

## 1 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
<b>Завтрак</b>																							
2008	215	ОМЛЕТ С СЫРОМ	120	41,5	49,5	1,8	675	1,2	432,9	2,1	1,7	0,1	0,7	2,7	0,3	0,3	40,4	1201	751	53,9	2,7	6,2	16,6
2008		БАТОН, ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМ	75	5,3	2,2	34,9	176,9	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0	16,9	55,4	22,3	1	0	0
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	18	77,4	1,6	0	0,2	0	0	0	0	0	0	0	12,6	12,6	7,2	2,5	0	0
		ЯБЛОКО	150	0,6	0,6	14,7	70,5	24	7,5	0,9	0	0	0	0	0,1	0,5	3	24	16,5	12	3,3	0,2	3
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>48,4</b>	<b>52,5</b>	<b>69,4</b>	<b>999,8</b>	<b>26,8</b>	<b>440,4</b>	<b>3,2</b>	<b>1,7</b>	<b>0,2</b>	<b>0,7</b>	<b>2,7</b>	<b>0,4</b>	<b>0,8</b>	<b>43,4</b>	<b>1254</b>	<b>835,5</b>	<b>95,4</b>	<b>9,5</b>	<b>6,4</b>	<b>19,6</b>
<b>II Завтрак</b>																							
2008	189	КАША ГРИБОВАЯ ЖИДКАЯ	150	3,6	5,8	21	146,8	0,4	36	0,2	0,1	0	0,1	0	0	0,4	4,2	88,9	93,5	20,3	0,3	0,6	7,2
2008	1	БУЛГУН С МАСЛОМ	60	3,7	9,7	23,3	192,7	0	59	0,2	0,2	0,1	0	0	0	0	0	12,5	38,8	14,9	0,7	0	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,2	1,2	24,3	114,6	0,3	8,8	0	0	0	0,1	0	0	0,4	0	68	65,9	18,6	0,6	0,2	4,5
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>9,5</b>	<b>16,7</b>	<b>68,6</b>	<b>454,1</b>	<b>0,7</b>	<b>103,8</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,8</b>	<b>4,2</b>	<b>169,4</b>	<b>198,2</b>	<b>53,8</b>	<b>1,6</b>	<b>0,8</b>	<b>11,7</b>
<b>Обед</b>																							
2008	52	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	100/58	11,2	15	6,2	206	12,3	222,6	4,9	0	0	0,1	3,5	0,2	1,4	13,1	83,7	190,9	41,2	1,5	0,3	3,2
	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ И МЯСОМ	300/12/16	7	10,5	12,4	171,8	10,2	236,7	0,5	0,1	0,1	0	0,7	0,3	2	12,7	47,6	106,2	31,2	1,6	1,3	7,6
2008	254	СОСИСКИ, САРДЕЛЬКИ	50	5,2	11,3	0,2	117,5	0	0	0	0	0,1	0,1	0	0	1	0	15,8	71,6	9	0,8	0	0
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	5,8	39,5	229,9	0	30,2	1,4	0,1	0,1	0	0	0,1	0,6	12,3	11,2	49,2	8,8	1,1	0,4	0,9
2008	401	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1	0,1	31,1	128	0,3	93,3	0	0	0	0	0	0	0,5	0	29,3	26,3	18,9	0,5	0	0
2008		ХЛЕБ, ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМ	80	5,1	0,9	28,9	144	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0	34,6	112,3	36	2,9	0	0
2008		БАТОН, ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМ	50	3,6	1,4	23,2	117,9	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0	11,3	36,9	14,9	0,7	0	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>39,6</b>	<b>45</b>	<b>142</b>	<b>1115,1</b>	<b>22,8</b>	<b>582,8</b>	<b>6,8</b>	<b>0,2</b>	<b>0,5</b>	<b>0,2</b>	<b>4,2</b>	<b>0,6</b>	<b>5,5</b>	<b>38,1</b>	<b>233,5</b>	<b>593,4</b>	<b>160</b>	<b>9,1</b>	<b>2</b>	<b>11,7</b>
<b>Полдник</b>																							
2008	451	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	75	5,3	2,5	33,7	175,3	1,7	9,7	0,3	0	0,1	0	0	0	0,8	21,6	17	47,2	9,3	0,6	0,3	1,3
		МОЛОКО ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	200	5,6	4	10,1	101,7	1,2	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0	214,2	151,2	23,2	1,6	0	0
		ТВОРОЖЕК "ТЕМА"	100	12,9	13,5	2,9	208,8	0,2	0,1	0,1	0	0,1	0	0	0	0	0	127,5	172,8	18,4	0,4	0	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>23,8</b>	<b>20</b>	<b>46,7</b>	<b>485,8</b>	<b>3,1</b>	<b>9,8</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,8</b>	<b>21,6</b>	<b>358,7</b>	<b>371,2</b>	<b>50,9</b>	<b>2,6</b>	<b>0,3</b>	<b>1,3</b>
<b>Ужин</b>																							
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	100	1,7	10,1	15,8	160,9	3,5	48,4	4,3	0	0	0	0	0,1	0,4	10,3	45,5	52,8	27,5	1,5	0,3	5,5

2008	241	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	130	20,1	11,2	7,8	205,2	1,3	487,6	0,5	0,3	0,2	0,1	0,1	0	3,5	4	52,7	214,4	38,4	1,3	1,1	49,3
2008	335	ПЛОД КАРТОФЕЛЬНОЕ	250	5,1	8,2	33,4	223	17,3	51,5	0,4	0,1	0,2	0,2	0	0,6	2,2	17,1	61,6	143,9	49,1	1,9	1	14,2
2008	1	БУТЕРБРОД МАСЛОМ	50/10	3,7	9,7	23,3	192,7	0	59	0,2	0,2	0,1	0	0	0	0	0	12,5	38,8	14,9	0,7	0	0
2008	430	ЧАЙ С ДЖЕМОМ	200/1 5	0,3	0	10,3	40,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	4,5	7,4	4	0,7	0	0
2008		ХЛЕБ, ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМ	70	4,6	0,8	25,4	126	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0	30,2	98,3	31,5	2,5	0	0





## 2 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
<b>Завтрак</b>																							
2008	15	КОЛБАСА (ПОРЦИОНАМИ)	35	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	130/19	19,4	15,2	41,7	372,4	0,2	78,4	1,6	0,2	0	0,3	0	0	0,7	2,8	166,5	241,7	31,6	1,3	0,6	1,5
2008		БАТОН, ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМ	75	5,3	2,2	34,9	176,9	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0	16,9	55,4	22,3	1	0	0
		СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	18	77,4	1,6	0	0,2	0	0	0	0	0	0	0	12,6	12,6	7,2	2,5	0	0
		МАНДАРИН	110	0,7	0,2	5,6	27,8	12,4	6,5	0,2	0	0	0	0	0,1	0,2	0	25,7	12,4	8,1	0,1	0	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>26,4</b>	<b>17,8</b>	<b>100</b>	<b>654,5</b>	<b>14,2</b>	<b>84,9</b>	<b>2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,9</b>	<b>2,8</b>	<b>221,7</b>	<b>322,1</b>	<b>69,2</b>	<b>4,9</b>	<b>0,6</b>	<b>1,5</b>
<b>II Завтрак</b>																							
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	4,7	6,9	18,6	150,6	0,4	36	0,8	0,1	0,1	0,1	0	0,1	0,3	5,1	97,7	129,1	36,1	0,9	1	8,2
2008	1	БУТЕЛЛО С МАСЛОМ	50/10	3,7	9,7	23,3	192,7	0	59	0,2	0,2	0,1	0	0	0	0	0	12,5	38,8	14,9	0,7	0	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3	23	130,8	0,5	17,7	0	0	0	0,2	0	0	0,2	1,8	117,5	104,6	28,9	0,9	0,7	9
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>12,2</b>	<b>19,6</b>	<b>64,9</b>	<b>474,1</b>	<b>0,9</b>	<b>112,7</b>	<b>1</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,5</b>	<b>6,9</b>	<b>227,7</b>	<b>272,5</b>	<b>79,9</b>	<b>2,5</b>	<b>1,7</b>	<b>17,2</b>
<b>Обед</b>																							
2008	39	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО РАССОЛЬНИК	110	1,6	10,4	8,7	131,6	12,4	265,8	4,7	0	0	0	0	0,1	0,7	11,1	43,1	35,9	19,8	1,1	0,4	4,4
2008	91	ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ И МЯСОМ	300/16/12	7,5	10,8	18,9	200,2	8	236,9	0,6	0,1	0,1	0,1	0,7	0,4	2,2	12,3	42,4	128,1	35,9	1,8	1,3	8,2
2008	236	ГРИБА, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ФАЙНОМ	350	38,7	30,6	54,6	624,8	25,7	84,6	8,9	0,5	0,5	0,5	0,1	0,9	8,2	36,7	98	505,8	111,4	4,9	3,3	93,2
2008	411	КИСЕЛЬ	180	0	0	23,9	94,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3,5	3,9	0,2	0	0	0
2008		ХЛЕБ, ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМ	80	5,1	0,9	28,9	144	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0	34,6	112,3	36	2,9	0	0
2008		БАТОН, ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМ	50	3,6	1,4	23,2	117,9	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0	11,3	36,9	14,9	0,7	0	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>56,5</b>	<b>54,1</b>	<b>158</b>	<b>1312,7</b>	<b>46,1</b>	<b>587,3</b>	<b>14,2</b>	<b>0,6</b>	<b>0,8</b>	<b>0,6</b>	<b>0,8</b>	<b>1,4</b>	<b>11,1</b>	<b>60,1</b>	<b>232,9</b>	<b>822,9</b>	<b>218,2</b>	<b>11,4</b>	<b>5</b>	<b>106</b>
<b>Полдник</b>																							
2008	483	КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ	50	3,4	6,2	31,1	188,5	0	35,4	0,3	0,1	0	0	0	0	0,2	7,7	12,2	30,7	5	0,3	0,2	1,3
2008		ВАФЛИ	40	1,1	1,3	30,9	141,6	0	1,2	0	0	0	0	0	0	0,2	0	6,4	14,4	4	0,6	0	0
2008	435	РЯЖЕНКА	200	5,8	5	8,4	108	0,6	44	0	0	0	0,3	0,7	0	0,2	0	248	184	28	0,2	0,8	18
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>10,3</b>	<b>12,5</b>	<b>70,4</b>	<b>438,1</b>	<b>0,6</b>	<b>80,6</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,7</b>	<b>0</b>	<b>0,6</b>	<b>7,7</b>	<b>266,6</b>	<b>229,1</b>	<b>37</b>	<b>1,1</b>	<b>1</b>	<b>19,3</b>
<b>Ужин</b>																							

2008	25	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	100	1,1	10,1	3,6	111,7	58,3	164,4	4,6	0	0	0	0	0,2	0,5	10,5	20,1	21,9	15,4	0,8	0,1	1,2
2008	316	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУР, ЗАПЕЧЕННЫЕ С	100	13,9	29,2	16,4	370	0,8	151,1	0,6	0,3	0	0,2	0,4	0,3	3,5	6,4	122	169	22	1	1,7	9,4
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	220	4,6	11,4	23	207,7	17,7	695,6	2,9	0,1	0,1	0	0	0,3	1,5	22,2	68,2	108,1	48,6	2	1	8
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	60/10	4,4	10	27,9	216,3	0	59	0,2	0,2	0,1	0	0	0	0	0	14,7	46,2	17,8	0,8	0	0







## 3 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
<b>Завтрак</b>																							
2008	11	БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	75/25	11,1	13,7	34,9	305,3	0,4	94,5	0,2	0,1	0,1	0,1	0,4	0	0,1	5,9	237,5	181,4	31,1	1,3	0,9	0
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	9,3	16,9	1,8	187,2	0,2	173,7	3,6	1,6	0	0,3	0,4	0,1	0,1	4,9	70,7	146,2	11,6	1,5	0,9	16,6
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,2	1,2	24,3	114,6	0,3	8,8	0	0	0	0,1	0	0	0,4	0	68	65,9	18,6	0,6	0,2	4,5
		АПЕЛЬСИН	180	1	0,3	9,3	48,8	30,2	8,1	0,3	0	0,1	0	0	0,1	0,2	6,3	38,5	26,1	14,8	0,4	0,3	2,5
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>23,6</b>	<b>32,1</b>	<b>70,3</b>	<b>655,9</b>	<b>31,1</b>	<b>285,1</b>	<b>4,1</b>	<b>1,7</b>	<b>0,2</b>	<b>0,5</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>0,8</b>	<b>17,1</b>	<b>414,7</b>	<b>419,6</b>	<b>76,1</b>	<b>3,8</b>	<b>2,3</b>	<b>23,6</b>
<b>II Завтрак</b>																							
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИПКАЯ	150	5,1	5,9	23,7	164,3	0,4	35,6	0,1	0,1	0,1	0,1	0	0	0,4	0	94,4	129	25,6	1,3	0,3	6,6
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50/10	3,7	9,7	23,3	192,7	0	59	0,2	0,2	0,1	0	0	0	0	0	12,5	38,8	14,9	0,7	0	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15,2	60,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	13,4	8,2	6,2	0,8	0	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>9</b>	<b>15,6</b>	<b>62,2</b>	<b>417,5</b>	<b>0,4</b>	<b>94,6</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>120,3</b>	<b>176</b>	<b>46,7</b>	<b>2,8</b>	<b>0,3</b>	<b>6,6</b>
<b>Обед</b>																							
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	110	1,7	11,1	8,4	141,4	7,4	484,6	4,9	0	0	0	0	0,1	0,6	7,6	27,3	50,7	22,6	0,9	0,5	3,2
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И	300/16	7,8	7,3	22,7	181,3	7,9	211,2	0,7	0,1	0,1	0,1	0,7	0,4	2,2	13,9	30,8	112,3	33	1,8	1,3	7,5
2008	254	СОСИСКИ, САРДЕЛЬКИ	50	5,2	11,3	0,2	117,5	0	0	0	0	0,1	0,1	0	0	1	0	15,8	71,6	9	0,8	0	0
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	220	12,8	21,4	53,1	450,1	117	257,9	9,8	0	0,2	0,3	0	1	4,1	71,6	294,8	208,4	106,5	6,4	3	21,5
2008	401	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,5	0,1	35,1	142,4	0	1	0	0	0	0	0	0	0,1	0	16,5	25,7	8,4	0,6	0	0
2008		ХЛЕБ, ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМ	80	5,1	0,9	28,9	144	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0	34,6	112,3	36	2,9	0	0
2008		БАТОН, ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМ	50	3,6	1,4	23,2	117,9	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0	11,3	36,9	14,9	0,7	0	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>36,7</b>	<b>53,5</b>	<b>172</b>	<b>1294,6</b>	<b>132</b>	<b>954,7</b>	<b>15,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,6</b>	<b>0,5</b>	<b>0,7</b>	<b>1,5</b>	<b>8</b>	<b>93,1</b>	<b>431,1</b>	<b>617,9</b>	<b>230,4</b>	<b>14,1</b>	<b>4,8</b>	<b>32,2</b>
<b>Полдник</b>																							
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,7	6,7	28,1	183,1	0	37,2	0,4	0,1	0,1	0	0	0	0,4	14,3	8,6	32,7	5,7	0,3	0,2	0,7
		ТВОРОЖЕК "ТЕМА"	100	12,9	13,5	2,9	208,8	0,2	0,1	0,1	0	0,1	0	0	0	0	0	127,5	172,8	18,4	0,4	0	0
		СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	18	77,4	1,6	0	0,2	0	0	0	0	0	0	0	12,6	12,6	7,2	2,5	0	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>17,6</b>	<b>20,4</b>	<b>49</b>	<b>469,3</b>	<b>1,8</b>	<b>37,3</b>	<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,4</b>	<b>14,3</b>	<b>148,7</b>	<b>218,1</b>	<b>31,3</b>	<b>3,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,7</b>
<b>Ужин</b>																							
2008	20	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0,8	5,1	2,6	61,7	5,6	0	2,1	0	0	0	0	0	0,1	1,4	23,3	28,2	13,4	0,7	0,1	0,5
2008	290	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	70	12,7	12,8	5,3	193,2	9,2	4699	4,5	0	0,2	1,3	42	0,4	5,1	168	7,9	205,1	12,7	4,5	3,6	4,4

2008	372	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	50	0,8	2	3,3	38	0,4	20,4	0	0	0	0	0	0	0	1,6	14,1	11,7	2,8	0	0	1,5
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,3	6,1	35,9	225	0	23,6	4,7	0,1	0,2	0,1	0	0,3	2,3	22,1	22,6	186,9	125,6	4,3	1,4	2,3
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	75/10	5,4	10,5	35	251,7	0	59	0,2	0,2	0,1	0	0	0	0	0	18,1	57,3	22,3	1	0	0
2008	431	МАГ С САЛАТОМ И ПИМОНОМ	200/7	0,3	0	15,4	62,8	1,2	0,2	0	0	0	0	0	0	0,1	0,7	16,1	9,7	7	0,9	0	0





## 4 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
<b>Завтрак</b>																							
2008	445	ОЛАДЬИ С ИЗЮМОМ	75	4	1,3	24,6	123,4	0	5,5	0,1	0	0,1	0	0	0	0,4	16	11,3	36,4	6,8	0,4	0,3	0,8
2008		БАТОН, ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМ	75	5,3	2,2	34,9	176,9	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0	16,9	55,4	22,3	1	0	0
		БАНАН	180	2,7	0,9	37,8	172,8	18	36	0	0	0,1	0,1	0	0	1,1	0	14,4	50,4	75,6	1,1	0	0
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	18	77,4	1,6	0	0,2	0	0	0	0	0	0	0	12,6	12,6	7,2	2,5	0	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>13</b>	<b>4,6</b>	<b>115</b>	<b>550,5</b>	<b>19,6</b>	<b>41,5</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,5</b>	<b>16</b>	<b>55,2</b>	<b>154,8</b>	<b>111,9</b>	<b>5</b>	<b>0,3</b>	<b>0,8</b>
<b>II Завтрак</b>																							
2008	189	КАША МЯГКАЯ ЖИДКАЯ	150	4,2	5,7	20	144,5	0,4	36,1	0,7	0,1	0	0,1	0	0	0,3	5,1	88,1	77,9	13,5	0,3	0,4	6,6
2008	1	БУЛЧОК С МАСЛОМ	50/10	3,7	9,7	23,3	192,7	0	59	0,2	0,2	0,1	0	0	0	0	0	12,5	38,8	14,9	0,7	0	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3	23	130,8	0,5	17,7	0	0	0	0,2	0	0	0,2	1,8	117,5	104,6	28,9	0,9	0,7	9
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>11,7</b>	<b>18,4</b>	<b>66,3</b>	<b>468</b>	<b>0,9</b>	<b>112,8</b>	<b>0,9</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,5</b>	<b>6,9</b>	<b>218,1</b>	<b>221,3</b>	<b>57,3</b>	<b>1,9</b>	<b>1,1</b>	<b>15,6</b>
<b>Обед</b>																							
2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И	110	1	11,1	3,3	118,6	19,9	107,8	4,9	0	0	0	0	0,1	0,4	9,1	27	32,5	17,5	1	0,2	2,2
2008	76	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И	300/16/12	7,4	10,6	18,1	195	8,6	245,5	0,5	0,1	0,1	0	0,7	0,3	1,9	17,5	54,1	118,1	38,2	2	1,3	10,7
2008	257	МЯСО ТУШЕНОЕ	50	15,1	16,3	2,8	209,3	0,8	55,7	2,2	0	0	0,1	2,2	0,3	3,2	9,2	10	147,8	19,8	2,1	2,7	6,6
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	250	5,1	8,2	33,4	223	17,3	51,5	0,4	0,1	0,2	0,2	0	0,6	2,2	17,1	61,6	143,9	49,1	1,9	1	14,2
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	21,8	86,2	0	1,6	0	0	0	0	0	0	0	0	9,1	0	1,9	0	0	0
2008		ХЛЕБ, ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМ	80	5,1	0,9	28,9	144	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0	34,6	112,3	36	2,9	0	0
2008		БАТОН, ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМ	50	3,6	1,4	23,2	117,9	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0	11,3	36,9	14,9	0,7	0	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>37,3</b>	<b>48,5</b>	<b>132</b>	<b>1094</b>	<b>46,6</b>	<b>462,1</b>	<b>8</b>	<b>0,2</b>	<b>0,5</b>	<b>0,3</b>	<b>2,9</b>	<b>1,3</b>	<b>7,7</b>	<b>52,9</b>	<b>207,7</b>	<b>591,5</b>	<b>177,4</b>	<b>10,6</b>	<b>5,2</b>	<b>33,7</b>
<b>Полдник</b>																							
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	50	3,9	3,5	27,2	152,1	0	16,6	0,3	0	0,1	0	0	0	0,4	15,6	10	35,6	6,6	0,5	0,2	0,6
2008		ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,9	29,8	166,8	0	4,4	0	0	0	0	0	0	0,3	0	11,6	36	8	0,8	0	0
2008	435	КЕФИР	200	5,8	5	8	106	1,4	44	0,1	0	0,1	0,3	0,8	0,1	0,2	15,6	240	190	28	0,2	0,8	18
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>12,7</b>	<b>12,4</b>	<b>65</b>	<b>424,9</b>	<b>1,4</b>	<b>65</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>0,8</b>	<b>0,1</b>	<b>0,9</b>	<b>31,2</b>	<b>261,6</b>	<b>261,6</b>	<b>42,6</b>	<b>1,5</b>	<b>1</b>	<b>18,6</b>
<b>Ужин</b>																							
2008	28	САЛАТ "ПОЛОНЬСКИЙ"	100	1,2	10,1	4,4	113,4	39,3	98,7	4,5	0	0	0	0	0	0,4	8,9	29	24,5	13,4	1	0,2	1,8
2008	235	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-	350	35,2	22,2	31,5	447,2	16	113,7	0,5	0,2	0,4	0,4	0	0,6	7,9	15,4	49,6	402,9	87,2	2,9	1,8	88,4

2008	1	БУТЕРБРОДС МАСЛОМ	75/10	5,4	10,5	35	251,7	0	59	0,2	0,2	0,1	0	0	0	0	0	18,1	57,3	22,3	1	0	0	
2008	430	ЧАЙ С ДЖЕМОМ	200/1 5	0,3	0	10,3	40,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	4,5	7,4	4	0,7	0	0
2008		ХЛЕБ, ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМ	70	4,6	0,8	25,4	126	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0	0	30,2	98,3	31,5	2,5	0	0
		МОЛОКО ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	200	5,6	4	10,1	101,7	1,2	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0	0	214,2	151,2	23,2	1,6	0	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>52,3</b>	<b>47,6</b>	<b>117</b>	<b>1080,6</b>	<b>56,5</b>	<b>271,4</b>	<b>5,2</b>	<b>0,4</b>	<b>0,7</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>0,6</b>	<b>8,4</b>	<b>24,3</b>	<b>345,6</b>	<b>741,6</b>	<b>181,6</b>	<b>9,7</b>	<b>2</b>	<b>90,2</b>	







## 5 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг	
<b>Завтрак</b>																								
2008	15	КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ)	35	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО	120/24	22,5	15,5	20,9	305,7	0,3	69,5	1,7	0,1	0	0,3	0,1	0	0,6	2,1	238,6	300	36,4	1	0,6	2,7	
2008		БАТОН, ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМ	75	5,3	2,2	34,9	176,9	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0	16,9	55,4	22,3	1	0	0	
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,2	1,2	24,3	114,6	0,3	8,8	0	0	0	0,1	0	0	0,4	0	68	65,9	18,6	0,6	0,2	4,5	
		АПЕЛЬСИН	180	1	0,3	9,3	48,8	30,2	8,1	0,3	0	0,1	0	0	0,1	0,2	6,3	38,5	26,1	14,8	0,4	0,3	2,5	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>31</b>	<b>19,2</b>	<b>89,4</b>	<b>646</b>	<b>30,8</b>	<b>86,4</b>	<b>2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>1,2</b>	<b>8,4</b>	<b>362</b>	<b>447,4</b>	<b>92,1</b>	<b>3</b>	<b>1,1</b>	<b>9,7</b>	
<b>II Завтрак</b>																								
2008	184	КАША ГРЕЧЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	6,3	6,5	23,4	173,5	0,4	35,3	2,5	0,1	0,2	0,2	0	0,1	1,3	11,7	86,8	156,2	75,6	2,4	1,1	7,5	
2008	1	ВАРЕНОЕ С МАСЛОМ	50/10	3,7	9,7	23,3	192,7	0	59	0,2	0,2	0,1	0	0	0	0	0	12,5	38,8	14,9	0,7	0	0	
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15,2	60,5	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	13,4	8,2	6,2	0,8	0	0		
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>10,2</b>	<b>16,2</b>	<b>61,9</b>	<b>426,7</b>	<b>0,4</b>	<b>94,3</b>	<b>2,7</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>1,4</b>	<b>11,7</b>	<b>112,7</b>	<b>203,2</b>	<b>96,7</b>	<b>3,9</b>	<b>1,1</b>	<b>7,5</b>	
<b>Обед</b>																								
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	110	2	8,4	10,2	120,8	6,3	30,4	3,9	0	0	0	0	0,2	0,4	15,5	35,9	50	24,6	1,6	0,6	7,5	
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ И СМЕТАНОЙ И МЯСОМ	300/13/16	7,2	11,6	16,1	196,7	9,6	209,2	2,8	0	0	0	0,7	0,3	1,8	12,6	50,9	104,4	30,6	1,6	1,3	6,8	
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	20,2	27,4	33,4	444,8	1,8	232,2	5	0	0,1	0,1	0,5	0,6	6,8	15,8	25,8	220,3	43,3	2,2	2,8	7,5	
2008	411	КИСЕЛЬ	180	0	0	23,9	94,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3,5	3,9	0,2	0	0	0		
2008		ХЛЕБ, ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМ	80	5,1	0,9	28,9	144	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0	34,6	112,3	36	2,9	0	0		
2008		БАТОН, ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМ	50	3,6	1,4	23,2	117,9	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0	11,3	36,9	14,9	0,7	0	0		
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>38,1</b>	<b>49,7</b>	<b>136</b>	<b>1118,4</b>	<b>17,7</b>	<b>471,8</b>	<b>11,7</b>	<b>0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>1,2</b>	<b>1,1</b>	<b>9</b>	<b>43,9</b>	<b>162</b>	<b>527,8</b>	<b>149,6</b>	<b>9</b>	<b>4,7</b>	<b>21,8</b>	
<b>Полдник</b>																								
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	75	6,5	3,5	24,4	150,7	0	21,2	0,3	0,1	0	0	0	0,5	15,3	37,4	69,1	9,4	0,5	0,3	2		
2008		ВАФЛИ	40	1,1	1,3	30,9	141,6	0	1,2	0	0	0	0	0	0,2	0	6,4	14,4	4	0,6	0	0		
		СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	18	77,4	1,6	0	0,2	0	0	0	0	0	0	12,6	12,6	7,2	2,5	0	0		
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>8,6</b>	<b>5</b>	<b>73,3</b>	<b>369,7</b>	<b>1,6</b>	<b>22,4</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,7</b>	<b>15,3</b>	<b>56,4</b>	<b>96,1</b>	<b>20,6</b>	<b>3,6</b>	<b>0,3</b>	<b>2</b>		
<b>Ужин</b>																								
2008	27	САЛАТ ИЗ СЫРА, ЯБЛОК И ОГУРЦОВ	80	7,4	17,1	2,4	194,6	5,8	82,3	3,6	0	0	0,1	0,5	0	0,2	8,5	275,9	164,3	15,5	0,9	1,2	1,1	

2008	264	ГОВЯДИНА В КИСЛО- СЛАДКОМ СОУСЕ	50	7,7	8,9	4	121,3	0,5	3,8	1,3	0	0	0,1	1,1	0,2	1,6	4,9	5,5	75,7	9,9	1,2	1,3	3,4
2008	335	ПЛОД КАРТОФЕЛЬНОЕ	250	5,1	8,1	33,4	222,3	17,3	51	0,4	0,1	0,2	0,2	0	0,6	2,2	17,1	61,5	143,8	49,1	1,9	1	14,1
2008	431	ДИМОНОМ БУТЕРБРОД С	200/7	0,3	0	10,5	43,5	1,2	0,2	0	0	0	0	0	0	0,1	0,7	16	9,7	7	0,9	0	0
2008	1	МАСЛОМ	75/10	5,4	10,5	35	251,7	0	59	0,2	0,2	0,1	0	0	0	0	0	18,1	57,3	22,3	1	0	0
2008		ХЛЕБ, ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМ	70	4,6	0,8	25,4	126	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0	30,2	98,3	31,5	2,5	0	0
2008	435	БИОКЕФИР	200	6,8	5	11	122	1,4	40	0	0	0,5	0,4	0	0	0,2	0	216	190	32	0,2	0	0





## 6 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
<b>Завтрак</b>																							
2008	12	БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С	60	4,6	3,9	15,4	115	0,2	26	0	0	0	0	0,2	0	0,3	2,4	93,7	69,5	7,4	0,4	0,6	0
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,2	3,8	0,2	49,1	0	72,4	0,7	0,8	0	0,2	0,2	0	0,1	2,4	17,2	60,1	3,8	0,8	0,4	7
2008	435	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	18	77,4	1,6	0	0,2	0	0	0	0	0	0	0	12,6	12,6	7,2	2,5	0	0
2008	435	ЙОГУРТ	115	5,5	3,5	8,9	90,1	0,3	20,2	0	0	0	0,2	0,5	0,1	0,2	0	123,2	99,4	14,5	0,1	0,5	10,4
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>15,3</b>	<b>11,4</b>	<b>42,5</b>	<b>331,6</b>	<b>2,1</b>	<b>118,6</b>	<b>0,9</b>	<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>0,4</b>	<b>0,9</b>	<b>0,1</b>	<b>0,6</b>	<b>4,8</b>	<b>246,7</b>	<b>241,6</b>	<b>32,9</b>	<b>3,8</b>	<b>1,5</b>	<b>17,4</b>
<b>II Завтрак</b>																							
2008	190	КАША "ДРУЖБА"	150	4,5	6,4	18,9	147,5	0,6	41,1	0,3	0,1	0	0,2	0	0	0,3	4,4	126,5	118,3	23,5	0,4	0,7	10,5
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50/10	3,7	9,7	23,3	192,7	0	59	0,2	0,2	0,1	0	0	0	0	0	12,5	38,8	14,9	0,7	0	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3	23	130,8	0,5	17,7	0	0	0	0,2	0	0	0,2	1,8	117,5	104,6	28,9	0,9	0,7	9
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>12</b>	<b>19,1</b>	<b>65,2</b>	<b>471</b>	<b>1,1</b>	<b>117,8</b>	<b>0,5</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,5</b>	<b>6,2</b>	<b>256,5</b>	<b>261,7</b>	<b>67,3</b>	<b>2</b>	<b>1,4</b>	<b>19,5</b>
<b>Обед</b>																							
2008	52	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЮ	100/58	11,2	15	6,2	206	12,3	222,3	4,9	0	0	0,1	3,5	0,2	1,4	13,1	83,6	190,9	41,1	1,5	0,3	3,2
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250	9,4	8,9	18	183,9	9,6	176,9	0,5	0	0,1	0,2	1	0,4	2,8	14,2	28,5	137,4	37,6	2,2	1,8	9,4
2008	69	ФРИКАДЕЛКИ	60	9,1	0,6	0,9	42,9	0,7	9,7	0,6	0,1	0,1	0	0,9	0,1	1	7,7	17,5	117,2	17,1	0,5	0,7	7,7
2008	270	ВИШНЕ	50	11,1	15,6	0	176,5	0	0	2,3	0	0	0,1	1,5	0,2	2,4	5,1	7,9	108,9	13,3	1,5	2	4,7
2008	333	РУБЛЕННЫЙ КАРТОФЕЛЬ	200	3,8	6,1	29,8	184,4	16	36,9	0,3	0,1	0,2	0,1	0	0,6	2,1	16	18,7	105,6	41,4	1,8	0,7	10
2008	401	КОМПОЗИТНЫЙ ЧЕРНОСЛИВА	200	0,6	0,2	34,5	142,5	0,3	1,9	0	0	0	0	0	0	0,3	0	18,1	18,3	22,4	0,6	0	0
2008		ХЛЕБ, ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМ	80	5,1	0,9	28,9	144	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0	34,6	112,3	36	2,9	0	0
2008		БАТОН, ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМ	50	3,6	1,4	23,2	117,9	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0	11,3	36,9	14,9	0,7	0	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>53,9</b>	<b>48,7</b>	<b>142</b>	<b>1198,1</b>	<b>38,9</b>	<b>447,7</b>	<b>8,6</b>	<b>0,2</b>	<b>0,6</b>	<b>0,5</b>	<b>6,9</b>	<b>1,5</b>	<b>10</b>	<b>56,1</b>	<b>220,2</b>	<b>827,5</b>	<b>223,8</b>	<b>11,7</b>	<b>5,5</b>	<b>104</b>
<b>Полдник</b>																							
2008	8	БУТЕРБРОД С ИКРОЙ ЛОСОСЕВОЙ	30/20/5	7,9	6,8	13,9	148,1	0,3	65,5	0,1	1,7	0,1	0,1	0	0,1	0,3	4,8	15,4	115,1	15,9	0,9	0	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15,2	60,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	13,4	8,2	6,2	0,8	0	0
		ШОКОЛАД	25	2,4	8,2	11,5	124,7	0	4,4	0,2	0	0	0,1	0	0	0,1	4,8	79,2	69,6	15,3	0,4	0	1,4
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>10,5</b>	<b>15</b>	<b>40,6</b>	<b>333,3</b>	<b>0,3</b>	<b>69,9</b>	<b>0,3</b>	<b>1,7</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,5</b>	<b>9,6</b>	<b>108</b>	<b>192,9</b>	<b>37,4</b>	<b>2,1</b>	<b>0</b>	<b>1,4</b>
<b>Ужин</b>																							
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	5,1	7,7	85,6	27,3	33,3	2,2	0	0	0	0	0	0,3	1,8	49	27,8	14,8	0,6	0,3	2,4
2008	278	ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ	50	6,5	10,2	6,7	138,8	1,4	29,2	1,6	0,1	0	0	0,7	0,1	1,3	5,3	14,8	79,4	13,4	1,3	1,1	3,2

2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,4	2,8	3,4	39,9	1	60	1,3	0	0	0	0	0	0,1	2,2	6,4	7	4,3	0,1	0,1	0,7
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	220	4,6	11,4	23	207,7	17,7	695,6	2,9	0,1	0,1	0	0	0,3	1,5	22,2	68,2	108,1	48,6	2	1	8
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50/10	3,7	9,7	23,3	192,7	0	59	0,2	0,2	0,1	0	0	0	0	0	12,5	38,8	14,9	0,7	0	0
2008	430	ЧАЙ С МЕДОМ	200/1 6	0,3	0	12,6	51,6	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0,1	2,5	6,6	10,1	4,5	0,8	0	0,3
2008		ХЛЕБ, ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМ	70	4,6	0,8	25,4	126	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0	30,2	98,3	31,5	2,5	0	0

2008	БАНАН	150	2,3	0,8	31,5	144	15	30	0	0	0,1	0,1	0	0	0,9	0	12	42	63	0,9	0	0
	МОЛОКО ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	200	5,6	4	10,1	101,7	1,2	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0	214,2	151,2	23,2	1,6	0	0
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>29,6</b>	<b>44,8</b>	<b>144</b>	<b>1088</b>	<b>63,7</b>	<b>907,1</b>	<b>8,2</b>	<b>0,4</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,7</b>	<b>0,4</b>	<b>4,2</b>	<b>34</b>	<b>413,9</b>	<b>562,7</b>	<b>218,2</b>	<b>10,5</b>	<b>2,5</b>	<b>14,6</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>121</b>	<b>139</b>	<b>434</b>	<b>3422</b>	<b>106</b>	<b>1661</b>	<b>18,5</b>	<b>3,4</b>	<b>1,3</b>	<b>1,6</b>	<b>8,5</b>	<b>2,1</b>	<b>15,8</b>	<b>110,7</b>	<b>1245</b>	<b>2086</b>	<b>579,6</b>	<b>30,1</b>	<b>10,9</b>	<b>157</b>
<b>Сбалансированность:</b>			<b>1</b>	<b>1,1</b>	<b>3,6</b>																	





## 7 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
<b>Завтрак</b>																							
2008	212	МАКАРОННИК	150	6	8,4	36,9	240,6	0	54,9	1,3	0,3	0,1	0	0	0,1	0,7	9,6	18,5	57,9	11,6	1,2	0,4	1,7
2008		БАТОН, ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМ	75	5,3	2,2	34,9	176,9	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0	16,9	55,4	22,3	1	0	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,9	29,8	166,8	0	4,4	0	0	0	0	0	0,3	0	11,6	36	8	0,8	0	0	
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,2	1,2	24,3	114,6	0,3	8,8	0	0	0	0,1	0	0	0,4	0	68	65,9	18,6	0,6	0,2	4,5
		БАНАН	180	2,7	0,9	37,8	172,8	18	36	0	0	0,1	0,1	0	0	1,1	0	14,4	50,4	75,6	1,1	0	0
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	18	77,4	1,6	0	0,2	0	0	0	0	0	0	0	12,6	12,6	7,2	2,5	0	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>20,2</b>	<b>16,8</b>	<b>182</b>	<b>949,1</b>	<b>19,9</b>	<b>104,1</b>	<b>1,5</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>2,5</b>	<b>9,6</b>	<b>142</b>	<b>278,2</b>	<b>143,3</b>	<b>7,2</b>	<b>0,6</b>	<b>6,2</b>
<b>II Завтрак</b>																							
2008	189	КАША МЯГКАЯ ЖИДКАЯ	150	4,2	5,7	20	144,5	0,4	36,1	0,7	0,1	0	0,1	0	0	0,3	5,1	88,1	77,9	13,5	0,3	0,4	6,6
2008	1	ВАРИЛЬЕВОЕ С МАСЛОМ	50/10	3,7	9,7	23,3	192,7	0	59	0,2	0,2	0,1	0	0	0	0	0	12,5	38,8	14,9	0,7	0	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15,2	60,5	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	13,4	8,2	6,2	0,8	0	0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>8,1</b>	<b>15,4</b>	<b>58,5</b>	<b>397,7</b>	<b>0,4</b>	<b>95,1</b>	<b>0,9</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,4</b>	<b>5,1</b>	<b>114</b>	<b>124,9</b>	<b>34,6</b>	<b>1,8</b>	<b>0,4</b>	<b>6,6</b>
<b>Обед</b>																							
2008	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	110	1,3	5,4	11	95,3	12,1	284,1	2,6	0	0	0	0	0,1	0,6	7,7	39,6	27,6	16,1	1,2	0,3	3,2
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ КУРИЦЕЙ И	300/19/13	6,5	10,6	14,6	179,7	10,1	259,1	0,3	0,1	0	0	0,1	0,2	2,1	15,5	63,6	95,8	32,6	1,7	1	9,2
2008	263	ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С	50	7,7	8,7	4,6	122,4	0,6	4,4	1,3	0	0	0,1	1,1	0,2	1,7	4,4	10,4	79,5	16,4	1,3	1,3	3,3
2008	335	ПЛОТКО КАРТОФЕЛЬНОЕ	250	5,1	8,1	33,4	222,3	17,3	51	0,4	0,1	0,2	0,2	0	0,6	2,2	17,1	61,5	143,8	49,1	1,9	1	14,1
2008	394	КОМПОТ ИЗ ГРУШ	180	0,1	0,1	23,1	92,8	0,7	0,6	0,1	0	0	0	0	0	0	0,7	6,5	5,2	3,9	0,6	0,1	0,4
2008		ХЛЕБ, ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМ	80	5,1	0,9	28,9	144	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0	34,6	112,3	36	2,9	0	0
2008		БАТОН, ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМ	50	3,6	1,4	23,2	117,9	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0	11,3	36,9	14,9	0,7	0	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>29,4</b>	<b>35,2</b>	<b>139</b>	<b>974,4</b>	<b>40,8</b>	<b>599,2</b>	<b>4,7</b>	<b>0,2</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>1,2</b>	<b>1,1</b>	<b>6,6</b>	<b>45,4</b>	<b>227,5</b>	<b>501,1</b>	<b>169</b>	<b>10,3</b>	<b>3,7</b>	<b>30,2</b>
<b>Полдник</b>																							
2008	454	ПИЦЦА "ШКОЛЬНАЯ"	75	6,9	8,4	24,1	195,2	0,4	30,5	0,5	0	0,1	0	0,1	0	0,6	14,9	86,5	92,1	13,2	0,6	0,6	0,9
		ТВОРОЖЕК "ТЕМА"	100	12,9	13,5	2,9	208,8	0,2	0,1	0,1	0	0,1	0	0	0	0	0	127,5	172,8	18,4	0,4	0	0
		МОЛОКО ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	200	5,6	4	10,1	101,7	1,2	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0	214,2	151,2	23,2	1,6	0	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>25,4</b>	<b>25,9</b>	<b>37,1</b>	<b>505,7</b>	<b>1,8</b>	<b>30,6</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>0,6</b>	<b>14,9</b>	<b>428,2</b>	<b>416,1</b>	<b>54,8</b>	<b>2,6</b>	<b>0,6</b>	<b>0,9</b>
<b>Ужин</b>																							

2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	1,8	7,6	9,3	109,9	5,7	27,6	3,6	0	0	0	0	0,2	0,4	14,2	32,7	45,5	22,4	1,5	0,6	6,8
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	26,9	18,3	150	853,1	18,2	2,3	4,6	0	0,2	0,2	1,6	0,7	5,6	57,1	71,8	428,7	124,9	4,4	5,5	10,8
2008	1	ВАТЕРЫ ОД МАСЛОМ	75/10	5,4	10,5	35	251,7	0	59	0,2	0,2	0,1	0	0	0	0	0	18,1	57,3	22,3	1	0	0
2008	431	МАГ С САЛМОНИ ЛИМОНОМ	200/7	0,3	0	10,5	43,5	1,2	0,2	0	0	0	0	0	0	0,1	0,7	16	9,7	7	0,9	0	0
2008		ХЛЕБ, ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМ	70	4,6	0,8	25,4	126	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0	30,2	98,3	31,5	2,5	0	0

2008		ЯБЛОКО	120	0,5	0,5	11,8	56,4	19,2	6	0,8	0	0	0	0	0,1	0,4	2,4	19,2	13,2	9,6	2,6	0,2	2,4
2008	435	КЕФИР	200	5,8	5	8	106	1,4	44	0,1	0	0,1	0,3	0,8	0,1	0,2	15,6	240	190	28	0,2	0,8	18
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>45,3</b>	<b>42,7</b>	<b>250</b>	<b>1546,6</b>	<b>45,7</b>	<b>139,1</b>	<b>9,3</b>	<b>0,2</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>2,4</b>	<b>1,1</b>	<b>6,7</b>	<b>90</b>	<b>428</b>	<b>842,7</b>	<b>245,7</b>	<b>13,1</b>	<b>7,1</b>	<b>38</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>128</b>	<b>136</b>	<b>666</b>	<b>4373,5</b>	<b>109</b>	<b>968,1</b>	<b>17</b>	<b>1</b>	<b>1,6</b>	<b>1,1</b>	<b>3,7</b>	<b>2,3</b>	<b>16,8</b>	<b>165</b>	<b>1340</b>	<b>2163</b>	<b>647,4</b>	<b>35</b>	<b>12,4</b>	<b>81,9</b>
<b>Сбалансированность:</b>				<b>1</b>	<b>1,1</b>	<b>5,2</b>																	



## 8 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
<b>Завтрак</b>																							
2008	254	СОСИСКИ, САРДЕЛЬКИ	50	5,2	11,3	0,2	117,5	0	0	0	0	0,1	0,1	0	0	1	0	15,8	71,6	9	0,8	0	0
2008	211	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С	100	5,2	7,9	21,7	179,2	0	47,8	0,9	0,2	0,1	0	0,1	0,1	0,3	8,6	72,6	58,5	8,9	0,7	0,5	0,5
2008		БАТОН, ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМ	75	5,3	2,2	34,9	176,9	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0	16,9	55,4	22,3	1	0	0
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	18	77,4	1,6	0	0,2	0	0	0	0	0	0	0	12,6	12,6	7,2	2,5	0	0
		ЯБЛОКО	150	0,6	0,6	14,7	70,5	24	7,5	0,9	0	0	0	0	0,1	0,5	3	24	16,5	12	3,3	0,2	3
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>17,3</b>	<b>22,2</b>	<b>89,5</b>	<b>621,5</b>	<b>25,6</b>	<b>55,3</b>	<b>2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>1,8</b>	<b>11,6</b>	<b>141,9</b>	<b>214,6</b>	<b>59,4</b>	<b>8,3</b>	<b>0,7</b>	<b>3,5</b>
<b>II Завтрак</b>																							
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	5,1	5,9	23,7	164,3	0,4	35,6	0,1	0,1	0,1	0,1	0	0	0,4	0	94,4	129	25,6	1,3	0,3	6,6
2008	1	МАСЛО	50/10	3,7	9,7	23,3	192,7	0	59	0,2	0,2	0,1	0	0	0	0	0	12,5	38,8	14,9	0,7	0	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3	23	130,8	0,5	17,7	0	0	0	0,2	0	0	0,2	1,8	117,5	104,6	28,9	0,9	0,7	9
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>12,6</b>	<b>18,6</b>	<b>70</b>	<b>487,8</b>	<b>0,9</b>	<b>112,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,6</b>	<b>1,8</b>	<b>224,4</b>	<b>272,4</b>	<b>69,4</b>	<b>2,9</b>	<b>1</b>	<b>15,6</b>
<b>Обед</b>																							
2008	49	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ, ОРЕХАМИ И	100	2,8	16,3	10,8	200,8	3,4	1,9	6,6	0	0	0	0	0,2	0,4	17,5	44,3	92,7	43,1	1,5	0,6	5,6
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ И МЯСОМ	300/13/16	7	10,7	12,4	173,7	10,2	237,9	0,5	0,1	0,1	0	0,7	0,3	2	12,7	48,4	106,7	31,2	1,6	1,3	7,7
2008	320	СУФЛЕ ИЗ ЦЫПЛЯТ БРОЙЛЕРОВ	85	26,6	32	0,2	377	1	140,4	0,7	0,4	0,1	0,3	0,9	0,8	9	7,2	27,8	238,5	25	2,4	3,1	11,1
2008	369	СОУС МОЛОЧНЫЙ ГУСТОЙ №369	50	1,7	6	5,8	81,5	0,2	37,3	0,1	0,1	0	0,1	0	0	0,1	1,8	44	36,8	5,9	0,1	0,2	3,5
2008	181	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,4	5	34,9	194,6	0	27,4	0,3	0,1	0	0	0	0,1	0,6	9,9	13,8	72,1	24,7	0,5	0,7	0,7
		КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,5	0,1	25,7	104,5	0	1	0	0	0	0	0	0	0,1	0	14,7	23,2	7,6	0,5	0	0
2008		ХЛЕБ, ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМ	80	5,1	0,9	28,9	144	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0	34,6	112,3	36	2,9	0	0
2008		БАТОН, ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМ	50	3,6	1,4	23,2	117,9	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0	11,3	36,9	14,9	0,7	0	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>50,7</b>	<b>72,4</b>	<b>142</b>	<b>1394</b>	<b>14,8</b>	<b>445,9</b>	<b>8,2</b>	<b>0,7</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>1,6</b>	<b>1,4</b>	<b>12,2</b>	<b>49,1</b>	<b>238,9</b>	<b>719,2</b>	<b>188,4</b>	<b>10,2</b>	<b>5,9</b>	<b>28,6</b>
<b>Полдник</b>																							
2008	469	БУЛОЧКА С МАКОМ	50	4,2	1,9	26,9	138,6	0	5,7	0,2	0	0,1	0	0	0	0,5	13,9	8,7	33,3	6,1	0,4	0,3	0,6
		МОЛОКО ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	200	5,6	4	10,1	101,7	1,2	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0	214,2	151,2	23,2	1,6	0	0

Итого за прием пищи:			9,8	5,9	37	240,3	1,2	5,7	0,2	0	0,2	0	0	0	0,5	13,9	222,9	184,5	29,3	2	0,3	0,6	
<b>Ужин</b>																							
2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И	100	0,9	10,1	2,9	107,8	18	98	4,5	0	0	0	0	0	0,3	8,3	24,5	29,5	15,9	1	0,2	2
2008	242	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	25	19,7	11	306,3	4,5	75,7	5,8	0,1	0,2	0,2	0	0	4,8	8,3	48,5	277,1	52,3	2,2	1	57,6
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	250	5,1	8,1	33,4	222,3	17,3	51	0,4	0,1	0,2	0,2	0	0,6	2,2	17,1	61,5	143,8	49,1	1,9	1	14,1







## 9 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
<b>Завтрак</b>																							
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	9,3	16,9	1,8	187,2	0,2	173,7	3,6	1,6	0	0,3	0,4	0,1	0,1	4,9	70,7	146,2	11,6	1,5	0,9	16,6
2008		БАТОН, ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМ	75	5,3	2,2	34,9	176,9	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0	16,9	55,4	22,3	1	0	0
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	18	77,4	1,6	0	0,2	0	0	0	0	0	0	0	12,6	12,6	7,2	2,5	0	0
		АПЕЛЬСИН	150	0,9	0,2	7,7	40,7	25,2	6,7	0,2	0	0	0	0	0,1	0,2	5,3	32,1	21,8	12,3	0,3	0,2	2,1
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>16,5</b>	<b>19,5</b>	<b>62,4</b>	<b>482,2</b>	<b>27</b>	<b>180,4</b>	<b>4</b>	<b>1,6</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>0,4</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>10,2</b>	<b>132,3</b>	<b>236</b>	<b>53,4</b>	<b>5,3</b>	<b>1,1</b>	<b>18,7</b>
<b>II Завтрак</b>																							
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5,1	6,3	24,4	170,3	0,4	35,6	0,9	0,1	0,1	0,1	0	0,2	0,4	11,6	91	121,7	31,6	0,9	0,8	7,9
2008	1	БУЛЬОН С МАСЛОМ	50/10	3,7	9,7	23,3	192,7	0	59	0,2	0,2	0,1	0	0	0	0	0	12,5	38,8	14,9	0,7	0	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,2	1,2	24,3	114,6	0,3	8,8	0	0	0	0,1	0	0	0,4	0	68	65,9	18,6	0,6	0,2	4,5
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>11</b>	<b>17,2</b>	<b>72</b>	<b>477,6</b>	<b>0,7</b>	<b>103,4</b>	<b>1,1</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,8</b>	<b>11,6</b>	<b>171,5</b>	<b>226,4</b>	<b>65,1</b>	<b>2,2</b>	<b>1</b>	<b>12,4</b>
<b>Обед</b>																							
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	110	1,7	5,6	8,6	94	30	36,6	2,4	0	0	0	0	0	0,4	2	53,9	30,6	16,3	0,6	0,4	2,7
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И	300/19	10,7	9,2	21,4	204,6	6,2	234,3	2,5	0,1	0,3	0	0,1	0,3	2,5	12,7	47,9	129	43,4	2,6	1,6	6,6
2008	73	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	30	4,1	1,6	26,5	134,4	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0	12,9	42	16,9	0,8	0	0
2008	239	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	130	20	15,8	18,2	282,4	0,3	20,6	4,4	0	0,2	0,1	0	0	3,9	0	26,5	209,9	38,1	1,6	0,7	42,9
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	250	5,1	8,1	33,4	222,3	17,3	51	0,4	0,1	0,2	0,2	0	0,6	2,2	17,1	61,5	143,8	49,1	1,9	1	14,1
2008	411	КИСЕЛЬ	180	0	0	23,9	94,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3,5	3,9	0,2	0	0	0
2008		ХЛЕБ, ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМ	80	5,1	0,9	28,9	144	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0	34,6	112,3	36	2,9	0	0
2008		БАТОН, ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМ	50	3,6	1,4	23,2	117,9	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0	11,3	36,9	14,9	0,7	0	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>50,3</b>	<b>42,6</b>	<b>184</b>	<b>1293,8</b>	<b>53,8</b>	<b>342,5</b>	<b>9,7</b>	<b>0,2</b>	<b>1</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,9</b>	<b>9</b>	<b>31,8</b>	<b>252,1</b>	<b>708,4</b>	<b>214,9</b>	<b>11,1</b>	<b>3,7</b>	<b>66,3</b>
<b>Полдник</b>																							
2008	451	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С МОРКОВЬЮ	75	6	4,7	39	219,4	1,6	132,9	0,6	0,1	0,1	0,1	0	0,1	1,3	27,9	51,8	84	35,8	1,2	0,6	4,9
		ТВОРОЖЕК "ТЕМА"	100	12,9	13,5	2,9	208,8	0,2	0,1	0,1	0	0,1	0	0	0	0	0	127,5	172,8	18,4	0,4	0	0
		МОЛОКО ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	200	5,6	4	10,1	101,7	1,2	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0	214,2	151,2	23,2	1,6	0	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>24,5</b>	<b>22,2</b>	<b>52</b>	<b>529,9</b>	<b>3</b>	<b>132,9</b>	<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>1,3</b>	<b>27,9</b>	<b>393,5</b>	<b>408</b>	<b>77,4</b>	<b>3,2</b>	<b>0,6</b>	<b>4,9</b>
<b>Ужин</b>																							

2008	39	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО	110	1,6	10,4	8,7	131,6	12,4	265,8	4,7	0	0	0	0	0,1	0,7	11,1	43,1	35,9	19,8	1,1	0,4	4,4
2008	266	ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ	150	14	20,4	27,9	339,1	1	480	5,5	0	0	0,1	1,6	0,3	3	15,9	24,2	176,3	40,8	2,3	2,7	6,8
2008	1	БУТЕРБРОДС МАСЛОМ	50/10	3,7	9,7	23,3	192,7	0	59	0,2	0,2	0,1	0	0	0	0	0	12,5	38,8	14,9	0,7	0	0
2008	431	МАЙ С САДРОМИ ПИМОНОМ	200/7	0,3	0	10,5	43,5	1,2	0,2	0	0	0	0	0	0	0,1	0,7	16	9,7	7	0,9	0	0
2008		ХЛЕБ, ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМ	70	4,6	0,8	25,4	126	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0	30,2	98,3	31,5	2,5	0	0

2008		ЯБЛОКО	120	0,5	0,5	11,8	56,4	19,2	6	0,8	0	0	0	0	0,1	0,4	2,4	19,2	13,2	9,6	2,6	0,2	2,4
2008	435	КЕФИР	200	5,8	5	8	106	1,4	44	0,1	0	0,1	0,3	0,8	0,1	0,2	15,6	240	190	28	0,2	0,8	18
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>30,5</b>	<b>46,8</b>	<b>116</b>	<b>995,3</b>	<b>35,2</b>	<b>855</b>	<b>11,3</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>0,4</b>	<b>2,4</b>	<b>0,6</b>	<b>4,4</b>	<b>45,7</b>	<b>385,2</b>	<b>562,2</b>	<b>151,6</b>	<b>10,3</b>	<b>4,1</b>	<b>31,6</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>133</b>	<b>148</b>	<b>486</b>	<b>3778,8</b>	<b>120</b>	<b>2810</b>	<b>26,8</b>	<b>2,4</b>	<b>1,9</b>	<b>1,3</b>	<b>2,9</b>	<b>2</b>	<b>15,8</b>	<b>127,2</b>	<b>1335</b>	<b>2141</b>	<b>562,4</b>	<b>32,1</b>	<b>10,5</b>	<b>134</b>
<b>Сбалансированность:</b>				<b>1</b>	<b>1,1</b>	<b>3,7</b>																	



## 10 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
<b>Завтрак</b>																							
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,2	3,8	0,2	49,1	0	72,4	0,7	0,8	0	0,2	0,2	0	0,1	2,4	17,2	60,1	3,8	0,8	0,4	7
2008	6	БУТЕРБРОДС СЕЛЬДЬЮ	60/40	11,5	16,8	28,2	307,9	3,5	104,3	0,3	0,2	0,1	0,1	0	0,1	0,7	5	53,5	140,8	48	1,5	0	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,2	1,2	24,3	114,6	0,3	8,8	0	0	0	0,1	0	0	0,4	0	68	65,9	18,6	0,6	0,2	4,5
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>17,9</b>	<b>21,8</b>	<b>52,7</b>	<b>471,6</b>	<b>3,8</b>	<b>185,5</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>1,2</b>	<b>7,4</b>	<b>138,7</b>	<b>266,8</b>	<b>70,4</b>	<b>2,9</b>	<b>0,6</b>	<b>11,5</b>
<b>II Завтрак</b>																							
2008	189	МАША И СОБАКИ ЖИДКАЯ	150	3,6	5,8	21	146,8	0,4	36	0,2	0,1	0	0,1	0	0	0,4	4,2	88,9	93,5	20,3	0,3	0,6	7,2
2008	1	МАСЛОМ	50/10	3,7	9,7	23,3	192,7	0	59	0,2	0,2	0,1	0	0	0	0	0	12,5	38,8	14,9	0,7	0	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15,2	60,5	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	13,4	8,2	6,2	0,8	0	0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>7,5</b>	<b>15,5</b>	<b>59,5</b>	<b>400</b>	<b>0,4</b>	<b>95</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,5</b>	<b>4,2</b>	<b>114,8</b>	<b>140,5</b>	<b>41,4</b>	<b>1,8</b>	<b>0,6</b>	<b>7,2</b>
<b>Обед</b>																							
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	130	16,7	11,2	6	184,3	2,2	515,4	3,1	0	0,2	0,1	0	0	3,3	4,9	33,6	171,2	36,4	1	0,9	43,3
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	300/13/16	7	10,7	10,3	164,3	14,9	238,2	0,3	0,1	0	0	0,7	0,3	1,8	14,1	62,3	101,1	30,5	1,7	1,2	7,6
2008	312	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	13,7	18,8	2,9	229,3	0,6	57,6	1,9	0	0,1	0,1	0,4	0,4	4,6	4,3	24,4	121,9	14,1	1,1	1,5	5,8
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,4	5,3	39	224,3	0	27,4	1,4	0,1	0,1	0	0	0,1	0,6	12,2	11	48,7	8,7	1,1	0,4	0,9
2008	401	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1	0,1	31,1	128	0,3	93,3	0	0	0	0	0	0	0,5	0	29,3	26,3	18,9	0,5	0	0
2008		ХЛЕБ, ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМ	80	5,1	0,9	28,9	144	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0	34,6	112,3	36	2,9	0	0
2008		БАТОН, ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМ	50	3,6	1,4	23,2	117,9	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0	11,3	36,9	14,9	0,7	0	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>53,5</b>	<b>48,4</b>	<b>141</b>	<b>1192,1</b>	<b>18</b>	<b>931,9</b>	<b>6,7</b>	<b>0,2</b>	<b>0,6</b>	<b>0,2</b>	<b>1,1</b>	<b>0,8</b>	<b>10,8</b>	<b>35,5</b>	<b>206,5</b>	<b>618,4</b>	<b>159,5</b>	<b>9</b>	<b>4</b>	<b>57,6</b>
<b>Полдник</b>																							
2008	466	БУЛОЧКА С ОРЕХАМИ	50	3,9	5,5	26,7	168,2	0	33,7	0,5	0,2	0	0	0	0	0,3	15,4	19,9	49,6	9	0,6	0,2	2,1
		СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	18	77,4	1,6	0	0,2	0	0	0	0	0	0	0	12,6	12,6	7,2	2,5	0	0
		ШОКОЛАД	25	2,4	8,2	11,5	124,7	0	4,4	0,2	0	0	0,1	0	0	0,1	4,8	79,2	69,6	15,3	0,4	0	1,4
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>7,3</b>	<b>13,9</b>	<b>56,2</b>	<b>370,3</b>	<b>1,6</b>	<b>38,1</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,4</b>	<b>20,2</b>	<b>111,7</b>	<b>131,8</b>	<b>31,5</b>	<b>3,5</b>	<b>0,2</b>	<b>3,5</b>
<b>Ужин</b>																							
2008	29	САЛАТ "ШКОЛЬНИК С ГОЛЬ"	100	1,2	10,1	3,4	109,8	24,2	37,8	4,3	0	0	0	0	0	0,4	7,4	27	31,3	15	1	0,3	2,6
2008	254	СОСИСКИ, САРДЕЛЬКИ	50	5,2	11,3	0,2	117,5	0	0	0	0	0,1	0,1	0	0	1	0	15,8	71,6	9	0,8	0	0
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	250	4,8	7,3	37,2	229,2	20	45,2	0,5	0,1	0,2	0,2	0	0,8	2,6	20	23,4	131,9	51,8	2,3	0,9	12,5

2008	1	ВУТЕРБРОДС МАСЛОМ	50/10	3,7	9,7	23,3	192,7	0	59	0,2	0,2	0,1	0	0	0	0	0	12,5	38,8	14,9	0,7	0	0
2008	431	МАЙС САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/7	0,3	0	10,5	43,5	1,2	0,2	0	0	0	0	0	0	0,1	0,7	16	9,7	7	0,9	0	0
2008		ХЛЕБ, ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМ	70	4,6	0,8	25,4	126	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0	30,2	98,3	31,5	2,5	0	0
2008		БАНАН	180	2,7	0,9	37,8	172,8	18	36	0	0	0,1	0,1	0	0	1,1	0	14,4	50,4	75,6	1,1	0	0
2008		БИОКЕФИР	200	6,8	5	11	122	1,4	40	0	0	0,5	0,4	0	0	0,2	0	216	190	32	0,2	0	0







## 11 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
<b>Завтрак</b>																							
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО	130/26	26,1	19,8	27,3	382,3	0,4	73,5	2,9	0,1	0,1	0,4	0,1	0	0,7	4,8	272,2	328,1	37,9	0,9	0,9	2,7
2008		БАТОН, ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМ	75	5,3	2,2	34,9	176,9	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0	16,9	55,4	22,3	1	0	0
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	18	77,4	1,6	0	0,2	0	0	0	0	0	0	0	12,6	12,6	7,2	2,5	0	0
		ЯБЛОКО	120	0,5	0,5	11,8	56,4	19,2	6	0,8	0	0	0	0	0,1	0,4	2,4	19,2	13,2	9,6	2,6	0,2	2,4
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>32,9</b>	<b>22,7</b>	<b>92</b>	<b>693</b>	<b>21,2</b>	<b>79,5</b>	<b>3,9</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>1,1</b>	<b>7,2</b>	<b>320,9</b>	<b>409,3</b>	<b>77</b>	<b>7</b>	<b>1,1</b>	<b>5,1</b>
<b>II Завтрак</b>																							
2008	184	КАША ПЕРОВАЯ ВЯЗКАЯ	150	6,3	6,5	23,4	173,5	0,4	35,3	2,5	0,1	0,2	0,2	0	0,1	1,3	11,7	86,8	156,2	75,6	2,4	1,1	7,5
2008	1	ВАТЕРИКИ С МАСЛОМ	50/10	3,7	9,7	23,3	192,7	0	59	0,2	0,2	0,1	0	0	0	0	0	12,5	38,8	14,9	0,7	0	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3	23	130,8	0,5	17,7	0	0	0	0,2	0	0	0,2	1,8	117,5	104,6	28,9	0,9	0,7	9
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>13,8</b>	<b>19,2</b>	<b>69,7</b>	<b>497</b>	<b>0,9</b>	<b>112</b>	<b>2,7</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>1,5</b>	<b>13,5</b>	<b>216,8</b>	<b>299,6</b>	<b>119,4</b>	<b>4</b>	<b>1,8</b>	<b>16,5</b>
<b>Обед</b>																							
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	110	1,7	11,1	8,4	141,4	7,4	484,6	4,9	0	0	0	0	0,1	0,6	7,6	27,3	50,7	22,6	0,9	0,5	3,2
2008	80	БОРЩ СИБИРСКИЙ СО СМЕТАНОЙ И	300/13/16	9,3	10	17,8	199,1	9,6	244,1	0,4	0,1	0,1	0	0,7	0,1	1,9	15,2	77,4	153,1	42,5	2,4	1,2	9,4
2008	259	ГУЛЯШ	50	7,3	7,8	1,6	101,5	0,5	3,8	1	0	0	0,1	1	0,1	1,5	4,6	5,2	71,7	9,3	1,1	1,3	3,1
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	250	5,1	8,1	33,4	222,3	17,3	51	0,4	0,1	0,2	0,2	0	0,6	2,2	17,1	61,5	143,8	49,1	1,9	1	14,1
		ЧЕРНОСЛИВА	200	0,6	0,2	34,9	143,8	0,3	2	0	0	0	0	0	0	0,3	0	18,5	18,7	23	0,7	0	0
2008		ХЛЕБ, ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМ	80	5,1	0,9	28,9	144	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0	34,6	112,3	36	2,9	0	0
2008		БАТОН, ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМ	50	3,6	1,4	23,2	117,9	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0	11,3	36,9	14,9	0,7	0	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>32,7</b>	<b>39,5</b>	<b>148</b>	<b>1070</b>	<b>35,1</b>	<b>785,5</b>	<b>6,7</b>	<b>0,2</b>	<b>0,5</b>	<b>0,3</b>	<b>1,7</b>	<b>0,9</b>	<b>6,5</b>	<b>44,5</b>	<b>235,8</b>	<b>587,2</b>	<b>197,4</b>	<b>10,6</b>	<b>4</b>	<b>29,8</b>
<b>Полдник</b>																							
2008	453	ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	75	5,7	5,1	35,3	205,8	0	34,4	0,2	0,2	0,1	0	0	0	0,7	22,7	14	53,1	8,6	0,7	0,4	1,7
2008		ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,9	29,8	166,8	0	4,4	0	0	0	0	0	0	0,3	0	11,6	36	8	0,8	0	0
		МОЛОКО ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	200	5,6	4	10,1	101,7	1,2	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0	214,2	151,2	23,2	1,6	0	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>14,3</b>	<b>13</b>	<b>75,2</b>	<b>474,3</b>	<b>1,2</b>	<b>38,8</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>22,7</b>	<b>239,8</b>	<b>240,3</b>	<b>39,8</b>	<b>3,1</b>	<b>0,4</b>	<b>1,7</b>
<b>Ужин</b>																							
2008	48	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	100	4,9	19	6,1	215,3	3,1	35,7	6,4	0	0	0	0	0,1	0,2	9,8	179,2	126,5	22	1,2	0,8	5,3

2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С БУТЕРБРОДС	200	15,6	23,1	31,4	382,4	15,4	27,1	4,6	0,1	0,2	0,2	1,7	0,8	4,5	21,5	28,6	229,1	57,3	3,7	2,9	14,3
2008	1	МАСЛО	75/10	5,5	8,8	34,3	234,6	0	59	1,7	0,2	0,1	0	0	0,1	1	20,3	16,8	58,6	22,3	1,4	0,6	0
2008	430	ЧАЙ С МЕДОМ	200/1 6	0,3	0	12,6	51,6	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0,1	2,5	6,6	10,1	4,5	0,8	0	0,3
2008		ХЛЕБ, ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМ	70	4,6	0,8	25,4	126	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0	30,2	98,3	31,5	2,5	0	0
		ГРУША	180	0,6	0,5	15,2	68,5	3,2	2,6	0,6	0	0	0	0	0	0,2	3,2	27,7	23,3	17,5	2,9	0,3	1,6





## 12 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг	
<b>Завтрак</b>																								
2008	15	КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ)	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,2	3,8	0,2	49,1	0	72,4	0,7	0,8	0	0,2	0,2	0	0,1	2,4	17,2	60,1	3,8	0,8	0,4	7	
2008		БАТОН, ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМ	75	5,3	2,2	34,9	176,9	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0	16,9	55,4	22,3	1	0	0	
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	18	77,4	1,6	0	0,2	0	0	0	0	0	0	0	12,6	12,6	7,2	2,5	0	0	
2008		ЯБЛОКО	120	0,5	0,5	11,8	56,4	19,2	6	0,8	0	0	0	0	0,1	0,4	2,4	19,2	13,2	9,6	2,6	0,2	2,4	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>11</b>	<b>6,7</b>	<b>64,9</b>	<b>359,8</b>	<b>20,8</b>	<b>78,4</b>	<b>1,7</b>	<b>0,8</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,5</b>	<b>4,8</b>	<b>65,9</b>	<b>141,3</b>	<b>42,9</b>	<b>6,9</b>	<b>0,6</b>	<b>9,4</b>	
<b>II Завтрак</b>																								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ	150	3,3	2,9	12,1	85,4	0,4	18,9	0,3	0	0	0,1	0	0	0,2	2,4	85,7	70,4	11,7	0,3	0,4	7	
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50/10	3,7	8,6	22,9	181,4	0	59	1,2	0,2	0,1	0	0	0,1	0,6	13,5	11,6	39,7	14,9	0,9	0,4	0	
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15,2	60,5	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	13,4	8,2	6,2	0,8	0	0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>7,2</b>	<b>11,5</b>	<b>50,2</b>	<b>327,3</b>	<b>0,4</b>	<b>77,9</b>	<b>1,5</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,9</b>	<b>15,9</b>	<b>110,7</b>	<b>118,3</b>	<b>32,8</b>	<b>2</b>	<b>0,8</b>	<b>7</b>	
<b>Обед</b>																								
2008	60	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	110	10,2	20,5	3,6	240,1	5,1	16,5	4,7	0	0	0,1	0	0,2	1,1	8,4	53,2	152,2	45,3	1,2	0,4	1,3	
2008	102	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ И	300/13/19	8,2	10,9	14,8	189,7	13,6	154,6	0,1	0,1	0,1	0	0,1	0,3	2,5	11,8	67,7	131,7	35,9	2,1	1	6,9	
2008	258	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШЕМУ	200	20,9	21,2	17,3	330,9	9,5	9,1	2,9	0	0,2	0,3	2,7	0,7	5,1	19,2	22,4	242,5	46	3,7	3,9	13,5	
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	21,8	86,2	0	1,6	0	0	0	0	0	0	0	0	9,1	0	1,9	0	0	0	
2008		ХЛЕБ, ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМ	80	5,1	0,9	28,9	144	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0	34,6	112,3	36	2,9	0	0	
2008		БАТОН, ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМ	50	3,6	1,4	23,2	117,9	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0	11,3	36,9	14,9	0,7	0	0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>48</b>	<b>54,9</b>	<b>110</b>	<b>1108,8</b>	<b>28,2</b>	<b>181,8</b>	<b>7,7</b>	<b>0,1</b>	<b>0,5</b>	<b>0,4</b>	<b>2,8</b>	<b>1,2</b>	<b>8,7</b>	<b>39,4</b>	<b>198,3</b>	<b>675,6</b>	<b>180</b>	<b>10,6</b>	<b>5,3</b>	<b>21,7</b>	
<b>Полдник</b>																								
2008	464	СОБАКА ОБИЖИВАЮЩАЯ МОЛСКО-ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	50	4	3,1	27	148,2	0	7,4	0,7	0	0,1	0	0	0	0,4	13,2	9,5	33,1	6	0,4	0,2	0,7	
2008		МОЛСКО-ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	200	5,6	4	10,1	101,7	1,2	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0	214,2	151,2	23,2	1,6	0	0	
2008		ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,9	29,8	166,8	0	4,4	0	0	0	0	0	0	0,3	0	11,6	36	8	0,8	0	0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>12,6</b>	<b>11</b>	<b>66,9</b>	<b>416,7</b>	<b>1,2</b>	<b>11,8</b>	<b>0,7</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,7</b>	<b>13,2</b>	<b>235,3</b>	<b>220,3</b>	<b>37,2</b>	<b>2,8</b>	<b>0,2</b>	<b>0,7</b>	
<b>Ужин</b>																								
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	1,4	10,1	7,6	128,6	6,8	440,6	4,4	0	0	0	0	0,1	0,5	6,8	24,9	46,2	20,7	0,9	0,4	2,9	
2008	278	ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ	50	6,5	10,2	6,7	138,8	1,4	29,2	1,6	0,1	0	0	0,7	0,1	1,3	5,3	14,8	79,4	13,4	1,3	1,1	3,2	

2008	368	СОУС МОЛОЧНЫЕ № 368	50	1,3	5,4	4,9	70,6	0,1	32,7	0,1	0,1	0	0	0	0	0,1	1,6	31	26,3	4,5	0,1	0,1	2,4
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	11,8	19,5	48,4	409	106	234,5	8,9	0	0,2	0,2	0	0,9	3,8	65,1	268	189,3	96,8	5,8	2,7	19,5
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	75/10	5,5	8,8	34,3	234,6	0	59	1,7	0,2	0,1	0	0	0,1	1	20,3	16,8	58,6	22,3	1,4	0,6	0
2008	430	ЧАЙ С ДЖЕМОМ	200/16	0,3	0	11,5	45	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	4,5	7,4	4	0,7	0	0	
2008		ХЛЕБ, ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМ	70	4,6	0,8	25,4	126	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0	30,2	98,3	31,5	2,5	0	0

		МАНДАРИН	120	0,7	0,2	6,1	30,3	13,5	7,1	0,2	0	0,1	0	0	0,1	0,2	0	28	13,6	8,8	0,1	0	0
2008	435	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	200	3,7	2,7	5,3	83,6	0,6	31	0	0	0,1	0,3	0	0	0,2	0	209,1	165,5	24,4	0	0	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>35,8</b>	<b>57,7</b>	<b>150</b>	<b>1266,5</b>	<b>128</b>	<b>834,1</b>	<b>16,9</b>	<b>0,4</b>	<b>0,6</b>	<b>0,5</b>	<b>0,7</b>	<b>1,3</b>	<b>7,2</b>	<b>99,1</b>	<b>627,3</b>	<b>684,6</b>	<b>226,4</b>	<b>12,8</b>	<b>4,9</b>	<b>28</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>115</b>	<b>142</b>	<b>442</b>	<b>3479,1</b>	<b>179</b>	<b>1184</b>	<b>28,5</b>	<b>1,5</b>	<b>1,5</b>	<b>1,2</b>	<b>3,7</b>	<b>2,7</b>	<b>18</b>	<b>172,4</b>	<b>1238</b>	<b>1840</b>	<b>519,3</b>	<b>35,1</b>	<b>11,8</b>	<b>66,8</b>
<b>Сбалансированность:</b>				<b>1</b>	<b>1,2</b>	<b>3,9</b>																	





## 13 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
<b>Завтрак</b>																							
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	9,5	12,2	0	150,3	0,3	52	0,1	0	0	0,1	0,3	0	0	4,7	176	100	7	0,2	0,7	0
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩ	130/34	25,2	17,7	37,6	402,1	0,3	79,2	1,9	0,1	0	0,4	0,2	0	0,8	2,2	288,8	341,4	43	1,2	0,9	3,5
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	18	77,4	1,6	0	0,2	0	0	0	0	0	0	0	12,6	12,6	7,2	2,5	0	0
2008		БАТОН, ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМ	75	5,3	2,2	34,9	176,9	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0	16,9	55,4	22,3	1	0	0
2008		БАНАН	180	2,7	0,9	37,8	172,8	18	36	0	0	0,1	0,1	0	0	1,1	0	14,4	50,4	75,6	1,1	0	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>43,7</b>	<b>33,2</b>	<b>128</b>	<b>979,5</b>	<b>20,2</b>	<b>167,2</b>	<b>2,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,6</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>1,9</b>	<b>6,9</b>	<b>508,7</b>	<b>559,8</b>	<b>155,1</b>	<b>6</b>	<b>1,6</b>	<b>3,5</b>
<b>II Завтрак</b>																							
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	4,7	6,9	18,6	150,6	0,4	36	0,8	0,1	0,1	0,1	0	0,1	0,3	5,1	97,7	129,1	36,1	0,9	1	8,2
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50/10	3,7	8,6	22,9	181,4	0	59	1,2	0,2	0,1	0	0	0,1	0,6	13,5	11,6	39,7	14,9	0,9	0,4	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,2	1,2	24,3	114,6	0,3	8,8	0	0	0	0,1	0	0	0,4	0	68	65,9	18,6	0,6	0,2	4,5
2008	435	ЙОГУРТ	115	5,5	3,5	8,9	90,1	0,3	20,2	0	0	0	0,2	0,5	0,1	0,2	0	123,2	99,4	14,5	0,1	0,5	10,4
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>16,1</b>	<b>20,2</b>	<b>74,7</b>	<b>536,7</b>	<b>1</b>	<b>124</b>	<b>2</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>0,4</b>	<b>0,5</b>	<b>0,3</b>	<b>1,5</b>	<b>18,6</b>	<b>300,5</b>	<b>334,1</b>	<b>84,1</b>	<b>2,5</b>	<b>2,1</b>	<b>23,1</b>
<b>Обед</b>																							
2008	49	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ, ОРЕХАМИ И	100	2,8	16,3	10,8	200,8	3,4	1,9	6,6	0	0	0	0	0,2	0,4	17,5	44,3	92,7	43,1	1,5	0,6	5,6
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	300/54	10,9	6,1	1,6	99,9	0,9	221,9	0,2	0,1	0,1	0,1	0	0	2	2,2	27,5	109,3	22,1	0,5	0,5	27,8
2008	282	РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЯЙЦОМ	50	7,2	6	3,2	91,7	0	22,4	0,4	0,3	0	0	0,8	0,1	1,3	3,3	9,5	74,8	8,2	1,1	1,1	4,4
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,4	2,8	3,4	39,9	1	60	1,3	0	0	0	0	0	0,1	2,2	6,4	7	4,3	0,1	0,1	0,7
2008	124	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	170	3,6	4,8	20,4	136,3	10	31	0,2	0,1	0,1	0,2	0	0,4	1,3	9,8	67,4	104,3	32,2	1,1	0,6	10,5
2008	401	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,5	0,1	35,1	142,4	0	1	0	0	0	0	0	0	0,1	0	16,5	25,7	8,4	0,6	0	0
2008		ХЛЕБ, ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМ	80	5,1	0,9	28,9	144	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0	34,6	112,3	36	2,9	0	0
2008		БАТОН, ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМ	50	3,6	1,4	23,2	117,9	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0	11,3	36,9	14,9	0,7	0	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>34,1</b>	<b>38,4</b>	<b>127</b>	<b>972,9</b>	<b>15,3</b>	<b>338,2</b>	<b>8,7</b>	<b>0,5</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>0,8</b>	<b>0,7</b>	<b>5,2</b>	<b>35</b>	<b>217,5</b>	<b>563</b>	<b>169,2</b>	<b>8,5</b>	<b>2,9</b>	<b>49</b>
<b>Полдник</b>																							
2008	7	БУТЕРБРОД С РЫБНЫМИ ГАСТРОНОМИЧЕСКИ	30/28	8,6	3,5	15,4	126,6	0,3	5,7	0	0	0,1	0	0	0,1	1,6	2	17,1	55,9	12,1	0,5	0,2	0

2008	431	САЛАТ ИЗ ПИМОНОМ	200/7	0,3	0	15,4	62,8	1,2	0,2	0	0	0	0	0	0,1	0,7	16,1	9,7	7	0,9	0	0	
2008		ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106,2	0	0,9	0	0	0	0	0	0,1	0	4,8	10,8	3	0,5	0	0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>9,7</b>	<b>4,5</b>	<b>54</b>	<b>295,6</b>	<b>1,5</b>	<b>6,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,8</b>	<b>2,7</b>	<b>38</b>	<b>76,4</b>	<b>22,1</b>	<b>1,9</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	
<b>Ужин</b>																							
2008	37	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ	100	1,2	5,2	7,3	80,8	14,3	2,4	2,2	0	0	0	0	0,1	0,4	6,9	31,2	20,3	10,8	0,9	0,3	2,3
2008	283	ТЕФТЕЛИ (ТРИ ВАРИАНТ)	50	6,7	9,8	6,6	135	0,7	0	2,4	0	0	0	0,8	0,1	1,3	5,1	9,5	69,1	9,8	1,1	1,1	2,9

2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,4	2,8	3,4	39,9	1	60	1,3	0	0	0	0	0	0,1	2,2	6,4	7	4,3	0,1	0,1	0,7
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,4	5,2	39	223,5	0	26,9	1,4	0,1	0,1	0	0	0,1	0,6	12,2	11	48,7	8,7	1,1	0,4	0,9
2008	430	ЧАЙ С МЕДОМ	200/1 6	0,3	0	12,6	51,6	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0,1	2,5	6,6	10,1	4,5	0,8	0	0,3
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50/10	3,7	8,6	22,9	181,4	0	59	1,2	0,2	0,1	0	0	0,1	0,6	13,5	11,6	39,7	14,9	0,9	0,4	0
2008		ХЛЕБ, ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМ	70	4,6	0,8	25,4	126	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0	30,2	98,3	31,5	2,5	0	0
		АПЕЛЬСИН	180	1	0,3	9,3	48,8	30,2	8,1	0,3	0	0,1	0	0	0,1	0,2	6,3	38,5	26,1	14,8	0,4	0,3	2,5
		МОЛОКО ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	200	5,6	4	10,1	101,7	1,2	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0	214,2	151,2	23,2	1,6	0	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>24,3</b>	<b>32,7</b>	<b>127</b>	<b>887</b>	<b>46,3</b>	<b>156,4</b>	<b>8,8</b>	<b>0,3</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>0,8</b>	<b>0,5</b>	<b>3,3</b>	<b>48,7</b>	<b>145</b>	<b>319,3</b>	<b>99,3</b>	<b>7,8</b>	<b>2,6</b>	<b>9,6</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>128</b>	<b>129</b>	<b>510</b>	<b>3671,7</b>	<b>84,3</b>	<b>792,6</b>	<b>21,7</b>	<b>1,2</b>	<b>1,3</b>	<b>1,3</b>	<b>2,6</b>	<b>1,6</b>	<b>13,7</b>	<b>111,9</b>	<b>1210</b>	<b>1853</b>	<b>529,8</b>	<b>26,7</b>	<b>9,4</b>	<b>85,2</b>
<b>Сбалансированность:</b>				<b>1</b>	<b>1,0</b>	<b>4,0</b>																	



## 14 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		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
<b>Завтрак</b>																							
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	9,3	16,9	1,8	187,2	0,2	173,7	3,6	1,6	0	0,3	0,4	0,1	0,1	4,9	70,7	146,2	11,6	1,5	0,9	16,6
2008		БАТОН, ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМ	75	5,3	2,2	34,9	176,9	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0	16,9	55,4	22,3	1	0	0
2008		ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106,2	0	0,9	0	0	0	0	0	0	0,1	0	4,8	10,8	3	0,5	0	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15,2	60,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	13,4	8,2	6,2	0,8	0	0
		МАНДАРИН	110	0,7	0,2	5,6	27,8	12,4	6,5	0,2	0	0	0	0	0,1	0,2	0	25,7	12,4	8,1	0,1	0	0
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	18	77,4	1,6	0	0,2	0	0	0	0	0	0	0	12,6	12,6	7,2	2,5	0	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>17,3</b>	<b>20,5</b>	<b>98,7</b>	<b>636</b>	<b>14,2</b>	<b>181,1</b>	<b>4</b>	<b>1,6</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>0,4</b>	<b>0,2</b>	<b>0,5</b>	<b>4,9</b>	<b>144,1</b>	<b>245,6</b>	<b>58,4</b>	<b>6,4</b>	<b>0,9</b>	<b>16,6</b>
<b>II Завтрак</b>																							
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5,1	6,3	24,4	170,3	0,4	35,6	0,9	0,1	0,1	0,1	0	0,2	0,4	11,6	91	121,7	31,6	0,9	0,8	7,9
2008	1	БУЛКА БУЛКА С МАСЛОМ	50/10	3,7	8,6	22,9	181,4	0	59	1,2	0,2	0,1	0	0	0,1	0,6	13,5	11,6	39,7	14,9	0,9	0,4	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3	23	130,8	0,5	17,7	0	0	0	0,2	0	0	0,2	1,8	117,5	104,6	28,9	0,9	0,7	9
2008	435	ЙОГУРТ	115	5,5	3,5	8,9	90,1	0,3	20,2	0	0	0	0,2	0,5	0,1	0,2	0	123,2	99,4	14,5	0,1	0,5	10,4
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>18,1</b>	<b>21,4</b>	<b>79,2</b>	<b>572,6</b>	<b>1,2</b>	<b>132,5</b>	<b>2,1</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>0,4</b>	<b>1,4</b>	<b>26,9</b>	<b>343,3</b>	<b>365,4</b>	<b>89,9</b>	<b>2,8</b>	<b>2,4</b>	<b>27,3</b>
<b>Обед</b>																							
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	110	1,7	5,6	8,6	94	30	36,6	2,4	0	0	0	0	0	0,4	2	53,9	30,6	16,3	0,6	0,4	2,7
2008	109	СУП РИСОВЫЙ С МЯСОМ	300/34/16	6	6,5	13,5	130,7	0,9	20	0,3	0	0	0	0,7	0,1	1,2	7,2	19,8	75,6	18,4	1	1,2	2,7
2008	275	КОТЛЕТЫ МЯСО-КАРТОФЕЛЬНЫЕ ПОХЛЫНОВСКИ	100	16,4	22,2	8,2	286,2	2,1	12,2	3,7	0,1	0,1	0,1	1,8	0,4	3,3	9,5	17,8	188,2	29,9	2,8	2,9	8,3
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,4	5,3	39	224,3	0	27,4	1,4	0,1	0,1	0	0	0,1	0,6	12,2	11	48,7	8,7	1,1	0,4	0,9
2008	401	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	180	0,5	0,1	30,7	126	0,2	1,7	0	0	0	0	0	0	0,2	0	15,5	15,7	19,3	0,5	0	0
2008		ХЛЕБ, ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМ	80	5,1	0,9	28,9	144	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0	34,6	112,3	36	2,9	0	0
2008		БАТОН, ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМ	50	3,6	1,4	23,2	117,9	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0	11,3	36,9	14,9	0,7	0	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>39,7</b>	<b>42</b>	<b>152</b>	<b>1123,1</b>	<b>33,2</b>	<b>97,9</b>	<b>7,8</b>	<b>0,2</b>	<b>0,4</b>	<b>0,1</b>	<b>2,5</b>	<b>0,6</b>	<b>5,7</b>	<b>30,9</b>	<b>163,9</b>	<b>508</b>	<b>143,5</b>	<b>9,6</b>	<b>4,9</b>	<b>14,6</b>
<b>Полдник</b>																							
		ТВОРОЖЕК "ТЕМА"	100	12,9	13,5	2,9	208,8	0,2	0,1	0,1	0	0,1	0	0	0	0	0	127,5	172,8	18,4	0,4	0	0
		МОЛОКО ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	200	5,6	4	10,1	101,7	1,2	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0	214,2	151,2	23,2	1,6	0	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,9	29,8	166,8	0	4,4	0	0	0	0	0	0	0,3	0	11,6	36	8	0,8	0	0

		ШОКОЛАД	25	2,4	8,2	11,5	124,7	0	4,4	0,2	0	0	0,1	0	0	0,1	4,8	79,2	69,6	15,3	0,4	0	1,4
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>23,9</b>	<b>29,6</b>	<b>54,3</b>	<b>602</b>	<b>1,4</b>	<b>8,9</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,4</b>	<b>4,8</b>	<b>432,5</b>	<b>429,6</b>	<b>64,9</b>	<b>3,2</b>	<b>0</b>	<b>1,4</b>
<b>Ужин</b>																							
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	100	1,7	10,1	15,8	160,9	3,5	48,4	4,3	0	0	0	0	0,1	0,4	10,3	45,5	52,8	27,5	1,5	0,3	5,5
2008	235	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-	350	35,2	22,2	31,5	447,2	16	113,7	0,5	0,2	0,4	0,4	0	0,6	7,9	15,4	49,6	402,9	87,2	2,9	1,8	88,4
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	75/10	5,5	8,8	34,3	234,6	0	59	1,7	0,2	0,1	0	0	0,1	1	20,3	16,8	58,6	22,3	1,4	0,6	0

2008	430	ЧАЙ С ДЖЕМОМ	2007 6	0,3	0	11,5	45	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	4,5	7,4	4	0,7	0	0	
2008		ХЛЕБ, ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМ	70	4,6	0,8	25,4	126	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0	30,2	98,3	31,5	2,5	0	0	
2008		БАНАН	180	2,7	0,9	37,8	172,8	18	36	0	0	0,1	0,1	0	0	1,1	0	14,4	50,4	75,6	1,1	0	0
2008		БИОКЕФИР	200	6,8	5	11	122	1,4	40	0	0	0,5	0,4	0	0	0,2	0	216	190	32	0,2	0	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>56,8</b>	<b>47,8</b>	<b>167</b>	<b>1308,5</b>	<b>38,9</b>	<b>297,1</b>	<b>6,5</b>	<b>0,4</b>	<b>1,2</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>0,8</b>	<b>10,7</b>	<b>46</b>	<b>377</b>	<b>860,4</b>	<b>280,1</b>	<b>10,3</b>	<b>2,7</b>	<b>93,9</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>156</b>	<b>161</b>	<b>552</b>	<b>4242,2</b>	<b>88,9</b>	<b>717,5</b>	<b>20,7</b>	<b>2,5</b>	<b>2,1</b>	<b>1,9</b>	<b>3,4</b>	<b>2</b>	<b>18,7</b>	<b>113,5</b>	<b>1461</b>	<b>2409</b>	<b>636,8</b>	<b>32,3</b>	<b>10,9</b>	<b>154</b>
<b>Сбалансированность:</b>				<b>1</b>	<b>1,0</b>	<b>3,5</b>																	

