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 МЕНЮ

**ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД**

**ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ** 1,5 **до 3 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 | | | | | | | | | | | | | | |
|  | 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 |
|  | Бутерброд с маслом и сыром №97 | 31 | 33,354 | 7,355 | 6,746 | 112,08 | 0,0668 |  | 0,3 |  | 86,68 | 60,52 | 4,34 | 0,252 |
| 010001 | Хлеб белый |  | 0,994 | 0,154 | 6,496 | 32,06 | 0,056 |  |  |  | 2,8 | 13,72 | 4,34 | 0,252 |
| 090004 | Сыр |  | 32,16 | 3,276 |  | 43,32 | 0,0108 |  |  |  | 83,88 | 46,8 |  |  |
| 070001 | Масло сливочное |  | 0,2 | 3,925 | 0,25 | 36,7 |  |  | 0,3 |  |  |  |  |  |
|  | Суп молочный манный №170 | 180 | 31,4 | 41,88 | 57,69 | 176,13 | 0,064 | 1,06 | 0,6 |  | 999,85 | 848,51 | 121,96 | 1,342 |
| 090002 | Молоко |  | 29,68 | 33,92 | 49,82 | 61,48 | 0,053 | 1,06 |  |  | 995,34 | 837,4 | 114,48 | 1,166 |
| 030004 | Крупа манная |  | 1,32 | 0,11 | 7,37 | 41,25 | 0,011 |  |  |  | 4,51 | 11,11 | 7,48 | 0,176 |
| 070001 | Масло сливочное |  | 0,4 | 7,85 | 0,5 | 73,4 |  |  | 0,6 |  |  |  |  |  |
| 180001 | Сахарный песок |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Какао с молоком №508 | 150 | 21,48 | 24,36 | 47,27 | 97,76 | 0,0375 | 0,75 |  |  | 704,85 | 592,5 | 81 | 1,101 |
| 090002 | Молоко |  | 21 | 24 | 35,25 | 43,5 | 0,0375 | 0,75 |  |  | 704,25 | 592,5 | 81 | 0,825 |
| 140002 | Какао |  | 0,48 | 0,36 | 0,56 | 7,46 |  |  |  |  | 0,36 |  |  | 0,24 |
| 180001 | Сахарный песок |  |  |  | 11,46 | 46,8 |  |  |  |  | 0,24 |  |  | 0,036 |
| Итого: | | | 87,299 | 73,76 | 118,666 | 420,32 | 0,2283 | 1,81 | 0,9 |  | 1794,38 | 1516,23 | 211,95 | 2,965 |
| 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 (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 |
|  | Хлеб ржаной №115 | 30 | 1,56 | 0,36 | 13,29 | 64,2 | 0,45 |  |  |  | 8,7 | 27,3 | 6,6 | 0,51 |
| 010002 | Хлеб ржаной |  | 1,56 | 0,36 | 13,29 | 64,2 | 0,45 |  |  |  | 8,7 | 27,3 | 6,6 | 0,51 |
|  | Борщ №133 | 180 | 1,845 | 4,865 | 7,3805 | 78,138 | 0,0332 | 8,978 |  |  | 22,64 | 29,56 | 14,56 | 0,7135 |
| 110007 | Свекла |  | 0,232 |  | 2,407 | 10,73 | 0,0058 | 2,32 |  |  | 6,38 | 9,86 | 6,38 | 0,319 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда | Выход порции | Белки | Жиры | Углеводы | Каллорий- ность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| В1 | С | А | Е | Са | Р | Мд | Fe |
| 110002 | Капуста |  | 0,168 | 0,014 | 0,658 | 3,78 | 0,007 | 3,36 |  |  | 5,32 | 3,5 | 1,68 | 0,126 |
| 160001 | Картофель |  | 0,196 |  | 1,932 | 8,134 | 0,0098 | 1,05 |  |  | 1,12 | 5,32 | 2,38 | 0,126 |
| 110005 | Морковь |  | 0,09 |  | 0,549 | 2,61 | 0,0045 | 0,36 |  |  | 3,06 | 2,79 | 1,53 | 0,054 |
| 110004 | Лук |  | 0,014 |  | 0,7 | 2,94 | 0,0014 | 0,588 |  |  | 2,24 | 3,43 | 0,84 | 0,049 |
| 110008 | Томат |  | 0,2 |  | 0,995 | 4,8 | 0,0025 | 1,3 |  |  | 0,65 | 1,6 | 1,3 | 0,035 |
| 090007 | Сметана |  | 0,945 | 1,269 | 0,1395 | 12,78 | 0,0022 |  |  |  | 3,87 | 3,06 | 0,45 | 0,0045 |
| 150001 | Соль |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 080001 | Масло растительное |  |  | 3,582 |  | 32,364 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | оладьи из печени по-кунцевски | 100 | 15,6886 | 7,3736 | 11,3769 | 173,1029 | 0,2774 | 0,4 | 0,3702 |  | 7,8231 | 23,2128 | 8,317 | 0,3636 |
| 040003 | Печень |  | 13,932 | 2,494 |  | 78,346 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 110005 | Морковь |  | 0,1 |  | 0,61 | 2,9 | 0,005 | 0,4 |  |  | 3,4 | 3,1 | 1,7 | 0,06 |
| 070001 | Масло сливочное |  | 0,24 | 4,71 | 0,3 | 44,04 |  |  | 0,36 |  |  |  |  |  |
| 170001 | Мука |  | 1,395 | 0,15 | 10,455 | 47,55 | 0,27 |  |  |  | 4,35 | 19,8 | 6,6 | 0,3 |
| 190001 | Яйцо |  | 0,0216 | 0,0196 | 0,0119 | 0,2669 | 0,0024 |  | 0,0102 |  | 0,0731 | 0,3128 | 0,017 | 0,0036 |
|  | макаронные изделия отварные | 80 | 20,92 | 4,155 | 15,19 | 88,42 | 0,03 |  | 0,18 |  | 26,8 | 19,4 | 6,6 | 0,3 |
| 020001 | Макаронные изделия |  | 20,8 | 1,8 | 15,04 | 66,4 | 0,03 |  |  |  | 26,8 | 19,4 | 6,6 | 0,3 |
| 070001 | Масло сливочное |  | 0,12 | 2,355 | 0,15 | 22,02 |  |  | 0,18 |  |  |  |  |  |
|  | Кисель из сухофруктов | 180 | 1,06 |  | 41,77 | 168,45 | 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 |  | 0,56 |  | 5,67 | 23,45 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого: | | | 42,1386 | 16,9186 | 95,9674 | 606,6609 | 0,8594 | 9,378 | 0,5502 |  | 90,3631 | 114,1728 | 40,727 | 6,1546 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Сдоба обыкновенная (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 лимоном №504 | 150 | 0,0165 |  | 10,758 | 44,0072 | 0,0011 | 4,7 |  |  | 8,124 | 0,605 | 0,33 | 0,3447 |
| 140005 | Чай |  |  |  |  | 0,0072 |  | 3,6 |  |  | 6,804 |  |  | 0,2952 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ' № | Наименование блюда | Выход порции | Белки | Жиры | Углеводы | Каллорий- ность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| В1 | С | А | Е | Са | Р | Мд | Fe |
| 120002 | Лимоны |  | 0,0165 |  | 0,253 | 1,1 | 0,0011 | 1,1 |  |  | 1,1 | 0,605 | 0,33 | 0,0165 |
| 180001 | Сахарный песок |  |  |  | 10,505 | 42,9 |  |  |  |  | 0,22 |  |  | 0,033 |
|  | 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: | | | 6,6056 | 3,9335 | 71,828 | 344,4102 | 1,1212 | 12,946 | 0,318 |  | 47,193 | 95,507 | 38,39 | 4,496 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | 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 | | | | | | | | | | | | | | |
|  | 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 |
|  | Омлет натуральный №307 | 90 | 16,905 | 19,88 | 20,45 | 128,67 | 0,7875 | 0,35 | 3,48 |  | 352,3 | 377,7 | 43,3 | 1,54 |
| 190001 | Яйцо |  | 6,985 | 6,325 | 3,85 | 86,35 | 0,77 |  | 3,3 |  | 23,65 | 101,2 | 5,5 | 1,155 |
| 090002 | Молоко |  | 9,8 | 11,2 | 16,45 | 20,3 | 0,0175 | 0,35 |  |  | 328,65 | 276,5 | 37,8 | 0,385 |
| 070001 | Масло сливочное |  | 0,12 | 2,355 | 0,15 | 22,02 |  |  | 0,18 |  |  |  |  |  |
|  | 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 |  |  |  |  |  |  |
|  | Чай с молоком №506 | 150 | 10,36 | 11,84 | 27,895 | 64,374 | 0,0185 | 7,37 |  |  | 360,88 | 292,3 | 39,96 | 1,014 |
| 140005 | Чай |  |  |  |  | 0,014 |  | 7 |  |  | 13,23 |  |  | 0,574 |
| 180001 | Сахарный песок |  |  |  | 10,505 | 42,9 |  |  |  |  | 0,22 |  |  | 0,033 |
| 090002 | Молоко |  | 10,36 | 11,84 | 17,39 | 21,46 | 0,0185 | 0,37 |  |  | 347,43 | 292,3 | 39,96 | 0,407 |
| Итого: | | | 29,01 | 35,405 | 58,385 | 275,394 | 0,866 | 10,92 | 3,48 |  | 716,18 | 684,7 | 87,91 | 2,824 |
| 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 (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 |
|  | Хлеб ржаной №115 | 30 | 1,56 | 0,36 | 13,29 | 64,2 | 0,45 |  |  |  | 8,7 | 27,3 | 6,6 | 0,51 |
| 010002 | Хлеб ржаной |  | 1,56 | 0,36 | 13,29 | 64,2 | 0,45 |  |  |  | 8,7 | 27,3 | 6,6 | 0,51 |
|  | Рассольник ленинградский | 180 | 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 |
| 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 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда | Выход порции | Белки | Жиры | Углеводы | Каллорий- ность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| В1 | С | А | Е | Са | Р | Мд | Fe |
| 110005 | Морковь |  | 0,07 |  | 0,427 | 2,03 | 0,0035 | 0,28 |  |  | 2,38 | 2,17 | 1,19 | 0,042 |
|  | Шницель рыбный №235 | 80 | 14,587 | 5,4395 | 11,077 | 98,432 | 0,1466 | 0,1 | 0,318 |  | 104,38 | 161,26 | 22,51 | 0,708 |
| 060001 | Рыба Горбуша |  | 10,304 | 0,616 |  | 47,04 | 0,0336 |  |  |  | 6,16 | 62,16 | 7,28 | 0,28 |
| 010001 | Хлеб белый |  | 0,923 | 0,143 | 6,032 | 29,77 | 0,052 |  |  |  | 2,6 | 12,74 | 4,03 | 0,234 |
| 190001 | Яйцо |  | 0,508 | 0,46 | 0,28 | 6,28 | 0,056 |  | 0,24 |  | 1,72 | 7,36 | 0,4 | 0,084 |
| 070001 | Масло сливочное |  | 0,052 | 1,0205 | 0,065 | 9,542 |  |  | 0,078 |  |  |  |  |  |
| 090002 | Молоко |  | 2,8 | 3,2 | 4,7 | 5,8 | 0,005 | 0,1 |  |  | 93,9 | 79 | 10,8 | 0,11 |
|  | Картофельное пюре №434 | 80 | 4,458 | 6,98 | 15,086 | 75,247 | 0,0529 | 5,145 | 0,24 |  | 118,04 | 120,26 | 24,35 | 0,735 |
| 160001 | Картофель |  | 0,938 |  | 9,246 | 38,927 | 0,0469 | 5,025 |  |  | 5,36 | 25,46 | 11,39 | 0,603 |
| 090002 | Молоко |  | 3,36 | 3,84 | 5,64 | 6,96 | 0,006 | 0,12 |  |  | 112,68 | 94,8 | 12,96 | 0,132 |
| 070001 | Масло сливочное |  | 0,16 | 3,14 | 0,2 | 29,36 |  |  | 0,24 |  |  |  |  |  |
|  | Компот из свежих плодов №526 (2) | 150 | 0,087 |  | 12,508 | 51,006 | 0,0087 | 1,798 |  |  | 4,84 | 3,19 | 2,61 | 0,668 |
| 120005 | Яблоки |  | 0,087 |  | 2,958 | 12,006 | 0,0087 | 1,798 |  |  | 4,64 | 3,19 | 2,61 | 0,638 |
| 180001 | Сахарный песок |  |  |  | 9,55 | 39 |  |  |  |  | 0,2 |  |  | 0,03 |
|  | Помидор соленый №113 | 68 |  |  | 2,04 | 13,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 110010 | Помидоры соленые |  |  |  | 2,04 | 13,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого: | | | 25,713 | 18,5945 | 82,436 | 487,309 | 0,8234 | 11,961 | 0,558 |  | 262,82 | 404,61 | 91,83 | 4,014 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Булочка домашняя №583 | 80 | 5,7841 | 11,7165 | 46,546 | 311,161 | 1,0082 |  | 0,078 |  | 16,669 | 74,992 | 24,33 | 1,1513 |
| 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 |  | 0,1651 | 0,1495 | 0,091 | 2,041 | 0,0182 |  | 0,078 |  | 0,559 | 2,392 | 0,13 | 0,0273 |
| 100001 | Дрожжи |  | 0,504 | 0,072 | 0,48 | 4,68 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Кефир 150 | 150 | 4,2 | 4,8 | 6,15 | 84 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 090010 | Кефир |  | 4,2 | 4,8 | 6,15 | 84 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого: | | | 9,9841 | 16,5165 | 52,696 | 395,161 | 1,0082 |  | 0,078 |  | 16,669 | 74,992 | 24,33 | 1,1513 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | 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 | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Суп молочный с макаронными изделиями №171 (2) | 180 | 49,912 | 42,993 | 71,175 | 138,232 | 0,084 | 1,26 | 0,108 |  | 1201,92 8 | 1008,98 | 140,7 | 1,6002 |
| 090002 | Молоко |  | 35,28 | 40,32 | 59,22 | 73,08 | 0,063 | 1,26 |  |  | 1183,14 | 995,4 | 136,08 | 1,386 |
| 070001 | Масло сливочное |  | 0,072 | 1,413 | 0,09 | 13,212 |  |  | 0,108 |  |  |  |  |  |
| 180001 | Сахарный песок |  |  |  | 1,337 | 5,46 |  |  |  |  | 0,028 |  |  | 0,0042 |
| 020001 | Макаронные изделия |  | 14,56 | 1,26 | 10,528 | 46,48 | 0,021 |  |  |  | 18,76 | 13,58 | 4,62 | 0,21 |
|  | 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 |
|  | Пряники №608 | 25 | 2,6 | 1,3 | 19,2 | 114,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 100008 | Пряники |  | 2,6 | 1,3 | 19,2 | 114,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Бутерброды с маслом №99 | 20 | 1,265 | 4,09 | 7,21 | 71,05 | 0,06 |  | 0,3 |  | 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 |
| 070001 | Масло сливочное |  | 0,2 | 3,925 | 0,25 | 36,7 |  |  | 0,3 |  |  |  |  |  |
|  | Кофейный напиток с молоком №514 | 150 | 21,153 | 24 | 42,615 | 77,226 | 0,0885 | 6,1135 |  |  | 709,687 2 | 592,5 | 81 | 0,8479 |
| 090002 | Молоко |  | 21 | 24 | 35,25 | 43,5 | 0,0375 | 0,75 |  |  | 704,25 | 592,5 | 81 | 0,825 |
| 180001 | Сахарный песок |  |  |  | 6,685 | 27,3 |  |  |  |  | 0,14 |  |  | 0,021 |
| 140003 | Кофейный напиток |  | 0,153 |  | 0,68 | 6,426 | 0,051 | 5,3635 |  |  | 5,2972 |  |  | 0,0019 |
| Итого: | | | 75,995 | 72,548 | 147,16 | 435,358 | 0,2925 | 7,3735 | 0,408 |  | 1917,6152 | 1630,88 | 231 | 2,9881 |
| 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 | 120 | 17,662 | 12,14 | 17,696 | 253,83 | 1,325 | 1,08 |  |  | 19,83 | 160,9 | 10,73 | 1,461 |
| 040002 | Птица |  | 15,972 | 5,94 |  | 120,12 | 1,32 |  |  |  | 7,92 | 130,68 |  | 1,056 |
| 080001 | Масло растительное |  |  | 5,97 |  | 53,94 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 110004 | Лук |  | 0,02 |  | 1 | 4,2 | 0,002 | 0,84 |  |  | 3,2 | 4,9 | 1,2 | 0,07 |
| 110005 | Морковь |  | 0,06 |  | 0,366 | 1,74 | 0,003 | 0,24 |  |  | 2,04 | 1,86 | 1,02 | 0,036 |
| 030009 | Рис |  | 1,61 | 0,23 | 16,33 | 73,83 |  |  |  |  | 6,67 | 23,46 | 8,51 | 0,299 |
|  | Хлеб пшеничный №114 (2) | 15 | 1,065 | 0,165 | 6,96 | 34,35 | 0,06 |  |  |  | 3 | 14,7 | 4,65 | 0,27 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда | Выход порции | Белки | Жиры | Углеводы | Каллорий- ность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| В1 | С | А | Е | Са | Р | Мд | Fe |
| 010001 | Хлеб белый |  | 1,065 | 0,165 | 6,96 | 34,35 | 0,06 |  |  |  | 3 | 14,7 | 4,65 | 0,27 |
|  | Хлеб ржаной №115 | 30 | 1,56 | 0,36 | 13,29 | 64,2 | 0,45 |  |  |  | 8,7 | 27,3 | 6,6 | 0,51 |
| 010002 | Хлеб ржаной |  | 1,56 | 0,36 | 13,29 | 64,2 | 0,45 |  |  |  | 8,7 | 27,3 | 6,6 | 0,51 |
|  | Компот из смеси сухофруктов №527 | 150 | 0,36 |  | 22,745 | 91,14 | 0,0063 |  |  |  | 15,34 |  |  | 2,868 |
| 120004 | Сухофрукты |  | 0,36 |  | 12,24 | 48,24 | 0,0063 |  |  |  | 15,12 |  |  | 2,835 |
| 180001 | Сахарный песок |  |  |  | 10,505 | 42,9 |  |  |  |  | 0,22 |  |  | 0,033 |
|  | Суп картофельный с бобовыми №149 | 180 | 3,814 | 3,42 | 14,397 | 102,195 | 0,1344 | 4,789 | 0,24 |  | 17,04 | 74,36 | 24,66 | 1,154 |
| 160001 | Картофель |  | 0,63 |  | 6,21 | 26,145 | 0,0315 | 3,375 |  |  | 3,6 | 17,1 | 7,65 | 0,405 |
| 110005 | Морковь |  | 0,07 |  | 0,427 | 2,03 | 0,0035 | 0,28 |  |  | 2,38 | 2,17 | 1,19 | 0,042 |
| 030001 | Горох |  | 2,94 | 0,28 | 6,86 | 41,72 | 0,098 | 0,546 |  |  | 8,82 | 51,66 | 14,98 | 0,658 |
| 110004 | Лук |  | 0,014 |  | 0,7 | 2,94 | 0,0014 | 0,588 |  |  | 2,24 | 3,43 | 0,84 | 0,049 |
| 070001 | Масло сливочное |  | 0,16 | 3,14 | 0,2 | 29,36 |  |  | 0,24 |  |  |  |  |  |
| 150001 | Соль |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Икра свекольная №124 | 60 | 1,062 | 4,975 | 8,218 | 82,54 | 0,0197 | 8,944 |  |  | 15,63 | 26,13 | 15,64 | 0,691 |
| 110007 | Свекла |  | 0,36 |  | 3,735 | 16,65 | 0,009 | 3,6 |  |  | 9,9 | 15,3 | 9,9 | 0,495 |
| 110004 | Лук |  | 0,022 |  | 1,1 | 4,62 | 0,0022 | 0,924 |  |  | 3,52 | 5,39 | 1,32 | 0,077 |
| 110008 | Томат |  | 0,68 |  | 3,383 | 16,32 | 0,0085 | 4,42 |  |  | 2,21 | 5,44 | 4,42 | 0,119 |
| 080001 | Масло растительное |  |  | 4,975 |  | 44,95 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого: | | | 25,523 | 21,06 | 83,306 | 628,255 | 1,9954 | 14,813 | 0,24 |  | 79,54 | 303,39 | 62,28 | 6,954 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Чай с сахаром №503 | 150 |  |  | 9,55 | 39,006 |  | 3 |  |  | 5,87 |  |  | 0,276 |
| 140005 | Чай |  |  |  |  | 0,006 |  | 3 |  |  | 5,67 |  |  | 0,246 |
| 180001 | Сахарный песок |  |  |  | 9,55 | 39 |  |  |  |  | 0,2 |  |  | 0,03 |
|  | Соус молочный сладкий №449 | 20 | 4,325 | 5,438 | 9,697 | 25,542 | 0,0255 | 0,15 | 0,048 |  | 141,18 | 119,82 | 16,64 | 0,191 |
| 170001 | Мука |  | 0,093 | 0,01 | 0,697 | 3,17 | 0,018 |  |  |  | 0,29 | 1,32 | 0,44 | 0,02 |
| 070001 | Масло сливочное |  | 0,032 | 0,628 | 0,04 | 5,872 |  |  | 0,048 |  |  |  |  |  |
| 180001 | Сахарный песок |  |  |  | 1,91 | 7,8 |  |  |  |  | 0,04 |  |  | 0,006 |
| 090002 | Молоко |  | 4,2 | 4,8 | 7,05 | 8,7 | 0,0075 | 0,15 |  |  | 140,85 | 118,5 | 16,2 | 0,165 |
|  | Запеканка из творога № 319 (2) | 70 | 9,1565 | 7,8915 | 10,306 | 151,305 | 0,062 |  | 0,21 |  | 95,665 | 95,3 | 3,95 | 0,1495 |
| 090006 | Творог |  | 7,8 | 5,525 | 2,145 | 91,65 |  |  |  |  | 91 | 84,5 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда | Выход порции | Белки | Жиры | Углеводы | Каллорий- ность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| В1 | С | А | Е | Са | Р | Мд | Fe |
| 030004 | Крупа манная |  | 0,48 | 0,04 | 2,68 | 15 | 0,004 |  |  |  | 1,64 | 4,04 | 2,72 | 0,064 |
| 190001 | Яйцо |  | 0,1905 | 0,1725 | 0,105 | 2,355 | 0,021 |  | 0,09 |  | 0,645 | 2,76 | 0,15 | 0,0315 |
| 180001 | Сахарный песок |  |  |  | 3,82 | 15,6 |  |  |  |  | 0,08 |  |  | 0,012 |
| 090007 | Сметана |  | 0,42 | 0,564 | 0,062 | 5,68 | 0,001 |  |  |  | 1,72 | 1,36 | 0,2 | 0,002 |
| 170001 | Мука |  | 0,186 | 0,02 | 1,394 | 6,34 | 0,036 |  |  |  | 0,58 | 2,64 | 0,88 | 0,04 |
| 070001 | Масло сливочное |  | 0,08 | 1,57 | 0,1 | 14,68 |  |  | 0,12 |  |  |  |  |  |
| Итого: | | | 13,4815 | 13,3295 | 29,553 | 215,853 | 0,0875 | 3,15 | 0,258 |  | 242,715 | 215,12 | 20,59 | 0,6165 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | 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 | | | | | | | | | | | | | | |
|  | 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 лимоном №504 | 150 | 0,0165 |  | 10,758 | 44,0072 | 0,0011 | 4,7 |  |  | 8,124 | 0,605 | 0,33 | 0,3447 |
| 140005 | Чай |  |  |  |  | 0,0072 |  | 3,6 |  |  | 6,804 |  |  | 0,2952 |
| 120002 | Лимоны |  | 0,0165 |  | 0,253 | 1,1 | 0,0011 | 1,1 |  |  | 1,1 | 0,605 | 0,33 | 0,0165 |
| 180001 | Сахарный песок |  |  |  | 10,505 | 42,9 |  |  |  |  | 0,22 |  |  | 0,033 |
|  | Бутерброды с маслом №99 | 20 | 1,265 | 4,09 | 7,21 | 71,05 | 0,06 |  | 0,3 |  | 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 |
| 070001 | Масло сливочное |  | 0,2 | 3,925 | 0,25 | 36,7 |  |  | 0,3 |  |  |  |  |  |
|  | Макаронные изделия отварные с сыром №301 | 90 | 43,64 | 5,545 | 21,908 | 129,01 | 0,048 |  | 0,12 |  | 73,81 | 47,63 | 9,57 | 0,435 |
| 020001 | Макаронные изделия |  | 30,16 | 2,61 | 21,808 | 96,28 | 0,0435 |  |  |  | 38,86 | 28,13 | 9,57 | 0,435 |
| 070001 | Масло сливочное |  | 0,08 | 1,57 | 0,1 | 14,68 |  |  | 0,12 |  |  |  |  |  |
| 090004 | Сыр |  | 13,4 | 1,365 |  | 18,05 | 0,0045 |  |  |  | 34,95 | 19,5 |  |  |
| Итого: | | | 45,9865 | 9,8 | 46,836 | 278,4172 | 0,1691 | 4,7 | 0,42 |  | 87,934 | 77,635 | 19,2 | 1,3197 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Молоко кипяченое №534 | 150 | 42 | 48 | 70,5 | 87 | 0,075 | 1,5 |  |  | 1408,5 | 1185 | 162 | 1,65 |
| 090002 | Молоко |  | 42 | 48 | 70,5 | 87 | 0,075 | 1,5 |  |  | 1408,5 | 1185 | 162 | 1,65 |
| Итого: | | | 42 | 48 | 70,5 | 87 | 0,075 | 1,5 |  |  | 1408,5 | 1185 | 162 | 1,65 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
|  | 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 |
|  | Хлеб ржаной №115 | 30 | 1,56 | 0,36 | 13,29 | 64,2 | 0,45 |  |  |  | 8,7 | 21,г | 6,6 | 0,51 |
| 010002 | Хлеб ржаной |  | 1,56 | 0,36 | 13,29 | 64,2 | 0,45 |  |  |  | 8,7 | 27,3 | 6,6 | 0,51 |
|  | Суп картофельный с клецками №151 | 180 | 4,2096 | 3,599 | 9,736 | 86,988 | 0,3853 | 3,568 | 0,144 |  | 11,164 | 52,952 | 10,53 | 0,7448 |
| 160001 | Картофель |  | 0,504 |  | 4,968 | 20,916 | 0,0252 | 2,7 |  |  | 2,88 | 13,68 | 6,12 | 0,324 |
| 110005 | Морковь |  | 0,07 |  | 0,427 | 2,03 | 0,0035 | 0,28 |  |  | 2,38 | 2,17 | 1,19 | 0,042 |
| 110004 | Лук |  | 0,014 |  | 0,7 | 2,94 | 0,0014 | 0,588 |  |  | 2,24 | 3,43 | 0,84 | 0,049 |
| 080001 | Масло растительное |  |  | 1,791 |  | 16,182 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 040002 | Птица |  | 2,904 | 1,08 |  | 21,84 | 0,24 |  |  |  | 1,44 | 23,76 |  | 0,192 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| л | Наименование блюда | Выход порции | Белки | Жиры | Углеводы | Каллорий- ность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|  |  |  |  |  | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мд | Fe |
| 170001 | Мука |  | 0,465 | 0,05 | 3,485 | 15,85 | 0,09 |  |  |  | 1,45 | 6,6 | 2,2 | 0,1 |
| 190001 | Яйцо |  | 0,2286 | 0,207 | 0,126 | 2,826 | 0,0252 |  | 0,108 |  | 0,774 | 3,312 | 0,18 | 0,0378 |
| 070001 | Масло сливочное |  | 0,024 | 0,471 | 0,03 | 4,404 |  |  | 0,036 |  |  |  |  |  |
| 150001 | Соль |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 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 |
|  | Зеленый горошек №27 | 52 | 1,352 | 0,104 | 3,536 | 20,8 | 0,052 | 5,2 |  |  | 8,32 | 27,56 | 10,92 | 0,364 |
| 030002 | Зеленый горошек |  | 1,352 | 0,104 | 3,536 | 20,8 | 0,052 | 5,2 |  |  | 8,32 | 27,56 | 10,92 | 0,364 |
|  | Картофельное пюре №434 | 80 | 4,458 | 6,98 | 15,086 | 75,247 | 0,0529 | 5,145 | 0,24 |  | 118,04 | 120,26 | 24,35 | 0,735 |
| 160001 | Картофель |  | 0,938 |  | 9,246 | 38,927 | 0,0469 | 5,025 |  |  | 5,36 | 25,46 | 11,39 | 0,603 |
| 090002 | Молоко |  | 3,36 | 3,84 | 5,64 | 6,96 | 0,006 | 0,12 |  |  | 112,68 | 94,8 | 12,96 | 0,132 |
| 070001 | Масло сливочное |  | 0,16 | 3,14 | 0,2 | 29,36 |  |  | 0,24 |  |  |  |  |  |
|  | Биточки рыбные №351 (2) | 80 | 13,243 | 5,1595 | 11,077 | 90,032 | 0,1466 | 0,1 | 0,318 |  | 122,86 | 195,98 | 25,87 | 0,708 |
| 060003 | Рыба Треска |  | 8,96 | 0,336 |  | 38,64 | 0,0336 |  |  |  | 24,64 | 96,88 | 10,64 | 0,28 |
| 010001 | Хлеб белый |  | 0,923 | 0,143 | 6,032 | 29,77 | 0,052 |  |  |  | 2,6 | 12,74 | 4,03 | 0,234 |
| 190001 | Яйцо |  | 0,508 | 0,46 | 0,28 | 6,28 | 0,056 |  | 0,24 |  | 1,72 | 7,36 | 0,4 | 0,084 |
| 070001 | Масло сливочное |  | 0,052 | 1,0205 | 0,065 | 9,542 |  |  | 0,078 |  |  |  |  |  |
| 090002 | Молоко |  | 2,8 | 3,2 | 4,7 | 5,8 | 0,005 | 0,1 |  |  | 93,9 | 79 | 10,8 | 0,11 |
| Итого: | | | 26,4876 | 16,3675 | 77,235 | 446,617 | 1,1768 | 19,413 | 0,702 |  | 312,584 | 483,752 | 106,92 | 3,7818 |

Полдник

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Омлет натуральный №307 (2) | 100 | 18,531 | 22,001 | 22,31 | 144,234 | 0,873 | 0,38 | 3,876 |  | 383,05 | 412,44 | 47,14 | 1,699 |
| 190001 | Яйцо |  | 7,747 | 7,015 | 4,27 | 95,77 | 0,854 |  | 3,66 |  | 26,23 | 112,24 | 6,1 | 1,281 |
| 090002 | Молоко |  | 10,64 | 12,16 | 17,86 | 22,04 | 0,019 | 0,38 |  |  | 356,82 | 300,2 | 41,04 | 0,418 |
| 070001 | Масло сливочное |  | 0,144 | 2,826 | 0,18 | 26,424 |  |  | 0,216 |  |  |  |  |  |
|  | Кофейный напиток с молоком №514 | 150 | 21,153 | 24 | 42,615 | 77,226 | 0,0885 | 6,1135 |  |  | 709,687 2 | 592,5 | 81 | 0,8479 |
| 090002 | Молоко |  | 21 | 24 | 35,25 | 43,5 | 0,0375 | 0,75 |  |  | 704,25 | 592,5 | 81 | 0,825 |
| 180001 | Сахарный песок |  |  |  | 6,685 | 27,3 |  |  |  |  | 0,14 |  |  | 0,021 |
| 140003 | Кофейный напиток |  | 0,153 |  | 0,68 | 6,426 | 0,051 | 5,3635 |  |  | 5,2972 |  |  | 0,0019 |
|  | 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 |
|  | Икра кабачковая №121 | 40 | 0,68 | 3,52 | 3,08 | 48 |  | 3,2 |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование блюда | Выход порции | Белки | Жиры | Углеводы | Каллорий- ность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|  |  |  |  |  | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 110001 | Икра кабачковая |  | 0,68 | 3,52 | 3,08 | 48 |  | 3,2 |  |  |  |  |  |  |
| Итого: | | | 41,429 | 49,686 | 74,965 | 303,81 | 1,0215 | 9,6935 | 3,876 |  | 1095,7372 | 1019,64 | 132,79 | 2,8169 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда | Выход порции | Белки | Жиры | Углеводы | Каллорий- ность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| В1 | С | А | Е | Са | Р | Мд | Fe |
| 5 день Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Кофейный напиток с молоком №514 | 150 | 21,153 | 24 | 42,615 | 77,226 | 0,0885 | 6,1135 |  |  | 709,687 2 | 592,5 | 81 | 0,8479 |
| 090002 | Молоко |  | 21 | 24 | 35,25 | 43,5 | 0,0375 | 0,75 |  |  | 704,25 | 592,5 | 81 | 0,825 |
| 180001 | Сахарный песок |  |  |  | 6,685 | 27,3 |  |  |  |  | 0,14 |  |  | 0,021 |
| 140003 | Кофейный напиток |  | 0,153 |  | 0,68 | 6,426 | 0,051 | 5,3635 |  |  | 5,2972 |  |  | 0,0019 |
|  | 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 |
|  | Бутерброды с маслом №99 | 20 | 1,265 | 4,09 | 7,21 | 71,05 | 0,06 |  | 0,3 |  | 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 |
| 070001 | Масло сливочное |  | 0,2 | 3,925 | 0,25 | 36,7 |  |  | 0,3 |  |  |  |  |  |
|  | Суп рисовый молочный №170 | 180 | 36,122 | 41,843 | 67,12 | 121,602 | 0,063 | 1,26 | 0,108 |  | 1186,33 | 1006,62 | 140,15 | 1,529 |
| 030009 | Рис |  | 0,77 | 0,11 | 7,81 | 35,31 |  |  |  |  | 3,19 | 11,22 | 4,07 | 0,143 |
| 090002 | Молоко |  | 35,28 | 40,32 | 59,22 | 73,08 | 0,063 | 1,26 |  |  | 1183,14 | 995,4 | 136,08 | 1,386 |
| 070001 | Масло сливочное |  | 0,072 | 1,413 | 0,09 | 13,212 |  |  | 0,108 |  |  |  |  |  |
| 180001 | Сахарный песок |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 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: | | | 61,825 | 73,098 | 146,765 | 426,028 | 0,2715 | 7,3735 | 0,408 |  | 1913,1172 | 1675,92 | 243,35 | 3,9669 |
| 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 (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 |
|  | Хлеб ржаной №115 | 30 | 1,56 | 0,36 | 13,29 | 64,2 | 0,45 |  |  |  | 8,7 | 27,3 | 6,6 | 0,51 |
| 010002 | Хлеб ржаной |  | 1,56 | 0,36 | 13,29 | 64,2 | 0,45 |  |  |  | 8,7 | 27,3 | 6,6 | 0,51 |
|  | Кисель из яблок №520 | 150 | 0,469 |  | 20,721 | 84,772 | 0,0069 | 1,426 |  |  | 3,98 | 2,53 | 2,07 | 0,551 |
| 120005 | Яблоки |  | 0,069 |  | 2,346 | 9,522 | 0,0069 | 1,426 |  |  | 3,68 | 2,53 | 2,07 | 0,506 |
| 180001 | Сахарный песок |  |  |  | 14,325 | 58,5 |  |  |  |  | 0,3 |  |  | 0,045 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда | Выход порции | Белки | Жиры | Углеводы | Каллорий- ность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| В1 | С | А | Е | Са | Р | Мд | Fe |
| 140004 | Крахмал |  | 0,4 |  | 4,05 | 16,75 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Щи из свежей капусты №147 | 180 | 1,012 | 4,02 | 7 | 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 |
| 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 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Огурец соленый №113 | 68 | 0,408 |  | 0,748 | 4,76 |  |  |  |  | 14,96 | 12,24 |  | 0,748 |
| 110006 | Огурцы соленые |  | 0,408 |  | 0,748 | 4,76 |  |  |  |  | 14,96 | 12,24 |  | 0,748 |
|  | Плов из отварной говядины №375 | 135 | 12,256 | 8,296 | 28,085 | 236,016 | 0,0471 | 1,104 | 0,3648 |  | 22,07 | 125,49 | 25,6 | 1,717 |
| 040001 | Мясо |  | 9,264 | 3,216 |  | 66,336 | 0,0384 |  | 0,0048 |  | 4,32 | 80,16 | 8,64 | 1,104 |
| 110004 | Лук |  | 0,012 |  | 0,6 | 2,52 | 0,0012 | 0,504 |  |  | 1,92 | 2,94 | 0,72 | 0,042 |
| 110005 | Морковь |  | 0,15 |  | 0,915 | 4,35 | 0,0075 | 0,6 |  |  | 5,1 | 4,65 | 2,55 | 0,09 |
| 070001 | Масло сливочное |  | 0,24 | 4,71 | 0,3 | 44,04 |  |  | 0,36 |  |  | - |  |  |
| 030009 | Рис |  | 2,59 | 0,37 | 26,27 | 118,77 |  |  |  |  | 10,73 | 37,74 | 13,69 | 0,481 |
| Итого: | | | 16,77 | 12,841 | 76,804 | 492,982 | 0,6084 | 15,522 | 0,3648 |  | 76,05 | 209,04 | 50,98 | 4,502 |

Полдник

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Соус молочный сладкий №449 | 20 | 4,325 | 5,438 | 9,697 | 25,542 | 0,0255 | 0,15 | 0,048 |  | 141,18 | 119,82 | 16,64 | 0,191 |
| 170001 | Мука |  | 0,093 | 0,01 | 0,697 | 3,17 | 0,018 |  |  |  | 0,29 | 1,32 | 0,44 | 0,02 |
| 070001 | Масло сливочное |  | 0,032 | 0,628 | 0,04 | 5,872 |  |  | 0,048 |  |  |  |  |  |
| 180001 | Сахарный песок |  |  |  | 1,91 | 7,8 |  |  |  |  | 0,04 |  |  | 0,006 |
| 090002 | Молоко |  | 4,2 | 4,8 | 7,05 | 8,7 | 0,0075 | 0,15 |  |  | 140,85 | 118,5 | 16,2 | 0,165 |
|  | Молоко кипяченое №534 | 150 | 42 | 48 | 70,5 | 87 | 0,075 | 1,5 |  |  | 1408,5 | 1185 | 162 | 1,65 |
| 090002 | Молоко |  | 42 | 48 | 70,5 | 87 | 0,075 | 1,5 |  |  | 1408,5 | 1185 | 162 | 1,65 |
|  | Сырники из творога №327 | 60 | 7,9006 | 6,141 | 13,185 | 141,656 | 0,1022 |  | 0,168 |  | 79,614 | 82,892 | 4,86 | 0,2018 |
| 090006 | Творог |  | 6,36 | 4,505 | 1,749 | 74,73 |  |  |  |  | 74,2 | 68,9 |  |  |
| 030004 | Крупа манная |  | 0,48 | 0,04 | 2,68 | 15 | 0,004 |  |  |  | 1,64 | 4,04 | 2,72 | 0,064 |
| 190001 | Яйцо |  | 0,2286 | 0,207 | 0,126 | 2,826 | 0,0252 |  | 0,108 |  | 0,774 | 3,312 | 0,18 | 0,0378 |
| 180001 | Сахарный песок |  |  |  | 5,73 | 23,4 |  |  |  |  | 0,12 |  |  | 0,018 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование блюда | Выход порции | Белки | Жиры | Углеводы | Каллорий- ность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| В1 | С | А | Е | Са | Р | Мд | Fe |
| 170001 | Мука |  | 0,372 | 0,04 | 2,788 | 12,68 | 0,072 |  |  |  | 1,16 | 5,28 | 1,76 | 0,08 |
| 090007 | Сметана |  | 0,42 | 0,564 | 0,062 | 5,68 | 0,001 |  |  |  | 1,72 | 1,36 | 0,2 | 0,002 |
| 070001 | Масло сливочное |  | 0,04 | 0,785 | 0,05 | 7,34 |  |  | 0,06 |  |  |  |  |  |
| Итого: | | | 54,2256 | 59,579 | 93,382 | 254,198 | 0,2027 | 1,65 | 0,216 |  | 1629,294 | 1387,712 | 183,5 | 2,0428 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | 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 | | | | | | | | | | | | | | |
|  | 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 |
|  | Бутерброд с сыром №97 (2) | 31 | 30,745 | 7,093 | 7,21 | 110,76 | 0,0699 |  | 0,3 |  | 79,89 | 57,6 | 4,65 | 0,27 |
| 010001 | Хлеб белый |  | 1,065 | 0,165 | 6,96 | 34,35 | 0,06 |  |  |  | 3 | 14,7 | 4,65 | 0,27 |
| 070001 | Масло сливочное |  | 0,2 | 3,925 | 0,25 | 36,7 |  |  | 0,3 |  |  |  |  |  |
| 090004 | Сыр |  | 29,48 | 3,003 |  | 39,71 | 0,0099 |  |  |  | 76,89 | 42,9 |  |  |
|  | Каша из овсяных хлопьев № 253 | 200 | 35,28 | 40,74 | 76,34 | 233,56 | 0,295 | 1,1 | 0,24 |  | 1062,5 | 997,8 | 172 | 2,89 |
| 030005 | Крупа овсяная Геркулес |  | 4,32 | 2,4 | 24,44 | 140,4 | 0,24 |  |  |  | 29,6 | 128,8 | 53,2 | 1,68 |
| 090002 | Молоко |  | 30,8 | 35,2 | 51,7 | 63,8 | 0,055 | 1,1 |  |  | 1032,9 | 869 | 118,8 | 1,21 |
| 070001 | Масло сливочное |  | 0,16 | 3,14 | 0,2 | 29,36 |  |  | 0,24 |  |  |  |  |  |
|  | Какао с молоком №508 | 150 | 21,48 | 24,36 | 47,27 | 97,76 | 0,0375 | 0,75 |  |  | 704,85 | 592,5 | 81 | 1,101 |
| 090002 | Молоко |  | 21 | 24 | 35,25 | 43,5 | 0,0375 | 0,75 |  |  | 704,25 | 592,5 | 81 | 0,825 |
| 140002 | Какао |  | 0,48 | 0,36 | 0,56 | 7,46 |  |  |  |  | 0,36 |  |  | 0,24 |
| 180001 | Сахарный песок |  |  |  | 11,46 | 46,8 |  |  |  |  | 0,24 |  |  | 0,036 |
| Итого: | | | 88,925 | 72,413 | 140,1 | 487,88 | 0,4824 | 1,85 | 0,54 |  | 1851,24 | 1667,5 | 263,85 | 4,621 |
| 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 | 30 | 1,56 | 0,36 | 13,29 | 64,2 | 0,45 |  |  |  | 8,7 | 27,3 | 6,6 | 0,51 |
| 010002 | Хлеб ржаной |  | 1,56 | 0,36 | 13,29 | 64,2 | 0,45 |  |  |  | 8,7 | 27,3 | 6,6 | 0,51 |
|  | Компот из свежих плодов №526 | 150 | 0,09 |  | 13,565 | 55,32 | 0,009 | 1,86 |  |  | 5,02 | 3,3 | 2,7 | 0,693 |
| 120005 | Яблоки |  | 0,09 |  | 3,06 | 12,42 | 0,009 | 1,86 |  |  | 4,8 | 3,3 | 2,7 | 0,66 |
| 180001 | Сахарный песок |  |  |  | 10,505 | 42,9 |  |  |  |  | 0,22 |  |  | 0,033 |
|  | Капуста тушеная №428 | 100 | 1,893 | 3,254 | 8,343 | 72,55 | 0,0782 | 27,784 | 0,24 |  | 44,81 | 34,68 | 16,74 | 1,09 |
| 110002 | Капуста |  | 1,248 | 0,104 | 4,888 | 28,08 | 0,052 | 24,96 |  |  | 39,52 | 26 | 12,48 | 0,936 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование блюда | Выход порции | Белки | Жиры | Углеводы | Каллорий- ность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| В1 | С | А | Е | Са | Р | Мд | Fe |
| 110005 | Морковь |  | 0,06 |  | 0,366 | 1,74 | 0,003 | 0,24 |  |  | 2,04 | 1,86 | 1,02 | 0,036 |
| 110004 | Лук |  | 0,012 |  | 0,6 | 2,52 | 0,0012 | 0,504 |  |  | 1,92 | 2,94 | 0,72 | 0,042 |
| 110008 | Томат |  | 0,32 |  | 1,592 | 7,68 | 0,004 | 2,08 |  |  | 1,04 | 2,56 | 2,08 | 0,056 |
| 070001 | Масло сливочное |  | 0,16 | 3,14 | 0,2 | 29,36 |  |  | 0,24 |  |  |  |  |  |
| 170001 | Мука |  | 0,093 | 0,01 | 0,697 | 3,17 | 0,018 |  |  |  | 0,29 | 1,32 | 0,44 | 0,02 |
|  | Сп картофельный с макар. изд. №152 | 180 | 8,12 | 2,421 | 13,843 | 75,766 | 0,0532 | 4,918 |  |  | 18,32 | 32,91 | 13,52 | 0,682 |
| 020001 | Макаронные изделия |  | 7,28 | 0,63 | 5,264 | 23,24 | 0,0105 |  |  |  | 9,38 | 6,79 | 2,31 | 0,105 |
| 160001 | Картофель |  | 0,756 |  | 7,452 | 31,374 | 0,0378 | 4,05 |  |  | 4,32 | 20,52 | 9,18 | 0,486 |
| 110005 | Морковь |  | 0,07 |  | 0,427 | 2,03 | 0,0035 | 0,28 |  |  | 2,38 | 2,17 | 1,19 | 0,042 |
| 110004 | Лук |  | 0,014 |  | 0,7 | 2,94 | 0,0014 | 0,588 |  |  | 2,24 | 3,43 | 0,84 | 0,049 |
| 080001 | Масло растительное |  |  | 1,791 |  | 16,182 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 150001 | Соль |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Биточки мясные | 82,5 | 17,022 | 19,992 | 15,699 | 216,081 | 0,1086 | 0,684 | 0,4556 |  | 178,635 | 251,055 | 34,335 | 1,7595 |
| 040001 | Мясо |  | 10,7115 | 3,7185 |  | 76,701 | 0,0444 |  | 0,0056 |  | 4,995 | 92,685 | 9,99 | 1,2765 |
| 010001 | Хлеб белый |  | 0,9585 | 0,1485 | 6,264 | 30,915 | 0,054 |  | s |  | 2,7 | 13,23 | 4,185 | 0,243 |
| 090002 | Молоко |  | 5,04 | 5,76 | 8,46 | 10,44 | 0,009 | 0,18 |  |  | 169,02 | 142,2 | 19,44 | 0,198 |
| 110004 | Лук |  | 0,012 |  | 0,6 | 2,52 | 0,0012 | 0,504 |  |  | 1,92 | 2,94 | 0,72 | 0,042 |
| 080001 | Масло растительное |  |  | 4,4775 |  | 40,455 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 070001 | Масло сливочное |  | 0,3 | 5,8875 | 0,375 | 55,05 |  |  | 0,45 |  |  |  |  |  |
| Итого: | | | 30,105 | 26,247 | 74,02 | 529,717 | 0,779 | 35,246 | 0,6956 |  | 259,485 | 368,845 | 80,095 | 5,0945 |

Полдник

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Чай с сахаром №503 | 150 |  |  | 9,55 | 39,006 |  | 3 |  |  | 5,87 |  |  | 0,276 |
| 140005 | Чай |  |  |  |  | 0,006 |  | 3 |  |  | 5,67 |  |  | 0,246 |
| 180001 | Сахарный песок |  |  |  | 9,55 | 39 |  |  |  |  | 0,2 |  |  | 0,03 |
|  | 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 |
|  | Рыба запеченая под омлетом | 160 | 50,5173 | 30,2344 | 35,929 | 278,8098 | 0,6871 | 0,62 | 2,7204 |  | 600,928 6 | 570,448 8 | 73,3096 | 1,6288 |
| 060005 | Рыба |  | 27,3671 | 1,5491 |  | 123,9264 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 170001 | Мука |  | 0,4966 | 0,0534 | 3,722 | 16,9278 | 0,0961 |  |  |  | 1,5486 | 7,0488 | 2,3496 | 0,1068 |
| 190001 | Яйцо |  | 5,08 | 4,6 | 2,8 | 62,8 | 0,56 |  | 2,4 |  | 17,2 | 73,6 | 4 | 0,84 |
| 090002 | Молоко |  | 17,36 | 19,84 | 29,14 | 35,96 | 0,031 | 0,62 |  |  | 582,18 | 489,8 | 66,96 | 0,682 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 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 |  | 0,2136 | 4,1919 | 0,267 | 39,1956 |  |  | 0,3204 |  |  |  |  |  |
| 150001 | Соль |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Зеленый горошек №27 | 52 | 1,352 | 0,104 | 3,536 | 20,8 | 0,052 | 5,2 |  |  | 8,32 | 27,56 | 10,92 | 0,364 |
| 030002 | Зеленый горошек |  | 1,352 | 0,104 | 3,536 | 20,8 | 0,052 | 5,2 |  |  | 8,32 | 27,56 | 10,92 | 0,364 |
| Итого: | | | 52,9343 | 30,5034 | 55,975 | 372,9658 | 0,7991 | 8,82 | 2,7204 |  | 618,1186 | 612,7088 | 88,8796 | 2,5388 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда | Выход порции | Белки | Жиры | Углеводы | Каллорий- ность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| В1 | С | А | Е | Са | Р | Мд | Fe |
| 7 день Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
|  | 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 молоком №506 | 150 | 10,36 | 11,84 | 27,895 | 64,374 | 0,0185 | 7,37 |  |  | 360,88 | 292,3 | 39,96 | 1,014 |
| 140005 | Чай |  |  |  |  | 0,014 |  | 7 |  |  | 13,23 |  |  | 0,574 |
| 180001 | Сахарный песок |  |  |  | 10,505 | 42,9 |  |  |  |  | 0,22 |  |  | 0,033 |
| 090002 | Молоко |  | 10,36 | 11,84 | 17,39 | 21,46 | 0,0185 | 0,37 |  |  | 347,43 | 292,3 | 39,96 | 0,407 |
|  | Бутерброд с маслом и сыром №97 | 31 | 33,354 | 7,355 | 6,746 | 112,08 | 0,0668 |  | 0,3 |  | 86,68 | 60,52 | 4,34 | 0,252 |
| 010001 | Хлеб белый |  | 0,994 | 0,154 | 6,496 | 32,06 | 0,056 |  |  |  | 2,8 | 13,72 | 4,34 | 0,252 |
| 090004 | Сыр |  | 32,16 | 3,276 |  | 43,32 | 0,0108 |  |  |  | 83,88 | 46,8 |  |  |
| 070001 | Масло сливочное |  | 0,2 | 3,925 | 0,25 | 36,7 |  |  | 0,3 |  |  |  |  |  |
|  | 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 |  |  |  |  |  |  |
| Итого: | | | 50,539 | 27,48 | 47,481 | 321,604 | 0,7053 | 10,57 | 2,7 |  | 467,76 | 441,12 | 52,95 | 2,376 |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Соус сметанный №451 (2) | 28 | 3,073 | 4,743 | 1,181 | 50,27 | 0,025 |  | 0,06 |  | 12,33 | 10,84 | 1,84 | 0,034 |
| 170001 | Мука |  | 0,093 | 0,01 | 0,697 | 3,17 | 0,018 |  |  |  | 0,29 | 1,32 | 0,44 | 0,02 |
| 070001 | Масло сливочное |  | 0,04 | 0,785 | 0,05 | 7,34 |  |  | 0,06 |  |  |  |  |  |
| 090007 | Сметана |  | 2,94 | 3,948 | 0,434 | 39,76 | 0,007 |  |  |  | 12,04 | 9,52 | 1,4 | 0,014 |
|  | Картофельное пюре №434 | 80 | 4,458 | 6,98 | 15,086 | 75,247 | 0,0529 | 5,145 | 0,24 |  | 118,04 | 120,26 | 24,35 | 0,735 |
| 160001 | Картофель |  | 0,938 |  | 9,246 | 38,927 | 0,0469 | 5,025 |  |  | 5,36 | 25,46 | 11,39 | 0,603 |
| 090002 | Молоко |  | 3,36 | 3,84 | 5,64 | 6,96 | 0,006 | 0,12 |  |  | 112,68 | 94,8 | 12,96 | 0,132 |
| 070001 | Масло сливочное |  | 0,16 | 3,14 | 0,2 | 29,36 |  |  | 0,24 |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный №114 (2) | 15 | 1,065 | 0,165 | 6,96 | 34,35 | 0,06 |  |  |  | 3 | 14,7 | 4,65 | 0,27 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда | Выход порции | Белки | Жиры | Углеводы | Каллорий- ность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|  |  |  |  |  | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мд | Fe |
| 010001 | Хлеб белый |  | 1,065 | 0,165 | 6,96 | 34,35 | 0,06 |  |  |  | 3 | 14,7 | 4,65 | 0,27 |
|  | Хлеб ржаной №115 | 30 | 1,56 | 0,36 | 13,29 | 64,2 | 0,45 |  |  |  | 8,7 | 27,3 | 6,6 | 0,51 |
| 010002 | Хлеб ржаной |  | 1,56 | 0,36 | 13,29 | 64,2 | 0,45 |  |  |  | 8,7 | 27,3 | 6,6 | 0,51 |
|  | Компот из смеси сухофруктов №527 | 150 | 0,36 |  | 22,745 | 91,14 | 0,0063 |  |  |  | 15,34 |  |  | 2,868 |
| 120004 | Сухофрукты |  | 0,36 |  | 12,24 | 48,24 | 0,0063 |  |  |  | 15,12 |  |  | 2,835 |
| 180001 | Сахарный песок |  |  |  | 10,505 | 42,9 |  |  |  |  | 0,22 |  |  | 0,033 |
|  | Фрикадельки рыбные №353 | 70 | 15,823 | 6,011 | 11,71 | 89,05 | 0,1786 | 0,14 | 0,42 |  | 142,63 | 195,44 | 26,2 | 0,761 |
| 060001 | Рыба Горбуша |  | 10,304 | 0,616 |  | 47,04 | 0,0336 |  |  |  | 6,16 | 62,16 | 7,28 | 0,28 |
| 010001 | Хлеб белый |  | 0,71 | 0,11 | 4,64 | 22,9 | 0,04 |  |  |  | 2 | 9,8 | 3,1 | 0,18 |
| 190001 | Яйцо |  | 0,889 | 0,805 | 0,49 | 10,99 | 0,098 |  | 0,42 |  | 3,01 | 12,88 | 0,7 | 0,147 |
| 090002 | Молоко |  | 3,92 | 4,48 | 6,58 | 8,12 | 0,007 | 0,14 |  |  | 131,46 | 110,6 | 15,12 | 0,154 |
|  | Суп картофельный с бобовыми №149 | 180 | 3,814 | 3,42 | 14,397 | 102,195 | 0,1344 | 4,789 | 0,24 |  | 17,04 | 74,36 | 24,66 | 1,154 |
| 160001 | Картофель |  | 0,63 |  | 6,21 | 26,145 | 0,0315 | 3,375 |  |  | 3,6 | 17,1 | 7,65 | 0,405 |
| 110005 | Морковь |  | 0,07 |  | 0,427 | 2,03 | 0,0035 | 0,28 |  |  | 2,38 | 2,17 | 1,19 | 0,042 |
| 030001 | Горох |  | 2,94 | 0,28 | 6,86 | 41,72 | 0,098 | 0,546 |  |  | 8,82 | 51,66 | 14,98 | 0,658 |
| 110004 | Лук |  | 0,014 |  | 0,7 | 2,94 | 0,0014 | 0,588 |  |  | 2,24 | 3,43 | 0,84 | 0,049 |
| 070001 | Масло сливочное |  | 0,16 | 3,14 | 0,2 | 29,36 |  |  | 0,24 |  |  |  |  |  |
| 150001 | Соль |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Икра свекольная №124 | 60 | 1,062 | 4,975 | 8,218 | 82,54 | 0,0197 | 8,944 |  |  | 15,63 | 26,13 | 15,64 | 0,691 |
| 110007 | Свекла |  | 0,36 |  | 3,735 | 16,65 | 0,009 | 3,6 |  |  | 9,9 | 15,3 | 9,9 | 0,495 |
| 110004 | Лук |  | 0,022 |  | 1,1 | 4,62 | 0,0022 | 0,924 |  |  | 3,52 | 5,39 | 1,32 | 0,077 |
| 110008 | Томат |  | 0,68 |  | 3,383 | 16,32 | 0,0085 | 4,42 |  |  | 2,21 | 5,44 | 4,42 | 0,119 |
| 080001 | Масло растительное |  |  | 4,975 |  | 44,95 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого: | | | 31,215 | 26,654 | 93,587 | 588,992 | 0,9269 | 19,018 | 0,96 |  | 332,71 | 469,03 | 103,94 | 7,023 |

Полдник

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Булочка домашняя №583 (2) | 70 | 4,918 | 10,595 | 39,914 | 271,66 | 0,86 |  | 0,06 |  | 14,2 | 63,88 | 20,78 | 0,982 |
| 170001 | Мука |  | 4,371 | 0,47 | 32,759 | 148,99 | 0,846 |  |  |  | 13,63 | 62,04 | 20,68 | 0,94 |
| 180001 | Сахарный песок |  |  |  | 6,685 | 27,3 |  |  |  |  | 0,14 |  |  | 0,021 |
| 080001 | Масло растительное |  |  | 9,95 |  | 89,9 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 190001 | Яйцо |  | 0,127 | 0,115 | 0,07 | 1,57 | 0,014 |  | 0,06 |  | 0,43 | 1,84 | 0,1 | 0,021 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование блюда | Выход порции | Белки | Жиры | Углеводы | Каллорий- ность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|  |  |  |  |  | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мд | Fe |
| 100001 | Дрожжи |  | 0,42 | 0,06 | 0,4 | 3,9 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Кофейный напиток с молоком№514 (2) | 150 | 20,295 | 23,04 | 41,125 | 74,73 | 0,081 | 5,4525 |  |  | 680,894 | 568,8 | 77,76 | 0,8146 |
| 140003 | Кофейный напиток |  | 0,135 |  | 0,6 | 5,67 | 0,045 | 4,7325 |  |  | 4,674 |  |  | 0,0016 |
| 090002 | Молоко |  | 20,16 | 23,04 | 33,84 | 41,76 | 0,036 | 0,72 |  |  | 676,08 | 568,8 | 77,76 | 0,792 |
| 180001 | Сахарный песок |  |  |  | 6,685 | 27,3 |  |  |  |  | 0,14 |  |  | 0,021 |
| Итого: | | | 25,213 | 33,635 | 81,039 | 346,39 | 0,941 | 5,4525 | 0,06 |  | 695,094 | 632,68 | 98,54 | 1,7966 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | 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 | | | | | | | | | | | | | | |
|  | 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 |
|  | Бутерброды с маслом №99 | 20 | 1,265 | 4,09 | 7,21 | 71,05 | 0,06 |  | 0,3 |  | 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 |
| 070001 | Масло сливочное |  | 0,2 | 3,925 | 0,25 | 36,7 |  |  | 0,3 |  |  |  |  |  |
|  | Какао с молоком №508 | 150 | 21,48 | 24,36 | 47,27 | 97,76 | 0,0375 | 0,75 |  |  | 704,85 | 592,5 | 81 | 1,101 |
| 090002 | Молоко |  | 21 | 24 | 35,25 | 43,5 | 0,0375 | 0,75 |  |  | 704,25 | 592,5 | 81 | 0,825 |
| 140002 | Какао |  | 0,48 | 0,36 | 0,56 | 7,46 |  |  |  |  | 0,36 |  |  | 0,24 |
| 180001 | Сахарный песок |  |  |  | 11,46 | 46,8 |  |  |  |  | 0,24 |  |  | 0,036 |
|  | 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 |
|  | Суп молочный с крупой № 170 | 180 | 37,074 | 42,601 | 69,569 | 142,592 | 0,133 | 1,26 | 0,108 |  | 1190,87 6 | 1036,14 | 151,9 | 1,6434 |
| 090002 | Молоко |  | 35,28 | 40,32 | 59,22 | 73,08 | 0,063 | 1,26 |  |  | 1183,14 | 995,4 | 136,08 | 1,386 |
| 030003 | Крупа гречневая |  | 1,722 | 0,868 | 8,54 | 49,28 | 0,07 |  |  |  | 7,7 | 40,74 | 15,82 | 0,252 |
| 180001 | Сахарный песок |  |  |  | 1,719 | 7,02 |  |  |  |  | 0,036 |  |  | 0,0054 |
| 070001 | Масло сливочное |  | 0,072 | 1,413 | 0,09 | 13,212 |  |  | 0,108 |  |  |  |  |  |
| Итого: | | | 63,104 | 74,216 | 153,869 | 467,552 | 0,2905 | 2,01 | 0,408 |  | 1912,826 | 1705,44 | 255,1 | 4,3344 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Молоко кипяченое №534 | 150 | 42 | 48 | 70,5 | 87 | 0,075 | 1,5 |  |  | 1408,5 | 1185 | 162 | 1,65 |
| 090002 | Молоко |  | 42 | 48 | 70,5 | 87 | 0,075 | 1,5 |  |  | 1408,5 | 1185 | 162 | 1,65 |
| Итого: | | | 42 | 48 | 70,5 | 87 | 0,075 | 1,5 |  |  | 1408,5 | 1185 | 162 | 1,65 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Суп крестьянский с крупой №160 | 180 | 1,538 | 4,141 | 13,159 | 96,688 | 0,0392 | 2,342 |  |  | 11,62 | 36,62 | 14,76 | 0,504 |
| 110002 | Капуста |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 160001 | Картофель |  | 0,252 |  | 2,484 | 10,458 | 0,0126 | 1,35 |  |  | 1,44 | 6,84 | 3,06 | 0,162 |
| 030006 | Крупа перловая |  | 0,7 | 0,091 | 4,417 | 22,12 | 0,021 |  |  |  | 2,87 | 16,24 | 6,79 | 0,147 |
| 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 |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда | Выход порции | Белки | Жиры | Углеводы | Каллорий- ность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|  |  |  |  |  | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мд | Fe |
| 150001 | Соль |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 030009 | Рис |  | 0,49 | 0,07 | 4,97 | 22,47 |  |  |  |  | 2,03 | 7,14 | 2,59 | 0,091 |
|  | 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 |
|  | Хлеб ржаной №115 | 30 | 1,56 | 0,36 | 13,29 | 64,2 | 0,45 |  |  |  | 8,7 | 27,3 | 6,6 | 0,51 |
| 010002 | Хлеб ржаной |  | 1,56 | 0,36 | 13,29 | 64,2 | 0,45 |  |  |  | 8,7 | 27,3 | 6,6 | 0,51 |
|  | 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 |
|  | Жаркое по-домашнему | 170 | 20,525 | 9,639 | 17,208 | 235,01 | 0,1608 | 9,54 | 0,2497 |  | 21,21 | 210,97 | 38,38 | 3,345 |
| 040001 | Мясо |  | 18,721 | 6,499 |  | 134,054 | 0,0776 |  | 0,0097 |  | 8,73 | 161,99 | 17,46 | 2,231 |
| 160001 | Картофель |  | 1,624 |  | 16,008 | 67,396 | 0,0812 | 8,7 |  |  | 9,28 | 44,08 | 19,72 | 1,044 |
| 110004 | Лук |  | 0,02 |  | 1 | 4,2 | 0,002 | 0,84 |  |  | 3,2 | 4,9 | 1,2 | 0,07 |
| 110008 | Томат |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 080001 | Масло растительное |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 070001 | Масло сливочное |  | 0,16 | 3,14 | 0,2 | 29,36 |  |  | 0,24 |  |  |  |  |  |
|  | Салат из кукурузы | 60 | 1,22 | 3,582 | 7,856 | 67,544 |  |  |  |  | 0,024 |  |  | 0,0036 |
| 030013 | Кукуруза консервированная |  | 1,22 |  | 6,71 | 30,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 180001 | Сахарный песок |  |  |  | 1,146 | 4,68 |  |  |  |  | 0,024 |  |  | 0,0036 |
| 080001 | Масло растительное |  |  | 3,582 |  | 32,364 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого: | | | 26,508 | 17,887 | 76,023 | 572,792 | 0,74 | 17,282 | 0,2497 |  | 85,054 | 334,59 | 88,39 | 5,0826 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Сырники из творога №327 | 60 | 7,9006 | 6,141 | 13,185 | 141,656 | 0,1022 |  | 0,168 |  | 79,614 | 82,892 | 4,86 | 0,2018 |
| 090006 | Творог |  | 6,36 | 4,505 | 1,749 | 74,73 |  |  |  |  | 74,2 | 68,9 |  |  |
| 030004 | Крупа манная |  | 0,48 | 0,04 | 2,68 | 15 | 0,004 |  |  |  | 1,64 | 4,04 | 2,72 | 0,064 |
| 190001 | Яйцо |  | 0,2286 | 0,207 | 0,126 | 2,826 | 0,0252 |  | 0,108 |  | 0,774 | 3,312 | 0,18 | 0,0378 |
| 180001 | Сахарный песок |  |  |  | 5,73 | 23,4 |  |  |  |  | 0,12 |  |  | 0,018 |
| 170001 | Мука |  | 0,372 | 0,04 | 2,788 | 12,68 | 0,072 |  |  |  | 1,16 | 5,28 | 1,76 | 0,08 |
| 090007 | Сметана |  | 0,42 | 0,564 | 0,062 | 5,68 | 0,001 |  |  |  | 1,72 | 1,36 | 0,2 | 0,002 |
| 070001 | Масло сливочное |  | 0,04 | 0,785 | 0,05 | 7,34 |  |  | 0,06 |  |  |  |  |  |
|  | Соус молочный сладкий №449 | 20 | 4,325 | 5,438 | 9,697 | 25,542 | 0,0255 | 0,15 | 0,048 |  | 141,18 | 119,82 | 16,64 | 0,191 |
| 170001 | Мука |  | 0,093 | 0,01 | 0,697 | 3,17 | 0,018 |  |  |  | 0,29 | 1,32 | 0,44 | 0,02 |
| 070001 | Масло сливочное |  | 0,032 | 0,628 | 0,04 | 5,872 |  |  | 0,048 |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | 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 |  |  |  | 1,91 | 7,8 |  |  |  |  | 0,04 |  |  | 0,006 |
| 090002 | Молоко |  | 4,2 | 4,8 | 7,05 | 8,7 | 0,0075 | 0,15 |  |  | 140,85 | 118,5 | 16,2 | 0,165 |
|  | Ряженка №535 | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,3 | 81 | 0,03 | 0,45 | 0,045 |  | 186 | 138 | 21 | 0,15 |
| 090005 | Ряженка |  | 4,35 | 3,75 | 6,3 | 81 | 0,03 | 0,45 | 0,045 |  | 186 | 138 | 21 | 0,15 |
| Итого: | | | 16,5756 | 15,329 | 29,182 | 248,198 | 0,1577 | 0,6 | 0,261 |  | 406,794 | 340,712 | 42,5 | 0,5428 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | 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 | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Бутерброд с сыром №97 (2) | 31 | 30,745 | 7,093 | 7,21 | 110,76 | 0,0699 |  | 0,3 |  | 79,89 | 57,6 | 4,65 | 0,27 |
| 010001 | Хлеб белый |  | 1,065 | 0,165 | 6,96 | 34,35 | 0,06 |  |  |  | 3 | 14,7 | 4,65 | 0,27 |
| 070001 | Масло сливочное |  | 0,2 | 3,925 | 0,25 | 36,7 |  |  | 0,3 |  |  |  |  |  |
| 090004 | Сыр |  | 29,48 | 3,003 |  | 39,71 | 0,0099 |  |  |  | 76,89 | 42,9 |  |  |
|  | Суп молочный манный №170 | 180 | 31,4 | 41,88 | 57,69 | 176,13 | 0,064 | 1,06 | 0,6 |  | 999,85 | 848,51 | 121,96 | 1,342 |
| 090002 | Молоко |  | 29,68 | 33,92 | 49,82 | 61,48 | 0,053 | 1,06 |  |  | 995,34 | 837,4 | 114,48 | 1,166 |
| 030004 | Крупа манная |  | 1,32 | 0,11 | 7,37 | 41,25 | 0,011 |  |  |  | 4,51 | 11,11 | 7,48 | 0,176 |
| 070001 | Масло сливочное |  | 0,4 | 7,85 | 0,5 | 73,4 |  |  | 0,6 |  |  |  |  |  |
| 180001 | Сахарный песок |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Кофейный напиток с молоком №514 | 150 | 21,153 | 24 | 42,615 | 77,226 | 0,0885 | 6,1135 |  |  | 709,687 2 | 592,5 | 81 | 0,8479 |
| 090002 | Молоко |  | 21 | 24 | 35,25 | 43,5 | 0,0375 | 0,75 |  |  | 704,25 | 592,5 | 81 | 0,825 |
| 180001 | Сахарный песок |  |  |  | 6,685 | 27,3 |  |  |  |  | 0,14 |  |  | 0,021 |
| 140003 | Кофейный напиток |  | 0,153 |  | 0,68 | 6,426 | 0,051 | 5,3635 |  |  | 5,2972 |  |  | 0,0019 |
|  | 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 |
| Итого: | | | 84,363 | 73,138 | 114,475 | 398,466 | 0,2824 | 7,1735 | 0,9 |  | 1792,4272 | 1513,31 | 212,26 | 2,7299 |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Запеканка картофельная с печенью | 100 | 6,3804 | 3,8898 | 13,6515 | 112,7455 | 0,0687 | 7,536 | 0,003 |  | 8,9815 | 38,532 | 16,805 | 0,893 |
| 040003 | Печень |  | 5,022 | 0,899 |  | 28,241 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 080001 | Масло растительное |  |  | 2,985 |  | 26,97 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 110004 | Лук |  | 0,008 |  | 0,4 | 1,68 | 0,0008 | 0,336 |  |  | 1,28 | 1,96 | 0,48 | 0,028 |
| 160001 | Картофель |  | 1,344 |  | 13,248 | 55,776 | 0,0672 | 7,2 |  |  | 7,68 | 36,48 | 16,32 | 0,864 |
| 190001 | Яйцо |  | 0,0064 | 0,0058 | 0,0035 | 0,0785 | 0,0007 |  | 0,003 |  | 0,0215 | 0,092 | 0,005 | 0,001 |
|  | Зеленый горошек №27 | 52 | 1,352 | 0,104 | 3,536 | 20,8 | 0,052 | 5,2 |  |  | 8,32 | 27,56 | 10,92 | 0,364 |
| 030002 | Зеленый горошек |  | 1,352 | 0,104 | 3,536 | 20,8 | 0,052 | 5,2 |  |  | 8,32 | 27,56 | 10,92 | 0,364 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда | Выход порции | Белки | Жиры | Углеводы | Каллорий- ность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| В1 | С | А | Е | Са | Р | Мд | Fe |
|  | Суп картофельный с клецками №151 | 180 | 4,2096 | 3,599 | 9,736 | 86,988 | 0,3853 | 3,568 | 0,144 |  | 11,164 | 52,952 | 10,53 | 0,7448 |
| 160001 | Картофель |  | 0,504 |  | 4,968 | 20,916 | 0,0252 | 2,7 |  |  | 2,88 | 13,68 | 6,12 | 0,324 |
| 110005 | Морковь |  | 0,07 |  | 0,427 | 2,03 | 0,0035 | 0,28 |  |  | 2,38 | 2,17 | 1,19 | 0,042 |
| 110004 | Лук |  | 0,014 |  | 0,7 | 2,94 | 0,0014 | 0,588 |  |  | 2,24 | 3,43 | 0,84 | 0,049 |
| 080001 | Масло растительное |  |  | 1,791 |  | 16,182 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 040002 | Птица |  | 2,904 | 1,08 |  | 21,84 | 0,24 |  |  |  | 1,44 | 23,76 |  | 0,192 |
| 170001 | Мука |  | 0,465 | 0,05 | 3,485 | 15,85 | 0,09 |  |  |  | 1,45 | 6,6 | 2,2 | 0,1 |
| 190001 | Яйцо |  | 0,2286 | 0,207 | 0,126 | 2,826 | 0,0252 |  | 0,108 |  | 0,774 | 3,312 | 0,18 | 0,0378 |
| 070001 | Масло сливочное |  | 0,024 | 0,471 | 0,03 | 4,404 |  |  | 0,036 |  |  |  |  |  |
| 150001 | Соль |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 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 |
|  | Хлеб ржаной №115 | 30 | 1,56 | 0,36 | 13,29 | 64,2 | 0,45 |  |  |  | 8,7 | 27,г | 6,6 | 0,51 |
| 010002 | Хлеб ржаной |  | 1,56 | 0,36 | 13,29 | 64,2 | 0,45 |  |  |  | 8,7 | 27,3 | 6,6 | 0,51 |
|  | Компот из свежих плодов №526 | 150 | 0,09 |  | 13,565 | 55,32 | 0,009 | 1,86 |  |  | 5,02 | 3,3 | 2,7 | 0,693 |
| 120005 | Яблоки |  | 0,09 |  | 3,06 | 12,42 | 0,009 | 1,86 |  |  | 4,8 | 3,3 | 2,7 | 0,66 |
| 180001 | Сахарный песок |  |  |  | 10,505 | 42,9 |  |  |  |  | 0,22 |  |  | 0,033 |
| Итого: | | | 14,657 | 8,1178 | 60,7385 | 374,4035 | 1,025 | 18,164 | 0,147 |  | 45,1855 | 164,344 | 52,205 | 3,4748 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Булочка домашняя №583 | 80 | 5,7841 | 11,7165 | 46,546 | 311,161 | 1,0082 |  | 0,078 |  | 16,669 | 74,992 | 24,33 | 1,1513 |
| 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 |  | 0,1651 | 0,1495 | 0,091 | 2,041 | 0,0182 |  | 0,078 |  | 0,559 | 2,392 | 0,13 | 0,0273 |
| 100001 | Дрожжи |  | 0,504 | 0,072 | 0,48 | 4,68 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Чай с сахаром №503 | 150 |  |  | 9,55 | 39,006 |  | 3 |  |  | 5,87 |  |  | 0,276 |
| 140005 | Чай |  |  |  |  | 0,006 |  | 3 |  |  | 5,67 |  |  | 0,246 |
| 180001 | Сахарный песок |  |  |  | 9,55 | 39 |  |  |  |  | 0,2 |  |  | 0,03 |
| Итого: | | | 5,7841 | 11,7165 | 56,096 | 350,167 | 1,0082 | 3 | 0,078 |  | 22,539 | 74,992 | 24,33 | 1,4273 |
| Всего: | | | 1283,33 32 | 1155,138 3 | 2793,139 | 12900,6396 | 20,8973 | 325,969 9 | 23,3641 |  | 25605,3 76 | 24247,6 626 | 3870,34 06 | 119,979 1 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда | Выход порции | Белки | Жиры | Углеводы | Каллорий- ность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| В1 | С | А Е | | Са | Р | Мд | Fe |
| 10 день Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Какао с молоком №508 | 150 | 21,48 | 24,36 | 47,27 | 97,76 | 0,0375 | 0,75 |  |  | 704,85 | 592,5 | 81 | 1,101 |
| 090002 | Молоко |  | 21 | 24 | 35,25 | 43,5 | 0,0375 | 0,75 |  |  | 704,25 | 592,5 | 81 | 0,825 |
| 140002 | Какао |  | 0,48 | 0,36 | 0,56 | 7,46 |  |  |  |  | 0,36 |  |  | 0,24 |
| 180001 | Сахарный песок |  |  |  | 11,46 | 46,8 |  |  |  |  | 0,24 |  |  | 0,036 |
|  | 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 |
|  | Бутерброды с маслом №99 | 20 | 1,265 | 4,09 | 7,21 | 71,05 | 0,06 |  | 0,3 |  | 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 |
| 070001 | Масло сливочное |  | 0,2 | 3,925 | 0,25 | 36,7 |  |  | 0,3 |  |  |  |  |  |
|  | Суп рисовый молочный №170 | 180 | 36,122 | 41,843 | 67,12 | 121,602 | 0,063 | 1,26 | 0,108 |  | 1186,33 | 1006,62 | 140,15 | 1,529 |
| 030009 | Рис |  | 0,77 | 0,11 | 7,81 | 35,31 |  |  |  |  | 3,19 | 11,22 | 4,07 | 0,143 |
| 090002 | Молоко |  | 35,28 | 40,32 | 59,22 | 73,08 | 0,063 | 1,26 |  |  | 1183,14 | 995,4 | 136,08 | 1,386 |
| 070001 | Масло сливочное |  | 0,072 | 1,413 | 0,09 | 13,212 |  |  | 0,108 |  |  |  |  |  |
| 180001 | Сахарный песок |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого: | | | 59,932 | 70,458 | 128,56 | 324,762 | 0,2205 | 2,01 | 0,408 |  | 1897,18 | 1628,52 | 230,45 | 3,17 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Молоко кипяченое №534 | 150 | 42 | 48 | 70,5 | 87 | 0,075 | 1,5 |  |  | 1408,5 | 1185 | 162 | 1,65 |
| 090002 | Молоко |  | 42 | 48 | 70,5 | 87 | 0,075 | 1,5 |  |  | 1408,5 | 1185 | 162 | 1,65 |
| Итого: | | | 42 | 48 | 70,5 | 87 | 0,075 | 1,5 |  |  | 1408,5 | 1185 | 162 | 1,65 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
|  | 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 |
|  | Хлеб ржаной №115 | 30 | 1,56 | 0,36 | 13,29 | 64,2 | 0,45 |  |  |  | 8,7 | 27,3 | 6,6 | 0,51 |
| 010002 | Хлеб ржаной |  | 1,56 | 0,36 | 13,29 | 64,2 | 0,45 |  |  |  | 8,7 | 27,3 | 6,6 | 0,51 |
|  | Компот из смеси сухофруктов №527 | 150 | 0,36 |  | 22,745 | 91,14 | 0,0063 |  |  |  | 15,34 |  |  | 2,868 |
| 120004 | Сухофрукты |  | 0,36 |  | 12,24 | 48,24 | 0,0063 |  |  |  | 15,12 |  |  | 2,835 |
| 180001 | Сахарный песок |  |  |  | 10,505 | 42,9 |  |  |  |  | 0,22 |  |  | 0,033 |
|  | Борщ №133 | 180 | 1,845 | 4,865 | 7,3805 | 78,138 | 0,0332 | 8,978 |  |  | 22,64 | 29,56 | 14,56 | 0,7135 |
| 110007 | Свекла |  | 0,232 |  | 2,407 | 10,73 | 0,0058 | 2,32 |  |  | 6,38 | 9,86 | 6,38 | 0,319 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда | Выход порции | Белки | Жиры | Углеводы | Каллорий- ность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| В1 | С | А | Е | Са | Р | Мд | Fe |
| 110002 | Капуста |  | 0,168 | 0,014 | 0,658 | 3,78 | 0,007 | 3,36 |  |  | 5,32 | 3,5 | 1,68 | 0,126 |
| 160001 | Картофель |  | 0,196 |  | 1,932 | 8,134 | 0,0098 | 1,05 |  |  | 1,12 | 5,32 | 2,38 | 0,126 |
| 110005 | Морковь |  | 0,09 |  | 0,549 | 2,61 | 0,0045 | 0,36 |  |  | 3,06 | 2,79 | 1,53 | 0,054 |
| 110004 | Лук |  | 0,014 |  | 0,7 | 2,94 | 0,0014 | 0,588 |  |  | 2,24 | 3,43 | 0,84 | 0,049 |
| 110008 | Томат |  | 0,2 |  | 0,995 | 4,8 | 0,0025 | 1,3 |  |  | 0,65 | 1,6 | 1,3 | 0,035 |
| 090007 | Сметана |  | 0,945 | 1,269 | 0,1395 | 12,78 | 0,0022 |  |  |  | 3,87 | 3,06 | 0,45 | 0,0045 |
| 150001 | Соль |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 080001 | Масло растительное |  |  | 3,582 |  | 32,364 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Бефстроганов из отварной говядины №372 | 40 | 12,4112 | 4,288 | 0,5016 | 90,744 | 0,0543 | 0,3584 | 0,0064 |  | 8,176 | 109,4 | 12,664 | 1,5168 |
| 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 |  | 0,016 |  | 0,0976 | 0,464 | 0,0008 | 0,064 |  |  | 0,544 | 0,496 | 0,272 | 0,0096 |
| 110005 | Морковь |  | 0,04 |  | 0,244 | 1,16 | 0,002 | 0,16 |  |  | 1,36 | 1,24 | 0,68 | 0,024 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Помидор соленый №113 | 68 |  |  | 2,04 | 13,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 110010 | Помидоры соленые |  |  |  | 2,04 | 13,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша гречневая рассыпчатая №243 | 80 | 4,671 | 4,649 | 22,72 | 152,26 | 0,185 |  | 0,18 |  | 20,35 | 107,67 | 41,81 | 0,666 |
| 030003 | Крупа гречневая |  | 4,551 | 2,294 | 22,57 | 130,24 | 0,185 |  |  |  | 20,35 | 107,67 | 41,81 | 0,666 |
| 070001 | Масло сливочное |  | 0,12 | 2,355 | 0,15 | 22,02 |  |  | 0,18 |  |  |  |  |  |
| Итого: | | | 21,9122 | 14,327 | 75,6371 | 524,432 | 0,7888 | 9,3364 | 0,1864 |  | 78,206 | 288,63 | 80,284 | 6,5443 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Запеканка из творога №319 | 70 | 9,2215 | 7,8915 | 13,411 | 164,255 | 0,0685 |  | 0,21 |  | 99,265 | 101,1 | 5,8 | 0,2845 |
| 090006 | Творог |  | 7,8 | 5,525 | 2,145 | 91,65 |  |  |  |  | 91 | 84,5 |  |  |
| 030004 | Крупа манная |  | 0,48 | 0,04 | 2,68 | 15 | 0,004 |  |  |  | 1,64 | 4,04 | 2,72 | 0,064 |
| 190001 | Яйцо |  | 0,1905 | 0,1725 | 0,105 | 2,355 | 0,021 |  | 0,09 |  | 0,645 | 2,76 | 0,15 | 0,0315 |
| 180001 | Сахарный песок |  |  |  | 3,82 | 15,6 |  |  |  |  | 0,08 |  |  | 0,012 |
| 090007 | Сметана |  | 0,42 | 0,564 | 0,062 | 5,68 | 0,001 |  |  |  | 1,72 | 1,36 | 0,2 | 0,002 |
| 170001 | Мука |  | 0,186 | 0,02 | 1,394 | 6,34 | 0,036 |  |  |  | 0,58 | 2,64 | 0,88 | 0,04 |
| 070001 | Масло сливочное |  | 0,08 | 1,57 | 0,1 | 14,68 |  |  | 0,12 |  |  |  |  |  |
| 120001 | Изюм |  | 0,065 |  | 3,105 | 12,95 | 0,0065 |  |  |  | 3,6 | 5,8 | 1,85 | 0,135 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда | Выход порции | Белки | Жиры | Углеводы | Каллорий- ность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| В1 | С | А | Е | Са | Р | Мд | Fe |
|  | Соус молочный сладкий №449 | 20 | 4,325 | 5,438 | 9,697 | 25,542 | 0,0255 | 0,15 | 0,048 |  | 141,18 | 119,82 | 16,64 | 0,191 |
| 170001 | Мука |  | 0,093 | 0,01 | 0,697 | 3,17 | 0,018 |  |  |  | 0,29 | 1,32 | 0,44 | 0,02 |
| 070001 | Масло сливочное |  | 0,032 | 0,628 | 0,04 | 5,872 |  |  | 0,048 |  |  |  |  |  |
| 180001 | Сахарный песок |  |  |  | 1,91 | 7,8 |  |  |  |  | 0,04 |  |  | 0,006 |
| 090002 | Молоко |  | 4,2 | 4,8 | 7,05 | 8,7 | 0,0075 | 0,15 |  |  | 140,85 | 118,5 | 16,2 | 0,165 |
|  | Йогурт №536 | 150 | 6,15 | 2,25 | 8,85 | 85,5 | 0,45 | 0,9 | 0,015 |  | 186 | 142,5 | 22,5 | 0,15 |
| 090001 | Йогурт |  | 6,15 | 2,25 | 8,85 | 85,5 | 0,45 | 0,9 | 0,015 |  | 186 | 142,5 | 22,5 | 0,15 |
| 090010 | Кефир |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого: | | | 19,6965 | 15,5795 | 31,958 | 275,297 | 0,544 | 1,05 | 0,273 |  | 426,445 | 363,42 | 44,94 | 0,6255 |