

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Возраст 3 - 7 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.	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	
День 1														
Завтрак														
Макароны отварные с сыром	180	20,984	15,746	106,055	650,034	0,266	0,126	104,84 1	0,504	130,76 1	212,18 4	30,395	2,608	№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	200	3,111	3,528	10,267	85,261	0,020	0,656	22,278	1,500	183,75 0	95,578	16,444	0,556	№394
Всего	415,00	26,370	23,770	131,782	846,780	0,320	0,782	149,76 9	2,104	320,81 1	328,21 2	50,759	3,534	
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	60	0,600	0,060	1,200	7,800	0,012	3,000	3,000	0,000	13,800	14,400	8,400	0,360	PK66-121 (3-7)
Борщ с мясом	200	8,238	10,063	12,547	173,654	0,097	22,988	90,819	0,004	42,230	120,80 9	35,696	2,051	№62
Плов из говядины	130	14,829	14,516	21,904	277,675	0,076	0,836	59,948	0,095	13,355	178,43 7	34,162	2,292	№286
Хлеб пшеничный йодированный	40	2,400	0,720	16,240	83,200	0,100	0,000	0,000	0,040	9,200	34,800	5,200	0,252	№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	200	0,198	0,096	17,381	73,136	0,019	9,828	1,200	0,000	9,600	9,420	3,600	0,240	№378
Всего	670,00	28,505	25,936	85,672	694,264	0,476	36,812	154,96 7	0,139	117,38 4	407,86 5	91,858	6,327	

Полдник		50	5,951	2,561	21,803	133,003	0,058	0,025	17,551	0,132	28,915	54,862	8,207	0,483	PK504-450/2
Ватрушка с творогом		50	5,951	2,561	21,803	133,003	0,058	0,025	17,551	0,132	28,915	54,862	8,207	0,483	PK504-450/2
Кисломолочный продукт (варенец)		200	5,800	5,000	8,200	101,000	0,060	1,600	44,000	0,000	236,000	192,000	32,000	0,200	PK510-143
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		350,00	13,251	8,061	51,083	328,503	0,158	11,625	81,551	0,132	272,915	274,862	82,207	1,283	
Всего		1630,00	65,681	65,263	218,586	1725,213	1,073	40,723	360,910	16,690	921,780	1204,580	303,657	11,697	
День 3															
Завтрак															
Суп молочный с рисовой крупой		200	5,050	6,470	17,140	146,992	0,038	0,840	39,860	2,140	254,600	145,780	25,608	0,264	№94
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
Какао с молоком и витаминами		200	4,020	4,300	10,480	96,670	0,262	16,860	122,075	3,000	199,100	100,100	15,400	0,110	PK05-502
Всего		435,00	11,345	15,265	43,080	355,147	0,333	17,700	184,585	5,240	460,000	266,330	44,928	0,744	
Завтрак второй															
Сок из фруктов й (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	№54-18з-2020
Суп "Шахтерский" с мясом и сметаной		200	4,568	6,282	13,817	130,072	0,110	7,024	81,600	0,086	24,546	87,858	30,760	1,369	№101
Голубцы ленивые с говядиной		180	15,337	15,503	12,960	252,715	0,088	65,546	3,708	0,004	68,077	183,506	38,994	2,718	№298
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 смеси сухофруктов		200	0,460	0,000	16,156	66,422	0,001	0,040	20,000	0,000	2,520	3,960	1,940	0,060	№376
Всего		710,00	25,367	24,553	80,035	643,885	0,457	77,966	107,024	0,120	155,429	378,846	98,694	6,382	

Полдник		130	11,650	20,128	2,944	239,528	0,067	0,288	263,860	2,680	134,288	119,670	16,492	2,085	PK05-268.
Омлет натуральный															
Икра кабачковая (готовая продукция)		60	1,140	5,340	4,620	71,100	0,030	9,000	24,000	0,000	16,500	19,440	12,360	0,540	№53
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
Чай с лимоном и сахаром		200	0,181	0,036	7,116	29,507	0,004	3,167	0,433	0,000	5,861	6,289	3,378	0,502	№393
Всего		410,00	14,171	25,864	22,800	381,735	0,150	12,455	288,293	2,700	161,249	162,799	34,830	3,254	
Всего		1655,00	50,983	65,682	157,515	1428,466	0,980	113,120	609,902	8,060	791,678	822,975	188,452	10,679	
День 4															
Завтрак															
Каша манная молочная жидкая		200	6,987	7,751	35,421	239,392	0,176	0,590	46,130	1,584	188,486	124,038	20,919	0,514	№185
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
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
Чай с молоком и сахаром		200	3,111	3,528	10,267	85,261	0,020	0,656	22,278	1,500	183,750	95,578	16,444	0,556	№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		490,00	18,218	17,040	73,027	518,454	0,269	1,296	172,408	3,964	403,236	283,316	48,063	2,680	
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		60	0,604	4,032	2,264	47,160	0,028	10,050	42,100	0,000	11,430	21,180	4,060	0,338	№15/1
Рассольник "Ленинградский" с курицей		200	5,477	7,858	14,439	150,394	0,102	7,746	56,272	0,000	20,062	94,344	25,122	1,140	№90
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
Рыба запечённая в сметанном соусе		80	10,164	6,769	2,181	110,477	0,068	0,308	48,620	0,419	54,873	149,396	30,368	0,664	PK56-252c

Распечатано из ИСУ «Цифровая школа». Пользователь: директор 19.02.2025 15:22:49

Хлеб пшеничный йодированный	40	2,400	0,720	16,240	83,200	0,100	0,000	0,000	0,040	9,200	34,800	5,200	0,252	№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	200	0,160	0,080	8,360	36,440	0,004	8,000	1,000	0,000	6,000	4,000	3,000	0,200	№491
Всего	750,00	25,679	23,524	89,483	675,668	0,546	26,264	166,989	0,543	139,237	391,001	79,276	4,405	
Полдник														
Сырники	80	17,270	9,269	11,150	189,062	0,048	0,160	34,720	0,310	134,400	169,888	20,864	0,416	№231
Молоко сгущенное жирностью 8,5% (порции)	20	1,440	1,700	11,100	65,460	0,012	0,200	9,400	0,010	93,400	43,800	6,800	0,040	№1
Салат из моркови с яблоком	60	0,625	4,081	5,065	59,489	0,030	3,250	225,500	0,000	13,750	25,930	18,000	0,395	№64
Чай с лимоном и сахаром	200	0,181	0,036	7,116	29,507	0,004	3,167	0,433	0,000	5,861	6,289	3,378	0,502	№393
Всего	360,00	19,517	15,086	34,431	343,518	0,093	6,777	270,053	0,320	247,411	245,907	49,042	1,353	
Всего	1700,00	63,514	55,650	208,541	1585,340	0,949	39,336	639,450	4,827	804,884	935,223	186,381	8,738	
День 5														
Завтрак														
Каша "Дружба" молочная жидкая (пшено, рис)	200	5,383	8,117	26,296	199,766	0,079	0,613	47,989	1,644	189,844	141,633	30,778	0,558	№185
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	200	4,956	5,640	20,778	153,683	0,033	1,038	35,589	2,400	293,450	152,009	25,822	0,798	№394 Мп
Всего	435,00	12,614	18,251	62,533	464,934	0,145	1,651	106,228	4,144	489,594	314,092	60,520	1,726	
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	60	0,862	3,657	3,019	48,436	0,018	18,817	291,600	0,000	26,160	18,035	8,762	0,437	№9
Суп картофельный с рисом и рыбными консервами	200	7,955	6,981	13,611	149,133	0,082	8,360	90,670	0,956	23,140	122,092	28,292	0,944	РК510-87.
Жаркое по-домашнему	180	22,318	20,934	19,802	357,077	0,209	11,536	25,699	0,098	25,233	272,307	53,242	4,084	№276/2

Распечатано из ИСУ «Цифровая школа». Пользователь: директор 19.02.2025 15:22:49

Хлеб пшеничный йодированный	40	2,400	0,720	16,240	83,200	0,100	0,000	0,000	0,040	9,200	34,800	5,200	0,252	№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	200	0,680	0,280	20,549	87,436	0,014	200,00	163,40	0,000	12,000	3,400	3,400	0,600	№398
Всего	720,00	36,455	33,052	89,622	804,083	0,595	238,87	571,36	1,094	124,93	500,63	103,69	7,449	
Полдник														
Оладьи с яблоками	80	4,460	4,598	41,896	226,652	0,066	0,985	8,736	0,475	63,854	59,358	10,484	0,511	№451/448
Повидло в ассортименте	15	0,060	0,000	9,750	39,240	0,002	0,075	0,000	0,000	2,100	1,350	1,050	0,195	№22
Кисломолочный продукт (йогурт питьевой)	180	9,000	5,760	6,300	113,040	0,072	1,080	39,600	0,090	219,60	172,80	27,000	0,180	PK05-470
Всего	275,00	13,520	10,358	57,946	378,932	0,140	2,140	48,336	0,565	285,55	233,50	38,534	0,886	
Всего	1530,00	62,989	61,962	220,401	1693,448	0,900	247,66	727,93	5,804	919,08	1064,2	214,75	12,361	
День 6														
Завтрак														
Каша пшенная молочная жидкая	200	7,985	8,865	36,916	259,389	0,191	0,672	48,490	1,780	214,12	196,07	48,900	1,202	PK522-267
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
Кофейный напиток с молоком	200	4,100	4,200	12,160	102,540	0,030	0,610	27,000	1,503	187,40	123,80	35,300	1,200	№54-23ГН
Всего	435,00	14,360	17,560	64,536	473,414	0,254	1,282	98,140	3,383	407,82	340,32	88,120	2,772	
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"	60	0,934	3,781	5,362	59,215	0,029	21,840	80,118	0,000	26,808	24,708	13,956	0,550	№21
Суп картофельный с горохом	200	8,362	8,118	15,562	168,790	0,202	5,260	65,920	0,000	30,780	102,58	34,840	1,902	№81/2
Запеканка из печени с рисом	150	27,428	11,696	26,734	321,916	0,438	44,990	1163,0	1,955	33,695	479,98	40,890	9,962	№355
Соус молочный с морковью	30	0,727	2,291	2,724	34,411	0,010	0,331	39,597	0,239	24,933	16,896	4,112	0,083	PK527-223
Хлеб пшеничный йодированный	40	2,400	0,720	16,240	83,200	0,100	0,000	0,000	0,040	9,200	34,800	5,200	0,252	№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 (курага, чернослив)	200	1,125	0,150	31,045	130,025	0,018	1,350	18,000	0,000	36,000	34,200	31,050	0,930	№55
Всего	720,00	43,215	27,237	114,067	876,357	0,969	73,931	1366,655	2,234	190,616	743,173	134,848	14,811	
Полдник														
Пудинг из моркови и яблок	110	2,867	5,547	15,971	125,274	0,079	7,507	348,324	0,547	66,842	68,179	31,589	0,992	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 кипячёное	180	5,400	6,300	8,640	112,860	0,036	1,080	39,600	2,700	325,800	163,800	25,200	0,180	PK05-469
Всего	340,00	12,205	17,863	55,862	432,865	0,180	8,587	424,499	3,419	401,532	266,989	62,853	1,654	
Всего	1595,00	69,880	62,660	246,066	1830,336	1,443	88,799	1919,294	9,037	1014,968	1365,482	295,821	19,538	
День 7														
Завтрак														
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
Батон с маслом и сыром	40	3,648	6,112	15,083	130,073	0,036	0,041	38,956	0,185	38,927	45,707	5,873	0,420	№3
Чай с молоком и сахаром	200	3,111	3,528	10,267	85,261	0,020	0,656	22,278	1,500	183,750	95,578	16,444	0,556	№394
Всего	360,00	17,513	28,220	28,067	436,437	0,117	0,962	304,797	4,159	346,635	251,750	37,541	2,900	
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	60	0,678	3,625	2,832	45,808	0,033	11,526	57,456	0,000	10,549	19,726	2,033	0,332	PK56-14р
Свекольник	200	7,712	10,215	14,098	179,016	0,092	10,770	102,880	0,090	44,575	112,595	32,146	1,762	PK530-34
Картофельное пюре	130	3,710	5,750	24,805	165,808	0,179	14,564	36,685	0,517	65,734	109,394	37,027	1,354	№321
Котлета рыбная	80	11,007	4,546	8,779	120,233	0,107	0,416	15,669	0,593	67,659	171,429	36,654	0,595	PK05-307ф
Соус сметанный	20	0,292	0,770	1,229	13,000	0,004	0,020	8,000	0,005	5,061	4,390	0,669	0,032	№354

Распечатано из ИСУ «Цифровая школа». Пользователь: директор 19.02.2025 15:22:49

Хлеб пшеничный йодированный	40	2,400	0,720	16,240	83,200	0,100	0,000	0,000	0,040	9,200	34,800	5,200	0,252	№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	200	0,066	0,000	18,549	74,450	0,015	0,303	0,000	0,000	4,500	5,970	1,050	0,195	№401
Всего	770,00	28,104	26,106	102,932	760,315	0,703	37,759	220,68₉	1,245	236,47₉	508,30₃	119,57₈	5,654	
Полдник														
Вареники с капустой (п/ф)	130	5,788	11,972	32,290	260,062	0,047	20,726	108,64 ₃	0,469	44,267	60,935	14,878	0,934	№672
Кисломолочный продукт (ряженка)	180	5,220	4,500	7,560	91,620	0,036	0,540	39,600	0,540	223,20 ₀	165,60 ₀	25,200	0,180	PK05-470p
Пряник	30	2,250	1,500	20,400	104,100	0,030	0,051	42,000	0,060	5,400	21,000	3,000	0,090	№1
Всего	340,00	13,258	17,972	60,250	455,782	0,113	21,317	190,24₃	1,069	272,86₇	247,53₅	43,078	1,204	
Всего	1570,00	60,375	72,799	212,249	1747,034	0,973	70,038	735,72₉	6,473	863,98₁	1035,5₈₈	242,19₈	10,358	
День 8														
Завтрак														
Каша ячневая молочная вязкая	180	6,331	4,607	29,388	184,223	0,122	0,485	25,727	1,247	179,22 ₇	207,89 ₃	30,906	0,799	PK05-227
Батон нарезной	30	2,250	0,870	15,420	78,600	0,033	0,000	0,000	0,000	5,700	19,500	3,900	0,360	№395
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
Какао с молоком и витаминами	200	4,020	4,300	10,480	96,670	0,262	16,860	122,07 ₅	3,000	199,10 ₀	100,10 ₀	15,400	0,110	PK05-502
Всего	420,00	12,641	9,777	61,788	385,653	0,418	17,395	147,80₂	4,247	385,42₇	328,39₃	50,906	1,399	
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	60	0,792	6,107	4,456	75,934	0,029	3,870	31,476	0,000	13,200	24,486	11,076	0,467	№129
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	7,453	6,661	14,155	146,381	0,123	8,725	56,660	0,084	16,125	111,31 ₀	28,978	1,665	№39
Каша гречневая рассыпчатая	140	8,139	5,678	36,812	230,901	0,277	0,000	23,485	0,098	13,468	192,84 ₃	128,82 ₀	4,325	№313
Курица в соусе с томатом	80	9,141	12,834	2,673	162,878	0,049	1,555	82,337	0,106	16,715	90,046	13,901	0,983	PK05-367

Распечатано из ИСУ «Цифровая школа». Пользователь: директор 19.02.2025 15:22:49

Хлеб пшеничный йодированный	40	2,400	0,720	16,240	83,200	0,100	0,000	0,000	0,000	0,040	9,200	34,800	5,200	0,252	№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	200	0,680	0,280	19,460	83,080	0,014	200,00	163,40	0,000	0,000	12,000	3,400	3,400	0,600	PK05-496
Всего	760,00	30,845	32,760	110,195	861,174	0,765	214,31	357,35	0,328	109,90	506,88	196,17	9,424		
Полдник															
Блинчики	50	2,773	1,747	15,793	89,883	0,038	0,000	10,790	0,091	7,130	21,951	3,892	0,362		№447
Повидло в ассортименте	15	0,060	0,000	9,750	39,240	0,002	0,075	0,000	0,000	2,100	1,350	1,050	0,195		№22
Чай с лимоном и сахаром	200	0,181	0,036	7,116	29,507	0,004	3,167	0,433	0,000	5,861	6,289	3,378	0,502		№393
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	365,00	3,415	2,083	42,959	204,129	0,063	8,242	13,223	0,091	34,092	45,590	20,320	3,359		
Всего	1615,00	47,228	44,948	227,878	1506,965	1,270	248,14	522,48	4,666	542,54	889,88	274,78	14,838		
День 9															
Завтрак															
Суп молочный с гречневой крупой	180	5,603	6,190	15,657	140,753	0,087	0,756	36,162	1,926	231,81	158,04	46,487	1,100		№94
Батон с маслом и сыром	45	4,104	6,876	16,968	146,332	0,040	0,046	43,826	0,209	43,793	51,421	6,607	0,472		№3
Яйцо отварное	40	5,080	4,600	0,280	62,840	0,028	0,000	104,00	0,880	22,000	36,800	4,800	1,000		№213
Кофейный напиток с молоком	200	4,100	4,200	12,160	102,540	0,030	0,610	27,000	1,503	187,40	123,80	35,300	1,200		№54-23гн
Всего	465,00	18,887	21,866	45,065	452,465	0,185	1,412	210,98	4,518	485,01	370,07	93,194	3,772		
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 солеными огурцами	60	0,960	3,734	4,128	53,830	0,015	4,818	5,880	0,000	18,210	23,952	11,160	0,677		№36
Суп-лапша домашняя с курицей	200	8,573	11,158	10,723	177,539	0,058	1,480	67,431	0,002	15,228	83,657	13,271	0,906		№86/118
Рагу из овощей	130	2,927	5,997	17,316	134,823	0,114	33,429	152,06	0,000	50,128	84,389	39,683	1,522		PK513-77

Тфтели из говядины с рисом (ёжики)	80	11,220	12,113	10,788	197,023	0,059	1,260	21,744	0,096	16,788	130,170	19,663	1,784	№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	200	0,160	0,080	8,360	36,440	0,004	8,000	1,000	0,000	6,000	4,000	3,000	0,200	№491
Всего	740,00	27,880	34,102	79,895	740,855	0,497	49,147	248,118	0,128	142,454	402,268	95,477	6,410	
Полдник														
Творожно-фруктовая запеканка	150	23,821	11,902	27,411	301,550	0,119	2,475	78,342	0,559	191,893	236,617	31,594	0,923	№132
Молоко сгущенное жирностью 8,5% (порции)	20	1,440	1,700	11,100	65,460	0,012	0,200	9,400	0,010	93,400	43,800	6,800	0,040	№1
Чай с сахаром	200	0,100	0,025	4,920	20,305	0,000	0,050	0,250	0,000	2,475	4,120	2,200	0,410	№392/3
Всего	370,00	25,361	13,628	43,431	387,315	0,132	2,725	87,992	0,569	287,768	284,537	40,594	1,373	
Всего	1675,00	72,228	69,597	179,990	1628,335	0,854	58,284	577,098	5,214	930,233	1071,875	239,265	11,855	
День 10														
Завтрак														
Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,800	9,000	27,555	219,420	0,126	0,780	51,250	2,050	245,900	214,000	48,720	0,988	№161
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	200	3,111	3,528	10,267	85,261	0,020	0,656	22,278	1,500	183,750	95,578	16,444	0,556	№394
Всего	435,00	12,186	17,023	53,282	416,166	0,180	1,436	96,178	3,650	435,950	330,028	69,084	1,913	
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	60	1,618	3,931	7,426	71,556	0,011	2,678	1,116	0,000	23,436	22,950	7,254	0,201	PK510-12
Суп из овощей с курой и сметаной	200	4,712	7,836	7,641	119,935	0,069	13,960	93,077	0,089	32,276	70,821	18,702	0,884	№95.
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,347	4,137	34,152	195,227	0,083	0,000	21,919	0,097	9,774	43,016	7,761	0,784	№205
Гуляш из говядины	80	12,379	11,703	3,030	167,020	0,054	0,845	36,755	0,000	13,253	131,867	19,683	1,935	PK522-277

Распечатано из ИСУ «Цифровая школа». Пользователь: директор 19.02.2025 15:22:49

Хлеб пшеничный йодированный	40	2,400	0,720	16,240	83,200	0,100	0,000	0,000	0,040	9,200	34,800	5,200	0,252	№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	200	0,575	0,000	21,610	88,690	0,001	0,050	25,000	0,000	3,150	4,950	2,425	0,075	№54-1хн
Всего	770,00	29,271	28,807	106,498	804,428	0,489	17,694	177,86	0,226	120,28	358,40	65,825	5,262	
Полдник														
Омлет с сыром с маслом	80	10,228	15,155	1,562	183,689	0,045	0,254	190,37	1,709	155,87	131,53	14,330	1,347	PK05-275.
Плюшка Сахарная	50	3,100	7,400	22,000	167,000	0,058	0,000	9,400	0,072	16,150	39,950	6,350	0,486	PK522-502
Кисломолочный продукт (йогурт питьевой)	160	8,000	5,120	5,600	100,480	0,064	0,960	35,200	0,080	195,20	153,60	24,000	0,160	PK510-143/2
Всего	290,00	21,328	27,675	29,162	451,169	0,167	1,214	234,97	1,861	367,22	325,08	44,680	1,994	
Всего	1595,00	62,885	73,505	200,542	1719,463	0,876	25,343	539,01	5,737	938,45	1028,5	189,59	9,470	
Среднее значение за день:	1610,00	61,747	63,403	218,252	1691,711	1,032	98,370	701,10	6,899	821,41	1028,1	232,02	16,340	
Среднее значение за Завтрак	433,50	15,919	18,926	61,918	481,797	0,245	4,519	158,90	3,879	417,33	318,21	63,842	2,433	
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	737,50	31,237	29,247	95,695	773,321	0,616	79,237	352,81	1,924	153,36	474,84	110,41	7,299	
Среднее значение за Полдник	345,00	14,275	15,084	47,962	382,771	0,136	8,473	168,36	1,097	236,39	219,85	44,892	6,006	