | 0 | 5,2 | 0,1 | 0,2 | 28,4 | 16,1 | 59,9 | 1,1 |
| 2008 | 47 | ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ | 40 | 0,86 | 5,11 | 2,61 | 59,8 | 0,02 | 5,55 | 0 | 0 | 23,28 | 0 | 0 | 0,61 |
| 2008 | 8 | ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА | 160 | 15,468 | 12,228 | 3,936 | 187,5 | 0,036 | 0,828 | 0 | 0 | 27,9 | 0 | 0 | 1,188 |
|  | 9 | РИС | 180 | 3,2076 | 4,7256 | 32,2872 | 184,536 | 0,0264 | 0 | 0 | 0 | 1,2012 | 0 | 0 | 4,62 |
| к/к | 26 | ХЛЕБ | 50 | 3 | 0,4 | 19,1 | 91,8 | 0,1 | 0 | 0 | 1 | 8,1 | 8,6 | 39,2 | 1,8 |
|  |  | ЧАЙ С ЛИМОНОМ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **27,9356** | **28,6636** | **62,1332** | **619,036** | **0,1824** | **11,578** | **0,1** | **1,2** | **88,8812** | **24,7** | **99,1** | **9,318** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 20 | КАША МАННАЯ | 200 | 4,1 | 5,5 | 20,1 | 147,1 | 0 | 0,4 | 0 | 0,6 | 87 | 12,4 | 72,4 | 0,3 |
| к\к | 14 | ПРЯНИКИ | 80 | 1,8 | 1,4 | 22,5 | 109,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3,3 | 2,7 | 15 | 0,2 |
| к\к | 23 | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,1 | 0 | 12,8 | 51,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2,6 | 2 | 3,7 | 0,4 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **6** | **6,9** | **55,4** | **308,4** | **0** | **0,4** | **0** | **0,6** | **92,9** | **17,1** | **91,1** | **0,9** |
| **Всего за день:** | | | | **44,75** | **47,26** | **218,53** | **1257,94** | **0,41** | **13,27** | **0,14** | **2,85** | **444,16** | **80,50** | **365,3** | **12,93** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **7 день** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Сборник рецептур** | **№ технологической карты** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность**  **ккал** | **Витамины** | | | | **Минеральные вещества** | | | |
| **Белки**  **г** | **Жиры**  **г** | **Углеводы**  **г** | **В1**  **мг** | **С**  **мг** | **А**  **мг** | **Е**  **мг** | **Ca**  **мг** | **Mg**  **мг** | **P**  **мг** | **Fe**  **мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| к\к | 12 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ | 200 | 4,3 | 5,8 | 25,4 | 172,4 | 0,1 | 0,5 | 0 | 1 | 104,1 | 34,7 | 105,8 | 0,9 |
| к\к | 13 | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 180 | 2,2 | 1,8 | 13,2 | 78,4 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 81,6 | 10,9 | 57,7 | 0,5 |
| к\к | 56 | ВАФЛИ | 24 | 2,92 | 3,33 | 77,5 | 354,17 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|
| к/к | 26 | ХЛЕБ | 50 | 3 | 0,4 | 19,1 | 91,8 | 0,1 | 0 | 0 | 1 | 8,1 | 8,6 | 39,2 | 1,8 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **12,42** | **11,33** | **135,2** | **696,77** | **0,2** | **0,9** | **0** | **2** | **193,8** | **54,2** | **202,7** | **3,2** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 48 | СУП РЫБНЫЙ С САЙРОЙ | 250 | 4,07 | 1,04 | 6,66 | 60,34 | 0,04 | 3,21 | 0 | 0 | 43,17 | 0 | 0 | 0,52 |
| 2004 | 33 | САЛАТ ИЗ СЕЛЕДКИ С ЛУКОМ НА РАСТ.МАСЛОМ. | 150 | 10 | 8,4 | 4 | 132 | 0,04 | 1,6 | 0 | 0 | 54,38 | 0 | 0 | 0,88 |
|  | 65 | БУЗЗЫ | 70 | 9,88 | 5,42 | 1,98 | 155,4 | 0,1392 | 0 | 0 | 0 | 22,1734 | 0 | 0 | 2,0774 |
| 2008 | 3 | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 180 | 0,33 | 0,015 | 20,82 | 84,75 | 0 | 0,3 | 0 | 0 | 23,865 | 0 | 0 | 0,93 |
| к/к | 26 | ХЛЕБ | 50 | 3 | 0,4 | 19,1 | 91,8 | 0,1 | 0 | 0 | 1 | 8,1 | 8,6 | 39,2 | 1,8 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **27,28** | **15,275** | **52,56** | **524,29** | **0,3192** | **5,11** | **0** | **1** | **151,6884** | **8,6** | **39,2** | **6,2074** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| к/к | 13 | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 180 | 2,2 | 1,8 | 13,2 | 78,4 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 81,6 | 10,9 | 57,7 | 0,5 |
| к\к | 40 | ЯБЛОКО | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 0,03 | 10 | 0 | 0 | 16 | 0 | 0 | 2,2 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **2,6** | **2,2** | **23** | **122,4** | **0,03** | **10,4** | **0** | **0** | **83,2** | **10,9** | **57,7** | **2,7** |
| **Всего за день:** | | | | **42,3** | **28,81** | **210,76** | **1343,46** | **0,55** | **16,41** | **0** | **3** | **428,69** | **73,7** | **299,6** | **12,11** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **8 день** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Сборник рецептур** | **№ технологической карты** | **Прием пищи.наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность**  **ккал** | **Витамины** | | | | **Минеральные вещества** | | | |
| **Белки**  **г** | **Жиры**  **г** | **Углеводы**  **г** | **В1**  **мг** | **С**  **мг** | **А**  **мг** | **Е**  **мг** | **Ca**  **мг** | **Mg**  **мг** | **P**  **мг** | **Fe**  **мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 26 | КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ | 200 | 6,9 | 6,9 | 33,4 | 223,5 | 0,1 | 0,5 | 0 | 0,1 | 134,8 | 30,7 | 202,2 | 0,9 |
| к/к | 13 | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 180 | 2,2 | 1,8 | 13,2 | 78,4 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 81,6 | 10,9 | 57,7 | 0,5 |
| к\к | 49 | ПЕЧЕНЬЕ | 40 | 20,5 | 11,5 | 66 | 470 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| к/к | 26 | ХЛЕБ | 50 | 3 | 0,4 | 19,1 | 91,8 | 0,1 | 0 | 0 | 1 | 8,1 | 8,6 | 39,2 | 1,8 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **32,6** | **20,6** | **131,7** | **863,7** | **0,2** | **0,9** | **0** | **1,1** | **224,5** | **50,2** | **299,1** | **3,2** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 6 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 180 | 4,77 | 3,726 | 11,124 | 97,2 | 0,09 | 8,064 | 0 | 0 | 20,88 | 0 | 0 | 1,062 |
| 2008 | 8 | ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА | 120 | 15,468 | 12,228 | 3,936 | 187,5 | 0,036 | 0,828 | 0 | 0 | 27,9 | 0 | 0 | 1,188 |
|  | 9 | РИС | 180 | 3,2076 | 4,7256 | 32,2875 | 184,536 | 0,0264 | 0 | 0 | 0 | 1,2012 | 0 | 0 | 0,462 |
| к\к | 28 | КИСЕЛЬ | 180 | 0 | 0 | 9,8 | 40 | 0,3 | 15 | 0 | 0 | 4,5 | 0 | 0 | 0 |
|  | 64 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 6 | 1 | 44,33 | 189 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **29,4456** | **16,954** | **101,4775** | **698,236** | **0,4524** | **23,892** | **0** | **0** | **54,4812** | **0** | **0** | **2,712** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| к\к | 50 | СОСИСКА В ТЕСТЕ | 80 | 6,25 | 14,09 | 2,29 | 172,88 | 0,0144 | 0 | 21,9041 | 0 | 1,0463 | 0 | 0 | 0 |
| к\к | 23 | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,1 | 0 | 12,8 | 51,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2,6 | 2 | 3,7 | 0,4 |
| к\к | 41 | АПЕЛЬСИН | 100 | 0,2 | 0,9 | 8,1 | 43 | 0,04 | 60 | 0 | 0 | 0,3 | 0 | 0 | 34 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **6,55** | **14,99** | **23,19** | **267,38** | **0,0544** | **60** | **21,9041** | **0** | **3,9463** | **2** | **3,7** | **34,4** |
| **Всего за день:** | | | | **68,60** | **52,54** | **256,37** | **1829,32** | **0,71** | **84,79** | **21,9041** | **1,1** | **282,93** | **52,2** | **302,8** | **40,31** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **9 день** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Сборник рецептур** | **№ технологической карты** | **Прием пищи.наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность**  **ккал** | **Витамины** | | | | **Минеральные вещества** | | | |
| **Белки**  **г** | **Жиры**  **г** | **Углеводы**  **г** | **В1**  **мг** | **С**  **мг** | **А**  **мг** | **Е**  **мг** | **Ca**  **мг** | **Mg**  **мг** | **P**  **мг** | **Fe**  **мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 15 | 3,45 | 4,45 | 0 | 54,5 | 0,01 | 0 | 0,05 | 0,1 | 132 | 5,5 | 75 | 0,15 |
|  | 20 | КАША МАННАЯ | 200 | 4,1 | 5,5 | 20,1 | 147,1 | 0 | 0,4 | 0 | 0,6 | 87 | 12,4 | 72,4 | 0,3 |
| к/к | 23 | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,1 | 0 | 12.8 | 51,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2,6 | 2 | 3,7 | 0,4 |
| к/к | 26 | ХЛЕБ | 50 | 3 | 0,4 | 19,1 | 91,8 | 0,1 | 0 | 0 | 1 | 8,1 | 8,6 | 39,2 | 1,8 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **10,65** | **10,35** | **52** | **344,9** | **0,11** | **0,4** | **0,05** | **1,7** | **2229,7** | **28,5** | **190,3** | **2,65** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 29 | СУП С КЛЕЦКАМИ | 250 | 2,53 | 3,21 | 9,72 | 77,9 | 11,9 | 0,72 | 0,07 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 2,9 |
| 2004 | 34 | САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА С ЛУКОМ НА РАСТ.МАСЛЕ, | 150 | 3,17 | 10 | 9,33 | 141,67 | 0,08 | 3,2 | 0 | 0 | 15,97 | 0 | 0 | 0,78 |
|  | 35 | ПЛОВ | 250 | 6,38 | 5,57 | 1,6 | 159,64 | 0,0587 | 3,276 | 0 | 0 | 9,339 | 0 | 0 | 0,9677 |
|  | 51 | СОК | 180 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 0,01 | 2 | 0 | 0 | 7 | 0 | 0 | 1,4 |
| к\к | 26 | ХЛЕБ | 50 | 3 | 0,4 | 19,1 | 91,8 | 0,1 | 0 | 0 | 1 | 8,1 | 8,6 | 39,2 | 1,8 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **15,58** | **19,28** | **49,85** | **517,01** | **12,1487** | **9,196** | **0,07** | **1,04** | **40,409** | **8,6** | **39,2** | **7,8477** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 7 | ВЕРМИШЕЛЬ С МАСЛОМ | 100 | 3,0 | 4,1 | 20,84 | 138,25 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 4,21 | 0 | 0 | 0,54 |
| к\к | 13 | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 180 | 2,2 | 1,8 | 13,2 | 78,4 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 81,6 | 10,9 | 57,7 | 0,5 |
| к\к | 26 | ХЛЕБ | 50 | 3 | 0,4 | 19,1 | 91,8 | 0,1 | 0 | 0 | 1 | 8,1 | 8,6 | 39,2 | 1,8 |
| К\к | 40 | ЯБЛОКО | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 0,03 | 10 | 0 | 0 | 16 | 0 | 0 | 2,2 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **8,6** | **6,7** | **62,94** | **352,45** | **0,17** | **10,4** | **0** | **1** | **109,91** | **19,5** | **96,9** | **5,04** |
| **Всего за день:** | | | | **34,83** | **36,33** | **164,79** | **1224,36** | **12,43** | **20** | **0,12** | **3,74** | **2380,02** | **56,6** | **326,4** | **15,54** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **10 день** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Сборник рецептур** | **№ технологической карты** | **Прием пищи.наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность**  **ккал** | **Витамины** | | | | **Минеральные вещества** | | | |
| **Белки**  **г** | **Жиры**  **г** | **Углеводы**  **г** | **В1**  **мг** | **С**  **мг** | **А**  **мг** | **Е**  **мг** | **Ca**  **мг** | **Mg**  **мг** | **P**  **мг** | **Fe**  **мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | 59 | СУП МОЛОЧНЫЙ ГРЕЧНЕВЫЙ | 250 | 3,12 | 2,78 | 6,36 | 68 | 0,02 | 3,25 | 0 | 0 | 13,25 | 0 | 0 | 0,3 |
| К\к | 22 | КАКАО | 180 | 5,4 | 4,5 | 19,2 | 138,9 | 0,1 | 0,8 | 0 | 0 | 169 | 30,1 | 134,9 | 0,8 |
|
| к/к | 26 | ХЛЕБ | 50 | 3 | 0,4 | 19,1 | 91,8 | 0,1 | 0 | 0 | 1 | 8,1 | 8,6 | 39,2 | 1,8 |
| к\к | 49 | ПЕЧЕНЬЕ | 40 | 20,5 | 11,5 | 66 | 470 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **32,02** | **19,18** | **110,66** | **468,7** | **0,22** | **4,05** | **0** | **1** | **190,35** | **38,7** | **174,1** | **2,9** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | 52 | СУП ХАРЧО | 250 | 3,14 | 6,32 | 1,5 | 95,53 | 0,0241 | 2,159 | 0 | 0 | 6,4704 | 0 | 0 | 0,509 |
| 2008 | 30 | КАРТОФЕЛЬНО-МЯСНАЯ ЗАПЕКАНКА | 250 | 20,73 | 24,78 | 21,42 | 391,68 | 0,19 | 0,04 | 0 | 0 | 27,69 | 0 | 0 | 3,16 |
|  | 46 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ ЯБЛОК С ИЗЮМОМ | 180 | 0,09 | 0,09 | 12,14 | 48,21 | 0,0032 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| к/к | 26 | ХЛЕБ | 50 | 3 | 0,4 | 19,1 | 91,8 | 0,1 | 0 | 0 | 1 | 8,1 | 8,6 | 39,2 | 1,8 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **29,96** | **31,59** | **54,16** | **627,22** | **0,3173** | **2,199** | **0** | **1** | **42,2604** | **8,6** | **39,2** | **5,469** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| к/к | 13 | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 180 | 2,2 | 1,8 | 13,2 | 78,4 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 81,6 | 10,9 | 57,7 | 0,5 |
|  | 55 | БУЛОЧКА СЛАДКАЯ | 20 | 7,28 | 12,52 | 53,92 | 358 | 0,12 | 0 | 0 | 0 | 19,8 | 0 | 0 | 3 |
| к\к | 42 | БАНАН | 100 | 0,5 | 1,5 | 21 | 96 | 0,04 | 10 | 0 | 0 | 0,6 | 0 | 0 | 8 |
| **Итого за прием пищи:** | | | | **9,98** | **15,82** | **88,12** | **532,4** | **0,16** | **10,4** | **0** | **0** | **102** | **10,9** | **57,7** | **11,5** |
| **Всего за день:** | | | | **71,96** | **66,59** | **252,94** | **1628,32** | **0,6973** | **16,649** | **0** | **2** | **334,6104** | **58,2** | **271** | **19,869** |