



4 Чай с лимоном	686 (21)	217	0,212	0,007	8,943	37	0,00	0,00	2,84	0,00	0,00	7,42	8,72	4,67	0,78	11,41	0,01	0,02	0,62
<b>Итого за день:</b>			6,485	8,098	43,321	272	0,09	0,17	7,05	28,62	0,38	96,79	128,29	51,29	2,96	368,98	146,47	5,56	70,51
<b>Итого за неделю:</b>			38,566	46,571	192,447	1343	0,71	1,14	19,12	272,63	2,81	831,53	677,42	171,09	171,67	1047,4	259,05	30,34	144,01
<b>2 неделя</b>																			
<b>1 день</b>																			
1 Булочка домашняя	769 (21)	50	3,028	5,680	28,074	176	0,03	0,01	0,00	0,02	0,02	7,92	29,35	5,22	0,43	38,42	12,14	3,75	10,01
2 Ряженка	698 (21)	180	4,259	6,768	7,227	107	0,04	0,00	0,54	54,00	0,00	223,20	0,00	25,20	165,60	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за день:</b>			7,287	12,448	35,301	282	0,06	0,01	0,54	54,02	0,02	231,12	29,35	30,42	166,03	38,42	12,14	3,75	10,01
<b>2 день</b>																			
1 Блины из тыквы	(25)	75	2,045	4,472	12,142	97	0,03	0,10	1,49	2,17	0,34	71,95	63,70	11,67	0,29	143,99	8,68	2,62	32,01
2 Напиток растворимый "Цикорий" с молоком	(25)	200	1,152	1,034	10,770	57	0,01	0,06	0,26	24,60	0,00	53,06	39,59	5,66	0,10	58,10	3,96	0,88	8,80
<b>Итого за день:</b>			3,196	5,506	22,912	154	0,04	0,16	1,75	26,77	0,34	125,02	103,28	17,33	0,39	202,09	12,64	3,50	40,81
<b>3 день</b>																			
1 Завиток сдобный с корицей и шоколадным кремом	(25)	70	3,631	3,611	28,306	160	0,03	0,05	0,11	19,59	0,14	30,42	49,74	7,46	0,51	63,92	9,86	3,22	11,91
2 Кофейный напиток с молоком	395 (26)	200	2,296	1,778	11,297	70	0,02	0,06	0,26	24,69	0,00	59,73	73,20	27,47	1,25	131,08	3,96	0,88	8,80
<b>Итого за день:</b>			5,927	5,389	39,603	231	0,05	0,11	0,37	44,28	0,14	90,15	122,95	34,94	1,76	195,00	13,82	4,10	20,71
<b>4 день</b>																			
1 Картофельные лепешки	229 (21)	100	3,969	2,712	27,978	152	0,09	0,07	6,68	7,82	0,11	18,13	71,32	21,09	1,02	428,69	5,09	2,67	29,71
2 Чай с сахаром	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
3 Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за день:</b>			5,175	2,907	47,747	238	0,18	0,09	6,72	7,82	0,11	46,75	126,50	39,31	2,51	485,69	5,09	2,67	29,71
<b>5 день</b>																			
1 Ватрушка с творогом	741 (21)	50	5,111	2,810	18,940	121	0,03	0,06	0,04	0,03	0,09	33,71	60,79	7,83	0,43	48,46	16,01	7,28	12,21
2 Йогурт питьевой клубничный	(0)	180	7,605	5,414	6,023	103	0,07	0,27	1,08	36,00	0,00	219,60	172,80	27,00	0,18	252,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за день:</b>			12,716	8,224	24,963	225	0,10	0,33	1,12	36,03	0,09	253,31	233,59	34,83	0,61	300,46	16,01	7,28	12,21
<b>Итого за неделю:</b>			34,301	34,474	170,527	1130	0,44	0,70	10,51	168,92	0,70	746,34	615,67	156,83	171,31	1221,6	59,71	21,30	113,45
седнее значение за период:			7,29	8,10	36,30	247	0,11	0,18	2,96	44,16	0,35	157,79	129,31	32,79	34,30	226,91	31,88	5,16	25,75

сего: 2473 : 10 = 247 ккал

сего: 72,867 : 10 = 7,287 грамм Белка

сего: 81,045 : 10 = 8,105 грамм жира

сего: 362,974 : 10 = 36,297 грамм углеводов

сего: 1,15 : 10 = 0,11 мг витамина В1

сего: 1,84 : 10 = 0,18 мг витамина В2

Итого: 29,63 : 10 = 2,96 мг витамина С
Итого: 441,55 : 10 = 44,16 мг витамина А (рети. экв.)
Итого: 3,50 : 10 = 0,35 мг витамина D
Итого: 1577,87 : 10 = 157,79 мг кальция
Итого: 1293,08 : 10 = 129,31 мг фосфора
Итого: 327,92 : 10 = 32,79 мг магния
Итого: 342,98 : 10 = 34,30 мг железа
Итого: 2269,10 : 10 = 226,91 мг калия
Итого: 318,75 : 10 = 31,88 мг йода
Итого: 51,64 : 10 = 5,16 мг селена
Итого: 257,45 : 10 = 25,75 мг фтора

КОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ:

ЕХНОЛОГ

Примечание:

12 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП 1994г

21 - сб.рецептур блюд и кул.изд. для ПОП при общеобр. школ 2004г.

25 - Технико-технологическая карта №

26 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях 2011 г.