



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	Углеводы,г		В1,мг	С,мг	А,рет. экв.	Д,мкг	Са,мг	Р,мг	Mg,мг	Fe,мг	
<u>День 1</u>														
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
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	4,700	5,301	12,140	115,060	0,031	1,000	33,500	2,250	276,450	144,740	25,400	0,970	PK05- 460/456/2м.
Всего	435,00	12,770	12,489	45,934	349,098	0,174	1,840	73,360	4,425	541,916	317,040	52,162	1,596	
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	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 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
Запеканка картофельная с печенью	110	8,301	4,080	19,208	146,754	0,223	20,702	269,779	0,490	20,016	164,083	31,149	3,224	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	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
Огурцы соленые 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 (1- 3)
Компот из свежих плодов	200	0,160	0,160	10,905	45,700	0,012	4,000	2,000	0,000	6,400	4,400	3,600	0,320	PK522-342я
Всего	650,00	19,402	12,871	72,674	485,222	0,601	37,791	347,960	0,704	110,470	365,749	82,932	6,820	

Полдник														
Ряженка	160	4,640	4,000	6,720	81,440	0,032	0,480	35,200	0,480	198,400	147,200	22,400	0,160	№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	90	15,136	6,051	2,976	127,110	0,104	0,420	83,081	0,990	58,928	207,934	44,732	1,204	PK522-263 (3-7)
Салат из консервированной кукурузы	70	1,888	4,586	8,663	83,482	0,013	3,125	1,302	0,000	27,342	26,775	8,463	0,234	PK510-12
Всего	350,00	23,854	16,288	36,359	387,642	0,167	4,024	119,583	1,470	333,270	417,909	84,895	1,853	
Всего	1585,00	60,526	46,897	162,167	1316,013	0,972	44,555	573,904	8,849	1257,155	1237,197	240,989	10,420	
<u>День 2</u>														
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 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	415,00	11,439	12,563	57,038	388,838	0,372	15,882	158,477	4,605	403,884	275,070	50,350	0,755	
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	60	0,918	3,710	5,034	56,972	0,011	5,647	1,123	0,000	21,882	24,639	12,480	0,795	№34
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
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	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
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	630,00	23,009	14,343	80,530	544,066	0,401	14,046	132,596	0,110	95,841	310,135	112,683	4,260	
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	160	25,409	12,696	29,238	321,653	0,127	2,640	83,565	0,596	204,686	252,392	33,700	0,984	№132
Соус сметанный	20	0,317	1,869	0,714	20,938	0,004	0,040	18,265	0,020	8,750	6,525	0,882	0,027	PK527-226
Всего	330,00	25,874	14,637	39,379	383,009	0,143	10,023	102,730	0,616	220,336	265,405	37,282	1,191	

Всего		1475,00	60,722	41,943	186,747	1360,314	0,946	49,951	398,804	5,331	736,061	861,610	209,315	7,006	
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	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	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	415,00	11,677	13,406	48,982	365,180	0,236	1,370	71,300	3,435	421,285	311,160	67,240	1,688		
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	
Компот из кураги	200	1,040	0,060	17,060	72,940	0,020	1,200	22,000	0,000	32,000	29,000	21,000	0,640	№54-2хн	
Котлета из говядины	100	19,713	20,468	18,839	338,417	0,160	0,138	37,087	0,506	73,412	214,635	28,035	2,819	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	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	
Картофель отварной	110	2,219	3,231	17,961	109,801	0,132	11,000	20,740	0,077	11,462	64,532	25,315	0,998	№318	
Сельдь (порционная)	55	9,350	4,675	0,000	79,750	0,044	0,275	16,500	0,000	27,500	121,000	19,250	0,715	№8	
Всего	705,00	42,171	36,854	88,515	855,671	0,650	16,666	155,950	0,685	193,055	570,281	116,624	7,344		
Полдник															
Кисломолочный продукт (варенец)	160	4,640	4,000	6,560	80,800	0,048	1,280	35,200	0,000	188,800	153,600	25,600	0,160	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	290,00	8,506	14,682	36,290	310,245	0,139	8,104	397,099	0,498	295,766	251,880	64,217	1,352		
Всего	1610,00	62,554	64,943	196,987	1626,497	1,105	36,141	684,349	4,618	940,106	1163,321	268,081	10,984		

<u>День 5</u>														
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 пшеничная 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	20	2,540	2,300	0,140	31,420	0,014	0,000	52,000	0,440	11,000	18,400	2,400	0,500	№54-6о
Всего	435,00	16,243	15,665	60,698	450,612	0,528	15,846	210,357	4,955	412,360	335,010	69,710	2,022	
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	200	8,238	10,063	12,547	173,654	0,097	22,988	90,819	0,004	42,230	120,809	35,696	2,051	№62
Компот из свежих плодов	200	0,160	0,160	10,905	45,700	0,012	4,000	2,000	0,000	6,400	4,400	3,600	0,320	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
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
Макаронник с печенью	150	16,322	6,908	32,198	256,255	0,266	20,933	543,330	0,930	24,975	241,864	20,209	5,169	№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	PK522-54-5coyc
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	690,00	30,045	25,036	85,773	689,527	0,635	51,160	802,997	1,286	155,865	482,497	84,421	9,296	
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)	70	1,330	6,230	5,390	82,950	0,035	10,500	28,000	0,000	19,250	22,680	14,420	0,630	№53
Всего	310,00	16,044	20,688	15,588	313,935	0,105	32,272	119,356	0,139	55,545	181,480	42,227	3,065	
Всего	1635,00	62,531	61,588	185,259	1549,474	1,268	99,279	1132,710	6,380	623,771	998,988	196,358	14,383	
<u>День 6</u>														

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 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
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	12,011	13,158	52,032	377,481	0,234	1,436	73,528	3,585	437,700	340,028	69,714	1,764	
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
Суп из овощей с рыбными фрикадельками	200	5,738	2,757	15,025	107,960	0,136	9,821	49,024	0,125	26,740	115,097	36,946	1,166	PK522-54-34с
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
Картофель отварной	110	2,219	3,231	17,961	109,801	0,132	11,000	20,740	0,077	15,510	65,356	25,557	1,030	№310
Гуляш из говядины	90	16,353	16,926	4,423	235,611	0,073	0,893	22,160	0,097	14,293	171,669	24,405	2,570	PK522-54-2м
Салат из белокочанной капусты с морковью	70	1,149	7,118	6,720	95,537	0,022	35,630	36,764	0,000	30,114	22,218	12,068	0,402	PK519-2
Компот из свежих плодов	200	0,160	0,160	10,905	45,700	0,012	4,000	2,000	0,000	6,400	4,400	3,600	0,320	PK522-342я
Всего	730,00	29,060	31,032	79,554	715,009	0,597	61,503	130,688	0,319	126,857	446,141	109,976	6,746	
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	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
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	260,00	16,119	11,253	25,685	268,491	0,127	1,386	76,148	0,524	305,374	260,281	39,350	0,575	
Всего	1525,00	57,590	55,743	167,571	1406,481	0,979	69,325	282,364	4,428	888,931	1062,450	231,040	11,385	
День 7														

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
Сыр полутвердый (порциями)	15	3,660	4,425	0,000	54,600	0,008	0,105	43,200	0,225	84,000	66,000	5,250	0,150	№75
Каша манная молочная жидкая	200	7,683	10,117	27,691	232,546	0,118	1,120	62,207	2,893	342,427	187,753	29,752	0,396	№185М
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	450,00	17,543	19,372	54,061	462,486	0,243	1,835	132,407	4,656	621,877	408,003	74,852	1,967	
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	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
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	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
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
Салат из морской капусты (промпроизводство)	70	2,100	1,540	4,900	41,860	0,028	1,400	1,400	0,000	29,680	37,380	31,500	0,840	№1020
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	690,00	27,846	27,344	56,583	584,740	0,387	61,353	72,377	0,025	141,696	355,674	89,032	5,830	
Полдник														
Сырники	85	16,989	7,036	19,126	200,100	0,068	0,164	42,032	0,316	132,440	167,774	20,992	0,443	PK522-54-6т
Салат из моркови с яблоком	80	0,833	5,441	6,753	79,319	0,040	4,333	300,667	0,000	18,333	34,573	24,000	0,527	№64
Соус молочный сладкий	15	0,229	0,752	2,070	15,961	0,003	0,071	4,708	0,126	13,926	7,473	1,053	0,009	№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	330,00	18,561	13,439	40,339	348,870	0,122	154,568	469,956	0,442	173,700	212,370	48,595	1,428	
Всего	1570,00	64,350	60,555	160,783	1440,495	0,781	227,756	679,740	5,124	953,272	987,047	221,479	10,025	
День 8														

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
Сыр полутвердый (порциями)	15	3,660	4,425	0,000	54,600	0,008	0,105	43,200	0,225	84,000	66,000	5,250	0,150	№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	430,00	15,604	15,803	41,082	370,969	0,428	16,119	193,247	5,100	528,816	362,150	75,312	1,691	
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	0,090	0,023	4,428	18,274	0,000	0,045	0,225	0,000	2,227	3,708	1,980	0,369	№392/3
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
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	160	4,129	4,517	17,375	126,888	0,078	110,938	47,223	0,112	93,976	71,581	36,605	1,438	PK522-423
Салат из моркови с зеленым горошком	70	1,288	6,047	4,097	75,963	0,036	3,453	181,067	0,000	13,487	32,783	16,847	0,530	№28
Всего	730,00	28,645	20,222	74,520	596,096	0,518	121,523	314,562	3,546	247,745	389,217	136,340	5,449	
Полдник														
Кефир	170	4,930	5,100	6,800	82,620	0,068	1,190	37,400	0,051	204,000	153,000	23,800	0,170	№401
Омлет с морковью	130	10,257	15,298	4,865	198,170	0,076	1,929	389,413	2,273	122,871	119,935	26,705	1,971	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	330,00	17,047	24,838	24,865	380,990	0,179	3,119	432,453	2,367	336,561	296,905	54,315	2,433	
Всего	1690,00	61,497	60,863	163,667	1443,456	1,205	150,761	1000,262	11,013	1143,122	1078,273	285,967	10,174	
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	№54-9гг-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
Яйцо отварное	30	3,810	3,450	0,210	47,130	0,021	0,000	78,000	0,660	16,500	27,600	3,600	0,750	№54-6о
Всего	430,00	16,034	12,929	54,087	396,509	0,205	1,088	130,885	3,398	388,101	383,012	72,310	2,958	
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	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
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	200	6,006	6,253	15,575	142,563	0,105	6,760	61,400	0,044	14,248	80,603	21,903	1,059	№82/118л
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
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
Рагу из овощей в сметанном соусе	160	3,282	9,027	16,633	160,793	0,107	28,896	175,931	0,053	66,277	88,814	36,430	1,393	PK513-77/226
Салат из белокочанной капусты с морковью	70	1,085	3,614	6,513	62,919	0,021	33,488	36,657	0,000	30,976	21,566	11,651	0,401	№20
Всего	820,00	31,914	46,613	97,459	938,054	0,542	71,274	378,117	0,493	169,557	464,914	109,942	6,839	
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	PK522-54-3гг
Запеканка овощная	140	5,185	5,404	29,424	187,073	0,205	34,244	151,676	0,082	59,367	105,968	42,538	1,712	№208.
Всего	320,00	6,672	7,878	54,586	315,776	0,247	36,419	152,156	0,082	72,979	138,503	55,468	2,779	
Всего	1670,00	55,020	67,820	215,932	1694,739	1,024	118,781	666,158	3,973	646,637	997,429	246,719	13,375	
День 10														

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 "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
Чай с молоком и сахаром	180	4,320	4,794	10,944	104,189	0,028	0,945	30,375	2,025	251,033	133,974	24,840	1,242	PK05-460/456м.
Всего	415,00	11,806	13,372	51,311	374,696	0,195	1,557	77,307	3,697	452,429	306,843	60,445	2,052	
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	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.
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	160	3,228	4,700	26,125	159,711	0,193	16,000	30,168	0,112	22,560	95,064	37,174	1,498	№310
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
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
Салат из квашеной капусты с луком	80	1,149	4,876	4,026	64,582	0,023	25,089	388,800	0,000	34,880	24,046	11,682	0,582	№9
Всего	770,00	24,877	21,980	81,098	624,631	0,732	78,426	1083,917	1,081	128,210	488,576	102,663	9,351	
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	130	23,871	11,358	6,063	222,283	0,166	0,858	124,644	1,879	149,513	352,932	74,953	1,742	PK522-54-8p
Соус сметанный	30	0,438	1,154	1,843	19,500	0,006	0,030	12,000	0,008	7,591	6,585	1,004	0,048	№354
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	380,00	31,809	20,512	31,106	436,583	0,232	2,122	208,644	4,926	522,704	555,517	105,957	2,050	
Всего	1665,00	68,891	56,165	173,814	1481,410	1,178	87,105	1371,868	9,704	1122,343	1366,936	281,065	15,753	
Среднее значение за день:	1612,00	63,216	59,655	180,329	1511,134	1,055	92,530	813,723	6,743	933,558	1090,842	239,103	11,694	
Среднее значение за Завтрак	427,50	15,245	16,706	49,266	410,167	0,283	5,867	154,722	4,449	485,570	348,605	65,194	1,968	
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	712,50	28,455	26,235	81,522	677,288	0,571	53,801	392,878	0,921	148,374	427,675	101,805	6,985	
Среднее значение за Полдник	327,00	18,787	15,989	34,542	353,693	0,160	25,772	242,924	1,148	254,864	285,412	58,904	1,846	