

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Возраст 1 - 3 лет

Наименование блюда	Вес блюда,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минералы				Тех. карта
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В1,мг	С,мг	А,рет. экв.	Д,мкг	Са,мг	Р,мг	Mg,мг	Fe,мг	
День 1														
Завтрак														
Хлеб пшеничный йодированный	50	3,000	0,900	20,300	104,000	0,125	0,000	0,000	0,050	11,500	43,500	6,500	0,315	№14
Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,478	4,918	14,688	120,929	0,042	0,630	29,895	1,605	193,062	106,388	16,659	0,304	PK522-54-19к
Чай с молоком и сахаром	150	3,525	3,976	9,105	86,295	0,023	0,750	25,125	1,688	207,337	108,555	19,050	0,728	PK05- 460/456/2м.
Всего	350,00	11,003	9,794	44,093	311,224	0,190	1,380	55,020	3,343	411,900	258,443	42,209	1,347	
Завтрак второй														
Молоко кипячёное	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	150,00	4,500	5,250	7,200	94,050	0,030	0,900	33,000	2,250	271,500	136,500	21,000	0,150	
Обед														
Хлеб ржаной	31	1,736	0,372	12,710	61,070	0,133	0,124	0,000	0,000	22,630	38,750	3,720	0,877	№12
Суп из овощей с мясными фрикадельками	180	5,775	5,583	13,522	127,464	0,113	8,738	42,105	0,032	17,849	93,781	26,677	1,442	PK522-54-5с
Запеканка картофельная с печенью	80	6,037	2,967	13,970	106,730	0,162	15,056	196,203	0,356	14,557	119,333	22,654	2,345	PK522-164с.
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	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
Огурцы соленые порционные	45	0,450	0,045	0,900	5,850	0,009	2,250	2,250	0,000	10,350	10,800	6,300	0,270	PK66-121 (1- 3)
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
Всего	551,00	15,527	10,909	58,822	396,386	0,472	29,988	268,756	0,562	91,218	290,938	67,283	5,372	

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
Рулет 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	110	18,499	7,396	3,637	155,357	0,127	0,513	101,544	1,210	72,022	254,141	54,673	1,471	PK522-263 (3-7)
Салат из консервированной кукурузы	50	1,349	3,276	6,188	59,630	0,009	2,232	0,930	0,000	19,530	19,125	6,045	0,167	PK510-12
Всего	370,00	27,258	16,822	35,385	402,217	0,190	3,285	142,074	1,750	363,352	474,866	95,218	2,074	
Всего	1421,00	58,287	42,775	145,500	1203,876	0,882	35,553	498,850	7,905	1137,970	1160,747	225,709	8,943	
День 2														
Завтрак														
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
Каша рисовая молочная жидкая	145	4,148	5,846	24,212	166,050	0,035	0,513	35,242	1,356	157,067	112,034	23,156	0,316	PK522-268
Какао с молоком	180	3,786	4,150	15,284	113,630	0,024	0,960	24,260	1,650	201,660	113,200	23,920	0,550	№397/2
Всего	350,00	9,434	10,446	49,646	331,680	0,122	1,473	59,502	3,031	364,477	246,984	50,326	1,024	
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	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
Плов с курицей	75	10,909	3,457	13,981	130,720	0,051	0,505	23,720	0,000	8,319	100,545	46,836	0,879	PK522-54-12м
Рассольник "Ленинградский"	160	1,753	3,779	11,452	86,839	0,073	5,967	61,347	0,072	20,350	53,336	17,736	0,686	№54-3с-2020
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
Компот из смеси сухофруктов	140	0,322	0,000	11,309	46,496	0,000	0,028	14,000	0,000	1,764	2,772	1,358	0,042	№376
Всего	470,00	16,329	10,957	59,327	401,832	0,301	11,325	100,003	0,087	74,018	227,736	81,880	3,213	
Полдник														
Кисель из ягод	150	0,148	0,072	9,427	40,417	0,012	7,342	0,900	0,000	6,900	6,488	2,700	0,180	№38
Творожно-фруктовая запеканка	110	17,469	8,729	20,101	221,137	0,087	1,815	57,451	0,410	140,722	173,520	23,169	0,677	№132

Соус сметанный	10	0,158	0,934	0,357	10,469	0,002	0,020	9,132	0,010	4,375	3,263	0,441	0,013	PK527-226
Всего	270,00	17,775	9,735	29,885	272,023	0,102	9,178	67,484	0,420	151,997	183,270	26,310	0,870	
Всего	1190,00	43,938	31,538	148,658	1049,935	0,554	31,976	231,989	3,538	606,492	668,990	167,516	5,907	
День 3														
Завтрак														
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 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
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая	150	5,083	7,201	19,149	161,734	0,098	0,585	38,438	1,538	185,895	146,017	35,917	0,726	№162
Всего	350,00	9,083	10,736	36,509	280,069	0,166	1,175	58,487	2,908	355,870	249,437	53,317	1,352	
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	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	150	0,780	0,045	12,795	54,705	0,015	0,900	16,500	0,000	24,000	21,750	15,750	0,480	№54-2хн
Котлета из говядины	80	15,770	16,374	15,071	270,733	0,128	0,111	29,669	0,405	58,730	171,708	22,428	2,255	PK522-54-4м
Суп картофельный с клецками и мясом	150	5,341	6,317	8,446	111,969	0,060	3,244	49,686	0,068	12,401	61,429	13,019	0,762	PK530-101ц
Хлеб пшеничный йодированный	10	0,600	0,180	4,060	20,800	0,025	0,000	0,000	0,010	2,300	8,700	1,300	0,063	№14
Картофель отварной	90	1,816	2,644	14,695	89,838	0,108	9,000	16,969	0,063	9,378	52,799	20,713	0,816	№318
Сельдь (порционная)	40	6,800	3,400	0,000	58,000	0,032	0,200	12,000	0,000	20,000	88,000	14,000	0,520	№8
Всего	550,00	32,786	29,320	67,368	665,145	0,497	13,575	124,825	0,546	148,709	441,885	90,810	5,745	
Полдник														
Кисломолочный продукт (варенец)	150	4,350	3,750	6,150	75,750	0,045	1,200	33,000	0,000	177,000	144,000	24,000	0,150	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
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
Всего	280,00	8,216	14,432	35,880	305,195	0,136	8,024	394,899	0,498	283,966	242,280	62,617	1,342	
Всего	1380,00	50,286	54,488	162,956	1345,809	0,879	32,774	638,211	3,951	818,544	963,603	226,744	9,039	

День 4														
Завтрак														
Хлеб пшеничный йодированный	38	2,280	0,684	15,428	79,040	0,095	0,000	0,000	0,038	8,740	33,060	4,940	0,239	№14
Сыр полутвердый (порциями)	12	2,928	3,540	0,000	43,680	0,006	0,084	34,560	0,180	67,200	52,800	4,200	0,120	№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
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.
Всего	350,00	20,170	26,707	27,293	432,372	0,192	1,506	281,529	5,280	541,238	359,914	49,826	2,164	
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	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
Тефтели из печени с рисом	70	7,979	6,451	10,772	133,067	0,125	12,206	324,380	0,625	13,135	139,860	14,213	2,795	№284с.
Макаронные изделия отварные с маслом	90	3,491	4,216	22,250	140,905	0,054	0,000	23,782	0,105	6,615	28,403	5,061	0,515	PK522-291
Суп картофельный с горохом	150	6,272	6,089	11,671	126,593	0,151	3,945	49,440	0,000	23,085	76,935	26,130	1,426	№81/2
Хлеб пшеничный йодированный	10	0,600	0,180	4,060	20,800	0,025	0,000	0,000	0,010	2,300	8,700	1,300	0,063	№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
Салат из консервированной кукурузы	50	1,349	3,276	6,188	59,630	0,009	2,232	0,930	0,000	19,530	19,125	6,045	0,167	PK510-12
Всего	580,00	21,442	20,626	75,382	573,431	0,497	19,403	398,893	0,740	89,986	313,402	58,510	6,230	
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	55	0,502	2,847	3,932	43,358	0,025	3,327	168,575	0,000	11,698	20,323	14,234	0,367	PK519-21
Запеканка из творога	55	11,097	5,554	8,835	124,603	0,046	0,110	32,381	0,226	90,863	110,672	13,857	0,295	№54-1т
Чай с сахаром	150	0,075	0,019	3,690	15,229	0,000	0,038	0,188	0,000	1,856	3,090	1,650	0,308	№392/3
Всего	290,00	13,984	9,320	31,487	261,849	0,091	3,475	217,343	0,227	150,618	170,385	36,341	1,259	
Всего	1420,00	55,796	56,653	157,362	1363,052	0,860	34,384	957,765	6,246	811,842	873,701	164,677	10,252	

День 5														
Завтрак														
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
Каша пшенная молочная жидкая	130	5,190	5,762	23,995	168,603	0,124	0,437	31,518	1,157	139,178	127,445	31,785	0,781	PK522-267
Какао с молоком	180	3,735	3,938	9,483	88,313	0,023	1,066	21,875	1,485	183,222	110,722	27,279	0,792	PK522-496
Яйцо отварное	60	7,620	6,900	0,420	94,260	0,042	0,000	156,000	1,320	33,000	55,200	7,200	1,500	№54-60
Всего	390,00	17,746	16,960	42,019	392,775	0,239	1,503	209,393	3,982	360,000	310,768	68,864	3,199	
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	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
Хлеб пшеничный йодированный	10	0,600	0,180	4,060	20,800	0,025	0,000	0,000	0,010	2,300	8,700	1,300	0,063	№14
Макаронник с печеню	90	9,793	4,145	19,319	153,753	0,160	12,559	325,998	0,558	14,985	145,118	12,126	3,101	№879/2.
Соус молочный натуральный	20	0,781	1,881	2,091	28,407	0,007	0,120	11,648	0,332	36,901	19,925	3,076	0,044	PK522-54-5соус
Салат из моркови с зеленым горошком	60	1,104	5,183	3,512	65,111	0,031	2,960	155,200	0,000	11,560	28,100	14,440	0,454	№28
Всего	570,00	21,516	20,950	62,389	524,590	0,450	40,048	576,383	0,904	131,412	352,031	69,908	6,645	
Полдник														
Компот из свежемороженных ягод	150	0,120	0,060	6,270	27,330	0,003	6,000	0,750	0,000	4,500	3,000	2,250	0,150	№491
Биточки "Детские" с соусом сметанным	90	14,594	14,398	3,928	203,655	0,067	15,772	90,606	0,139	31,795	155,800	25,557	2,285	№299
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
Всего	280,00	15,474	18,018	13,278	278,385	0,090	27,772	107,356	0,139	47,295	171,760	36,047	2,795	
Всего	1440,00	54,935	56,127	140,886	1291,150	0,778	69,324	893,132	5,025	538,708	834,560	174,819	12,640	

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
Каша пшеничная молочная жидкая	130	4,420	5,850	17,911	142,623	0,082	0,507	33,313	1,332	159,835	139,100	31,668	0,642	№161
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	350,00	9,620	9,746	43,391	302,558	0,201	1,097	53,362	2,723	334,410	259,920	51,668	1,394	
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	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
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	10	0,600	0,180	4,060	20,800	0,025	0,000	0,000	0,010	2,300	8,700	1,300	0,063	№14
Картофель отварной	130	2,623	3,819	21,226	129,765	0,156	13,000	24,512	0,091	18,330	77,240	30,204	1,217	№310
Гуляш из говядины	80	14,536	15,045	3,931	209,432	0,065	0,794	19,698	0,086	12,705	152,595	21,693	2,285	PK522-54-2м
Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,821	5,084	4,800	68,241	0,016	25,450	26,260	0,000	21,510	15,870	8,620	0,287	PK519-2
Компот из свежих плодов	150	0,120	0,120	8,179	34,275	0,009	3,000	1,500	0,000	4,800	3,300	2,700	0,240	PK522-342я
Всего	630,00	25,544	27,089	68,019	618,777	0,522	51,202	116,091	0,299	105,611	398,792	101,368	5,990	
Полдник														
Кисломолочный продукт (йогурт питьевой)	180	9,000	5,760	6,300	113,040	0,072	1,080	39,600	0,090	219,600	172,800	27,000	0,180	PK05-470
Соус молочный натуральный	25	0,976	2,351	2,614	35,509	0,009	0,150	14,560	0,415	46,126	24,906	3,844	0,055	PK522-54-5соус
Вареники с творогом (п/ф)	60	6,338	3,613	17,294	127,043	0,048	0,186	24,900	0,102	48,873	67,556	9,274	0,351	№725
Всего	265,00	16,314	11,724	26,208	275,592	0,129	1,416	79,060	0,607	314,599	265,262	40,119	0,586	
Всего	1345,00	51,878	48,858	147,918	1242,427	0,872	58,715	250,513	3,629	773,620	939,974	205,155	10,270	

День 7														
Завтрак														
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
Сыр полутвердый (порциями)	10	2,440	2,950	0,000	36,400	0,005	0,070	28,800	0,150	56,000	44,000	3,500	0,100	№75
Каша манная молочная жидкая	130	4,994	6,576	17,999	151,155	0,077	0,728	40,434	1,881	222,577	122,040	19,339	0,257	№185М
Кофейный напиток с молоком	180	3,690	3,780	10,944	92,286	0,027	0,549	24,300	1,353	168,660	111,420	31,770	1,080	PK522-54-23ГН
Всего	350,00	12,924	13,846	41,123	342,241	0,184	1,347	93,534	3,413	454,137	303,560	58,509	1,626	
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														
Голубцы ленивые с говядиной	130	11,077	11,197	9,360	182,516	0,063	47,339	2,678	0,003	49,167	132,532	28,162	1,963	№298
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
Суп картофельный с вермишелью	150	6,430	8,369	8,042	133,154	0,044	1,110	50,573	0,001	11,421	62,743	9,953	0,680	№86/118
Хлеб пшеничный йодированный	10	0,600	0,180	4,060	20,800	0,025	0,000	0,000	0,010	2,300	8,700	1,300	0,063	№14
Салат из морской капусты (промпроизводство)	50	1,500	1,100	3,500	29,900	0,020	1,000	1,000	0,000	21,200	26,700	22,500	0,600	№1020
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	550,00	21,376	21,228	41,690	443,745	0,281	49,614	54,476	0,014	108,215	271,883	67,495	4,524	
Полдник														
Сырники	80	15,990	6,622	18,001	188,329	0,064	0,155	39,559	0,298	124,650	157,905	19,757	0,417	PK522-54-6Г
Салат из моркови с яблоком	70	0,729	4,761	5,909	69,404	0,035	3,792	263,083	0,000	16,042	30,252	21,000	0,461	№64
Соус молочный сладкий	20	0,305	1,003	2,760	21,282	0,004	0,094	6,277	0,168	18,568	9,964	1,404	0,012	№351
Напиток из плодов шиповника	150	0,510	0,210	12,390	53,490	0,010	150,000	122,550	0,000	9,000	2,550	2,550	0,450	№54-13ХН
Всего	320,00	17,534	12,595	39,060	332,505	0,114	154,040	431,470	0,466	168,260	200,670	44,711	1,339	
Всего	1320,00	52,234	48,069	131,673	1162,891	0,609	215,001	584,480	3,893	746,612	787,113	179,715	8,289	

День 8														
Завтрак														
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
Сыр полутвердый (порциями)	10	2,440	2,950	0,000	36,400	0,005	0,070	28,800	0,150	56,000	44,000	3,500	0,100	№75
Суп молочный с гречневой крупой	150	4,670	5,159	13,080	117,425	0,073	0,630	30,135	1,605	193,182	131,708	38,739	0,916	PK522-54-17к
Какао с молоком	180	2,276	2,295	7,277	58,869	0,013	0,729	11,961	0,810	101,196	66,825	19,062	0,648	PK522-496
Всего	365,00	10,886	10,854	30,507	264,694	0,154	1,429	70,896	2,590	356,128	264,283	64,551	1,822	
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	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
Суп овощной с рыбными консервами	180	7,261	5,098	12,151	123,527	0,082	6,183	72,243	2,934	63,765	105,192	30,125	0,908	PK522-153
Чай с сахаром	150	0,075	0,019	3,690	15,229	0,000	0,038	0,188	0,000	1,856	3,090	1,650	0,308	№392/3
Хлеб пшеничный йодированный	10	0,600	0,180	4,060	20,800	0,025	0,000	0,000	0,010	2,300	8,700	1,300	0,063	№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
Капуста тушёная	150	3,871	4,235	16,289	118,958	0,073	104,004	44,271	0,105	88,103	67,107	34,317	1,348	PK522-423
Салат из моркови с зеленым горошком	60	1,104	5,183	3,512	65,111	0,031	2,960	155,200	0,000	11,560	28,100	14,440	0,454	№28
Всего	635,00	25,921	18,115	60,571	509,643	0,419	113,362	277,679	3,198	221,739	342,204	124,818	4,744	
Полдник														
Кефир	160	4,640	4,800	6,400	77,760	0,064	1,120	35,200	0,048	192,000	144,000	22,400	0,160	№401
Омлет с морковью	80	6,312	9,414	2,994	121,951	0,047	1,187	239,639	1,399	75,613	73,806	16,434	1,213	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	270,00	12,812	18,654	22,594	299,911	0,145	2,307	280,479	1,490	277,303	241,776	42,644	1,665	
Всего	1470,00	49,819	47,623	136,872	1169,648	0,798	127,098	689,054	7,278	885,170	878,263	252,013	8,831	

День 9														
Завтрак														
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
Кофейный напиток с молоком	180	3,690	3,780	10,944	92,286	0,027	0,549	24,300	1,353	168,660	111,420	31,770	1,080	№54-9ги-2020.
Каша ячневая молочная вязкая	110	3,869	2,816	17,959	112,581	0,074	0,296	15,722	0,762	109,528	127,046	18,887	0,488	PK05-227
Яйцо отварное	60	7,620	6,900	0,420	94,260	0,042	0,000	156,000	1,320	33,000	55,200	7,200	1,500	№54-6о
Всего	370,00	16,679	14,076	39,603	351,527	0,165	0,845	196,022	3,435	314,988	306,666	60,457	3,308	
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	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
Тефтели из говядины с рисом (ёжики)	130	17,621	26,849	18,083	384,406	0,095	1,950	84,129	0,371	24,236	204,471	30,569	2,778	№395
Суп картофельный с макаронными изделиями	150	4,504	4,690	11,681	106,922	0,079	5,070	46,050	0,033	10,686	60,452	16,427	0,794	№82/118л
Хлеб пшеничный йодированный	10	0,600	0,180	4,060	20,800	0,025	0,000	0,000	0,010	2,300	8,700	1,300	0,063	№14
Компот из смеси сухофруктов	140	0,322	0,000	11,309	46,496	0,000	0,028	14,000	0,000	1,764	2,772	1,358	0,042	№376
Рагу из овощей в сметанном соусе	150	3,077	8,463	15,593	150,744	0,101	27,090	164,936	0,049	62,134	83,263	34,153	1,306	PK513-77/226
Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,775	2,581	4,652	44,942	0,015	23,920	26,184	0,000	22,126	15,405	8,322	0,286	№20
Всего	660,00	28,579	43,123	77,678	813,410	0,444	58,178	335,298	0,464	145,146	412,563	95,729	6,119	
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	150	0,197	0,043	5,332	22,504	0,003	2,175	0,480	0,000	5,813	7,335	3,930	0,646	PK522-54-3гн
Запеканка овощная	100	3,704	3,860	21,017	133,623	0,147	24,460	108,340	0,058	42,405	75,691	30,384	1,223	№208.
Всего	280,00	5,191	6,334	46,179	262,327	0,188	26,635	108,820	0,058	56,017	108,226	43,314	2,289	
Всего	1410,00	50,849	63,932	173,261	1471,664	0,827	95,658	645,140	3,957	532,151	838,455	208,500	12,516	

<u>День 10</u>														
Завтрак														
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
Каша "Дружба" молочная жидкая (пшено, рис)	150	4,039	5,961	19,618	148,281	0,059	0,459	35,199	1,228	145,010	106,814	23,291	0,442	PK522-54-16к
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	370,00	10,039	11,648	39,898	305,646	0,140	1,509	68,949	3,498	428,535	273,074	53,491	1,948	
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	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
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
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
Хлеб пшеничный йодированный	10	0,600	0,180	4,060	20,800	0,025	0,000	0,000	0,010	2,300	8,700	1,300	0,063	№14
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
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
Всего	658,00	22,470	18,768	65,742	523,701	0,632	66,952	971,481	1,032	107,768	438,345	85,820	8,608	
Полдник														
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	90	16,526	7,863	4,198	153,888	0,115	0,594	86,292	1,301	103,509	244,338	51,891	1,206	PK522-54-8p
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
Молоко кипячёное	190	5,700	6,650	9,120	119,130	0,038	1,140	41,800	2,850	343,900	172,900	26,600	0,190	PK05-469
Всего	320,00	24,018	16,283	28,146	355,418	0,177	1,788	164,092	4,195	456,070	435,628	81,160	1,488	
Всего	1448,00	56,928	46,999	144,086	1230,265	0,969	75,249	1206,522	8,725	1011,373	1163,047	232,471	14,344	
Среднее значение за день:	1384,40	52,495	49,706	148,917	1253,072	0,803	77,573	659,565	5,415	786,248	910,845	203,732	10,103	
Среднее значение за	359,50	12,758	13,481	39,408	331,479	0,175	1,326	114,670	3,420	392,168	283,305	55,322	1,918	

Завтрак														
Среднее значение за Завтрак второй	145,00	0,730	0,725	15,000	69,985	0,040	7,090	23,200	0,225	44,750	29,150	13,200	0,895	
Среднее значение за Обед	585,40	23,149	22,108	63,699	547,066	0,451	45,365	322,388	0,785	122,382	348,978	84,362	5,719	
Среднее значение за Полдник	294,50	15,858	13,392	30,810	304,542	0,136	23,792	199,308	0,985	226,948	249,412	50,848	1,571	