

«Утверждаю»

Заведующий МДОУ детский сад «Солнышко»  
(должность, наименование учреждения)



Т.А. Шабалова  
(подпись, ФИО)

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
Для питания детей в возрасте от 3 до 7 лет  
с десятичасовым пребыванием  
на 2024-2025г.

Перспективное меню составлено в соответствии со Сборником методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с., Технологические карты для составления меню в ДОУ – «Детский сад. Питание», Калькуляционные карты.

Усть-Ордынский, 2024 г.

# Меню для детей в возрасте от 3 до 7 лет

| I 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 <sub>1</sub> Мг | С Мг  | А Мг | Е Мг | Са Мг                | Mg мг | Р мг  | Fe мг |
| Завтрак              |                         |                                        |              |                  |        |            |                              |                   |       |      |      |                      |       |       |       |
| 2008                 | 13                      | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                       | 6            | 0,05             | 4,15   | 0,05       | 37,5                         | 0                 | 0     | 0,04 | 0,05 | 0,5                  | 0     | 1     | 0     |
| 2005                 | 189                     | Каша рисовая молочная                  | 200          | 4,9              | 6,7    | 29,9       | 200,7                        | 0                 | 0,5   | 0    | 0,2  | 112,2                | 25,6  | 114,8 | 0,4   |
| к/к                  | к/к                     | Чай с сахаром                          | 180          | 0,1              | 0      | 12,8       | 51,5                         | 0                 | 0     | 0    | 0    | 2,6                  | 2     | 3,7   | 0,4   |
| к/к                  | 197                     | Хлеб ржаной                            | 38           | 2,64             | 0,48   | 13,36      | 69,6                         | 0                 | 0     | 0    | 0    | 0                    | 0     | 0     | 0     |
| Итого за прием пищи: |                         |                                        |              | 7,69             | 11,33  | 56,11      | 359,3                        | 0                 | 0,5   | 0,04 | 0,25 | 115,3                | 27,6  | 118,6 | 0,8   |
| II Завтрак           |                         |                                        |              |                  |        |            |                              |                   |       |      |      |                      |       |       |       |
| к/к                  | 442                     | Напиток из шиповника                   | 100          | 0,24             | 0,10   | 18,83      | 100                          | 0                 | 30    | 0    | 0    | 4,5                  | 0     | 0     | 0,23  |
| Итого за прием пищи: |                         |                                        |              | 0,24             | 0,10   | 18,83      | 100                          | 0                 | 30    | 0    | 0    | 4,5                  | 0     | 0     | 0,23  |
| Обед                 |                         |                                        |              |                  |        |            |                              |                   |       |      |      |                      |       |       |       |
| 56                   | 32                      | Борщ с капустой, картофелем и сметаной | 200/8        | 4,92             | 3,82   | 20,71      | 136,9                        | 0,065             | 29,75 | 0    | 0    | 78,87                | 0     | 0     | 1,9   |
| 152                  | 149                     | Гуляш из отварной говядины             | 70           | 6                | 7,6    | 2,47       | 164,8                        | 0,04              | 0,8   | 0    | 0    | 3,79                 | 0     | 0     | 0,18  |
| 2008                 | 174                     | Отварные макароны                      | 150          | 5,10             | 7,50   | 28,50      | 202,50                       | 0,06              | 0     | 0    | 0    | 12,0                 | 0     | 0     | 0,75  |
| 2008                 | 14                      | Компот из сухофруктов                  | 200          | 0,31             | 0,1    | 24,37      | 96,76                        | 0,003             | 0,28  | 0    | 0    | 25                   | 0     | 0     | 0,9   |
| к/к                  | к/к                     | Хлеб пшеничный                         | 55           | 3,8              | 0,4    | 24,6       | 117,5                        | 0                 | 0     | 0    | 0    | 0                    | 0     | 0     | 0     |
| Итого за прием пищи: |                         |                                        |              | 20,13            | 19,42  | 100,65     | 718,46                       | 0,168             | 30,83 | 0    | 0    | 118,66               | 0     | 0     | 3,73  |
| Полдник              |                         |                                        |              |                  |        |            |                              |                   |       |      |      |                      |       |       |       |
| к/к                  | 121                     | Чай с молоком                          | 180          | 0,8              | 1      | 13,5       | 56                           | 0,02              | 0,65  | 0    | 0    | 60,35                | 0     | 0     | 0,09  |
| к/к                  | к/к                     | ПЕЧЕНЬЕ                                | 40           | 3                | 3,9    | 29,8       | 167                          | 0                 | 0     | 0    | 0    | 11,6                 | 8     | 36    | 0,8   |
| Итого за прием пищи: |                         |                                        |              | 3,8              | 4,9    | 43,3       | 223                          | 0,02              | 0,65  | 0    | 0    | 71,95                | 8     | 36    | 0,89  |
| Всего за день:       |                         |                                        |              | 31,86            | 35,75  | 218,89     | 1400,76                      | 0,188             | 61,98 | 0,04 | 0,25 | 310,41               | 35,6  | 154,6 | 5,65  |

| Сборник<br>рецептур  | №<br>технологической<br>карты | Прием пищи, наименование блюда        | Масса<br>порции | Пищевые вещества |           |               | Энергетическая<br>ценность<br>ккал | Витамины             |         |          |         | Минеральные вещества |          |         |          |      |
|----------------------|-------------------------------|---------------------------------------|-----------------|------------------|-----------|---------------|------------------------------------|----------------------|---------|----------|---------|----------------------|----------|---------|----------|------|
|                      |                               |                                       |                 | Белки<br>г       | Жиры<br>г | Углеводы<br>г |                                    | В <sub>1</sub><br>мг | С<br>мг | А<br>мг  | Е<br>мг | Са<br>мг             | Mg<br>мг | Р<br>мг | Fe<br>мг |      |
| Завтрак              |                               |                                       |                 |                  |           |               |                                    |                      |         |          |         |                      |          |         |          |      |
| 2008                 | 13                            | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                      | 6               | 0,05             | 4,15      | 0,05          | 37,5                               | 0                    | 0       | 0,0<br>4 | 0,05    | 0,5                  | 0        | 1       | 0        |      |
| 2008                 | 189                           | Каша манная молочная жидкая           | 200             | 6,21             | 7,47      | 25,09         | 192                                | 0,08                 | 1,95    | 0        | 0       | 182,62               | 0        | 0       | 0,31     |      |
| 209                  | 63                            | Отварное яйцо                         | 1               | 5,1              | 4,6       | 0,3           | 63                                 | 0,03                 | 0       | 0        | 0       | 22                   | 0        | 0       | 1,0      |      |
| к/к                  | к/к                           | Чай с сахаром                         | 180             | 0,1              | 0         | 12,8          | 51,5                               | 0                    | 0       | 0        | 0       | 2,6                  | 2        | 3,7     | 0,4      |      |
| к/к                  | к/к                           | ХЛЕБ ржаной                           | 38              | 2,64             | 0,48      | 13,36         | 69,6                               | 0                    | 0       | 0        | 0       | 0                    | 0        | 0       | 0        |      |
| Итого за прием пищи: |                               |                                       |                 | 14,1             | 16,7      | 51,6          | 413,6                              | 0,11                 | 1,95    | 0,04     | 0,05    | 207,72               | 2        | 4,71    | 1,71     |      |
| Обед                 |                               |                                       |                 |                  |           |               |                                    |                      |         |          |         |                      |          |         |          |      |
| 2008                 | 83                            | Суп картофельный с горохом и гренками | 200/10          | 6,8              | 5,2       | 29,4          | 192                                | 0,2                  | 4,6     | 0,2      | 1,9     | 38,1                 | 33,6     | 87,2    | 2,1      |      |
|                      |                               | Котлета мясная                        | 70              | 11,1             | 10,42     | 4,28          | 155,4                              | 0,05                 | 0,67    | 0        | 0       | 10                   | 0        | 0       | 1,6      |      |
| 2008                 | 53                            | Гречка отварная                       | 150             | 4,53             | 4,94      | 21,98         | 153,20                             | 0,12                 | 0       | 0        | 0       | 8,36                 | 0        | 0       | 2,39     |      |
| 2004                 | 127                           | Кисель                                | 180             | 0                | 0         | 18            | 60                                 | 0                    | 0       | 0        | 0       | 0,48                 | 0        | 0       | 0,07     |      |
| к/к                  | к/к                           | Хлеб пшеничный                        | 55              | 3,8              | 0,4       | 24,6          | 117,5                              | 0                    | 0       | 0        | 0       | 0                    | 0        | 0       | 0        |      |
| Итого за прием пищи: |                               |                                       |                 | 26,23            | 20,96     | 98,26         | 678,1                              | 0,37                 | 5,27    | 0,2      | 1,9     | 56,94                | 33,6     | 87,2    | 6,16     |      |
| Полдник              |                               |                                       |                 |                  |           |               |                                    |                      |         |          |         |                      |          |         |          |      |
| 2008                 | 224                           | Ватрушка с творогом                   | 60              | 3,73             | 2,31      | 26,39         | 159,73                             | 0                    | 0,07    | 0        | 0       | 0                    | 0        | 0       | 0        |      |
| к/к                  | 112                           | Молоко кипяченое                      | 200             | 5,59             | 6,38      | 10,08         | 120,12                             | 0                    | 0,5     | 0        | 0       | 0                    | 0        | 0       | 0        |      |
| Итого за прием пищи: |                               |                                       |                 |                  | 9,32      | 8,69          | 36,47                              | 279,85               | 0       | 0,75     | 0       | 0                    | 0        | 0       | 0        |      |
| Всего за день:       |                               |                                       |                 |                  | 49,65     | 46,35         | 186,33                             | 1371,55              | 0,46    | 1,23     | 0,24    | 1,95                 | 264,66   | 35,6    | 91,91    | 7,87 |

| 3                    |                         |                                |              |                  |        |            |                              |                   |       |      |      |                      |       |       |       |
|----------------------|-------------------------|--------------------------------|--------------|------------------|--------|------------|------------------------------|-------------------|-------|------|------|----------------------|-------|-------|-------|
| 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 <sub>1</sub> мг | С мг  | А мг | Е мг | Са мг                | Mg мг | P мг  | Fe мг |
| Завтрак              |                         |                                |              |                  |        |            |                              |                   |       |      |      |                      |       |       |       |
| 2008                 | 13                      | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)               | 6            | 0,05             | 4,15   | 0,05       | 37,5                         | 0                 | 0     | 0,04 | 0,05 | 0,5                  | 0     | 1     | 0     |
| 2008                 | 189                     | КАША ОВСЯНАЯ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ | 200          | 6,5              | 8,3    | 27,0       | 210,3                        | 0,1               | 0,6   | 0    | 1,1  | 126,9                | 47,8  | 166,3 | 1,2   |
| к/к                  | к/к                     | КОФЕЙНЫЙ АПИТОК                | 180          | 2,85             | 4,41   | 14,36      | 100                          | 0,1               | 1,17  | 0    | 0    | 0                    | 0     | 0     | 0     |
| к/к                  | к/к                     | ХЛЕБ ржаной                    | 38           | 2,64             | 0,48   | 13,36      | 69,6                         | 0                 | 0     | 0    | 0    | 0                    | 0     | 0     | 0     |
| Итого за прием пищи: |                         |                                |              | 12,04            | 15,34  | 54,77      | 417,4                        | 0,2               | 1,77  | 0,04 | 1,15 | 127,4                | 47,8  | 167,3 | 1,2   |
| II Завтрак           |                         |                                |              |                  |        |            |                              |                   |       |      |      |                      |       |       |       |
| к/к                  | к/к                     | Напиток из шиповника           | 100          | 0,24             | 0,10   | 18,83      | 100                          | 0,01              | 30    | 0    | 0,23 | 4,5                  | 0     | 0     | 0     |
| Итого за прием пищи: |                         |                                |              | 0,24             | 0,10   | 18,83      | 100                          | 0,01              | 30    | 0    | 0,23 | 4,5                  | 0     | 0     | 0     |
| Обед                 |                         |                                |              |                  |        |            |                              |                   |       |      |      |                      |       |       |       |
| 2008                 | 231                     | Салат из свеклы с чесноком     | 60           | 0,81             | 6,06   | 4,31       | 75,51                        | 0                 | 4,35  | 0    | 0    | 0                    | 0     | 0     | 0     |
| 2008                 | к/к                     | Суп овощной со сметаной        | 200          | 4,2              | 7,3    | 11,1       | 140                          | 0,1               | 8,6   | 0,2  | 0,4  | 42,4                 | 24,0  | 70,4  | 1,3   |
| 2008                 | 35                      | гуляш                          | 70           | 5,25             | 6,65   | 2,16       | 144,20                       | 0                 | 0,70  | 0    | 0    | 0                    | 0     | 0     | 0     |
| 2008                 | к/к                     | Овощное рагу                   | 150          | 3,76             | 5,1    | 14,65      | 122,2                        | 0,09              | 8,4   |      |      | 95                   |       |       | 1,1   |
| 2008                 | 401                     | Компот из сухофруктов          | 200          | 0,31             | 0,1    | 24,37      | 96,76                        | 0,003             | 0,28  | 0    | 0    | 25                   | 0     |       | 0,9   |
| к/к                  | к/к                     | Хлеб пшеничный                 | 55           | 3,8              | 0,4    | 24,6       | 117,5                        | 0                 | 0     | 0    | 0    | 0                    | 0     | 0     | 0     |
| Итого за прием пищи: |                         |                                |              | 18,13            | 25,61  | 81,19      | 696,17                       | 0,22              | 22,33 | 0,2  | 0,4  | 162,4                | 24,0  | 70,4  | 3,3   |
| Полдник              |                         |                                |              |                  |        |            |                              |                   |       |      |      |                      |       |       |       |
| к/к                  | к/к                     | Чай с молоком                  | 180          | 0,8              | 1      | 13,5       | 56                           | 0,02              | 0,65  | 0    | 0    | 60,35                | 0     | 0     | 0,09  |
| к/к                  | к/к                     | Вафли                          | 40           | 1,1              | 1,3    | 30,9       | 188,6                        | 0                 | 0     | 0    | 0    | 6,4                  | 4     | 14,4  | 0,6   |
| Итого за прием пищи: |                         |                                |              | 2,3              | 2,7    | 54,2       | 244,6                        | 0,02              | 0,65  | 0    | 0    | 66,75                | 4     | 14,4  | 0,69  |
| Всего за день:       |                         |                                |              | 32,71            | 43,75  | 209        | 1458,17                      | 0,45              | 54,75 | 0,24 | 1,78 | 361,05               | 75,8  | 252,1 | 5,19  |
|                      |                         |                                |              |                  |        |            |                              |                   |       |      |      |                      |       |       |       |

| Сборник<br>рецептур  | №<br>технологической<br>карты | Прием пищи. наименование<br>блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества |           |               | Энергетическая<br>ценность<br>ккал | Витамины             |         |         |         | Минеральные вещества |          |         |          |
|----------------------|-------------------------------|-----------------------------------|-----------------|------------------|-----------|---------------|------------------------------------|----------------------|---------|---------|---------|----------------------|----------|---------|----------|
|                      |                               |                                   |                 | Белки<br>г       | Жиры<br>г | Углеводы<br>г |                                    | В <sub>1</sub><br>мг | С<br>мг | А<br>мг | Е<br>мг | Са<br>мг             | Mg<br>мг | Р<br>мг | Fe<br>мг |
| Завтрак              |                               |                                   |                 |                  |           |               |                                    |                      |         |         |         |                      |          |         |          |
| 2008                 | 13                            | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                  | 6               | 0,05             | 4,15      | 0,05          | 37,5                               | 0                    | 0,      | 0,04    | 0,05    | 0,5                  | 0        | 1       | 0        |
| 2005                 | к/к                           | Каша пшенная молочная             | 200             | 7,39             | 8,45      | 32,74         | 236,90                             | 0,15                 | 1,32    | 0,05    | 0,79    | 150,48               | 38,28    | 192,72  | 2,64     |
| к/к                  | 121                           | Чай с молоком                     | 180             | 0,8              | 1         | 13,5          | 56                                 | 0,07                 | 0,65    | 0       | 0       | 60,35                | 0        | 0       | 0,09     |
| к/к                  | к/к                           | ХЛЕБ ржаной                       | 38              | 2,64             | 0,48      | 13,36         | 69,6                               | 0                    | 0       | 0       | 0       | 0                    | 0        | 0       | 0        |
| Итого за прием пищи: |                               |                                   |                 | 10,88            | 14,08     | 59,65         | 400                                | 0,22                 | 1,97    | 0,09    | 0,84    | 211,33               | 38,28    | 193,72  | 2,73     |
| Обед                 |                               |                                   |                 |                  |           |               |                                    |                      |         |         |         |                      |          |         |          |
| 2008                 | 39                            | Рассольник с говядиной и сметаной | 200             | 4,6              | 7,8       | 9,8           | 130,2                              | 0,1                  | 4,8     | 0,2     | 0,3     | 35                   | 22,4     | 70,6    | 1,3      |
| 2008                 | 248                           | Тефтеля рыбная                    | 70              | 27,12            | 7,78      | 6,45          | 206,5                              | 0,02                 | 0,05    | 0       | 0       | 52                   | 0        | 0       | 0,3      |
| 2008                 | 351                           | Картофельное пюре                 | 150             | 3,2              | 5,1       | 21,4          | 143,9                              | 0,2                  | 10,3    | 0       | 0,2     | 38,8                 | 29,3     | 84,9    | 1,2      |
| 2004                 | 127                           | Кисель                            | 180             | 0                | 0         | 18            | 60                                 | 0                    | 0       | 0       | 0       | 0,48                 | 0        | 0       | 0,07     |
| к/к                  | к/к                           | Хлеб пшеничный                    | 55              | 3,8              | 0,4       | 24,6          | 117,5                              | 0                    | 0       | 0       | 0       | 0                    | 0        | 0       | 0        |
| Итого за прием пищи: |                               |                                   |                 | 38,72            | 21,08     | 80,25         | 658,1                              | 0,32                 | 15,15   | 0,2     | 0,5     | 126,28               | 51,7     | 155,5   | 2,87     |
| Полдник              |                               |                                   |                 |                  |           |               |                                    |                      |         |         |         |                      |          |         |          |
| к/к                  | к/к                           | Пирожок с капустой                | 70              | 11               | 5,04      | 28,47         | 210,4                              | 0,08                 | 21,6    | 0       | 0       | 30,76                | 0        | 0       | 0,52     |
| 2008                 | 434                           | чай с сахаром                     | 180             | 0,1              | 0         | 12,8          | 51,5                               | 0                    | 0       | 0       | 0       | 2,6                  | 0        | 3,7     | 0,4      |
| Итого за прием пищи: |                               |                                   |                 | 11,1             | 5,04      | 41,27         | 261,9                              | 0,08                 | 21,6    | 0       | 0       | 33,36                | 0        | 3,7     | 0,92     |
| Всего за день:       |                               |                                   |                 | 60,7             | 40,2      | 181,17        | 1320                               | 0,62                 | 38,72   | 0,29    | 1,34    | 370,97               | 89,98    | 352,92  | 6,52     |

| 496                  |                         |                                                    |              |                  |        |            |                              |                   |       |      |      |                      |       |      |       |
|----------------------|-------------------------|----------------------------------------------------|--------------|------------------|--------|------------|------------------------------|-------------------|-------|------|------|----------------------|-------|------|-------|
| 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 <sub>1</sub> мг | С мг  | А мг | Е мг | Са мг                | Mg мг | P мг | Fe мг |
| Завтрак              |                         |                                                    |              |                  |        |            |                              |                   |       |      |      |                      |       |      |       |
| 2008                 | 13                      | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                                   | 6            | 0,05             | 4,15   | 0,05       | 37,5                         | 0                 | 0     | 0,04 | 0,05 | 0,5                  | 0     | 1    | 0     |
| к/к                  | к/к                     | Суп молочный с макаронными изделиями               | 200          | 5,85             | 5,81   | 19,99      | 155                          | 0,08              | 1     | 0    | 0    | 188                  | 0     | 0    | 0,36  |
| к/к                  | к/к                     | Чай с сахаром                                      | 180          | 0,1              | 0      | 12,8       | 51,5                         | 0                 | 0     | 0    | 0    | 2,6                  | 2     | 3,7  | 0,4   |
| к/к                  | к/к                     | Хлеб ржаной                                        | 38           | 2,64             | 0,48   | 13,36      | 69,6                         | 0                 | 0     | 0    | 0    | 0                    | 0     | 0    | 0     |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                    |              | 8,64             | 10,44  | 46,2       | 313,6                        | 0,08              | 1     | 0,04 | 0,05 | 191,1                | 2     | 4,7  | 0,76  |
| II Завтрак           |                         |                                                    |              |                  |        |            |                              |                   |       |      |      |                      |       |      |       |
| к/к                  | к/к                     | Напиток из шиповника                               | 100          | 0,24             | 0,10   | 18,33      | 100                          | 0,01              | 30    | 0    | 0    | 4,5                  | 0     | 0    | 0,23  |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                    |              | 0,24             | 0,10   | 18,33      | 100                          | 0,01              | 30    | 0    | 0    | 4,5                  | 0     | 0    | 0,23  |
| Обед                 |                         |                                                    |              |                  |        |            |                              |                   |       |      |      |                      |       |      |       |
| 2008                 | 90                      | Салат картофельный с солеными огурцами             | 60           | 0,87             | 6,13   | 5,77       | 82                           | 0                 | 5,44  | 0    | 0    | 0                    | 0     | 0    | 0     |
| 61                   | 38                      | Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной | 200/8        | 3,38             | 5,20   | 11,03      | 120                          | 7,97              | 0     | 0    | 0    | 0                    | 0     | 0    | 0     |
| 380                  | 168                     | Плов из говядины                                   | 200          | 21,83            | 17     | 30,67      | 363                          | 0                 | 0     | 0    | 0    | 0                    | 0     | 0    | 0     |
| 2006                 | 14                      | Компот из сухофруктов                              | 180          | 0,31             | 0,1    | 24,37      | 96,76                        | 0,003             | 0,28  | 0    | 0    | 25                   | 0     | 0    | 0,9   |
| к/к                  | К/к                     | Хлеб пшеничный                                     | 55           | 3,8              | 0,4    | 24,6       | 117,5                        | 0                 | 0     | 0    | 0    | 0                    | 0     | 0    | 0     |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                    |              | 30,19            | 28,83  | 96,44      | 779,26                       | 8                 | 5,72  | 0    | 0    | 25                   | 0     | 0    | 0,9   |
| Полдник              |                         |                                                    |              |                  |        |            |                              |                   |       |      |      |                      |       |      |       |
| к/к                  | к/к                     | Вафли                                              | 40           | 1,1              | 1,3    | 30,9       | 141,6                        | 0                 | 0     | 0    | 0    | 6,4                  | 4     | 14,4 | 0,6   |
| к/к                  | к/к                     | Кефир                                              | 180          | 7,2              | 5,76   | 7,56       | 120,6                        | 0,04              | 0,54  | 0    | 0    | 223                  | 0     | 0    | 0,18  |
| к/к                  | к/к                     | Банан свежий                                       | 100          | 1,50             | 0,50   | 21         | 96                           | 0                 | 4     | 0    | 0    | 7,2                  | 37,8  | 25,2 | 0,5   |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                    |              | 9,8              | 7,56   | 59,46      | 358,2                        | 0,04              | 0,54  | 0    | 0    | 236,6                | 41,8  | 39,6 | 1,28  |
| Всего за день:       |                         |                                                    |              | 48,87            | 46,93  | 220,43     | 1551,06                      | 8,13              | 37,26 | 0,04 | 0,05 | 457,2                | 43,8  | 44,3 | 3,17  |

| 6 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 <sub>1</sub> мг | С мг  | А мг  | Е мг | Са мг                | Mg мг | P мг  | Fe мг |
| Завтрак              |                         |                                        |              |                  |        |            |                              |                   |       |       |      |                      |       |       |       |
| 2008                 | 13                      | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                       | 6            | 0,05             | 4,15   | 0,05       | 37,5                         | 0                 | 0     | 0,04  | 0,05 | 0,5                  | 0     | 1     | 0     |
| 2008                 | 190                     | КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА «ДРУЖБА» | 200          | 6,2              | 8,1    | 26,8       | 204,5                        | 0,1               | 0,8   | 0     | 0,4  | 159,3                | 29,1  | 143,7 | 0,6   |
| к/к                  | к/к                     | Чай с сахаром                          | 180          | 0,4              | 0      | 12,8       | 51,5                         | 0                 | 0     | 0     | 0    | 2,6                  | 0     | 3,7   | 0,4   |
| к/к                  | к/к                     | ХЛЕБ ржаной                            | 38           | 2,64             | 0,48   | 13,36      | 69,6                         | 0                 | 0     | 0     | 0    | 0                    | 0     | 0     | 0     |
| Итого за прием пищи: |                         |                                        |              | 8,99             | 12,73  | 53,01      | 363,2                        | 0,1               | 0,8   | 0,04  | 0,45 | 162,4                | 31,1  | 148,4 | 1     |
| II Завтрак           |                         |                                        |              |                  |        |            |                              |                   |       |       |      |                      |       |       |       |
| к/к                  | к/к                     | Напиток из шиповника                   | 100          | 0,24             | 0,10   | 18,33      | 100                          | 0,01              | 30    | 0     | 0    | 4,5                  | 0     | 0     | 0,23  |
| Итого за прием пищи: |                         |                                        |              | 0,24             | 0,10   | 18,33      | 100                          | 0,01              | 30    | 0     | 0    | 4,5                  | 0     | 0     | 0,23  |
| Обед                 |                         |                                        |              |                  |        |            |                              |                   |       |       |      |                      |       |       |       |
| 2008                 | 40                      | Суп с клёцками                         | 200          | 7,85             | 4,43   | 44,88      | 250,75                       | 0,123             | 11,56 | 0     | 0    | 27,46                | 0     | 0     | 34,1  |
| 2008                 | 77                      | Тефтеля куриная                        | 70           | 14,4             | 20,4   | 16,4       | 307                          | 0,036             | 0,552 | 6,612 | 0    | 32,16                | 26    | 125,7 | 1,16  |
| 2008                 | 315                     | Рис отварной                           | 150          | 4,4              | 6,5    | 44         | 175,7                        | 0,036             | 0     | 0     | 0    | 1,638                | 0     | 0     | 0,63  |
| 2008                 | 401                     | Компот из сухофруктов                  | 200          | 0,31             | 0,01   | 24,37      | 96,76                        | 0,003             | 0,28  | 0     | 0    | 25                   | 0     | 0     | 0,9   |
| к/к                  | к/к                     | Хлеб пшеничный                         | 55           | 3,8              | 0,4    | 24,6       | 117,5                        | 0                 | 0     | 0     | 0    | 0                    | 0     | 0     | 0     |
| Итого за прием пищи: |                         |                                        |              | 30,76            | 31,74  | 154,25     | 947,71                       | 0,198             | 12,4  | 6,612 | 0    | 86,258               | 26    | 125,7 | 36,79 |
| Полдник              |                         |                                        |              |                  |        |            |                              |                   |       |       |      |                      |       |       |       |
| 2008                 | 464                     | Чай с молоком                          | 180          | 0,8              | 1,0    | 13,5       | 56                           | 0,02              | 0     | 0     | 0    | 60,35                | 0     | 0     | 0,65  |
| к/к                  | к/к                     | печенье                                | 40           | 3                | 3,9    | 29,8       | 167                          | 0                 | 0     | 0     | 0    | 11,6                 | 8     | 36    | 0,8   |
| Итого за прием пищи: |                         |                                        |              | 3,8              | 4,9    | 43,3       | 223                          | 0,02              | 0     | 0     | 0    | 71,95                | 8     | 36    | 1,45  |
| Всего за день:       |                         |                                        |              | 43,79            | 49,47  | 268,89     | 1633,91                      | 0,328             | 43,2  | 6,652 | 0,45 | 325,108              | 65,1  | 310,1 | 39,47 |

247,4

| 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 <sub>1</sub> мг | С мг  | А мг | Е мг | Са мг                | Mg мг | Р мг | Fe мг |
| Завтрак              |                         |                                                    |              |                  |        |            |                              |                   |       |      |      |                      |       |      |       |
| 2008                 | 13                      | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                                   | 6            | 0,05             | 4,15   | 0,05       | 37,5                         | 0                 | 0     | 0,04 | 0,05 | 0,5                  | 0     | 1    | 0     |
| 2008                 | 189                     | Каша манная молочная                               | 200          | 6,21             | 7,47   | 25,09      | 192                          | 0,08              | 1,95  | 0    | 0    | 182,62               | 0     | 0    | 0,31  |
| к/к                  | к/к                     | Чай с сахаром                                      | 180          | 0,8              | 1      | 13,5       | 56                           | 0,02              | 0,65  | 0    | 0    | 60,35                | 0     | 0    | 0,09  |
| к/к                  | к/к                     | Хлеб ржаной                                        | 38           | 2,64             | 0,48   | 13,36      | 69,6                         | 0                 | 0     | 0    | 0    | 0                    | 0     | 0    | 0     |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                    |              | 9,7              | 13,1   | 52         | 355,1                        | 0                 | 2,6   | 0,04 | 0,05 | 243,47               | 0     | 1    | 0,4   |
| Обед                 |                         |                                                    |              |                  |        |            |                              |                   |       |      |      |                      |       |      |       |
| 2008                 | 75                      | Салат из свеклы с солеными огурцами                | 60           | 0,74             | 4,54   | 3,73       | 61                           | 0,01              | 4     | 0    | 0    | 18,09                | 0     | 0    | 0     |
| 2004                 | 34                      | Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной | 200/8        | 3,38             | 5,20   | 11,03      | 120                          | 0                 | 7,97  | 0    | 0    | 0                    | 0     | 0    | 0     |
| 2008                 | 68                      | Жаркое по-домашнему                                | 220          | 19,02            | 17,23  | 20,05      | 322,6                        | 0,16              | 9,2   | 0    | 0    | 40                   | 0     | 0    | 3,5   |
| 2004                 | 127                     | Кисель                                             | 180          | 0                | 0      | 18         | 60                           | 0                 | 0     | 0    | 0    | 0,48                 | 0     | 0    | 0,07  |
| к/к                  | к/к                     | Хлеб пшеничный                                     | 55           | 3,8              | 0,4    | 24,6       | 117,5                        | 0                 | 0     | 0    | 0    | 0                    | 0     | 0    | 0     |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                    |              | 26,94            | 27,37  | 77,41      | 681,1                        | 0,17              | 21,17 | 0    | 0    | 58,57                | 0     | 0    | 3,57  |
| Полдник              |                         |                                                    |              |                  |        |            |                              |                   |       |      |      |                      |       |      |       |
| 2008                 | к/к                     | Молоко кипяченое                                   | 200          | 5,59             | 6,38   | 10,08      | 120,12                       | 0                 | 0,5   | 0    | 0    | 0                    | 0     | 0    | 0     |
| к/к                  | к/к                     | Булочка домашняя                                   | 60           | 6,4              | 5,6    | 43,7       | 250                          | 0,1               | 0,2   | 0    | 1,0  | 44,3                 | 11,5  | 72,4 | 0,6   |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                    |              | 11,99            | 11,98  | 53,78      | 270,12                       | 0,1               | 0,7   | 0    | 1    | 44,3                 | 11,5  | 72,4 | 0,6   |
| Всего за день:       |                         |                                                    |              | 48,63            | 52,45  | 183,19     | 1306,32                      | 0,37              | 24,47 | 0,04 | 1,05 | 346,34               | 11,5  | 73,4 | 4,57  |

| 8 день               |                               |                                          |                 |                  |           |               |                                    |                      |         |         |         |                      |          |         |          |
|----------------------|-------------------------------|------------------------------------------|-----------------|------------------|-----------|---------------|------------------------------------|----------------------|---------|---------|---------|----------------------|----------|---------|----------|
| Сборник<br>рецентур  | №<br>технологической<br>карты | Прием пищи. наименование<br>блюда        | Масса<br>порции | Пищевые вещества |           |               | Энергетическая<br>ценность<br>ккал | Витамины             |         |         |         | Минеральные вещества |          |         |          |
|                      |                               |                                          |                 | Белки<br>г       | Жиры<br>г | Углеводы<br>г |                                    | В <sub>1</sub><br>мг | С<br>мг | А<br>мг | Е<br>мг | Са<br>мг             | Mg<br>мг | P<br>мг | Fe<br>мг |
| Завтрак              |                               |                                          |                 |                  |           |               |                                    |                      |         |         |         |                      |          |         |          |
| 2008                 | 13                            | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                         | 6               | 0,05             | 4,15      | 0,05          | 37,5                               | 0                    | 0       | 0,04    | 0,05    | 0,5                  | 0        | 0,1     | 0        |
| 2008                 | 184                           | Суп рыбный из консервов                  | 200             | 5,3              | 6,5       | 25,3          | 150,3                              | 0,08                 | 12,05   | 0       | 0       | 26,62                | 0        | 0       | 1,2      |
| к/к                  | к/к                           | Чай с сахаром                            | 180             | 0,1              | 0         | 12,8          | 51,5                               | 0                    | 0       | 0       | 0       | 2,6                  | 2        | 3,7     | 0,4      |
| к/к                  | к/к                           | Хлеб ржаной                              | 38              | 2,64             | 0,48      | 13,36         | 69,6                               | 0                    | 0       | 0       | 0       | 0                    | 0        | 0       | 0        |
|                      |                               |                                          |                 | 8,09             | 11,13     | 51,96         | 308,9                              | 0,08                 | 12,05   | 0,04    | 0,05    | 29,72                | 2        | 3,8     | 1,6      |
| Итого за прием пищи: |                               |                                          |                 |                  |           |               |                                    |                      |         |         |         |                      |          |         |          |
| II Завтрак           |                               |                                          |                 |                  |           |               |                                    |                      |         |         |         |                      |          |         |          |
| к/к                  | к/к                           | Напиток из шиповника                     | 100             | 0,24             | 0,10      | 18,83         | 100                                | 0                    | 30      | 0       | 0       | 4,5                  | 0        | 0       | 0,23     |
|                      |                               |                                          |                 | 0,24             | 0,10      | 18,83         | 100                                | 0                    | 30      | 0       | 0       | 4,5                  | 0        | 0       | 0,23     |
| Итого за прием пищи: |                               |                                          |                 |                  |           |               |                                    |                      |         |         |         |                      |          |         |          |
| Обед                 |                               |                                          |                 |                  |           |               |                                    |                      |         |         |         |                      |          |         |          |
| 2008                 | к/к                           | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200             | 2,69             | 2,84      | 17,14         | 104,75                             | 0,11                 | 8,25    | 0       | 0       | 24,60                | 27       | 66,65   | 1,09     |
| 2008                 | 50                            | Пельмени                                 | 200             | 19,84            | 31,43     | 37,07         | 471,05                             | 0,2                  | 0       | 0       | 0       | 35,2                 | 0        | 0       | 1,81     |
| 2008                 | 401                           | Компот из сухофруктов                    | 200             | 0,31             | 0,01      | 24,37         | 96,7                               | 0,003                | 0,28    | 0       | 0       | 25                   | 0        | 0       | 0,9      |
| к/к                  | к/к                           | Хлеб пшеничный                           | 55              | 3,8              | 0,4       | 24,6          | 117,5                              | 0                    | 0       | 0       | 0       | 0                    | 0        | 0       | 0        |
|                      |                               |                                          |                 | 26,64            | 34,68     | 103,18        | 790                                | 0,313                | 8,53    | 0       | 0       | 84,8                 | 27       | 66,65   | 3,8      |
| Полдник              |                               |                                          |                 |                  |           |               |                                    |                      |         |         |         |                      |          |         |          |
| к/к                  | к/к                           | Вафли                                    | 40              | 1,1              | 1,3       | 30,9          | 141,6                              | 0                    | 0       | 0       | 0       | 6,4                  | 4        | 14,4    | 0,6      |
| к/к                  | к/к                           | Чай с молоком                            | 180             | 0,8              | 1         | 13,5          | 56                                 | 0,02                 | 0,65    | 0       | 0       | 60,35                | 0        | 0       | 0,09     |
|                      |                               |                                          |                 | 1,9              | 2,3       | 44,4          | 197,6                              | 0,02                 | 0,65    | 0       | 0       | 66,75                | 4        | 14,4    | 0,69     |
| Итого за прием пищи: |                               |                                          |                 | 36,87            | 48,21     | 218,37        | 1396,5                             | 0,413                | 51,23   | 0,04    | 0,05    | 185,77               | 33       | 84,85   | 6,32     |
| Всего за день:       |                               |                                          |                 |                  |           |               |                                    |                      |         |         |         |                      |          |         |          |

| 9 день               |                               |                                          |                 |                  |           |               |                                    |          |         |         |         |                      |          |         |          |
|----------------------|-------------------------------|------------------------------------------|-----------------|------------------|-----------|---------------|------------------------------------|----------|---------|---------|---------|----------------------|----------|---------|----------|
| Сборник<br>рецептур  | №<br>технологической<br>карты | Прием пищи. наименование<br>блюда        | Масса<br>порции | Пищевые вещества |           |               | Энергетическая<br>ценность<br>ккал | Витамины |         |         |         | Минеральные вещества |          |         |          |
|                      |                               |                                          |                 | Белки<br>г       | Жиры<br>г | Углеводы<br>г |                                    | В1<br>мг | С<br>мг | А<br>мг | Е<br>мг | Са<br>мг             | Mg<br>мг | P<br>мг | Fe<br>мг |
| Завтрак              |                               |                                          |                 |                  |           |               |                                    |          |         |         |         |                      |          |         |          |
| 2008                 | 13                            | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                         | 6               | 0,05             | 4,15      | 0,05          | 37,5                               | 0        | 0       | 0,04    | 0,05    | 0,5                  | 0        | 1       | 0        |
| 2004                 | 39                            | Отварные макароны                        | 200             | 6,5              | 5,7       | 40            | 232,5                              | 0        | 0       | 0       | 0       | 0                    | 0        | 0       | 0        |
| к/к                  | к/к                           | Чай с молоком                            | 180             | 0,8              | 1         | 13,5          | 56                                 | 0,02     | 0,65    | 0       | 0       | 60,5                 | 0        | 0       | 0,09     |
| к/к                  | к/к                           | ХЛЕБ ржаной                              | 38              | 2,64             | 0,48      | 13,36         | 69,6                               | 0        | 0       | 0       | 0       | 0                    | 0        | 0       | 0        |
| Итого за прием пищи: |                               |                                          |                 | 10               | 11,33     | 66,91         | 395,6                              | 0,02     | 0,65    | 0,04    | 0,05    | 61                   | 0        | 1       | 0,09     |
| Обед                 |                               |                                          |                 |                  |           |               |                                    |          |         |         |         |                      |          |         |          |
| 2008                 | 83                            | Суп картофельный с<br>горохом и гречками | 200/10          | 6,8              | 5,2       | 29,4          | 192                                | 0,2      | 4,6     | 0,2     | 1,9     | 38,1                 | 33,6     | 87,2    | 2,1      |
| 2008                 | 64                            | Тефтели рыбные                           | 70              | 27,12            | 7,78      | 6,45          | 206,6                              | 0,02     | 0,8     | 0       | 0       | 52                   | 0        | 0       | 0,3      |
| 2008                 | 335                           | Пюре картофельное                        | 150             | 3,2              | 5,1       | 21,4          | 143,9                              | 0,2      | 10,3    | 0       | 0,2     | 38,8                 | 29,3     | 84,9    | 1,2      |
| 2004                 | 127                           | Кисель                                   | 180             | 0                | 0         | 18            | 60                                 | 0        | 0       | 0       | 0       | 0,48                 | 0        | 0       | 0,07     |
| к/к                  | к/к                           | Хлеб пшеничный                           | 55              | 3,8              | 0,4       | 24,6          | 117,5                              | 0        | 0       | 0       | 0       | 0                    | 0        | 0       | 0        |
| Итого за прием пищи: |                               |                                          |                 | 40,92            | 18,48     | 99,85         | 720                                | 0,42     | 15,7    | 0,2     | 2,1     | 129,38               | 62,9     | 172,1   | 3,67     |
| Полдник              |                               |                                          |                 |                  |           |               |                                    |          |         |         |         |                      |          |         |          |
| 2008                 | 212                           | Булочка домашняя                         | 60              | 6,4              | 5,6       | 43,7          | 250                                | 0,1      | 0,2     | 0       | 1       | 44,3                 | 11,5     | 72,5    | 0,6      |
| к/к                  | к/к                           | Кофейный напиток                         | 180             | 4,2              | 3,4       | 18,8          | 123,3                              | 0,1      | 0,7     | 0       | 0       | 147,4                | 18,7     | 106,9   | 0,2      |
| Итого за прием пищи: |                               |                                          |                 | 10,6             | 9         | 62,5          | 373,3                              | 0,2      | 0,9     | 0       | 1       | 191,7                | 30,2     | 179,4   | 0,8      |
| Всего за день:       |                               |                                          |                 | 61,52            | 38,81     | 229,26        | 1488,9                             | 0,64     | 17,25   | 0,24    | 3,15    | 382,08               | 93,1     | 352,5   | 4,56     |

| 10 день              |                               |                                           |                 |                  |           |               |                                    |                      |         |         |         |                      |          |         |          |
|----------------------|-------------------------------|-------------------------------------------|-----------------|------------------|-----------|---------------|------------------------------------|----------------------|---------|---------|---------|----------------------|----------|---------|----------|
| Сборник<br>рецептур  | №<br>технологической<br>карты | Прием пищи. наименование<br>блюда         | Масса<br>порции | Пищевые вещества |           |               | Энергетическая<br>ценность<br>ккал | Витамины             |         |         |         | Минеральные вещества |          |         |          |
|                      |                               |                                           |                 | Белки<br>г       | Жиры<br>г | Углеводы<br>г |                                    | В <sub>1</sub><br>мг | С<br>мг | А<br>мг | Е<br>мг | Са<br>мг             | Mg<br>мг | К<br>мг | Fe<br>мг |
| Завтрак              |                               |                                           |                 |                  |           |               |                                    |                      |         |         |         |                      |          |         |          |
| 2008                 | 13                            | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                          | 6               | 0,05             | 4,15      | 0,05          | 37,5                               | 0                    | 0       | 0,04    | 0,05    | 0,5                  | 0        | 0,1     | 0        |
| 2008                 | 189                           | Суп молочный с<br>макаронными изделиями   | 200             | 5,85             | 5,81      | 19,99         | 155                                | 0,08                 | 1       | 0       | 0       | 188                  | 0        | 0       | 0,36     |
| к/к                  | к/к                           | Чай с сахаром                             | 180             | 0,1              | 0         | 12,8          | 51,5                               | 0                    | 0       | 0       | 0       | 2,6                  | 2        | 3,7     | 0,4      |
| к/к                  | к/к                           | ХЛЕБ ржаной                               | 38              | 2,64             | 0,48      | 13,36         | 69,6                               | 0                    | 0       | 0       | 0       | 0                    | 0        | 0       | 0        |
| Итого за прием пищи: |                               |                                           |                 | 8,64             | 10,44     | 46,2          | 313,6                              | 0,08                 | 1       | 0,04    | 0,05    | 191,1                | 2        | 3,8     | 0,40     |
| II Завтрак           |                               |                                           |                 |                  |           |               |                                    |                      |         |         |         |                      |          |         |          |
| 2008                 | 442                           | Напиток из шиповника                      | 100             | 0,24             | 0,10      | 18,83         | 100                                | 0                    | 30      | 0       | 0       | 4,5                  | 0        | 0       | 0,23     |
| Итого за прием пищи: |                               |                                           |                 | 0,24             | 0,10      | 18,83         | 100                                | 0                    | 30      | 0       | 0       | 4,5                  | 0        | 0       | 0,23     |
| Обед                 |                               |                                           |                 |                  |           |               |                                    |                      |         |         |         |                      |          |         |          |
| 2008                 | 38                            | Салат из моркови с яблоком                | 60              | 1,08             | 0,18      | 8,62          | 40,40                              | 0,05                 | 6,25    | 0       | 0       | 24,28                | 30,75    | 44      | 1,08     |
| 2008                 | 32                            | Борщ с капустой, картофелем и<br>сметаной | 200/8           | 4,92             | 3,82      | 20,71         | 136,9                              | 0,065                | 29,75   | 0       | 0       | 78,87                | 0        | 0       | 1,9      |
| 2008                 | 53                            | Капуста тушеная с мясом                   | 220             | 10               | 8,2       | 10,8          | 280                                | 0,08                 | 21      | 0       | 0       | 104,22               | 0        | 0       | 1        |
| 2008                 | 401                           | Компот из сухофруктов                     | 180             | 0,04             | 0,1       | 24,37         | 96,76                              | 0,003                | 0,28    | 0       | 0       | 25                   | 0        |         | 0,9      |
| к/к                  | к/к                           | Хлеб пшеничный                            | 55              | 3,8              | 0,4       | 24,6          | 117,5                              | 0                    | 0       | 0       | 0       | 0                    | 0        | 0       | 0        |
| Итого за прием пищи: |                               |                                           |                 | 19,84            | 12,7      | 89,1          | 671,56                             | 0,783                | 57      | 0       | 0       | 232,37               | 30,75    | 44      | 4,88     |
| Полдник              |                               |                                           |                 |                  |           |               |                                    |                      |         |         |         |                      |          |         |          |
| 2008                 | 249                           | Бифидон                                   | 180             | 7,2              | 5,76      | 7,56          | 120,6                              | 0,04                 | 0,54    | 0       | 0       | 223                  | 0        | 0       | 0,18     |
|                      |                               | Яблоко                                    | 100             | 0,4              | 0,4       | 9,8           | 47                                 | 0                    | 10      | 0       | 0,6     | 16                   | 8        | 11      | 2,2      |
| к/к                  | к/к                           | ПЕЧЕНЬЕ                                   | 40              | 3                | 3,9       | 29,8          | 166,8                              | 0                    | 0       | 0       | 0       | 11,6                 | 8        | 39      | 0,8      |
| Итого за прием пищи: |                               |                                           |                 | 10,6             | 10,6      | 47,16         | 334,4                              | 0,04                 | 10,54   | 0       | 0,6     | 250,6                | 16       | 50      | 3,18     |
| Всего за день:       |                               |                                           |                 | 39,32            | 33,84     | 201,29        | 1419,56                            | 0,903                | 98,51   | 0,04    | 0,56    | 678,57               | 48,75    | 97,8    | 8,69     |