

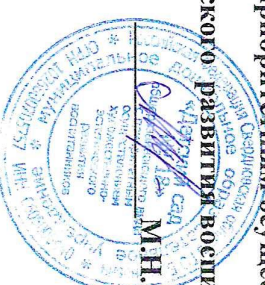
Утверждаю:

Заведующая МДОУ «Детский сад № 18»

общеразвивающего вида

с приоритетным осуществлением

художественно-эстетического развития воспитанников



М.Н. Шабалина

## Примерное

**циклическое десятидневное меню для организации питания детей с  
непереносимостью лактозы в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих с 10-часовым  
пребыванием муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 18 города Богданович (МДОУ д/с № 18 г. Богданович) в  
соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов в весенне-  
летний период.**



2 День

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Приведенные вещества			Энергетическая ценность	Элементы										№ рецептур	Сторонки рецептур				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			К, мг	1, мг	Ca, мг	Na, мг
Пшеница	30	1,8	1,4	22,5	Завтрак	0,02	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,30	2,70	15,00	0,24	21,30	0,00	0,00	0,00	2008
КАШИ МАННАГО ЗЕРНКА	155	2,3	5,1	19,4		0,02	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	11,30	4,95	18,09	0,22	30,44	0,00	0,00	0,00	2008
Чай с сахаром	1806	0,0	0,0	3,4		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,80	2,50	1,40	0,26	5,80	0,00	0,00	0,00	2012
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	2,3	0,3	14,4		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №003
Итого за прием пищи:	401	6,4	6,8	64,7		0,04	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	23,40	10,15	34,49	0,65	37,54	0,00	0,00	0,00	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	22				Завтрак																
БЕЛКИ	100	1,5	0,5	21,0	II Завтрак	0,04	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
Итого за прием пищи:	100	1,5	0,5	21,0		0,04	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	6				Обед																
САЛАТ ИЗ КАРЕТОЛЯ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	60	1,8	3,7	6,3		0,04	3,24	0,01	1,56	0,13	0,04	11,13	10,20	35,38	0,54	210,55	2,91	0,01	0,00	0,00	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПЫ	180	1,8	2,1	15,0		0,06	5,07	0,15	0,90	0,00	0,04	18,35	19,61	46,50	0,71	346,42	3,41	0,02	0,00	0,00	2012
КОФЕ, БИГОЧИ, ШИШЕЛИ	80	12,8	11,6	11,5		0,04	0,00	0,00	1,35	0,00	0,07	11,41	18,09	115,16	1,88	219,52	4,25	0,03	0,00	0,00	2008
КАПУСТА, ТУШЕНАЯ	150	3,1	2,6	14,2		0,04	27,78	0,10	1,19	0,00	0,06	74,74	25,53	51,37	1,52	308,48	5,09	0,02	0,00	0,00	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ЦИТРУСОВЫХ	180	0,5	0,2	20,1		0,01	66,00	0,12	0,00	0,00	0,04	15,63	3,92	2,30	0,41	8,45	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
ХЛЕБ РЖАНО-САХАРОМ	50	3,3	0,7	21,6		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №003	
Итого за прием пищи:	700	23,3	20,9	88,7		0,19	102,09	0,38	5,00	0,13	0,25	131,28	77,38	250,73	5,06	1 093,43	15,67	0,08	0,00	0,00	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	41				Полдник																
ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	50	2,8	3,1	32,0		0,03	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	8,01	5,16	22,44	0,43	58,60	0,40	0,01	0,01	0,01	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	5,5	34,9		0,07	0,00	0,00	3,17	0,00	0,02	10,38	7,44	40,36	0,93	62,78	0,77	0,01	0,01	0,01	2008
Чай с сахаром	1806	0,0	0,0	13,2		0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	9,01	2,54	1,48	0,15	5,95	0,00	0,00	0,00	0,00	2012
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	2,3	0,3	14,4		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №003
Итого за прием пищи:	416	10,5	8,9	94,5		0,10	0,05	0,00	4,38	0,00	0,03	27,40	15,14	64,28	1,51	127,33	1,17	0,02	0,02	0,02	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	31																				
Всего за день:	41,7	37,1	289,9	1 585,0	0,37	112,14	0,41	12,07	0,13	0,35	190,06	144,67	377,50	7,83	1 626,30	16,84	0,10	0,02			

3 день

Примечание	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества								№ рецепта	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	l, мг	F, мг	Na, мг	группы						
БУТЕРЫДОЛ С ПЛОДОВОМ НАША ПИЩЕВЫМ РАССЕВТАУАУ	307,50	2,8	0,4	30,2	136,6	0,63	0,10	0,00	0,75	0,00	0,02	9,40	11,30	27,30	0,50	65,10	1,05	0,00	0,00	2	2008					
ЧИПС САХАРЫ	180,0	0,0	0,0	30,0	294,7	0,13	0,00	0,00	2,44	0,00	0,00	0,00	0,00	29,34	20,59	133,16	0,00	0,00	0,04	81	2008					
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	20	1,5	0,2	9,5	34,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,80	1,40	0,20	5,80	0,00	0,00	0,00	0,00	387	2012					
Итого за прием пищи:	406	10,7	6,9	36,2	452,5	0,19	0,10	0,00	3,19	0,00	0,07	43,14	46,19	165,35	3,33	204,08	1,05	0,00	0,04							
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																										
II Завтрак																										
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43,0	0,07	2,00	0,00	0,13	0,00	0,00	7,00	4,00	7,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008					
Итого за прием пищи:	100	0,5	0,1	9,9	43,0	0,07	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	7,00	4,00	7,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00							
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																										
Обед																										
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ГОМДИКОВ С ЛУЖИ	60	0,7	3,6	2,2	47,2	0,02	4,90	0,06	1,71	0,00	0,02	11,48	9,22	18,16	0,54	160,74	1,30	0,00	0,00	84	2012					
ЧИПС СЕЗЕЖИ КАПУСТЫ С КАРТОВЕЛЕМ	180	1,3	2,1	6,2	46,9	0,03	8,92	0,15	0,94	0,00	0,03	31,37	14,04	29,53	0,67	219,10	2,74	0,01	0,00	84	2008					
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	21,2	23,1	30,7	415,3	0,07	1,49	0,47	2,24	0,00	0,14	31,67	24,66	167,91	1,78	254,22	7,41	0,13	0,02	304	2012					
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0,0	0,0	16,4	66,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,29	1,62	0,00	0,00	0,49	0,00	0,00	0,00							
ХЛЕБ РЖАНО-ЗАВАРНОЙ	50	3,3	0,7	21,6	191,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK R0003						
Итого за прием пищи:	670	26,5	29,5	77,6	673,7	0,12	15,31	0,68	4,99	0,00	0,19	61,81	51,04	215,50	2,39	624,55	11,45	0,14	0,02							
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																										
Полдник																										
ПРЯНИКИ	30	1,8	1,4	22,5	109,6	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	3,30	2,70	15,00	0,24	21,30	0,00	0,00	0,00	105	2008					
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	1,7	3,7	10,9	83,9	0,02	0,45	0,14	1,97	0,00	0,01	16,10	7,08	16,93	0,40	48,27	0,79	0,01	0,00	432	2008					
КОБЕЯНИИ НАПИТОК	180	0,2	0,0	10,0	41,0	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,35	5,17	7,94	0,16	12,19	0,00	0,00	0,00	432	2008					
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	2,3	0,3	14,4	70,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK R0003						
Итого за прием пищи:	420	6,0	5,4	57,8	305,2	0,05	0,43	0,14	1,97	0,00	0,02	29,75	14,95	41,87	0,80	78,78	0,79	0,01	0,00							
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																										
Всего за день:	43,7	41,9	231,5	1479,4	0,36	17,91	0,82	10,08	0,00	0,28	146,70	116,18	429,72	6,51	907,37	13,32	0,15	0,03								





5 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	1, мг	Ф, мг	So, мг						
ПЕЧЕНЬЕ	40	3,0	5,9	29,3	166,8	0,03	0,00	0,01	0,00	0,00	0,02	11,80	8,00	36,30	0,34	44,00	0,09	0,30	0,00	0,00	2009				
КОША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	3,5	5,3	37,3	211,8	0,00	0,00	0,00	2,10	0,00	0,00	9,36	1,39	1,10	0,14	44,00	0,09	0,00	0,00	2009					
Чай с сахаром	180г	0,0	0,0	14,2	32,7	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	2,34	1,49	0,19	5,85	0,00	0,00	0,00	2012					
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	2,3	0,3	14,4	70,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ТР №001					
Итого за прием пищи:	405	8,8	9,5	94,7	501,8	0,03	0,01	0,01	2,10	0,00	0,02	29,99	11,92	38,39	1,03	90,41	0,09	0,00	0,00	2009					
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																									
II Завтрак																									
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,5	43,0	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	7,00	4,00	7,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2009				
Итого за прием пищи:	100	0,5	0,1	9,9	43,0	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	7,00	4,00	7,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00						
Обед																									
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,8	3,5	4,9	54,6	0,01	2,28	0,00	1,59	0,00	0,02	18,99	11,29	22,12	0,72	164,16	3,99	0,01	0,00	33	2012				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	180	7,2	4,7	11,9	119,6	0,09	5,10	0,25	1,28	0,00	0,07	27,33	25,66	87,56	0,82	424,19	17,72	0,12	0,01	87	2012				
ШИШЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЕНЫЙ	70	13,8	12,4	6,7	193,2	0,09	0,00	0,00	1,19	0,00	0,09	12,69	22,95	139,46	2,31	260,69	4,94	0,04	0,00	271	2008				
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,9	5,4	23,7	159,6	0,14	12,00	0,00	2,28	0,00	0,09	15,16	31,15	78,73	1,36	852,09	7,50	0,04	0,00	333	2008				
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	160	0,0	0,0	21,2	85,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,20	1,62	0,00	0,00	0,49	0,00	0,00	0,00						
ХЛЕБ РЖАНО-ЗАВАРНОЙ	50	3,3	0,7	21,6	101,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ТР №003					
Итого за прием пищи:	690	28,0	26,7	90,0	709,1	0,29	19,38	0,25	6,27	0,00	0,27	81,45	92,48	327,86	5,21	1701,57	34,15	0,21	0,01						
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																									
Полдник																									
ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	50	2,7	3,1	31,7	185,6	0,03	0,04	0,00	1,21	0,00	0,01	7,65	5,10	22,05	0,43	57,59	0,39	0,01	0,01	453	2009				
КОША ПРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,4	4,6	38,2	277,9	0,22	0,60	0,00	5,94	0,00	0,12	21,59	129,43	180,12	4,39	262,65	2,28	0,01	0,00	181	2009				
Чай с сахаром	180г	0,0	0,0	8,4	34,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,90	2,59	1,40	0,20	5,80	0,00	0,00	0,00	392	2012				
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	2,3	0,3	14,4	70,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ТР №003					
Итого за прием пищи:	416	13,4	8,0	82,7	476,2	0,25	0,64	0,00	5,95	0,00	0,13	36,34	133,03	209,57	5,02	326,41	2,67	0,02	0,01						
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																									
Всего за день:		50,7	44,3	287,3	1750,9	0,58	21,43	0,25	15,32	0,00	0,42	156,79	241,33	583,01	12,66	2078,39	36,82	0,23	0,02						

7 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества								№ рецепта	Соединитель
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	1, мг	Ф, мг	Na, мг						
<b>Завтрак</b>																									
БУТЕРЛОД С ТВОРОГОМ	300/10	2,8	0,4	301,2	156,18	0,05	0,10	0,30	0,75	0,03	0,02	6,42	11,30	27,30	0,20	63,10	1,02	0,03	0,01	2008					
КАША ЯЧМЕНЬЯЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4,7	3,0	300,3	169,4	0,10	0,03	0,30	1,05	0,00	0,03	44,55	23,18	150,78	0,91	59,91	0,00	0,04	0,02	2008					
Чай с сахаром	180/6	0,0	0,0	34,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,80	2,50	1,40	0,20	5,80	0,00	0,00	0,00	2012					
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	20	1,5	0,2	9,6	47,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008					
Итого за прием пищи:	406	9,0	3,6	79,0	386,9	0,15	0,10	0,30	1,80	0,00	0,05	62,76	35,98	179,48	1,51	170,81	1,98	0,04	0,04						
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>																									
<b>II Завтрак</b>																									
БЛАНК	100	1,5	0,9	21,0	96,0	0,04	0,00	0,03	0,00	0,00	0,06	8,00	42,00	28,00	0,60	346,00	0,00	0,00	0,00	2008					
Итого за прием пищи:	100	1,5	0,9	21,0	96,0	0,04	0,00	0,03	0,00	0,00	0,06	8,00	42,00	28,00	0,60	346,00	0,00	0,00	0,00						
<b>Обед</b>																									
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,8	3,6	4,9	53,6	0,02	2,46	0,18	1,62	0,00	0,02	16,47	11,28	24,48	0,52	170,46	2,31	0,01	0,00	2012					
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	180	1,3	3,7	7,8	70,0	0,05	6,42	0,16	1,69	0,00	0,03	24,42	16,76	34,36	0,65	266,66	2,81	0,02	0,00	2008					
ПЕЧЕНЬ ПОСТРОГАНОВСКИ	80	14,5	5,8	1,0	131,5	0,16	10,90	5,15	2,27	0,00	1,26	10,73	12,51	209,00	4,66	231,00	5,23	0,15	0,03	2008					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,4	4,6	38,2	227,9	0,22	0,00	0,00	5,64	0,00	0,12	22,05	125,53	188,12	4,39	262,68	2,28	0,01	0,00	2008					
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	100	0,1	0,1	16,5	68,7	0,01	1,44	0,00	0,23	0,00	0,01	11,70	3,99	3,56	0,71	100,95	0,72	0,00	0,00	2008					
ХЛЕБ РЖАНО-ЗАРЯНОМ	50	3,3	0,7	21,6	101,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008					
Итого за прием пищи:	700	28,4	18,5	90,0	654,7	0,46	21,22	5,48	11,45	0,00	1,44	84,37	169,07	457,53	10,93	1 031,75	13,35	0,19	0,03						
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>																									
<b>Полдник</b>																									
БУЛОЧКА С МАКОМ	50	4,1	1,7	28,7	146,1	0,05	0,00	0,00	0,60	0,00	0,01	6,31	6,09	30,71	0,30	48,50	0,59	0,01	0,01	1986					
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	150	3,1	0,1	23,6	146,1	0,11	13,00	0,31	2,82	0,00	0,00	30,07	36,46	88,99	1,82	82,66	8,12	0,03	0,00	2008					
Чай с сахаром	180/6	0,0	0,0	13,3	52,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,01	2,54	1,49	0,16	5,95	0,00	0,00	0,00	2012					
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	2,3	0,3	14,4	70,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008					
Итого за прием пищи:	416	9,5	8,4	79,9	423,5	0,16	12,01	0,31	5,32	0,00	0,10	47,99	46,09	221,10	2,28	87,11	8,71	0,03	0,01						
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>																									
Всего за день:	27	48,4	31,0	209,9	1 572,1	0,83	43,33	5,82	16,57	0,00	1,64	202,72	293,12	788,19	15,53	2 427,67	23,14	0,29	0,05						





Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества					№ рецептур	Стороник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мкг	К, мг	І, мкг	Na, мг	Se, мг				
<b>БУТЕРЛОД С ПОСЫЛКОМ</b>	100,0	2,8	0,4	30,2	139,5	0,03	0,19	0,00	0,75	0,00	0,02	9,40	11,39	27,30	0,80	65,19	1,09	0,60	0,00	2	2008		
КАШИ ПШЕНИЧНОЕ РАССЫПЧАТЫЕ	130	6,5	3,9	31,6	210,8	0,18	0,00	0,00	2,56	0,00	0,02	23,27	44,56	122,68	1,61	122,83	2,61	0,01	0,00	323	2008		
ЧИПС САУАРЕМ	130	0,0	0,0	13,2	52,7	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,01	9,01	2,54	1,48	0,15	5,95	0,00	0,00	0,00	392	2012		
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	20	1,5	0,2	9,9	47,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TR N003			
Итого за прием пищи:	400	10,8	4,5	92,6	459,3	0,23	0,11	0,00	3,31	0,00	0,04	41,69	58,40	151,48	2,56	193,88	3,69	0,01	0,00				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	30																						
<b>БЕЛКО</b>	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,09	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,09	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	3																						
<b>ОБЕД</b>																							
<b>САЛАТ ИЗ СВЕДЫ</b>	60	0,8	3,5	4,9	54,6	0,01	2,28	0,00	1,59	0,00	0,02	18,96	11,29	22,12	0,72	164,16	3,99	0,01	0,00	33	2012		
СУП КАПУСТЯНЫЙ С МАКОРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	100	2,0	2,1	14,6	85,9	0,06	5,03	0,19	1,02	0,00	0,04	19,57	17,26	42,19	0,77	346,54	3,38	0,02	0,00	82	2012		
КОГТЕЦЫ ИЛИ ВЫТЮЧКИ РЫБНЫЕ	70	11,7	5,2	6,2	118,1	0,08	0,19	0,01	0,76	0,00	0,07	14,89	17,65	10,141	0,64	194,19	26,50	0,18	0,02	239	2008		
ПЮРЕ КАПТОВЕ ЛЬНОЕ	130	2,5	5,5	20,3	141,1	0,12	10,26	0,00	2,31	0,00	0,08	14,46	28,97	67,42	1,17	728,30	6,41	0,03	0,00	335	2008		
КОГЛОТКИ КУРАЧИ	180	0,9	0,1	22,0	12,6	0,01	0,29	0,10	0,30	0,00	0,03	33,00	19,66	23,65	0,52	310,02	0,00	0,01	0,00	TR N004			
ХЛЕБ РЖАНО-СУДАВЯНОЙ	40	2,6	0,5	17,2	100,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TR N003			
Итого за прием пищи:	600	20,5	16,9	85,2	572,8	0,28	18,05	0,26	5,68	0,00	0,24	101,50	91,73	286,79	3,62	1742,01	40,28	0,00	0,00				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	38																						
<b>ПОЛДНИК</b>																							
ВАФЛИ	30	0,8	1,0	3,3	17,6	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,19	3,06	10,89	0,45	42,00	0,00	0,00	0,00	323	2008		
КАША РИСОВАЯ ВАСОЧКАТАЯ	150	3,9	2,5	31,8	146,8	0,03	0,90	0,00	1,05	0,00	0,00	9,48	1,29	1,96	0,06	0,46	0,00	0,00	0,00	323	2008		
ХЛЕБ С ЛИМОННОМ	300	0,1	0,0	14,0	30,7	0,00	0,82	0,00	0,00	0,00	0,00	11,56	3,93	3,83	0,34	19,12	0,00	0,00	0,00	TR N003			
Итого за прием пищи:	30	2,3	0,1	14,4	6	0,00	0,60	0,00	1,65	0,00	0,01	26,13	8,29	15,30	0,83	61,58	0,00	0,00	0,00				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	29																						
Всего за день:		38,4	25,0	277,3	1593,1	0,56	28,98	0,27	10,67	0,00	0,31	185,31	169,33	434,98	9,41	2275,47	45,97	0,27	0,02				

