## **УТВЕРЖДЕН**

приказом директора муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Начальная школа — детский сад № 1» г. Воркуты от 08.10.2024 года № 652/01-12

## ПРИМЕРНЫЙ 5-ДНЕВНЫЙ РАЦИОН ПИТАНИЯ (МЕНЮ) ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОСЕННЕГО ЛАГЕРЯ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ НА БАЗЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ «НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА – ДЕТСКИЙ САД № 1» Г.ВОРКУТЫ

Возрастная категория детей: от 7 до 11 лет

Сезон: осенний

г. Воркута, 2024г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Примерное пятидневное меню для питания обучающихся 7-11 лет осеннего оздоровительного лагеря с днем пребыванием детей (далее – Лагерь) разработано для муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Начальная школа – детский сад № 1» г. Воркуты (далее – Учреждение) в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 27 октября 2020г. № 32, СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020г. № 28.

Продолжительность пребывания обучающихся Лагеря регламентируется Уставом, приказом директора от 08.10.2024г. № 652/01-12 «Об организации оздоровительного лагеря с дневным пребыванием для учащихся МБОУ «Начальная школа – детский сад № 1» г. Воркуты в период летних каникул 2022-2023 учебного года», режимом дня, и составляет период с 8.30 до 14.30 часов – время пребывания в Лагере.

## Время приема пищи:

| Завтрак   | 08.45 |
|-----------|-------|
| 2 завтрак | 11.00 |
| Обед      | 13.00 |

Используются овощи нового урожая. Запрещается изготовление салатов из овощей прошлого сезона. Использованиеовощей прошлого урожая (капусты, репчатого лука, корнеплодов и др.) допускается только после термической обработки. Обязательна термообработка для зеленого горошка. В приготовлении салатов включено масло растительное.

Кондитерские изделия должны быть без крема. В приготовлении блюд используется йодированная соль.

Для зеленого горошка консервированного, икры кабачковой консервированной обязательна термообработка.

Для дополнительного обогащения рациона микронутриентами могут быть использованы в меню специализированные продукты питания, обогащенные микронутриентами, а также «С» витаминизация третьих блюд специальными витаминно-минеральными премиксами. Витаминизация третьих блюд (компот) обязательна и осуществляется в соответствии с указаниями по применению премиксов, с 7 до 11 лет – 60 мг.

Для составления настоящего примерного двухнедельного меню были использованы рецептуры блюд, разработанные согласно рекомендациям сборников «Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008 - 800 с.», «Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛипринт, 2011.-544с.», санитарных норм и правил и технологическими рекомендациям для импортного сырья.

1 день - 28.10.2024

| No                   |                      |   |                |                | вые вещ | ества  | Энергети- Витамины |      |                        |       |       |           |        | Минеральные вещества |        |          |        |          |        |       |      |  |
|----------------------|----------------------|---|----------------|----------------|---------|--------|--------------------|------|------------------------|-------|-------|-----------|--------|----------------------|--------|----------|--------|----------|--------|-------|------|--|
| Сборник              | техноло-             | Прием пищи,   | Масса<br>порци | Белки,         | Жиры,   | Углево | ческая             | B1,  |                        |       |       | Д,        | B2,    |                      |        | -        |        |          |        |       | Se,  |  |
| рецептур             | гической             | наименование блюда  | и              | Г              | г<br>Г  | ды, г  | ценность,          | МΓ   | С, мг                  | А, мг | Е, мг | д,<br>мкг | МΓ     | Са, мг               | Мg, мг | Р, мг    | Fe, мг | К, мг    | І, мкг | F, мг | мг   |  |
|                      | карты                |   |                |                |         | A, -   | ккал               |      |                        |       |       |           |        |                      |        |          |        |          |        |       |      |  |
| 2011                 | 14                   | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)  | 10             | 0,10           | 8,30    | 0,10   | 74,80              | 0,00 | <b>Завтрак</b><br>0,00 | 0,10  | 0,20  | 0,20      | 0,00   | 1,20                 | 0.00   | 1.90     | 0,00   | 1,50     | 0,00   | 0,00  | 0,00 |  |
| 2011                 | 15                   | СЫР (ПОРЦИЯМИ)  | 20             | 4.60           | 5,90    | 0.00   | 72,80              | 0,00 | 0,10                   | 0,10  | 0,10  | 0,00      |        | 176.00               | 7.00   | 100.00   | 0,20   | 17,60    | 0,00   |       | 0,00 |  |
| 2011                 | 13                   | , , ,   | 20             | 4,00           | 3,90    | 0,00   | 72,80              | 0,00 | 0,10                   | 0,10  | 0,10  | 0,00      | 0,10   | 170,00               | 7,00   | 100,00   | 0,20   | 17,00    | 0,00   | 0,00  | 0,00 |  |
| 2008                 | 189                  | КАША КАША<br>ГЕРКУЛЕСОВАЯ<br>МОЛОЧНАЯ                     | 250            | 8,90           | 7,60    | 42,40  | 273,90             | 0,10 | 0,60                   | 0,00  | 0,10  | 0,10      | 0,20   | 148,30               | 40,70  | 203,10   | 2,10   | 291,50   | 11,00  | 0,00  | 0,00 |  |
| 2011                 | 379                  | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С<br>МОЛОКОМ                             | 200            | 3,90           | 3,20    | 17,00  | 112,80             | 0,00 | 0,70                   | 0,00  | 0,00  | 0,00      | 0,10   | 137,60               | 18,40  | 101,20   | 0,30   | 201,20   | 11,70  | 0,00  | 0,00 |  |
| 2008 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  |                      | 30  | 2,40           | 0,30           | 14,70   | 71,40  | 0,10               | 0,00 | 0,00                   | 0,00  | 0,00  | 0,00      | 6,90   | 10,20                | 26,70  | 0,60     | 40,80  | 1,10     | 0,00   | 0,00  |      |  |
| Итого за прием пищи: |                      | 510   | 19,90          | 25,20          | 74,10   | 605,70 | 0,20               | 1,50 | 0,20                   | 0,40  | 0,20  | 0,40      | 470,10 | 76,40                | 433,00 | 3,10     | 552,60 | 23,80    | 0,00   | 0,00  |      |  |
|                      |                      |   |                |                |         |        |                    | II   | Завтрак                |       |       |           |        |                      |        |          |        |          |        |       |      |  |
| 2008                 | 7                    | КОМПОТ ИЗ ЯГОД  | 200<br>200     | 1,00           | 0,20    | 19,20  | 92,00              | 0,00 | 4,00                   | 0,00  | 0,00  | 0,00      |        | 14,00                | 8,00   | 14,00    | 2,80   | 0,00     | 0,00   | 0,00  | 0,00 |  |
| Итого за п           | Итого за прием пищи: |   |                | 1,00           | 0,20    | 19,20  | 92,00              | 0,00 | 4,00                   | 0,00  | 0,00  | 0,00      | 0,00   | 14,00                | 8,00   | 14,00    | 2,80   | 0,00     | 0,00   | 0,00  | 0,00 |  |
|                      |                      |   | ı              | Т              |         |        |                    |      | Обед                   | 1     |       |           |        |                      |        |          | П      | 1        |        | Ī     |      |  |
| 2011                 | 112                  | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ И МЯСОМ ГОВЯДИНЫ | 200            | 6,30           | 4,70    | 10,50  | 109,80             | 0,10 | 3,70                   | 5,70  | 1,00  | 0,00      | 0,00   | 25,50                | 41,30  | 39,00    | 1,00   | 257,90   | 2,60   | 0,00  | 0,00 |  |
| 2008                 | 272                  | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ,<br>ШНИЦЕЛИ (оленина)                    | 90             | 16,30          | 11,60   | 14,40  | 227,70             | 0,20 | 0,40                   | 4,40  | 2,70  | 0,00      | 0,00   | 17,80                | 122,50 | 37,60    | 1,90   | 26,90    | 0,40   | 0,00  | 0,00 |  |
| 2008                 | 323                  | КАША ГРЕЧНЕВАЯ<br>РАССЫПЧАТАЯ                             | 150            | 10,20          | 8,30    | 46,00  | 298,80             | 0,30 | 0,00                   | 0,00  | 5,70  | 0,10      | 0,20   | 26,70                | 150,90 | 224,90   | 5,30   | 317,00   | 2,70   | 0,00  | 0,00 |  |
| 2008                 | 402                  | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ<br>СУХОФРУКТОВ                            | 200            | 0,00           | 0,00    | 14,50  | 58,10              | 0,00 | 0,00                   | 0,00  | 0,00  | 0,00      | 0,00   | 8,40                 | 1,80   | 0,00     | 0,00   | 1,10     | 0,00   | 0,00  | 0,00 |  |
|                      |                      | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 40             | 3,10           | 0,40    | 18,60  | 90,40              | 0,00 | 0,00                   | 0,00  | 0,40  | 0,00      | 0,00   | 8,30                 | 11,90  | 31,30    | 0,40   | 0,00     | 0,00   | 0,00  | 0,00 |  |
|                      |                      | ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ<br>ФОРМОВОЙ                               | 50             | 3,20           | 0,60    | 19,20  | 96,00              | 0,10 | 0,00                   | 0,00  | 0,00  | 0,00      | - ,    | 13,10                | 21,20  | 67,50    | 1,80   | 117,50   | 0,00   | 0,00  | 0,00 |  |
| Итого за п           | рием пищ             | и:  | 790            | 40,30          | 30,90   | 127,90 | 952,20             |      | 8,20                   | 10,30 | 9,70  | 0,10      | 0,30   | 124,20               | 358,50 | 422,50   | 10,70  | 909,30   | 5,80   | 0,00  | 0,00 |  |
|                      |                      | l¥ o m m m  | 1              | l              |         |        |                    |      | Іолдник                | 1     |       |           |        |                      | ***    |          |        |          |        |       |      |  |
| 2008                 |                      | ЙОГУРТ  | 200            | 10,00          | 6,40    | 17,00  | 174,00             | 0,10 | 1,20                   | 0,10  | 0,00  | 0,00      |        | 238,00               | 28,00  | 192,00   | 0,20   | 280,00   | 18,00  | 0,00  | 0,00 |  |
|                      |                      | РОЖОК "ЗЕРНЫШКО"  | 30             | 2,30           | 1,70    | 15,50  | 90,20              | 0,00 | 0,00                   | 0,00  | 0,00  | 0,00      |        | 0,00                 | 0,00   | 0,00     | 0,40   | 0,00     | 0,00   | 0,00  | 0,00 |  |
| 2011                 | 338                  | ФРУКТ   | 100            | 0,40           | 0,40    | 9,50   | 45,60              | 0,00 | 4,00                   | 0,00  | 0,60  | 0,00      |        | 14,40                | 7,20   | 9,90     | 2,00   | 278,00   | 2,00   | 0,00  | 0,00 |  |
| Итого за п           |                      | и:  | 330            | 12,70<br>73,90 | 8,50    | 42,00  | 309,80             | 0,10 | 5,20                   | 0,10  | 0,60  | 0,00      | - ,    | 252,40               | 35,20  | 201,90   | 2,60   | 558,00   | 20,00  | -, -  | 0,00 |  |
|                      | Всего за день:       |   |                |                | 64,80   | 263,20 | 1 959,60           | 1,00 | 18,90                  | 10,50 | 10,70 | 0,30      | 1,00   | 860,70               | 478,00 | 1 071,40 | 19,30  | 2 019,90 | 49,60  | 0,10  | 0,00 |  |
| Соалансиј            | Сбалансированность:  |   |                |                | 0,9     | 3,6    |                    |      |                        |       |       |           |        |                      |        |          |        |          |        |       |      |  |

2 день - 29.10.2024

| No .                |                               |  |                     | Пище                 | евые вещ     | ества           | Энергети-                   |           |         | Витами | ины   |           |      |        |        | Минер    | альные і | вещества |        |       |           |
|---------------------|-------------------------------|--|---------------------|----------------------|--------------|-----------------|-----------------------------|-----------|---------|--------|-------|-----------|------|--------|--------|----------|----------|----------|--------|-------|-----------|
| Сборник<br>рецептур | техноло-<br>гической<br>карты | 1 ' '  | Масса<br>порци<br>и | Белки,<br>г          | Жиры,<br>г   | Углево<br>ды, г | ческая<br>ценность,<br>ккал | B1,<br>мг | С, мг   | А, мг  | Е, мг | Д,<br>мкг | В2,  | Са, мг | Мg, мг | Р, мг    | Fe, мг   | К, мг    | I, мкг | F, мг | Se,<br>мг |
|                     |                               |  |                     |                      |              |                 |                             | 3         | вавтрак |        |       |           |      |        |        |          |          |          |        |       |           |
| 2011                | 14                            | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)   | 10                  | 0,10                 | 8,30         | 0,10            | 74,80                       | 0,00      | 0,00    | 0,10   | 0,20  | 0,20      | 0,00 | 1,20   | 0,00   | 1,90     | 0,00     | 1,50     | 0,00   | 0,00  | 0,00      |
| 2011                | 234                           | КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ<br>РЫБНЫЕ                                | 90                  | 12,00                | 8,20         | 15,70           | 183,80                      | 0,10      | 0,70    | 0,00   | 3,70  | 0,00      | 0,10 | 46,60  | 25,70  | 150,60   | 0,60     | 254,40   | 80,30  | 0,00  | 0,00      |
|                     |                               | СОУС ТОМАТНЫЙ №364   | 30                  | 0,30                 | 2,40         | 2,20            | 31,90                       | 0,00      | 1,40    | 0,00   | 1,00  | 0,00      | 0,00 | 4,20   | 2,70   | 4,60     | 0,10     | 32,50    | 0,40   | 0,00  | 0,00      |
| 2011                | 304                           | РИС ОТВАРНОЙ   | 150                 | 3,70                 | 5,90         | 38,80           | 223,40                      | 0,00      | 0,00    | 0,00   | 0,40  | 0,10      | 0,00 | 28,40  | 27,90  | 76,10    | 0,60     | 56,30    | 0,80   | 0,00  | 0,00      |
| 2011                | 62                            | ЧАЙ С ЛИМОНОМ  | 200                 | 4,60                 | 3,70         | 23,90           | 149,00                      | 0,00      | 0,70    | 0,00   | 0,00  | 0,00      | 0,20 | 140,40 | 30,50  | 117,20   | 0,90     | 250,90   | 11,70  | 0,00  | 0,00      |
| 2008                |                               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 30                  | 2,40                 | 0,30         | 14,70           | 71,40                       | 0,10      | 0,00    | 0,00   | 0,00  | 0,00      | 0,00 | 6,90   | 10,20  | 26,70    | 0,60     | 40,80    | 1,10   | 0,00  | 0,00      |
| Итого за п          | рием пищ                      | и:   | 530                 | 23,60                | 31,50        | 97,70           | 770,00                      |           | 4,90    | 0,20   | 5,40  | 0,30      | 0,30 | 240,00 | 101,40 | 388,10   | 3,00     | 730,90   | 94,30  | 0,00  | 0,00      |
|                     |                               |  |                     |                      |              |                 |                             | II        | Завтрак |        |       |           |      |        |        |          |          |          |        |       |           |
| 2011                | 338                           | ФРУКТ  | 200                 | 0,80                 | 0,80         | 19,00           | 91,20                       | 0,10      | 8,00    | 0,00   | 1,30  | 0,00      | 0,00 | 28,80  | 14,40  | 19,80    | 4,00     | 556,00   | 4,00   | 0,00  | 0,00      |
| Итого за п          | рием пищ                      | (и:  | 200                 | 0,80                 | 0,80         | 19,00           | 91,20                       | 0,10      | 8,00    | 0,00   | 1,30  | 0,00      | 0,00 | 28,80  | 14,40  | 19,80    | 4,00     | 556,00   | 4,00   | 0,00  | 0,00      |
|                     |                               |  |                     |                      |              |                 |                             |           | Обед    |        |       |           |      |        |        |          |          |          |        |       |           |
| 2012                | 10                            | САЛАТ ИЗ ГОРОШКА<br>ЗЕЛЕНОГО                                 | 60                  | 1,70                 | 3,10         | 3,70            | 49,30                       | 0,10      | 2,30    | 0,00   | 1,90  | 0,00      | 0,00 | 10,50  | 10,90  | 32,20    | 0,40     | 57,50    | 0,00   | 0,00  | 0,00      |
| 2008                | 92                            | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>РУБЛЕННЫМ ЯЙЦОМ И<br>МЯСОМ ПТИЦЫ       | 200                 | 12,70                | 9,70         | 11,00           | 182,10                      | 0,10      | 5,30    | 7,70   | 1,00  | 0,90      | 0,20 | 38,30  | 55,40  | 114,80   | 2,10     | 427,50   | 11,70  | 0,00  | 0,00      |
| 2011                | 255                           | КОТЛЕТА ИЗ МЯСА<br>ПТИЦЫ                                     | 90                  | 14,50                | 11,60        | 1,70            | 191,70                      | 0,20      | 11,40   | 5,00   | 4,10  | 0,00      | 1,20 | 22,10  | 14,90  | 214,40   | 4,70     | 273,30   | 6,60   | 0,10  | 0,00      |
| 2011                | 312                           | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ  | 150                 | 3,20                 | 5,30         | 21,50           | 146,80                      | 0,10      | 10,40   | 0,00   | 0,30  | 0,10      | 0,10 | 46,90  | 30,50  | 86,30    |          | 765,20   | 8,60   | 0,00  | 0,00      |
| 2008                | 402                           | КОМПОТ ИЗ  | 200                 | 0,00                 | .,           | 18,50           |                             | 0,00      | 0,00    | 0,00   | 0,00  | 0,00      |      | 11,40  | 1,90   | 4,30     |          | 0,60     | 0,00   | 0,00  | 0,00      |
|                     |                               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 40                  | 3,10                 | 0,40         | 18,60           | 90,40                       | 0,00      | 0,00    | 0,00   | 0,40  | 0,00      | 0,00 | 8,30   | 11,90  | 31,30    | 0,40     | 0,00     | 0,00   | 0,00  | 0,00      |
|                     |                               | ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ<br>ФОРМОВОЙ                                  | 50                  | 3,20                 | 0,60         | 19,20           | 96,00                       | 0,10      | 0,00    | 0,00   | 0,00  | 0,00      | 0,00 | 13,10  | 21,20  | 67,50    |          | 117,50   | 0,00   | 0,00  | 0,00      |
| Итого за п          | рием пищи                     | 1:   | 790                 | 38,40                | 30,70        | 94,10           | 830,50                      | 0,50      | 29,40   | 12,80  | 7,70  | 1,00      | 1,60 | 150,40 | 146,50 | 550,80   | 10,50    | 1 641,50 | 26,90  | 0,20  | 0,00      |
|                     |                               |  |                     |                      |              |                 |                             | Ι         | Голдник |        |       |           |      |        |        |          |          |          |        |       |           |
| 2008                | 435                           | РЯЖЕНКА  | 150                 | 4,40                 | 3,80         | 6,30            | 81,00                       | 0,00      | 1,20    | 0,00   | 0,00  | 0,00      | 0,20 | 186,00 | 21,00  | 138,00   | 0,20     | 219,00   | 13,50  | 0,00  | 0,00      |
| 2011                | 406.1                         | ПИРОЖКИ ПРОСТЫЕ<br>ПЕЧЕНЫЕ ИЗ<br>ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С<br>ЯЙЦОМ | 60                  | 11,90                | 9,80         | 31,40           | 261,20                      | 0,10      | 0,00    | 0,20   | 2,30  | 1,30      | 0,30 | 39,80  | 13,30  | 142,20   | 1,80     | 143,50   | 12,80  | 0,00  | 0,00      |
| 2011                | 338                           | ФРУКТ  | 90<br><b>300</b>    | 0,40<br><b>16,60</b> | - / -        | 8,60            | 41,00                       | 0,00      | 3,60    | 0,00   | 0,60  | .,        | .,   | 13,00  | 6,50   | 8,90     |          | 250,20   | 1,80   |       | .,        |
|                     | Итого за прием пищи:          |  |                     |                      |              | 46,20           | 383,30                      | 0,10      | 4,80    | 0,20   | 2,90  |           |      | 238,70 | 40,80  | 289,10   |          | 612,70   | 28,10  |       | 0,00      |
| Всего за до         |                               | r.   | 1820                | 79,30                | 76,80<br>1,0 | _               | 2 074,90                    | 0,90      | 47,10   | 13,20  | 17,20 | 2,60      | 2,40 | 657,90 | 303,20 | 1 247,80 | 21,20    | 3 541,10 | 153,30 | 0,30  | 0,10      |
| Соалапси            | JODAHNUCI                     | D.   |                     | 1                    | 1,0          | 3,2             | i e                         |           |         |        |       |           |      |        |        |          |          |          |        |       |           |

3 день - 30.10.2024

|                      | № Macc               |   |            |                     |       | ества                                   | Энергети- |           | Витами                 | НЫ    |   |           | Минеральные вещества |          |        |          |        |          |              |       |      |
|----------------------|----------------------|---|------------|---------------------|-------|---|-----------|-----------|------------------------|-------|---|-----------|----------------------|----------|--------|----------|--------|----------|--------------|-------|------|
| Сборник              | техноло-             | Прием пищи,   | Macca      | Белки,              | Жиры, | Углево                                  | ческая    | B1,       |                        |       |   | Д,        | B2,                  |          |        | •        |        |          |              |       | Se,  |
| рецептур             | гической             | наименование блюда  | порци<br>и | г                   | г г   | ды, г                                   | ценность, | Ы1,<br>МГ | С, мг                  | А, мг | Е, мг                                   | д,<br>мкг | MΓ                   | Са, мг   | Мg, мг | Р, мг    | Fe, мг | К, мг    | І, мкг       | F, мг | мг   |
|                      | карты                |   | l n        |                     | •     | ды, 1                                   | ккал      |           |                        |       |   | MICI      | 1411                 |          |        |          |        |          |              |       | 1411 |
| 2011                 | 14                   | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)  | 10         | 0.10                | 8,30  | 0.10                                    | 74,80     | 0,00      | <b>Вавтрак</b><br>0,00 | 0,10  | 0,20                                    | 0.20      | 0,00                 | 1,20     | 0.00   | 1,90     | 0,00   | 1,50     | 0.00         | 0.00  | 0.00 |
| 2011                 | 209                  | ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ  | 10<br>40   | 0,10<br>5,00        | 4,50  | 0,10                                    | 61.30     | 0,00      | 0,00                   | 0,10  | 0,20                                    | ,         |                      | 1,20     | ,      | 69.60    | 0,00   | 56,40    | 0,00<br>8,10 |       | 0,00 |
|                      |                      | ЗАПЕКАНКА ИЗ  |            |                     | ,     | ,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,, | 0 - ,0 0  |           | , , , ,                |       | , | 0,50      | 0,20                 | - /-     |        | ,- ,     | /      |          |              | .,    | - /  |
| 2011                 | 223                  | ТВОРОГА   | 180        | 27,10               | 18,90 | 24,30                                   | 383,80    | 0,10      | 0,30                   | 0,10  | 0,50                                    | 0,20      | 0,30                 | 214,50   | 29,60  | 275,70   | 0,70   | 191,70   | 1,50         | 0,00  | 0,00 |
| 2011                 | 172                  | МОЛОКО СГУЩЕНОЕ   | 20         | 1,30                | 4,80  | 12,20                                   | 97,60     | 0,00      | 0,10                   | 0,00  | 0,10                                    | 0,10      | 0,00                 | 24,10    | 10,30  | 28,50    | 0,50   | 62,90    | 1,80         | 0,00  | 0,00 |
| 2011                 | 382                  | КАКАО С МОЛОКОМ   | 200        | 4,60                | 3,70  | 23,90                                   | 149,00    | 0,00      | 0,70                   | 0,00  | 0,00                                    | 0,00      | 0,20                 | 140,40   | 30,50  | 117,20   | 0,90   | 250,90   | 11,70        | 0,00  | 0,00 |
| 2008                 |                      | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 20         | 1,60                | 0,20  | 9,80                                    | 47,60     | 0,00      | 0,00                   | 0,00  | 0,00                                    | 0,00      | 0,00                 | 4,60     | 6,80   | 17,80    | 0,40   | 27,20    | 0,70         | 0,00  | 0,00 |
| Итого за прием пищи: |                      |   | 490        | 44,30               | 46,30 | 70,60                                   | 886,80    | 0,20      | 1,20                   | 0,40  | 1,70                                    | 1,30      | 0,70                 | 580,80   | 88,50  | 610,60   | 3,60   | 608,10   | 23,80        | 0,10  | 0,00 |
|                      |                      |   | 1          |                     |       |   |           | II        | Завтрак                |       |   |           |                      |          |        |          |        |          |              | T     |      |
| 2008                 | 7                    | КОМПОТ ИЗ ЯГОД<br>ЗАМОРОЖЕНЫХ                                 | 200        | 1,00                | 0,20  | 19,20                                   | 92,00     | 0,00      | 4,00                   | 0,00  | 0,00                                    | 0,00      | 0,00                 | 14,00    | 8,00   | 14,00    | 2,80   | 0,00     | 0,00         | 0,00  | 0,00 |
| Итого за п           | 200                  | 1,00  | 0,20       | 19,20               | 92,00 | 0,00                                    | 4,00      | 0,00      | 0,00                   | 0,00  | 0,00                                    | 14,00     | 8,00                 | 14,00    | 2,80   | 0,00     | 0,00   | 0,00     | 0,00         |       |      |
|                      | _                    |   |            |                     |       |   |           |           | Обед                   |       | ,                                       |           |                      |          |        |          |        |          |              |       |      |
| 2011                 | 54                   | ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ   | 60         | 2,10                | 7,90  | 12,20                                   | 129,10    | 0,10      | 5,30                   | 0,90  | 3,80                                    | 0,00      | 0,10                 | 52,10    | 34,40  | 63,20    | 1,60   | 369,50   | 8,40         | 0,10  | 0,00 |
| 2011                 | 96                   | РАССОЛЬНИК<br>ЛЕНИНГРАДСКИЙ С<br>МЯСОМ ГОВЯДИНЫ И<br>СМЕТАНОЙ | 200        | 6,60                | 8,90  | 13,30                                   | 161,50    | 0,10      | 5,40                   | 0,20  | 2,10                                    | 0,00      | 0,10                 | 27,70    | 25,00  | 93,80    | 1,40   | 478,50   | 5,80         | 0,00  | 0,00 |
| 2011                 | 259                  | ЖАРКОЕ ПО-<br>ДОМАШНЕМУ С<br>ГОВЯДИНОЙ                        | 200        | 15,30               | 14,00 | 25,80                                   | 290,20    | 0,20      | 14,10                  | 0,00  | 1,80                                    | 0,00      | 0,20                 | 25,00    | 46,60  | 188,70   | 3,00   | 1 137,10 | 13,10        | 0,10  | 0,00 |
| 2008                 | 402                  | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ<br>СУХОФРУКТОВ                                | 200        | 0,00                | 0,00  | 14,50                                   | 58,10     | 0,00      | 0,00                   | 0,00  | 0,00                                    | 0,00      | 0,00                 | 8,40     | 1,80   | 0,00     | 0,00   | 1,10     | 0,00         | 0,00  | 0,00 |
|                      |                      | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 40         | 3,10                | 0,40  | 18,60                                   | 90,40     | 0,00      | 0,00                   | 0,00  | 0,40                                    | 0,00      | 0,00                 | 8,30     | 11,90  | 31,30    | 0,40   | 0,00     | 0,00         | 0,00  | 0,00 |
|                      |                      | ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ<br>ФОРМОВОЙ                                   | 50         | 3,20                | 0,60  | 19,20                                   | 96,00     | 0,10      | 0,00                   | 0,00  | 0,00                                    | 0,00      | 0,00                 | 13,10    | 21,20  | 67,50    | 1,80   | 117,50   | 0,00         | 0,00  | 0,00 |
| Итого за п           | рием пищи            | и;  | 750        | 30,30               | 31,70 | 103,60                                  | 825,40    | 0,40      | 24,70                  | 1,10  | 8,20                                    | 0,00      | 0,30                 | 134,50   | 140,80 | 444,50   | 8,10   | 2 103,70 | 27,20        | 0,20  | 0,00 |
|                      | T                    | Ivan v vvn  |            |                     |       |   |           |           | Іолдник                |       |   |           | 1                    |          | 20.00  |          | 0.00   |          |              |       |      |
| 2008                 | 435                  | КЕФИР   | 200        | 6,00                | 0,20  | 8,00                                    | 61,90     | 0,10      | 2,00                   | 0,00  | 0,00                                    | 0,00      |                      | 251,40   | 29,90  | 195,50   | 0,00   | 0,00     | 0,00         |       | 0,00 |
| 2008                 |                      | ПЕЧЕНЬЕ   | 30         | 2,30                | 2,90  | 22,30                                   | 125,10    | 0,00      | 0,00                   | 0,00  | 0,00                                    | 0,00      | <u> </u>             | 8,70     |        | 27,00    | 0,60   | 33,00    | 0,00         | - ,   | 0,00 |
| 2011                 | 338                  | ФРУКТ   | 100        | 0,40<br><b>8.60</b> | 0,40  | 9,50                                    | 45,60     | 0,00      | 4,00                   | 0,00  | 0,60                                    | 0,00      |                      | 14,40    |        | 9,90     | 2,00   | 278,00   | 2,00         |       | 0,00 |
|                      | Итого за прием пищи: |   |            |                     | 3,50  | 39,80                                   | 232,50    | 0,10      | 6,00                   | 0,00  | 0,60                                    | 0,00      | .,                   | 274,50   | 43,10  | 232,40   | 2,60   | 311,00   | 2,00         |       | 0,00 |
|                      | Всего за день: 177   |   |            |                     | 81,70 | 233,10                                  | 2 036,70  | 0,70      | 35,90                  | 1,50  | 10,50                                   | 1,30      | 1,10                 | 1 003,70 | 280,40 | 1 301,50 | 17,10  | 3 022,80 | 53,10        | 0,30  | 0,00 |
| Сбалансиј            | рованность           | <b>:</b>  |            | 1                   | 1,0   | 2,8                                     |           |           |                        |       |   |           |                      |          |        |          |        |          |              |       |      |

4 день - 31.10.2024

| №                    |                      |  |       |                |               | вые вещества Витамины |                     |       |         |        |       |      |      |        | Минеральные вещества |        |          |          |        |         |      |  |
|----------------------|----------------------|--|-------|----------------|---------------|-----------------------|---------------------|-------|---------|--------|-------|------|------|--------|----------------------|--------|----------|----------|--------|---------|------|--|
| Сборник              |                      | Приом пини   | Macca | пище           | вые вещ       | сства                 | •                   |       |         | Битамі | ны    |      |      |        | I                    | минера | альные   | вещества |        |         |      |  |
| рецептур             | техноло-<br>гической | Прием пищи, наименование блюда                               | порци | Белки,         | Жиры,         | Углево                | ческая<br>ценность, | B1,   | С, мг   | А, мг  | Е, мг | Д,   | B2,  | Са, мг | Мg, мг               | Р. мг  | Fe, мг   | К, мг    | I, мкг | F, мг   | Se,  |  |
| рецептур             | карты                | наименование олюда   | И     | Γ              | Γ             | ды, г                 | ккал                | МΓ    | C, MI   | 71, MI | L, MI | МКГ  | МΓ   | Ca, Mi | 1115, 1111           | 1 , MI | 1 0, 111 | K, MI    | 1, MK1 | 1 , MII | МΓ   |  |
|                      | карты                |  | I     |                |               |                       | KKUJI               | 3     | Вавтрак |        |       |      |      |        |                      |        | <u> </u> |          |        |         |      |  |
| 2011                 | 14                   | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)   | 10    | 0,10           | 8,30          | 0,10                  | 74,80               | 0,00  | 0,00    | 0,10   | 0,20  | 0,20 | 0,00 | 1,20   | 0,00                 | 1,90   | 0,00     | 1,50     | 0,00   | 0,00    | 0,00 |  |
| 2011                 | 15                   | СЫР (ПОРЦИЯМИ)   | 20    | 4,60           | 5,90          | 0,00                  | 72,80               | 0,00  | 0,10    | 0,10   | 0,10  | 0,00 | 0,10 | 176,00 | 7,00                 | 100,00 | 0,20     | 17,60    | 0,00   | 0,00    | 0,00 |  |
| 2008                 | 189                  | КАША РИСОВАЯ<br>МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ                            | 250   | 6,10           | 9,90          | 37,40                 | 264,30              | 0,10  | 0,70    | 0,10   | 0,40  | 0,10 | 0,20 | 139,70 | 31,90                | 143,60 | 0,50     | 224,80   | 12,00  | 0,00    | 0,00 |  |
| 2011                 | 62                   | ЧАЙ С ЛИМОНОМ  | 200   | 1,50           | 1,20          | 12,30                 | 66,30               | 0,00  | 0,30    | 0,00   | 0,00  | 0,00 | 0,10 | 59,90  | 9,30                 | 40,50  | 0,50     | 88,60    | 4,50   | 0,00    | 0,00 |  |
| 2008                 |                      | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 30    | 2,40           | 0,30          | 14,70                 | 71,40               | 0,10  | 0,00    | 0,00   | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 6,90   | 10,20                | 26,70  | 0,60     | 40,80    | 1,10   | 0,00    | 0,00 |  |
| Итого за прием пищи: |                      |  | 510   | 14,80          | 25,60         | 64,40                 | 549,60              | 0,10  | 1,10    | 0,20   | 0,60  | 0,30 | 0,30 | 383,70 | 58,40                | 312,60 | 1,80     | 373,30   | 17,60  | 0,00    | 0,00 |  |
|                      |                      |  | •     | ĺ              | ĺ             | Í                     | Í                   | II    | Завтрак |        |       |      |      | Í      | •                    | Ĺ      |          | Í        |        |         |      |  |
| 2011                 | 338                  | ФРУКТ  | 100   | 0,40           | 0,40          | 9,50                  | 45,60               | 0,00  | 4,00    | 0,00   | 0,60  | 0,00 | 0,00 | 14,40  | 7,20                 | 9,90   | 2,00     | 278,00   | 2,00   | 0,00    | 0,00 |  |
| 2008                 |                      | КОНФЕТА МОЛОЧНАЯ   | 40    | 0,50           | 0,10          | 9,60                  | 46,00               | 0,00  | 2,00    | 0,00   | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 7,00   | 4,00                 | 7,00   |          | 0,00     | 0,00   | 0,00    | 0,00 |  |
| Итого за прием пищи: |                      |  | 200   | 0,90           | 0,50          | 19,10                 | 91,60               | 0,00  |         | 0,00   | 0,60  | 0,00 | 0,00 | 21,40  | 11,20                | 16,90  | 3,40     | 278,00   | 2,00   | 0,00    | 0,00 |  |
|                      |                      |  |       | T              |               |                       |                     |       | Обед    |        |       |      |      |        | 1                    |        | , ,      |          |        |         |      |  |
| 2011                 | 21                   | САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ И<br>ПОМИДОРОВ                              | 60    | 0,50           | 3,10          | 1,60                  | 37,00               | 0,00  | 3,30    | 0,00   | 1,30  | 0,00 | 0,00 | 14,00  | 8,10                 | 16,90  | 0,40     | 84,30    | 0,30   | 0,00    | 0,00 |  |
| 2011                 | 104                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>МЯСНЫМИ<br>ФРИКАДЕЛЬКАМИ<br>(ГОВЯДИНА) | 200   | 6,20           | 6,10          | 12,30                 | 128,90              | 0,10  | 6,10    | 0,20   | 1,10  | 0,00 | 0,10 | 25,40  | 24,10                | 86,40  | 1,40     | 512,20   | 6,30   | 0,00    | 0,00 |  |
| 2011                 | 294                  | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ<br>ИЗ ПТИЦЫ                                | 90    | 13,50          | 10,50         | 14,90                 | 221,00              | 0,10  | 0,90    | 7,80   | 2,10  | 0,00 | 0,00 | 37,70  | 120,30               | 51,20  | 0,90     | 44,20    | 2,10   | 0,00    | 0,00 |  |
| 2011                 | 321                  | КАПУСТА ТУШЕНАЯ  | 150   | 2,60           | 4,40          | 8,50                  | 85,70               | 0,00  | 21,40   | 0,40   | 0,40  | 0,10 | 0,10 | 64,50  | 25,00                | 49,00  | 1,40     | 278,80   | 4,80   | 0,00    | 0,00 |  |
| 2008                 | 402                  | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ<br>СУХОФРУКТОВ                               | 200   | 0,00           | 0,00          | 14,50                 | 58,10               | 0,00  | 0,00    | 0,00   | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 8,40   | 1,80                 | 0,00   | 0,00     | 1,10     | 0,00   | 0,00    | 0,00 |  |
|                      |                      | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 40    | 3,10           | 0,40          | 18,60                 | 90,40               | 0,00  | 0,00    | 0,00   | 0,40  | 0,00 | 0,00 | 8,30   | 11,90                | 31,30  | 0,40     | 0,00     | 0,00   | 0,00    | 0,00 |  |
|                      |                      | ХЛЕБ УКРАИНСКИИ<br>ФОРМОВОЙ                                  | 50    | 3,20           | 0,60          | 19,20                 | 96,00               | 0,10  | 0,00    | 0,00   | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 13,10  | 21,20                | 67,50  | , í      | 117,50   | 0,00   | 0,00    | 0,00 |  |
| Итого за п           | рием пищ             | и:   | 790   | 29,10          | 25,00         | 89,70                 | 717,10              | - , , | 31,70   | 8,40   | 5,20  | 0,10 | 0,20 | 171,30 | 212,30               | 302,30 | 6,10     | 1 038,10 | 13,40  | 0,10    | 0,00 |  |
|                      |                      | To a second  | 1     |                |               |                       |                     |       | Іолдник |        |       | 1    |      |        |                      |        |          |          |        |         |      |  |
| 2008                 |                      | ЙОГУРТ   | 150   | 7,50           | 4,80          | 12,80                 | 130,50              | 0,10  | 0,90    | 0,00   | 0,00  | 0,00 | 0,20 | 178,50 | 21,00                | 144,00 |          | 210,00   | 13,50  |         |      |  |
|                      |                      | РОЖОК "ЗЕРНЫШКО"   | 50    | 3,90           | 2,80          | 25,90                 | 150,40              | 0,10  | 0,00    | 0,00   | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 0,00   | 0,00                 | 0,00   |          | 0,00     | 0,00   | 0,00    | 0,00 |  |
| 2011                 | 338                  | ФРУКТ  | 100   | 0,40           | 0,40          | 9,50                  | 45,60               | 0,00  | 4,00    | 0,00   | 0,60  | 0,00 | 0,00 | 14,40  | 7,20                 | 9,90   |          | 278,00   | 2,00   |         | 0,00 |  |
| Итого за п           | •                    | и:   | 300   | 11,80<br>56,50 | 8,00<br>59,00 | 48,10                 | 326,40              | 0,10  | 4,90    | 0,10   | 0,60  | 0,00 | 0,30 | 192,90 | 28,20                | 153,90 |          | 488,00   | 15,50  | _       | 0,00 |  |
|                      | Всего за день: 1800  |  |       |                |               | 221,30                | 1 684,70            | 0,60  | 43,70   | 8,60   | 7,10  | 0,40 | 0,80 | 769,30 | 310,10               | 785,70 | 14,10    | 2 177,40 | 48,50  | 0,10    | 0,00 |  |
| Сбалансир            | ованност             | ь:   |       | 1              | 1,0           | 3,9                   |                     |       |         |        |       |      |      |        |                      |        |          |          |        |         |      |  |

5 день - 01.11.2024

|             | №                   |   |          | Пише     | вые вещ | ества  | Энергети- Витамины  |      |         |       |       |        |        |        | Минеральные вещества |          |        |          |        |       |  |  |  |
|-------------|---------------------|---|----------|----------|---------|--------|---------------------|------|---------|-------|-------|--------|--------|--------|----------------------|----------|--------|----------|--------|-------|--|--|--|
| Сборник     | ло техноло-         | Прием пищи,   | Macca    |          |         |        | энергеги-<br>ческая |      |         |       |       |        |        |        |                      |          |        |          |        |       | i _  |  |  |
| рецептур    | гической            | наименование блюда                                  | порци    | Белки,   | Жиры,   | Углево | ценность,           | B1,  | С, мг   | А, мг | Е, мг | Д,     | B2,    | Са, мг | Мg, мг               | Р, мг    | Fe, мг | К, мг    | I, мкг | F. мг | Se,  |  |  |
| Редептур    | карты               | nama and and an | И        | Γ        | Γ       | ды, г  | ккал                | МΓ   | ,       | ,     | ,     | МКГ    | МΓ     | ,      | ٥,                   | ,        | ,      | ,        | ,      | ,     | МΓ   |  |  |
|             | 1                   |   | <u> </u> | <u> </u> |         |        |                     | 5    | Вавтрак |       |       |        |        |        |                      |          |        |          |        |       |  |  |  |
| 2011        | 14                  | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                                    | 10       | 0,10     | 8,30    | 0,10   | 74,80               | 0,00 | 0,00    | 0,10  | 0,20  | 0,20   | 0,00   | 1,20   | 0,00                 | 1,90     | 0,00   | 1,50     | 0,00   | 0,00  | 0,00   |  |  |
| 2011        | 209                 | ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ  | 40       | 5,00     | 4,50    | 0,30   | 61,30               | 0,00 | 0,00    | 0,10  | 0,80  | 0,90   | 0,20   | 19,90  | 4,40                 | 69,60    | 0,90   | 56,40    | 8,10   | 0,00  |  |  |  |
|             |                     | КАША ПШЕННАЯ  |          | ,        | ,       |        | ,                   |      | ,       | ,     |       |        |        |        |                      |          |        | ,        | ,      |       | i –  |  |  |
| 2008        | 189                 | МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ                                   | 200      | 7,20     | 8,90    | 31,50  | 236,10              | 0,20 | 0,50    | 0,00  | 1,10  | 0,00   | 0,00   | 111,70 | 39,20                | 148,10   | 1,10   | 0,00     | 0,00   | 0,00  | 0,00   |  |  |
|             |                     | СЛИВОЧНЫМ   |          | ·        |         |        | ·                   |      |         | -     | ·     |        | ,      |        |                      |          |        |          | -      |       |  |  |  |
| 2011        | 382                 | ЧАЙ С МОЛОКОМ                                       | 200      | 4,60     | 3,70    | 23,90  | 149,00              | 0,00 | 0,70    | 0,00  | 0,00  | 0,00   |        | 140,40 | 30,50                | 117,20   |        | 250,90   | 11,70  |       |  |  |  |
| 2008        |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                      | 30       | 2,40     | 0,30    | 14,70  | 71,40               | 0,10 | 0,00    | 0,00  | 0,00  | 0,00   | - ,    | 6,90   | 10,20                | 26,70    |        | 40,80    | 1,10   | 0,00  | 0,00   |  |  |
| Итого за п  | рием пищ            | и:  | 500      | 23,90    | 31,60   | 70,50  | 665,40              | - ,  | 1,30    |       | 2,20  | 1,00   | 0,40   | 456,10 | 91,20                | 463,40   | 3,70   | 367,20   | 20,80  | 0,00  | 0,00   |  |  |
|             |                     | T   | 1        | I        |         |        |                     | 11   | Завтрак |       |       |        |        |        | ı                    |          |        |          |        |       |  |  |  |
| 2008        | 7                   | КОМПОТ ИЗ ЯГОД                                      | 200      | 1.00     | 0.20    | 19,20  | 92.00               | 0,00 | 4,00    | 0.00  | 0.00  | 0.00   | 0.00   | 14.00  | 8.00                 | 14.00    | 2,80   | 0.00     | 0.00   | 0.00  | 0,00   |  |  |
| 2000        |                     | (ВИШИЯ)   | 200      | ,        | -, -    | ,      | . ,                 |      | ĺ       | .,    | .,    | - ,    | .,     |        | -,                   |          | ĺ      | -,       | -,     | -,    | - ,  |  |  |
| Итого за п  | рием пищ            | и:  | 200      | 1,00     | 0,20    | 19,20  | 92,00               | 0,00 | 4,00    | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 14,00  | 8,00                 | 14,00    | 2,80   | 0,00     | 0,00   | 0,00  | 0,00   |  |  |
|             |                     |   | 1        | ı        |         |        |                     |      | Обед    |       |       |        |        |        | T                    |          | 1      |          |        |       |  |  |  |
| 2011        | 103                 | САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ И<br>ПОМИДОРОВ                     | 60       | 1,00     | 6,10    | 5,70   | 81,60               | 0,00 | 9,20    | 0,10  | 2,60  | 0,00   | 0,00   | 26,80  | 9,50                 | 17,60    | 0,50   | 105,40   | 1,80   | 0,00  | 0,00   |  |  |
|             |                     | СВЕКОЛЬНИК С  |          |          |         |        |                     |      |         |       |       |        |        |        |                      |          |        |          |        |       |  |  |  |
| 2011        | 81                  | ГОВЯДИНОЙ И<br>СМЕТАНОЙ                             | 200      | 5,60     | 8,30    | 7,00   | 126,70              | 0,00 | 2,50    | 0,20  | 1,90  | 0,00   | 0,10   | 35,70  | 19,10                | 66,10    | 1,30   | 253,40   | 5,90   | 0,00  | 0,00   |  |  |
|             |                     | ЗАПЕКАНКА   |          |          |         |        |                     |      |         |       |       |        |        |        |                      |          |        |          |        |       | ł  |  |  |
| 2008        | 62                  | КАРТОФЕЛЬНАЯ  | 240      | 19,10    | 16,10   | 39,70  | 404,30              | 0,40 | 29,90   | 5,50  | 3,90  | 0,10   | 1,40   | 57,20  | 71,90                | 346,50   | 6,90   | 1 615,60 | 20,00  | 0,20  | 0,00   |  |  |
|             |                     | СМЯСОМ ГОВЯДИНЫ                                     |          |          |         |        |                     |      |         |       |       |        |        |        |                      |          |        |          |        |       | <del>                                     </del> |  |  |
|             |                     | СОУС ТОМАТНЫЙ №364                                  | 30       | 0,30     | 2,40    | 2,20   | 31,90               | 0,00 | 1,40    | 0,00  | 1,00  | 0,00   | 0,00   | 4,20   | 2,70                 | 4,60     | 0,10   | 32,50    | 0,40   | 0,00  | 0,00   |  |  |
| 2008        | 402                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ<br>СУХОФРУКТОВ                      | 200      | 0,00     | 0,00    | 14,50  | 58,10               | 0,00 | 0,00    | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 8,40   | 1,80                 | 0,00     | 0,00   | 1,10     | 0,00   | 0,00  | 0,00   |  |  |
|             |                     | хлеб пшеничный                                      | 40       | 3,10     | 0,40    | 18,60  | 90,40               | 0,00 | 0,00    | 0,00  | 0,40  | 0,00   | 0,00   | 8,30   | 11,90                | 31,30    | 0,40   | 0,00     | 0,00   | 0,00  | 0,00   |  |  |
|             |                     | ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ<br>ФОРМОВОЙ                         | 50       | 3,20     | 0,60    | 19,20  | 96,00               | 0,10 | 0,00    | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 13,10  | 21,20                | 67,50    | 1,80   | 117,50   | 0,00   | 0,00  | 0,00   |  |  |
| Итого за п  | 820                 | 32,20   | 33,80    | 106,90   | 889,00  | 0,50   | 43,00               | 5,80 | 9,80    | 0,10  | 1,50  | 153,60 | 138,00 | 533,60 | 10,90                | 2 125,40 | 28,10  | 0,30     | 0,00   |       |  |  |  |
|             |                     |   |          |          |         |        |                     | I    | Іолдник |       |       |        |        |        |                      |          |        |          |        |       |  |  |  |
| 2008        | 435                 | КЕФИР   | 150      | 4,50     | 0,20    | 6,00   | 46,40               | 0,10 | 1,50    | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 188,50 | 22,50                | 146,60   | 0,00   | 0,00     | 0,00   | 0,00  | 0,00   |  |  |
| 2011        | 417                 | РОГАЛИК ИЗ<br>ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА                      | 60       | 8,20     | 6,40    | 33,60  | 224,50              | 0,10 | 0,10    | 0,10  | 1,60  | 0,70   | 0,20   | 34,80  | 10,90                | 96,30    | 1,10   | 115,60   | 7,70   | 0,00  | 0,00   |  |  |
| 2011        | 338                 | ФРУКТ   | 90       | 0,40     | 0,40    | 8,60   | 41,00               | 0,00 | 3,60    | 0,00  | 0,60  | 0,00   | 0,00   | 13,00  | 6,50                 | 8,90     | 1,80   | 250,20   | 1,80   | 0,00  | 0,00   |  |  |
| Итого за п  | рием пищ            | и:  | 300      | 13,00    | 6,90    | 48,20  | 312,00              | 0,20 | 5,20    | 0,10  | 2,10  | 0,70   | 0,20   | 236,30 | 39,80                | 251,80   |        | 365,80   | 9,50   | 0,00  | 0,00   |  |  |
| Всего за де |                     |   | 1820     | 70,10    | 72,50   | 244,70 | 1 958,30            | 1,00 | 53,50   | 6,10  | 14,20 | 1,80   | 2,10   | 860,00 | 277,00               | 1 262,90 | 20,30  | 2 858,30 | 58,40  | 0,30  | 0,10   |  |  |
| Сбалансир   | Сбалансированность: |   |          |          | 1,0     | 3,5    |                     |      |         |       |       |        |        |        |                      |          |        |          |        |       |  |  |  |