



**Меню двадцатидневное по ООД "Комбинат школьного питания"**  
**для питания воспитанников 3-7 лет в учреждении д/с (10-И ЧАСОВЫЕ)**

(примерное)

осень-зима

с 1.09.2024 года

День недели	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность б	Минеральные вещества													Водорастворимые витамины				Жирорастворимые витамины	
			Б	Ж	У		Ккал.	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг	C, мг	B1, мг	B2, мг	D, мкг	A, мкг				
2-й завтрак	Каша молочная манная с маслом сливочным	205,0	7,22	6,59	33,18	220,80	201,89	208,83	156,77	22,63	137,13	0,47	28,69	2,51	30,92	0,73	0,08	0,18	0,07	31,98					
	Яйцо вареное вкрутую	45,0	5,36	4,55	0,27	63,63	134,07	52,31	22,75	4,76	75,36	0,99	18,48	12,16	21,78	0,00	0,02	0,16	0,99	70,20					
	Масло сливочное порциями	8,0	0,06	5,80	0,10	52,87	1,20	2,40	1,92	0,00	2,40	0,02	0,00	0,08	0,22	0,00	0,00	0,01	0,10	36,00					
	Чай с сахаром	180,0	0,09	0,02	9,01	36,63	0,40	10,56	2,36	1,91	3,59	0,38	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15					
	Хлеб пшеничный	30,0	2,28	0,27	14,52	69,60	149,70	27,90	6,00	4,20	19,50	0,33	0,96	1,80	4,35	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00					
	<b>ИТОГО</b>	<b>468,0</b>	<b>15,01</b>	<b>17,22</b>	<b>57,09</b>	<b>443,53</b>	<b>487,26</b>	<b>302,01</b>	<b>189,79</b>	<b>33,50</b>	<b>237,99</b>	<b>2,18</b>	<b>48,13</b>	<b>16,55</b>	<b>57,28</b>	<b>0,75</b>	<b>0,13</b>	<b>0,37</b>	<b>1,16</b>	<b>138,33</b>					
Обед	Салат картофельный	50,0	0,95	7,68	10,94	116,54	582,68	220,67	12,07	10,24	28,21	0,46	62,17	0,15	14,15	4,34	0,04	0,03	0,00	0,78					
	Борщ из свежей капусты со сметаной	14,68	1,57	3,75	6,60	66,29	102,79	233,81	33,85	15,54	37,46	0,64	14,45	0,34	17,50	8,27	0,03	0,04	0,05	114,28					
	Котлеты мясные в красном соусе	51,00	10,49	9,74	8,90	160,52	149,90	186,84	20,08	15,00	106,17	1,45	4,72	1,00	34,75	0,53	0,04	0,08	0,00	21,79					
	Макароны отварные	7,05	6,40	3,39	28,43	162,75	60,53	46,27	9,00	6,19	34,77	0,63	7,62	0,04	9,06	0,00	0,05	0,02	0,06	12,29					
	Напиток лимонный	5,11	180,0	0,13	0,01	12,41	50,28	1,70	23,83	6,00	1,73	3,17	0,12	0,01	0,06	1,44	5,76	0,01	0,00	0,29					
	<b>ИТОГО</b>	<b>232</b>	<b>40,0</b>	<b>2,64</b>	<b>0,48</b>	<b>15,84</b>	<b>78,24</b>	<b>162,40</b>	<b>94,00</b>	<b>11,60</b>	<b>18,80</b>	<b>1,56</b>	<b>1,76</b>	<b>2,20</b>	<b>2,90</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>					
Полдник	Булочка с припсылкой	11,13	70,0	3,77	5,76	22,02	155,07	41,37	32,89	24,55	22,95	22,75	0,49	3,49	6,62	4,98	0,12	0,02	0,04	14,28					
	Напиток шоколадный	11,61	180,0	2,67	2,11	13,68	84,93	34,70	165,60	100,23	27,60	96,11	0,96	7,13	1,58	25,54	0,47	0,03	0,12	11,96					
	<b>ИТОГО</b>	<b>22,74</b>	<b>250,0</b>	<b>6,44</b>	<b>7,87</b>	<b>35,70</b>	<b>240,00</b>	<b>76,08</b>	<b>198,50</b>	<b>124,78</b>	<b>50,55</b>	<b>118,86</b>	<b>1,45</b>	<b>10,62</b>	<b>8,21</b>	<b>30,52</b>	<b>0,59</b>	<b>0,05</b>	<b>0,15</b>	<b>26,25</b>					
	<b>Итого за День</b>	<b>169,35</b>	<b>1618,0</b>	<b>46,05</b>	<b>50,51</b>	<b>203,94</b>	<b>1447,35</b>	<b>1733,95</b>	<b>1506,33</b>	<b>425,57</b>	<b>161,55</b>	<b>664,83</b>	<b>9,07</b>	<b>151,94</b>	<b>29,73</b>	<b>177,19</b>	<b>23,84</b>	<b>0,45</b>	<b>0,73</b>	<b>138</b>	<b>313,99</b>				

2-й День недели	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность б	Минеральные вещества													Водорастворимые витамины				Жирорастворимые витамины	
			Б	Ж	У		Ккал.	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг	C, мг	B1, мг	B2, мг	D, мкг	A, мкг				
Завтрак	Зеленый горошек бланшированный	7,11	30,0	0,80	0,10	1,76	11,07	109,65	32,90	7,04	7,34	21,72	0,25	0,00	0,46	0,00	0,03	0,02	0,00	12,00					
	Омлет натуральный	47,31	120,0	11,21	15,30	2,64	193,44	221,18	154,84	92,24	14,38	177,60	1,88	32,36	23,34	48,56	0,24	0,06	0,36	1,95	160,61				
	Масло сливочное порциями	8,74	10,0	0,08	7,25	0,13	66,09	1,50	3,00	2,40	0,00	0,02	0,00	0,10	0,28	0,00	0,00	0,01	0,13	45,00					
	Кофейный напиток	11,25	200,0	3,16	2,46	11,57	81,09	38,27	146,44	107,99	19,58	89,70	0,49	7,92	1,76	17,60	0,52	0,03	0,12	0,00	13,24				
	Хлеб пшеничный	2,24	40,0	3,04	0,36	19,36	92,80	199,60	37,20	8,00	5,60	26,00	0,44	1,28	2,40	5,80	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00				
	<b>ИТОГО</b>	<b>76,65</b>	<b>400,0</b>	<b>18,28</b>	<b>25,47</b>	<b>35,46</b>	<b>444,49</b>	<b>570,20</b>	<b>374,38</b>	<b>217,67</b>	<b>46,90</b>	<b>318,02</b>	<b>3,08</b>	<b>41,56</b>	<b>28,06</b>	<b>72,24</b>	<b>2,36</b>	<b>0,16</b>	<b>0,52</b>	<b>2,08</b>	<b>230,84</b>				
2-й завтрак	Фрукты мытые (яблоко)	13,86	120,0	0,48	0,48	11,76	53,28	31,20	333,60	19,20	10,80	13,20	2,64	2,40	0,36	9,60	12,00	0,04	0,02	0,00	6,00				
	<b>ИТОГО</b>	<b>13,86</b>	<b>120,0</b>	<b>0,48</b>	<b>0,48</b>	<b>11,76</b>	<b>53,28</b>	<b>31,20</b>	<b>333,60</b>	<b>19,20</b>	<b>10,80</b>	<b>13,20</b>	<b>2,64</b>	<b>2,40</b>	<b>0,36</b>	<b>9,60</b>	<b>12,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>6,00</b>				
	Обед	Кирра морковная	7,00	50,0	0,87	4,06	4,87	59,49	201,83	124,10	16,72	19,08	31,41	0,47	22,33	0,12	25,48	2,39	0,03	0,03	570,60				
		Суп-лапша домашняя "Бабушкин"	25,42	200,0	5,73	5,50	10,77	113,69	105,05	99,65	11,77	9,98	59,90	0,84	13,37	2,05	22,19	0,48	0,03	0,05	0,14	111,66			
		Рыба, запеченная с соусом	46,00	70,0	11,36	7,17	1,57	116,29	171,06	166,42	43,93	16,52	14,20	0,35	38,49	21,26	203,05	0,48	0,08	0,09	0,03	21,38			
		Картофельное пюре	16,58	130,0	2,83	3,09	18,53	112,72	130,31	586,13	33,61	26,37	76,86	0,96	20,90	0,67	35,02	9,62	0,11	0,09	0,04	13,96			
Компот из свежих плодов		6,03	180,0	0,16	0,16	15,61	64,37	8,19	94,64	5,99	3,20	3,91	0,82	0,72	2,88	1,63	0,01	0,01	0,00	1,23					
<b>Итого</b>		<b>112</b>	<b>20,0</b>	<b>1,52</b>	<b>0,18</b>	<b>9,68</b>	<b>46,40</b>	<b>99,80</b>	<b>18,60</b>	<b>4,00</b>	<b>2,80</b>	<b>13,00</b>	<b>0,22</b>	<b>0,64</b>	<b>1,20</b>	<b>2,90</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>				
Полдник	Хлеб ржаной	2,32	40,0	2,64	0,48	15,84	78,24	162,40	94,00	11,60	18,80	1,56	1,76	2,20	9,60	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00					
	<b>ИТОГО</b>	<b>104,47</b>	<b>690,0</b>	<b>25,11</b>	<b>20,63</b>	<b>76,88</b>	<b>591,20</b>	<b>878,64</b>	<b>1183,54</b>	<b>127,62</b>	<b>96,76</b>	<b>359,27</b>	<b>5,21</b>	<b>98,22</b>	<b>27,61</b>	<b>301,11</b>	<b>14,62</b>	<b>0,35</b>	<b>0,31</b>	<b>0,21</b>	<b>718,82</b>				



		2-й этап работ																			
Т368	Фрукты мытые (банан)	25,46	100,0	1,50	0,50	21,00	94,50	31,00	348,00	8,00	42,00	28,00	0,60	0,05	1,00	2,20	10,00	0,04	0,05	0,00	20,00
	ИТОГО	25,46	100,0	1,50	0,50	21,00	94,50	31,00	348,00	8,00	42,00	28,00	0,60	0,05	1,00	2,20	10,00	0,04	0,05	0,00	20,00
Обед																					
Т32	Салат из свежих с изюмом	6,97	50,0	0,71	2,26	6,83	50,53	19,75	139,79	17,67	10,11	22,18	0,66	2,61	0,29	19,34	1,67	0,01	0,02	0,00	0,71
Т81	Суп картофельный с бобовыми и с грибами	12,69	220,0	6,93	3,33	32,76	188,43	280,61	373,80	33,18	32,14	100,09	1,80	14,87	4,24	26,80	3,83	0,18	0,06	0,05	107,75
Т276	Жаркое по-домашнему	87,13	160,0	16,26	15,25	18,74	269,57	236,80	744,31	23,02	41,30	194,63	2,85	33,32	0,31	80,12	9,02	0,13	0,16	0,00	133,89
Т648	Кисель фруктовый	13,86	180,0	0,06	0,00	28,53	112,18	0,09	0,27	0,18	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	21,60	0,26	0,30	0,00	82,08	
пром	Хлеб пшеничный	1,12	20,0	1,52	0,18	9,68	46,40	99,80	18,60	4,00	2,80	13,00	0,22	0,64	1,20	2,90	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00
пром	Хлеб ржаной	2,32	40,0	2,64	0,48	15,84	78,24	162,40	94,00	11,60	18,80	60,00	1,56	1,76	2,20	9,60	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00
	ИТОГО	124,09	670,0	28,12	21,50	112,38	745,34	799,45	1370,76	89,65	105,14	389,91	7,12	53,20	8,24	138,77	36,12	0,67	0,58	0,05	324,43
Полдник																					
Т630	Чай с молоком	10,84	200,0	2,79	2,22	14,41	88,82	38,41	131,77	107,98	14,09	81,89	0,48	7,92	1,76	17,60	0,54	0,03	0,12	0,00	13,35
Т67	Булочка ванильная	5,12	50,0	3,84	5,95	27,16	177,58	161,63	10,51	8,20	25,84	6,64	0,54	16,40	7,35	1,45	0,04	0,01	0,01	0,07	5,54
	ИТОГО	15,96	250,0	6,63	8,17	41,57	266,41	200,04	142,28	116,18	39,93	88,52	1,02	24,32	9,11	19,05	0,58	0,04	0,14	0,07	18,89
	Итого за день	210,68	1510,0	52,10	41,75	232,69	1504,96	1522,06	2223,01	415,29	238,93	817,68	12,64	125,71	59,74	211,79	49,07	0,94	1,15	1,17	465,91

		1 день																			
Завтрак																					
Т302	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	23	205,0	5,93	6,56	32,25	211,69	162,82	197,62	152,40	31,04	152,92	0,44	24,15	6,76	38,84	0,73	0,06	0,18	0,07	31,98
Т213	Яйцо вареное вкрутую	18,98	45,0	5,36	4,55	0,27	63,63	134,07	52,31	22,75	4,76	75,36	0,99	18,48	12,16	21,78	0,00	0,02	0,16	0,99	70,20
Т685	Чай с сахаром	1,44	180,0	0,09	0,02	9,01	36,63	0,40	10,56	2,36	1,91	3,59	0,38	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,15	0,15
пром	Хлеб пшеничный	1,68	30,0	2,28	0,27	14,52	69,60	149,70	27,90	6,00	4,20	19,50	0,33	0,96	1,80	4,35	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00
	ИТОГО	45,10	460,0	13,66	11,40	56,05	381,55	446,99	288,39	183,51	41,91	251,37	2,14	43,59	20,72	64,97	0,75	0,12	0,35	1,06	102,33
2-й завтрак																					
Т707	Сок фруктовый	12,18	180,0	0,90	0,18	18,36	82,80	10,80	181,80	14,40	7,20	25,20	0,36	1,80	0,00	0,00	3,60	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО	12,18	180,0	0,90	0,18	18,36	82,80	10,80	181,80	14,40	7,20	25,20	0,36	1,80	0,00	0,00	3,60	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед																					
Т34	Салат "Здоровье"	5,00	50,0	0,94	2,28	3,77	38,85	46,90	95,15	14,06	13,29	24,87	0,46	2,20	0,30	13,73	1,78	0,02	0,02	0,00	253,84
Т132	Рассолник Ленинградский	13,48	200,0	1,61	3,46	10,32	78,64	208,63	258,70	16,73	15,63	46,48	0,58	13,39	1,51	17,69	4,20	0,05	0,04	0,05	111,23
Т663	Ежики с соусом	46,26	90,0	8,64	11,21	10,20	172,78	144,77	159,92	18,06	14,13	94,21	1,26	14,73	2,09	31,77	0,80	0,04	0,07	0,12	28,22
Т516	Макароны отварные	7,05	130,0	6,40	3,39	28,43	162,75	60,53	46,27	9,00	6,19	34,77	0,63	7,62	0,04	9,06	0,00	0,05	0,02	0,06	12,29
Т699	Напиток лимонный	5,11	180,0	0,13	0,01	12,41	50,28	1,70	23,83	6,00	1,73	3,17	0,12	0,01	0,06	1,44	5,76	0,01	0,00	0,00	0,29
пром	Хлеб пшеничный	1,12	20,0	1,52	0,18	9,68	46,40	99,80	18,60	4,00	2,80	13,00	0,22	0,64	1,20	2,90	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00
пром	Хлеб ржаной	2,32	40,0	2,64	0,48	15,84	78,24	162,40	94,00	11,60	18,80	60,00	1,56	1,76	2,20	9,60	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00
	ИТОГО	80,34	710,0	21,88	21,02	90,64	627,94	694,73	696,47	79,45	72,57	276,50	4,83	40,36	7,39	86,19	12,54	0,26	0,20	0,23	405,86
Полдник																					
Т780	Булочка сырная	12,46	75,0	6,62	11,05	26,95	233,81	193,31	20,77	90,34	34,57	55,14	0,64	9,43	9,25	0,81	0,07	0,02	0,04	0,12	16,30
Т693	Напиток шоколадный	11,61	180,0	2,67	2,11	13,68	84,93	34,70	165,60	100,23	27,60	96,11	0,96	7,13	1,58	25,54	0,47	0,03	0,12	0,00	11,96
	ИТОГО	24,07	255,0	9,28	13,16	40,63	318,74	228,02	186,37	190,57	62,17	151,26	1,60	16,56	10,83	26,36	0,54	0,05	0,16	0,12	28,26
	Итого за день	161,69	1605,0	45,73	45,75	205,69	1411,03	1380,54	1353,03	467,93	183,85	704,33	8,93	102,31	38,95	177,52	17,43	0,42	0,71	1,40	536,45

		2-й завтрак																			
Завтрак																					
Т94	Суп молочный с крупой	19,83	250,0	7,11	6,03	20,13	163,16	155,61	275,85	189,86	56,17	189,73	1,34	25,00	4,11	34,91	0,91	0,11	0,24	0,03	30,09
Т96	Масло сливочное порциями	7,00	8,0	0,06	5,80	0,10	52,87	1,20	2,40	1,92	0,00	0,22	0,02	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,01	0,10	36,00
Т692	Кофейный напиток	9,96	180,0	2,84	2,22	10,41	72,98	34,44	131,80	97,19	17,62	80,73	0,44	7,13	1,58	15,84	0,47	0,03	0,11	0,00	11,91
пром	Хлеб пшеничный	1,68	30,0	2,28	0,27	14,52	69,60	149,70	27,90	6,00	4,20	19,50	0,33	0,96	1,80	4,35	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00
	ИТОГО	38,47	468,0	12,29	14,31	45,16	358,61	340,95	437,95	294,97	77,99	292,35	2,13	33,09	7,57	55,32	1,38	0,17	0,37	0,14	78,00
2-й завтрак																					
Т368	Фрукты мытые (яблоко)	13,86	120,0	0,48	0,48	11,76	53,28	31,20	333,60	19,20	10,80	13,20	2,64	2,40	0,36	9,60	12,00	0,04	0,02	0,00	6,00
	ИТОГО	13,86	120,0	0,48	0,48	11,76	53,28	31,20	333,60	19,20	10,80	13,20	2,64	2,40	0,36	9,60	12,00	0,04	0,02	0,00	6,00
Обед																					
Т42270	Салат "Зимний"	5,27	50,0	1,37	2,44	8,50	61,20	11,99	259,58	11,99	16,91	39,69	0,58	2,68	0,28	19,48	4,98	0,06	0,04	0,00	154,69
Т80	Суп "Кудрявый"	17,37	200,0	3,88	4,23	13,99	109,33	108,65	337,64	20,00	21,90	77,78	1,07	16,71	4,50	30,96	5,28	0,09	0,10	0,38	130,51
Т54Р	Когтелты или биточки рыбные (горбуша)	43	70,0	12,75	5,29	7,31	128,16	188,28	194,04	27,42	21,14	128,16	0,72	37,45	24,51	218,48	0,25	0,11	0,11	0,16	24,48
Т520	Картофельное пюре	16,58	130,0	2,83	3,09	18,53	112,72	130,31	586,13	33,61	26,32	76,86	0,36	20,90	0,67	35,02	9,62	0,11	0,09	0,04	13,96
Т707	Сок фруктовый	12,18	180,0	0,90	0,18	18,36	82,80	10,80	181,80	14,40	7,20	25,20	0,36	1,80	0,00	0,00	3,60	0,00	0,00	0,00	0,00
пром	Хлеб пшеничный	1,12	20,0	1,52	0,18	9,68	46,40	99,80	18,60	4,00	2,80	13,00	0,22	0,64	1,20	2,90	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00
пром	Хлеб ржаной	2,32	40,0	2,64	0,48	15,84	78,24	162,40	94,00	11,60	18,80	60,00	1,56	1,76	2,20	9,60	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00
	ИТОГО	97,84	690,0	25,89	15,88	92,21	618,86	712,22	1671,79	123,02	115,07	420,68	5,47	81,94	33,37	316,45	23,73	0,45	0,38	0,58	323,65

л780	Булочка с сахаром	5,11	70,0	4,94	7,33	31,91	213,51	57,95	44,23	33,66	29,98	30,41	0,64	4,72	6,68	6,85	0,17	0,02	0,05	0,12	12,72
л54-6н	Чай с замороженными ягодами и сахаром	5,26	200,0	0,30	0,09	10,84	45,35	3,64	55,74	8,36	7,06	10,62	0,88	0,11	0,12	1,80	9,64	0,00	0,01	0,00	1,52
	ИТОГО	10,37	270,0	5,24	7,43	42,75	258,86	61,59	99,97	42,01	37,05	41,03	1,52	4,82	8,80	8,65	9,81	0,03	0,06	0,12	14,25
	Итого за День	160,54	1548,0	43,90	38,10	191,89	1289,61	1145,96	2543,31	479,21	240,91	767,27	11,76	122,26	50,09	390,02	46,92	0,69	0,85	0,84	421,90

З-й день	Завтрак																					
л365	Суфле творожное со спущенным молоком	61,13	180,0	26,49	11,36	35,00	348,64	269,26	288,93	38,00	220,17	0,78	28,26	32,57	52,50	0,65	0,08	0,41	0,15	58,36		
л630	Чай с молоком	10,84	200,0	2,79	2,22	14,41	88,82	38,41	131,77	107,98	14,09	81,89	0,48	7,92	1,76	17,60	0,54	0,03	0,12	0,00	13,35	
пром	Хлеб пшеничный	1,68	30,0	2,28	0,27	14,52	69,60	149,70	27,90	6,00	4,20	19,50	0,33	0,96	1,80	4,35	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	
	ИТОГО	73,65	410,0	31,57	13,86	63,93	507,07	392,55	428,94	402,91	56,29	321,55	1,59	37,14	74,45	1,19	0,14	0,54	0,15	71,71		
	2-й завтрак																					
л368	Фрукты мытые (яблоко)	13,86	120,0	0,48	0,48	11,76	53,28	31,20	333,60	19,20	10,80	13,20	2,64	2,40	0,36	9,60	12,00	0,04	0,02	0,00	6,00	
	ИТОГО	13,86	120,0	0,48	0,48	11,76	53,28	31,20	333,60	19,20	10,80	13,20	2,64	2,40	0,36	9,60	12,00	0,04	0,02	0,00	6,00	
	Обед																					
л45	Винегрет овощной	4,89	50,0	0,82	2,62	4,96	46,60	112,47	155,01	12,77	11,58	24,98	0,47	2,18	0,17	13,68	3,08	0,03	0,02	0,00	114,24	
л82	Суп картофельный с макаронными изделиями "Бабу	16,36	210,0	3,93	3,04	15,36	103,37	97,48	343,51	12,89	18,71	61,27	0,93	14,50	0,20	29,11	5,28	0,07	0,06	0,03	102,48	
л54-27н	Калюста тушеная с куррами	63,55	200,0	16,54	8,25	9,61	178,25	162,16	589,23	77,92	71,34	142,56	1,75	21,90	12,62	86,92	30,43	0,07	0,09	0,00	49,12	
л385	Компот из свежих замороженных ягод	5,36	180,0	0,14	0,00	10,17	41,17	2,55	26,94	3,51	1,88	2,58	0,17	0,24	0,09	4,28	1,62	0,00	0,00	0,00	0,00	
пром	Хлеб пшеничный	1,12	20,0	1,52	0,18	9,68	46,40	99,80	18,60	4,00	2,80	13,00	0,22	0,64	1,20	2,90	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	
пром	Хлеб ржаной	2,32	40,0	2,64	0,48	15,84	78,24	162,40	94,00	11,60	18,80	60,00	1,56	1,76	2,20	9,60	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	
	ИТОГО	93,60	700,0	25,59	14,57	65,63	494,03	636,86	1227,28	122,68	125,11	304,40	5,09	41,23	16,48	146,49	40,40	0,27	0,21	0,03	265,84	
	Полдник																					
л698	Кисломолочный продукт	26,17	180,0	4,86	4,50	19,44	137,70	90,00	244,80	217,80	27,00	169,20	0,18	16,20	3,60	36,00	1,62	0,05	0,23	0,05	39,60	
л766	Глишка Оренбургская	4,51	70,0	5,09	8,74	38,18	251,79	150,80	12,44	9,77	35,92	5,34	0,70	13,37	9,62	0,82	0,06	0,02	0,01	0,04	4,31	
	ИТОГО	30,68	250,0	9,95	13,24	57,62	389,49	240,80	257,24	227,57	62,92	174,54	0,88	29,57	13,22	36,82	1,68	0,07	0,24	0,09	43,91	
	Итого за День	211,79	1480,0	67,58	42,14	198,94	1443,67	1301,41	2247,06	772,36	255,13	813,69	10,20	110,33	66,19	267,36	55,27	0,51	1,02	0,27	387,46	

4-й день	Завтрак																					
л302	Каша молочная манная с маслом сливочным	19,05	205,0	7,22	6,59	33,18	220,80	201,89	208,83	156,77	22,63	137,13	0,47	28,69	2,51	30,92	0,73	0,08	0,18	0,07	31,98	
л693	Напиток шоколадный	11,61	180,0	2,67	2,11	13,68	84,93	34,70	165,60	100,23	27,60	96,11	0,96	7,13	1,58	25,54	0,47	0,03	0,12	0,00	11,96	
л7	Сыр порцими	7,75	10,0	2,32	2,95	0,00	35,83	81,00	8,80	88,00	3,50	50,00	0,10	0,00	1,45	0,00	0,07	0,00	0,03	0,10	26,00	
пром	Хлеб пшеничный	1,68	30,0	2,28	0,27	14,52	69,60	149,70	27,90	6,00	4,20	19,50	0,33	0,96	1,80	4,35	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	
	ИТОГО	40,09	425,0	14,48	11,91	61,38	411,16	467,30	411,14	350,99	57,93	302,75	1,86	36,78	7,34	60,82	1,27	0,14	0,34	0,16	69,94	
	2-й завтрак																					
л368	Фрукты мытые (банан)	25,46	100,0	1,50	0,50	21,00	94,50	31,00	348,00	8,00	42,00	28,00	0,60	0,05	1,00	2,20	10,00	0,04	0,05	0,00	20,00	
	ИТОГО	25,46	100,0	1,50	0,50	21,00	94,50	31,00	348,00	8,00	42,00	28,00	0,60	0,05	1,00	2,20	10,00	0,04	0,05	0,00	20,00	
	Обед																					
л78	Икра морковная	9	50,0	0,87	4,06	4,87	59,49	201,83	124,10	16,72	19,08	31,41	0,47	22,33	0,12	25,48	2,39	0,03	0,03	0,00	570,60	
л124	Щи из свежей капусты и картофеля со сметаной	15,96	210,0	1,80	4,04	7,26	72,39	99,32	277,08	37,00	16,50	40,35	0,60	14,29	0,30	18,38	11,49	0,04	0,05	0,05	115,39	
л443	Плов из говядины	71,57	160,0	13,68	12,97	24,79	264,79	214,84	243,36	17,08	33,12	161,25	1,98	26,58	4,36	60,58	0,71	0,06	0,10	0,07	230,10	
л639	Компот из сухофруктов	3,71	180,0	0,34	0,00	18,65	75,94	0,09	0,27	35,77	1,52	3,10	0,07	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	10,80		
пром	Хлеб пшеничный	1,12	20,0	1,52	0,18	9,68	46,40	99,80	18,60	4,00	2,80	13,00	0,22	0,64	1,20	2,90	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	
пром	Хлеб ржаной	2,32	40,0	2,64	0,48	15,84	78,24	162,40	94,00	11,60	18,80	60,00	1,56	1,76	2,20	9,60	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	
	ИТОГО	103,68	660,0	20,86	21,74	81,09	597,25	778,28	122,18	122,18	91,83	309,11	4,90	65,60	8,18	116,95	14,61	0,21	0,22	0,12	926,89	
	Полдник																					
л685	Чай с сахаром	1,60	200,0	0,10	0,03	10,02	40,70	0,45	11,74	2,62	2,13	3,99	0,43	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,17	
пром	Печенье	5,12	50,0	5,00	7,17	46,67	263,33	165,00	55,00	14,50	10,00	45,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,50	
	ИТОГО	6,72	250,0	5,10	7,19	56,68	304,04	165,45	66,74	17,12	12,13	48,99	1,43	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,67	
	Итого за День	175,95	1435,0	41,95	41,34	220,15	1406,94	1442,03	1583,29	498,29	203,89	688,84	8,78	102,43	16,53	179,97	25,90	0,42	0,64	0,28	1022,50	

5-й день	Завтрак																					
л302	Каша молочная ячневая	20,34	205,0	7,58	6,71	34,51	228,94	205,65	239,13	178,77	34,55	230,62	0,79	28,69	15,78	56,44	0,73	0,12	0,20	0,07	31,98	
л213	Яйцо вареное вкрутую	18,98	45,0	5,36	4,55	0,27	63,63	134,07	52,31	22,75	4,76	75,36	0,99	18,48	12,16	21,78	0,00	0,02	0,16	0,99	70,20	
л96	Масло сливочное порциями	7,00	8,0	0,06	5,80	0,10	52,87	1,20	2,40	1,92	0,00	2,40	0,02	0,00	0,08	0,22	0,00	0,00	0,01	0,10	36,00	
л686	Чай с лимоном	5,46	210,0	0,27	0,06	7,32	30,86	1,53	34,32	8,02	4,87	9,09	0,79	0,01	0,04	0,88	1,64	0,00	0,01	0,00	0,42	
пром	Хлеб пшеничный	1,68	30,0	2,28	0,27	14,52	69,60	149,70	27,90	6,00	4,20	19,50	0,33	0,96	1,80	4,35	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	
	ИТОГО	53,46	498,0	15,55	17,38	56,72	445,90	492,15	356,06	217,45	48,38	336,97	2,91	48,14	29,85	83,68	2,27	0,18	0,29	1,16	138,60	
	2-й завтрак																					

л/35	Салат из свежих с растительным маслом	7,03	50,0	0,92	5,34	5,24	72,69	22,90	156,57	21,33	12,54	24,61	0,80	4,03	0,41	11,53	2,62	0,01	0,02	0,00	0,79
л/43	Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей	23,24	225,0	7,90	6,24	15,27	147,99	109,83	380,11	16,10	22,17	90,15	1,06	15,01	3,84	60,74	5,54	0,09	0,08	0,03	110,28
л/482	Запеканка на риса и пшеницы	53,95	110,0	11,26	10,94	13,85	198,74	174,07	178,99	25,34	17,61	189,43	3,55	20,08	22,37	119,08	7,41	0,13	0,94	0,39	2561,76
л/631	Компот из свежих плодов	6,03	180,0	0,16	0,16	15,61	64,37	8,19	94,64	5,99	3,20	3,91	0,82	0,72	2,88	1,63	0,01	0,01	0,00	1,23	
пром	Хлеб пшеничный	1,12	20,0	1,52	0,18	9,68	46,40	99,80	18,60	4,00	2,80	13,00	0,22	0,64	1,20	2,90	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00
пром	Хлеб ржаной	2,32	40,0	2,64	0,48	15,84	78,24	162,40	94,00	11,60	18,80	60,00	1,56	1,76	2,20	9,60	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00
ПРОМ	ИТОГО	93,69	625,00	24,40	23,34	75,50	608,43	577,19	922,91	84,36	77,11	381,10	8,01	42,25	30,12	206,73	17,21	0,33	1,09	0,41	2674,05
Полдник																					
л/640	Кисель фруктовый	4,49	200,0	0,07	0,01	31,70	124,60	0,10	0,30	0,20	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пром	Печенье	5,12	50,0	5,00	7,17	46,67	263,33	165,00	55,00	14,50	10,00	45,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,03	5,50
ПРОМ	ИТОГО	9,61	250,0	5,07	7,18	78,37	387,93	165,10	55,30	14,70	10,00	45,00	1,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,03	5,50
Итого за День																					
		182,22	1473,0	46,52	48,40	231,59	1536,76	1265,45	1682,28	324,52	177,49	791,07	12,55	90,44	60,98	292,61	29,57	0,57	1,55	1,57	2838,15

1 День		Завтрак																			
Энергет		ккал	белки	жиры	углеводы	клетчатка	сахароза	фруктоза	глюкоза	лактоза	молочный сахар	кислоты	аминокислоты	органические кислоты	витамины	минералы	натрий	калий	магний	цинк	железо
л/302	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	22,11	205,0	7,86	7,16	40,04	256,07	146,08	231,35	157,21	44,01	188,48	0,91	22,87	6,00	40,36	0,73	0,13	0,19	0,07	32,41
л/96	Масло сливочное порциями	7,00	8,0	0,06	5,80	0,10	52,87	1,20	2,40	1,92	0,00	2,40	0,02	0,00	0,08	0,22	0,00	0,01	0,10	0,00	36,00
л/885	Чай с сахаром	1,44	180,0	0,09	0,02	9,01	36,63	0,40	10,56	2,36	1,91	3,59	0,38	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,15	0,00
пром	Хлеб пшеничный	1,68	30,0	2,28	0,27	14,52	69,60	149,70	27,90	6,00	4,20	19,50	0,33	0,96	1,80	4,35	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00
ПРОМ	ИТОГО	32,23	423,0	10,30	13,26	63,67	415,17	297,39	272,21	167,49	50,12	213,97	1,64	23,83	7,88	44,93	0,75	0,16	0,21	0,17	68,56
2-й завтрак																					
л/707	Сок фруктовый	12,18	180,0	0,90	0,18	18,36	82,80	10,80	181,80	14,40	7,20	25,20	0,36	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ПРОМ	ИТОГО	12,18	180,0	0,90	0,18	18,36	82,80	10,80	181,80	14,40	7,20	25,20	0,36	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед																					
л/101	Икра кабачковая	6,00	50,0	0,67	3,50	3,50	45,00	350,00	157,50	20,50	7,50	18,50	0,35	0,20	0,00	2,50	3,50	0,01	0,03	0,00	76,50
л/110	Борщ из свежих капусты со сметаной	14,68	210,0	1,57	3,75	6,60	66,29	102,79	233,81	33,85	15,54	37,46	0,64	14,45	0,34	17,50	8,27	0,03	0,04	0,05	114,28
л/454	Котлеты мясо-картофельные "по-хлыновски"	51,00	70,0	10,69	15,20	5,69	199,08	114,78	163,49	8,96	11,52	121,83	1,60	11,96	1,64	30,33	1,18	0,17	0,10	0,07	4,88
л/516	Макароны отварные	7,05	130,0	6,40	3,39	28,43	162,75	60,53	46,27	9,00	6,19	34,77	0,63	7,62	0,04	9,06	0,00	0,05	0,02	0,06	12,29
л/699	Напиток лимонный	5,11	180,0	0,13	0,01	12,41	50,28	1,70	23,83	6,00	1,73	3,17	0,12	0,01	0,06	1,44	5,76	0,01	0,00	0,00	0,29
пром	Хлеб пшеничный	1,12	20,0	1,52	0,18	9,68	46,40	99,80	18,60	4,00	2,80	13,00	0,22	0,64	1,20	2,90	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00
пром	Хлеб ржаной	2,32	40,0	2,64	0,48	15,84	78,24	162,40	94,00	11,60	18,80	60,00	1,56	1,76	2,20	9,60	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00
ПРОМ	ИТОГО	87,28	700,0	23,63	26,52	82,15	648,04	892,01	737,50	93,91	64,08	288,72	5,12	36,64	5,48	73,32	18,71	0,36	0,23	0,17	208,23
Полдник																					
л/769	Булочка Домашняя	9,34	75,0	4,00	7,91	43,43	260,93	111,36	31,51	9,23	29,95	4,92	0,60	9,54	8,25	2,23	0,41	0,01	0,01	0,00	9,47
л/632	Напиток шоколадный	11,61	180,0	2,67	2,11	13,68	84,93	34,70	165,60	100,23	27,60	96,11	0,96	7,13	1,58	25,54	0,47	0,03	0,12	0,00	11,96
ПРОМ	ИТОГО	20,95	255,0	6,66	10,01	57,12	345,86	146,07	197,12	109,46	57,55	101,04	1,56	16,67	9,83	27,78	0,87	0,04	0,12	0,00	21,43
Итого за День																					
		152,64	1558,0	41,49	49,97	221,30	1491,87	1346,26	1388,63	385,26	178,95	628,93	8,68	78,95	23,19	146,02	23,93	0,56	0,56	0,34	298,22

2 день		Завтрак																			
Энергет		ккал	белки	жиры	углеводы	клетчатка	сахароза	фруктоза	глюкоза	лактоза	молочный сахар	кислоты	аминокислоты	органические кислоты	витамины	минералы	натрий	калий	магний	цинк	железо
л/10	Зеленый горошек бланшированный	7,11	30,0	0,80	0,10	1,76	11,07	109,65	32,90	7,04	7,34	21,72	0,25	0,00	0,46	0,00	1,60	0,03	0,02	0,00	12,00
л/54-10	Омлет натуральный	47,31	120,0	11,21	15,30	2,64	193,44	221,18	154,84	92,24	14,38	177,60	1,88	32,36	23,34	48,56	0,24	0,06	0,36	1,95	160,61
л/96	Масло сливочное порциями	8,24	10,0	0,08	7,25	0,13	66,09	1,50	3,00	2,40	0,00	3,00	0,02	0,00	0,28	0,00	0,01	0,00	0,01	0,13	45,00
л/692	Кофейный напиток	11,25	200,0	3,16	2,46	11,57	81,09	38,27	146,44	107,99	19,58	89,70	0,49	7,92	1,76	17,60	0,52	0,03	0,12	0,00	13,24
пром	Хлеб пшеничный	2,24	40,0	3,04	0,36	19,36	92,80	199,60	37,20	8,00	5,60	26,00	0,44	1,28	2,40	5,80	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00
ПРОМ	ИТОГО	76,55	400,0	18,28	25,47	35,46	444,49	570,20	374,38	217,67	46,90	318,02	3,08	41,56	28,06	72,24	2,36	0,16	0,52	2,08	230,84
2-й завтрак																					
л/368	Фрукты мытые (яблоко)	13,86	120,0	0,48	0,48	11,76	53,28	31,20	333,60	19,20	10,80	13,20	2,64	2,40	0,36	9,60	12,00	0,04	0,02	0,00	6,00
ПРОМ	ИТОГО	13,86	120,0	0,48	0,48	11,76	53,28	31,20	333,60	19,20	10,80	13,20	2,64	2,40	0,36	9,60	12,00	0,04	0,02	0,00	6,00
Обед																					
л/57	Салат из фасоли	8,00	50,0	3,82	2,85	8,57	75,16	83,37	182,03	27,42	17,79	82,51	1,02	10,17	4,19	8,96	0,24	0,07	0,03	0,00	0,00
л/148	Суп-лапша домашняя "Бабушкин"	25,42	200,0	5,73	5,50	10,77	113,69	105,05	99,65	11,77	9,98	59,90	0,84	13,37	2,05	22,19	0,48	0,03	0,05	0,14	111,66
л/383	Рыба, запеченная с соусом	46,00	70,0	11,36	7,17	1,57	116,29	171,06	166,42	43,93	16,57	114,20	0,35	38,49	21,26	203,05	0,48	0,08	0,09	0,03	21,38
л/520	Картофельное пюре	16,58	130,0	2,83	3,09	18,53	112,72	130,31	186,13	33,61	26,32	76,86	0,96	20,90	6,67	35,02	9,62	0,11	0,09	0,04	13,96
л/631	Компот из свежих плодов	6,03	180,0	0,16	0,16	15,61	64,37	8,19	94,64	5,99	3,20	3,91	0,82	0,72	2,88	1,63	0,01	0,01	0,00	1,23	
пром	Хлеб пшеничный	1,12	20,0	1,52	0,18	9,68	46,40	99,80	18,60	4,00	2,80	13,00	0,22	0,64	1,20	2,90	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00



л302	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	19,05	205,0	7,94	6,71	35,63	234,62	206,26	247,43	164,69	38,03	207,30	1,80	28,69	27,40	24,76	0,73	0,13	0,20	0,07	31,98
л213	Яйцо вареное вкрутую	18,98	45,0	5,36	4,55	0,27	63,63	134,07	52,31	22,75	4,76	75,36	0,98	18,48	12,16	21,78	0,00	0,02	0,16	0,99	70,20
л686	Чай с лимонном	5,46	210,0	0,18	0,04	5,47	22,97	0,94	22,36	5,13	3,99	6,34	0,58	0,00	0,02	0,44	0,83	0,00	0,01	0,00	0,29
пром	Хлеб пшеничный	1,68	30,0	2,28	0,27	14,52	69,60	149,70	27,90	6,00	4,20	14,33	0,96	1,80	4,35	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00
ИТОГО		45,17	490,0	15,76	11,56	55,89	390,82	490,97	350,00	198,57	50,38	308,50	3,69	48,14	41,37	51,33	1,56	0,18	0,38	1,06	102,47
2-й завтрак																					
л368	Фрукты мытые (банан)	25,46	100,0	1,50	0,50	21,00	94,50	31,00	348,00	8,00	42,00	28,00	0,60	0,05	1,00	2,20	10,00	0,04	0,05	0,00	20,00
ИТОГО		25,46	100,0	1,50	0,50	21,00	94,50	31,00	348,00	8,00	42,00	28,00	0,60	0,05	1,00	2,20	10,00	0,04	0,05	0,00	20,00
Обед																					
л45	Винегрет овощной	4,89	50,0	0,82	2,62	4,96	46,60	112,47	155,01	12,77	11,58	24,98	0,47	2,18	0,17	13,68	3,08	0,03	0,02	0,00	114,24
л81	Суп картофельный с бобовыми и с грибами	12,69	220,0	6,93	3,33	32,76	188,43	280,61	373,80	33,18	32,14	100,09	1,80	14,87	4,24	26,80	3,83	0,18	0,06	0,05	107,75
л276	Жаркое по-домашнему	87,13	160,0	16,26	15,25	18,74	269,57	236,80	744,31	23,02	41,30	194,63	2,85	33,32	0,31	80,12	9,02	0,13	0,16	0,00	133,89
л369	Компот из смеси сухофруктов	3,95	180,0	0,34	0,00	18,55	75,94	0,09	0,27	35,77	1,52	3,10	0,07	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	10,80	
пром	Хлеб пшеничный	1,12	20,0	1,52	0,18	9,68	46,40	99,80	18,60	4,00	2,80	13,00	0,22	0,64	1,20	2,90	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00
пром	Хлеб ржаной	2,32	40,0	2,64	0,48	15,84	78,24	162,40	94,00	11,60	18,80	60,00	1,56	1,76	2,20	9,60	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00
ИТОГО		112,10	670,0	28,51	21,85	100,63	705,18	892,17	1385,98	120,34	108,13	395,81	6,98	52,77	8,12	133,11	15,94	0,43	0,29	0,05	366,67
Полдник																					
л640	Кисель фруктовый	4,49	180,0	0,06	0,00	28,53	112,18	0,09	0,27	0,18	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,26	0,30	0,00	82,08
л741	Ватрушка с творогом	16,64	75,0	8,98	6,52	25,89	198,26	83,09	44,82	55,82	31,08	37,29	0,55	8,21	13,63	9,49	0,15	0,02	0,07	0,00	7,92
ИТОГО		21,13	255,0	9,04	6,52	54,42	310,43	83,18	89,64	45,09	56,00	31,08	37,29	0,58	8,21	13,63	9,49	0,15	0,28	0,37	90,00
Итого за день																					
Итого за день		203,86	1515,0	54,81	40,43	231,95	1500,93	1497,32	2129,07	382,91	231,59	769,60	11,85	109,17	64,12	196,13	49,25	0,93	1,09	1,11	579,14

1 день																					
Завтрак																					
л302	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	23	205,0	5,93	6,56	32,25	211,69	162,82	197,62	152,40	31,04	152,92	0,44	24,15	6,76	38,84	0,73	0,06	0,18	0,07	31,98
л213	Яйцо вареное вкрутую	18,98	45,0	5,36	4,55	0,27	63,63	134,07	52,31	22,75	4,76	75,36	0,99	18,48	12,16	21,78	0,00	0,02	0,16	0,99	70,20
л685	Чай с сахаром	1,44	180,0	0,09	0,02	9,01	36,63	0,40	10,56	2,36	1,91	3,99	0,38	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,15	0,00
пром	Хлеб пшеничный	1,68	30,0	2,28	0,27	14,52	69,60	149,70	27,90	6,00	4,20	19,50	0,33	0,96	1,80	4,35	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00
ИТОГО		45,10	460,0	13,66	11,40	56,05	381,55	446,99	288,39	183,51	41,91	251,37	2,14	43,59	20,72	64,97	0,75	0,12	0,35	1,06	102,33
2-й завтрак																					
л707	Сок фруктовый	12,18	180,0	0,90	0,18	18,36	82,80	10,80	181,80	14,40	7,20	25,20	0,36	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО		12,18	180,0	0,90	0,18	18,36	82,80	10,80	181,80	14,40	7,20	25,20	0,36	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед																					
л52	Салат картофельный	5,00	50,0	0,95	7,68	10,94	116,54	582,68	220,67	12,07	10,24	28,21	0,46	62,12	0,15	14,15	4,34	0,04	0,03	0,00	0,78
л87	Суп картофельный с рыбными консервами	24,64	200,0	7,89	9,27	11,72	161,62	240,81	379,37	15,76	23,84	113,15	0,83	29,54	0,29	157,67	4,90	0,07	0,04	1,04	103,56
л463	Тертыели с соусом	39,76	90,0	8,28	11,36	10,50	174,04	115,91	161,17	17,44	14,23	88,63	1,29	10,85	0,87	29,90	0,91	0,05	0,06	0,01	8,11
л516	Макаронны отварные	7,05	130,0	6,40	3,39	28,43	162,75	60,53	46,27	9,00	6,19	34,77	0,63	7,62	0,04	9,06	0,00	0,05	0,02	0,06	12,29
л699	Напиток лимонный	5,11	180,0	0,13	0,01	12,41	50,28	1,70	23,83	6,00	1,73	3,17	0,12	0,01	0,06	1,44	5,76	0,01	0,00	0,00	0,29
пром	Хлеб пшеничный	1,12	20,0	1,52	0,18	9,68	46,40	99,80	18,60	4,00	2,80	13,00	0,22	0,64	1,20	2,90	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00
пром	Хлеб ржаной	2,32	40,0	2,64	0,48	15,84	78,24	162,40	94,00	11,60	18,80	60,00	1,56	1,76	2,20	9,60	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00
ИТОГО		85,00	710,0	27,81	32,38	99,53	789,86	1263,83	943,91	75,86	77,83	340,93	5,12	112,60	4,80	224,71	15,91	0,31	0,19	1,11	125,03
Полдник																					
л780	Булочка сырная	12,46	75,0	6,62	11,05	26,95	233,81	193,31	20,77	90,34	34,57	55,14	0,64	9,43	9,25	0,81	0,07	0,02	0,04	0,12	16,30
л693	Напиток шоколадный	11,61	180,0	2,67	2,11	13,68	84,93	34,70	165,60	100,23	27,60	96,11	0,96	7,13	1,58	25,54	0,47	0,03	0,12	0,00	11,96
ИТОГО		24,07	255,0	9,28	13,16	40,63	318,74	228,02	186,37	190,57	62,17	151,26	1,60	16,56	10,83	26,36	0,54	0,05	0,16	0,12	28,26
Итого за день																					
Итого за день		166,35	1605,0	51,66	57,11	214,57	1522,95	1949,64	1600,47	464,35	189,11	768,76	9,22	174,56	36,35	316,04	20,80	0,47	0,70	2,28	255,62

2 день																					
Завтрак																					
л94	Суп молочный с крупой	19,83	250,0	7,11	6,03	20,13	163,16	155,61	275,85	189,86	56,17	189,73	1,34	25,00	4,11	34,91	0,91	0,11	0,24	0,03	30,09
л96	Масло сливочное порциями	7,00	8,0	0,06	5,80	0,10	52,87	1,20	2,40	1,92	0,00	2,40	0,02	0,00	0,08	0,22	0,00	0,00	0,01	0,10	36,00
л692	Кофейный напиток	9,96	180,0	2,84	2,22	10,41	72,98	34,44	131,80	97,19	17,62	80,73	0,44	7,13	1,58	15,84	0,47	0,03	0,11	0,00	11,91
пром	Хлеб пшеничный	1,68	30,0	2,28	0,22	14,52	69,60	149,70	27,90	6,00	4,20	19,50	0,33	0,96	1,80	4,35	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00
ИТОГО		38,47	468,0	12,29	14,31	45,16	358,61	340,95	437,95	294,97	77,99	292,35	2,13	33,09	7,57	55,32	1,38	0,17	0,37	0,14	78,00
2-й завтрак																					
л368	Фрукты мытые поштучно (яблоко)	13,86	120,0	0,48	0,48	11,76	53,28	31,20	333,60	19,20	10,80	13,20	2,64	2,40	0,36	9,60	12,00	0,04	0,02	0,00	6,00
ИТОГО		13,86	120,0	0,48	0,48	11,76	53,28	31,20	333,60	19,20	10,80	13,20	2,64	2,40	0,36	9,60	12,00	0,04	0,02	0,00	6,00
Обед																					

л43	Салат из белокочанной капусты	5,27	50,0	0,68	2,54	4,23	4,23	42,40	120,00	99,18	1,79	5,05	11,40	0,22	12,00	0,22	4,50	30,96	5,28	0,09	0,10	0,38	130,51
л80	Суп "Кудрявый"	17,37	200,0	3,88	4,23	13,99	109,33	108,65	337,64	20,00	21,90	77,78	1,07	16,71	4,50	30,96	5,28	0,09	0,10	0,38	130,51	24,48	
л54-р	Котлеты или биточки рыбные (горбуша)	49	70,0	12,75	5,29	7,31	128,16	188,28	194,04	27,42	21,14	128,16	0,72	37,45	24,51	218,48	0,25	0,11	0,11	0,09	0,04	13,96	
л520	Картофельное пюре	16,58	130,0	2,83	3,09	18,53	112,72	130,31	586,13	33,61	26,32	76,86	0,96	20,90	0,67	35,02	9,62	0,11	0,09	0,04	0,00	0,00	
л707	Сок фруктовый	12,18	180,0	0,90	0,18	18,36	82,80	10,80	181,80	14,40	7,20	25,20	0,36	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
пром	Хлеб пшеничный	1,12	20,0	1,52	0,18	9,68	46,40	99,80	18,60	4,00	13,00	0,22	0,64	1,20	2,90	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	
пром	Хлеб ржаной	2,32	40,0	2,64	0,48	15,84	78,24	162,40	94,00	11,60	18,80	60,00	1,56	1,76	2,20	9,60	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	0,00	
ИТОГО		103,84	690,0	25,20	15,98	87,95	600,06	820,30	1511,39	129,00	103,79	392,19	5,12	92,32	33,19	300,59	25,91	0,40	0,36	0,58	1,69	67,67	
Полдник																							
л769	Булочка с прикислой	11,13	70,0	3,77	5,76	22,02	155,07	41,37	32,89	24,55	22,95	22,75	0,49	3,49	6,62	4,98	0,12	0,02	0,04	0,11	0,00	14,28	
л886	Чай с лимоном	5,46	210,0	0,27	0,06	7,32	30,86	1,53	34,32	8,02	4,87	9,09	0,79	0,01	0,04	0,88	1,64	0,00	0,01	0,00	0,00	0,42	
ИТОГО		16,59	280,0	4,04	5,82	29,34	185,93	42,90	67,21	32,56	27,82	31,84	1,27	3,50	6,66	5,86	1,76	0,02	0,05	0,11	0,00	14,70	
Итого за День																							
		172,76	1556,0	42,01	36,59	174,21	1197,88	1235,36	2350,16	475,73	220,41	729,59	11,16	131,31	47,78	371,37	41,05	0,63	0,80	0,83	268,37		

3 День																						
Завтрак																						
л865	Сырلة творожное со спущенным молоком	70	160,0	23,32	10,27	32,46	315,87	174,34	248,38	262,65	34,33	200,48	0,70	23,83	28,53	47,18	0,60	0,07	0,37	0,15	53,42	
л630	Чай с молоком	10,84	200,0	2,79	2,22	14,41	88,82	38,41	131,77	107,98	14,09	81,89	0,48	7,92	1,76	17,60	0,54	0,03	0,12	0,00	13,35	
пром	Батон	3,2	40,0	3,73	2,96	19,22	118,43	51,22	175,70	143,97	18,79	109,19	0,64	10,56	2,35	23,47	0,72	0,04	0,17	0,00	17,80	
ИТОГО		84,04	400,0	29,84	15,45	66,09	523,12	263,97	555,85	514,60	67,21	391,55	1,81	42,31	32,64	88,25	1,86	0,14	0,66	0,15	84,57	
2-й завтрак																						
л368	Фрукты мытые поштучно (яблоко)	13,86	120,0	0,48	0,48	11,76	53,28	31,20	333,60	19,20	10,80	13,20	2,64	2,40	0,36	9,60	12,00	0,04	0,02	0,00	6,00	
ИТОГО		13,86	120,0	0,48	0,48	11,76	53,28	31,20	333,60	19,20	10,80	13,20	2,64	2,40	0,36	9,60	12,00	0,04	0,02	0,00	6,00	
Обед																						
л43	Салат "Зимний"	5,27	50,0	1,37	2,44	8,50	61,20	11,99	259,58	11,99	16,91	39,69	0,58	2,68	0,28	19,48	4,98	0,06	0,04	0,00	154,69	
л110	Борщ из свежей капусты со сметаной	14,68	70,0	1,57	3,75	6,60	66,29	102,79	233,81	33,85	15,54	37,46	0,64	14,45	0,34	17,50	8,27	0,03	0,04	0,05	114,28	
л699	Котлеты рубленые из бройлеров-цыплят	34,82	210,0	10,95	11,19	9,95	183,40	162,21	146,32	28,78	16,73	101,69	0,99	10,20	7,89	63,84	0,50	0,06	0,10	0,00	14,65	
л344	Рагу из овощей	14,00	130,0	2,24	6,15	11,37	109,57	137,49	337,96	34,70	20,37	48,80	0,71	19,59	0,43	24,73	10,94	0,06	0,05	0,00	175,88	
л375	Компот из свежих замороженных ягод (клубника)	5,36	180,0	0,14	0,00	10,17	41,17	2,55	26,94	3,51	1,88	2,58	0,17	0,24	0,09	4,28	1,62	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пром	Хлеб пшеничный	1,12	20,0	1,52	0,18	9,68	46,40	99,80	18,60	4,00	2,80	13,00	0,22	0,64	1,20	2,90	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	0,00
пром	Хлеб ржаной	2,32	40,0	2,64	0,48	15,84	78,24	162,40	94,00	11,60	18,80	60,00	1,56	1,76	2,20	9,60	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	0,00
ИТОГО		77,57	700,0	20,43	24,19	72,11	586,28	679,23	1117,20	128,43	93,02	303,22	4,87	49,56	12,43	142,32	26,31	0,30	0,27	0,05	459,50	
Полдник																						
л698	Кисломолоочный продукт	26,17	180,0	4,86	4,50	19,44	137,70	90,00	244,80	21,780	27,00	169,20	0,18	16,20	3,60	36,00	1,62	0,05	0,23	0,05	39,60	
л766	Плошка Оренбургская	4,51	70,0	5,09	8,74	38,18	251,79	150,80	12,44	9,77	35,92	5,34	0,70	13,37	9,62	0,82	0,06	0,02	0,01	0,04	4,31	
ИТОГО		30,68	250,0	9,95	13,24	57,62	389,49	240,80	257,24	227,57	62,92	174,54	0,88	29,57	13,22	36,82	1,68	0,07	0,24	0,09	43,91	
Итого за День																						
		206,15	1470,0	60,70	53,36	207,88	1552,17	1215,19	2263,89	889,80	233,96	882,52	10,20	123,84	58,65	276,99	41,85	0,55	1,20	0,29	593,98	

4 День																						
Завтрак																						
л302	Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	19,35	205,0	7,42	7,98	28,13	213,83	205,81	235,98	164,79	51,94	199,71	1,13	30,32	10,39	37,04	0,73	0,14	0,20	0,07	31,98	
л7	Сыр порцирами	7,75	10,0	2,32	2,95	0,00	35,83	81,00	8,80	88,00	3,50	50,00	0,10	0,00	1,45	0,00	0,07	0,00	0,03	0,10	26,00	
л693	Напиток шоколадный	11,61	180,0	2,67	2,11	13,68	84,93	34,70	165,60	100,23	27,60	96,11	0,96	7,13	1,58	25,54	0,47	0,03	0,12	0,00	11,96	
пром	Хлеб пшеничный	1,68	30,0	2,28	0,27	14,52	69,60	149,70	27,90	6,00	4,20	19,50	0,33	0,96	1,80	4,35	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00
ИТОГО		40,39	425,0	14,69	13,31	56,33	404,19	471,21	458,28	359,02	87,24	365,33	2,52	38,41	15,23	66,93	1,27	0,21	0,35	0,16	69,94	
2-й завтрак																						
л368	Фрукты мытые (банан)	25,46	100,0	1,50	0,50	21,00	94,50	31,00	348,00	8,00	42,00	28,00	0,60	0,05	1,00	2,20	10,00	0,04	0,05	0,00	20,00	
ИТОГО		25,46	100,0	1,50	0,50	21,00	94,50	31,00	348,00	8,00	42,00	28,00	0,60	0,05	1,00	2,20	10,00	0,04	0,05	0,00	20,00	
Обед																						
л48	Икра свекольная	7,68	50,0	0,96	4,10	5,66	63,04	83,31	157,28	19,75	12,40	26,08	0,75	10,01	0,37	11,05	3,28	0,01	0,02	0,00	6,58	
Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей																						
л143	Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей	23,24	225,0	7,90	6,24	15,27	147,99	109,83	380,11	16,10	22,17	90,15	1,06	15,01	3,84	60,74	5,54	0,09	0,08	0,03	110,28	
л54-3м	Голубцы ленивые	62,39	150,0	11,69	14,18	10,97	222,16	39,20	334,89	44,94	23,43	142,06	1,88	5,32	37,45	16,56	0,18	0,11	0,06	0,06	21,87	
л375	Компот из свежих замороженных ягод (смесь)	6,10	180,0	0,14	0,00	10,17	41,17	2,55	26,94	3,51	1,88	2,58	0,17	0,24	0,09	4,28	1,62	0,00	0,00	0,00	0,00	
пром	Хлеб пшеничный	1,12	20,0	1,52	0,18	9,68	46,40	99,80	18,60	4,00	2,80	13,00	0,22	0,64	1,20	2,90	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	
пром	Хлеб ржаной	2,32	40,0	2,64	0,48	15,84	78,24	162,40	94,00	11,60	18,80	60,00	1,56	1,76	2,20	9,60	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	
ИТОГО		102,85	665,0	24,85	25,18	67,59	596,99	497,10	1011,82	99,89	81,48	333,88	5,64	32,98	9,02	126,02	27,00	0,37	0,26	0,08	138,73	



		Полдник																			
п685	Чай с сахаром	1,60	200,0	0,10	0,02	10,01	40,70	0,44	11,62	2,60	2,11	3,95	0,42	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,17	
п727	Блинчики (поштучно)	12,25	55,0	4,04	5,85	16,85	136,22	163,33	72,27	62,12	22,39	49,20	0,43	20,00	6,07	11,21	0,30	0,02	0,08	0,15	26,60
	ИТОГО	13,85	255,0	4,14	5,87	26,86	176,92	163,78	83,89	64,72	24,50	53,14	0,85	20,00	6,07	11,21	0,32	0,02	0,09	0,15	26,77
	Итого за День	182,55	1445,0	45,18	44,85	171,79	1274,60	1163,09	1901,99	531,63	235,21	780,35	9,61	91,44	31,32	206,37	38,58	0,64	0,74	0,40	255,44

5 день		Завтрак																			
п302	Каша молочная пшениная вязкая с маслом сливочным	19,63	205,0	8,14	7,43	34,91	239,10	204,13	241,12	160,11	46,03	192,34	1,10	30,27	3,46	34,62	0,73	0,16	0,19	0,07	32,70
п213	Яйцо вареное вкрутую	18,98	45,0	5,36	4,55	0,27	63,63	134,07	52,31	22,75	4,76	75,36	0,99	18,48	12,16	21,78	0,00	0,02	0,16	0,99	70,20
п692	Кофейный напиток	9,96	180,0	2,84	2,22	10,41	72,98	34,44	131,80	97,19	17,62	80,73	0,44	7,13	1,58	15,84	0,47	0,03	0,11	0,00	11,91
пром	Хлеб пшеничный	1,68	30,0	2,28	0,27	14,52	69,60	149,70	27,90	6,00	4,20	19,50	0,33	0,96	1,80	4,35	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00
	ИТОГО	50,25	460,0	18,62	14,46	60,11	445,31	522,34	453,13	286,05	72,60	367,93	2,86	56,84	19,00	76,59	1,20	0,24	0,46	1,06	114,81

2-й завтрак		Обед																			
п368	Фрукты мытые (банан)	25,46	100,0	1,50	0,50	21,00	94,50	31,00	348,00	8,00	42,00	28,00	0,60	0,05	1,00	2,20	10,00	0,04	0,05	0,00	20,00
	ИТОГО	25,46	100,0	1,50	0,50	21,00	94,50	31,00	348,00	8,00	42,00	28,00	0,60	0,05	1,00	2,20	10,00	0,04	0,05	0,00	20,00
п25	Салат "Степной"	8,81	50,0	0,88	1,84	4,68	38,38	158,81	123,92	10,77	10,95	24,81	0,36	6,71	0,18	12,25	2,79	0,03	0,02	0,00	147,14
п124	Щи из свежей капусты и картофеля со сметаной	15,96	210,0	1,80	4,04	7,26	72,39	99,32	277,08	37,00	16,50	40,35	0,60	14,29	0,30	18,38	11,49	0,04	0,05	0,05	115,39
п431	Печень по-строгановски	49,79	75,0	11,84	7,24	5,83	135,67	409,16	182,63	19,33	13,15	194,72	4,15	46,92	23,54	139,08	9,24	0,15	1,18	0,01	3360,46
п520	Картофельное пюре	16,58	130,0	2,83	3,09	18,53	112,72	130,31	586,13	33,61	26,32	76,86	0,96	20,90	0,67	35,02	9,62	0,11	0,09	0,04	13,96
п631	Компот из свежих плодов	6,03	180,0	0,16	0,16	15,61	64,37	8,19	94,64	5,99	3,20	3,91	0,82	0,72	0,11	2,88	1,63	0,01	0,01	0,00	1,23
пром	Хлеб пшеничный	1,12	20,0	1,52	0,18	9,68	46,40	99,80	18,60	4,00	2,80	13,00	0,22	0,64	1,20	2,90	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00
пром	Хлеб ржаной	2,32	40,0	2,64	0,48	15,84	78,24	162,40	94,00	11,60	18,80	60,00	1,56	1,76	2,20	9,60	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00
	ИТОГО	100,61	705,0	21,67	17,03	77,43	548,38	1068,00	1377,00	122,30	91,72	413,64	8,67	91,94	28,20	220,11	34,78	0,43	1,39	0,11	3638,17

Полдник		Итого за День																				
пром	Печенье (поштучно)	7,80	50,0	5,00	7,12	46,67	263,33	165,00	55,00	14,50	10,00	45,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,03	0,00	5,50
п640	Кисель фруктовый	4,99	200,0	0,07	0,01	31,70	124,60	0,10	0,30	0,20	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	ИТОГО	12,79	250,0	5,07	7,18	78,37	387,93	165,10	55,30	14,70	10,00	45,00	1,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,03	0,00	5,50
	Итого за День	189,11	1515,0	46,86	39,17	236,91	1475,92	1786,44	2233,43	431,05	216,33	854,56	13,16	148,83	48,20	298,90	45,98	0,74	1,93	1,16	3778,48	
	среднее в День	1509,2	51,41	46,38	204,88	1437,12	1431,20	1970,62	514,15	210,78	771,92	10,77	0,13	0,05	0,29	36,14	0,61	0,95	1,03	1,03	753,18	
	среднесуточная норма по сангину	1950,0	54,00	60,00	261,00	1800,00			600,00	900,00	200,00	800,00	10,00	0,10	0,02	2,00	50,00	0,90	1,00	10,00	500,00	
		77%	95%	77%	78%	80%			3,28	0,57	1,05	0,96	1,08	1,27	2,38	0,15	0,72	0,68	0,95	0,10	1,51	

Допускается выдача иных салатов из овощей, с том числе соевых, салатов по сезону.  
 Фрукты мытые - допускается выдача иных фруктов  
 п.8.1.4 СанГин 2.3/2.4.3590.20 "Допускается замена одного вида продукции, блюда и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюда и кулинарных изделий в соответствии с таблицей замены пищевой продукции с учетом её пищевой ценности.  
 п.8.1.5 СанГин 2.3/2.4.3590.20 " меню допускается корректировать с учетом климата при высоких температурных слонные салаты на сезонные овощи в нарезке.