

Заведующий МБДОУ с.Кал.
Васильев А.В.Барин

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	Углеводы,г		В1,мг	С,мг	А,рет. экв.	D,мкг	Ca,мг	P,мг	Mg,мг	Fe,мг	
День 1														
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
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	325,00	9,503	9,344	33,943	259,224	0,127	1,380	55,020	3,318	406,150	236,693	38,959	1,189	
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	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
Напиток из плодов шиповника	140	0,476	0,196	11,564	49,924	0,010	140,000	114,380	0,000	8,400	2,380	2,380	0,420	№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	100	7,546	3,709	17,462	133,413	0,203	18,820	245,253	0,445	18,196	149,167	28,317	2,931	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	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	539,00	17,601	15,071	66,269	471,552	0,534	176,277	463,220	0,654	97,362	328,652	69,559	6,121	
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)
Горошек зеленый консервированный отварной	40	1,480	0,320	3,160	21,440	0,028	3,120	30,400	0,000	8,000	25,200	7,600	0,516	PK522-54-20з
Всего	360,00	27,389	13,866	32,357	364,027	0,209	4,173	171,544	1,750	351,822	480,941	96,773	2,422	
Всего	1424,00	54,693	38,282	155,769	1190,203	0,950	191,830	749,784	5,722	885,334	1076,286	225,291	10,333	
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
Компот из свежих плодов	155	0,124	0,093	21,518	87,404	0,006	1,550	0,620	0,000	5,890	4,960	3,720	0,713	PK522-342г
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"	150	1,643	3,543	10,737	81,411	0,069	5,594	57,513	0,068	19,078	50,003	16,628	0,643	№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	478,00	16,202	10,868	70,038	443,553	0,310	12,474	82,789	0,086	77,562	229,200	83,524	3,860	
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
Всего	260,00	17,617	8,801	29,529	261,554	0,100	9,158	58,351	0,410	147,622	180,007	25,869	0,857	
Всего	1188,00	43,652	30,514	159,013	1081,188	0,561	33,105	205,642	3,526	605,661	667,192	168,719	6,540	
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														
Салат из моркови с зеленым горошком	40	0,736	3,455	2,341	43,407	0,021	1,973	103,467	0,000	7,707	18,733	9,627	0,303	№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	150	0,975	0,056	14,708	63,236	0,019	1,125	20,625	0,000	30,000	27,188	19,688	0,600	№54-5хн-2020
Рагу из овощей с баклажанами	120	2,515	6,101	13,170	117,176	0,109	22,280	117,504	0,160	38,328	73,308	23,384	1,063	PK522-54-25г
Котлета из говядины	75	14,784	15,351	14,129	253,812	0,120	0,104	27,815	0,380	55,059	160,976	21,026	2,114	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	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	583,00	27,111	31,964	72,402	686,141	0,502	28,846	319,096	0,626	169,535	394,794	92,684	5,804	
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
Салат из сладкого перца	40	0,491	2,707	2,133	34,760	0,035	48,267	106,560	0,000	4,213	8,267	2,987	0,235	№16 (3-7)
Тефтели из говядины с рисом (ёжики)	60	8,415	9,085	8,091	147,767	0,044	0,945	16,308	0,072	12,591	97,627	14,747	1,338	PK522-54-15м
Всего	280,00	14,516	21,181	31,584	373,837	0,143	50,412	201,108	0,072	240,004	286,194	51,634	2,013	
Всего	1413,00	50,910	63,881	163,695	1435,448	0,890	90,433	638,692	3,605	795,409	960,425	217,635	9,768	

День 4														
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
Омлет натуральный	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.
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	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	342,00	21,178	30,328	19,704	437,668	0,159	1,452	338,020	5,580	531,888	353,670	48,492	2,511	
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	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
Огурец в нарезке	50	0,400	0,050	1,250	7,050	0,015	5,000	5,000	0,000	11,500	21,000	7,000	0,300	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	588,00	20,974	17,544	73,692	537,491	0,522	22,171	402,963	0,748	83,796	322,237	60,505	6,413	
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	40	0,365	2,070	2,860	31,533	0,018	2,420	122,600	0,000	8,508	14,780	10,352	0,267	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	275,00	13,847	8,544	30,415	250,024	0,084	2,567	171,368	0,227	147,428	164,842	32,459	1,159	
Всего	1305,00	57,499	56,915	144,811	1319,683	0,805	36,191	932,351	6,554	771,111	868,750	183,455	10,683	

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 пшениная 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
Сельдь с луком	40	4,881	5,053	0,299	66,443	0,007	2,800	36,680	8,400	31,733	78,080	12,880	0,401	№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
Макаронник с печенью	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	PK522-54-5coyc
Всего	558,00	25,773	20,964	62,423	542,562	0,446	39,888	457,863	9,312	153,426	408,971	69,388	6,643	
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	75	12,161	11,998	3,273	169,712	0,055	13,144	75,505	0,116	26,496	129,834	21,298	1,904	№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	265,00	13,041	15,618	12,623	244,442	0,078	25,144	92,255	0,116	41,996	145,794	31,788	2,414	
Всего	1413,00	56,760	53,742	140,266	1275,179	0,764	66,535	759,511	13,410	555,422	865,533	170,039	12,257	

День 6															
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 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	330,00	8,420	9,386	35,271	260,958	0,151	1,097	53,362	2,703	329,810	242,520	49,068	1,268		
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	
Компот из кураги	150	0,975	0,056	14,708	63,236	0,019	1,125	20,625	0,000	30,000	27,188	19,688	0,600	№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	40	0,370	2,421	1,402	28,523	0,017	6,000	24,768	0,000	8,552	13,420	2,664	0,220	№15р	
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	65	11,811	12,224	3,194	170,163	0,053	0,645	16,005	0,070	10,323	123,983	17,626	1,856	PK522-54-2м	
Всего	613,00	23,702	21,685	73,661	585,392	0,541	29,728	130,030	0,291	117,311	398,578	109,372	5,905		
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	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	PK522-54-5coyc	
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	270,00	16,509	12,194	26,731	282,694	0,130	1,446	81,972	0,690	323,824	270,244	40,888	0,597		
	1313,00	49,031	43,564	145,963	1174,544	0,842	37,271	267,365	3,684	789,945	927,341	211,328	10,070		

День 7														
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
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	345,00	12,624	13,756	39,093	331,841	0,171	1,347	93,534	3,408	452,987	299,210	57,859	1,595	
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	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
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
Суп-лапша домашняя с курицей	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	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	40	0,452	2,417	1,888	30,539	0,022	7,684	38,304	0,000	8,505	13,450	1,443	0,233	№14
Всего	548,00	20,862	22,810	48,713	483,879	0,314	59,853	93,355	0,022	100,893	265,845	48,739	4,126	
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	PK522-54-6т
Салат из моркови с яблоком	40	0,417	2,721	3,377	39,659	0,020	2,167	150,333	0,000	9,167	17,287	12,000	0,263	№64
Компот из яблок с лимоном	150	0,245	0,158	11,290	47,566	0,015	8,010	2,061	0,000	10,224	6,435	4,617	0,360	№487
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
Всего	290,00	16,956	10,503	35,427	296,836	0,104	10,425	198,231	0,466	162,609	191,590	37,778	1,052	
Всего	1383,00	56,443	54,069	132,833	1237,956	0,629	72,825	429,120	6,896	1078,489	938,645	172,375	6,973	

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	0,040	0,010	5,153	20,862	0,000	0,020	0,100	0,000	0,990	1,648	0,880	0,164	PK56-701м
Рагу из овощей с кабачками	120	3,035	12,558	13,669	179,829	0,091	22,692	173,495	0,091	57,737	71,220	26,248	0,899	PK522-196/330
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
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	45	1,134	1,025	4,714	32,617	0,022	34,200	24,188	0,000	30,107	22,642	11,370	0,409	PK522-1
Всего	598,00	25,560	22,416	63,864	560,293	0,447	63,272	275,802	3,192	210,894	346,377	113,949	4,157	
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	1443,00	49,249	51,347	140,590	1214,774	0,828	76,999	661,622	7,103	888,873	891,210	241,889	8,112	

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	№54-9гн-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	РК05-227
Яйцо отварное	50	6,350	5,750	0,350	78,550	0,035	0,000	130,000	1,100	27,500	46,000	6,000	1,250	№54-6о
Всего	360,00	15,409	12,926	39,533	335,817	0,158	0,845	170,022	3,215	309,488	297,466	59,257	3,058	
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)	110	14,910	22,718	15,301	325,267	0,080	1,650	71,186	0,314	20,507	173,014	25,866	2,351	№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
Салат из редиса (лобы)	40	0,400	0,836	2,439	18,877	0,011	10,556	0,000	0,000	11,300	10,508	3,364	0,303	№26
Рагу из овощей	120	2,702	5,535	15,984	124,452	0,105	30,857	140,366	0,000	46,272	77,897	36,631	1,405	РК513-77
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 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	608,00	25,598	34,463	76,322	718,554	0,449	48,281	271,601	0,365	116,569	377,804	89,586	5,858	
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	РК522-54-3ГН
Помидор в нарезке	40	0,440	0,000	1,520	7,040	0,024	10,000	53,200	0,000	5,600	10,400	0,000	0,200	№667
Запеканка овощная	60	2,222	2,316	12,610	80,174	0,088	14,676	65,004	0,035	25,443	45,415	18,230	0,734	№208.
Всего	280,00	4,149	4,790	39,293	215,918	0,154	26,851	118,684	0,035	44,655	88,350	31,160	2,000	
Всего	1348,00	45,556	52,578	164,948	1314,689	0,791	85,977	565,307	3,615	486,712	774,619	189,003	11,716	

День 10														
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
Какао с молоком	180	5,205	5,784	21,820	160,157	0,033	1,260	34,385	2,340	285,125	156,108	31,042	0,631	№397М
Всего	350,00	10,444	12,105	49,558	350,037	0,143	1,719	69,584	3,587	434,735	280,322	56,933	1,199	
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	70	11,753	4,884	5,899	114,544	0,196	20,714	543,526	0,801	11,736	203,800	12,316	4,383	№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
Салат из белокочанной капусты с морковью	42	1,058	0,957	4,399	30,442	0,020	31,920	22,575	0,000	28,100	21,132	10,612	0,382	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	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	644,00	22,368	15,881	70,355	516,245	0,644	78,576	663,632	0,984	110,940	434,715	87,960	8,297	
Полдник														
Винегрет	40	0,570	2,719	3,400	40,330	0,022	2,800	30,860	0,000	10,752	18,293	8,388	0,352	№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	100	18,362	8,737	4,664	170,987	0,127	0,660	95,880	1,445	115,010	271,486	57,657	1,340	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
Чай с молоком и сахаром	180	4,460	5,076	11,840	110,875	0,029	0,934	32,030	2,160	264,105	136,808	23,240	0,718	№394 Б/с
Всего	360,00	25,184	18,302	34,733	404,592	0,203	4,448	194,770	3,650	398,528	444,977	91,954	2,502	
Всего	1454,00	58,396	46,588	164,946	1316,375	1,009	89,743	929,986	8,221	963,202	1176,014	248,846	14,297	
Среднее значение за день:	1368,40	52,219	49,148	151,283	1256,004	0,807	78,091	613,938	6,234	782,016	914,602	202,858	10,075	

Среднее значение за Завтрак	350,70	12,473	13,684	37,578	324,476	0,159	1,342	117,782	3,432	390,153	278,135	54,763	1,822	
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	575,70	22,575	21,367	67,774	554,566	0,471	55,937	316,035	1,628	123,829	350,717	82,526	5,718	
Среднее значение за Полдник	292,00	16,181	13,188	29,571	298,831	0,135	13,692	154,321	0,874	215,034	250,349	48,369	1,655	