

Цикличное десятидневное осеннее меню для организации 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

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	
Завтрак								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	30	18,11	5,1	4,6	0,3	63,2
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	82	4,59	1,8	2,5	11,5	76,3
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	7,84	0,8	3,6	3,1	47,6
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/5	2,37	0,2	0,0	7,2	30,6
2008		ХЛЕБ,,КОЛОС,,	25	1,40	2,0	0,4	12,0	60,0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	5,16	0,1	4,4	0,1	39,7
Итого за прием пищи:				39,47	9,9	15,5	34,1	317,4
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР	120	9,96	3,5	3,0	4,8	63,6
к/к	к/к	ПЕЧЕНЬЕ	20	3,20	1,5	1,9	14,6	81,4
Итого за прием пищи:				13,16	5,0	4,9	19,4	145,0
Обед								
2012	62	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ И МЯСОМ	180	31,35	8,2	8,4	15,1	172,3
2008	290	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	75	41,05	16,5	6,7	4,4	145,9
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	11,10	3,6	3,2	26,2	148,2
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	4,50	0,2	0,0	0,5	3,9
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	2,63	0,0	0,0	7,3	29,0
2008		ХЛЕБ,,КОЛОС,,	20	1,12	1,6	0,3	9,6	48,0
2008		ХЛЕБУШЕК „РИЖСКИЙ НОВЫЙ,,	30	1,71	1,9	0,3	14,6	69,8
Итого за прием пищи:				93,46	32,0	18,9	77,6	617,2
Полдник								
2012	454	ПИРОЖОК С ПОВИДЛОМ	50	13,78	4,7	3,8	35,6	195,8
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	150	10,95	4,2	3,6	7,0	78,6
Итого за прием пищи:				24,73	8,9	7,5	42,6	274,4
Всего за день:				170,82	55,8	46,7	173,8	1353,9
Сбалансированность:					1	0,8	3,1	

2 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	70/15	32,29	12,2	8,7	20,5	211,3
к/к	к/к	КАКАО	150	12,89	4,7	3,9	13,0	107,4
2008		ХЛЕБ,,КОЛОС,,	25	1,40	2,0	0,4	12,0	60,0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	5,16	0,1	4,4	0,1	39,7
Итого за прием пищи:				51,74	18,9	17,4	45,6	418,5
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	8,50	0,4	0,4	9,8	47,0
Итого за прием пищи:				8,50	0,4	0,4	9,8	47,0
Обед								
2012	85	СУП С КЛЕЦКАМИ	180	7,80	2,8	4,0	16,3	112,3
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160	67,18	16,2	16,2	12,3	264,7
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	2,41	0,0	0,0	5,8	23,2
2008		ХЛЕБ,,КОЛОС,,	20	1,12	1,6	0,3	9,6	48,0
2008		ХЛЕБУШЕК,,РИЖСКИЙ НОВЫЙ,,	30	1,71	2,0	0,3	15,0	72,0
Итого за прием пищи:				80,22	22,5	20,7	59,0	520,2
Полдник								
2008	189	КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	180	14,83	4,6	6,1	17,8	143,6
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ-1,0	100	6,50	0,5	0,1	11,2	51,0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	3,20	1,4	1,8	14,2	79,0
Итого за прием пищи:				24,53	6,6	8,0	43,2	273,6
Всего за день:				164,99	48,4	46,5	157,6	1259,2
Сбалансированность:					1	1,0	3,3	

3 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	88	26,58	7,6	8,3	2,7	115,9
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	4,24	0,9	1,0	4,8	33,2
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/5	2,37	0,2	0,0	7,2	30,6
2008		ХЛЕБ „КОЛОС,,	25	1,40	2,0	0,4	12,0	60,0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	5,16	0,1	4,4	0,1	39,7
Итого за прием пищи:				39,75	10,7	14,0	26,8	279,4
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	8,50	0,4	0,4	9,8	47,0
Итого за прием пищи:				8,50	0,4	0,4	9,8	47,0
Обед								
2012	402	СУП "ХАРЧО" СО СМЕТАННОЙ	180	7,04	2,1	2,6	14,6	93,1
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	48,19	12,0	11,7	3,5	169,4
2008	210	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	110	6,16	3,8	3,7	23,3	141,9
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	4,50	0,2	0,0	0,5	3,9
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	2,33	0,0	0,0	6,8	27,1
2008		ХЛЕБ„КОЛОС,,	20	1,12	1,6	0,3	9,6	48,0
2008		ХЛЕБУШЕК „РИЖСКИЙ НОВЫЙ,,	30	1,71	1,9	0,3	14,6	69,8
Итого за прием пищи:				71,05	21,7	18,7	72,8	553,3
Полдник								
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	50	14,01	5,2	5,0	32,3	195,1
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	13,14	5,1	4,4	8,4	94,3
Итого за прием пищи:				27,15	10,2	9,4	40,7	289,4
Всего за день:				146,45	43,0	42,5	150,1	1169,1
Сбалансированность:					1	1,0	3,5	

4 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2012	93	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	16,06	6,4	6,8	24,2	184,3
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	0,63	0,2	0,0	8,1	33,3
2008		ХЛЕБ,,КОЛОС,,	20	1,12	1,6	0,3	9,6	48,0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	5,16	0,1	4,4	0,1	39,7
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	8	5,72	1,8	2,3	0,0	28,7
Итого за прием пищи:				28,69	10,2	13,8	41,9	334,0
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	8,50	0,4	0,4	9,8	47,0
Итого за прием пищи:				8,50	0,4	0,4	9,8	47,0
Обед								
2008	99	СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ И МЯСОМ	180/10	35,53	11,6	9,6	19,5	211,1
2008	234	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	55	40,43	17,8	3,5	3,6	117,0
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	80	5,23	1,6	1,6	9,2	57,5
2012	382	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО	150	9,39	0,5	0,1	20,5	88,3
2008		ХЛЕБ,,КОЛОС,,	15	0,84	1,2	0,2	7,2	36,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,71	1,9	0,3	14,6	69,8
Итого за прием пищи:				93,13	34,6	15,4	74,5	579,7
Полдник								
2012	196	ПУДИНГ МАННЫЙ СО СГУЩ. МОЛОКОМ	70	13,43	5,2	5,6	25,2	172,3
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	150	10,95	4,2	3,6	7,0	78,6
Итого за прием пищи:				24,38	9,4	9,2	32,2	250,9
Всего за день:				154,70	54,6	38,7	158,4	1211,6
Сбалансированность:					1	0,7	2,9	

5 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	16,80	5,8	7,3	23,7	184,1
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/5	2,46	0,2	0,0	8,1	34,4
2008		БАТОН "ЮБИЛЕЙНЫЙ" в/с 0,4 кг.	25	1,78	2,0	0,3	12,3	59,5
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	5,16	0,1	4,4	0,1	39,7
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	8	5,72	1,8	2,3	0,0	28,6
Итого за прием пищи:				31,92	9,8	14,2	44,2	346,3
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	8,50	0,4	0,4	9,8	47,0
Итого за прием пищи:				8,50	0,4	0,4	9,8	47,0
Обед								
2008	93	СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	180	10,58	3,1	4,9	12,8	110,6
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	38,00	18,6	20,2	26,8	363,8
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	25	3,75	0,2	0,0	0,4	3,3
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	9,75	0,8	0,2	16,8	76,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	1,6	0,3	9,6	48,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,71	1,9	0,3	14,6	69,8
Итого за прием пищи:				64,91	26,2	25,9	80,9	672,0
Полдник								
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	80	26,04	12,5	7,6	19,6	199,1
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	150	10,95	4,2	3,6	7,0	78,6
2008		ПОВИДЛО	10	2,25	0,0	0,0	6,4	25,8
Итого за прием пищи:				39,24	16,8	11,3	33,0	303,4
Всего за день:				144,57	53,1	51,8	167,9	1368,8
Сбалансированность:					1	1,0	3,2	

6 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2012	167	КАША ГЕРКУЛЕС МОЛОЧНАЯ	180	13,02	4,7	6,8	17,6	151,2
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/5	2,46	0,2	0,0	8,1	34,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,84	1,2	0,2	7,2	36,0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	5,16	0,1	4,4	0,1	39,7
Итого за прием пищи:				21,48	6,1	11,4	33,0	261,3
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР	100	8,30	2,9	2,5	4,0	53,0
к/к	к/к	ПЕЧЕНЬЕ	15	2,40	1,1	1,4	11,0	61,1
Итого за прием пищи:				10,70	4,0	3,9	15,0	114,1
Обед								
2012	62	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	180	11,01	2,7	3,2	14,5	102,5
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	34,55	17,6	19,4	23,2	333,9
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	40	6,26	0,6	1,6	2,0	24,9
2012	399	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	9,75	0,7	0,1	16,3	74,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,84	1,2	0,2	7,2	36,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,71	1,9	0,3	14,6	69,8
Итого за прием пищи:				64,12	24,7	24,9	77,7	641,3
Полдник								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	88	26,58	7,6	8,3	2,7	115,9
2012		КУКУРУЗА (КОНСЕРВИРОВАННАЯ)	35	8,69	1,1	0,1	2,2	13,6
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	7,11	2,8	2,2	11,3	76,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,84	1,2	0,2	7,2	36,0
Итого за прием пищи:				43,22	12,6	10,8	23,4	242,0
Всего за день:				139,52	47,4	50,9	149,0	1258,7
Сбалансированность:					1	1,1	3,1	

7 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"	200	14,79	4,8	6,7	18,4	153,2
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	2,27	0,2	0,0	6,2	26,7
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	1,6	0,3	9,6	48,0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	5,16	0,1	4,4	0,1	39,7
2008	14	СЫР	8	5,72	1,9	2,4	0,0	29,1
Итого за прием пищи:				29,06	8,4	13,7	34,3	296,7
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	95	8,08	0,4	0,4	9,3	44,7
Итого за прием пищи:				8,08	0,4	0,4	9,3	44,7
Обед								
2008	105	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	4,09	1,9	1,8	13,5	77,7
2008	279	ЗРАЗЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	75	57,31	14,8	13,9	3,2	197,1
2012	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	14,08	3,4	2,6	9,5	77,8
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	2,24	0,0	0,0	5,8	23,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	1,6	0,3	9,6	48,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,71	1,9	0,3	14,6	69,8
Итого за прием пищи:				80,55	23,5	18,9	56,1	493,6
Полдник								
2012	234	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩ. МОЛОКОМ	78	32,36	12,0	8,2	16,2	188,3
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	10,95	4,2	3,6	7,0	78,6
Итого за прием пищи:				43,31	16,2	11,8	23,2	266,9
Всего за день:				161,00	48,6	44,8	122,9	1101,9
Сбалансированность:					1	0,9	2,5	

8 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	14,78	5,6	6,0	23,3	170,1
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	2,17	0,1	0,0	7,1	30,2
2008		БАТОН ЮБИЛЕЙНЫЙ В/С., 0,4 КГ.	25	1,78	1,9	0,2	11,9	57,7
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	5,16	0,1	4,4	0,1	39,7
Итого за прием пищи:				23,89	7,7	10,6	42,5	297,8
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	95	8,08	0,4	0,4	9,3	44,7
Итого за прием пищи:				8,08	0,4	0,4	9,3	44,7
Обед								
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	35,44	9,2	9,4	13,0	175,1
2008	236	РЫБА ПО ПОЛЬСКИ	65	44,07	18,3	3,8	1,7	116,6
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	10,89	3,6	3,1	26,0	146,6
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	4,50	0,2	0,0	0,5	3,9
2012	399	СОК ФРУКТОВЫЙ	125	8,13	0,6	0,1	13,6	61,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	1,6	0,3	9,6	48,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,71	1,9	0,3	14,6	69,8
Итого за прием пищи:				105,86	35,4	17,0	78,9	621,9
Полдник								
2012	467	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	11,06	5,2	4,9	31,0	188,5
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	150	10,95	4,2	3,6	7,0	78,6
Итого за прием пищи:				22,01	9,4	8,5	38,0	267,1
Всего за день:				159,84	52,9	36,5	168,7	1231,4
Сбалансированность:					1	0,7	3,2	

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	
Завтрак								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	88	27,82	7,6	9,1	2,7	123,3
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	7,84	0,8	3,6	3,1	47,6
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	2,22	0,2	0,0	5,7	24,7
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,40	2,0	0,4	12,0	60,0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	5,16	0,1	4,4	0,1	39,7
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	8	5,72	1,8	2,3	0,0	28,6
Итого за прием пищи:				50,16	12,4	19,7	23,6	324,0
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	95	8,08	0,4	0,4	9,3	44,7
Итого за прием пищи:				8,08	0,4	0,4	9,3	44,7
Обед								
2008	89	РАССОЛЬНИК СО СМЕТАННОЙ	180	10,92	2,3	3,8	14,3	104,3
2008	283	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	53,35	13,6	13,5	5,1	195,1
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	120	9,49	2,8	1,6	15,5	88,3
2012	382	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО	150	10,37	0,6	0,1	22,1	95,7
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	1,6	0,3	9,6	48,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,71	2,0	0,3	15,0	72,0
Итого за прием пищи:				86,96	22,7	19,6	81,6	603,4
Полдник								
2012		ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ	85	31,10	12,7	10,0	19,1	221,9
2012	395	КАКАО С МОЛОКОМ	150	13,03	4,8	4,0	12,2	105,6
Итого за прием пищи:				44,13	17,5	14,0	31,3	327,5
Всего за день:				189,33	53,0	53,8	145,8	1299,5
Сбалансированность:					1	1,0	2,8	

10 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2008	60	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	40	16,46	9,5	6,2	0,8	97,3
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	140	11,75	3,6	3,8	26,1	153,0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/7	2,36	0,2	0,0	7,2	30,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,40	2,0	0,4	12,0	60,0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	5,16	0,1	4,4	0,1	39,7
Итого за прием пищи:				37,13	15,3	14,7	46,1	380,6
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	8,50	0,4	0,4	9,8	47,0
Итого за прием пищи:				8,50	0,4	0,4	9,8	47,0
Обед								
2012	62	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ И МЯСОМ	180	36,21	9,0	8,7	14,5	176,5
к/к	к/к	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	70	39,92	16,2	5,1	2,4	123,6
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	4,95	2,8	3,1	16,4	104,7
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	4,50	0,2	0,0	0,5	3,9
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	2,24	0,0	0,0	5,8	23,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,12	1,6	0,3	9,6	48,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,71	1,9	0,3	14,6	69,8
Итого за прием пищи:				90,65	31,8	17,6	63,7	549,8
Полдник								
2008	451	ПИРОЖОК С ПОВИДЛОМ	60	13,04	4,9	3,9	33,2	187,4
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК МОЛОЧНЫЙ	150	11,77	4,6	3,8	13,4	106,7
Итого за прием пищи:				24,81	9,5	7,7	46,6	294,2
Всего за день:				161,09	56,9	40,3	166,2	1271,6
Сбалансированность:					1	0,7	2,9	