ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 5F09507100000001FCE4
Владелец: Григорьева Ольга Леонидовна
Действителен: с 29.12.2021 до 29.12.2022

Технологическая и нормативная документация/ сборник рецептур	№ рецептуры или технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	*до 3-х лет* масса порции, г	Пищевые вещества, г Б	Ж	У	Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг С	*с 3-х до 7лет* Масса порции, г	Пищевые вещества, г Б	Ж	У	Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг С
		1 день										**1 день**		
		Завтрак										**Завтрак**		
Ижевск 2013	111	Каша жидкая молочная манная с маслом	150/5	2.40	3.81	16.05	10.8	0	200/5	3.20	5.08	21.4	144	0
Ижевск 2013	266	Какао с молоком	150	4.72	4.08	19.44	133.5	1.8	200	7.34	3.19	15.82	107	1.43
Ижевск 2013	5	Масло сливочное порционно	10	0.08	7.25	0.13	66	0	10	0.08	7.25	0.13	66	0
		Хлеб пшеничный	20	2.55	0.48	11.1	59	0	30	3.4	0.64	14.8	79	0
		Итого за день		9.75	15.62	46.72	269.3	1.2		14.02	16.16	52.15	396.00	1.43
		Завтрак 2										**Завтрак 2**		
Ижевск 2013	268	Сок фруктовый	150	0.75		15.15	64	3	200	0.9		18.18	76	3.6
		Обед										**Обед**		
Ижевск 2013	38	Салат из свеклы с солеными огурцами	40	0.56	2.44	4.58	38.8	3.4	60	0.84	3.66	6.86	58.2	5.1
Ижевск 2013	64	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1.62	1.69	10.29	62.85	4.95	200	2.16	2.26	13.72	83.8	6.6
Ижевск 2013	103	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	120/5	7.08	4.08	4.32	192		150/5	8.85	5.1	5.4	240	0
Ижевск 2013	181	Котлета из говядины	60	7.03	5.73	5.11	99.38	0.58	80	9.84	8.02	7.16	39.13	0.8
Ижевск 2013	253	Компот из сушенных фруктов(курага)	150	0.33	0.015	20.82	85.5	0.3	200	0.44	0.02	27.76	114	0.4
		Хлеб пшеничный	20	1.7	0.32	7.4	39	0	30	2.55	0.48	11.1	59	0
		Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.23	52	0	40	2.32	0.44	17.32	79.6	0
				20.3	14.635	62.75	569.53	9.23		27	19.98	89.32	673.73	12.9
		Полдник										**Полдник**		
Ижевск 2013	283	Ватрушка с творогом	60	2.76	1.64	8.75	60.6	0.012	90	4.16	2.47	13.12	90.9	0.018
Ижевск 2013	262	Чай с лимоном	150	0.07	0.01	7.1	29	1.42	200	0.12	0.02	10.2	41	2.83
		Итого за день		2.83	1.65	15.85	89.6	1.432		4.28	2.49	23.32	131.9	2.848

		2 день									**2 день**			
		Завтрак									**Завтрак**			
Ижевск 2013	111	Каша жидкая молочная пшеничная с маслом	150/5	2.74	2.86	16.8	102.6		200/5	5.48	5.72	33.6	105.2	0
Ижевск 2013	264	Кофе с молоком	150	2.34	2	10.63	70	0.98	200	2.85	2.41	14.36	91	1.17
Ижевск 2013	6	Сыр порциями	10	2.32	2.96	0	36	0.007	15	3.48	4.43	0	54	0.11
		Хлеб пшеничный	20	2.55	0.48	11.1	59	0	30	3.4	0.64	14.8	79	0
		Итого за день		9.95	8.3	38.53	267.6	0.987		15.21	13.2	62.76	329.2	1.28
		Завтрак 2									**Завтрак 2**			
Ижевск 2013		Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44	10	100	0.4	0.4	9.8	44	10
		Обед									**Обед**			
Ижевск 2013	18	Салат из квашенной капусты с луком	40	0.68	2	3.38	34.28	7.92	60	1.02	3	5.07	51.42	11.88
Ижевск 2013	63	Пуштыё шыт (удмуртское блюдо)	150	3.45	2.4	7.35	64.5	7.2	200	4.6	3.2	9.8	86	9.6
Ижевск 2013	211	Рис припущенный	120	2.9	3.44	29.36	159.6		150	3.6	4.3	36.7	199.5	0
Ижевск 2013	203	Биточки из птицы	60	8.89	9.26	5.95	143	0.3	80	11.93	12.13	7.23	194	0.4
Ижевск 2013	253	Компот из сушеных фруктов(сухофрукты)	150	0.33	0.015	20.82	85.5	0.3	200	0.44	0.02	27.76	114	0.2
		Хлеб пшеничный	20	1.7	0.32	7.4	39	0	30	2.55	0.48	11.1	59	0
		Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.23	52	0	40	2.32	0.44	17.32	79.6	0
		Итого за день		19.93	17.795	84.49	577.88	15.72		26.46	23.57	114.98	783.52	22.08
		Полдник									**Полдник**			
Ижевск 2013	276	Оладьи с изюмом,с повидлом	60\5	4.33	7.24	25.93	186	0.21	120\10	8.66	14.87	51.86	372	0.42
Ижевск 2013	267	Напиток из плодов шиповника	150	0.51	0.21	14.23	61	75	200	0.61	0.25	18.67	79	90
		Итого за день		4.84	7.45	40.16	247	75.21		9.27	15.12	70.53	451	90.42

		3 день										**3 день**		
		Завтрак										**Завтрак**		
Ижевск 2013	111	Каша жидкая молочная рисовая с маслом	150\5	1.59	0.22	21.77	96	0	200\5	2.12	0.3	29.02	128	0
Ижевск 2013	263	Чай с молоком	150	2.65	2.33	11.31	77	0.02	200	2.96	5.85	15.9	98.89	0.03
		Хлеб пшеничный	20	2.55	0.48	11.1	59	0	30	3.4	0.64	14.8	79	0
Ижевск 2013	130	Яйцо отварное	1\2	5.1	4.6	0.3	63	0	1\2	5.1	4.6	0.3	63	0
		Итого за день		11.89	7.63	44.48	295	0.02		13.58	11.39	60.02	368.89	0.03
		Завтрак 2										**Завтрак 2**		
Ижевск 2013		банан	70	1.05	0.35	14.7	66	7	100	1.5	0.5	21	94.28	10
		Обед										**Обед**		
Ижевск 2013	29	Салат из солёных огурцов с луком	40	0.33	2	0.74	22.4	2.83	60	0.49	3.01	1.11	33.6	4.24
Ижевск 2013	53	Борщ с картофелем	150	1.23	3	8.46	65.85	5.28	200	1.64	4	11.28	87.8	7.04
Ижевск 2013	212	Макароны отварные	120	4.42	3.72	21.16	134.4	0	150	7.36	6.2	35.26	224	0
Ижевск 2013	171	Суфле из рыбы	60	9.54	5.31	2.44	96	0.11	80	12.61	7.32	3.29	129	0.14
Ижевск 2013	253	Компот из сушеных фруктов (изюм)	150	0.33	0.015	20.82	85.5	0.3	200	0.44	0.02	27.76	114	0.4
Ижевск 2013		Хлеб пшеничный	20	1.7	0.32	7.4	39	0	30	2.55	0.48	11.1	59	0
		Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.23	52	0	40	2.32	0.44	17.32	79.6	0
		Итого за день		19.53	14.725	71.25	495.15	8.52		27.41	21.47	107.12	727	11.82
		Полдник										**Полдник**		
Ижевск 2013	298	Коржик молочный	60	3.9	6.74	37.18	224.8	0.04	90	5.9	10.2	56.52	343	0.06
Ижевск 2013	270	"Снежок" кисломолочн.напиток	150	4.5	1.5	6	56	1.2	200	6	2	8	74.4	1.6
		Итого за день		8.4	8.24	43.18	280.8	1.24		11.9	12.2	64.52	417.4	1.66

		4 день									**4 день**			
		Завтрак									**Завтрак**			
Ижевск 2013	111	Каша жидкая молочная пшенная с маслом	150\5	3.42	0.97	24.64	120.9	0	200\5	4.56	1.3	33.06	161.2	0
Ижевск 2013	264	Кофе с молоком	150	2.34	2	10.63	70	0.98	200	2.85	2.41	14.36	91	1.17
Ижевск 2013	6	Сыр порциями	10	2.32	2.96	0	36	0.007	15	3.48	4.43	0	54	0.11
		Хлеб пшеничный	20	2.55	0.48	11.1	59	0	30	3.4	0.64	14.8	79	0
		Итого за день		10.63	6.41	46.37	285.9	0.987		14.29	8.78	62.22	385.2	1.28
		Завтрак 2									**Завтрак 2**			
Ижевск 2013		Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44	10	100	0.4	0.4	9.8	44	10
		Обед									**Обед**			
Ижевск 2013	34	Салат из свеклы отварной	40	0.57	2.44	3.34	37.6	3.8	60	0.86	3.65	5.02	56.4	5.7
Ижевск 2013	62	Суп картофельный с крупой	150	1.41	1.69	9.97	60.75	7.2	200	1.88	2.26	13.2	81	9.6
Ижевск 2013	176	Жаркое по-домашнему	150	5.63	3.98	11	170	6.13	200	7.5	5.3	14.66	227	8.17
Ижевск 2013	251	Компот из свежих яблок	150	0.12	0.12	17.91	72	1.29	200	0.16	0.16	23.88	96	1.72
Ижевск 2013		Хлеб пшеничный	20	1.7	0.32	7.4	39	0	30	2.55	0.48	11.1	59	0
		Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.23	52	0	40	2.32	0.44	17.32	79.6	0
		Итого за день		11.41	8.91	59.85	431.35	18.42		15.27	12.29	85.18	599	25.19
		Полдник									**Полдник**			
Ижевск 2013	285	"Гребешок"из дрож.теста	60	3.67	5.65	20.12	146	0.11	90	3.67	5.65	20.12	146	0.11
Ижевск 2013	261	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28	0.02	200	0.06	0.02	9.99	40	0.03
		Итого за день		3.71	5.66	27.11	174	0.13		3.73	5.67	30.11	186	0.14

		5 день									**5 день**			
		Завтрак									**Завтрак**			
Ижевск 2013	111	Каша жидкая молочная "Геркулес"с маслом	150\5	2.85	5.01	14.28	114	0	200\5	3.8	6.68	19.04	152	0
Ижевск 2013	263	Чай с молоком	150	2.65	2.33	11.31	77	0.02	200	2.96	5.85	15.9	98.89	0.03
Ижевск 2013	5	Масло сливочное порционно	10	0.08	7.25	0.13	66	0	10	0.08	7.25	0.13	66	0
		Хлеб пшеничный	20	2.55	0.48	11.1	59	0	30	3.4	0.64	14.8	79	0
		Итого за день		8.13	15.07	36.82	316	0.02		10.24	20.42	49.87	395.89	0.03
		Завтрак 2									**Завтрак 2**			
Ижевск 2013	268	Сок фруктовый	150	0.75	0	15.15	64	3	200	0.9		18.18	76	3.6
		Обед									**Обед**			
Ижевск 2013	44	Салат "Космос" удм.блюдо	40	2.35	5.85	2.3	71.62	18.48	60	3.52	8.77	45.6	107.44	27.72
Ижевск 2013	60	Рассольник ленинградский	150	1.26	3.075	9.96	72.45	4.53	200	1.68	4.1	13.28	96.6	6.04
Ижевск 2013	216	Пюре катрофельное	120	2.44	3.84	16.36	110.4	14.53	150	3.06	4.8	20.44	138	18.16
Ижевск 2013	167	Тефтели рыбные тушеные	60	7.72	2.95	8.28	90	0.19	80	10.15	4.21	1.67	121	0.26
Ижевск 2013	253	Компот из сушеных фруктов (изюм,чернослив)	150	0.33	0.015	20.82	85.5	0.3	200	0.44	0.02	27.76	114	0.4
		Хлеб пшеничный	20	1.7	0.32	7.4	39	0	30	2.55	0.48	11.1	59	0
		Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.23	52	0	40	2.32	0.44	17.32	79.6	0
		Итого за день		17.78	16.41	75.35	520.97	38.03		23.72	22.82	137.17	715.64	52.58
		Полдник									**Полдник**			
Ижевск 2013	146	Пудинг из творога(запеченный) с молоком сгущенным	50\15	7.61	5.25	11.78	125	0.09	100\30	15.21	9.8	23.55	243	0.19
Ижевск 2013	262	Чай с лимоном	150	0.07	0.01	7.1	29	1.42	200	0.12	0.02	10.2	41	2.83
		Итого за день		7.68	5.26	18.88	154	1.51		15.33	9.82	33.75	284	3.02

		6 день								**6 день**			
		Завтрак								**Завтрак**			
Ижевск 2013	106	Каша вязкая молочная ячневая с маслом	150\5	0.31	3.79	24.49	144.37	0	200\5	4.12	5.06	32.66	192.5	0
Ижевск 2013	264	Кофе с молоком	150	2.34	2	10.63	70	0.98	200	2.85	2.41	14.36	91	1.17
Ижевск 2013	5	Масло сливочное порционно	10	0.08	7.25	0.13	66	0	10	0.08	7.25	0.13	66	0
		Хлеб пшеничный	20	2.55	0.48	11.1	59	0	30	3.4	0.64	14.8	79	0
		Итого за день		5.28	13.52	46.35	339.37	0.98		10.45	15.36	61.95	428.5	1.17
		Завтрак 2										**Завтрак 2**		
Ижевск 2013	268	Сок фруктовый	150	0.75	0	15.15	64	3	200	0.9		18.18	76	3.6
		Обед										**Обед**		
Ижевск 2013	12	Салат из зеленого горошка	40	11.93	2.07	2.5	125.4	16.5	60	17.89	7.78	3.75	50.16	6.6
Ижевск 2013	52	Борщ с капустой и картоф.	150	1.095	2.94	7.65	61.5	6.16	200	1.46	3.92	10.2	82	8.22
Ижевск 2013	106	Каша вязкая перловая	120	2.46	3.19	17.52	108	0	150	3.075	3.99	21.9	135	0
Ижевск 2013	177	Гуляш из отварного мяса	60	15.42	12.41	3.96	189	0.6	80	20.63	16.3	5.24	250	1.11
Ижевск 2013	253	Компот из сушенных фруктов(курага)	150	0.22	0.01	13.88	57	0.2	200	0.22	0.01	13.88	57	0.2
		Хлеб пшеничный	20	1.7	0.32	7.4	39	0	30	2.55	0.48	11.1	59	0
		Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.23	52	0	40	2.32	0.44	17.32	79.6	0
		Итого за день		34.805	21.3	63.14	631.9	23.46		48.145	32.92	83.39	712.76	16.13
		Полдник										**Полдник**		
Ижевск 2013	131	Омлет натур.с маслом	80	7.21	10.01	1.79	125	0.39	100	9.01	12.51	2.24	156.25	0.49
		Хлеб пшеничный	20	2.55	0.48	11.1	59	0	30	3.4	0.64	14.8	79	0
Ижевск 2013	262	Чай с лимоном	150	0.07	0.01	7.1	29	1.42	200	0.12	0.02	10.2	41	2.83
		Итого за день		9.83	10.5	19.99	213	1.81		12.53	13.17	27.24	276.25	3.32

		7 день										**7 день**		
		Завтрак										**Завтрак**		
Ижевск 2013	111	Каша жидкая молочная пшеничная с маслом	150/5	2.74	2.86	16.8	102.6		200/5	5.48	5.72	33.6	105.2	0
Ижевск 2013	261	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28	0.02	200	0.06	0.02	9.99	40	0.03
Ижевск 2013	6	Сыр порциями	10	2.32	2.96	0	36	0.007	15	3.48	4.43	0	54	0.11
		Хлеб пшеничный	20	2.55	0.48	11.1	59	0	30	3.4	0.64	14.8	79	0
		Итого за день		7.65	6.31	34.89	225.6	0.027		12.42	10.81	58.39	278.2	0.14
		Завтрак 2										**Завтрак 2**		
Ижевск 2013		банан	70	1.05	0.35	14.7	66	7	100	1.5	0.5	21	94.28	10
		Обед										**Обед**		
Ижевск 2013	29	Салат из солёных огурцов с луком	40	0.33	2	0.74	22.4	2.83	60	0.49	3.01	1.11	33.6	4.24
Ижевск 2013	67	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	3.36	1.81	9.4	67.35	6.7	200	4.48	2.42	12.54	89.8	8.94
Ижевск 2013	200	Плов из птицы	150	16	14.78	26.76	304	0.41	200	21.47	19.69	35.69	406	1.01
Ижевск 2013	251.253	Компот из св.яблок с изюмом	150	0.45	0.135	38.73	157.5	1.59	200	0.6	0.18	51.64	210	2.12
		Хлеб пшеничный	20	1.7	0.32	7.4	39	0	30	2.55	0.48	11.1	59	0
		Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.23	52	0	40	2.32	0.44	17.32	79.6	0
		Итого за день		23.82	19.405	93.26	642.25	11.53		31.91	26.22	129.4	878	16.31
		Полдник										**Полдник**		
Ижевск 2013	288	Кокрок с картофелем(удм.бл.)	60	1.77	0.34	10.65	78.6	4.21	90	2.65	5.17	15.97	117.9	2.53
Ижевск 2013	269	Молоко кипяченое	150	4.58	4.08	7.58	85	2.05	200	5.48	4.88	9.07	102	2.46
		Итого за день		6.35	4.42	18.23	163.6	6.26		8.13	10.05	25.04	219.9	4.99

		8 день										**8 день**		
		Завтрак										**Завтрак**		
Ижевск 2013	111	Каша жидкая молочная манная с маслом	150/5	2.40	3.81	16.05	10.8	0	200/5	3.20	5.08	21.4	144	0
Ижевск 2013	266	Какао с молоком	150	4.72	4.08	19.44	133.5	1.8	200	7.34	3.19	15.82	107	1.43
Ижевск 2013	130	Яйцо отварное	1\2	5.1	4.6	0.3	63	0	1\2	5.1	4.6	0.3	63	0
		Хлеб пшеничный	20	2.55	0.48	11.1	59	0	30	3.4	0.64	14.8	79	0
		Итого за день		14.77	12.97	46.89	266.3	1.8		19.04	13.51	52.32	393	1.43
		Завтрак 2										**Завтрак 2**		
Ижевск 2013		Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44	10	100	0.4	0.4	9.8	44	10
		Обед										**Обед**		
Ижевск 2013	18	Салат из квашенной капусты с луком	40	0.68	2	3.38	34.28	7.92	60	1.02	3	5.07	51.42	11.88
Ижевск 2013	66	Нугылишыд (удм.блюдо)	150	3.3	1.92	16.5	89.28	3.45	200	4.4	2.56	22	119.04	4.6
Ижевск 2013	216	Пюре катрофельное	120	2.44	3.84	16.36	110.4	14.53	150	3.06	4.8	20.44	138	18.16
Ижевск 2013	170	Зразы рыбные с яйцом	60	8.06	4	9.03	104	1.37	80	10.77	5.32	12.1	139	1.82
Ижевск 2013	253	Компот из сушеных фруктов(сухофрукты)	150	0.33	0.015	20.82	85.5	0.3	200	0.44	0.02	27.76	114	0.2
		Хлеб пшеничный	20	1.7	0.32	7.4	39	0	30	2.55	0.48	11.1	59	0
		Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.23	52	0	40	2.32	0.44	17.32	79.6	0
		Итого за день		18.49	12.455	83.72	514.46	27.57		24.56	16.62	115.79	700.06	36.66
		Полдник										**Полдник**		
Ижевск 2013	283	Ватрушка с повидлом	60	3.82	2.55	37.82	190.28	0.068	90	5.73	3.83	56.72	285.43	0.1
Ижевск 2013	261	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28	0.02	200	0.06	0.02	9.99	40	0.03
		Итого за день		3.86	2.56	44.81	218.28	0.088		5.79	3.85	66.71	325.43	0.13

			9 день										**9 день**	
			Завтрак										**Завтрак**	
Ижевск 2013	106	Каша вязкая молочная гречневая с маслом	150\5	4.36	4.54	24.22	155.62	0	200	5.82	6.06	32.3	207.5	0
Ижевск 2013	264	Кофе с молоком	150	2.34	2	10.63	70	0.98	200	2.85	2.41	14.36	91	1.17
Ижевск 2013	6	Сыр порциями	10	2.32	2.96	0	36	0.007	15	3.48	4.43	0	54	0.11
		Хлеб пшеничный	20	2.55	0.48	11.1	59	0	30	3.4	0.64	14.8	79	0
		Итого за день		11.57	9.98	45.95	320.62	0.987		15.55	13.54	61.46	431.5	1.28
			Завтрак 2										**Завтрак 2**	
Ижевск 2013		банан	70	1.05	0.35	14.7	66	7	100	1.5	0.5	21	94.28	10
			Обед										**Обед**	
Ижевск 2013	34	Салат из свеклы отварной	40	0.57	2.44	3.34	37.6	3.8	60	0.86	3.5	5.02	56.4	5.7
Ижевск 2013	65	Суп картофельный с клецками	150	1.26	2.01	7.28	52.35	3.45	200	1.68	2.68	9.7	69.8	4.6
Ижевск 2013	87	Рагу из овощей	120	2.23	4.04	10.16	86.67	14.33	150	2.67	4.82	12.19	104	17.2
Ижевск 2013	188	Тефтели мясные(2-ой вариант)	60	8.83	6.24	10.3	133	0.45	80	10.91	12.53	13.79	212	0.61
Ижевск 2013	253	Компот из сушеных фруктов (изюм)	150	0.33	0.015	20.82	85.5	0.3	200	0.44	0.02	27.76	114	0.4
		Хлеб пшеничный	20	1.7	0.32	7.4	39	0	30	2.55	0.48	11.1	59	0
		Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.23	52	0	40	2.32	0.44	17.32	79.6	0
		Итого за день		16.9	15.425	69.53	486.12	22.33		21.43	24.47	96.88	694.8	28.51
			Полдник										**Полдник**	
Ижевск 2013	284	Крендель сахарный	60	3.54	6.57	27.87	185	0	90	3.54	0.57	27.87	185	0
Ижевск 2013	270	"Снежок" кисломолочн.напиток	150	4.5	1.5	6	56	1.2	200	6	2	8	74.4	1.6
		Итого за день		8.04	8.07	33.87	241	1.2		9.54	2.57	35.87	259.4	1.6

		10 день											**10 день**	
		Завтрак											**Завтрак**	
Ижевск 2013	111	Каша жидкая молочная "Геркулес"с маслом	150\5	2.85	5.01	14.28	114	0	200\5	3.8	6.68	19.04	152	0
Ижевск 2013	263	Чай с молоком	150	2.65	2.33	11.31	77	0.02	200	2.96	5.85	15.9	98.89	0.03
Ижевск 2013	5	Масло сливочное порционно	10	0.08	7.25	0.13	66	0	10	0.08	7.25	0.13	66	0
		Хлеб пшеничный	20	2.55	0.48	11.1	59	0	30	3.4	0.64	14.8	79	0
		Итого за день		8.13	15.07	36.82	316	0.02		10.24	20.42	49.87	395.89	0.03
		Завтрак 2											**Завтрак 2**	
Ижевск 2013	268	Сок фруктовый	150	0.75	0	15.15	64	3	200	0.9		18.18	76	3.6
		Обед											**Обед**	
Ижевск 2013	44	Салат "Космос" удм.блюдо	40	2.35	5.85	2.3	71.62	18.48	60	3.52	8.77	45.6	107.44	27.72
Ижевск 2013	55	Щи из свежей капусты	150	1.02	2.89	4	46.2	12.01	200	1.36	3.86	5.34	61.6	16.02
Ижевск 2013	212	Макароны отварные	120	4.42	3.72	21.16	134.4	0	150	7.36	6.2	35.26	224	0
Ижевск 2013	163	Котлеты рыбные	60	6.83	3.81	24.8	99.75	0.37	80	7.8	4.35	28.3	114	0.42
Ижевск 2013	251	Компот из свежих яблок	150	0.12	0.12	17.91	72	1.29	200	0.16	0.16	23.88	96	1.72
Ижевск 2013		Хлеб пшеничный	20	1.7	0.32	7.4	39	0	30	2.55	0.48	11.1	59	0
		Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.23	52	0	40	2.32	0.44	17.32	79.6	0
		Итого за день		18.42	17.07	87.8	514.97	32.15		25.07	24.26	166.8	741.64	45.88
		Полдник											**Полдник**	
Ижевск 2013	151	Оладьи из творога	50\20	6.65	5.3	11.52	122	0.15	100\30	13.98	9.71	22.42	233	0.3
Ижевск 2013	262	Чай с лимоном	150	0.07	0.01	7.1	29	1.42	200	0.12	0.02	10.2	41	2.83
		Итого за день		6.72	5.31	18.62	151	1.57		14.1	9.73	32.62	274	3.13