

Утверждаю
Директор МОУ «Мордвесский ЦО им. В.Ф. Романова»

_____ Н.И. Дорохина

Приказ № 217 от «_26» _августа_2024 г.

Примерное 10 – дневное меню

на 2024 – 2025 учебный год

**для организации питания детей
возрастной категории от 2 до 3 лет,
посещающих структурное подразделение «Мордвесский детский сад»
муниципального общеобразовательного учреждения
«Мордвесский центр образования имени В.Ф. Романова»
(пребывание 10 часов)**

2024 г.

1 день												
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины			Минеральные вещества	
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		В ₁ мг	В ₂ мг	С мг	Са мг	Fe мг
Завтрак												
2010	185	Каша вязкая овсяная	150	4,76	6,38	13,40	140,25	0,10	0,03	1,46	141,71	0,62
2004	15	Какао с молоком	150	1	1,08	10,83	75	0,03	0,03	0,83	91,48	0,02
2005	1	Бутерброд с маслом	20\4	1,54	3,46	9,75	78	0,02	0,02	0	4,48	0,23
Итого за прием пищи:				7,3	10,92	33,98	293,25	0,15	0,08	2,29	237,67	0,87
II Завтрак												
2004	57	Сок	100	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	0	3	10,5	2,1
Итого за прием пищи:				0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	0	3	10,5	2,1
Обед												
2004	48	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	3,63	4,79	6,55	68,51	0,12	0,11	0,00	24,83	0,66
2004	151	Голубцы ленивые с говядиной	130	16,2	13,28	11,3	228	1	0,14	3,71	31,8	1,52
2004	233	Кисель	150	0,00	0,00	13,50	46,50	0,00	0,00	0,00	0,37	0,06
2011	1	Хлеб ржаной	40	2,00	0,30	12,70	61,20	0,10	0,00	0,00	5,40	1,20
2011	1	Хлеб пшеничный	30	3,80	1,50	25,70	131,00	0,10	0,00	0,00	9,50	0,50
Итого за прием пищи:				25,63	19,87	69,75	535,21	1,32	0,25	3,71	71,9	3,94
Полдник												
2004	21	Йогурт	140	4,06	4,48	5,6	82,6	0,05	0,026	1,05	18,00	0,15
2011	1	Хлеб пшеничный	30	3,80	1,50	25,70	131,00	0,10	0,00	0,00	9,50	0,50
2010	376	Компот из сухофруктов	180	0,43	0,00	21,42	81,00	0,00	0,00	0,36	44,23	0,009
Итого за прием пищи:				8,29	5,98	52,72	294,6	0,15	0,026	2,82	71,73	0,659
Всего за день:				41,97	36,92	171,3	1187,56	1,64	0,356	11,82	391,8	7,569
Среднедневная сбалансированность												

2 день												
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины			Минеральные вещества	
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		В ₁ мг	В ₂ мг	С мг	Са мг	Fe мг
Завтрак												
2004	44	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,39	4,36	14,99	116,25	0,06	0,11	0,75	141,00	0,27
2004	263	Чай с сахаром	150/9	0	0	8,98	30	0	0	0,27	0,27	0,05
2005	1	Бутерброд с маслом	20\4	1,54	3,46	9,75	78	0,02	0,02	0	4,48	0,23
Итого за прием пищи:				5,93	7,82	33,72	224,25	0,08	0,13	1,02	145,75	0,55
II Завтрак												
2004	57	Сок	150	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	0	3	10,5	2,1
Итого за прием пищи:				0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	0	3	10,5	2,1
Обед												
2013	69	Свежий огурец	45	0,36	0,05	1,13	6,30	0,02	0,02	4,50	10,35	0,27
2010	87	Суп рыбный из консервов	150	5,16	5,04	8,60	100,00	0,06	0,09	5,47	27,18	0,76
2004	151	Жаркое по домашнему	130	16,2	13,28	11,3	228	1	0,14	3,71	31,8	1,52
2004	233	Кисель	150	0,00	0,00	13,50	46,50	0,00	0,00	0,00	0,37	0,06
2011	1	Хлеб ржаной	40	2,00	0,30	12,70	61,20	0,10	0,00	0,00	5,40	1,20
2011	1	Хлеб пшеничный	30	3,80	1,50	25,70	131,00	0,10	0,00	0,00	9,50	0,50
Итого за прием пищи:				27,52	20,17	72,93	573	1,28	0,247	13,68	84,6	4,31
Полдник												
2010	376	Компот из кураги	180	0,43	0,00	21,42	81,00	0,00	0,00	0,36	44,23	0,009
к/к	45	Винегрет	150	1,38	6,18	8,40	94,80	0,05	0,04	10,20	23,20	0,80
2011	1	Хлеб пшеничный	30	3,80	1,50	25,70	131,00	0,10	0,00	0,00	9,50	0,50
Итого за прием пищи:				5,61	7,68	55,52	306,8	0,15	0,04	21,12	76,93	1,309
Всего за день:				39,81	35,82	177,02	1168,55	1,53	0,417	38,82	317,78	8,269
Среднедневная сбалансированность												

3 день												
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины			Минеральные вещества	
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		В ₁ мг	В ₂ мг	С мг	Са мг	Fe мг
Завтрак												
2004	177	Запеканка творожная со сгущенным молоком	130\30	12,80	11,50	31,13	343,27	0,07	0,14	0,39	216,32	0,72
2011	1	Хлеб пшеничный	30	3,80	1,50	25,70	131,00	0,10	0,00	0,00	9,50	0,50
2005	1	Бутерброд с маслом	20\4	1,54	3,46	9,75	78	0,02	0,02	0	4,48	0,23
Итого за прием пищи:				18,14	16,46	66,58	552,27	0,19	0,16	0,39	230,30	1,45
II Завтрак												
2011	368	сок	100	1,5	0,5	8	95	0,04	0,05	10	8	0,6
Итого за прием пищи:				1,50	0,50	8,00	95,00	0,04	0,05	10,00	8,00	0,60
Обед												
2013	20	Салат из свежих помидоров	40	0,44	3,01	1,70	34,74	0,02	0,01	9,25	5,18	0,52
2004	36	Суп гороховый с курой	200	4,30	3,90	17,51	105,60	0,17	0,06	4,83	28,44	1,03
2004	65	Каша гречневая рассыпчатая	100	3,00	4,27	14,60	175,33	0,04	0,05	0,00	16,62	1,60
2004	35	Гуляш из говядины	60	4,50	5,70	1,85	123,60	0,03	0,02	0,60	2,84	0,14
2010	376	Компот из сухофруктов	180	0,43	0,00	21,42	81,00	0,00	0,00	0,36	44,23	0,009
2011	1	Хлеб ржаной	40	2,00	0,30	12,70	61,20	0,10	0,00	0,00	5,40	1,20
Итого за прием пищи:				14,67	17,18	69,78	581,47	0,36	0,14	15,04	102,71	4,50
Полдник												
2010	376	бутерброд с сыром	180	0,43	0,00	21,42	81,00	0,00	0,00	0,36	44,23	0,009
2004	26	чай	50	5,70	7,36	0,60	100,21	0,02	0,04	0,00	13,00	0,79
2011	1	фрукт	30	3,80	1,50	25,70	131,00	0,10	0,00	0,00	9,50	0,50
Итого за прием пищи:				9,93	8,86	47,72	312,21	0,12	0,04	0,72	66,73	1,30
Всего за день:				44,24	43,00	192,08	1540,95	0,71	0,39	26,15	407,74	7,85
Среднедневная сбалансированность												

4 день												
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины			Минеральные вещества	
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		В ₁ мг	В ₂ мг	С мг	Са мг	Fe мг
Завтрак												
2011	230	Каша "Дружба" вязкая	125	2,60	2,50	17,71	276,00	0,05	0,29	0,23	109,20	0,67
2010	204	Чай с сахаром	150/9	0	0	8,98	30	0	0	0,27	0,27	0,05
2005	1	Бутерброд с маслом	20\4	1,54	3,46	9,75	78	0,02	0,02	0	4,48	0,23
Итого за прием пищи:				4,14	5,96	36,44	384,00	0,07	0,31	0,50	113,95	0,95
II Завтрак												
2011	368	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2
Итого за прием пищи:				0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	0,02	10,00	16,00	2,20
Обед												
2013	69	Свежий огурец	45	0,36	0,05	1,13	6,30	0,02	0,02	4,50	10,35	0,27
2004	27	Борщ со сметаной	200	4,82	4,79	7,83	93,69	0,04	0,02	7,80	34,54	0,87
2004	206	Картофельное пюре	120	2,44	4,19	14,45	113,60	0,11	0,08	14,36	36,94	0,85
2004	245	Рыба тушеная в сметанном соусе	60	11,58	0,71	0,16	52,99	0,03	0,05	0,84	11,70	0,31
2004	241	Компот из кураги	180	0,43	0,00	21,42	81,00	0,00	0,00	0,36	44,23	0,009
2011	1	Хлеб ржаной	40	2,00	0,30	12,70	61,20	0,10	0,00	0,00	5,40	1,20
2011	1	Хлеб пшеничный	30	3,80	1,50	25,70	131,00	0,10	0,00	0,00	9,50	0,50
Итого за прием пищи:				25,43	11,54	83,39	539,78	0,40	0,17	27,86	152,66	4,01
Полдник												
2011	10	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	81,00	0,06	0,23	1,95	180,00	0,15
2004	144	Пряник	50	3,90	3,06	26,93	151,00	0,07	0,04	0,43	11,30	0,73
Итого за прием пищи:				8,25	6,81	34,13	232,00	0,13	0,27	4,76	191,30	0,88
Всего за день:				38,22	24,71	163,76	1199,78	0,63	0,77	43,12	473,91	8,04
Среднедневная сбалансированность												

5 день												
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины			Минеральные вещества	
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		В ₁ мг	В ₂ мг	С мг	Са мг	Fe мг
Завтрак												
2004	45	Каша пшеничная молочная	150	5,26	6,07	21,29	159,75	0,11	0,02	1,46	139,01	0,57
2004	253	Кофейный напиток	150	1,08	1,08	11,67	76,67	0,02	0,02	0,83	90,2	0,02
2011	1	Бутерброд с маслом	20\4	1,54	3,46	9,75	78	0,02	0,02	0	4,48	0,23
Итого за прием пищи:				7,88	10,61	42,71	314,42	0,15	0,06	2,29	233,69	0,82
II Завтрак												
2011	368	сок	100	1,5	0,5	8	95	0,04	0,05	10	8	0,6
Итого за прием пищи:				1,50	0,50	8,00	95,00	0,04	0,05	10,00	8,00	0,60
Обед												
2011	69	Помидор соленый	45	0,36	0,05	1,13	6,3	0,02	0,02	4,5	10,35	0,27
2010	2004	Бульон куриный с гречками	170/8/5	3,38	5,20	11,03	116,11	0,07	0,05	7,97	38,04	1,31
2011	304	Плов с говядиной	150	14,17	11,96	25,08	264,00	0,03	0,08	0,38	31,59	1,47
2004	233	Кисель	150	0,00	0,00	13,50	46,50	0,00	0,00	0,00	0,37	0,06
2011	1	Хлеб пшеничный	30	3,80	1,50	25,70	131,00	0,10	0,00	0,00	9,50	0,50
2011	1	Хлеб ржаной	40	2,00	0,30	12,70	61,20	0,10	0,00	0,00	5,40	1,20
Итого за прием пищи:				23,71	19,01	89,14	625,11	0,32	0,15	12,85	95,25	4,81
Полдник												
к/к	к/к	Булочка домашняя	30	1,80	1,40	22,50	109,80	0,02	0,05	0,75	3,30	0,11
2004	241	Компот из сухофруктов	180	0,43	0,00	21,42	81,00	0,00	0,00	0,36	44,23	0,009
Итого за прием пищи:				2,23	1,40	43,92	190,80	0,02	0,05	2,22	47,53	0,12
Всего за день:				35,32	31,52	183,77	1225,33	0,53	0,31	27,36	384,47	6,35
Среднедневная сбалансированность												

6 день												
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины			Минеральные вещества	
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		В ₁ мг	В ₂ мг	С мг	Са мг	Fe мг
Завтрак												
2005	173	Каша рисовая молочная	150	4,16	5,60	19,56	144,00	0,05	0,03	1,46	135,18	0,23
2005	263	Чай с сахаром и лимоном	150/9	0	0	8,98	30	0	0	0,27	0,27	0,05
2005	1	Бутерброд с маслом	20\4	1,54	3,46	9,75	78	0,02	0,02	0	4,48	0,23
Итого за прием пищи:				5,70	9,06	38,29	252,00	0,07	0,05	1,73	139,93	0,51
II Завтрак												
2004	257	Сок	150	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	0	3	10,5	2,1
Итого за прием пищи:				0,75	0,15	14,85	64,50	0,02	0,00	3,00	10,50	2,10
Обед												
2011	77	Суп картофельный с курой	150	1,4	1,69	9,98	61	0,08	0,05	7,2	15,51	0,7
2004	53	Капуста тушеная с мясом	200	9,00	7,50	7,36	255,00	0,05	0,05	19,00	71,60	0,90
2004	233	Кисель	150	0,00	0,00	13,50	46,50	0,00	0,00	0,00	0,37	0,06
2011	1	Хлеб ржаной	40	2,00	0,30	12,70	61,20	0,10	0,00	0,00	5,40	1,20
2011	1	Хлеб пшеничный	30	3,80	1,50	25,70	131,00	0,10	0,00	0,00	9,50	0,50
Итого за прием пищи:				16,20	10,99	69,24	554,70	0,33	0,10	26,20	102,38	3,36
Полдник												
2004	74	Омлет натуральный	100	6,57	8,70	3,71	117,86	0,06	0,04	2,52	74,50	1,17
2010	376	Компот из сухофруктов	180	0,43	0,00	21,42	81,00	0,00	0,00	0,36	44,23	0,009
2011	1	Хлеб пшеничный	30	3,80	1,50	25,70	131,00	0,10	0,00	0,00	9,50	0,50
Итого за прием пищи:				10,80	10,20	50,83	329,86	0,16	0,04	5,76	128,23	1,68
Всего за день:				33,45	30,40	173,21	1201,06	0,58	0,19	36,69	381,04	7,65
Среднедневная сбалансированность												

7 день												
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины			Минеральные вещества	
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		В ₁ мг	В ₂ мг	С мг	Са мг	Fe мг
Завтрак												
2004	88	Каша манная молочная	150	4,66	5,60	18,82	144,00	0,06	0,05	1,46	136,97	0,23
2004	253	Кофейный напиток	150	1,08	1,08	11,67	76,67	0,02	0,02	0,83	90,2	0,02
2005	1	Бутерброд с маслом	20\4	1,54	3,46	9,75	78	0,02	0,02	0	4,48	0,23
Итого за прием пищи:				7,28	10,14	40,24	298,67	0,10	0,09	2,29	231,65	0,48
II Завтрак												
2004	57	Сок	150,00	0,75	0,15	14,85	64,50	0,02	0,00	3,00	10,50	2,10
Итого за прием пищи:				0,75	0,15	14,85	64,50	0,02	0,00	3,00	10,50	2,10
Обед												
2013	69	Свежий огурец	45	0,36	0,05	1,13	6,30	0,02	0,02	4,50	10,35	0,27
2005	18	Суп "Шахтерский"	200	3,32	4,83	15,74	115,20	0,12	0,03	6,30	21,20	0,97
2004	91	Картофельное пюре	75	1,53	2,62	9,03	71,00	0,07	0,05	8,98	23,09	0,53
2004	6	Котлета мясная	50	7,03	5,73	5,11	99,38	0,03	0,04	0,58	19,31	0,61
2004	233	Кисель	150	0,00	0,00	13,50	46,50	0,00	0,00	0,00	0,37	0,06
2011	1	Хлеб ржаной	40	2,00	0,30	12,70	61,20	0,10	0,00	0,00	5,40	1,20
2011	1	Хлеб пшеничный	30	3,80	1,50	25,70	131,00	0,10	0,00	0,00	9,50	0,50
Итого за прием пищи:				18,04	15,03	82,91	530,58	0,44	0,14	20,36	89,22	4,14
Полдник												
2004	21	Йогурт	140	4,06	4,48	5,6	82,6	0,05	0,026	1,05	18,00	0,15
2010	376	Компот из кураги	180	0,43	0,00	21,42	81,00	0,00	0,00	0,36	44,23	0,009
2011	1	Хлеб пшеничный	30	3,80	1,50	25,70	131,00	0,10	0,00	0,00	9,50	0,50
Итого за прием пищи:				8,29	5,98	52,72	294,60	0,15	0,03	2,82	71,73	0,66
Всего за день:				34,36	31,30	190,72	1188,35	0,71	0,26	28,47	403,10	7,38
Среднедневная сбалансированность												

8 день												
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины			Минеральные вещества	
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		В ₁ мг	В ₂ мг	С мг	Са мг	Fe мг
Завтрак												
2004	128	Пудинг творожный со сгущенным молоком	100\15	13,78	18,23	29,39	346,64	0,07	0,21	0,27	166,02	1,14
2011	1	Хлеб пшеничный	30	3,80	1,50	25,70	131,00	0,10	0,00	0,00	9,50	0,50
2005	1	Бутерброд с маслом	20\4	1,54	3,46	9,75	78	0,02	0,02	0	4,48	0,23
Итого за прием пищи:				19,12	23,19	64,84	555,64	0,19	0,23	0,27	180,00	1,87
II Завтрак												
2011	368	сок	100	1,5	0,5	8	95	0,04	0,05	10	8	0,6
Итого за прием пищи:				1,50	0,50	8,00	95,00	0,04	0,05	10,00	8,00	0,60
Обед												
2013	20	Салат из свежих помидоров	40	0,44	3,01	1,70	34,74	0,02	0,01	9,25	5,18	0,52
2004	34	Щи из свежей капусты с курой	200	2,95	4,80	6,87	94,49	0,05	0,03	15,54	37,48	0,68
2004	124	Каша перловая рассыпчатая	120\4	3,36	3,52	21,52	133,59	0,04	0,04	0,68	46,61	1,04
2004	48	Птица в томатном соусе	65	6,89	8,85	2,40	97,43	0,04	0,03	1,39	9,67	0,77
2010	376	Компот из сухофруктов	180	0,43	0,00	21,42	81,00	0,00	0,00	0,36	44,23	0,009
2011	1	Хлеб ржаной	40	2,00	0,30	12,70	61,20	0,10	0,00	0,00	5,40	1,20
2011	1	Хлеб пшеничный	30	3,80	1,50	25,70	131,00	0,10	0,00	0,00	9,50	0,50
Итого за прием пищи:				19,87	21,98	92,31	633,45	0,35	0,11	27,22	158,07	4,72
Полдник												
2011	1	фрукт	30	3,80	1,50	25,70	131,00	0,10	0,00	0,00	9,50	0,50
2004	263	Чай с сахаром	150\9	0	0	8,98	30	0	0	0,27	0,27	0,05
2011	1	Бутерброд с повидлом	30	1,40	2,10	15,80	68,00	0,10	0,00	0,00	9,50	0,50
Итого за прием пищи:				5,20	3,60	50,48	229,00	0,20	0,00	0,54	19,27	1,05
Всего за день:				45,69	49,27	215,63	1513,09	0,78	0,39	38,03	365,34	8,24
Среднедневная сбалансированность												

9 день												
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины			Минеральные вещества	
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		В ₁ мг	В ₂ мг	С мг	Са мг	Fe мг
Завтрак												
2004	91	Каша пшеничная молочная	150	5,26	6,07	21,29	159,75	0,11	0,02	1,16	139,01	0,57
2010	204	Чай с сахаром	150/9	0	0	8,98	30	0	0	0,27	0,27	0,05
2005	1	Бутерброд с маслом	20\4	1,54	3,46	9,75	78	0,02	0,02	0	4,48	0,23
Итого за прием пищи:				6,80	9,53	40,02	267,75	0,13	0,04	1,43	143,76	0,85
II Завтрак												
2011	1	фрукт	30	3,80	1,50	25,70	131,00	0,10	0,00	0,00	9,50	0,50
Итого за прием пищи:				3,80	1,50	25,70	131,00	0,10	0,00	0,00	9,50	0,50
Обед												
2013	69	Свежий огурец	45	0,36	0,05	1,13	6,30	0,02	0,02	4,50	10,35	0,27
2004	25	Рассольник "Ленинградский" с курой	200	3,28	4,80	16,76	116,11	0,09	0,06	6,57	23,77	0,86
2009	502	Рыбная котлета	70	6,31	3,52	7,01	84,73	0,23	0,20	15,46	79,80	2,06
2004	206	Картофельное пюре	120	2,44	4,19	14,45	113,60	0,11	0,08	14,36	36,94	0,85
2004	233	Кисель	180	0,43	0,00	21,42	81,00	0,00	0,00	0,36	44,23	0,009
2011	1	Хлеб ржаной	40	2,00	0,30	12,70	61,20	0,10	0,00	0,00	5,40	1,20
2011	1	Хлеб пшеничный	30	3,80	1,50	25,70	131,00	0,10	0,00	0,00	9,50	0,50
Итого за прием пищи:				18,62	14,36	99,17	593,94	0,65	0,36	41,25	209,99	5,75
Полдник												
2004	55	Сырники творожные со сгущенным молоком	110\15	6,34	7,20	22,68	281,10	0,07	0,22	0,31	182,53	0,82
2010	376	Компот из сухофруктов	180	0,43	0,00	21,42	81,00	0,00	0,00	0,36	44,23	0,009
Итого за прием пищи:				6,77	7,20	44,10	362,10	0,07	0,22	1,34	226,76	0,83
Всего за день:				35,99	32,59	208,99	1354,79	0,95	0,62	44,02	590,01	7,93
Среднедневная сбалансированность												

10 день												
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины			Минеральные вещества	
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		В ₁ мг	В ₂ мг	С мг	Са мг	Fe мг
Завтрак												
2011	168	Каша гречневая молочная вязкая	150	4,67	4,86	20,94	146,00	0,11	0,06	0,00	9,20	2,48
2004	263	Чай с сахаром	150/9	0	0	8,98	30	0	0	0,27	0,27	0,05
2004	1	Бутерброд с маслом	20\4	1,54	3,46	9,75	78	0,02	0,02	0	4,48	0,23
Итого за прием пищи:				6,21	8,32	39,67	254,00	0,13	0,08	0,27	13,95	2,76
II Завтрак												
2004	57	Сок	150	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	0	3	10,5	2,1
Итого за прием пищи:				0,75	0,15	14,85	64,50	0,02	0,00	3,00	10,50	2,10
Обед												
2004	93	Икра кабачковая	45	0,54	2,12	3,47	35,10	0,02	0,02	4,32	14,40	0,19
2005	46	Суп харчо с курой	200	3,93	4,90	16,84	120,88	0,08	0,02	7,12	6,84	0,97
2011	37	Макароны отварные с маслом	100	3,67	3,01	17,63	112,00	0,03	0,02	0,00	3,24	0,73
2004	35	Гуляш из говядины	60	4,50	5,70	1,85	123,60	0,03	0,02	0,60	2,84	0,14
2010	376	Компот из кураги	180	0,43	0,00	21,42	81,00	0,00	0,00	0,36	44,23	0,009
2011	1	Хлеб ржаной	40	2,00	0,30	12,70	61,20	0,10	0,00	0,00	5,40	1,20
Итого за прием пищи:				15,07	16,03	73,91	533,78	0,26	0,08	12,40	76,95	3,24
Полдник												
2004	255	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	81,00	0,06	0,23	1,95	180,00	0,15
2003	47	Оладьи с повидлом	70\14	7,09	7,73	33,01	230,16	0,07	0,12	0,48	81,41	0,43
Итого за прием пищи:				11,44	11,48	40,21	311,16	0,13	0,35	4,86	261,41	0,58
Всего за день:				33,47	35,98	168,64	1163,44	0,54	0,50	20,53	362,81	8,68
Среднедневная сбалансированность												