МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА - ДЕТСКИЙ САД №34 ГОРОДАКРОПОТКИН МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КАВКАЗСКИЙ РАЙОН

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МАДОУ ЦРР – д/с№34

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.Н.Кулешова

приказ № 137-К/1 от 31.10.2023



ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДИЕТИЧЕСКОЕ МЕНЮ

**ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД**

**ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ** 3**-Х до 7 ЛЕТ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда | Выход порции | Белки | Жиры | Углеводы | Каллорий- ность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| В1 | С | А | Е | Са | Р | Мд | Fe |
| 1 день Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Кисель витаминизированный №634 | 50 |  |  | 4,6 | 18,5 | 0,075 | 5 | 0,03 | 0,585 |  |  |  |  |
| 140001 | Витаминизированный кисель |  |  |  | 4,6 | 18,5 | 0,075 | 5 | 0,03 | 0,585 |  |  |  |  |
|  | Чай с сахаром №506 (2) | 180 |  |  | 12,415 | 50,708 |  | 4 |  |  | 7,82 |  |  | 0,367 |
| 140005 | Чай |  |  |  |  | 0,008 |  | 4 |  |  | 7,56 |  |  | 0,328 |
| 180001 | Сахарный песок |  |  |  | 12,415 | 50,7 |  |  |  |  | 0,26 |  |  | 0,039 |
|  | Хлеб пшеничный №114 | 20 | 1,42 | 0,22 | 9,28 | 45,8 | 0,08 |  |  |  | 4 | 19,6 | 6,2 | 0,36 |
| 010001 | Хлеб белый |  | 1,42 | 0,22 | 9,28 | 45,8 | 0,08 |  |  |  | 4 | 19,6 | 6,2 | 0,36 |
|  | Каша гречневая рассыпчатая №243 | 100 | 5,838 | 6,3845 | 28,285 | 194,95 | 0,23 |  | 0,27 |  | 25,3 | 133,86 | 51,98 | 0,828 |
| 030003 | Крупа гречневая |  | 5,658 | 2,852 | 28,06 | 161,92 | 0,23 |  |  |  | 25,3 | 133,86 | 51,98 | 0,828 |
| 070001 | Масло сливочное |  | 0,18 | 3,5325 | 0,225 | 33,03 |  |  | 0,27 |  |  |  |  |  |
| Итого: | | | 7,258 | 6,6045 | 54,58 | 309,958 | 0,385 | 9, | 0,3 | 0,585 | 37,12 | 153,46 | 58,18 | 1,555 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Сок №537 | 150 | 0,6 |  | 17,55 | 75 | 0,03 | 5,4 |  |  | 40,5 | 45 | 24 | 0,45 |
| 120003 | Сок |  | 0,6 |  | 17,55 | 75 | 0,03 | 5,4 |  |  | 40,5 | 45 | 24 | 0,45 |
| Итого: | | | 0,6 |  | 17,55 | 75 | 0,03 | 5,4 |  |  | 40,5 | 45 | 24 | 0,45 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Хлеб пшеничный №114 | 20 | 1,42 | 0,22 | 9,28 | 45,8 | 0,08 |  |  |  | 4 | 19,6 | 6,2 | 0,36 |
| 010001 | Хлеб белый |  | 1,42 | 0,22 | 9,28 | 45,8 | 0,08 |  |  |  | 4 | 19,6 | 6,2 | 0,36 |
|  | Хлеб ржаной №115 (2) | 40 | 2,08 | 0,48 | 17,72 | 85,6 | 0,6 |  |  |  | 11,6 | 36,4 | 8,8 | 0,68 |
| 010002 | Хлеб ржаной |  | 2,08 | 0,48 | 17,72 | 85,6 | 0,6 |  |  |  | 11,6 | 36,4 | 8,8 | 0,68 |
|  | Салат из кукурузы | 80 | 1,6 | 5,97 | 10,71 | 101,74 |  |  |  |  | 0,04 |  |  | 0,006 |
| 030013 | Кукуруза консервированная |  | 1,6 |  | 8,8 | 40 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 180001 | Сахарный песок |  |  |  | 1,91 | 7,8 |  |  |  |  | 0,04 |  |  | 0,006 |
| 080001 | Масло растительное |  |  | 5,97 |  | 53,94 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Борщ №133 | 200 | 1,958 | 5,406 | 7,778 | 84,756 | 0,0362 | 9,452 |  |  | 25,05 | 32,34 | 15,62 | 0,782 |
| 110007 | Свекла |  | 0,256 |  | 2,656 | 11,84 | 0,0064 | 2,56 |  |  | 7,04 | 10,88 | 7,04 | 0,352 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда | Выход порции | Белки | Жиры | Углеводы | Каллорий- ность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| В1 | С | А | Е | Са | р | Мд | Fe |
| 110002 | Капуста |  | 0,192 | 0,016 | 0,752 | 4,32 | 0,008 | 3,84 |  |  | 6,08 | 4 | 1,92 | 0,144 |
| 110005 | Морковь |  | 0,1 |  | 0,61 | 2,9 | 0,005 | 0,4 |  |  | 3,4 | 3,1 | 1,7 | 0,06 |
| 110004 | Лук |  | 0,016 |  | 0,8 | 3,36 | 0,0016 | 0,672 |  |  | 2,56 | 3,92 | 0,96 | 0,056 |
| 110008 | Томат |  | 0,12 |  | 0,597 | 2,88 | 0,0015 | 0,78 |  |  | 0,39 | 0,96 | 0,78 | 0,021 |
| 080001 | Масло растительное |  |  | 3,98 |  | 35,96 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 090007 | Сметана |  | 1,05 | 1,41 | 0,155 | 14,2 | 0,0025 |  |  |  | 4,3 | 3,4 | 0,5 | 0,005 |
| 160001 | Картофель |  | 0,224 |  | 2,208 | 9,296 | 0,0112 | 1,2 |  |  | 1,28 | 6,08 | 2,72 | 0,144 |
| 150001 | Соль |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | оладьи из печени по-кунцевски | 110 | 17,7046 | 10,8236 | 13,2759 | 219,3629 | 0,3159 | 0,6 | 0,6102 |  | 10,1031 | 27,4028 | 10,047 | 0,4336 |
| 040003 | Печень |  | 15,552 | 2,784 |  | 87,456 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 110005 | Морковь |  | 0,15 |  | 0,915 | 4,35 | 0,0075 | 0,6 |  |  | 5,1 | 4,65 | 2,55 | 0,09 |
| 170001 | Мука |  | 1,581 | 0,17 | 11,849 | 53,89 | 0,306 |  |  |  | 4,93 | 22,44 | 7,48 | 0,34 |
| 190001 | Яйцо |  | 0,0216 | 0,0196 | 0,0119 | 0,2669 | 0,0024 |  | 0,0102 |  | 0,0731 | 0,3128 | 0,017 | 0,0036 |
| 070001 | Масло сливочное |  | 0,4 | 7,85 | 0,5 | 73,4 |  |  | 0,6 |  |  |  |  |  |
|  | макаронные изделия отварные | 90 | 31,36 | 5,84 | 22,76 | 128,96 | 0,045 |  | 0,24 |  | 40,2 | 29,1 | 9,9 | 0,45 |
| 020001 | Макаронные изделия |  | 31,2 | 2,7 | 22,56 | 99,6 | 0,045 |  |  |  | 40,2 | 29,1 | 9,9 | 0,45 |
| 070001 | Масло сливочное |  | 0,16 | 3,14 | 0,2 | 29,36 |  |  | 0,24 |  |  |  |  |  |
|  | Кисель из сухофруктов | 200 | 1,22 |  | 43,39 | 175,15 | 0,0088 |  |  |  | 21,4 |  |  | 3,9975 |
| 120004 | Сухофрукты |  | 0,5 |  | 17 | 67 | 0,0088 |  |  |  | 21 |  |  | 3,9375 |
| 180001 | Сахарный песок |  |  |  | 19,1 | 78 |  |  |  |  | 0,4 |  |  | 0,06 |
| 140004 | Крахмал |  | 0,72 |  | 7,29 | 30,15 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого: | | | 57,3426 | 28,7396 | 124,9139 | 841,3689 | 1,0859 | 10,052 | 0,8502 |  | 112,3931 | 144,8428 | 50,567 | 6,7091 |

Полдник

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Сдоба обыкновения (плюшка) №589 | 80 | 6,1901 | 3,9335 | 47,504 | 245,341 | 1,0802 |  | 0,318 |  | 17,789 | 80,272 | 26,09 | 1,2253 |
| 170001 | Мука |  | 5,487 | 0,59 | 41,123 | 187,03 | 1,062 |  |  |  | 17,11 | 77,88 | 25,96 | 1,18 |
| 180001 | Сахарный песок |  |  |  | 5,73 | 23,4 |  |  |  |  | 0,12 |  |  | 0,018 |
| 070001 | Масло сливочное |  | 0,16 | 3,14 | 0,2 | 29,36 |  |  | 0,24 |  |  |  |  |  |
| 190001 | Яйцо |  | 0,1651 | 0,1495 | 0,091 | 2,041 | 0,0182 |  | 0,078 |  | 0,559 | 2,392 | 0,13 | 0,0273 |
| 100001 | Дрожжи |  | 0,378 | 0,054 | 0,36 | 3,51 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Чай с сахаром №506 (2) | 180 |  |  | 12,415 | 50,708 |  | 4 |  |  | 7,82 |  |  | 0,367 |
| 140005 | Чай |  |  |  |  | 0,008 |  | 4 |  |  | 7,56 |  |  | 0,328 |

/

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| / № | Наименование блюда | Выход порции | Белки | Жиры | Углеводы | Каллорий- ность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| В1 | С | А | Е | Са | Р | Мд | Fe |
| 180001 | Сахарный песок |  |  |  | 12,415 | 50,7 |  |  |  |  | 0,26 |  |  | 0,039 |
| Итого: | | | 6,1901 | 3,9335 | 59,919 | 296,049 | 1,0802 | 4 | 0,318 |  | 25,609 | 80,272 | 26,09 | 1,5923 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда | Выход порции | Белки | Жиры | Углеводы | Каллорий- ность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
| В1 | С | А | Е | Са | Р | | Мд | | Fe |
| 2 день Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Кисель витаминизированный №634 | 50 |  |  | 4,6 | 18,5 | 0,075 | 5 | 0,03 | 0,585 |  |  | |  | |  |
| 140001 | Витаминизированный кисель |  |  |  | 4,6 | 18,5 | 0,075 | 5 | 0,03 | 0,585 |  |  | |  | |  |
|  | Хлеб пшеничный №114(2) | 15 | 1,065 | 0,165 | 6,96 | 34,35 | 0,06 |  |  |  | 3 | 14,7 | | 4,65 | | 0,27 |
| 010001 | *Хлеб* белый |  | 1,065 | 0,165 | 6,96 | 34,35 | 0,06 |  |  |  | 3 | 14,7 | | 4,65 | | 0,27 |
|  | Чай с сахаром №506 (2) | 180 |  |  | 12,415 | 50,708 |  | 4 |  |  | 7,82 |  | |  | | 0,367 |
| 140005 | Чай |  |  |  |  | 0,008 |  | 4 |  |  | 7,56 |  | |  | | 0,328 |
| 180001 | Сахарный песок |  |  |  | 12,415 | 50,7 |  |  |  |  | 0,26 |  | |  | | 0,039 |
|  | яйцо вареное | 40 | 5,08 | 4,6 | 2,8 | 62,8 | 0,56 |  | 2,4 |  | 17,2 | 73,6 | | 4 | | 0,84 |
| 190001 | Яйцо |  | 5,08 | 4,6 | 2,8 | 62,8 | 0,56 |  | 2,4 |  | 17,2 | 73,6 | | 4 | | 0,84 |
|  | Икра кабачковая №121 | 40 | 0,68 | 3,52 | 3,08 | 48 |  | 3,2 |  |  |  |  | |  | |  |
| 110001 | Икра кабачковая |  | 0,68 | 3,52 | 3,08 | 48 |  | 3,2 |  |  |  |  | |  | |  |
|  | Печенье №609 | 30 | 2,22 | 3 | 22,86 | 121,8 |  |  |  |  | 11,1 | 47,4 | | 12,9 | | 1,05 |
| 100002 | Печенье |  | 2,22 | 3 | 22,86 | 121,8 |  |  |  |  | 11,1 | 47,4 | | 12,9 | | 1,05 |
| Итого: | | | 9,045 | 11,285 | 52,715 | 336,158 | 0,695 | 12,2 | 2,43 | 0,585 | 39,12 | 135,7 | | 21,55 | | 2,527 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Яблоки №118 | 133 | 0,399 |  | 13,566 | 55,062 | 0,0399 | 8,246 |  |  | 21,28 | 14,63 | | 11,97 | | 2,926 |
| 120005 | Яблоки |  | 0,399 |  | 13,566 | 55,062 | 0,0399 | 8,246 |  |  | 21,28 | 14,63 | | 11,97 | | 2,926 |
| Итого: | | | 0,399 |  | 13,566 | 55,062 | 0,0399 | 8,246 |  |  | 21,28 | 14,63 | | 11,97 | | 2,926 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Хлеб пшеничный №114 | 20 | 1,42 | 0,22 | 9,28 | 45,8 | 0,08 |  |  |  | 4 | 19,6 | | 6,2 | | 0,36 |
| 010001 | Хлеб белый |  | 1,42 | 0,22 | 9,28 | 45,8 | 0,08 |  |  |  | 4 | 19,6 | | 6,2 | | 0,36 |
|  | Хлеб ржаной №115 | 35 | 1,82 | 0,42 | 15,505 | 74,9 | 0,525 |  |  |  | 10,15 | 31,85 | | 7,7 | | 0,595 |
| 010002 | Хлеб ржаной |  | 1,82 | 0,42 | 15,505 | 74,9 | 0,525 |  |  |  | 10,15 | 31,85 | | 7,7 | | 0,595 |
|  | Помидор соленый №113 | 81 |  |  | 2,43 | 16,2 |  |  |  |  |  |  | |  | |  |
| 110010 | Помидоры соленые |  |  |  | 2,43 | 16,2 |  |  |  |  |  |  | |  | |  |
|  | Рассольник ленинградский | 200 | 3,956 | 5,65 | 21,475 | 150,474 | 0,1052 | 4,918 |  |  | 23,86 | 77,9 | | 31,11 | | 1,123 |
| 160001 | Картофель |  | 0,756 |  | 7,452 | 31,374 | 0,0378 | 4,05 |  |  | 4,32 | 20,52 | | 9,18 | | 0,486 |
| 110006 | Огурцы соленые |  | 0,066 |  | 0,121 | 0,77 |  |  |  |  | 2,42 | 1,98 | |  | | 0,121 |
| 110004 | Лук |  | 0,014 |  | 0,7 | 2,94 | 0,0014 | 0,588 |  |  | 2,24 | 3,43 | | 0,84 | | 0,049 |
| № | Наименование блюда | Выход порции | Белки | Жиры | Углеводы | Каллорий- ность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | |
| В1 | С | А | Е | Са | | Р | | Мд | Fe | |
| 080001 | Масло растительное |  |  | 3,98 |  | 35,96 |  |  |  |  |  | |  | |  |  | |
| 090007 | Сметана |  | 1,05 | 1,41 | 0,155 | 14,2 | 0,0025 |  |  |  | 4,3 | | 3,4 | | 0,5 | 0,005 | |
| 150001 | Соль |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  | |
| 030006 | Крупа перловая |  | 2 | 0,26 | 12,62 | 63,2 | 0,06 |  |  |  | 8,2 | | 46,4 | | 19,4 | 0,42 | |
| 110005 | Морковь |  | 0,07 |  | 0,427 | 2,03 | 0,0035 | 0,28 |  |  | 2,38 | | 2,17 | | 1,19 | 0,042 | |
|  | Шницель рыбный №235 | 80 | 16,616 | 6,1415 | 12,555 | 113,35 | 0,1739 | 0,11 | 0,39 |  | 115,48 | | 181,84 | | 25,35 | 0,816 | |
| 060001 | Рыба Горбуша |  | 11,776 | 0,704 |  | 53,76 | 0,0384 |  |  |  | 7,04 | | 71,04 | | 8,32 | 0,32 | |
| 010001 | Хлеб белый |  | 1,065 | 0,165 | 6,96 | 34,35 | 0,06 |  |  |  | 3 | | 14,7 | | 4,65 | 0,27 | |
| 090002 | Молоко |  | 3,08 | 3,52 | 5,17 | 6,38 | 0,0055 | 0,11 |  |  | 103,29 | | 86,9 | | 11,88 | 0,121 | |
| 190001 | Яйцо |  | 0,635 | 0,575 | 0,35 | 7,85 | 0,07 |  | 0,3 |  | 2,15 | | 9,2 | | 0,5 | 0,105 | |
| 070001 | Масло сливочное |  | 0,06 | 1,1775 | 0,075 | 11,01 |  |  | 0,09 |  |  | |  | |  |  | |
|  | Картофельное пюре №434 | 100 | 5,556 | 8,3325 | 18,867 | 90,534 | 0,0663 | 6,45 | 0,27 |  | 147,57 | | 150,42 | | 30,48 | 0,921 | |
| 160001 | Картофель |  | 1,176 |  | 11,592 | 48,804 | 0,0588 | 6,3 |  |  | 6,72 | | 31,92 | | 14,28 | 0,756 | |
| 090002 | Молоко |  | 4,2 | 4,8 | 7,05 | 8,7 | 0,0075 | 0,15 |  |  | 140,85 | | 118,5 | | 16,2 | 0,165 | |
| 070001 | Масло сливочное |  | 0,18 | 3,5325 | 0,225 | 33,03 |  |  | 0,27 |  |  | |  | |  |  | |
|  | Компот из свежих плодов №526 | 180 | 0,108 |  | 16,087 | 65,604 | 0,0108 | 2,232 |  |  | 6,02 | | 3,96 | | 3,24 | 0,831 | |
| 180001 | Сахарный песок |  |  |  | 12,415 | 50,7 |  |  |  |  | 0,26 | |  | |  | 0,039 | |
| 120005 | Яблоки |  | 0,108 |  | 3,672 | 14,904 | 0,0108 | 2,232 |  |  | 5,76 | | 3,96 | | 3,24 | 0,792 | |
| Итого: | | | 29,476 | 20,764 | 96,199 | 556,862 | 0,9612 | 13,71 | 0,66 |  | 307,08 | | 465,57 | | 104,08 | 4,646 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Чай с сахаром №506 (2) | 180 |  |  | 12,415 | 50,708 |  | 4 |  |  | 7,82 | |  | |  | 0,367 | |
| 140005 | Чай |  |  |  |  | 0,008 |  | 4 |  |  | 7,56 | |  | |  | 0,328 | |
| 180001 | Сахарный песок |  |  |  | 12,415 | 50,7 |  |  |  |  | 0,26 | |  | |  | 0,039 | |
|  | Булочка домашняя №583 | 80 | 5,8642 | 11,757 | 46,607 | 312,022 | 1,0124 |  | 0,096 |  | 16,798 | | 75,544 | | 24,36 | 1,1576 | |
| 170001 | Мука |  | 5,115 | 0,55 | 38,335 | 174,35 | 0,99 |  |  |  | 15,95 | | 72,6 | | 24,2 | 1,1 | |
| 180001 | Сахарный песок |  |  |  | 7,64 | 31,2 |  |  |  |  | 0,16 | |  | |  | 0,024 | |
| 080001 | Масло растительное |  |  | 10,945 |  | 98,89 |  |  |  |  |  | |  | |  |  | |
| 190001 | Яйцо |  | 0,2032 | 0,184 | 0,112 | 2,512 | 0,0224 |  | 0,096 |  | 0,688 | | 2,944 | | 0,16 | 0,0336 | |
| 100001 | Дрожжи |  | 0,546 | 0,078 | 0,52 | 5,07 |  |  |  |  |  | |  | |  |  | |
| Итого: | | | 5,8642 | 11,757 | 59,022 | 362,73 | 1,0124 | 4 | 0,096 |  | 24,618 | | 75,544 | | 24,36 | 1,5246 | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда | Выход порции | Белки | Жиры | Углеводы | Каллорий- ность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| В1 | С | А | Е | Са | Р | Мд | Fe |
| 3 день Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Кисель витаминизированный №634 | 50 |  |  | 4,6 | 18,5 | 0,075 | 5 | 0,03 | 0,585 |  |  |  |  |
| 140001 | Витаминизированный кисель |  |  |  | 4,6 | 18,5 | 0,075 | 5 | 0,03 | 0,585 |  |  |  |  |
|  | Вафли №607 | 45 | 1,44 | 1,26 | 36,045 | 157,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 100004 | Вафли |  | 1,44 | 1,26 | 36,045 | 157,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный №114 | 20 | 1,42 | 0,22 | 9,28 | 45,8 | 0,08 |  |  |  | 4 | 19,6 | 6,2 | 0,36 |
| 010001 | Хлеб белый |  | 1,42 | 0,22 | 9,28 | 45,8 | 0,08 |  |  |  | 4 | 19,6 | 6,2 | 0,36 |
|  | макаронные изделия отварные | 90 | 31,36 | 5,84 | 22,76 | 128,96 | 0,045 |  | 0,24 |  | 40,2 | 29,1 | 9,9 | 0,45 |
| 020001 | Макаронные изделия |  | 31,2 | 2,7 | 22,56 | 99,6 | 0,045 |  |  |  | 40,2 | 29,1 | 9,9 | 0,45 |
| 070001 | Масло сливочное |  | 0,16 | 3,14 | 0,2 | 29,36 |  |  | 0,24 |  |  |  |  |  |
|  | Чай с сахаром №506 (2) | 180 |  |  | 12,415 | 50,708 |  | 4 |  |  | 7,82 |  |  | 0,367 |
| 140005 | Чай |  |  |  |  | 0,008 |  | 4 |  |  | 7,56 |  |  | 0,328 |
| 180001 | Сахарный песок |  |  |  | 12,415 | 50,7 |  |  |  |  | 0,26 |  |  | 0,039 |
| Итого: | | | 34,22 | 7,32 | 85,1 | 401,468 | 0,2 | 9 | 0,27 | 0,585 | 52,02 | 48,7 | 16,1 | 1,177 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Сок №537 | 150 | 0,6 |  | 17,55 | 75 | 0,03 | 5,4 |  |  | 40,5 | 45 | 24 | 0,45 |
| 120003 | Сок |  | 0,6 |  | 17,55 | 75 | 0,03 | 5,4 |  |  | 40,5 | 45 | 24 | 0,45 |
| Итого: | | | 0,6 |  | 17,55 | 75 | 0,03 | 5,4 |  |  | 40,5 | 45 | 24 | 0,45 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Плов из отварной птицы №411 | 180 | 21,628 | 16,405 | 26,25 | 343,03 | 1,588 | 1,66 |  |  | 27,54 | 201,55 | 16,08 | 1,871 |
| 040002 | Птица |  | 19,118 | 7,11 |  | 143,78 | 1,58 |  |  |  | 9,48 | 156,42 |  | 1,264 |
| 080001 | Масло растительное |  |  | 8,955 |  | 80,91 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 110004 | Лук |  | 0,03 |  | 1,5 | 6,3 | 0,003 | 1,26 |  |  | 4,8 | 7,35 | 1,8 | 0,105 |
| 110005 | Морковь |  | 0,1 |  | 0,61 | 2,9 | 0,005 | 0,4 |  |  | 3,4 | 3,1 | 1,7 | 0,06 |
| 030009 | Рис |  | 2,38 | 0,34 | 24,14 | 109,14 |  |  |  |  | 9,86 | 34,68 | 12,58 | 0,442 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный №114 | 20 | 1,42 | 0,22 | 9,28 | 45,8 | 0,08 |  |  |  | 4 | 19,6 | 6,2 | 0,36 |
| 010001 | Хлеб белый |  | 1,42 | 0,22 | 9,28 | 45,8 | 0,08 |  |  |  | 4 | 19,6 | 6,2 | 0,36 |
|  | Хлеб ржаной №115 | 35 | 1,82 | 0,42 | 15,505 | 74,9 | 0,525 |  |  |  | 10,15 | 31,85 | 7,7 | 0,595 |
| 010002 | Хлеб ржаной |  | 1,82 | 0,42 | 15,505 | 74,9 | 0,525 |  |  |  | 10,15 | 31,85 | 7,7 | 0,595 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда | Выход порции | Белки | Жиры | Углеводы | Каллорий- ность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| В1 | С | А | Е | Са | Р | Мд | Fe |
|  | Компот из смеси сухофруктов №527 | 180 | 0,44 |  | 27,375 | 109,66 | 0,0077 |  |  |  | 18,74 |  |  | 3,504 |
| 120004 | Сухофрукты |  | 0,44 |  | 14,96 | 58,96 | 0,0077 |  |  |  | 18,48 |  |  | 3,465 |
| 180001 | Сахарный песок |  |  |  | 12,415 | 50,7 |  |  |  |  | 0,26 |  |  | 0,039 |
|  | Суп картофельный с бобовыми №149 | 200 | 4,316 | 3,46 | 16,228 | 111,77 | 0,1526 | 5,366 | 0,24 |  | 19,36 | 84,44 | 27,94 | 1,306 |
| 160001 | Картофель |  | 0,7 |  | 6,9 | 29,05 | 0,035 | 3,75 |  |  | 4 | 19 | 8,5 | 0,45 |
| 110005 | Морковь |  | 0,08 |  | 0,488 | 2,32 | 0,004 | 0,32 |  |  | 2,72 | 2,48 | 1,36 | 0,048 |
| 110004 | Лук |  | 0,016 |  | 0,8 | 3,36 | 0,0016 | 0,672 |  |  | 2,56 | 3,92 | 0,96 | 0,056 |
| 030001 | Горох |  | 3,36 | 0,32 | 7,84 | 47,68 | 0,112 | 0,624 |  |  | 10,08 | 59,04 | 17,12 | 0,752 |
| 070001 | Масло сливочное |  | 0,16 | 3,14 | 0,2 | 29,36 |  |  | 0,24 |  |  |  |  |  |
| 150001 | Соль |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Икра свекольная №124 | 80 | 1,388 | 6,965 | 10,758 | 112,13 | 0,0258 | 11,696 |  |  | 20,54 | 34,3 | 20,6 | 0,912 |
| 110007 | Свекла |  | 0,48 |  | 4,98 | 22,2 | 0,012 | 4,8 |  |  | 13,2 | 20,4 | 13,2 | 0,66 |
| 110004 | Лук |  | 0,028 |  | 1,4 | 5,88 | 0,0028 | 1,176 |  |  | 4,48 | 6,86 | 1,68 | 0,098 |
| 110008 | Томат |  | 0,88 |  | 4,378 | 21,12 | 0,011 | 5,72 |  |  | 2,86 | 7,04 | 5,72 | 0,154 |
| 080001 | Масло растительное |  |  | 6,965 |  | 62,93 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого: | | | 31,012 | 27,47 | 105,396 | 797,29 | 2,3791 | 18,722 | 0,24 |  | 100,33 | 371,74 | 78,52 | 8,548 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Хлеб пшеничный №114 | 20 | 1,42 | 0,22 | 9,28 | 45,8 | 0,08 |  |  |  | 4 | 19,6 | 6,2 | 0,36 |
| 010001 | Хлеб белый |  | 1,42 | 0,22 | 9,28 | 45,8 | 0,08 |  |  |  | 4 | 19,6 | 6,2 | 0,36 |
|  | Чай с сахаром №506 (2) | 180 |  |  | 12,415 | 50,708 |  | 4 |  |  | 7,82 |  |  | 0,367 |
| 140005 | Чай |  |  |  |  | 0,008 |  | 4 |  |  | 7,56 |  |  | 0,328 |
| 180001 | Сахарный песок |  |  |  | 12,415 | 50,7 |  |  |  |  | 0,26 |  |  | 0,039 |
|  | каша Геркулесовая диет | 200 | 2,16 | 1,2 | 18,905 | 97,5 | 0,12 |  |  |  | 14,94 | 64,4 | 26,6 | 0,861 |
| 030005 | Крупа овсяная Геркулес |  | 2,16 | 1,2 | 12,22 | 70,2 | 0,12 |  |  |  | 14,8 | 64,4 | 26,6 | 0,84 |
| 180001 | Сахарный песок |  |  |  | 6,685 | 27,3 |  |  |  |  | 0,14 |  |  | 0,021 |
| Итого: | | | 3,58 | 1,42 | 40,6 | 194,008 | 0,2 | 4 |  |  | 26,76 | 84 | 32,8 | 1,588 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда | Выход порции | Белки | Жиры | Углеводы | Каллорий- ность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| В1 С | | А | Е | Са | Р | Мд | Fe |
| 4 день Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Кисель витаминизированный №634 | 50 |  |  | 4,6 | 18,5 | 0,075 | 5 | 0,03 | 0,585 |  |  |  |  |
| 140001 | Витаминизированный кисель |  |  |  | 4,6 | 18,5 | 0,075 | 5 | 0,03 | 0,585 |  |  |  |  |
|  | Чай с сахаром №506 (2) | 180 |  |  | 12,415 | 50,708 |  | 4 |  |  | 7,82 |  |  | 0,367 |
| 140005 | Чай |  |  |  |  | 0,008 |  | 4 |  |  | 7,56 |  |  | 0,328 |
| 180001 | Сахарный песок |  |  |  | 12,415 | 50,7 |  |  |  |  | 0,26 |  |  | 0,039 |
|  | Хлеб пшеничный №114 | 20 | 1,42 | 0,22 | 9,28 | 45,8 | 0,08 |  |  |  | 4 | 19,6 | 6,2 | 0,36 |
| 010001 | Хлеб белый |  | 1,42 | 0,22 | 9,28 | 45,8 | 0,08 |  |  |  | 4 | 19,6 | 6,2 | 0,36 |
|  | макаронные изделия отварные | 90 | 31,36 | 5,84 | 22,76 | 128,96 | 0,045 |  | 0,24 |  | 40,2 | 29,1 | 9,9 | 0,45 |
| 020001 | Макаронные изделия |  | 31,2 | 2,7 | 22,56 | 99,6 | 0,045 |  |  |  | 40,2 | 29,1 | 9,9 | 0,45 |
| 070001 | Масло сливочное |  | 0,16 | 3,14 | 0,2 | 29,36 |  |  | 0,24 |  |  |  |  |  |
| Итого: | | | 32,78 | 6,06 | 49,055 | 243,968 | 0,2 | 9 | 0,27 | 0,585 | 52,02 | 48,7 | 16,1 | 1,177 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Яблоки №118 | 133 | 0,399 |  | 13,566 | 55,062 | 0,0399 | 8,246 |  |  | 21,28 | 14,63 | 11,97 | 2,926 |
| 120005 | Яблоки |  | 0,399 |  | 13,566 | 55,062 | 0,0399 | 8,246 |  |  | 21,28 | 14,63 | 11,97 | 2,926 |
| Итого: | | | 0,399 |  | 13,566 | 55,062 | 0,0399 | 8,246 |  |  | 21,28 | 14,63 | 11,97 | 2,926 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Хлеб пшеничный №114 (3) | 40 | 2,84 | 0,44 | 18,56 | 91,6 | 0,16 |  |  |  | 8 | 39,2 | 12,4 | 0,72 |
| 010001 | Хлеб белый |  | 2,84 | 0,44 | 18,56 | 91,6 | 0,16 |  |  |  | 8 | 39,2 | 12,4 | 0,72 |
|  | Хлеб ржаной №115 | 35 | 1,82 | 0,42 | 15,505 | 74,9 | 0,525 |  |  |  | 10,15 | 31,85 | 7,7 | 0,595 |
| 010002 | Хлеб ржаной |  | 1,82 | 0,42 | 15,505 | 74,9 | 0,525 |  |  |  | 10,15 | 31,85 | 7,7 | 0,595 |
|  | Суп картофельный с клецками № 151 | 200 | 4,763 | 4,0445 | 11,165 | 98,768 | 0,4396 | 3,992 | 0,162 |  | 12,7 | 59,93 | 11,96 | 0,842 |
| 160001 | Картофель |  | 0,56 |  | 5,52 | 23,24 | 0,028 | 3 |  |  | 3,2 | 15,2 | 6,8 | 0,36 |
| 040002 | Птица |  | 3,267 | 1,215 |  | 24,57 | 0,27 |  |  |  | 1,62 | 26,73 |  | 0,216 |
| 110005 | Морковь |  | 0,08 |  | 0,488 | 2,32 | 0,004 | 0,32 |  |  | 2,72 | 2,48 | 1,36 | 0,048 |
| 110004 | Лук |  | 0,016 |  | 0,8 | 3,36 | 0,0016 | 0,672 |  |  | 2,56 | 3,92 | 0,96 | 0,056 |
| 080001 | Масло растительное |  |  | 1,99 |  | 17,98 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 170001 | Мука |  | 0,558 | 0,06 | 4,182 | 19,02 | 0,108 |  |  |  | 1,74 | 7,92 | 2,64 | 0,12 |
| 070001 | Масло сливочное |  | 0,028 | 0,5495 | 0,035 | 5,138 |  |  | 0,042 |  |  |  |  |  |
| 190001 | Яйцо |  | 0,254 | 0,23 | 0,14 | 3,14 | 0,028 |  | 0,12 |  | 0,86 | 3,68 | 0,2 | 0,042 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда | Выход порции | Белки | Жиры | Углеводы | Каллорий- ность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| В1 | С | А | Е | Са | Р | Мд | Fe |
| 150001 | Соль |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок №537 (2) | 180 | 0,72 |  | 21,06 | 90 | 0,036 | 6,48 |  |  | 48,6 | 54 | 28,8 | 0,54 |
| 120003 | Сок |  | 0,72 |  | 21,06 | 90 | 0,036 | 6,48 |  |  | 48,6 | 54 | 28,8 | 0,54 |
|  | Зеленый горошек №27 | 60 | 1,56 | 0,12 | 4,08 | 24 | 0,06 | 6 |  |  | 9,6 | 31,8 | 12,6 | 0,42 |
| 030002 | Зеленый горошек |  | 1,56 | 0,12 | 4,08 | 24 | 0,06 | 6 |  |  | 9,6 | 31,8 | 12,6 | 0,42 |
|  | Картофельное пюре №434 | 100 | 5,556 | 8,3325 | 18,867 | 90,534 | 0,0663 | 6,45 | 0,27 |  | 147,57 | 150,42 | 30,48 | 0,921 |
| 160001 | Картофель |  | 1,176 |  | 11,592 | 48,804 | 0,0588 | 6,3 |  |  | 6,72 | 31,92 | 14,28 | 0,756 |
| 090002 | Молоко |  | 4,2 | 4,8 | 7,05 | 8,7 | 0,0075 | 0,15 |  |  | 140,85 | 118,5 | 16,2 | 0,165 |
| 070001 | Масло сливочное |  | 0,18 | 3,5325 | 0,225 | 33,03 |  |  | 0,27 |  |  |  |  |  |
|  | Биточки рыбные №351 (2) | 80 | 15,08 | 5,8215 | 12,555 | 103,75 | 0,1739 | 0,11 | 0,39 |  | 136,6 | 221,52 | 29,19 | 0,816 |
| 060003 | Рыба Треска |  | 10,24 | 0,384 |  | 44,16 | 0,0384 |  |  |  | 28,16 | 110,72 | 12,16 | 0,32 |
| 010001 | Хлеб белый |  | 1,065 | 0,165 | 6,96 | 34,35 | 0,06 |  |  |  | 3 | 14,7 | 4,65 | 0,27 |
| 090002 | Молоко |  | 3,08 | 3,52 | 5,17 | 6,38 | 0,0055 | 0,11 |  |  | 103,29 | 86,9 | 11,88 | 0,121 |
| 190001 | Яйцо |  | 0,635 | 0,575 | 0,35 | 7,85 | 0,07 |  | 0,3 |  | 2,15 | 9,2 | 0,5 | 0,105 |
| 070001 | Масло сливочное |  | 0,06 | 1,1775 | 0,075 | 11,01 |  |  | 0,09 |  |  |  |  |  |
| Итого: | | | 32,339 | 19,1785 | 101,792 | 573,552 | 1,4608 | 23,032 | 0,822 |  | 373,22 | 588,72 | 133,13 | 4,854 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
|  | яйцо вареное | 40 | 5,08 | 4,6 | 2,8 | 62,8 | 0,56 |  | 2,4 |  | 17,2 | 73,6 | 4 | 0,84 |
| 190001 | Яйцо |  | 5,08 | 4,6 | 2,8 | 62,8 | 0,56 |  | 2,4 |  | 17,2 | 73,6 | 4 | 0,84 |
|  | Чай с сахаром №506 (2) | 180 |  |  | 12,415 | 50,708 |  | 4 |  |  | 7,82 |  |  | 0,367 |
| 140005 | Чай |  |  |  |  | 0,008 |  | 4 |  |  | 7,56 |  |  | 0,328 |
| 180001 | Сахарный песок |  |  |  | 12,415 | 50,7 |  |  |  |  | 0,26 |  |  | 0,039 |
|  | Хлеб пшеничный №114 | 20 | 1,42 | 0,22 | 9,28 | 45,8 | 0,08 |  |  |  | 4 | 19,6 | 6,2 | 0,36 |
| 010001 | Хлеб белый |  | 1,42 | 0,22 | 9,28 | 45,8 | 0,08 |  |  |  | 4 | 19,6 | 6,2 | 0,36 |
|  | Икра кабачковая №121 | 40 | 0,68 | 3,52 | 3,08 | 48 |  | 3,2 |  |  |  |  |  |  |
| 110001 | Икра кабачковая |  | 0,68 | 3,52 | 3,08 | 48 |  | 3,2 |  |  |  |  |  |  |
| Итого: | | | 7,18 | 8,34 | 27,575 | 207,308 | 0,64 | 7,2 | 2,4 |  | 29,02 | 93,2 | 10,2 | 1,567 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда | Выход порции | Белки | Жиры | Углеводы | Каллорий- ность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| В1 | С | А Е | | Са | Р | Mg Fe | |
| 5 день Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Кисель витаминизированный №634 | 50 |  |  | 4,6 | 18,5 | 0,075 | 5 | 0,03 | 0,585 |  |  |  |  |
| 140001 | Витаминизированный кисель |  |  |  | 4,6 | 18,5 | 0,075 | 5 | 0,03 | 0,585 |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный №114 | 20 | 1,42 | 0,22 | 9,28 | 45,8 | 0,08 |  |  |  | 4 | 19,6 | 6,2 | 0,36 |
| 010001 | Хлеб белый |  | 1,42 | 0,22 | 9,28 | 45,8 | 0,08 |  |  |  | 4 | 19,6 | 6,2 | 0,36 |
|  | Чай с сахаром №506 (2) | 180 |  |  | 12,415 | 50,708 |  | 4 |  |  | 7,82 |  |  | 0,367 |
| 140005 | Чай |  |  |  |  | 0,008 |  | 4 |  |  | 7,56 |  |  | 0,328 |
| 180001 | Сахарный песок |  |  |  | 12,415 | 50,7 |  |  |  |  | 0,26 |  |  | 0,039 |
|  | Рис отварной | 100 | 2,679 | 3,8895 | 25,572 | 147,627 |  |  | 0,27 |  | 10,353 | 36,414 | 13,209 | 0,4641 |
| 030009 | Рис |  | 2,499 | 0,357 | 25,347 | 114,597 |  |  |  |  | 10,353 | 36,414 | 13,209 | 0,4641 |
| 070001 | Масло сливочное |  | 0,18 | 3,5325 | 0,225 | 33,03 |  |  | 0,27 |  |  |  |  |  |
| Итого: | | | 4,099 | 4,1095 | 51,867 | 262,635 | 0,155 | 9 | 0,3 | 0,585 | 22,173 | 56,014 | 19,409 | 1,1911 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Сок №537 | 150 | 0,6 |  | 17,55 | 75 | 0,03 | 5,4 |  |  | 40,5 | 45 | 24 | 0,45 |
| 120003 | Сок |  | 0,6 |  | 17,55 | 75 | 0,03 | 5,4 |  |  | 40,5 | 45 | 24 | 0,45 |
| Итого: | | | 0,6 |  | 17,55 | 75 | 0,03 | 5,4 |  |  | 40,5 | 45 | 24 | 0,45 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Хлеб пшеничный №114 | 20 | 1,42 | 0,22 | 9,28 | 45,8 | 0,08 |  |  |  | 4 | 19,6 | 6,2 | 0,36 |
| 010001 | Хлеб белый |  | 1,42 | 0,22 | 9,28 | 45,8 | 0,08 |  |  |  | 4 | 19,6 | 6,2 | 0,36 |
|  | Хлеб ржаной №115 | 35 | 1,82 | 0,42 | 15,505 | 74,9 | 0,525 |  |  |  | 10,15 | 31,85 | 7,7 | 0,595 |
| 010002 | Хлеб ржаной |  | 1,82 | 0,42 | 15,505 | 74,9 | 0,525 |  |  |  | 10,15 | 31,85 | 7,7 | 0,595 |
|  | Кисель из яблок №520 | 180 | 0,641 |  | 25,614 | 104,828 | 0,0081 | 1,674 |  |  | 4,68 | 2,97 | 2,43 | 0,648 |
| 120005 | Яблоки |  | 0,081 |  | 2,754 | 11,178 | 0,0081 | 1,674 |  |  | 4,32 | 2,97 | 2,43 | 0,594 |
| 180001 | Сахарный песок |  |  |  | 17,19 | 70,2 |  |  |  |  | 0,36 |  |  | 0,054 |
| 140004 | Крахмал |  | 0,56 |  | 5,67 | 23,45 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Щи из свежей капусты №147 | 200 | 1,012 | 4,02 | 1 | 68,884 | 0,0444 | 12,992 |  |  | 23,34 | 26,78 | 12,06 | 0,706 |
| 110002 | Капуста |  | 0,48 | 0,04 | 1,88 | 10,8 | 0,02 | 9,6 |  |  | 15,2 | 10 | 4,8 | 0,36 |
| 160001 | Картофель |  | 0,336 |  | 3,312 | 13,944 | 0,0168 | 1,8 |  |  | 1,92 | 9,12 | 4,08 | 0,216 |
| 110005 | Морковь |  | 0,1 |  | 0,61 | 2,9 | 0,005 | 0,4 |  |  | 3,4 | 3,1 | 1,7 | 0,06 |
| 110004 | Лук |  | 0,016 |  | 0,8 | 3,36 | 0,0016 | 0,672 |  |  | 2,56 | 3,92 | 0,96 | 0,056 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда | Выход порции | Белки | Жиры | Углеводы | Каллорий- ность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|  |  |  |  |  | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мд | Fe |
| 110008 | Томат |  | 0,08 |  | 0,398 | 1,92 | 0,001 | 0,52 |  |  | 0,26 | 0,64 | 0,52 | 0,014 |
| 080001 | Масло растительное |  |  | 3,98 |  | 35,96 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 150001 | Соль |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Огурцы соленые №113 | 81 | 0,486 |  | 0,891 | 5,67 |  |  |  |  | 17,82 | 14,58 |  | 0,891 |
| 110006 | Огурцы соленые |  | 0,486 |  | 0,891 | 5,67 |  |  |  |  | 17,82 | 14,58 |  | 0,891 |
|  | Плов из отварной говядины №375 | 165 | 14,748 | 9,821 | 33,388 | 280,936 | 0,0568 | 1,308 | 0,4258 |  | 26,34 | 150,75 | 30,62 | 2,063 |
| 040001 | Мясо |  | 11,194 | 3,886 |  | 80,156 | 0,0464 |  | 0,0058 |  | 5,22 | 96,86 | 10,44 | 1,334 |
| 110004 | Лук |  | 0,014 |  | 0,7 | 2,94 | 0,0014 | 0,588 |  |  | 2,24 | 3,43 | 0,84 | 0,049 |
| 110005 | Морковь |  | 0,18 |  | 1,098 | 5,22 | 0,009 | 0,72 |  |  | 6,12 | 5,58 | 3,06 | 0,108 |
| 030009 | Рис |  | 3,08 | 0,44 | 31,24 | 141,24 |  |  |  |  | 12,76 | 44,88 | 16,28 | 0,572 |
| 070001 | Масло сливочное |  | 0,28 | 5,495 | 0,35 | 51,38 |  |  | 0,42 |  |  |  |  |  |
| Итого: | | | 20,127 | 14,481 | 91,678 | 581,018 | 0,7143 | 15,974 | 0,4258 |  | 86,33 | 246,53 | 59,01 | 5,263 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
|  | макаронные изделия отварные | 90 | 31,36 | 5,84 | 22,76 | 128,96 | 0,045 |  | 0,24 |  | 40,2 | 29,1 | 9,9 | 0,45 |
| 020001 | Макаронные изделия |  | 31,2 | 2,7 | 22,56 | 99,6 | 0,045 |  |  |  | 40,2 | 29,1 | 9,9 | 0,45 |
| 070001 | Масло сливочное |  | 0,16 | 3,14 | 0,2 | 29,36 |  |  | 0,24 |  |  |  |  |  |
|  | Чай с сахаром №506 (2) | 180 |  |  | 12,415 | 50,708 |  | 4 |  |  | 7,82 |  |  | 0,367 |
| 140005 | Чай |  |  |  |  | 0,008 |  | 4 |  |  | 7,56 |  |  | 0,328 |
| 180001 | Сахарный песок |  |  |  | 12,415 | 50,7 |  |  |  |  | 0,26 |  |  | 0,039 |
|  | Хлеб пшеничный №114 | 20 | 1,42 | 0,22 | 9,28 | 45,8 | 0,08 |  |  |  | 4 | 19,6 | 6,2 | 0,36 |
| 010001 | Хлеб белый |  | 1,42 | 0,22 | 9,28 | 45,8 | 0,08 |  |  |  | 4 | 19,6 | 6,2 | 0,36 |
|  | Яблоки №118 | 133 | 0,399 |  | 13,566 | 55,062 | 0,0399 | 8,246 |  |  | 21,28 | 14,63 | 11,97 | 2,926 |
| 120005 | Яблоки |  | 0,399 |  | 13,566 | 55,062 | 0,0399 | 8,246 |  |  | 21,28 | 14,63 | 11,97 | 2,926 |
| Итого: | | | 33,179 | 6,06 | 58,021 | 280,53 | 0,1649 | 12,246 | 0,24 |  | 73,3 | 63,33 | 28,07 | 4,103 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда | Выход порции | Белки | Жиры | Углеводы | Каллорий- ность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| В1 | С | А | Е | Са | Р | Мд | Fe |
| 6 день Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Кисель витаминизированный №634 | 50 |  |  | 4,6 | 18,5 | 0,075 | 5 | 0,03 | 0,585 |  |  |  |  |
| 140001 | Витаминизированный кисель |  |  |  | 4,6 | 18,5 | 0,075 | 5 | 0,03 | 0,585 |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный №114 | 20 | 1,42 | 0,22 | 9,28 | 45,8 | 0,08 |  |  |  | 4 | 19,6 | 6,2 | 0,36 |
| 010001 | Хлеб белый |  | 1,42 | 0,22 | 9,28 | 45,8 | 0,08 |  |  |  | 4 | 19,6 | 6,2 | 0,36 |
|  | Чай с сахаром №506 (2) | 180 |  |  | 12,415 | 50,708 |  | 4 |  |  | 7,82 |  |  | 0,367 |
| 140005 | Чай |  |  |  |  | 0,008 |  | 4 |  |  | 7,56 |  |  | 0,328 |
| 180001 | Сахарный песок |  |  |  | 12,415 | 50,7 |  |  |  |  | 0,26 |  |  | 0,039 |
|  | каша Геркулесовая диет | 200 | 2,16 | 1,2 | 18,905 | 97,5 | 0,12 |  |  |  | 14,94 | 64,4 | 26,6 | 0,861 |
| 030005 | Крупа овсяная Геркулес |  | 2,16 | 1,2 | 12,22 | 70,2 | 0,12 |  |  |  | 14,8 | 64,4 | 26,6 | 0,84 |
| 180001 | Сахарный песок |  |  |  | 6,685 | 27,3 |  |  |  |  | 0,14 |  |  | 0,021 |
| Итого: | | | 3,58 | 1,42 | 45,2 | 212,508 | 0,275 | 9 | 0,03 | 0,585 | 26,76 | 84 | 32,8 | 1,588 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Яблоки №118 | 133 | 0,399 |  | 13,566 | 55,062 | 0,0399 | 8,246 |  |  | 21,28 | 14,63 | 11,97 | 2,926 |
| 120005 | Яблоки |  | 0,399 |  | 13,566 | 55,062 | 0,0399 | 8,246 |  |  | 21,28 | 14,63 | 11,97 | 2,926 |
| Итого: | | | 0,399 |  | 13,566 | 55,062 | 0,0399 | 8,246 |  |  | 21,28 | 14,63 | 11,97 | 2,926 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Хлеб пшеничный №114 | 20 | 1,42 | 0,22 | 9,28 | 45,8 | 0,08 |  |  |  | 4 | 19,6 | 6,2 | 0,36 |
| 010001 | Хлеб белый |  | 1,42 | 0,22 | 9,28 | 45,8 | 0,08 |  |  |  | 4 | 19,6 | 6,2 | 0,36 |
|  | Хлеб ржаной №115 (2) | 40 | 2,08 | 0,48 | 17,72 | 85,6 | 0,6 |  |  |  | 11,6 | 36,4 | 8,8 | 0,68 |
| 010002 | Хлеб ржаной |  | 2,08 | 0,48 | 17,72 | 85,6 | 0,6 |  |  |  | 11,6 | 36,4 | 8,8 | 0,68 |
|  | Компот из свежих плодов №526 | 180 | 0,108 |  | 16,087 | 65,604 | 0,0108 | 2,232 |  |  | 6,02 | 3,96 | 3,24 | 0,831 |
| 180001 | Сахарный песок |  |  |  | 12,415 | 50,7 |  |  |  |  | 0,26 |  |  | 0,039 |
| 120005 | Яблоки |  | 0,108 |  | 3,672 | 14,904 | 0,0108 | 2,232 |  |  | 5,76 | 3,96 | 3,24 | 0,792 |
|  | Капуста тушеная №428 | 165 | 3,192 | 5,688 | 14,133 | 124,3 | 0,1365 | 46,18 | 0,42 |  | 74,95 | 58,36 | 28,09 | 1,824 |
| 110002 | Капуста |  | 2,076 | 0,173 | 8,131 | 46,71 | 0,0865 | 41,52 |  |  | 65,74 | 43,25 | 20,76 | 1,557 |
| 110005 | Морковь |  | 0,11 |  | 0,671 | 3,19 | 0,0055 | 0,44 |  |  | 3,74 | 3,41 | 1,87 | 0,066 |
| 110004 | Лук |  | 0,02 |  | 1 | 4,2 | 0,002 | 0,84 |  |  | 3,2 | 4,9 | 1,2 | 0,07 |
| 110008 | Томат |  | 0,52 |  | 2,587 | 12,48 | 0,0065 | 3,38 |  |  | 1,69 | 4,16 | 3,38 | 0,091 |
| 070001 | Масло сливочное |  | 0,28 | 5,495 | 0,35 | 51,38 |  |  | 0,42 |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда | Выход порции | Белки | Жиры | Углеводы | Каллорий- ность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| В1 | С | А | Е | Са | Р | Мд | Fe |
| 170001 | Мука |  | 0,186 | 0,02 | 1,394 | 6,34 | 0,036 |  |  |  | 0,58 | 2,64 | 0,88 | 0,04 |
|  | Суп картофельный с макаронами №152 | 200 | 9,256 | 2,71 | 15,584 | 85,08 | 0,0596 | 5,492 |  |  | 20,8 | 36,96 | 15,16 | 0,764 |
| 020001 | Макаронные изделия |  | 8,32 | 0,72 | 6,016 | 26,56 | 0,012 |  |  |  | 10,72 | 7,76 | 2,64 | 0,12 |
| 160001 | Картофель |  | 0,84 |  | 8,28 | 34,86 | 0,042 | 4,5 |  |  | 4,8 | 22,8 | 10,2 | 0,54 |
| 110005 | Морковь |  | 0,08 |  | 0,488 | 2,32 | 0,004 | 0,32 |  |  | 2,72 | 2,48 | 1,36 | 0,048 |
| 110004 | Лук |  | 0,016 |  | 0,8 | 3,36 | 0,0016 | 0,672 |  |  | 2,56 | 3,92 | 0,96 | 0,056 |
| 080001 | Масло растительное |  |  | 1,99 |  | 17,98 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 150001 | Соль |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Биточки мясные | 100 | 22,696 | 26,656 | 20,932 | 288,108 | 0,1448 | 0,912 | 0,6074 |  | 238,18 | 334,74 | 45,78 | 2,346 |
| 040001 | Мясо |  | 14,282 | 4,958 |  | 102,268 | 0,0592 |  | 0,0074 |  | 6,66 | 123,58 | 13,32 | 1,702 |
| 010001 | Хлеб белый |  | 1,278 | 0,198 | 8,352 | 41,22 | 0,072 |  |  |  | 3,6 | 17,64 | 5,58 | 0,324 |
| 090002 | Молоко |  | 6,72 | 7,68 | 11,28 | 13,92 | 0,012 | 0,24 |  |  | 225,36 | 189,6 | 25,92 | 0,264 |
| 110004 | Лук |  | 0,016 |  | 0,8 | 3,36 | 0,0016 | 0,672 |  |  | 2,56 | 3,92 | 0,96 | 0,056 |
| 080001 | Масло растительное |  |  | 5,97 |  | 53,94 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 070001 | Масло сливочное |  | 0,4 | 7,85 | 0,5 | 73,4 |  |  | 0,6 |  |  |  |  |  |
| Итого: | | | 38,752 | 35,754 | 93,736 | 694,492 | 1,0317 | 54,816 | 1,0274 |  | 355,55 | 490,02 | 107,27 | 6,805 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Рыба отварная №338 | 80 | 15,606 | 0,882 | 0,322 | 71,98 | 0,0014 | 0,248 |  |  | 1,32 | 1,6 | 0,58 | 0,026 |
| 060005 | Рыба |  | 15,582 | 0,882 |  | 70,56 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 110004 | Лук |  | 0,004 |  | 0,2 | 0,84 | 0,0004 | 0,168 |  |  | 0,64 | 0,98 | 0,24 | 0,014 |
| 110005 | Морковь |  | 0,02 |  | 0,122 | 0,58 | 0,001 | 0,08 |  |  | 0,68 | 0,62 | 0,34 | 0,012 |
|  | Чай с сахаром №506 (2) | 180 |  |  | 12,415 | 50,708 |  | 4 |  |  | 7,82 |  |  | 0,367 |
| 140005 | Чай |  |  |  |  | 0,008 |  | 4 |  |  | 7,56 |  |  | 0,328 |
| 180001 | Сахарный песок |  |  |  | 12,415 | 50,7 |  |  |  |  | 0,26 |  |  | 0,039 |
|  | Хлеб пшеничный №114 | 20 | 1,42 | 0,22 | 9,28 | 45,8 | 0,08 |  |  |  | 4 | 19,6 | 6,2 | 0,36 |
| 010001 | Хлеб белый |  | 1,42 | 0,22 | 9,28 | 45,8 | 0,08 |  |  |  | 4 | 19,6 | 6,2 | 0,36 |
|  | Зеленый горошек №27 | 60 | 1,56 | 0,12 | 4,08 | 24 | 0,06 | 6 |  |  | 9,6 | 31,8 | 12,6 | 0,42 |
| 030002 | Зеленый горошек |  | 1,56 | 0,12 | 4,08 | 24 | 0,06 | 6 |  |  | 9,6 | 31,8 | 12,6 | 0,42 |
| Итого: | | | 18,586 | 1,222 | 26,097 | 192,488 | 0,1414 | 10,248 |  |  | 22,74 | 53 | 19,38 | 1,173 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда | Выход порции | Белки | Жиры | Углеводы | Каллорий- ность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 7 день Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Кисель витаминизированный №634 | 50 |  |  | 4,6 | 18,5 | 0,075 | 5 | 0,03 | 0,585 |  |  |  |  |
| 140001 | Витаминизированный кисель |  |  |  | 4,6 | 18,5 | 0,075 | 5 | 0,03 | 0,585 |  |  |  |  |
|  | Чай с лимоном №504 | 200 | 0,018 |  | 12,691 | 51,908 | 0,0012 | 5,2 |  |  | 9,02 | 0,66 | 0,36 | 0,385 |
| 140005 | Чай |  |  |  |  | 0,008 |  | 4 |  |  | 7,56 |  |  | 0,328 |
| 120002 | Лимоны |  | 0,018 |  | 0,276 | 1,2 | 0,0012 | 1,2 |  |  | 1,2 | 0,66 | 0,36 | 0,018 |
| 180001 | Сахарный песок |  |  |  | 12,415 | 50,7 |  |  |  |  | 0,26 |  |  | 0,039 |
|  | Хлеб пшеничный №114 | 20 | 1,42 | 0,22 | 9,28 | 45,8 | 0,08 |  |  |  | 4 | 19,6 | 6,2 | 0,36 |
| 010001 | Хлеб белый |  | 1,42 | 0,22 | 9,28 | 45,8 | 0,08 |  |  |  | 4 | 19,6 | 6,2 | 0,36 |
|  | Икра кабачковая №121 | 40 | 0,68 | 3,52 | 3,08 | 48 |  | 3,2 |  |  |  |  |  |  |
| 110001 | Икра кабачковая |  | 0,68 | 3,52 | 3,08 | 48 |  | 3,2 |  |  |  |  |  |  |
|  | яйцо вареное | 40 | 5,08 | 4,6 | 2,8 | 62,8 | 0,56 |  | 2,4 |  | 17,2 | 73,6 | 4 | 0,84 |
| 190001 | Яйцо |  | 5,08 | 4,6 | 2,8 | 62,8 | 0,56 |  | 2,4 |  | 17,2 | 73,6 | 4 | 0,84 |
| Итого: | | | 7,198 | 8,34 | 32,451 | 227,008 | 0,7162 | 13,4 | 2,43 | 0,585 | 30,22 | 93,86 | 10,56 | 1,585 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Яблоки №118 | 133 | 0,399 |  | 13,566 | 55,062 | 0,0399 | 8,246 |  |  | 21,28 | 14,63 | 11,97 | 2,926 |
| 120005 | Яблоки |  | 0,399 |  | 13,566 | 55,062 | 0,0399 | 8,246 |  |  | 21,28 | 14,63 | 11,97 | 2,926 |
| Итого: | | | 0,399 |  | 13,566 | 55,062 | 0,0399 | 8,246 |  |  | 21,28 | 14,63 | 11,97 | 2,926 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Хлеб пшеничный №114 | 20 | 1,42 | 0,22 | 9,28 | 45,8 | 0,08 |  |  |  | 4 | 19,6 | 6,2 | 0,36 |
| 010001 | Хлеб белый |  | 1,42 | 0,22 | 9,28 | 45,8 | 0,08 |  |  |  | 4 | 19,6 | 6,2 | 0,36 |
|  | Хлеб ржаной №115 (2) | 40 | 2,08 | 0,48 | 17,72 | 85,6 | 0,6 |  |  |  | 11,6 | 36,4 | 8,8 | 0,68 |
| 010002 | Хлеб ржаной |  | 2,08 | 0,48 | 17,72 | 85,6 | 0,6 |  |  |  | 11,6 | 36,4 | 8,8 | 0,68 |
|  | Компот из смеси сухофруктов №527 | 180 | 0,44 |  | 27,375 | 109,66 | 0,0077 |  |  |  | 18,74 |  |  | 3,504 |
| 120004 | Сухофрукты |  | 0,44 |  | 14,96 | 58,96 | 0,0077 |  |  |  | 18,48 |  |  | 3,465 |
| 180001 | Сахарный песок |  |  |  | 12,415 | 50,7 |  |  |  |  | 0,26 |  |  | 0,039 |
|  | Фрикадельки рыбные №353 | 80 | 18,053 | 6,865 | 13,184 | 100,79 | 0,2024 | 0,16 | 0,48 |  | 162,92 | 222,94 | 29,81 | 0,862 |
| 060001 | Рыба Горбуша |  | 11,776 | 0,704 |  | 53,76 | 0,0384 |  |  |  | 7,04 | 71,04 | 8,32 | 0,32 |
| 010001 | Хлеб белый |  | 0,781 | 0,121 | 5,104 | 25,19 | 0,044 |  |  |  | 2,2 | 10,78 | 3,41 | 0,198 |
| 090002 | Молоко |  | 4,48 | 5,12 | 7,52 | 9,28 | 0,008 | 0,16 |  |  | 150,24 | 126,4 | 17,28 | 0,176 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда | Выход порции | Белки | Жиры | Углеводы | Каллорий- ность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| В1 | С | А | Е | Са | Р | Мд | Fe |
| 190001 | Яйцо |  | 1,016 | 0,92 | 0,56 | 12,56 | 0,112 |  | 0,48 |  | 3,44 | 14,72 | 0,8 | 0,168 |
|  | Суп картофельный с бобовыми №149 | 200 | 4,316 | 3,46 | 16,228 | 111,77 | 0,1526 | 5,366 | 0,24 |  | 19,36 | 84,44 | 27,94 | 1,306 |
| 160001 | Картофель |  | 0,7 |  | 6,9 | 29,05 | 0,035 | 3,75 |  |  | 4 | 19 | 8,5 | 0,45 |
| 110005 | Морковь |  | 0,08 |  | 0,488 | 2,32 | 0,004 | 0,32 |  |  | 2,72 | 2,48 | 1,36 | 0,048 |
| 110004 | Лук |  | 0,016 |  | 0,8 | 3,36 | 0,0016 | 0,672 |  |  | 2,56 | 3,92 | 0,96 | 0,056 |
| 030001 | Горох |  | 3,36 | 0,32 | 7,84 | 47,68 | 0,112 | 0,624 |  |  | 10,08 | 59,04 | 17,12 | 0,752 |
| 070001 | Масло сливочное |  | 0,16 | 3,14 | 0,2 | 29,36 |  |  | 0,24 |  |  |  |  |  |
| 150001 | Соль |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Картофельное пюре №434 | 100 | 5,556 | 8,3325 | 18,867 | 90,534 | 0,0663 | 6,45 | 0,27 |  | 147,57 | 150,42 | 30,48 | 0,921 |
| 160001 | Картофель |  | 1,176 |  | 11,592 | 48,804 | 0,0588 | 6,3 |  |  | 6,72 | 31,92 | 14,28 | 0,756 |
| 090002 | Молоко |  | 4,2 | 4,8 | 7,05 | 8,7 | 0,0075 | 0,15 |  |  | 140,85 | 118,5 | 16,2 | 0,165 |
| 070001 | Масло сливочное |  | 0,18 | 3,5325 | 0,225 | 33,03 |  |  | 0,27 |  |  |  |  |  |
|  | Икра свекольная №124 | 80 | 1,388 | 6,965 | 10,758 | 112,13 | 0,0258 | 11,696 |  |  | 20,54 | 34,3 | 20,6 | 0,912 |
| 110007 | Свекла |  | 0,48 |  | 4,98 | 22,2 | 0,012 | 4,8 |  |  | 13,2 | 20,4 | 13,2 | 0,66 |
| 110004 | Лук |  | 0,028 |  | 1,4 | 5,88 | 0,0028 | 1,176 |  |  | 4,48 | 6,86 | 1,68 | 0,098 |
| 110008 | Томат |  | 0,88 |  | 4,378 | 21,12 | 0,011 | 5,72 |  |  | 2,86 | 7,04 | 5,72 | 0,154 |
| 080001 | Масло растительное |  |  | 6,965 |  | 62,93 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого: | | | 33,253 | 26,3225 | 113,412 | 656,284 | 1,1348 | 23,672 | 0,99 |  | 384,73 | 548,1 | 123,83 | 8,545 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Булочка домашняя №583 (2) | 80 | 5,8642 | 12,752 | 49,472 | 332,712 | 1,0124 |  | 0,096 |  | 16,858 | 75,544 | 24,36 | 1,1666 |
| 170001 | Мука |  | 5,115 | 0,55 | 38,335 | 174,35 | 0,99 |  |  |  | 15,95 | 72,6 | 24,2 | 1,1 |
| 180001 | Сахарный песок |  |  |  | 10,505 | 42,9 |  |  |  |  | 0,22 |  |  | 0,033 |
| 080001 | Масло растительное |  |  | 11,94 |  | 107,88 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 190001 | Яйцо |  | 0,2032 | 0,184 | 0,112 | 2,512 | 0,0224 |  | 0,096 |  | 0,688 | 2,944 | 0,16 | 0,0336 |
| 100001 | Дрожжи |  | 0,546 | 0,078 | 0,52 | 5,07 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Чай с сахаром №506 (2) | 180 |  |  | 12,415 | 50,708 |  | 4 |  |  | 7,82 |  |  | 0,367 |
| 140005 | Чай |  |  |  |  | 0,008 |  | 4 |  |  | 7,56 |  |  | 0,328 |
| 180001 | Сахарный песок |  |  |  | 12,415 | 50,7 |  |  |  |  | 0,26 |  |  | 0,039 |
| Итого: | | | 5,8642 | 12,752 | 61,887 | 383,42 | 1,0124 | 4 | 0,096 |  | 24,678 | 75,544 | 24,36 | 1,5336 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда | Выход порции | Белки | Жиры | Углеводы | Каллорий- ность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| В1 | С | А | Е | Са | Р | Мд | Fe |
| 8 день Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Кисель витаминизированный №634 | 50 |  |  | 4,6 | 18,5 | 0,075 | 5 | 0,03 | 0,585 |  |  |  |  |
| 140001 | Витаминизированный кисель |  |  |  | 4,6 | 18,5 | 0,075 | 5 | 0,03 | 0,585 |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный №114 | 20 | 1,42 | 0,22 | 9,28 | 45,8 | 0,08 |  |  |  | 4 | 19,6 | 6,2 | 0,36 |
| 010001 | Хлеб белый |  | 1,42 | 0,22 | 9,28 | 45,8 | 0,08 |  |  |  | 4 | 19,6 | 6,2 | 0,36 |
|  | Пряники №608 | 40 | 4,16 | 2,08 | 30,72 | 183,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 100008 | Пряники |  | 4,16 | 2,08 | 30,72 | 183,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Чай с сахаром №506 (2) | 180 |  |  | 12,415 | 50,708 |  | 4 |  |  | 7,82 |  |  | 0,367 |
| 140005 | Чай |  |  |  |  | 0,008 |  | 4 |  |  | 7,56 |  |  | 0,328 |
| 180001 | Сахарный песок |  |  |  | 12,415 | 50,7 |  |  |  |  | 0,26 |  |  | 0,039 |
|  | Каша гречневая рассыпчатая №243 | 100 | 5,838 | 6,3845 | 28,285 | 194,95 | 0,23 |  | 0,27 |  | 25,3 | 133,86 | 51,98 | 0,828 |
| 030003 | Крупа гречневая |  | 5,658 | 2,852 | 28,06 | 161,92 | 0,23 |  |  |  | 25,3 | 133,86 | 51,98 | 0,828 |
| 070001 | Масло сливочное |  | 0,18 | 3,5325 | 0,225 | 33,03 |  |  | 0,27 |  |  |  |  |  |
| Итого: | | | 11,418 | 8,6845 | 85,3 | 493,158 | 0,385 | 9 | 0,3 | 0,585 | 37,12 | 153,46 | 58,18 | 1,555 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Яблоки №118 | 133 | 0,399 |  | 13,566 | 55,062 | 0,0399 | 8,246 |  |  | 21,28 | 14,63 | 11,97 | 2,926 |
| 120005 | Яблоки |  | 0,399 |  | 13,566 | 55,062 | 0,0399 | 8,246 |  |  | 21,28 | 14,63 | 11,97 | 2,926 |
| Итого: | | | 0,399 |  | 13,566 | 55,062 | 0,0399 | 8,246 |  |  | 21,28 | 14,63 | 11,97 | 2,926 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Суп крестьянский с крупой №160 | 200 | 1,736 | 4,164 | 14,776 | 104,22 | 0,0436 | 2,492 |  |  | 12,48 | 40,72 | 16,44 | 0,556 |
| 110002 | Капуста |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 160001 | Картофель |  | 0,28 |  | 2,76 | 11,62 | 0,014 | 1,5 |  |  | 1,6 | 7,6 | 3,4 | 0,18 |
| 030006 | Крупа перловая |  | 0,8 | 0,104 | 5,048 | 25,28 | 0,024 |  |  |  | 3,28 | 18,56 | 7,76 | 0,168 |
| 110005 | Морковь |  | 0,08 |  | 0,488 | 2,32 | 0,004 | 0,32 |  |  | 2,72 | 2,48 | 1,36 | 0,048 |
| 110004 | Лук |  | 0,016 |  | 0,8 | 3,36 | 0,0016 | 0,672 |  |  | 2,56 | 3,92 | 0,96 | 0,056 |
| 080001 | Масло растительное |  |  | 3,98 |  | 35,96 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 150001 | Соль |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 030009 | Рис |  | 0,56 | 0,08 | 5,68 | 25,68 |  |  |  |  | 2,32 | 8,16 | 2,96 | 0,104 |
|  | Хлеб пшеничный №114 | 20 | 1,42 | 0,22 | 9,28 | 45,8 | 0,08 |  |  |  | 4 | 19,6 | 6,2 | 0,36 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда | Выход порции | Белки | Жиры | Углеводы | Каллорий- ность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 010001 | Хлеб белый |  | 1,42 | 0,22 | 9,28 | 45,8 | 0,08 |  |  |  | 4 | 19,6 | 6,2 | 0,36 |
|  | Хлеб ржаной №115 (2) | 40 | 2,08 | 0,48 | 17,72 | 85,6 | 0,6 |  |  |  | 11,6 | 36,4 | 8,8 | 0,68 |
| 010002 | Хлеб ржаной |  | 2,08 | 0,48 | 17,72 | 85,6 | 0,6 |  |  |  | 11,6 | 36,4 | 8,8 | 0,68 |
|  | Сок №537 (2) | 180 | 0,72 |  | 21,06 | 90 | 0,036 | 6,48 |  |  | 48,6 | 54 | 28,8 | 0,54 |
| 120003 | Сок |  | 0,72 |  | 21,06 | 90 | 0,036 | 6,48 |  |  | 48,6 | 54 | 28,8 | 0,54 |
|  | Жаркое по-домашнему | 220 | 27,393 | 13,353 | 21,468 | 312,649 | 0,2021 | 13,349 | 0,3729 |  | 26,91 | 273,8 | 49,41 | 4,293 |
| 040001 | Мясо |  | 24,897 | 8,643 |  | 178,278 | 0,1032 |  | 0,0129 |  | 11,61 | 215,43 | 23,22 | 2,967 |
| 160001 | Картофель |  | 1,834 |  | 18,078 | 76,111 | 0,0917 | 9,825 |  |  | 10,48 | 49,78 | 22,27 | 1,179 |
| 110004 | Лук |  | 0,022 |  | 1,1 | 4,62 | 0,0022 | 0,924 |  |  | 3,52 | 5,39 | 1,32 | 0,077 |
| 110008 | Томат |  | 0,4 |  | 1,99 | 9,6 | 0,005 | 2,6 |  |  | 1,3 | 3,2 | 2,6 | 0,07 |
| 080001 | Масло растительное |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 070001 | Масло сливочное |  | 0,24 | 4,71 | 0,3 | 44,04 |  |  | 0,36 |  |  |  |  |  |
|  | Салат из кукурузы | 80 | 1,6 | 5,97 | 10,71 | 101,74 |  |  |  |  | 0,04 |  |  | 0,006 |
| 030013 | Кукуруза консервированная |  | 1,6 |  | 8,8 | 40 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 180001 | Сахарный песок |  |  |  | 1,91 | 7,8 |  |  |  |  | 0,04 |  |  | 0,006 |
| 080001 | Масло растительное |  |  | 5,97 |  | 53,94 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого: | | | 34,949 | 24,187 | 95,014 | 740,009 | 0,9617 | 22,321 | 0,3729 |  | 103,63 | 424,52 | 109,65 | 6,435 |

Полдник

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Чай с сахаром №506 (2) | 180 |  |  | 12,415 | 50,708 |  | 4 |  |  | 7,82 |  |  | 0,367 |
| 140005 | Чай |  |  |  |  | 0,008 |  | 4 |  |  | 7,56 |  |  | 0,328 |
| 180001 | Сахарный песок |  |  |  | 12,415 | 50,7 |  |  |  |  | 0,26 |  |  | 0,039 |
|  | Хлеб пшеничный №114 | 20 | 1,42 | 0,22 | 9,28 | 45,8 | 0,08 |  |  |  | 4 | 19,6 | 6,2 | 0,36 |
| 010001 | Хлеб белый |  | 1,42 | 0,22 | 9,28 | 45,8 | 0,08 |  |  |  | 4 | 19,6 | 6,2 | 0,36 |
|  | Рис отварной | 100 | 2,679 | 3,8895 | 25,572 | 147,627 |  |  | 0,27 |  | 10,353 | 36,414 | 13,209 | 0,4641 |
| 030009 | Рис |  | 2,499 | 0,357 | 25,347 | 114,597 |  |  |  |  | 10,353 | 36,414 | 13,209 | 0,4641 |
| 070001 | Масло сливочное |  | 0,18 | 3,5325 | 0,225 | 33,03 |  |  | 0,27 |  |  |  |  |  |
| Итого: | | | 4,099 | 4,1095 | 47,267 | 244,135 | 0,08 | 4 | 0,27 |  | 22,173 | 56,014 | 19,409 | 1,1911 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда | Выход порции | Белки | Жиры | Углеводы | Каллорий- ность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| В1 | С | А | Е | Са | Р | Мд | Fe |
| 9 день Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Кисель витаминизированный №634 | 50 |  |  | 4,6 | 18,5 | 0,075 | 5 | 0,03 | 0,585 |  |  |  |  |
| 140001 | Витаминизированный кисель |  |  |  | 4,6 | 18,5 | 0,075 | 5 | 0,03 | 0,585 |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный №114 | 20 | 1,42 | 0,22 | 9,28 | 45,8 | 0,08 |  |  |  | 4 | 19,6 | 6,2 | 0,36 |
| 010001 | Хлеб белый |  | 1,42 | 0,22 | 9,28 | 45,8 | 0,08 |  |  |  | 4 | 19,6 | 6,2 | 0,36 |
|  | Чай с сахаром №506 (2) | 180 |  |  | 12,415 | 50,708 |  | 4 |  |  | 7,82 |  |  | 0,367 |
| 140005 | Чай |  |  |  |  | 0,008 |  | 4 |  |  | 7,56 |  |  | 0,328 |
| 180001 | Сахарный песок |  |  |  | 12,415 | 50,7 |  |  |  |  | 0,26 |  |  | 0,039 |
|  | каша Геркулесовая диет | 200 | 2,16 | 1,2 | 18,905 | 97,5 | 0,12 |  |  |  | 14,94 | 64,4 | 26,6 | 0,861 |
| 030005 | Крупа овсяная Геркулес |  | 2,16 | 1,2 | 12,22 | 70,2 | 0,12 |  |  |  | 14,8 | 64,4 | 26,6 | 0,84 |
| 180001 | Сахарный песок |  |  |  | 6,685 | 27,3 |  |  |  |  | 0,14 |  |  | 0,021 |
| Итого: | | | 3,58 | 1,42 | 45,2 | 212,508 | 0,275 | 9 | 0,03 | 0,585 | 26,76 | 84 | 32,8 | 1,588 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Яблоки №118 | 133 | 0,399 |  | 13,566 | 55,062 | 0,0399 | 8,246 |  |  | 21,28 | 14,63 | 11,97 | 2,926 |
| 120005 | Яблоки |  | 0,399 |  | 13,566 | 55,062 | 0,0399 | 8,246 |  |  | 21,28 | 14,63 | 11,97 | 2,926 |
| Итого: | | | 0,399 |  | 13,566 | 55,062 | 0,0399 | 8,246 |  |  | 21,28 | 14,63 | 11,97 | 2,926 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Зеленый горошек №27 | 60 | 1,56 | 0,12 | 4,08 | 24 | 0,06 | 6 |  |  | 9,6 | 31,8 | 12,6 | 0,42 |
| 030002 | Зеленый горошек |  | 1,56 | 0,12 | 4,08 | 24 | 0,06 | 6 |  |  | 9,6 | 31,8 | 12,6 | 0,42 |
|  | Хлеб пшеничный №114 | 20 | 1,42 | 0,22 | 9,28 | 45,8 | 0,08 |  |  |  | 4 | 19,6 | 6,2 | 0,36 |
| 010001 | Хлеб белый |  | 1,42 | 0,22 | 9,28 | 45,8 | 0,08 |  |  |  | 4 | 19,6 | 6,2 | 0,36 |
|  | Хлеб ржаной №115 | 35 | 1,82 | 0,42 | 15,505 | 74,9 | 0,525 |  |  |  | 10,15 | 31,85 | 7,7 | 0,595 |
| 010002 | Хлеб ржаной |  | 1,82 | 0,42 | 15,505 | 74,9 | 0,525 |  |  |  | 10,15 | 31,85 | 7,7 | 0,595 |
|  | Суп картофельный с клецками № 151 | 200 | 4,763 | 4,0445 | 11,165 | 98,768 | 0,4396 | 3,992 | 0,162 |  | 12,7 | 59,93 | 11,96 | 0,842 |
| 160001 | Картофель |  | 0,56 |  | 5,52 | 23,24 | 0,028 | 3 |  |  | 3,2 | 15,2 | 6,8 | 0,36 |
| 040002 | Птица |  | 3,267 | 1,215 |  | 24,57 | 0,27 |  |  |  | 1,62 | 26,73 |  | 0,216 |
| 110005 | Морковь |  | 0,08 |  | 0,488 | 2,32 | 0,004 | 0,32 |  |  | 2,72 | 2,48 | 1,36 | 0,048 |
| 110004 | Лук |  | 0,016 |  | 0,8 | 3,36 | 0,0016 | 0,672 |  |  | 2,56 | 3,92 | 0,96 | 0,056 |
| 080001 | Масло растительное |  |  | 1,99 |  | 17,98 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 170001 | Мука |  | 0,558 | 0,06 | 4,182 | 19,02 | 0,108 |  |  |  | 1,74 | 7,92 | 2,64 | 0,12 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда | Выход порции | Белки | Жиры | Углеводы | Каллорий- ность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|  |  |  |  |  | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мд | Fe |
| 070001 | Масло сливочное |  | 0,028 | 0,5495 | 0,035 | 5,138 |  |  | 0,042 |  |  |  |  |  |
| 190001 | Яйцо |  | 0,254 | 0,23 | 0,14 | 3,14 | 0,028 |  | 0,12 |  | 0,86 | 3,68 | 0,2 | 0,042 |
| 150001 | Соль |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Запеканка картофельная с печенью | 150 | 9,6484 | 4,8513 | 20,4755 | 160,5445 | 0,1027 | 11,304 | 0,003 |  | 13,4615 | 57,752 | 25,205 | 1,339 |
| 040003 | Печень |  | 7,614 | 1,363 |  | 42,817 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 080001 | Масло растительное |  |  | 3,4825 |  | 31,465 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 110004 | Лук |  | 0,012 |  | 0,6 | 2,52 | 0,0012 | 0,504 |  |  | 1,92 | 2,94 | 0,72 | 0,042 |
| 160001 | Картофель |  | 2,016 |  | 19,872 | 83,664 | 0,1008 | 10,8 |  |  | 11,52 | 54,72 | 24,48 | 1,296 |
| 190001 | Яйцо |  | 0,0064 | 0,0058 | 0,0035 | 0,0785 | 0,0007 |  | 0,003 |  | 0,0215 | 0,092 | 0,005 | 0,001 |
|  | Компот из свежих плодов №526 | 180 | 0,108 |  | 16,087 | 65,604 | 0,0108 | 2,232 |  |  | 6,02 | 3,96 | 3,24 | 0,831 |
| 180001 | Сахарный песок |  |  |  | 12,415 | 50,7 |  |  |  |  | 0,26 |  |  | 0,039 |
| 120005 | Яблоки |  | 0,108 |  | 3,672 | 14,904 | 0,0108 | 2,232 |  |  | 5,76 | 3,96 | 3,24 | 0,792 |
| Итого: | | | 19,3194 | 9,6558 | 76,5925 | 469,6165 | 1,2181 | 23,528 | 0,165 |  | 55,9315 | 204,892 | 66,905 | 4,387 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Чай с сахаром №506 (2) | 180 |  |  | 12,415 | 50,708 |  | 4 |  |  | 7,82 |  |  | 0,367 |
| 140005 | Чай |  |  |  |  | 0,008 |  | 4 |  |  | 7,56 |  |  | 0,328 |
| 180001 | Сахарный песок |  |  |  | 12,415 | 50,7 |  |  |  |  | 0,26 |  |  | 0,039 |
|  | Булочка домашняя №583 | 80 | 5,8642 | 11,757 | 46,607 | 312,022 | 1,0124 |  | 0,096 |  | 16,798 | 75,544 | 24,36 | 1,1576 |
| 170001 | Мука |  | 5,115 | 0,55 | 38,335 | 174,35 | 0,99 |  |  |  | 15,95 | 72,6 | 24,2 | 1,1 |
| 180001 | Сахарный песок |  |  |  | 7,64 | 31,2 |  |  |  |  | 0,16 |  |  | 0,024 |
| 080001 | Масло растительное |  |  | 10,945 |  | 98,89 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 190001 | Яйцо |  | 0,2032 | 0,184 | 0,112 | 2,512 | 0,0224 |  | 0,096 |  | 0,688 | 2,944 | 0,16 | 0,0336 |
| 100001 | Дрожжи |  | 0,546 | 0,078 | 0,52 | 5,07 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого: | | | 5,8642 | 11,757 | 59,022 | 362,73 | 1,0124 | 4 | 0,096 |  | 24,618 | 75,544 | 24,36 | 1,5246 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда | Выход порции | Белки | Жиры | Углеводы | Каллорий- ность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 10 день Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Кисель витаминизированный №634 | 50 |  |  | 4,6 | 18,5 | 0,075 | 5 | 0,03 | 0,585 |  |  |  |  |
| 140001 | Витаминизированный кисель |  |  |  | 4,6 | 18,5 | 0,075 | 5 | 0,03 | 0,585 |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный №114 | 20 | 1,42 | 0,22 | 9,28 | 45,8 | 0,08 |  |  |  | 4 | 19,6 | 6,2 | 0,36 |
| 010001 | Хлеб белый |  | 1,42 | 0,22 | 9,28 | 45,8 | 0,08 |  |  |  | 4 | 19,6 | 6,2 | 0,36 |
|  | Чай с сахаром №506 (2) | 180 |  |  | 12,415 | 50,708 |  | 4 |  |  | 7,82 |  |  | 0,367 |
| 140005 | Чай |  |  |  |  | 0,008 |  | 4 |  |  | 7,56 |  |  | 0,328 |
| 180001 | Сахарный песок |  |  |  | 12,415 | 50,7 |  |  |  |  | 0,26 |  |  | 0,039 |
|  | Рис отварной | 100 | 2,679 | 3,8895 | 25,572 | 147,627 |  |  | 0,27 |  | 10,353 | 36,414 | 13,209 | 0,4641 |
| 030009 | Рис |  | 2,499 | 0,357 | 25,347 | 114,597 |  |  |  |  | 10,353 | 36,414 | 13,209 | 0,4641 |
| 070001 | Масло сливочное |  | 0,18 | 3,5325 | 0,225 | 33,03 |  |  | 0,27 |  |  |  |  |  |
| Итого: | | | 4,099 | 4,1095 | 51,867 | 262,635 | 0,155 | 9 | 0,3 | 0,585 | 22,173 | 56,014 | 19,409 | 1,1911 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Сок №537 | 150 | 0,6 |  | 17,55 | 75 | 0,03 | 5,4 |  |  | 40,5 | 45 | 24 | 0,45 |
| 120003 | Сок |  | 0,6 |  | 17,55 | 75 | 0,03 | 5,4 |  |  | 40,5 | 45 | 24 | 0,45 |
| Итого: | | | 0,6 |  | 17,55 | 75 | 0,03 | 5,4 |  |  | 40,5 | 45 | 24 | 0,45 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Хлеб пшеничный №114 | 20 | 1,42 | 0,22 | 9,28 | 45,8 | 0,08 |  |  |  | 4 | 19,6 | 6,2 | 0,36 |
| 010001 | Хлеб белый |  | 1,42 | 0,22 | 9,28 | 45,8 | 0,08 |  |  |  | 4 | 19,6 | 6,2 | 0,36 |
|  | Хлеб ржаной №115 (2) | 40 | 2,08 | 0,48 | 17,72 | 85,6 | 0,6 |  |  |  | 11,6 | 36,4 | 8,8 | 0,68 |
| 010002 | Хлеб ржаной |  | 2,08 | 0,48 | 17,72 | 85,6 | 0,6 |  |  |  | 11,6 | 36,4 | 8,8 | 0,68 |
|  | Компот из смеси сухофруктов №527 | 180 | 0,44 |  | 27,375 | 109,66 | 0,0077 |  |  |  | 18,74 |  |  | 3,504 |
| 120004 | Сухофрукты |  | 0,44 |  | 14,96 | 58,96 | 0,0077 |  |  |  | 18,48 |  |  | 3,465 |
| 180001 | Сахарный песок |  |  |  | 12,415 | 50,7 |  |  |  |  | 0,26 |  |  | 0,039 |
|  | Борщ №133 | 200 | 1,958 | 5,406 | 7,778 | 84,756 | 0,0362 | 9,452 |  |  | 25,05 | 32,34 | 15,62 | 0,782 |
| 110007 | Свекла |  | 0,256 |  | 2,656 | 11,84 | 0,0064 | 2,56 |  |  | 7,04 | 10,88 | 7,04 | 0,352 |
| 110002 | Капуста |  | 0,192 | 0,016 | 0,752 | 4,32 | 0,008 | 3,84 |  |  | 6,08 | 4 | 1,92 | 0,144 |
| 110005 | Морковь |  | 0,1 |  | 0,61 | 2,9 | 0,005 | 0,4 |  |  | 3,4 | 3,1 | 1,7 | 0,06 |
| 110004 | Лук |  | 0,016 |  | 0,8 | 3,36 | 0,0016 | 0,672 |  |  | 2,56 | 3,92 | 0,96 | 0,056 |
| 110008 | Томат |  | 0,12 |  | 0,597 | 2,88 | 0,0015 | 0,78 |  |  | 0,39 | 0,96 | 0,78 | 0,021 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда | Выход порции | Белки | Жиры | Углеводы | Каллорий- ность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| В1 | С | А | Е | Са | Р | Мд | Fe |
| 080001 | Масло растительное |  |  | 3,98 |  | 35,96 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 090007 | Сметана |  | 1,05 | 1,41 | 0,155 | 14,2 | 0,0025 |  |  |  | 4,3 | 3,4 | 0,5 | 0,005 |
| 160001 | Картофель |  | 0,224 |  | 2,208 | 9,296 | 0,0112 | 1,2 |  |  | 1,28 | 6,08 | 2,72 | 0,144 |
| 150001 | Соль |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Бефстроганов из отварной говядины №372 | 40 | 12,4252 | 4,288 | 0,587 | 91,15 | 0,055 | 0,4144 | 0,0064 |  | 8,652 | 109,834 | 12,902 | 1,5252 |
| 040001 | Мясо |  | 12,352 | 4,288 |  | 88,448 | 0,0512 |  | 0,0064 |  | 5,76 | 106,88 | 11,52 | 1,472 |
| 110004 | Лук |  | 0,0032 |  | 0,16 | 0,672 | 0,0003 | 0,1344 |  |  | 0,512 | 0,784 | 0,192 | 0,0112 |
| 110005 | Морковь |  | 0,07 |  | 0,427 | 2,03 | 0,0035 | 0,28 |  |  | 2,38 | 2,17 | 1,19 | 0,042 |
|  | Каша гречневая рассыпчатая №243 | 100 | 5,838 | 6,3845 | 28,285 | 194,95 | 0,23 |  | 0,27 |  | 25,3 | 133,86 | 51,98 | 0,828 |
| 030003 | Крупа гречневая |  | 5,658 | 2,852 | 28,06 | 161,92 | 0,23 |  |  |  | 25,3 | 133,86 | 51,98 | 0,828 |
| 070001 | Масло сливочное |  | 0,18 | 3,5325 | 0,225 | 33,03 |  |  | 0,27 |  |  |  |  |  |
| Итого: | | | 24,1612 | 16,7785 | 91,025 | 611,916 | 1,0089 | 9,8664 | 0,2764 |  | 93,342 | 332,034 | 95,502 | 7,6792 |

Полдник

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Чай с сахаром №506 (2) | 180 |  |  | 12,415 | 50,708 |  | 4 |  |  | 7,82 |  |  | 0,367 |
| 140005 | Чай |  |  |  |  | 0,008 |  | 4 |  |  | 7,56 |  |  | 0,328 |
| 180001 | Сахарный песок |  |  |  | 12,415 | 50,7 |  |  |  |  | 0,26 | • |  | 0,039 |
|  | Хлеб пшеничный №114 | 20 | 1,42 | 0,22 | 9,28 | 45,8 | 0,08 |  |  |  | 4 | 19,6 | 6,2 | 0,36 |
| 010001 | Хлеб белый |  | 1,42 | 0,22 | 9,28 | 45,8 | 0,08 |  |  |  | 4 | 19,6 | 6,2 | 0,36 |
|  | каша Геркулесовая диет | 200 | 2,16 | 1,2 | 18,905 | 97,5 | 0,12 |  |  |  | 14,94 | 64,4 | 26,6 | 0,861 |
| 030005 | Крупа овсяная Геркулес |  | 2,16 | 1,2 | 12,22 | 70,2 | 0,12 |  |  |  | 14,8 | 64,4 | 26,6 | 0,84 |
| 180001 | Сахарный песок |  |  |  | 6,685 | 27,3 |  |  |  |  | 0,14 |  |  | 0,021 |
| Итого: | | | 3,58 | 1,42 | 40,6 | 194,008 | 0,2 | 4 |  |  | 26,76 | 84 | 32,8 | 1,588 |
| Всего: | | | 536,788 9 | 345,4549 | 2174,6994 | 12832,1904 | 21,3008 | 442,063 4 | 16,0057 | 5,85 | 2907,97 86 | 5739,10 48 | 1623,20 1 | 115,746 7 |