

ЛИКПНОЕ МЕНЮ 1.6.3 2021

Оборник расчетур 788 Блод, Молыяныч, Туляяныч, Москва

Подпись Яявва Ольга Викторовна
ИИН470603779551 Сянк: 13074989981
ndou-050@mail.ru
Лявляердская область, Кировский район,
г. п. Мга, Советский проспект, д.50
Муниципальное казенное дошкольное
образовательное учреждение «Детский сад
комбинированного вида №5»
Основание: я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания

Категория: Ясли

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	З.Е.Д. м.г.	В2. м.г.	С. м.г.	Фв. м.г.	Са. м.г.	А. м.г.	Мг. м.г.	Д. м.г.	К. м.г.	Р. м.г.	I. м.г.	Se. м.г.	F. м.г.	Пл. Цена руб.
				Б	Ж	У															
День 1																					
174	ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса (с маслом или сахаром)	150	4,37	6,49	31,08	199,89	0,06	0,193	0,53	0,42	92,52	0,015	26,175	0,03	135,84	114,42	0	0	0,192	2,32
332	ЗАВТРАК	Каша с маслом	150	2,54	2,10	18,72	101,89	0,03	0,12	0,975	0,45	96,09	0,015	17,7	0,045	132,585	77,235	0	0	0,105	6,29
333	ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	35	3,61	5,29	10,35	109,04	0,023	0,053	0,35	80,485	0,023	5,233	0,077	26,862	56,529	0	0	0,18	4,14	
52	ОБЕД	Салат из свежих овощей (Суп из свежих овощей)	40	0,67	13,80	60,65	407,62	0,118	0,28	1,988	1,22	269,075	0,068	49,008	0,152	295,287	249,27	0	0	0,005	4,97
93	ОБЕД	Суп из свежих овощей (пшеница, хлопьями овсяными)	160	1,65	3,92	9,22	79,62	0,064	0,16	3,8	0,532	14,06	0	6,39	0	109,244	16,34	0,004	0,005	1,16	
309	ОБЕД	Макаронные изделия отварные	110	4,05	3,31	19,59	123,53	0,044	0,022	0	0,824	33,296	0,192	13,868	0	184,416	27,424	0	0	0,192	2,32
346	ОБЕД	Компот из яблок с витамином С	150	0,69	0,16	30,81	120,24	0,015	0,015	0,16	0,785	26,605	0	15,483	0	24,253	47,293	0	0	0	0,00
246	ОБЕД	Хлеб диетический обогащенный	60	1,63	0,33	0,72	68,97	0,03	0	0	0,93	6,9	0	7,8	0	206,65	30,96	0	0	0,15	3,00
434	ПОЛДНИК	Европейская "Молочная" (масса 80 г)	500	10,18	6,14	1,94	103,77	0,042	0,102	1,11	1,434	8,778	0,144	14,828	0	186,414	100,536	0,006	0	0,005	0,53
385	ПОЛДНИК	Мороженое ванильное	150	4,96	1,03	7,20	29,96	0,08	0,225	1,95	0,55	33,095	0,039	8,25	0,01	80,675	34,68	0,005	0,015	0,186	7,31
143	ПОЛДНИК	Европейская "Молочная" (масса 80 г)	200	9,31	3,75	4,78	36,16	0,14	0,275	2,21	0,68	213,095	0,039	30,95	0,085	299,875	189,68	0,015	0,005	0,046	5,54
389	УЖИН	Егип из овощей	150	3,01	11,49	15,16	177,62	0,05	0,09	34,635	1,05	94,295	0,465	23,955	0	483,675	64,755	0,075	0,075	0,075	7,21
6	УЖИН	Слив бульежные, фруктовое и яблочное	150	0,75	0,60	15,16	63,33	0,03	0,03	6,4	3,76	18,9	0	10,8	0	3,24	18,9	0	0	0,015	9,00
209	УЖИН	Гречка вареная	40	5,03	4,60	0,28	63,00	0,032	0,01	0	0,24	3,6	0	2,6	0	18,4	13	0	0	0,015	9,01
Итого по приему пищи:																					
Итого за день: 1446 10,34 16,97 40,89 386,35 0,678 1,682 40,035 62,537 13,089 674,289 189,867 0,237 2186,81 842,723 0,025 0,005 0,101 47,40																					
День 2																					
173	ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшеницы	200	7,28	8,26	38,12	237,12	0,1	0,32	1,18	0,94	203,44	0,02	31,1	0,04	239,8	170,92	0,02	0	0,03	6,62
376	ЗАВТРАК	Чай с молоком или сливками	150	1,30	1,04	14,56	71,03	0,036	0,136	1,17	0,946	11,7	0,018	14,31	0,036	123,012	75,566	0	0	0,27	6,62
3	ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	35	3,61	5,29	10,85	103,94	0,023	0,053	0,35	80,485	0,023	5,233	0,077	26,862	56,529	0	0	0,105	2,50	
415	ПОЛДНИК	Овощи натуральные свежие (сырые)	40	12,19	0,44	60,83	414,19	0,164	0,481	2,413	2,038	400,805	0,066	51,143	0,153	389,674	302,911	0,02	0	0,36	4,97
102	ОБЕД	Суп картофельный с овощами	150	0,32	0,61	6,63	4,60	0,009	0,04	1,4	9,2	9,2	0	5,6	0	68,4	9,8	0	0	0,00	14,09
348	ОБЕД	Компот из яблок с витамином С	150	0,69	3,46	16,80	119,06	0,045	0,08	7,29	1,815	35,22	0,18	30,39	0	346,524	72,095	0	0	0,163	3,27
Н	ОБЕД	Хлеб диетический обогащенный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	0,03	0,015	0,16	0,765	26,605	0	11,61	0	266,65	39,99	0	0	0,15	3,00
265	ОБЕД	Плов с мясом	160	1,68	19,63	29,67	393,32	0,036	0,144	4,256	1,776	19,824	0,224	35,744	0	290,668	167,136	0	0	0,143	0,00
424	ПОЛДНИК	Европейская домашняя (масса 100 г)	60	29,78	23,61	78,48	669,81	0,404	0,289	13,086	5,928	100,649	0,604	6,42	0,078	818,098	331,901	0	0,443	19,12	2,85
389	ПОЛДНИК	Слив бульежные, фруктовое и яблочное	150	0,75	0,60	15,16	63,33	0,03	0,03	6,4	3,76	18,9	0	10,8	0	50,992	39,096	0	0,006	0,024	2,02
Итого по приему пищи:																					
Итого по приему пищи:																					
Итого за день: 455 5,12 18,88 37,04 381,5 0,037 0,154 86,108 2,383 197,718 674,289 189,867 0,237 2186,81 842,723 0,025 0,005 0,101 47,40																					
День 3																					
182	ЗАВТРАК	Каша овсяная жидкая молочная (с маслом и сахаром)	150	5,41	7,66	30,51	210,09	0,165	0,135	0,855	1,185	103,71	0,015	41,655	0,03	193,858	156,625	0	0	0,09	4,63
379	ЗАВТРАК	Корейский салат с маслом (сливочным или растительным)	190	2,70	2,42	19,12	106,65	0,03	0,12	0,975	0,72	94,5	0,015	11,4	0,045	109,95	67,5	0	0	0,105	2,03
1	ЗАВТРАК	Вегетарианский салат (сливочным или растительным)	25	1,49	4,39	9,74	84,50	0,023	0,013	0	0,245	5,375	0	2,438	0	17,25	12,188	0	0	0,195	4,02
47	ОБЕД	Салат из свежих овощей	325	9,6	14,37	59,37	401,24	0,218	0,688	1,89	1,65	203,595	0,03	55,493	0,075	326,785	238,213	0	0	0,195	10,78
82	ОБЕД	Егип из овощей и картофеля	40	0,64	2,04	3,30	34,63	0,003	0,003	10,12	1,65	16,892	0	5,744	0	104,26	12,624	0	0	0,185	4,02
224	ОБЕД	Компот из яблок с витамином С	150	0,69	3,46	16,80	119,06	0,045	0,08	7,29	1,815	35,22	0,18	30,39	0	346,524	72,095	0	0,185	2,67	
312	ОБЕД	Плов вегетарианский (с маслом)	150	5,92	5,64	6,51	66,81	0,039	0,039	0,379	0,859	29,003	0,006	19,653	0	153,643	69,91	0,005	0,231	7,42	
349	ОБЕД	Компот из свежих фруктов с витамином С*	150	0,03	0,00	16,29	61,98	0	0	0,15	0,93	6,9	0	7,5	0	60,156	76,608	0,012	0,036	5,64	
Итого по приему пищи:																					
Итого по приему пищи:																					
Итого за день: 545 11,92 13,28 48,82 416,53 0,23 0,184 43,423 3,276 128,183 0,197 77,482 0,012 1074,524 239,112 0,092 0,812 18,33																					
386	ПОЛДНИК	Кефир, айран, простокваша, ряженка	190	5,22	4,50	7,20	80,00	0,072	0,306	1,26	0,18	216	0,036	25,2	0	262,8	162	0	0	0,00	0,00
6	ПОЛДНИК	Хлеб обогащенный	20	1,92	0,58	10,28	82,40	0,02	0,01	0	0,24	3,8	0	2,6	0	18,4	13	0	0	0,015	9,01
Итого по приему пищи:																					
Итого за день: 200 6,12 5,08 17,48 142,4 0,092 0,316 1,26 0,42 219,8 0,036 27,8 0 281,2 175 0 0 0,015 9,91																					

З.Е.Д. м.г. Ольга Викторовна

223	УЖИН	Запеканка из творога (с яблоком, сливочным)	150	21,36	16,18	42,15	397,64	0,09	0,935	0,945	0,715	300,075	0,105	39,69	0,12	287,023	329,05	0	0	0,015	2,46
377	УЖИН	Чай с лимонкой	150	0,09	0,01	40,27	41,90	0	0	0	0	0	0	1,62	0	14,356	2,97	0	0	0,01	11,50
338	УЖИН	Ягодки	100	0,40	0,40	9,10	47,00	0,03	0,02	1,905	2,2	16	0	9	0	2,78	11	0	0	0,01	0,50
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			400	21,85	16,69	62,22	488,54	0,12	0,916	12,95	3,175	329,675	0,108	50,31	0,12	579,641	342,02	0	0	0,025	13,96
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1470	50,09	49,32	187,99	1441,01	0,69	1,283	59,393	9,42	890,243	0,368	211,095	0,207	2260,919	892,345	0	0	0,082	43,88
День 4																					
382	ЗАВТРАК	Каши из маиса, молочной жидкая	150	4,49	5,04	22,23	152,29	0,08	0,12	0,56	0,33	99,535	0,015	14,91	0,03	136,459	65,45	0	0	0,025	5,09
382	ЗАВТРАК	Каши с маисом	150	2,94	2,10	18,12	101,69	0,03	0,12	0,975	0,45	98,09	0,015	17,7	0,045	132,859	77,325	0	0	0,105	4,14
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			300	7,43	7,14	40,35	253,98	0,11	0,24	1,535	0,78	197,63	0,03	32,61	0,075	269,318	142,775	0	0	0,13	9,23
1	ЗАВТРАК	Шоколадный	25	1,49	4,39	9,74	84,50	0,023	0,013	0	0,245	5,375	0	2,439	0	17,25	12,188	0	0	0	2,03
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			325	9,85	14,97	61,79	440,77	0,133	0,233	2,55	0,895	220,735	0,035	32,318	0,085	286,588	188,448	0	0	0,205	13,77
71	ОБЕД	Салат из свежих овощей (помидоры)	40	0,44	0,97	1,62	4,00	0,074	0,016	7	0,36	5,6	0	8	0	11,6	10,4	0	0	0,02	0,00
84	ОБЕД	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	3,63	1,73	10,20	29,54	0,09	0,06	12,72	0,735	17,43	0,12	21,315	0,015	37,446	63,87	0,03	0	0,18	3,01
287	ОБЕД	Голубцы с мясом и рисом	160	9,33	16,40	10,70	74,32	0,656	0,24	61,232	2,16	106,044	0	45,056	0	599,12	185,616	0,016	0	0,16	2,91
349	ОБЕД	Котлет из свежих овощей с картофелем и салатом	150	0,03	0,00	16,23	61,66	0	0,15	0,045	0,045	7,2	0	1,5	0	0,45	0	0	0	0,15	1,95
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			500	14,13	18,56	39,42	453,11	0,8	0,316	81,102	4,23	143,194	0,12	83,371	0,015	1090,103	231,606	0,046	0	0,49	7,98
336	ПОЛДНИК	Яблоко	180	6,22	4,50	7,20	90,00	0,072	0,306	1,26	0,18	216	0,036	23,2	0	262,8	162	0	0	0	0,00
338	ПОЛДНИК	Яблоко	100	0,40	0,40	9,10	47,00	0,03	0,02	10	2,2	16	0	9	0	27,8	11	0	0	0,01	11,50
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			280	6,62	4,9	17	137	0,102	0,328	11,26	2,38	232	0,036	34,2	0	540,8	173	0	0	0,01	11,50
210	УЖИН	Салат из свежих овощей (с помидорами)	150	14,51	24,00	2,89	229,54	0,54	0,14	0,51	108,705	0,235	17,35	2,235	0	201,463	233,55	0,03	0,05	0,01	15,97
131	УЖИН	Чай с лимонкой	50	10,93	2,04	25,42	157,62	0,38	0,1	4,485	55,435	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00	0,00
377	УЖИН	Чай с лимонкой	150	0,09	0,01	10,27	41,90	0,02	0,01	1,505	0,24	9,6	0	1,92	0	14,395	2,97	0	0	0,00	0,00
6	УЖИН	Батон шоколадный	200	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,01	0	0,24	3,8	0	0	0	0	0	0	0	0,00	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			370	27,08	28,63	173,03	637,76	0,49	0,56	2,416	7,66	171,746	0,239	22,07	0	234,25	249,92	0,03	0,03	0,08	17,48
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1555	66,68	65,06	173,03	1569,64	1,525	1,565	56,932	15,035	773,469	0,718	171,939	2,395	2162,06	899,634	0,076	0,03	0,765	50,63
День 7																					
175	ЗАВТРАК	Каши вязкая молочная из риса и пшена (с маисом и сахаром)	150	4,78	5,49	35,82	217,89	0,09	0,12	0,885	0,645	90,975	0,015	18,51	0,03	116,931	66,925	0	0	0,06	5,61

392	ЗАВТРАК	Какао с молоком	150	2,64	2,10	18,72	101,69	0,03	0,12	0,975	0,45	96,09	0,015	17,7	0,045	132,995	77,325	0	0	0,105	4,14
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																					
1	ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом (сливочным или несоленым)	25	1,49	4,39	9,74	94,50	0,023	0,013	0	0,245	5,375	0	2,439	0	17,25	12,199	0	0	0	2,03
47	ОБЕД	Салат из вареной капусты	325	8,79	19,99	63,99	400,08	0,143	0,253	1,86	1,34	192,44	0,03	38,698	0,075	285,745	175,439	0	0	0,165	11,08
62	ОБЕД	Ешш с картофеля и картофелем	40	0,04	2,04	3,90	34,65	0,009	0,008	10,12	0,232	15,692	0	104,28	0	104,28	12,364	0	0	0,34	0,34
349	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов с яблочным соком	150	0,03	0,00	0	62,13	0,03	0,03	11,535	0,705	33,94	0,18	16,725	0	207,015	32,43	0	0	0,195	2,67
302	ОБЕД	Чаша ржаного-пшеничный обеденный	30	1,68	0,33	0	61,85	0	0	0,45	0,045	7,2	0	1,5	0	0,45	0	0	0	0,15	1,95
234	ОБЕД	Котлеты рубленные на теще или крошки (с маслом)	190	8,60	6,09	38,64	243,75	0,21	0,12	0	0,33	4,93	0	7,5	0	138,925	203,925	0	0	0,03	0,03
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																					
424	ПОДЛИК	Большая домашняя (масса 100 г)	695	18,25	7,51	7,72	199,52	0,06	0,025	7,402	1,179	53,933	0,092	55,635	0	212,698	113,678	0	0	0,075	2,99
377	ПОДЛИК	Чай с лимоном	60	4,13	2,25	30,22	155,99	0,056	0,032	28,207	7,65	130,045	0,282	222,929	0,078	784,33	394,197	0	0	0,442	7,96
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																					
143	УЖИН	Ешш из овощей	210	4,22	2,26	40,49	197,69	0,066	0,039	1,905	0,24	9,6	1,62	0	14,395	2,97	0	0,006	0,024	2,02	
339	УЖИН	Сыры овсяные, фруктов и ягоды	150	3,01	11,49	11,49	107,62	0,105	0,059	1,905	0,792	20,622	0,005	8,04	0,078	65,397	42,036	0	0,006	0,024	0,00
Н	УЖИН	Сыр Ржаного-пшеничный обеденный	150	0,75	0,00	15,15	63,33	0,013	0,03	3,4	0,78	18,9	0	10,8	0	483,675	64,725	0	0,006	0,024	2,02
209	УЖИН	Ябло варенье	30	1,68	0,33	0	69,97	0,03	0	0	0,33	6,9	0	7,5	0	3,4	31,8	0	0	0,015	9,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																					
ДЕНЬ 8	ЗАВТРАК	Каша овсяная жидкая молочная (с маслом и сахаром)	470	10,52	16,42	16,42	372,92	0,192	0,16	0	0	2,2	0,1	4,8	0	65	70,8	0	0	0,00	0,00
192	ЗАВТРАК	Чай с молоком или сливками	150	5,41	7,65	30,51	210,02	0,165	0,135	0,895	1,485	103,71	0,015	41,655	0,03	199,595	159,925	0	0	0,09	4,63
3	ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	35	3,61	5,39	10,65	71,03	0,036	0,126	1,17	0,646	117	0,019	14,31	0,036	123,012	75,966	0	0	0,27	2,50
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																					
52	ОБЕД	Салат из свеклы отварной (суп с крупой и мясным фаршем)	365	10,32	13,99	69,92	397,16	0,229	0,296	2,118	2,391	301,175	0,061	61,699	0,143	349,459	298,419	0	0	0,38	12,10
117	ОБЕД	Суп с крупой и мясным фаршем	150	5,32	3,66	7,01	82,22	0,03	0,02	1,455	0,93	22,32	0,18	10,615	0,03	47,94	32,665	0	0	0,008	1,16
492	ОБЕД	Котлеты (бигоний) Рыбные	60	6,36	4,10	4,73	81,39	0,042	0,072	1,216	0,566	22,194	0,005	14,292	0,005	129,119	73,716	0,048	0	0,162	1,62
304	ОБЕД	Рис отварной	150	3,65	5,37	35,69	209,70	0,015	0,015	1,50	0,325	1,369	0	16,335	0	40,575	60,245	0	0	0,00	0,00
Н	ОБЕД	Напиток из плодов шиповника	30	0,60	0,00	2,97	9,975	0,015	0,045	1,50	0	3,295	0	1,62	0	0,45	0	0	0	0,15	0,75
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																					
396	ПОДЛИК	Кефир, широкорим, простокваша, ряженка, айран	140	18,14	14,7	76,46	554,27	0,155	0,208	156,473	7,109	83,039	0,186	59,502	0,036	326,523	215,668	0,052	0	0,63	7,09
6	ПОДЛИК	батоны обжаренный	20	5,22	4,50	7,20	99,00	0,072	0,305	1,36	0,18	216	0,036	23,2	0	262,8	162	0	0	0,00	0,00
338	ПОДЛИК	яблоко	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,02	10	0,74	3,8	0	2,6	0	18,4	13	0	0	0,01	0,91
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																					
289	УЖИН	Чай с лимоном	300	7,12	5,44	27,28	189,4	0,122	0,336	11,28	2,62	18	0	9	0	278	11	0	0	0,01	11,50
376	УЖИН	Чай с сахаром	150	0,08	0,00	0,00	203,33	0,165	0,165	63,715	2,29	236,8	0,035	36,8	0	698,2	186	0	0	0,02	12,41
6	УЖИН	батоны обжаренный	20	0,56	0,56	10,28	29,56	0,02	0,02	0,03	0,3	6,175	0	1,395	0	8,9175	170,28	0	0	0,01	6,32
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																					
ДЕНЬ 9	ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшенички	1565	18,75	7,22	38,29	285,31	0,02	0,01	0	0,24	3,8	0	2,6	0	18,4	13	0	0	0,135	0,91
173	ЗАВТРАК	Корейская напток с маслом	200	7,28	8,28	35,12	237,12	0,1	0,32	1,18	0,84	203,44	0,02	31,1	0,04	239,8	170,92	0,02	0	0,08	6,62
379	ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом (сливочным или несоленым)	150	2,70	2,42	19,12	109,65	0,03	0,12	0,975	0,12	94,9	0,015	11,4	0,045	109,95	67,9	0	0	0,105	4,12
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																					
1	ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом (сливочным или несоленым)	25	1,49	4,39	9,74	94,50	0,023	0,013	0	0,245	5,375	0	2,439	0	17,25	12,199	0	0	0,105	4,14
71	ОБЕД	Сыры натуральные сливки (гомогены)	40	0,44	0,04	0,04	428,27	0,453	0,163	2,155	1,205	309,315	0,035	44,939	0,085	397	260,608	0,02	0	0,185	12,77
94	ОБЕД	Рис отварной	150	1,12	3,21	6,40	67,36	0,03	0,03	10,47	0,36	5,6	0,06	14,623	0	116	10,4	0	0	0,00	0,00
139	ОБЕД	Камбета тушеная с мясом	160	8,59	12,93	11,74	212,64	0,304	0,144	85,329	1,729	99,729	0,176	39,76	0	27,6	33,99	0	0,18	2,49	2,49
349	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов с яблочным соком	150	0,03	0,00	0	61,85	0	0	0,45	0,045	7,2	0	1,5	0	0,45	0	0	0	0,048	6,50
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																					
399	ПОДЛИК	Сыры овсяные, фрукты и ягоды	530	1,69	0,33	0,72	68,97	0,03	0	0,15	0,045	7,2	0	1,5	0	0,45	0	0	0	0,15	1,95
338	ПОДЛИК	яблоко	150	1,86	18,45	38,66	419,63	0,118	0,19	102,948	3,663	139,039	0,236	71,398	0	1035,002	189,39	0	0	0,378	10,95
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																					
209	УЖИН	Домашник с творогом	290	1,15	0,4	24,95	110,33	0,06	0,05	16,4	6,99	16	0	9	0	278	11	0	0,01	11,60	
337	УЖИН	Сыр молочный (сладкий)	200	0,40	0,32	2,72	379,02	0,12	0,24	0,34	8,22	149,92	0,056	17,65	0	602	28,9	0	0,025	20,50	
376	УЖИН	Чай с сахаром	150	0,03	0,00	7,64	29,58	0,016	0,016	0,03	0,34	19,51	0	64,1	0	151,64	0	0	0,012	0,63	
6	УЖИН	батоны обжаренный	20	0,56	0,56	10,28	62,40	0,02	0,02	0,03	0,3	6,175	0	1,395	0	15,76	9,694	0	0,135	0,69	0,91
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																					
ДЕНЬ 10	ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса (с маслом или сахаром)	390	18,69	16,02	32,54	480,56	0,146	0,266	0,9	0,94	175,405	0,092	23,535	0,006	118,485	174,634	0	0	0,09	4,22
174	ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом (сливочным или несоленым)	150	2,84	2,10	18,72	101,69	0,03	0,12	0,975	0,45	96,09	0,015	17,7	0,045	132,995	77,325	0	0	0,105	4,14
392	ЗАВТРАК	Какао с молоком	150	4,37	6,49	31,08	199,69	0,06	0,135	0,93	0,42	92,52	0,015	28,175	0,03	135,84	111,42	0	0	0,075	6,29
1	ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом (сливочным или несоленым)	25	1,49	4,39	9,74	94,50	0,023	0,013	0	0,245	5,375	0	2,439	0	17,25	12,199	0	0	0,105	4,14
200	ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	Ябло варенье	40	5,09	4,60	9,74	63,90	0,032	0,013	0	0,245	5,375	0	2,439	0	17,25	12,199	0	0	0,105	4,14
ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	Овоши натуральные соевые (сушеные)	385	13,48	17,58	69,82	449,90	0,145	0,448	1,905	2,115	215,995	0,13	51,113	0,075	341,975	277,733	0	0	0,18	12,48	
102	ОБЕД	Суп из картофеля с борщами	40	0,32	0,04	0,60	4,00	0,008	0,04	1,4	1,4	9,2	0	5,6	0	36,4	9,6	0	0	0,18	12,48
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:																					
392	ЗАВТРАК	Какао с молоком	150	5,34	3,46	15,60	115,08	0,225	0,06	7,29	1,815	36,22	0,18	30,39	0	345,24	72,405	0	0	0,165	3,27

