

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ с.Калинка
Барина А.В. А.В.Барина

Возрастная категория: Возраст 3 - 7 лет

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	Углеводы,г		В1,мг	С,мг	А,рет. экв.	D,мкг	Са,мг	Р,мг	Mg,мг	Fe,мг	
День 1														
Завтрак														
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
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	№54-6о
Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,970	6,558	19,584	161,238	0,055	0,840	39,860	2,140	257,416	141,850	22,212	0,406	PK522-54-19к
Чай с молоком и сахаром	200	4,800	5,326	12,160	115,765	0,031	1,050	33,750	2,250	278,925	148,860	27,600	1,380	PK05-460/456м.
Всего	480,00	18,250	17,205	48,264	423,043	0,214	1,890	177,610	5,310	567,541	362,310	59,812	3,038	
Завтрак второй														
Сок из фруктов и (или) овощей	200	0,200	0,000	23,200	95,400	0,080	10,000	60,000	0,000	30,000	30,000	20,000	0,600	№14
Всего	200,00	0,200	0,000	23,200	95,400	0,080	10,000	60,000	0,000	30,000	30,000	20,000	0,600	
Обед														
Хлеб ржаной	35	1,960	0,420	14,350	68,950	0,150	0,140	0,000	0,000	25,550	43,750	4,200	0,990	№12
Суп из овощей с мясными фрикадельками	200	6,417	6,203	15,025	141,627	0,125	9,709	46,784	0,035	19,832	104,201	29,642	1,603	PK522-54-5с
Напиток из плодов шиповника	180	0,612	0,252	14,868	64,188	0,013	180,000	147,060	0,000	10,800	3,060	3,060	0,540	№54-13хн-2020.
Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,503	3,360	1,887	39,300	0,023	8,375	35,083	0,000	9,525	17,650	3,383	0,282	№15/1
Запеканка картофельная с печенью	160	12,074	5,934	27,939	213,461	0,325	30,112	392,405	0,713	29,114	238,667	45,308	4,689	PK522-164с.
Хлеб пшеничный йодированный	18	1,080	0,324	7,308	37,440	0,045	0,000	0,000	0,018	4,140	15,660	2,340	0,113	№14
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
Всего	673,00	23,373	18,785	84,101	599,377	0,691	228,666	660,929	1,005	123,894	439,884	92,045	8,301	
Полдник														

Ряженка	180	5,220	4,500	7,560	91,620	0,036	0,540	39,600	0,540	223,200	165,600	25,200	0,180	№401/4
Рулёт с изюмом (готовое изделие)	30	2,190	1,650	18,000	95,610	0,018	0,000	0,000	0,000	48,600	36,000	9,300	0,255	PK522-012
Рыба запечённая в омлете	120	20,181	8,068	3,968	169,480	0,139	0,560	110,775	1,320	78,570	277,245	59,643	1,605	PK522-263 (3-7)
Горошек зеленый консервированный отварной	60	2,220	0,480	4,740	32,160	0,042	4,680	45,600	0,000	12,000	37,800	11,400	0,774	PK522-54-20з
Всего	390,00	29,811	14,698	34,268	388,871	0,235	5,780	195,975	1,860	362,370	516,645	105,543	2,814	
Всего	1743,00	71,634	50,688	189,832	1506,691	1,221	246,336	1094,514	8,175	1083,805	1348,839	277,400	14,753	
День 2														
Завтрак														
Хлеб пшеничный йодированный	35	2,100	0,630	14,210	72,800	0,087	0,000	0,000	0,035	8,050	30,450	4,550	0,220	№14
Каша рисовая молочная жидкая	200	5,721	8,063	33,396	229,035	0,049	0,708	48,610	1,870	216,644	154,530	31,940	0,436	PK522-268
Какао с молоком	180	4,603	4,770	12,249	110,340	0,028	1,377	25,875	1,755	217,530	135,945	35,550	1,107	№54-21ГН
Всего	415,00	12,424	13,463	59,855	412,175	0,164	2,085	74,485	3,660	442,224	320,925	72,040	1,763	
Завтрак второй														
Яблоки (целые)	100	0,400	0,400	9,800	44,400	0,030	10,000	5,000	0,000	16,000	11,000	9,000	0,800	№17
Всего	100,00	0,400	0,400	9,800	44,400	0,030	10,000	5,000	0,000	16,000	11,000	9,000	0,800	
Обед														
Салат из свеклы с чесноком	50	0,765	3,092	4,195	47,477	0,010	4,705	0,936	0,000	18,235	20,533	10,400	0,663	№34
Хлеб ржаной	35	1,960	0,420	14,350	68,950	0,150	0,140	0,000	0,000	25,550	43,750	4,200	0,990	№12
Компот из свежих плодов	200	0,160	0,120	27,765	112,780	0,008	2,000	0,800	0,000	7,600	6,400	4,800	0,920	PK522-342Г
Плов с курицей	110	16,000	5,070	20,505	191,723	0,075	0,741	34,789	0,000	12,201	147,466	68,693	1,289	PK522-54-12М
Рассольник "Ленинградский"	200	2,191	4,723	14,315	108,548	0,091	7,459	76,684	0,090	25,438	66,670	22,170	0,858	№54-3с-2020
Хлеб пшеничный йодированный	18	1,080	0,324	7,308	37,440	0,045	0,000	0,000	0,018	4,140	15,660	2,340	0,113	№14
Всего	613,00	22,156	13,749	88,439	566,919	0,380	15,045	113,209	0,108	93,164	300,479	112,603	4,833	
Полдник														
Кисель из ягод	180	0,177	0,086	11,313	48,501	0,015	8,811	1,080	0,000	8,280	7,785	3,240	0,216	№38
Творожно-фруктовая запеканка	115	18,263	9,125	21,015	231,188	0,091	1,898	60,063	0,428	147,118	181,407	24,222	0,707	№132
Всего	295,00	18,440	9,212	32,328	279,689	0,106	10,709	61,143	0,428	155,398	189,192	27,462	0,923	
Всего	1423,00	53,421	36,823	190,421	1303,183	0,680	37,838	253,837	4,196	706,786	821,596	221,105	8,320	

День 3														
Завтрак														
Хлеб пшеничный йодированный	35	2,100	0,630	14,210	72,800	0,087	0,000	0,000	0,035	8,050	30,450	4,550	0,220	№14
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
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая	200	6,777	9,601	25,532	215,645	0,130	0,780	51,250	2,050	247,860	194,690	47,890	0,968	№162
Всего	435,00	11,988	13,759	50,009	373,706	0,238	1,436	73,528	3,585	439,660	320,718	68,884	1,744	
Завтрак второй														
Сок из фруктов и (или) овощей	200	0,200	0,000	23,200	95,400	0,080	10,000	60,000	0,000	30,000	30,000	20,000	0,600	№14
Всего	200,00	0,200	0,000	23,200	95,400	0,080	10,000	60,000	0,000	30,000	30,000	20,000	0,600	
Обед														
Салат из моркови с зеленым горошком	50	0,920	4,319	2,927	54,259	0,026	2,467	129,333	0,000	9,633	23,417	12,033	0,378	№28
Хлеб ржаной	30	1,680	0,360	12,300	59,100	0,129	0,120	0,000	0,000	21,900	37,500	3,600	0,849	№12
Компот из кураги	180	1,170	0,068	17,649	75,883	0,023	1,350	24,750	0,000	36,000	32,625	23,625	0,720	№54-5хи-2020
Рагу из овощей с баклажанами	150	3,144	7,626	16,462	146,470	0,136	27,850	146,880	0,200	47,910	91,635	29,230	1,329	PK522-54-25Г
Котлета из говядины	70	13,799	14,328	13,187	236,892	0,112	0,097	25,961	0,354	51,388	150,244	19,624	1,973	PK522-54-4м
Суп картофельный с клецками и мясом	180	6,409	7,580	10,135	134,363	0,072	3,893	59,623	0,082	14,881	73,714	15,623	0,914	PK530-101ц
Хлеб пшеничный йодированный	18	1,080	0,324	7,308	37,440	0,045	0,000	0,000	0,018	4,140	15,660	2,340	0,113	№14
Всего	678,00	28,202	34,604	79,968	744,408	0,542	35,776	386,547	0,654	185,853	424,795	106,076	6,276	
Полдник														
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	PK05-470
Рулет с повидлом (готовое изделие)	30	1,260	5,640	15,210	115,560	0,019	0,000	45,240	0,000	46,200	36,300	9,900	0,290	PK522-013
Салат из сладкого перца	55	0,675	3,722	2,933	47,795	0,048	66,367	146,520	0,000	5,793	11,367	4,107	0,323	№16 (3-7)
Тефтели 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	PK522-54-15м
Всего	365,00	18,955	26,474	37,131	461,378	0,186	69,227	257,504	0,096	304,781	369,837	65,670	2,597	
Всего	1678,00	59,344	74,838	190,308	1674,892	1,045	116,439	777,579	4,335	960,294	1145,350	260,630	11,217	

День 4														
Завтрак														
Хлеб пшеничный йодированный	35	2,100	0,630	14,210	72,800	0,087	0,000	0,000	0,035	8,050	30,450	4,550	0,220	№14
Омлет натуральный	170	15,235	26,321	3,850	313,229	0,087	0,377	345,048	3,505	175,607	156,492	21,566	2,727	PK05-268.
Сыр полутвердый (порциями)	16	3,904	4,720	0,000	58,240	0,008	0,112	46,080	0,240	89,600	70,400	5,600	0,160	№75
Молоко кипячёное	200	6,000	7,000	9,600	125,400	0,040	1,200	44,000	3,000	362,000	182,000	28,000	0,200	PK05-469
Всего	421,00	27,239	38,671	27,660	569,669	0,223	1,689	435,128	6,780	635,257	439,342	59,716	3,308	
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														
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
Тефтели из печени с рисом	90	10,259	8,295	13,850	171,087	0,160	15,694	417,060	0,803	16,889	179,820	18,274	3,594	№284с.
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,819	7,026	37,083	234,841	0,090	0,000	39,638	0,175	11,025	47,337	8,435	0,858	PK522-291
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
Огурец в нарезке	60	0,480	0,060	1,500	8,460	0,018	6,000	6,000	0,000	13,800	25,200	8,400	0,360	PK522-54-2з
Хлеб пшеничный йодированный	18	1,080	0,324	7,308	37,440	0,045	0,000	0,000	0,018	4,140	15,660	2,340	0,113	№14
Компот из груш	180	0,072	0,054	8,141	33,336	0,004	0,900	0,360	0,000	3,420	2,880	2,160	0,414	PK05-486
Всего	718,00	27,475	23,545	98,287	715,875	0,670	27,488	522,386	0,996	106,176	413,219	75,765	8,183	
Полдник														
Рулет с курагой (готовое изделие)	30	2,310	0,900	15,030	78,660	0,019	0,000	16,200	0,001	46,200	36,300	6,600	0,290	PK522-501
Салат из моркови с яблоком	60	0,548	3,106	4,289	47,299	0,027	3,630	183,900	0,000	12,762	22,170	15,528	0,400	PK519-21
Запеканка из творога	90	18,159	9,089	14,458	203,896	0,075	0,180	52,987	0,369	148,685	181,100	22,675	0,482	№54-1т
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	360,00	21,107	13,117	38,205	348,129	0,122	3,855	253,312	0,370	209,875	243,278	46,783	1,542	
Всего	1599,00	77,321	75,833	185,152	1728,173	1,055	43,031	1230,825	8,146	959,308	1123,839	224,265	13,632	

День 5														
Завтрак														
Хлеб пшеничный йодированный	35	2,100	0,630	14,210	72,800	0,087	0,000	0,000	0,035	8,050	30,450	4,550	0,220	№14
Каша пшенная молочная жидкая	200	7,985	8,865	36,916	259,389	0,191	0,672	48,490	1,780	214,120	196,070	48,900	1,202	PK522-267
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.
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	№54-6о
Всего	455,00	18,783	17,965	60,838	482,032	0,542	15,846	262,357	5,395	423,360	353,410	72,110	2,522	
Завтрак второй														
Сок фруктовый для детского питания	200	0,200	0,200	23,200	95,400	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	№15/200
Всего	200,00	0,200	0,200	23,200	95,400	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
Обед														
Борщ с мясом	180	7,414	9,057	11,292	156,289	0,088	20,689	81,737	0,004	38,007	108,728	32,126	1,846	№62
Компот из свежих плодов	180	0,144	0,144	9,814	41,130	0,011	3,600	1,800	0,000	5,760	3,960	3,240	0,288	PK522-342я
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
Макаронник с печенью	110	11,970	5,066	23,612	187,920	0,195	15,351	398,442	0,682	18,315	177,367	14,820	3,791	№879/2.
Сельдь с луком	70	8,542	8,843	0,523	116,275	0,013	4,900	64,190	14,700	55,533	136,640	22,540	0,702	№233з
Хлеб пшеничный йодированный	18	1,080	0,324	7,308	37,440	0,045	0,000	0,000	0,018	4,140	15,660	2,340	0,113	№14
Соус молочный натуральный	30	1,171	2,821	3,137	42,611	0,010	0,180	17,472	0,498	55,351	29,888	4,613	0,066	PK522-54-5соус
Всего	628,00	32,561	26,736	72,086	660,464	0,534	44,879	563,641	15,902	206,306	522,242	84,480	7,938	
Полдник														
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
Биточки "Детские" с соусом сметанным	70	11,351	11,198	3,055	158,398	0,052	12,267	70,471	0,109	24,730	121,178	19,878	1,777	№299
Икра кабачковая (готовая продукция)	50	0,950	4,450	3,850	59,250	0,025	7,500	20,000	0,000	13,750	16,200	10,300	0,450	№53
Всего	300,00	12,445	15,720	14,429	250,444	0,080	26,967	91,371	0,109	43,880	140,978	32,878	2,407	
Всего	1583,00	63,989	60,621	170,553	1488,340	1,156	87,693	917,370	21,405	673,546	1016,630	189,468	12,867	

День 6															
Завтрак															
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	
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	
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	
Всего	440,00	12,311	13,248	54,062	387,881	0,247	1,436	73,528	3,590	438,850	344,378	70,364	1,795		
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															
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 кураги	180	1,170	0,068	17,649	75,883	0,023	1,350	24,750	0,000	36,000	32,625	23,625	0,720	№54-5хи-2020	
Суп из овощей с рыбными фрикадельками	180	5,164	2,481	13,522	97,164	0,123	8,839	44,121	0,112	24,066	103,587	33,251	1,050	PK522-54-34с	
Хлеб пшеничный йодированный	18	1,080	0,324	7,308	37,440	0,045	0,000	0,000	0,018	4,140	15,660	2,340	0,113	№14	
Салат из свежих помидоров и огурцов	56	0,517	3,389	1,963	39,932	0,024	8,400	34,675	0,000	11,973	18,788	3,730	0,307	№15р	
Картофель отварной	150	3,026	4,406	24,492	149,729	0,181	15,000	28,282	0,105	21,150	89,122	34,851	1,404	№310	
Гуляш из говядины	75	11,605	10,972	2,841	156,581	0,050	0,793	34,458	0,000	12,425	123,625	18,453	1,814	PK522-277	
Всего	699,00	24,803	22,120	84,175	635,530	0,617	34,541	166,286	0,235	138,954	433,408	121,049	6,540		
Полдник															
Кисломолочный продукт (йогурт питьевой)	200	10,000	6,400	7,000	125,600	0,080	1,200	44,000	0,100	244,000	192,000	30,000	0,200	PK05-470	
Соус молочный натуральный	30	1,171	2,821	3,137	42,611	0,010	0,180	17,472	0,498	55,351	29,888	4,613	0,066	PK522-54-5соус	
Вареники с творогом (п/ф)	80	8,451	4,817	23,059	169,391	0,064	0,248	33,200	0,136	65,164	90,075	12,366	0,468	№725	
Всего	310,00	19,622	14,038	33,196	337,602	0,154	1,628	94,672	0,734	364,515	311,962	46,979	0,734		
Всего	1549,00	57,136	49,706	181,733	1406,513	1,038	42,605	336,486	4,560	961,319	1105,748	250,393	11,370		

День 7														
Завтрак														
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
Сыр полутвердый (порциями)	16	3,904	4,720	0,000	58,240	0,008	0,112	46,080	0,240	89,600	70,400	5,600	0,160	№75
Каша манная молочная жидкая	200	5,787	7,634	27,791	203,019	0,122	0,636	46,272	1,691	199,935	119,229	19,519	0,386	№54-27к
Кофейный напиток с молоком	200	4,100	4,200	12,160	102,540	0,030	0,610	27,000	1,503	187,400	123,800	35,300	1,200	PK522-54-23гн
Всего	456,00	16,191	17,274	56,191	446,999	0,260	1,358	119,352	3,474	486,135	348,229	65,619	1,998	
Завтрак второй														
Молоко кипячёное	200	6,000	7,000	9,600	125,400	0,040	1,200	44,000	3,000	362,000	182,000	28,000	0,200	PK05-469
Всего	200,00	6,000	7,000	9,600	125,400	0,040	1,200	44,000	3,000	362,000	182,000	28,000	0,200	
Обед														
Голубцы ленивые с говядиной	160	13,633	13,780	11,520	224,636	0,078	58,263	3,296	0,004	60,513	163,116	34,661	2,416	№298
Компот из свежих плодов	190	0,152	0,152	10,360	43,415	0,011	3,800	1,900	0,000	6,080	4,180	3,420	0,304	PK522-342я
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
Суп-лапша домашняя с курицей	180	7,716	10,042	9,651	159,785	0,053	1,332	60,688	0,002	13,705	75,292	11,944	0,816	№86/118
Хлеб пшеничный йодированный	18	1,080	0,324	7,308	37,440	0,045	0,000	0,000	0,018	4,140	15,660	2,340	0,113	№14
Салат из свежих помидоров с луком	50	0,565	3,021	2,360	38,173	0,028	9,605	47,880	0,000	10,631	16,813	1,804	0,291	№14
Всего	638,00	25,386	27,800	57,599	582,249	0,387	73,160	113,764	0,023	124,269	325,061	58,969	5,072	
Полдник														
Сырники	115	22,985	9,519	25,876	270,723	0,092	0,222	56,866	0,428	179,184	226,988	28,401	0,599	PK522-54-6т
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
Компот из яблок с лимоном	180	0,294	0,190	13,548	57,079	0,018	9,612	2,473	0,000	12,269	7,722	5,540	0,432	№487
Соус молочный сладкий	25	0,382	1,253	3,450	26,602	0,005	0,118	7,846	0,210	23,210	12,455	1,755	0,015	№351
Всего	380,00	24,285	15,043	47,939	413,893	0,146	13,202	292,686	0,638	228,413	273,095	53,696	1,441	
Всего	1674,00	71,862	67,117	171,329	1568,540	0,832	88,920	569,802	7,135	1200,817	1128,385	206,284	8,711	

День 8														
Завтрак														
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
Сыр полутвердый (порциями)	16	3,904	4,720	0,000	58,240	0,008	0,112	46,080	0,240	89,600	70,400	5,600	0,160	№75
Суп молочный с гречневой крупой	200	6,226	6,878	17,440	156,566	0,097	0,840	40,180	2,140	257,576	175,610	51,652	1,222	PK522-54-17к
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	436,00	16,148	16,188	43,112	385,009	0,441	16,126	196,127	5,120	535,566	370,900	76,312	1,733	
Завтрак второй														
Сок из фруктов и (или) овощей	200	0,200	0,000	23,200	95,400	0,080	10,000	60,000	0,000	30,000	30,000	20,000	0,600	№14
Всего	200,00	0,200	0,000	23,200	95,400	0,080	10,000	60,000	0,000	30,000	30,000	20,000	0,600	
Обед														
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
Суп овощной с рыбными консервами	200	8,068	5,664	13,501	137,252	0,091	6,870	80,270	3,260	70,850	116,880	33,472	1,009	PK522-153
Чай с сахаром	180	0,048	0,012	6,184	25,034	0,000	0,024	0,120	0,000	1,188	1,978	1,056	0,197	PK56-701м
Рагу из овощей с кабачками	130	3,288	13,605	14,808	194,814	0,098	24,583	187,953	0,099	62,548	77,155	28,435	0,974	PK522-196/330
Хлеб пшеничный йодированный	19	1,140	0,342	7,714	39,520	0,047	0,000	0,000	0,019	4,370	16,530	2,470	0,120	№14
Биточек из курицы	55	11,330	3,041	8,569	106,919	0,078	0,057	5,777	0,149	32,255	92,515	39,387	0,814	PK522-54-28м
Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,512	1,367	6,285	43,489	0,029	45,600	32,250	0,000	40,142	30,189	15,160	0,545	PK522-1
Всего	684,00	27,625	24,511	73,461	625,829	0,516	77,294	306,370	3,527	240,554	385,247	124,779	4,791	
Полдник														
Кефир	180	5,220	5,400	7,200	87,480	0,072	1,260	39,600	0,054	216,000	162,000	25,200	0,180	№401
Омлет с морковью	70	5,523	8,237	2,619	106,707	0,041	1,039	209,684	1,224	66,161	64,581	14,379	1,061	PK522-307
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
Всего	280,00	12,603	18,077	23,019	294,387	0,148	2,299	254,924	1,321	291,851	250,551	43,389	1,533	
Всего	1600,00	56,577	58,776	162,792	1400,625	1,184	105,718	817,421	9,968	1097,971	1036,697	264,481	8,657	

День 9															
Завтрак															
Батон нарезной	35	2,625	1,015	17,990	91,700	0,038	0,000	0,000	0,000	6,650	22,750	4,550	0,420	№395	
Кофейный напиток с молоком	200	4,100	4,200	12,160	102,540	0,030	0,610	27,000	1,503	187,400	123,800	35,300	1,200	№54-9гн-2020.	
Каша ячневая молочная вязкая	200	7,034	5,119	32,653	204,693	0,135	0,539	28,585	1,385	199,141	230,992	34,340	0,888	PK05-227	
Всего	435,00	13,759	10,334	62,803	398,933	0,204	1,149	55,585	2,888	393,191	377,542	74,190	2,508		
Завтрак второй															
Яблоки (целые)	100	0,400	0,400	9,800	44,400	0,030	10,000	5,000	0,000	16,000	11,000	9,000	0,800	№17	
Всего	100,00	0,400	0,400	9,800	44,400	0,030	10,000	5,000	0,000	16,000	11,000	9,000	0,800		
Обед															
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	
Тефтели из говядины с рисом (ёжики)	150	20,331	30,979	20,865	443,546	0,110	2,250	97,071	0,429	27,964	235,929	35,271	3,206	№395	
Суп картофельный с макаронными изделиями	180	5,405	5,628	14,017	128,307	0,094	6,084	55,260	0,040	12,823	72,543	19,713	0,953	№82/118л	
Салат из редиса (лобы)	50	0,501	1,044	3,048	23,597	0,014	13,195	0,000	0,000	14,125	13,135	4,205	0,378	№26	
Рагу из овощей	130	2,927	5,997	17,316	134,823	0,114	33,429	152,063	0,000	50,128	84,389	39,683	1,522	PK513-77	
Хлеб пшеничный йодированный	19	1,140	0,342	7,714	39,520	0,047	0,000	0,000	0,019	4,370	16,530	2,470	0,120	№14	
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	749,00	32,958	44,470	93,901	908,372	0,551	55,154	322,394	0,487	140,878	476,089	107,889	7,365		
Полдник															
Печенье (готовое изделие)	30	1,290	2,430	19,830	106,200	0,039	0,000	0,000	0,000	7,800	25,200	9,000	0,420	№1	
Чай с лимоном и сахаром	180	0,237	0,052	6,399	27,004	0,003	2,610	0,576	0,000	6,975	8,802	4,716	0,776	PK522-54-3гн	
Помидор в нарезке	60	0,660	0,000	2,280	10,560	0,036	15,000	79,800	0,000	8,400	15,600	0,000	0,300	№667	
Запеканка овощная	80	2,963	3,088	16,814	106,899	0,117	19,568	86,672	0,047	33,924	60,553	24,307	0,978	№208.	
Всего	350,00	5,150	5,570	45,323	250,663	0,196	37,178	167,048	0,047	57,099	110,155	38,023	2,474		
Всего	1634,00	52,267	60,775	211,826	1602,368	0,981	103,480	550,028	3,422	607,169	974,786	229,101	13,147		

День 10														
Завтрак														
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
Каша "Дружба" молочная жидкая (пшено, рис)	200	5,386	7,949	26,157	197,707	0,079	0,612	46,932	1,637	193,347	142,419	31,055	0,589	PK522-54-16к
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	420,00	11,404	12,539	51,829	367,910	0,415	15,786	156,799	4,377	381,737	267,309	50,115	0,940	
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														
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.
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
Печень говяжья по-строгановски	75	12,592	5,232	6,321	122,726	0,210	22,193	582,349	0,858	12,574	218,358	13,196	4,696	№238
Салат из белокочанной капусты с морковью	50	1,260	1,139	5,238	36,241	0,024	38,000	26,875	0,000	33,452	25,157	12,633	0,454	PK522-1
Хлеб пшеничный йодированный	19	1,140	0,342	7,714	39,520	0,047	0,000	0,000	0,019	4,370	16,530	2,470	0,120	№14
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
Картофель отварной	123	2,482	3,613	20,083	122,778	0,148	12,300	23,192	0,086	17,343	73,080	28,578	1,151	№310
Всего	687,00	23,985	16,540	76,551	553,570	0,705	86,975	706,856	1,041	125,030	466,198	92,361	8,985	
Полдник														
Винегрет	50	0,712	3,399	4,250	50,413	0,027	3,500	38,575	0,000	13,440	22,866	10,485	0,440	№45
Пряники	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
Суфле из рыбы	110	20,198	9,611	5,130	188,086	0,140	0,726	105,468	1,589	126,511	298,635	63,422	1,474	PK522-54-8p
Чай с молоком и сахаром	200	4,956	5,640	13,156	123,194	0,033	1,038	35,589	2,400	293,450	152,009	25,822	0,798	№394 Б/с
Соус сметанный	25	0,365	0,962	1,536	16,250	0,005	0,025	10,000	0,006	6,326	5,488	0,837	0,040	№354
Всего	405,00	27,731	20,611	37,672	447,343	0,225	5,323	217,632	4,036	443,327	492,997	102,566	2,812	
Всего	1612,00	63,520	49,990	176,351	1414,323	1,365	113,084	1083,287	9,453	969,094	1242,504	257,042	15,037	
Среднее значение за день:	1609,50	62,707	58,517	183,030	1509,365	1,056	98,514	763,115	8,080	922,011	1094,437	238,017	11,771	
Среднее значение за Завтрак	439,30	15,850	17,065	51,462	424,736	0,295	5,880	162,450	4,418	474,352	350,506	66,916	2,135	
Среднее значение за Завтрак второй	150,00	0,990	0,910	16,360	78,130	0,042	7,120	25,800	0,300	53,000	35,400	17,200	0,880	
Среднее значение за Обед	676,70	26,852	25,286	80,857	659,259	0,559	67,898	386,238	2,398	148,508	418,662	97,602	6,829	
Среднее значение за Полдник	343,50	19,015	15,256	34,351	347,240	0,160	17,617	188,627	0,964	246,151	289,869	56,299	1,928	

