

Циклическое десятидневное летнее меню для организации питания детей в возрасте от 1,5 до 3 лет с 10,5 часовым пребыванием в дошкольном образовательном учреждении в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов.

МБДОУ д/с № 12

**1 день**

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	30	0,00	5,1	4,6	0,3	63,2
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	82	0,00	1,9	2,6	11,6	76,9
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,00	0,8	3,6	3,1	47,6
к/к	к/к	ЧАЙ	150	0,00	0,1	0,0	7,0	28,3
2008		ХЛЕБ КОЛОС	20	0,00	1,6	0,3	9,3	46,6
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,00	0,1	4,4	0,1	39,7
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>9,4</b>	<b>15,4</b>	<b>31,4</b>	<b>302,2</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	435	КЕФИР	120	0,00	3,5	3,0	4,8	63,6
к/к	к/к	ВАФЛИ	17	0,00	0,5	0,6	13,1	60,2
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>4,0</b>	<b>3,6</b>	<b>17,9</b>	<b>123,8</b>
<b>Обед</b>								
2012	62	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	180	0,00	2,9	3,8	16,8	116,6
2008	272	КОТЛЕТА	60	0,00	12,4	11,7	3,6	169,3
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	0,00	4,4	3,3	32,5	178,1
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,00	0,2	0,0	0,7	4,2
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,00	0,1	0,1	10,1	42,7
2008		ХЛЕБ КОЛОС	20	0,00	1,6	0,3	9,6	48,0
2008		ХЛЕБ РИЖСКИЙ НОВЫЙ	30	0,00	2,0	0,3	15,0	72,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>23,6</b>	<b>19,5</b>	<b>88,4</b>	<b>630,9</b>
<b>Полдник</b>								
2012	454	ПИРОЖОК С ПОВИДЛОМ	50	0,00	4,7	3,8	35,5	195,3
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	0,00	4,2	3,6	7,0	78,6
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>8,9</b>	<b>7,5</b>	<b>42,5</b>	<b>273,9</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>0,00</b>	<b>45,9</b>	<b>46,0</b>	<b>180,2</b>	<b>1330,8</b>
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>1,0</b>	<b>3,9</b>	

## 2 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	70/15	0,00	11,9	8,6	19,7	205,9
к/к	к/к	КАКАО НА МОЛОКЕ	150	0,00	4,7	3,9	12,0	103,5
2008		ХЛЕБ „КОЛОС,,	20	0,00	1,6	0,3	9,6	48,0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,00	0,1	4,4	0,1	39,7
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>18,3</b>	<b>17,2</b>	<b>41,4</b>	<b>397,2</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,00	0,4	0,4	9,8	47,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47,0</b>
<b>Обед</b>								
2012	85	СУП С КЛЕЦКАМИ СО СМЕТАНОЙ	180	0,00	3,3	5,0	18,9	137,3
2008	232	СОЛЯНКА ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ	170	0,00	15,2	14,2	8,4	223,5
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,0	0,0	5,8	23,2
2008		ХЛЕБ КОЛОС	20	0,00	1,6	0,3	9,6	48,0
2008		ХЛЕБУШЕК РИЖСКИЙ НОВЫЙ	30	0,00	2,0	0,3	15,0	72,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>22,1</b>	<b>19,8</b>	<b>57,7</b>	<b>504,1</b>
<b>Полдник</b>								
2008	189	КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	180	0,00	5,0	6,2	20,1	155,4
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,00	0,8	0,0	9,8	45,0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	15	0,00	1,1	1,4	10,6	59,2
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>6,9</b>	<b>7,6</b>	<b>40,6</b>	<b>259,7</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>0,00</b>	<b>47,6</b>	<b>44,9</b>	<b>149,5</b>	<b>1207,9</b>
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>0,9</b>	<b>3,1</b>	

## 3 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	75	0,00	6,5	7,1	2,3	99,0
2008	22	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР	50	0,00	0,7	1,5	2,5	27,8
к/к	к/к	ЧАЙ	150	0,00	0,1	0,0	7,0	28,3
2008		ХЛЕБ,, КОЛОС,,	20	0,00	1,6	0,3	9,6	48,0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,00	0,1	4,4	0,1	39,7
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>8,9</b>	<b>13,2</b>	<b>21,4</b>	<b>242,8</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,00	0,4	0,4	9,8	47,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47,0</b>
<b>Обед</b>								
2012	402	СУП "ХАРЧО" С МЯСОМ	180	0,00	7,8	7,3	16,9	167,9
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	75	0,00	15,6	4,8	1,0	114,3
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	0,00	2,8	3,8	16,4	111,1
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,00	0,2	0,0	0,7	4,2
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,0	0,0	6,8	27,1
2008		ХЛЕБ КОЛОС	20	0,00	1,6	0,3	9,6	48,0
2008		ХЛЕБУШЕК РИЖСКИЙ НОВЫЙ	30	0,00	2,0	0,3	15,0	72,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>30,1</b>	<b>16,6</b>	<b>66,3</b>	<b>544,5</b>
<b>Полдник</b>								
2008	154	ОЛАДЫ ИЗ КАБАЧКОВ	75/10	0,00	4,1	7,3	22,4	176,7
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	0,00	5,3	4,4	14,5	119,8
2008		ВАФЛИ	15	0,00	0,4	0,5	11,2	51,5
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>9,8</b>	<b>12,2</b>	<b>48,1</b>	<b>348,1</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>0,00</b>	<b>49,2</b>	<b>42,4</b>	<b>145,7</b>	<b>1182,4</b>
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>0,9</b>	<b>3,0</b>	

## 4 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>								
2012	93	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	0,00	6,4	6,8	24,2	184,3
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	0,00	0,2	0,0	11,0	44,9
2008		ХЛЕБ „КОЛОС,,	25	0,00	2,0	0,4	12,0	60,0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,00	0,1	4,4	0,1	39,7
2008	14	СЫР „РОССИЙСКИЙ,,	8	0,00	1,8	2,3	0,0	28,7
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>10,6</b>	<b>13,8</b>	<b>47,2</b>	<b>357,6</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,00	0,4	0,4	9,8	47,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47,0</b>
<b>Обед</b>								
2008	99	СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ	180/10	0,00	12,8	9,8	27,0	248,1
2008	239	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	55	0,00	22,5	2,7	4,3	131,0
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	80	0,00	1,6	1,6	9,2	57,5
2012	382	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО	150	0,00	0,8	0,0	19,1	82,1
2008		ХЛЕБ КОЛОС	15	0,00	1,2	0,2	7,2	36,0
2008		ХЛЕБУШЕК РИЖСКИЙ НОВЫЙ	30	0,00	2,0	0,3	15,0	72,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>40,8</b>	<b>14,7</b>	<b>81,7</b>	<b>626,7</b>
<b>Полдник</b>								
2012	196	ПУДИНГ МАННЫЙ СО СГУЩ.МОЛОКОМ	70	0,00	5,5	6,0	27,6	186,3
2008	434	КЕФИР	150	0,00	4,2	3,6	5,8	77,1
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>9,8</b>	<b>9,6</b>	<b>33,4</b>	<b>263,4</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>0,00</b>	<b>61,6</b>	<b>38,5</b>	<b>172,2</b>	<b>1294,7</b>
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>0,6</b>	<b>2,8</b>	

## 5 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	0,00	5,8	7,3	23,7	184,1
к/к	к/к	ЧАЙ	150	0,00	0,1	0,0	7,9	32,0
2008		БАТОН "ЮБИЛЕЙНЫЙ" в/с 0,4 кг.	25	0,00	2,0	0,3	12,3	59,5
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,00	0,1	4,4	0,1	39,7
2008	14	СЫР „РОССИЙСКИЙ„	8	0,00	1,8	2,3	0,0	28,6
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>9,7</b>	<b>14,2</b>	<b>44,0</b>	<b>343,9</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,00	0,4	0,4	9,8	47,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47,0</b>
<b>Обед</b>								
2008	93	СУП ЛЕТНИЙ СО СМЕТАНОЙ	180	0,00	3,4	4,7	13,7	113,5
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	0,00	19,5	19,9	33,6	391,5
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,00	0,2	0,0	0,7	4,2
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,00	1,2	0,0	14,7	67,5
2008		ХЛЕБ КОЛОС	20	0,00	1,6	0,3	9,6	48,0
2008		ХЛЕБУШЕК РИЖСКИЙ НОВЫЙ	30	0,00	2,0	0,3	15,0	72,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>27,9</b>	<b>25,2</b>	<b>87,3</b>	<b>696,6</b>
<b>Полдник</b>								
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	80	0,00	12,5	7,6	19,6	199,1
2008		ПОВИДЛО	10	0,00	0,0	0,0	6,4	25,8
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	0,00	4,2	3,6	7,0	78,6
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>16,8</b>	<b>11,3</b>	<b>33,0</b>	<b>303,4</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>0,00</b>	<b>54,7</b>	<b>51,1</b>	<b>174,1</b>	<b>1391,0</b>
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>0,9</b>	<b>3,2</b>	

## 6 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	
<b>Завтрак</b>								
2008	210	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	100	0,00	5,7	6,3	23,3	173,4
к/к	к/к	ЧАЙ	150	0,00	0,1	0,0	7,0	28,2
2008		ХЛЕБ,,КОЛОС,,	15	0,00	1,2	0,2	7,2	36,0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,00	0,1	4,4	0,1	39,7
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>7,0</b>	<b>10,9</b>	<b>37,5</b>	<b>277,3</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	435	КЕФИР	120	0,00	3,5	3,0	4,8	63,6
2008		ВАФЛИ	17	0,00	0,5	0,5	12,7	58,4
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>3,9</b>	<b>3,5</b>	<b>17,5</b>	<b>122,0</b>
<b>Обед</b>								
2012	62	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	180	0,00	3,0	2,8	17,2	110,1
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	0,00	17,6	19,4	23,2	333,9
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	45	0,00	0,4	1,1	1,5	17,6
2012	399	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,00	1,2	0,0	14,3	65,5
2008		ХЛЕБ,,КОЛОС,,	15	0,00	1,2	0,2	7,2	36,0
2008		ХЛЕБ РИЖСКИЙ НОВЫЙ	30	0,00	2,0	0,3	15,0	72,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>25,3</b>	<b>23,9</b>	<b>78,3</b>	<b>635,0</b>
<b>Полдник</b>								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	88	0,00	7,6	8,3	2,7	115,9
2008	22	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР	55	0,00	0,7	1,5	2,5	27,8
2008		ХЛЕБ,,КОЛОС,,	15	0,00	1,2	0,2	7,2	36,0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК МОЛОЧНЫЙ	150	0,00	4,2	3,4	13,6	102,8
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>13,7</b>	<b>13,4</b>	<b>26,0</b>	<b>282,4</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>0,00</b>	<b>49,9</b>	<b>51,7</b>	<b>159,4</b>	<b>1316,7</b>
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>1,0</b>	<b>3,2</b>	

## 7 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>								
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"	200	0,00	4,6	6,7	17,4	148,5
к/к	к/к	ЧАЙ	150	0,00	0,1	0,0	7,0	28,2
2008		ХЛЕБ,,КОЛОС,,	20	0,00	1,6	0,3	9,6	48,0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,00	0,1	4,4	0,1	39,7
2008	14	СЫР РОССИЙСКИЙ	8	0,00	1,9	2,4	0,0	29,1
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>8,2</b>	<b>13,7</b>	<b>34,0</b>	<b>293,5</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	95	0,00	0,4	0,4	9,3	44,7
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,3</b>	<b>44,7</b>
<b>Обед</b>								
2008	105	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	0,00	2,2	2,3	15,9	93,6
2008	279	ЗРАЗЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	75	0,00	14,9	13,7	3,7	197,2
2008	54	ИКРА БАКЛАЖАННАЯ	120	0,00	2,1	3,2	8,3	71,1
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,0	0,0	5,8	23,2
2008		ХЛЕБ КОЛОС	20	0,00	1,6	0,3	9,6	48,0
2008		ХЛЕБУШЕК РИЖСКИЙ НОВЫЙ	30	0,00	2,0	0,3	15,0	72,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>22,7</b>	<b>19,8</b>	<b>58,3</b>	<b>505,1</b>
<b>Полдник</b>								
2008	226	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	78	0,00	11,4	7,6	16,7	182,4
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	0,00	4,4	3,8	7,3	82,5
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>15,9</b>	<b>11,4</b>	<b>24,0</b>	<b>264,9</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>0,00</b>	<b>47,2</b>	<b>45,2</b>	<b>125,6</b>	<b>1108,1</b>
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>1,0</b>	<b>2,7</b>	

## 8 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г	
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	0,00	5,4	6,0	22,3	165,3
к/к	к/к	ЧАЙ	150	0,00	0,1	0,0	6,0	24,3
2008		БАТОН ЮБИЛЕЙНЫЙ В/С., 0,4 КГ.	25	0,00	1,9	0,2	11,9	57,7
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,00	0,1	4,4	0,1	39,7
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>7,5</b>	<b>10,6</b>	<b>40,3</b>	<b>287,0</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	95	0,00	0,4	0,4	9,3	44,7
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,3</b>	<b>44,7</b>
<b>Обед</b>								
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	0,00	9,4	8,7	15,6	178,3
2008	236	РЫБА ПО ПОЛЬСКИ	65	0,00	22,7	4,1	1,1	134,3
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	0,00	4,3	3,2	32,4	176,5
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,00	0,2	0,0	0,7	4,2
2012	399	СОК ФРУКТОВЫЙ	125	0,00	1,0	0,0	11,9	54,6
2008		ХЛЕБ КОЛОС	20	0,00	1,6	0,3	9,6	48,0
2008		ХЛЕБУШЕК РИЖСКИЙ НОВЫЙ	30	0,00	2,0	0,3	15,0	72,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>41,2</b>	<b>16,7</b>	<b>86,2</b>	<b>667,8</b>
<b>Полдник</b>								
2012	467	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	55	0,00	6,1	5,4	37,2	221,7
2008	434	КЕФИР	150	0,00	4,2	3,6	5,8	77,1
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>10,3</b>	<b>9,0</b>	<b>43,0</b>	<b>298,8</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>0,00</b>	<b>59,5</b>	<b>36,7</b>	<b>178,9</b>	<b>1298,3</b>
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>0,6</b>	<b>3,0</b>	

## 9 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	88	0,00	7,6	9,1	2,7	123,3
2012	22	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР	55	0,00	0,7	1,5	2,4	27,0
к/к	к/к	ЧАЙ	150	0,00	0,1	0,0	5,5	22,5
2008		ХЛЕБ „КОЛОС „	20	0,00	1,6	0,3	9,6	48,0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,00	0,1	4,4	0,1	39,7
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>10,0</b>	<b>15,2</b>	<b>20,3</b>	<b>260,5</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	95	0,00	0,4	0,4	9,3	44,7
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,3</b>	<b>44,7</b>
<b>Обед</b>								
2008	93	СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	180	0,00	3,2	4,5	15,4	117,8
2008	285	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	0,00	13,5	12,7	4,0	183,9
2012	341	КАБАЧКИ ТУШЕННЫЕ	120	0,00	1,4	2,1	8,7	60,5
2012	382	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО	150	0,00	0,9	0,0	20,5	88,7
2008		ХЛЕБ КОЛОС	20	0,00	1,6	0,3	9,6	48,0
2008		ХЛЕБУШЕК РИЖСКИЙ НОВЫЙ	30	0,00	2,0	0,3	15,0	72,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>22,5</b>	<b>20,0</b>	<b>73,2</b>	<b>571,0</b>
<b>Полдник</b>								
2012	229	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ	85	0,00	12,7	9,2	20,3	219,3
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	0,00	5,5	4,6	13,4	118,7
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>18,1</b>	<b>13,9</b>	<b>33,7</b>	<b>338,0</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>0,00</b>	<b>51,1</b>	<b>49,5</b>	<b>136,5</b>	<b>1214,1</b>
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>1,0</b>	<b>2,7</b>	

## 10 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>								
2008	183	ПЛОВ ФРУКТОВЫЙ	105	0,00	2,1	3,2	31,8	162,5
к/к	к/к	ЧАЙ	150	0,00	0,1	0,0	7,0	28,3
2008		ХЛЕБ,,КОЛОС,,	25	0,00	2,0	0,4	12,0	60,0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,00	0,1	4,4	0,1	39,7
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>4,2</b>	<b>7,9</b>	<b>50,9</b>	<b>290,5</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,00	0,4	0,4	9,8	47,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47,0</b>
<b>Обед</b>								
2012	62	БОРЩ С МЯСОМ	180	0,00	9,2	8,5	17,5	186,3
2008	290	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	75	0,00	16,5	6,7	4,4	145,9
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	0,00	4,4	3,3	32,5	177,8
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,00	0,2	0,0	0,7	4,2
2012	376	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,0	0,0	5,8	23,2
2008		ХЛЕБ КОЛОС	20	0,00	1,6	0,3	9,6	48,0
2008		ХЛЕБУШЕК РИЖСКИЙ НОВЫЙ	30	0,00	2,0	0,3	15,0	72,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>33,9</b>	<b>19,1</b>	<b>85,5</b>	<b>657,4</b>
<b>Полдник</b>								
к/к	к/к	БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	50	0,00	5,4	4,0	31,3	182,7
2008	434	МОЛОКО	150	0,00	4,2	3,6	7,0	78,6
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>0,00</b>	<b>9,6</b>	<b>7,6</b>	<b>38,3</b>	<b>261,2</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>0,00</b>	<b>48,1</b>	<b>35,1</b>	<b>184,6</b>	<b>1256,2</b>
<b>Сбалансированность:</b>					<b>1</b>	<b>0,7</b>	<b>3,8</b>	