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** 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 |  |  |  |  |
|  | 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 и маслом №97 | 33 | 36,105 | 7,639 | 7,21 | 117,98 | 0,0717 |  | 0,3 |  | 93,87 | 65,4 | 4,65 | 0,27 |
| 010001 | Хлеб белый |  | 1,065 | 0,165 | 6,96 | 34,35 | 0,06 |  |  |  | 3 | 14,7 | 4,65 | 0,27 |
| 090004 | Сыр |  | 34,84 | 3,549 |  | 46,93 | 0,0117 |  |  |  | 90,87 | 50,7 |  |  |
| 070001 | Масло сливочное |  | 0,2 | 3,925 | 0,25 | 36,7 |  |  | 0,3 |  |  |  |  |  |
|  | Суп молочный манный №170 | 200 | 35,8 | 46,4 | 68,86 | 207,05 | 0,075 | 1,2 | 0,6 |  | 1132,99 | 963,15 | 139,8 | 1,566 |
| 090002 | Молоко |  | 33,6 | 38,4 | 56,4 | 69,6 | 0,06 | 1,2 |  |  | 1126,8 | 948 | 129,6 | 1,32 |
| 030004 | Крупа манная |  | 1,8 | 0,15 | 10,05 | 56,25 | 0,015 |  |  |  | 6,15 | 15,15 | 10,2 | 0,24 |
| 070001 | Масло сливочное |  | 0,4 | 7,85 | 0,5 | 73,4 |  |  | 0,6 |  |  |  |  |  |
| 180001 | Сахарный песок |  |  |  | 1,91 | 7,8 |  |  |  |  | 0,04 |  |  | 0,006 |
|  | Какао с молоком №508 | 180 | 25,776 | 29,232 | 57,297 | 119,652 | 0,045 | 0,9 |  |  | 845,832 | 711 | 97,2 | 1,323 |
| 090002 | Молоко |  | 25,2 | 28,8 | 42,3 | 52,2 | 0,045 | 0,9 |  |  | 845,1 | 711 | 97,2 | 0,99 |
| 140002 | Какао |  | 0,576 | 0,432 | 0,672 | 8,952 |  |  |  |  | 0,432 |  |  | 0,288 |
| 180001 | Сахарный песок |  |  |  | 14,325 | 58,5 |  |  |  |  | 0,3 |  |  | 0,045 |
| Итого: | | | 99,101 | 83,491 | 147,247 | 508,982 | 0,3467 | 7,1 | 0,93 | 0,585 | 2076,692 | 1759,15 | 247,85 | 3,519 |
| 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 |
|  | Салат из кукурузы | 80 | 1,6 | 5,97 | 10,71 | 101,74 |  |  |  |  | 0,04 |  |  | 0,006 |
| 030013 | Кукуруза консервированная |  | 1,6 |  | 8,8 | 40 |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | 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 |
| 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 |
| 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: | | | 57,0826 | 28,6796 | 122,6989 | 830,6689 | 1,0109 | 10,052 | 0,8502 |  | 110,9431 | 140,2928 | 49,467 | 6,6241 |

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 |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование блюда | Выход порции | Белки | Жиры | Углеводы | Каллорий- ность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| В1 | С | А | Е | Са | Р | Мд | Fe |
| 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 | 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 |
|  | 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: | | | 6,6071 | 3,9335 | 73,761 | 352,311 | 1,1213 | 13,446 | 0,318 |  | 48,089 | 95,562 | 38,42 | 4,5363 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | 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 |
|  | 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 №507 | 180 | 12,6 | 14,4 | 33,565 | 76,808 | 0,0225 | 4,45 |  |  | 430,37 | 355,5 | 48,6 | 0,862 |
| 140005 | Чай |  |  |  |  | 0,008 |  | 4 |  |  | 7,56 |  |  | 0,328 |
| 180001 | Сахарный песок |  |  |  | 12,415 | 50,7 |  |  |  |  | 0,26 |  |  | 0,039 |
| 090002 | Молоко |  | 12,6 | 14,4 | 21,15 | 26,1 | 0,0225 | 0,45 |  |  | 422,55 | 355,5 | 48,6 | 0,495 |
|  | 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: | | | 33,47 | 40,965 | 91,515 | 428,128 | 0,945 | 13 | 3,51 | 0,585 | 796,77 | 795,3 | 109,45 | 3,722 |
| 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 |
|  | Рассольник ленинградский | 200 | 3,956 | 5,65 | 21,475 | 150,474 | 0,1052 | 4,918 |  |  | 23,86 | 77,9 | 31,11 | 1,123 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда | Выход порции | Белки | Жиры | Углеводы | Каллорий- ность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| В1 | С | А | Е | Са | Р | Мд | Fe |
| 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 |
| 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 |  |  |  |  |  |
|  | Помидор соленый №113 | 81 |  |  | 2,43 | 16,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 110010 | Помидоры соленые |  |  |  | 2,43 | 16,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 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 |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда | Выход порции | Белки | Жиры | Углеводы | Каллорий- ность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|  |  |  |  |  | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мд | Fe |
|  | Кефир 180 | 180 | 5,04 | 5,76 | 7,38 | 100,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 090010 | Кефир |  | 5,04 | 5,76 | 7,38 | 100,8 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого: | | | 10,9042 | 17,517 | 53,987 | 412,822 | 1,0124 |  | 0,096 |  | 16,798 | 75,544 | 24,36 | 1,1576 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | 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 |  |  |  |  |
|  | Суп молочный с макаронными изделиями №171 | 200 | 55,92 | 47,81 | 79,842 | 156,8 | 0,094 | 1,4 | 0,12 |  | 1336,08 | 1121,52 | 156,48 | 1,786 |
| 090002 | Молоко |  | 39,2 | 44,8 | 65,8 | 81,2 | 0,07 | 1,4 |  |  | 1314,6 | 1106 | 151,2 | 1,54 |
| 070001 | Масло сливочное |  | 0,08 | 1,57 | 0,1 | 14,68 |  |  | 0,12 |  |  |  |  |  |
| 180001 | Сахарный песок |  |  |  | 1,91 | 7,8 |  |  |  |  | 0,04 |  |  | 0,006 |
| 020001 | Макаронные изделия |  | 16,64 | 1,44 | 12,032 | 53,12 | 0,024 |  |  |  | 21,44 | 15,52 | 5,28 | 0,24 |
|  | 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 маслом №99 | 25 | 1,62 | 4,145 | 9,53 | 82,5 | 0,08 |  | 0,3 |  | 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 |
| 070001 | Масло сливочное |  | 0,2 | 3,925 | 0,25 | 36,7 |  |  | 0,3 |  |  |  |  |  |
|  | 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 |
|  | Кофейный напиток молоком №514 | 180 | 25,38 | 28,8 | 51,695 | 94,86 | 0,105 | 7,21 |  |  | 851,512 | 711 | 97,2 | 1,0192 |
| 090002 | Молоко |  | 25,2 | 28,8 | 42,3 | 52,2 | 0,045 | 0,9 |  |  | 845,1 | 711 | 97,2 | 0,99 |
| 140003 | Кофейный напиток |  | 0,18 |  | 0,8 | 7,56 | 0,06 | 6,31 |  |  | 6,232 |  |  | 0,0022 |
| 180001 | Сахарный песок |  |  |  | 8,595 | 35,1 |  |  |  |  | 0,18 |  |  | 0,027 |
| Итого: | | | 86,56 | 83,975 | 177,807 | 520,26 | 0,434 | 13,61 | 0,45 | 0,585 | 2206,692 | 1919,12 | 278,98 | 4,5752 |
| 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 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование блюда | Выход порции | Белки | Жиры | Углеводы | Каллорий- ность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| В1 | С | А | Е | Са | Р | Мд | Fe |
| 110005 | Морковь |  | 0,1 |  | 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 |
|  | 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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 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 |
|  | 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 |
|  | Запеканка из творога №319 (3) | 97 | 12,954 | 11,306 | 16,82 | 220,42 | 0,2415 |  | 0,36 |  | 133,18 | 139,08 | 5,44 | 0,304 |
| 090006 | Творог |  | 10,8 | 7,65 | 2,97 | 126,9 |  |  |  |  | 126 | 117 |  |  |
| 170001 | Мука |  | 1,023 | 0,11 | 7,667 | 34,87 | 0,198 |  |  |  | 3,19 | 14,52 | 4,84 | 0,22 |
| 190001 | Яйцо |  | 0,381 | 0,345 | 0,21 | 4,71 | 0,042 |  | 0,18 |  | 1,29 | 5,52 | 0,3 | 0,063 |
| 180001 | Сахарный песок |  |  |  | 5,73 | 23,4 |  |  |  |  | 0,12 |  |  | 0,018 |
| 090007 | Сметана |  | 0,63 | 0,846 | 0,093 | 8,52 | 0,0015 |  |  |  | 2,58 | 2,04 | 0,3 | 0,003 |
| 070001 | Масло сливочное |  | 0,12 | 2,355 | 0,15 | 22,02 |  |  | 0,18 |  |  |  |  |  |
| Итого: | | | 17,279 | 16,744 | 38,932 | 296,67 | 0,267 | 4,15 | 0,408 |  | 282,18 | 258,9 | 22,08 | 0,862 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | 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 |  |  |  |  |
|  | 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 маслом №99 | 25 | 1,62 | 4,145 | 9,53 | 82,5 | 0,08 |  | 0,3 |  | 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 |
| 070001 | Масло сливочное |  | 0,2 | 3,925 | 0,25 | 36,7 |  |  | 0,3 |  |  |  |  |  |
|  | Макаронные изделия отварные с сыром №301 | 100 | 59,72 | 7,183 | 21,908 | 150,67 | 0,0534 |  | 0,12 |  | 115,75 | 71,03 | 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 |  | 29,48 | 3,003 |  | 39,71 | 0,0099 |  |  |  | 76,89 | 42,9 |  |  |
|  | Какао с молоком №508 | 180 | 25,776 | 29,232 | 57,297 | 119,652 | 0,045 | 0,9 |  |  | 845,832 | 711 | 97,2 | 1,323 |
| 090002 | Молоко |  | 25,2 | 28,8 | 42,3 | 52,2 | 0,045 | 0,9 |  |  | 845,1 | 711 | 97,2 | 0,99 |
| 140002 | Какао |  | 0,576 | 0,432 | 0,672 | 8,952 |  |  |  |  | 0,432 |  |  | 0,288 |
| 180001 | Сахарный песок |  |  |  | 14,325 | 58,5 |  |  |  |  | 0,3 |  |  | 0,045 |
| Итого: | | | 88,536 | 40,78 | 102,615 | 417,122 | 0,3334 | 5,9 | 0,45 | 0,585 | 969,582 | 821,23 | 119,17 | 2,478 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Молоко кипяченое №534 | 180 | 52,92 | 60,48 | 88,83 | 109,62 | 0,0945 | 1,89 |  |  | 1774,71 | 1493,1 | 204,12 | 2,079 |
| 090002 | Молоко |  | 52,92 | 60,48 | 88,83 | 109,62 | 0,0945 | 1,89 |  |  | 1774,71 | 1493,1 | 204,12 | 2,079 |
| Итого: | | | 52,92 | 60,48 | 88,83 | 109,62 | 0,0945 | 1,89 |  |  | 1774,71 | 1493,1 | 204,12 | 2,079 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
|  | 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 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 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 |
|  | 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 | 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 | 12,1.6 | 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: | | | 30,799 | 18,9585 | 89,002 | 512,752 | 1,3748 | 21,952 | 0,822 |  | 361,12 | 560,12 | 122,13 | 4,404 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Омлет натуральный №307 (2) | 110 | 20,556 | 24,4 | 24,7 | 160,48 | 0,973 | 0,42 | 4,32 |  | 423,62 | 456,92 | 52,16 | 1,89 |
| 190001 | Яйцо |  | 8,636 | 7,82 | 4,76 | 106,76 | 0,952 |  | 4,08 |  | 29,24 | 125,12 | 6,8 | 1,428 |
| 090002 | Молоко |  | 11,76 | 13,44 | 19,74 | 24,36 | 0,021 | 0,42 |  |  | 394,38 | 331,8 | 45,36 | 0,462 |
| 070001 | Масло сливочное |  | 0,16 | 3,14 | 0,2 | 29,36 |  |  | 0,24 |  |  |  |  |  |
|  | Кофейный напиток молоком №514 | 180 | 25,38 | 28,8 | 51,695 | 94,86 | 0,105 | 7,21 |  |  | 851,512 | 711 | 97,2 | 1,0192 |
| 090002 | Молоко |  | 25,2 | 28,8 | 42,3 | 52,2 | 0,045 | 0,9 |  |  | 845,1 | 711 | 97,2 | 0,99 |
| 140003 | Кофейный напиток |  | 0,18 |  | 0,8 | 7,56 | 0,06 | 6,31 |  |  | 6,232 |  |  | 0,0022 |
| 180001 | Сахарный песок |  |  |  | 8,595 | 35,1 |  |  |  |  | 0,18 |  |  | 0,027 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование блюда | Выход порции | Белки | Жиры | Углеводы | Каллорий- ность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| В1 | С | А | Е | Са | Р | Мд | Fe |
|  | 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: | | | 48,036 | 56,94 | 88,755 | 349,14 | 1,158 | 10,83 | 4,32 |  | 1279,132 | 1187,52 | 155,56 | 3,2692 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | 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 молоком №514 | 180 | 25,38 | 28,8 | 51,695 | 94,86 | 0,105 | 7,21 |  |  | 851,512 | 711 | 97,2 | 1,0192 |
| 090002 | Молоко |  | 25,2 | 28,8 | 42,3 | 52,2 | 0,045 | 0,9 |  |  | 845,1 | 711 | 97,2 | 0,99 |
| 140003 | Кофейный напиток |  | 0,18 |  | 0,8 | 7,56 | 0,06 | 6,31 |  |  | 6,232 |  |  | 0,0022 |
| 180001 | Сахарный песок |  |  |  | 8,595 | 35,1 |  |  |  |  | 0,18 |  |  | 0,027 |
|  | 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 |
|  | 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 |  |  |  |  |
|  | Бутерброд с маслом №99 | 25 | 1,62 | 4,145 | 9,53 | 82,5 | 0,08 |  | 0,3 |  | 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 |
| 070001 | Масло сливочное |  | 0,2 | 3,925 | 0,25 | 36,7 |  |  | 0,3 |  |  |  |  |  |
|  | Каша рисовая №259 | 200 | 34,28 | 43,49 | 83,44 | 278,44 | 0,055 | 1,1 | 0,6 |  | 1045,66 | 913,88 | 135,08 | 1,782 |
| 090002 | Молоко |  | 30,8 | 35,2 | 51,7 | 63,8 | 0,055 | 1,1 |  |  | 1032,9 | 869 | 118,8 | 1,21 |
| 030009 | Рис |  | 3,08 | 0,44 | 31,24 | 141,24 |  |  |  |  | 12,76 | 44,88 | 16,28 | 0,572 |
| 070001 | Масло сливочное |  | 0,4 | 7,85 | 0,5 | 73,4 |  |  | 0,6 |  |  |  |  |  |
| Итого: | | | 62,7 | 76,655 | 158,545 | 520,1 | 0,395 | 13,31 | 0,93 | 0,585 | 1905,172 | 1664,08 | 244,68 | 3,5212 |
| 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 |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| / № | Наименование блюда | Выход порции | Белки | Жиры | Углеводы | Каллорий- ность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| В1 | С | А | Е | Са | Р | Мд | Fe |
|  | Щи из свежей капусты №147 | 200 | 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 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Помидор соленый №113 | 81 |  |  | 2,43 | 16,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 110010 | Помидоры соленые |  |  |  | 2,43 | 16,2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 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: | | | 19,641 | 14,481 | 93,217 | 591,548 | 0,7143 | 15,974 | 0,4258 |  | 68,51 | 231,95 | 59,01 | 4,372 |

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 | 180 | 52,92 | 60,48 | 88,83 | 109,62 | 0,0945 | 1,89 |  |  | 1774,71 | 1493,1 | 204,12 | 2,079 |
| 090002 | Молоко |  | 52,92 | 60,48 | 88,83 | 109,62 | 0,0945 | 1,89 |  |  | 1774,71 | 1493,1 | 204,12 | 2,079 |
|  | Сырники из творога запеченые №327 | 100 | 13,1585 | 9,6235 | 22,374 | 232,715 | 0,1695 |  | 0,21 |  | 133,355 | 138,65 | 8,39 | 0,3375 |
| 090006 | Творог |  | 10,68 | 7,565 | 2,937 | 125,49 |  |  |  |  | 124,6 | 115,7 |  |  |
| 030004 | Крупа манная |  | 0,84 | 0,07 | 4,69 | 26,25 | 0,007 |  |  |  | 2,87 | 7,07 | 4,76 | 0,112 |
| 190001 | Яйцо |  | 0,3175 | 0,2875 | 0,175 | 3,925 | 0,035 |  | 0,15 |  | 1,075 | 4,6 | 0,25 | 0,0525 |
| 180001 | Сахарный песок |  |  |  | 9,55 | 39 |  |  |  |  | 0,2 |  |  | 0,03 |
| 170001 | Мука |  | 0,651 | 0,07 | 4,879 | 22,19 | 0,126 |  |  |  | 2,03 | 9,24 | 3,08 | 0,14 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда | Выход порции | Белки | Жиры | Углеводы | Каллорий- ность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 090007 | Сметана |  | 0,63 | 0,846 | 0,093 | 8,52 | 0,0015 |  |  |  | 2,58 | 2,04 | 0,3 | 0,003 |
| 070001 | Масло сливочное |  | 0,04 | 0,785 | 0,05 | 7,34 |  |  | 0,06 |  |  |  |  |  |
| Итого: | | | 70,4035 | 75,5415 | 120,901 | 367,877 | 0,2895 | 2,04 | 0,285 |  | 2049,245 | 1751,57 | 229,15 | 2,6075 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | 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 |
|  | 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 |
| 090004 | Сыр |  | 29,48 | 3,003 |  | 39,71 | 0,0099 |  |  |  | 76,89 | 42,9 |  |  |
| 070001 | Масло сливочное |  | 0,2 | 3,925 | 0,25 | 36,7 |  |  | 0,3 |  |  |  |  |  |
|  | Какао с молоком №508 | 180 | 25,776 | 29,232 | 57,297 | 119,652 | 0,045 | 0,9 |  |  | 845,832 | 711 | 97,2 | 1,323 |
| 090002 | Молоко |  | 25,2 | 28,8 | 42,3 | 52,2 | 0,045 | 0,9 |  |  | 845,1 | 711 | 97,2 | 0,99 |
| 140002 | Какао |  | 0,576 | 0,432 | 0,672 | 8,952 |  |  |  |  | 0,432 |  |  | 0,288 |
| 180001 | Сахарный песок |  |  |  | 14,325 | 58,5 |  |  |  |  | 0,3 |  |  | 0,045 |
|  | 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 |  |  |  |  |  |
| Итого: | | | 93,221 | 77,285 | 154,727 | 528,272 | 0,5649 | 7 | 0,57 | 0,585 | 1992,222 | 1786 | 280,05 | 4,843 |
| 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 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда | Выход порции | Белки | Жиры | Углеводы | Каллорий- ность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|  |  |  |  |  | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мд | Fe |
| 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 |  |  |  |  |  |
| 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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 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 |
|  | Рыба, запеченная под омлетом | 160 | 51,7873 | 31,3844 | 36,629 | 294,5098 | 0,8271 | 0,62 | 3,3204 |  | 605,228 6 | 588,848 8 | 74,3096 | 1,8388 |
| 060005 | Рыба |  | 27,3671 | 1,5491 |  | 123,9264 |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда | Выход порции | Белки | Жиры | Углеводы | Каллорий- ность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 170001 | Мука |  | 0,4966 | 0,0534 | 3,722 | 16,9278 | 0,0961 |  |  |  | 1,5486 | 7,0488 | 2,3496 | 0,1068 |
| 190001 | Яйцо |  | 6,35 | 5,75 | 3,5 | 78,5 | 0,7 |  | 3 |  | 21,5 | 92 | 5 | 1,05 |
| 090002 | Молоко |  | 17,36 | 19,84 | 29,14 | 35,96 | 0,031 | 0,62 |  |  | 582,18 | 489,8 | 66,96 | 0,682 |
| 070001 | Масло сливочное |  | 0,2136 | 4,1919 | 0,267 | 39,1956 |  |  | 0,3204 |  |  |  |  |  |
| 150001 | Соль |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 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: | | | 54,7673 | 31,7244 | 62,404 | 415,0178 | 0,9671 | 10,62 | 3,3204 |  | 626,6486 | 640,2488 | 93,1096 | 2,9858 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | 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 | | | | | | | | | | | | | | |
|  | 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 молоком №506 | 180 | 12,6 | 14,4 | 33,565 | 76,818 | 0,0225 | 9,45 |  |  | 439,82 | 355,5 | 48,6 | *1,*272 |
| 140005 | Чай |  |  |  |  | 0,018 |  | 9 |  |  | 17,01 |  |  | 0,738 |
| 180001 | Сахарный песок |  |  |  | 12,415 | 50,7 |  |  |  |  | 0,26 |  |  | 0,039 |
| 090002 | Молоко |  | 12,6 | 14,4 | 21,15 | 26,1 | 0,0225 | 0,45 |  |  | 422,55 | 355,5 | 48,6 | 0,495 |
|  | Бутерброд с сыром и маслом №97 | 33 | 36,105 | 7,639 | 7,21 | 117,98 | 0,0717 |  | 0,3 |  | 93,87 | 65,4 | 4,65 | 0,27 |
| 010001 | Хлеб белый |  | 1,065 | 0,165 | 6,96 | 34,35 | 0,06 |  |  |  | 3 | 14,7 | 4,65 | 0,27 |
| 090004 | Сыр |  | 34,84 | 3,549 |  | 46,93 | 0,0117 |  |  |  | 90,87 | 50,7 |  |  |
| 070001 | Масло сливочное |  | 0,2 | 3,925 | 0,25 | 36,7 |  |  | 0,3 |  |  |  |  |  |
|  | 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: | | | 55,885 | 30,379 | 60,535 | 369,898 | 0,8092 | 17,65 | 2,73 | 0,585 | 554,89 | 514,1 | 63,45 | 2,742 |
| 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 |
| 090007 | Сметана |  | 2,94 | 3,948 | 0,434 | 39,76 | 0,007 |  |  |  | 12,04 | 9,52 | 1,4 | 0,014 |
| 070001 | Масло сливочное |  | 0,04 | 0,785 | 0,05 | 7,34 |  |  | 0,06 |  |  |  |  |  |
| 170001 | Мука |  | 0,093 | 0,01 | 0,697 | 3,17 | 0,018 |  |  |  | 0,29 | 1,32 | 0,44 | 0,02 |
|  | 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 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | 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 |  | 0,18 | 3,5325 | 0,225 | 33,03 |  |  | 0,27 |  |  |  |  |  |
|  | 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 |
| 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 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 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: | | | 36,326 | 31,0655 | 114,593 | 706,554 | 1,1598 | 23,672 | 1,05 |  | 397,06 | 558,94 | 125,67 | 8,579 |
| 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 |  |  |  |  |  |  |  |  |

/

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда | Выход порции | Белки | Жиры | Углеводы | Каллорий- ность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| В1 | С | А | Е | Са | Р | Мд | Fe |
| 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 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Кофейный напиток с молоком № 514 (2) | 180 | 25,362 | 28,8 | 51,615 | 94,104 | 0,099 | 6,579 |  |  | 850,888 8 | 711 | 97,2 | 1,019 |
| 090002 | Молоко |  | 25,2 | 28,8 | 42,3 | 52,2 | 0,045 | 0,9 |  |  | 845,1 | 711 | 97,2 | 0,99 |
| 140003 | Кофейный напиток |  | 0,162 |  | 0,72 | 6,804 | 0,054 | 5,679 |  |  | 5,6088 |  |  | 0,002 |
| 180001 | Сахарный песок |  |  |  | 8,595 | 35,1 |  |  |  |  | 0,18 |  |  | 0,027 |
| Итого: | | | 31,2262 | 41,552 | 101,087 | 426,816 | 1,1114 | 6,579 | 0,096 |  | 867,7468 | 786,544 | 121,56 | 2,1856 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | 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 |  |  |  |  |
|  | Бутерброд с маслом №99 | 25 | 1,62 | 4,145 | 9,53 | 82,5 | 0,08 |  | 0,3 |  | 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 |
| 070001 | Масло сливочное |  | 0,2 | 3,925 | 0,25 | 36,7 |  |  | 0,3 |  |  |  |  |  |
|  | Суп молочный с крупой №170 | 200 | 41,248 | 47,362 | 77,57 | 160 | 0,15 | 1,4 | 0,12 |  | 1323,44 | 1152,56 | 169,28 | 1,834 |
| 090002 | Молоко |  | 39,2 | 44,8 | 65,8 | 81,2 | 0,07 | 1,4 |  |  | 1314,6 | 1106 | 151,2 | 1,54 |
| 030003 | Крупа гречневая |  | 1,968 | 0,992 | 9,76 | 56,32 | 0,08 |  |  |  | 8,8 | 46,56 | 18,08 | 0,288 |
| 180001 | Сахарный песок |  |  |  | 1,91 | 7,8 |  |  |  |  | 0,04 |  |  | 0,006 |
| 070001 | Масло сливочное |  | 0,08 | 1,57 | 0,1 | 14,68 |  |  | 0,12 |  |  |  |  |  |
|  | Какао с молоком №508 | 180 | 25,776 | 29,232 | 57,297 | 119,652 | 0,045 | 0,9 |  |  | 845,832 | 711 | 97,2 | 1,323 |
| 090002 | Молоко |  | 25,2 | 28,8 | 42,3 | 52,2 | 0,045 | 0,9 |  |  | 845,1 | 711 | 97,2 | 0,99 |
| 140002 | Какао |  | 0,576 | 0,432 | 0,672 | 8,952 |  |  |  |  | 0,432 |  |  | 0,288 |
| 180001 | Сахарный песок |  |  |  | 14,325 | 58,5 |  |  |  |  | 0,3 | „ |  | 0,045 |
|  | 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 |
|  | 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: | | | 72,284 | 83,959 | 181,137 | 548,252 | 0,43 | 7,3 | 0,45 | 0,585 | 2188,372 | 1950,16 | 291,78 | 4,927 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Молоко кипяченое №534 | 180 | 52,92 | 60,48 | 88,83 | 109,62 | 0,0945 | 1,89 |  |  | 1774,71 | 1493,1 | 204,12 | 2,079 |
| 090002 | Молоко |  | 52,92 | 60,48 | 88,83 | 109,62 | 0,0945 | 1,89 |  |  | 1774,71 | 1493,1 | 204,12 | 2,079 |
| Итого: | | | 52,92 | 60,48 | 88,83 | 109,62 | 0,0945 | 1,89 |  |  | 1774,71 | 1493,1 | 204,12 | 2,079 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
|  | 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 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 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 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда | Выход порции | Белки | Жиры | Углеводы | Каллорий- ность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| В1 | С | А | Е | Са | Р | Мд | Fe |
| 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 |
|  | 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 |  |  |  |  |  |
|  | 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 |
|  | 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: | | | 34,569 | 24,127 | 89,289 | 714,309 | 0,8807 | 21,241 | 0,3729 |  | 94,08 | 410,97 | 103,75 | 6,26 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Сырники из творога запеченые №327 | 100 | 13,1585 | 9,6235 | 22,374 | 232,715 | 0,1695 |  | 0,21 |  | 133,355 | 138,65 | 8,39 | 0,3375 |
| 090006 | Творог |  | 10,68 | 7,565 | 2,937 | 125,49 |  |  |  |  | 124,6 | 115,7 |  |  |
| 030004 | Крупа манная |  | 0,84 | 0,07 | 4,69 | 26,25 | 0,007 |  |  |  | 2,87 | 7,07 | 4,76 | 0,112 |
| 190001 | Яйцо |  | 0,3175 | 0,2875 | 0,175 | 3,925 | 0,035 |  | 0,15 |  | 1,075 | 4,6 | 0,25 | 0,0525 |
| 180001 | Сахарный песок |  |  |  | 9,55 | 39 |  |  |  |  | 0,2 |  |  | 0,03 |
| 170001 | Мука |  | 0,651 | 0,07 | 4,879 | 22,19 | 0,126 |  |  |  | 2,03 | 9,24 | 3,08 | 0,14 |
| 090007 | Сметана |  | 0,63 | 0,846 | 0,093 | 8,52 | 0,0015 |  |  |  | 2,58 | 2,04 | 0,3 | 0,003 |
| 070001 | Масло сливочное |  | 0,04 | 0,785 | 0,05 | 7,34 |  |  | 0,06 |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | 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 | 180 | 11,692 | 7,628 | 16,934 | 188,84 | 0,54 | 1,08 | 0,018 |  | 223,2 | 171 | 27 | 0,18 |
| 090001 | Йогурт |  | 7,38 | 2,7 | 10,62 | 102,6 | 0,54 | 1,08 | 0,018 |  | 223,2 | 171 | 27 | 0,18 |
| 090010 | Кефир |  | 4,312 | 4,928 | 6,314 | 86,24 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого: | | | 29,1755 | 22,6895 | 49,005 | 447,097 | 0,735 | 1,23 | 0,276 |  | 497,735 | 429,47 | 52,03 | 0,7085 |
| Всего: | | | 1532,69 27 | 1387,363 8 | 3414,1029 | 15955,6142 | 25,688 | 428,361 4 | 27,3241 | 5,85 | 30314,7 468 | 28781,4 216 | 4581,35 3599999 99 | 140,309 8 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | 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 |  |  |  |  |
|  | Кофейный напиток с молоком № 514 (2) | 180 | 25,362 | 28,8 | 51,615 | 94,104 | 0,099 | 6,579 |  |  | 850,888 8 | 711 | 97,2 | 1,019 |
| 090002 | Молоко |  | 25,2 | 28,8 | 42,3 | 52,2 | 0,045 | 0,9 |  |  | 845,1 | 711 | 97,2 | 0,99 |
| 140003 | Кофейный напиток |  | 0,162 |  | 0,72 | 6,804 | 0,054 | 5,679 |  |  | 5,6088 |  |  | 0,002 |
| 180001 | Сахарный песок |  |  |  | 8,595 | 35,1 |  |  |  |  | 0,18 |  |  | 0,027 |
|  | 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 |
|  | Суп молочный манный №170 | 200 | 35,8 | 46,4 | 68,86 | 207,05 | 0,075 | 1,2 | 0,6 |  | 1132,99 | 963,15 | 139,8 | 1,566 |
| 090002 | Молоко |  | 33,6 | 38,4 | 56,4 | 69,6 | 0,06 | 1,2 |  |  | 1126,8 | 948 | 129,6 | 1,32 |
| 030004 | Крупа манная |  | 1,8 | 0,15 | 10,05 | 56,25 | 0,015 |  |  |  | 6,15 | 15,15 | 10,2 | 0,24 |
| 070001 | Масло сливочное |  | 0,4 | 7,85 | 0,5 | 73,4 |  |  | 0,6 |  |  |  |  |  |
| 180001 | Сахарный песок |  |  |  | 1,91 | 7,8 |  |  |  |  | 0,04 |  |  | 0,006 |
|  | 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 |
| 090004 | Сыр |  | 29,48 | 3,003 |  | 39,71 | 0,0099 |  |  |  | 76,89 | 42,9 |  |  |
| 070001 | Масло сливочное |  | 0,2 | 3,925 | 0,25 | 36,7 |  |  | 0,3 |  |  |  |  |  |
| Итого: | | | 93,327 | 82,513 | 141,565 | 476,214 | 0,3989 | 12,779 | 0,93 | 0,585 | 2067,7688 | 1751,35 | 247,85 | 3,215 |
| 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 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 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 | 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 |
| 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 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 |
|  | 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 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование блюда | Выход порции | Белки | Жиры | Углеводы | Каллорий- ность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|  |  |  |  |  | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мд | Fe |
| 100001 | Дрожжи |  | 0,546 | 0,078 | 0,52 | 5,07 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого: | | | 5,8822 | 11,757 | 59,298 | 363,93 | 1,0136 | 5,2 | 0,096 |  | 25,818 | 76,204 | 24,72 | 1,5426 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | 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 | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | 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 |  |  |  |  |
|  | Какао с молоком №508 | 180 | 25,776 | 29,232 | | 57,297 | 119,652 | 0,045 | 0,9 |  |  | 845,832 | 711 | 97,2 | 1,323 |
| 090002 | Молоко |  | 25,2 | 28,8 | | 42,3 | 52,2 | 0,045 | 0,9 |  |  | 845,1 | 711 | 97,2 | 0,99 |
| 140002 | Какао |  | 0,576 | 0,432 | | 0,672 | 8,952 |  |  |  |  | 0,432 |  |  | 0,288 |
| 180001 | Сахарный песок |  |  |  | | 14,325 | 58,5 |  |  |  |  | 0,3 |  |  | 0,045 |
|  | 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 маслом №99 | 25 | 1,62 | 4,145 | | 9,53 | 82,5 | 0,08 |  | 0,3 |  | 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 |
| 070001 | Масло сливочное |  | 0,2 | 3,925 | | 0,25 | 36,7 |  |  | 0,3 |  |  |  |  |  |
|  | Каша рисовая №259 | 200 | 34,28 | 43,49 | | 83,44 | 278,44 | 0,055 | 1,1 | 0,6 |  | 1045,66 | 913,88 | 135,08 | 1,782 |
| 090002 | Молоко |  | 30,8 | 35,2 | | 51,7 | 63,8 | 0,055 | 1,1 |  |  | 1032,9 | 869 | 118,8 | 1,21 |
| 030009 | Рис |  | 3,08 | 0,44 | | 31,24 | 141,24 |  |  |  |  | 12,76 | 44,88 | 16,28 | 0,572 |
| 070001 | Масло сливочное |  | 0,4 | 7,85 | | 0,5 | 73,4 |  |  | 0,6 |  |  |  |  |  |
| Итого: | | | 63,096 | 77,087 | | 164,147 | 544,892 | 0,335 | 7 | 0,93 | 0,585 | 1899,492 | 1664,08 | 244,68 | 3,825 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Молоко кипяченое №534 | 180 | 52,92 | 60,48 | | 88,83 | 109,62 | 0,0945 | 1,89 |  |  | 1774,71 | 1493,1 | 204,12 | 2,079 |
| 090002 | Молоко |  | 52,92 | 60,48 | | 88,83 | 109,62 | 0,0945 | 1,89 |  |  | 1774,71 | 1493,1 | 204,12 | 2,079 |
| Итого: | | | 52,92 | 60,48 | | 88,83 | 109,62 | 0,0945 | 1,89 |  |  | 1774,71 | 1493,1 | 204,12 | 2,079 |
| 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 |
| № | Наименование блюда | Выход порции | Белки | Жиры | Углеводы | | Каллорий- ность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| В1 | С | А | Е | Са | Р | Мд | Fe |
| 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 |
| 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 |
|  | 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 |
|  | 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: | | | 24,6472 | 16,7785 | 91,916 | | 617,586 | 1,0089 | 9,8664 | 0,2764 |  | 111,162 | 346,614 | 95,502 | 8,5702 |

Полдник

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Йогурт №536 | 180 | 11,692 | 7,628 | 16,934 | 188,84 | 0,54 | 1,08 | 0,018 |  | 223,2 | 171 | 27 | 0,18 |
| 090001 | Йогурт |  | 7,38 | 2,7 | 10,62 | 102,6 | 0,54 | 1,08 | 0,018 |  | 223,2 | 171 | 27 | 0,18 |
| 090010 | Кефир |  | 4,312 | 4,928 | 6,314 | 86,24 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Запеканка из творога №319 (2) | 78 | 10,4345 | 9,636 | 13,4585 | 181,645 | 0,1825 |  | 0,3 |  | 106,805 | 110,54 | 4,24 | 0,23 |
| 090006 | Творог |  | 8,64 | 6,12 | 2,376 | 101,52 |  |  |  |  | 100,8 | 93,6 |  |  |
| 170001 | Мука |  | 0,7905 | 0,085 | 5,9245 | 26,945 | 0,153 |  |  |  | 2,465 | 11,22 | 3,74 | 0,17 |
| 190001 | Яйцо |  | 0,254 | 0,23 | 0,14 | 3,14 | 0,028 |  | 0,12 |  | 0,86 | 3,68 | 0,2 | 0,042 |
| 180001 | Сахарный песок |  |  |  | 4,775 | 19,5 |  |  |  |  | 0,1 |  |  | 0,015 |
| 090007 | Сметана |  | 0,63 | 0,846 | 0,093 | 8,52 | 0,0015 |  |  |  | 2,58 | 2,04 | 0,3 | 0,003 |
| 070001 | Масло сливочное |  | 0,12 | 2,355 | 0,15 | 22,02 |  |  | 0,18 |  |  |  |  |  |
|  | 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 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда | Выход порции | Белки | Жиры | Углеводы | Каллорий- ность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| В1 | С | А | Е | Са | Р | Мд | Fe |
| 170001 | Мука |  | 0,093 | 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 |
| Итого: | | | 26,4515 | 22,702 | 40,0895 | 396,027 | 0,748 | 1,23 | 0,366 |  | 471,185 | 401,36 | 47,88 | 0,601 |