

УТВЕРЖДАЮ:
И.о. заведующего МБДОУ «Мозаика»
с Гоголево Н.С. Селезнёва



Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Возраст 1 - 3 лет

Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность, ккал	Витамины				Минералы				Тех. карта	
		Белки,г	Жиры,г	Углевод ы,г		В1,мг	С,мг	А _{рет. экв.}	D,мкг	Ca,мг	P,мг	Mg,мг	Fe,мг		
День 1															
Завтрак															
Макароны отварные с сыром	150	17,486	13,122	88,379	541,695	0,221	0,105	87,368	0,420	108,96 ₇	176,82 ₀	25,329	2,174	№15	
Батон с маслом	35	2,275	4,495	15,460	111,485	0,034	0,000	22,650	0,100	6,300	20,450	3,920	0,370	№1	
Чай с молоком и сахаром	180	4,460	5,076	18,700	138,315	0,029	0,934	32,030	2,160	264,10 ₅	136,80 ₈	23,240	0,718	№394 Мп	
Всего	365,00	24,221	22,693	122,539	791,495	0,284	1,039	142,04 ₇	2,680	379,37 ₃	334,07 ₈	52,489	3,262		
Завтрак второй															
Сок из фруктов и (или) овощей	100	0,100	0,000	11,600	47,700	0,040	5,000	30,000	0,000	15,000	15,000	10,000	0,300	№14	
Всего	100,00	0,100	0,000	11,600	47,700	0,040	5,000	30,000	0,000	15,000	15,000	10,000	0,300		
Обед															
Огурцы соленные порционные	40	0,400	0,040	0,800	5,200	0,008	2,000	2,000	0,000	9,200	9,600	5,600	0,240	РК66-121 (1-3)	
Борщ с мясом	180	7,414	9,057	11,292	156,289	0,088	20,689	81,737	0,004	38,007	108,72 ₈	32,126	1,846	№62	
Плов из говядины	110	12,548	12,283	18,535	234,956	0,064	0,707	50,725	0,080	11,300	150,98 ₅	28,906	1,939	№286	
Хлеб пшеничный йодированный	25	1,500	0,450	10,150	52,000	0,063	0,000	0,000	0,025	5,750	21,750	3,250	0,157	№14	
Хлеб ржаной	40	2,240	0,480	16,400	78,800	0,172	0,160	0,000	0,000	29,200	50,000	4,800	1,132	№12	
Кисель из ягод	180	0,178	0,086	15,643	65,822	0,017	8,845	1,080	0,000	8,640	8,478	3,240	0,216	№378	
Всего	575,00	24,280	22,397	72,820	593,066	0,411	32,402	135,54 ₂	0,109	102,09 ₇	349,54 ₁	77,922	5,530		

Полдник		50	5,951	2,561	21,883	133,003	0,058	0,025	17,551	0,132	28,915	54,862	8,207	0,483	PK504-450/2
Ватрушка с творогом		180	5,220	4,500	7,380	90,900	0,054	1,440	39,600	0,000	212,400	172,800	28,800	0,180	PK510-143
Кисломолочный продукт (варенец)		100	1,500	0,500	21,000	94,500	0,040	10,000	20,000	0,000	8,000	28,000	42,000	0,600	PK27-82
Бананы свежие		330,00	12,671	7,561	50,263	318,403	0,152	11,465	77,151	0,132	249,315	255,662	79,007	1,263	
Всего		1420,00	55,588	54,660	191,053	1478,135	0,914	37,514	316,007	11,806	789,718	1015,013	262,327	10,234	
День 3															
Завтрак															
Суп молочный с рисовой крупой		180	4,545	5,823	15,426	132,293	0,034	0,756	35,874	1,926	229,140	131,202	23,047	0,238	№94
Батон с маслом		25	1,625	3,211	11,043	79,632	0,024	0,000	16,179	0,071	4,500	14,607	2,800	0,264	№1
Какао с молоком и витаминами		180	3,618	3,870	9,432	87,003	0,236	15,174	109,867	2,700	179,190	90,090	13,860	0,099	PK05-502.
Всего		385,00	9,788	12,904	35,901	298,928	0,294	15,930	161,920	4,697	412,830	235,899	39,707	0,601	
Завтрак второй															
Сок из фруктов и (или) овощей		100	0,100	0,000	11,600	47,700	0,040	5,000	30,000	0,000	15,000	15,000	10,000	0,300	№14
Всего		100,00	0,100	0,000	11,600	47,700	0,040	5,000	30,000	0,000	15,000	15,000	10,000	0,300	
Обед															
Салат из свеклы с черносливом		60	0,962	1,748	8,522	53,476	0,011	5,196	1,716	0,000	24,186	27,422	18,300	0,913	№54-183-2020
Суп "Шахтёрский" с мясом и сметаной		180	4,111	5,653	12,435	117,065	0,099	6,322	73,440	0,077	22,091	79,072	27,684	1,232	№101.
Голубцы ленивые с говядиной		150	13,392	12,537	10,842	209,772	0,076	54,609	31,875	0,178	59,464	157,767	33,036	2,386	№298.
Хлеб пшеничный йодированный		20	1,200	0,360	8,120	41,600	0,050	0,000	0,000	0,020	4,600	17,400	2,600	0,126	№14
Хлеб ржаной		40	2,240	0,480	16,400	78,800	0,172	0,160	0,000	0,000	29,200	50,000	4,800	1,132	№12
Компот из смеси сухофруктов		180	0,414	0,000	14,540	59,780	0,001	0,036	18,000	0,000	2,268	3,564	1,746	0,054	№376
Всего		630,00	22,319	20,779	70,860	560,493	0,410	66,323	125,031	0,276	141,809	335,225	88,166	5,843	

Полдник																
Омлет натуральный	120	10,754	18,580	2,718	221,103	0,061	0,266	243,563	2,474	123,958	110,465	15,223	1,925	PK05-268.		
Икра кабачковая (готовая продукция)	40	0,760	3,560	3,080	47,400	0,020	6,000	16,000	0,000	11,000	12,960	8,240	0,360	№53		
Хлеб пшеничный йодированный	15	0,900	0,270	6,090	31,200	0,038	0,000	0,000	0,015	3,450	13,050	1,950	0,094	№14		
Чай с лимоном и сахаром	180	0,163	0,032	6,404	26,556	0,003	2,850	0,390	0,000	5,275	5,660	3,040	0,452	№393		
Всего	355,00	12,577	22,442	18,292	326,259	0,122	9,116	259,953	2,489	143,683	142,135	28,453	2,831			
Всего	1470,00	44,784	56,125	136,653	1233,379	0,866	96,369	576,904	7,462	713,322	728,259	166,326	9,576			
День 4																
Завтрак																
Каша манная молочная жидкая	150	5,240	5,814	26,565	179,544	0,132	0,443	34,597	1,188	141,365	93,028	15,689	0,386	№185		
Повидло в ассортименте	5	0,020	0,000	3,250	13,080	0,000	0,025	0,000	0,000	0,700	0,450	0,350	0,065	№22		
Батон нарезной	40	3,000	1,160	20,560	104,800	0,044	0,000	0,000	0,000	7,600	26,000	5,200	0,480	№395		
Чай с молоком и сахаром	180	2,800	3,176	9,240	76,735	0,018	0,590	20,050	1,350	165,375	86,020	14,800	0,500	№394		
Яйцо отварное	40	5,080	4,600	0,280	62,840	0,028	0,000	104,000	0,880	22,000	36,800	4,800	1,000	№213		
Всего	415,00	16,140	14,749	59,895	436,999	0,223	1,058	158,647	3,418	337,040	242,298	40,839	2,431			
Завтрак второй																
Сок из фруктов и (или) овощей	100	0,100	0,000	11,600	47,700	0,040	5,000	30,000	0,000	15,000	15,000	10,000	0,300	№14		
Всего	100,00	0,100	0,000	11,600	47,700	0,040	5,000	30,000	0,000	15,000	15,000	10,000	0,300			
Обед																
Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,403	2,688	1,509	31,440	0,019	6,700	28,067	0,000	7,620	14,120	2,707	0,225	№15/1		
Рассольник "Ленинградский" с курицей	180	4,929	7,072	12,995	135,355	0,092	6,971	50,645	0,000	18,056	84,910	22,609	1,026	№90		
Макаронные изделия отварные с маслом	110	3,921	3,034	25,045	143,167	0,061	0,000	16,074	0,071	7,168	31,545	5,692	0,575	№205		
Рыба запечённая в сметанном соусе	60	7,623	5,077	1,636	82,857	0,051	0,231	36,465	0,314	41,155	112,047	22,776	0,498	PK56-252c		

Распечатано из ИСУ «Цифровая школа». Пользователь: директор 19.02.2025 15:21:51

Хлеб пшеничный йодированный	20	1,200	0,360	8,120	41,600	0,050	0,000	0,000	0,020	4,600	17,400	2,600	0,126	№14
Хлеб ржаной	40	2,240	0,480	16,400	78,800	0,172	0,160	0,000	0,000	29,200	50,000	4,800	1,132	№12
Компот из свежемороженых ягод	180	0,144	0,072	7,524	32,796	0,004	7,200	0,900	0,000	5,400	3,600	2,700	0,180	№491
Всего	630,00	20,460	18,783	73,229	546,015	0,448	21,262	132,15	0,405	113,19	313,62	63,883	3,762	
Полдник														
Сырники	60	12,953	6,952	8,363	141,797	0,036	0,120	26,040	0,233	100,80	127,41	15,648	0,312	№231
Молоко сгущенное жирностью 8,5% (порции)	15	1,080	1,275	8,325	49,095	0,009	0,150	7,050	0,008	70,050	32,850	5,100	0,030	№1
Салат из моркови с яблоком	40	0,417	2,721	3,377	39,659	0,020	2,167	150,33	0,000	9,167	17,287	12,000	0,263	№64
Чай с лимоном и сахаром	180	0,163	0,032	6,404	26,556	0,003	2,850	0,390	0,000	5,275	5,660	3,040	0,452	№393
Всего	295,00	14,612	10,980	26,468	257,107	0,068	5,287	183,81	0,240	185,29	183,21	35,788	1,057	
Всего	1440,00	51,313	44,511	171,193	1287,822	0,779	32,606	504,61	4,063	650,53	754,13	150,51	7,549	
День 5														
Завтрак														
Каша "Дружба" молочная жидкая (пшено, рис)	150	4,037	6,087	19,722	149,824	0,059	0,460	35,992	1,233	142,38	106,22	23,083	0,418	№185
Батон с маслом	40	2,600	5,137	17,669	127,411	0,038	0,000	25,886	0,114	7,200	23,371	4,480	0,423	№1
Чай с молоком и сахаром	180	4,460	5,076	18,700	138,315	0,029	0,934	32,030	2,160	264,10	136,80	23,240	0,718	№394 Мп
Всего	370,00	11,098	16,300	56,090	415,551	0,127	1,394	93,907	3,508	413,68	266,40	50,803	1,559	
Завтрак второй														
Груши	100	0,400	0,300	10,300	45,500	0,020	5,000	2,000	0,000	19,000	16,000	12,000	2,300	№368
Всего	100,00	0,400	0,300	10,300	45,500	0,020	5,000	2,000	0,000	19,000	16,000	12,000	2,300	
Обед														
Салат из квашеной капусты с луком	40	0,574	2,438	2,013	32,291	0,012	12,544	194,40	0,000	17,440	12,023	5,841	0,291	№9
Суп картофельный с рисом и рыбными консервами	180	7,160	6,283	12,250	134,220	0,074	7,524	81,603	0,860	20,826	109,88	25,463	0,850	PK510-87.
Жаркое по-домашнему	150	18,599	17,445	16,502	297,565	0,174	9,614	21,416	0,082	21,027	226,92	44,369	3,404	№276/2

Распечатано из ИСУ «Цифровая школа». Пользователь: директор 19.02.2025 15:21:51

Хлеб пшеничный йодированный	20	1,200	0,360	8,120	41,600	0,050	0,000	0,000	0,020	4,600	17,400	2,600	0,126	№14
Хлеб ржаной	40	2,240	0,480	16,400	78,800	0,172	0,160	0,000	0,000	29,200	50,000	4,800	1,132	№12
Напиток из плодов шиповника	180	0,612	0,252	17,514	74,772	0,013	180,00	147,06	0,000	10,800	3,060	3,060	0,540	PK05-496
Всего	610,00	30,385	27,258	72,799	659,247	0,495	209,84	444,47	0,962	103,89	419,28	86,133	6,343	
Полдник														
Оладьи с яблоками	70	3,903	4,023	36,659	198,320	0,058	0,862	7,644	0,416	55,872	51,938	9,174	0,447	№451/448
Повидло в ассортименте	10	0,040	0,000	6,500	26,160	0,001	0,050	0,000	0,000	1,400	0,900	0,700	0,130	№22
Кисломолочный продукт (йогурт питьевой)	150	7,500	4,800	5,250	94,200	0,060	0,900	33,000	0,075	183,00	144,00	22,500	0,150	PK05-470
Всего	230,00	11,443	8,823	48,409	318,680	0,119	1,812	40,644	0,491	240,27	196,83	32,374	0,727	
Всего	1310,00	53,325	52,682	187,598	1438,979	0,760	218,04	581,03	4,961	776,85	898,53	181,30	10,929	
День 6														
Завтрак														
Каша пшеничная молочная жидкая	180	7,186	7,978	33,224	233,450	0,172	0,605	43,641	1,602	192,70	176,46	44,010	1,082	PK522-267
Батон с маслом -	25	1,625	3,211	11,043	79,632	0,024	0,000	16,179	0,071	4,500	14,607	2,800	0,264	№1
Кофейный напиток с молоком	180	3,690	3,780	10,944	92,286	0,027	0,549	24,300	1,353	168,66	111,42	31,770	1,080	№54-23гн
Всего	385,00	12,501	14,969	55,211	405,368	0,223	1,154	84,120	3,026	365,86	302,49	78,580	2,426	
Завтрак второй														
Сок из фруктов и (или) овощей	100	0,100	0,000	11,600	47,700	0,040	5,000	30,000	0,000	15,000	15,000	10,000	0,300	№14
Всего	100,00	0,100	0,000	11,600	47,700	0,040	5,000	30,000	0,000	15,000	15,000	10,000	0,300	
Обед														
Салат "Витаминный"	40	0,622	2,521	3,575	39,476	0,019	14,560	53,412	0,000	17,872	16,472	9,304	0,367	№21
Суп картофельный с горохом	180	7,526	7,306	14,006	151,911	0,181	4,734	59,328	0,000	27,702	92,322	31,356	1,712	№81/2
Запеканка из печени с рисом	110	20,114	8,577	19,605	236,072	0,322	32,993	852,88	1,434	24,710	351,99	29,986	7,305	№355
Соус молочный с морковью	20	0,485	1,527	1,816	22,941	0,007	0,220	26,398	0,159	16,622	11,264	2,741	0,056	PK527-223
Хлеб пшеничный йодированный	30	1,800	0,540	12,180	62,400	0,075	0,000	0,000	0,030	6,900	26,100	3,900	0,189	№14
Хлеб ржаной	40	2,240	0,480	16,400	78,800	0,172	0,160	0,000	0,000	29,200	50,000	4,800	1,132	№12

Распечатано из ИСУ «Цифровая школа». Пользователь: директор 19.02.2025 15:21:51

Компот из смеси сухофруктов (курага, чернослив)	180	1,012	0,135	27,940	117,022	0,016	1,215	16,200	0,000	32,400	30,780	27,945	0,837	№55
Всего	600,00	33,799	21,087	95,522	708,622	0,792	53,882	1008,219	1,623	155,406	578,930	110,032	11,598	
Полдник														
Пудинг из моркови и яблок	100	2,606	5,042	14,520	113,885	0,072	6,824	316,659	0,498	60,766	61,980	28,717	0,902	PK513-75
Булочка Домашняя	50	3,938	6,016	31,251	194,731	0,064	0,000	36,575	0,172	8,890	35,010	6,064	0,482	PK522-564с
Молоко кипяченое	150	4,500	5,250	7,200	94,050	0,030	0,900	33,000	2,250	271,500	136,500	21,000	0,150	PK05-469
Всего	300,00	11,044	16,309	52,971	402,667	0,166	7,724	386,234	2,920	341,156	233,490	55,781	1,534	
Всего	1385,00	57,445	52,365	215,304	1564,357	1,221	67,760	1508,572	7,569	877,430	1129,911	254,393	15,858	
День 7														
Завтрак														
Омлет натуральный	100	8,962	15,483	2,265	184,252	0,051	0,222	202,969	2,062	103,298	92,054	12,686	1,604	PK05-268.
Батон с маслом и сыром	30	2,736	4,584	11,312	97,555	0,027	0,031	29,217	0,139	29,195	34,280	4,405	0,315	№3
Чай с молоком и сахаром	180	2,800	3,176	9,240	76,735	0,018	0,590	20,050	1,350	165,375	86,020	14,800	0,500	№394
Всего	310,00	14,497	23,243	22,817	358,542	0,096	0,842	252,236	3,551	297,869	212,354	31,891	2,419	
Завтрак второй														
Бананы свежие	100	1,500	0,500	21,000	94,500	0,040	10,000	20,000	0,000	8,000	28,000	42,000	0,600	PK27-82
Всего	100,00	1,500	0,500	21,000	94,500	0,040	10,000	20,000	0,000	8,000	28,000	42,000	0,600	
Обед														
Салат из свежих помидоров с луком	40	0,452	2,417	1,888	30,539	0,022	7,684	38,304	0,000	7,033	13,150	1,355	0,221	PK56-14p
Свекольник	180	6,940	9,194	12,688	161,114	0,083	9,693	92,592	0,081	40,118	101,336	28,931	1,586	PK530-34
Картофельное пюре	110	3,139	4,866	20,988	140,299	0,151	12,323	31,041	0,437	55,622	92,564	31,330	1,145	№321
Котлета рыбная	60	8,255	3,410	6,585	90,175	0,080	0,312	11,751	0,445	50,745	128,571	27,490	0,446	PK05-307ф.
Соус сметанный	15	0,219	0,577	0,921	9,750	0,003	0,015	6,000	0,004	3,796	3,293	0,502	0,024	№354

Хлеб пшеничный йодированный	15	0,900	0,270	6,090	31,200	0,038	0,000	0,000	0,015	3,450	13,050	1,950	0,094	№14
Хлеб ржаной	40	2,240	0,480	16,400	78,800	0,172	0,160	0,000	0,000	29,200	50,000	4,800	1,132	№12
Кисель из повидла	180	0,059	0,000	16,695	67,005	0,014	0,273	0,000	0,000	4,050	5,373	0,945	0,175	№401
Всего	640,00	22,205	21,213	82,255	608,882	0,563	30,460	179,68	0,982	194,01	407,33	97,304	4,825	
Полдник														
Вареники с капустой (п/ф)	110	4,898	10,130	27,322	220,052	0,039	17,537	91,929	0,397	37,457	51,561	12,589	0,790	№672
Кисломолочный продукт (ряженка)	150	4,350	3,750	6,300	76,350	0,030	0,450	33,000	0,450	186,00	138,00	21,000	0,150	PK05-470p
Пряник	20	1,500	1,000	13,600	69,400	0,020	0,034	28,000	0,040	3,600	14,000	2,000	0,060	№1
Всего	280,00	10,748	14,880	47,222	365,802	0,089	18,021	152,92	0,887	227,05	203,56	35,589	1,000	
Всего	1330,00	48,950	59,836	173,294	1427,726	0,789	59,323	604,85	5,419	726,93	851,25	206,78	8,844	
День 8														
Завтрак														
Каша ячневая молочная вязкая	150	5,276	3,839	24,490	153,520	0,101	0,404	21,439	1,039	149,35	173,24	25,755	0,666	PK05-227
Батон нарезной	20	1,500	0,580	10,280	52,400	0,022	0,000	0,000	0,000	3,800	13,000	2,600	0,240	№395
Повидло в ассортименте	7	0,028	0,000	4,550	18,312	0,001	0,035	0,000	0,000	0,980	0,630	0,490	0,091	№22
Какао с молоком и-витаминами	180	3,618	3,870	9,432	87,003	0,236	15,174	109,86	2,700	179,19	90,090	13,860	0,099	PK05-502
Всего	357,00	10,422	8,289	48,752	311,235	0,360	15,613	131,30	3,739	333,32	276,96	42,705	1,096	
Завтрак второй														
Яблоки печёные	70	0,328	0,328	12,936	56,008	0,025	8,200	4,100	0,000	13,120	9,020	7,380	0,656	№403с5
Всего	70,00	0,328	0,328	12,936	56,008	0,025	8,200	4,100	0,000	13,120	9,020	7,380	0,656	
Обед														
Винегрет	40	0,528	4,071	2,970	50,622	0,020	2,580	20,984	0,000	8,800	16,324	7,384	0,311	№129
Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	6,708	5,995	12,739	131,743	0,111	7,852	50,994	0,076	14,512	100,17	26,080	1,498	№39
Каша гречневая рассыпчатая	130	7,558	5,272	34,182	214,408	0,258	0,000	21,808	0,091	12,506	179,06	119,61	4,016	№313
Курица в соусе с томатом	70	7,999	11,230	2,339	142,518	0,043	1,360	72,044	0,093	14,626	78,790	12,163	0,860	PK05-367
Хлеб пшеничный йодированный	30	1,800	0,540	12,180	62,400	0,075	0,000	0,000	0,030	6,900	26,100	3,900	0,189	№14

Хлеб ржаной	40	2,240	0,480	16,400	78,800	0,172	0,160	0,000	0,000	0,000	29,200	50,000	4,800	1,132	№12
Напиток из плодов шиповника	180	0,612	0,252	17,514	74,772	0,013	180,000	147,060	0,000	0,000	10,800	3,060	3,060	0,540	PK05-496
Всего	670,00	27,444	27,840	98,325	755,264	0,690	191,953	312,890	0,289	0,289	97,345	453,521	177,005	8,547	
Полдник															
Блинчики	50	2,773	1,747	15,793	89,883	0,038	0,000	10,790	0,091	0,091	7,130	21,951	3,892	0,362	№447
Повидло в ассортименте	10	0,040	0,000	6,500	26,160	0,001	0,050	0,000	0,000	0,000	1,400	0,900	0,700	0,130	№22
Чай с лимоном и сахаром	180	0,163	0,032	6,404	26,556	0,003	2,850	0,390	0,000	0,000	5,275	5,660	3,040	0,452	№393
Груши	100	0,400	0,300	10,300	45,500	0,020	5,000	2,000	0,000	0,000	19,000	16,000	12,000	2,300	№368
Всего	340,00	3,376	2,079	38,997	188,099	0,062	7,900	13,180	0,091	0,091	32,805	44,511	19,632	3,244	
Всего	1437,00	41,570	38,537	199,010	1310,605	1,137	223,666	461,477	4,119	4,119	476,596	784,017	246,722	13,543	
День 9															
Завтрак															
Суп молочный с гречневой крупой	150	4,670	5,158	13,047	117,294	0,073	0,630	30,135	1,605	1,605	193,182	131,708	38,739	0,916	№94
Батон с маслом и сыром	35	3,192	5,348	13,198	113,814	0,031	0,036	34,087	0,162	0,162	34,061	39,994	5,139	0,367	№3
Яйцо отварное	40	5,080	4,600	0,280	62,840	0,028	0,000	104,000	0,880	0,880	22,000	36,800	4,800	1,000	№213
Кофейный напиток с молоком	180	3,690	3,780	10,944	92,286	0,027	0,549	24,300	1,353	1,353	168,660	111,420	31,770	1,080	№54-23гн
Всего	405,00	16,631	18,887	37,469	386,234	0,159	1,215	192,522	4,000	4,000	417,903	319,921	80,448	3,363	
Завтрак второй															
Сок из фруктов и (или) овощей	100	0,100	0,000	11,600	47,700	0,040	5,000	30,000	0,000	0,000	15,000	15,000	10,000	0,300	№14
Всего	100,00	0,100	0,000	11,600	47,700	0,040	5,000	30,000	0,000	0,000	15,000	15,000	10,000	0,300	
Обед															
Салат из свеклы с солёными огурцами	40	0,640	2,490	2,752	35,886	0,010	3,212	3,920	0,000	0,000	12,140	15,968	7,440	0,452	№36
Суп-лапша домашняя с курицей	180	7,716	10,042	9,651	159,785	0,053	1,332	60,688	0,002	0,002	13,705	75,292	11,944	0,816	№86/118
Рагу из овощей	110	2,477	5,074	14,652	114,081	0,096	28,286	128,669	0,000	0,000	42,416	71,406	33,578	1,288	PK513-77
Тфтели из говядины с рисом (ёжики)	70	9,818	10,599	9,439	172,395	0,051	1,103	19,026	0,084	0,084	14,689	113,899	17,205	1,561	№54-15м

Хлеб пшеничный йодированный	30	1,800	0,540	12,180	62,400	0,075	0,000	0,000	0,030	6,900	26,100	3,900	0,189	№14
Хлеб ржаной	40	2,240	0,480	16,400	78,800	0,172	0,160	0,000	0,000	29,200	50,000	4,800	1,132	№12
Компот из свежемороженных ягод	180	0,144	0,072	7,524	32,796	0,004	7,200	0,900	0,000	5,400	3,600	2,700	0,180	№491
Всего	650,00	24,834	29,297	72,598	656,144	0,461	41,292	213,20	0,116	124,45	356,26	81,567	5,617	
Полдник														
Творожно-фруктовая запеканка	130	20,645	10,316	23,756	261,343	0,103	2,145	67,897	0,484	166,30	205,06	27,381	0,800	№132
Молоко стуженное жирностью 8,5% (порции)	15	1,080	1,275	8,325	49,095	0,009	0,150	7,050	0,008	70,050	32,850	5,100	0,030	№1
Чай с сахаром	180	0,090	0,023	4,428	18,274	0,000	0,045	0,225	0,000	2,227	3,708	1,980	0,369	№392/3
Всего	325,00	21,815	11,613	36,509	328,713	0,113	2,340	75,172	0,492	238,58	241,62	34,461	1,199	
Всего	1480,00	63,380	59,797	158,176	1418,790	0,773	49,847	510,89	4,607	795,93	932,81	206,47	10,479	
День 10														
Завтрак														
Каша пшеничная молочная жидкая	180	6,120	8,100	24,799	197,478	0,114	0,702	46,125	1,845	221,31	192,60	43,848	0,889	№161
Батон с маслом "	25	1,625	3,211	11,043	79,632	0,024	0,000	16,179	0,071	4,500	14,607	2,800	0,264	№1
Чай с молоком и сахаром	180	2,800	3,176	9,240	76,735	0,018	0,590	20,050	1,350	165,37	86,020	14,800	0,500	№394
Всего	385,00	10,545	14,486	45,082	353,845	0,156	1,292	82,354	3,266	391,18	293,22	61,448	1,653	
Завтрак второй														
Сок из фруктов и (или) овощей	100	0,100	0,000	11,600	47,700	0,040	5,000	30,000	0,000	15,000	15,000	10,000	0,300	№14
Всего	100,00	0,100	0,000	11,600	47,700	0,040	5,000	30,000	0,000	15,000	15,000	10,000	0,300	
Обед														
Салат из консервированной кукурузы	40	1,079	2,621	4,950	47,704	0,007	1,786	0,744	0,000	15,624	15,300	4,836	0,134	PK510-12
Суп из овощей с курой и сметаной	180	4,241	7,052	6,877	107,941	0,062	12,564	83,769	0,080	29,048	63,739	16,832	0,796	№95
Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,634	3,585	29,598	169,197	0,072	0,000	18,997	0,084	8,471	37,281	6,726	0,679	№205
Гуляш из говядины	70	10,831	10,240	2,651	146,142	0,047	0,740	32,160	0,000	11,597	115,38	17,222	1,693	PK522-277
Хлеб пшеничный йодированный	30	1,800	0,540	12,180	62,400	0,075	0,000	0,000	0,030	6,900	26,100	3,900	0,189	№14

Распечатано из ИСУ «Цифровая школа». Пользователь: директор 19.02.2025 15:21:51

Хлеб ржаной	40	2,240	0,480	16,400	78,800	0,172	0,160	0,000	0,000	29,200	50,000	4,800	1,132	№12
Компот из смеси сухофруктов	180	0,517	0,000	19,449	79,821	0,001	0,045	22,500	0,000	2,835	4,455	2,182	0,068	№54-1хН
Всего	670,00	25,343	24,519	92,105	692,006	0,436	15,295	158,170	0,194	103,675	312,258	56,499	4,690	
Полдник														
Омлет с сыром с маслом	60	7,671	11,366	1,172	137,767	0,034	0,190	142,780	1,282	116,903	98,651	10,747	1,011	PK05-275.
Плюшка Сахарная	30	1,860	4,440	13,200	100,200	0,034	0,000	5,640	0,043	9,690	23,970	3,810	0,292	PK522-502
Кисломолочный продукт (йогурт питьевой)	140	7,000	4,480	4,900	87,920	0,056	0,840	30,800	0,070	170,800	134,400	21,000	0,140	PK510-143/2
Всего	230,00	16,531	20,286	19,271	325,887	0,124	1,030	179,220	1,395	297,393	257,021	35,557	1,443	
Всего	1385,00	52,519	59,291	168,059	1419,438	0,756	22,617	449,744	4,856	807,252	877,506	163,505	8,086	
Среднее значение за день:	1401,70	52,568	53,610	186,817	1440,649	0,888	85,489	587,910	5,920	730,073	884,248	201,754	14,113	
Среднее значение за Завтрак	374,70	13,832	16,347	52,995	414,529	0,210	4,059	139,781	3,467	371,241	278,658	55,660	2,122	
Среднее значение за Завтрак второй	94,00	0,316	0,146	12,677	53,822	0,035	6,140	21,020	0,000	14,324	15,204	12,876	0,601	
Среднее значение за Обед	632,50	26,118	24,299	81,217	649,637	0,526	67,950	284,538	1,384	129,984	397,337	93,676	6,265	
Среднее значение за Полдник	300,50	12,303	12,818	39,928	322,661	0,117	7,339	142,571	1,069	214,524	193,048	39,542	5,124	