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

(МАДОУ ЦРР –д/с №34)

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МАДОУ ЦРР – д/с№34

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.Н.Кулешова

приказ № 136 -К/1 от 27.04.2024



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ 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 |
|  | каша манная вязкая 182 | 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 №416 | 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 |
|  | Бутерброд с сыром №97 (3 | 60 | 43,24 | 8,46 | 18,81 | 182,45 | 0,1735 |  | 0,3 |  | 112,85 | 97,7 | 12,4 | 0,72 |
| 010001 | Хлеб белый |  | 2.84 | 0.44 | 18.56 | 91.6 | 0,16 |  |  |  | 8 | 39,2 | 12,4 | 0,72 |
| 090004 | Сыр |  | 40,2 | 4,095 |  | 54.15 | 0,0135 |  |  |  | 104,85 | 58,5 |  |  |
| 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 |
| Итого: | | | 108,456 | 87,312 | 181,707 | 695,252 | 0,4485 | 7,1 | 0,93 | 0,585 | 2106,772 | 1838,85 | 268,5 | 5,019 |
| 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 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование блюда | Выход порции | Белки | Жиры | Углеводы | Каллорий- ность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| № |  |  |  |  | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мд | Fe |
|  | Борщ №62 | 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 284 | 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 с маслом 219 | 155 | 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 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | салат из свежих огурцов 13 | 60 | 3,92 | 3,98 | 1,512 | 43,8 | 0,0168 | 2,632 |  |  | 12,32 | 14,56 | 7,28 | 0,504 |
| 110011 | Огурец свежий |  | 3,92 |  | 1,512 | 7,84 | 0,0168 | 2,632 |  |  | 12,32 | 14,56 | 7,28 | 0,504 |
| 080001 | Масло растительное |  |  | 3,98 |  | 35,96 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого: | | | 59,4026 | 26,6896 | 113,5009 | 772,7289 | 1,0277 | 12,684 | 0,8502 |  | 123,2231 | 154,8528 | 56,747 | 7,1221 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Сдоба 449 | 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 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | 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 | |  | | 0,16 | | 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 №412 | | 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 №386 | | 150 | | 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 паровой натуральный №237 | | 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 №57 | | 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 №413 | | 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 | |
| Итого: | | | | | | 31,25 | | 37,965 | | 68,655 | | 306,328 | | 0,945 | | 13 | | 3,51 | | 0,585 | | 785,67 | | 747,9 | | 96,55 | | 2,672 | |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | Яблоки №386 | | 150 | | 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 79 | | 200 | | 3,956 | | 5,65 | | 21,475 | | 150,474 | | 0,1052 | | 4,918 | |  | |  | | 23,86 | | 77,9 | | 31,11 | | 1,123 | |
| 160001 | | Картофель | |  | | 0,756 | |  | | 7,452 | | 31,374 | | 0,0378 | | 4,05 | |  | |  | | 4,32 | | 20,52 | | 9,18 | | 0,486 | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда | Выход порции | Белки | Жиры | Углеводы | Каллорий- ность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|  |  |  |  |  | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мд | Fe |
| 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 натуральный №274 | 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 №339 | 150 | 5,556 | 8,3325 | 18,867 | 90,534 | 0,0663 | 6,45 | 0,27 |  | 147,57 | 150,42 | 30,48 | 0,921 |
| 160001 | Картофель |  | 1,176 |  | 11.592 | 48.804 | 0,0588 | 6,3 |  |  | 6,72 | 31,92 | 14,28 | 0,756 |
| 090002 | Молоко |  | 4,2 | 4,8 | 7.05 | 8,7 | 0,0075 | 0,15 |  |  | 140,85 | 118,5 | 16,2 | 0,165 |
| 070001 | Масло сливочное |  | 0,18 | 3,5325 | 0.225 | 33,03 |  |  | 0,27 |  |  |  |  |  |
|  | Компот из свежих плодов №390 | 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 |
|  | салат из свежих помидоров 14 | 60 | 0,519 | 3,075 | 2,91 | 42,36 | 0,0249 | 16,308 |  |  | 10,59 | 15,78 | 5,49 | 0,624 |
| 110012 | Помидор свежий |  | 0,495 | 0,09 | 1.71 | 10,35 | 0,0225 | 15,3 |  |  | 6,75 | 9,9 | 4,05 | 0,54 |
| 110004 | Лук |  | 0,024 |  | 1.2 | 5.04 | 0,0024 | 1,008 |  |  | 3,84 | 5,88 | 1,44 | 0,084 |
| 080001 | Масло растительное |  |  | 2,985 |  | 26,97 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого: | | | 29,995 | 23,839 | 96,679 | 583,022 | 0,9861 | 30,018 | 0,66 |  | 317,67 | 481,35 | 109,57 | 5,27 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Булочка домашняя №452 | 50 | 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 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Кефир 420 | 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 |  |  |  |  |
|  | 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 №1 | 40 | 2,53 | 8,18 | 14,42 | 142,1 | 0,12 |  | 0,6 |  | 6 | 29,4 | 9,3 | 0,54 |
| 010001 | Хлеб белый |  | 2,13 | 0,33 | 13,92 | 68,7 | 0,12 |  |  |  | 6 | 29,4 | 9,3 | 0,54 |
| 070001 | Масло сливочное |  | 0,4 | 7,85 | 0.5 | 73,4 |  |  | 0,6 |  |  |  |  |  |
|  | Кофейный напиток молоком №414 | 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 |
|  | каша вязкая гречневая 182 | 200 | 31,89 | 37,785 | 70,325 | 219,8 | 0,2 | 1 | 0,3 |  | 955,6 | 877,3 | 141,9 | 1,655 |
| 030003 | Крупа гречневая |  | 3,69 | 1,86 | 18.3 | 105,6 | 0,15 |  |  |  | 16,5 | 87,3 | 33,9 | 0,54 |
| 090002 | Молоко |  | 28 | 32 | 47 | 58 | 0,05 | 1 |  |  | 939 | 790 | 108 | 1,1 |
| 180001 | Сахарный песок |  |  |  | 4,775 | 19,5 |  |  |  |  | 0,1 |  |  | 0,015 |
| 070001 | Масло сливочное |  | 0,2 | 3.925 | 0,25 | 36,7 |  |  | 0,3 |  |  |  |  |  |
| Итого: | | | 61,22 | 74,985 | 150,32 | 521,06 | 0,58 | 13,21 | 0,93 | 0,585 | 1817,112 | 1637,3 | 254,6 | 3,5742 |
| 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 птицы №321 | 130 | 21,628 | 16,405 | 26,25 | 343,03 | 1,588 | 1,66 |  |  | 27,54 | 201,55 | 16,08 | 1,871 |
| 040002 | Птица |  | 19.118 | 7,11 |  | 143,78 | 1,58 |  |  |  | 9,48 | 156,42 |  | 1,264 |
| 080001 | Масло растительное |  |  | 8.955 |  | 80,91 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 110004 | Лук |  | 0,03 |  | 1,5 | 6,3 | 0,003 | 1,26 |  |  | 4,8 | 7,35 | 1,8 | 0,105 |
| 110005 | Морковь |  | 0,1 |  | 0,61 | 2,9 | 0,005 | 0,4 |  |  | 3,4 | 3,1 | 1,7 | 0,06 |
| 030009 | Рис |  | 2,38 | 0.34 | 24,14 | 109,14 |  |  |  |  | 9,86 | 34,68 | 12,58 | 0,442 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | 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 |
|  | 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 сушеных фруктов №394 | 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 №87 | 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 №55 | 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 №369 | 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 №411 | 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 |
|  | 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 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда | Выход порции | Белки | Жиры | Углеводы | Каллорий- ность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|  |  |  |  |  | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мд | Fe |
| 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 |  |  |  |  |  |
|  | Яблоки №386 | 150 | 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: | | | 17,678 | 16,744 | 52,498 | 351,732 | 0,3069 | 12,396 | 0,408 |  | 303,46 | 273,53 | 34,05 | 3,788 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | 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 |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
|  | Бутерброд с маслом №1 | 40 | 2,53 | 8,18 | 14,42 | 142,1 | 0,12 |  | 0,6 |  | 6 | 29,4 | 9,3 | 0,54 |
| 010001 | Хлеб белый |  | 2,13 | 0,33 | 13,92 | 68,7 | 0,12 |  |  |  | 6 | 23,4 | 9,3 | 0,54 |
| 070001 | Масло сливочное |  | 0,4 | 7,85 | 0,5 | 73,4 |  |  | 0,6 |  |  |  |  |  |
| Итого: | | | 2,53 | 8,18 | 14,42 | 142,1 | 0,12 |  | 0,6 |  | 6 | 29,4 | 9,3 | 0,54 |
|  | Второй завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
|  | Молоко кипяченое №419 | 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 № 91 | 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 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 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 |
|  | салат из зеленого горошка 10 | 60 | 1,56 | 3,105 | 4,08 | 50,97 | 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 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда | Выход порции | Белки | Жиры | Углеводы | Каллорий- ность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| В1 | С | А | Е | Са | Р | Мд | Fe |
| 080001 | Масло растительное |  |  | 2,985 |  | 26,97 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Картофельное пюре №339 | 150 | 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 запеченные №271 | 80 | 15,08 | 5,8215 | 12,555 | 103,75 | 0,1739 | 0,11 | 0,39 |  | 136,6 |  | 29,19 |  |
| 221,52 | 0,816 |
| 060003 | Рыба Треска |  | 10,24 | 0,384 |  | 44,16 | 0,0384 |  |  |  | 28,16 | 110,72 | 12,16 | 0,32 |
| 010001 | Хлеб белый |  | 1,065 | 0,165 | 6,96 | 34,35 | 0,06 |  |  |  | 3 | 14,7 | 4,65 | 0,27 |
| 090002 | Молоко |  | 3,08 | 3,52 | 5,17 | 6,38 | 0,0055 | 0,11 |  |  | 103,29 | 86,9 | 11,88 | 0,121 |
| 190001 | Яйцо |  | 0,635 | 0,575 | 0,35 | 7,85 | 0,07 |  | 0,3 |  | 2,15 | 9,2 | 0,5 | 0,105 |
| 070001 | Масло сливочное |  | 0,06 | 1,1775 | 0,075 | 11,01 |  |  | 0,09 |  |  |  |  |  |
| Итого: | | | 30,799 | 21,9435 | 89,002 | 539,722 | 1,3748 | 21,952 | 0,822 |  | 361,12 | 560,12 | 122,13 | 4,404 |

Полдник

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Омлет паровой натуральный № 237 | 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 №414 | 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 |
|  | салат из свежих огурцов 13 | 60 | 3,92 | 3,98 | 1,512 | 43,8 | 0,0168 | 2,632 |  |  | 12,32 | 14,56 | 7,28 | 0,504 |
| 110011 | Огурец свежий |  | 3,92 |  | 1,512 | 7,84 | 0,0168 | 2,632 |  |  | 12,32 | 14,56 | 7,28 | 0,504 |
| 080001 | Масло растительное |  |  | 3,98 |  | 35,96 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого: | | | 51,276 | 57,4 | 87,187 | 344,94 | 1,1748 | 10,262 | 4,32 |  | 1291,452 | 1202,08 | 162,84 | 3,7732 |
| Всего: | | | 137,525 | 148,0035 | 279,439 | 1136,382 | 2,7641 | 34,104 | 5,742 |  | 3433,28 2 | 3284,7 | 498,39 | 10,7962 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | 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 | | | | | | | | | | | | | | |
|  | 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 сыром №97 (3 | 60 | 43,24 | 8,46 | 18,81 | 182,45 | 0,1735 |  | 0,3 |  | 112,85 | 97,7 | 12,4 | 0,72 |
| 010001 | Хлеб белый |  | 2,84 | 0,44 | 18,56 | 91,6 | 0,16 |  |  |  | 8 | 39,2 | 12,4 | 0,72 |
| 090004 | Сыр |  | 40,2 | 4,095 |  | 54.15 | 0,0135 |  |  |  | 104,85 | 58,5 |  |  |
| 070001 | Масло сливочное |  | 0,2 | 3,925 | 0,25 | 36,7 |  |  | 0,3 |  |  |  |  |  |
|  | Каша вязкая овсяных хлопьев № 182 | 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 №416 | 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: | | | 107,936 | 81,652 | 189,187 | 721,762 | 0,6685 | 7 | 0,57 | 0,585 | 2036,282 | 1873,5 | 300,7 | 6,343 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
|  | 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: | | | 11,692 | 7,628 | 16,934 | 188,84 | 0,54 | 1,08 | 0,018 |  | 223,2 | 171 | 27 | 0,18 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
|  | салат из свежих огурцов 13 | 60 | 3,92 | 3,98 | 1,512 | 43,8 | 0,0168 | 2,632 |  |  | 12,32 | 14,56 | 7,28 | 0,504 |
| 110011 | Огурец свежий |  | 3,92 |  | 1,512 | 7,84 | 0,0168 | 2,632 |  |  | 12,32 | 14,56 | 7,28 | 0,504 |
| 080001 | Масло растительное |  |  | 3,98 |  | 35,96 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Щи из свежей капусты №73 | 200 | 1,012 | 4,02 | 1 | 68,884 | 0,0444 | 12,992 |  |  | 23,34 | 26,78 | 12,06 | 0,706 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда | Выход порции | Белки | Жиры | Углеводы | Каллорий- ность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|  |  |  |  |  | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мд | Fe |
| 110002 | Капуста |  | 0,48 | 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 | U | 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 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Запеканка картофельная с печенью 308 | 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 |
|  | 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 свежих плодов №390 | 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: | | | 17,9284 | 13,4913 | 69,8595 | 459,5325 | 0,7797 | 29,16 | 0,003 |  | 69,2915 | 154,502 | 61,685 | 4,335 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Сырники из творога 245 | 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 |  |  |  |  |  |
|  | Соус молочный сладкий №369 | 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 |
|  | Молоко кипяченое №419 | 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: | | | 70,4035 | 75,5415 | 120,901 | 367,877 | 0,2895 | 2,04 | 0,258 |  | 2049,245 | 1751,57 | 229,15 | 2,6075 |
| Всего: | | | 1630,13 76 | 1409,123 8 | 3467,3315 | 16993,2992 | 27,9943 | 471,111 4 | 27,9783 | 5,85 | 29569,9 818 | 28261,0 676 | 4559,06 56 | 145,433 3 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | 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 маслом №1 | 40 | 2,53 | 8,18 | 14,42 | 142,1 | 0,12 |  | 0,6 |  | 6 | 29,4 | 9,3 | 0,54 |
| 010001 | Хлеб белый |  | 2,13 | 0,33 | 13,92 | 68,7 | 0,12 |  |  |  | 6 | 29,4 | 9,3 | 0,54 |
| 070001 | Масло сливочное |  | 0,4 | 7,85 | 0,5 | 73,4 |  |  | 0,6 |  |  |  |  |  |
|  | Каша вязкая рисовая №182 | 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 |  |  |  |  |  |
|  | Кофейный напиток молоком №414 | 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 |
|  | 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: | | | 65,83 | 83,69 | 186,295 | 701,5 | 0,435 | 13,31 | 1,23 | 0,585 | 1918,272 | 1721,28 | 260,68 | 4,7512 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Сок №418 | 200 | 0,8 |  | 23,4 | 100 | 0,04 | 7,2 |  |  | 54 | 60 | 32 | 0,6 |
| 120003 | Сок |  | 0,8 |  | 23,4 | 100 | 0,04 | 7,2 |  |  | 54 | 60 | 32 | 0,6 |
| Итого: | | | 0,8 |  | 23,4 | 100 | 0,04 | 7,2 |  |  | 54 | 60 | 32 | 0,6 |
| 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 №390 | 180 | 0,108 |  | 16,087 | 65,604 | 0,0108 | 2,232 |  |  | 6,02 | 3,96 | 3,24 | 0,831 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | 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 |
| 120005 | Яблоки |  | 0,108 |  | 3,672 | 14,904 | 0,0108 | 2,232 |  |  | 5,76 | 3,96 | 3,24 | 0,792 |
|  | Капуста тушеная №354 | 150 | 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 №88 | 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 паровые 306 | 80 | 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 №411 | 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 в омлете | 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 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда | Выход порции | Белки | Жиры | Углеводы | Каллорий- ность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|  |  |  |  |  | В1 | С | А | Е | Са | р | Mg | Fe |
| 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 |  | 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 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | салат из свежих помидоров 14 | 60 | 0,519 | 3,075 | 2,91 | 42,36 | 0,0249 | 16,308 |  |  | 10,59 | 15,78 | 5,49 | 0,624 |
| 110012 | Помидор свежий |  | 0,495 | 0,09 | 1,71 | 10,35 | 0,0225 | 15,3 |  |  | 6,75 | 9,9 | 4,05 | 0,54 |
| 110004 | Лук |  | 0,024 |  | 1,2 | 5,04 | 0,0024 | 1,008 |  |  | 3,84 | 5,88 | 1,44 | 0,084 |
| 080001 | Масло растительное |  |  | 2,985 |  | 26,97 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого: | | | 53,7263 | 34,6794 | 61,234 | 433,3778 | 0,932 | 20,928 | 3,3204 |  | 627,6386 | 624,2288 | 85,9996 | 3,1898 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | 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 |
|  | Икра кабачковая №57 | 40 | 0,68 | 3,52 | 3,08 | 48 |  | 3,2 |  |  |  |  |  |  |
| 110001 | Икра кабачковая |  | 0,68 | 3,52 | 3,08 | 48 |  | 3,2 |  |  |  |  |  |  |
|  | яйцо вареное 227 | 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 |
|  | Бутерброд с сыром №97 (3 | 60 | 43,24 | 8,46 | 18,81 | 182,45 | 0,1735 |  | 0,3 |  | 112,85 | 97,7 | 12,4 | 0,72 |
| 010001 | Хлеб белый |  | 2,84 | 0,44 | 18,56 | 91,6 | 0,16 |  |  |  | 8 | 39,2 | 12,4 | 0,72 |
| 090004 | Сыр |  | 40,2 | 4,095 |  | 54,15 | 0,0135 |  |  |  | 104,85 | 58,5 |  |  |
| 070001 | Масло сливочное |  | 0,2 | 3,925 | 0.25 | 36,7 |  |  | 0,3 |  |  |  |  |  |
| Итого: | | | 63,02 | 31,2 | 72,135 | 434,368 | 0,911 | 17,65 | 2,73 | 0,585 | 573,87 | 546,4 | 71,2 | 3,192 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Яблоки №386 | 150 | 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 №339 | 150 | 5,556 | 8,3325 | 18,867 | 90,534 | 0,0663 | 6,45 | 0,27 |  | 147,57 | 150,42 | 30,48 | 0,921 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда | Выход порции | Белки | Жиры | Углеводы | Каллорий- ность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| В1 | С | А | Е | Са | Р | Мд | Fe |
| 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 |  |  |  |  |  |
|  | 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 сушеных фруктов №394 | 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 |
|  | тефтели рыбные тушеные 277 | 80 | 16,134 | 10,704 | 19,857 | 124,23 | 0,153 | 0,22 |  |  | 210,63 | 193,14 | 29,99 | 0,576 |
| 060005 | Рыба |  | 8,586 | 0,486 |  | 38,88 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 010001 | Хлеб белый |  | 0,923 | 0,143 | 6.032 | 29,77 | 0,052 |  |  |  | 2,6 | 12,74 | 4,03 | 0,234 |
| 090002 | Молоко |  | 6,16 | 7,04 | 10,34 | 12,76 | 0,011 | 0,22 |  |  | 206,58 | 173,8 | 23,76 | 0,242 |
| 170001 | Мука |  | 0,465 | 0,05 | 3,485 | 15.85 | 0,09 |  |  |  | 1,45 | 6,6 | 2,2 | 0,1 |
| 080001 | Масло растительное |  |  | 2,985 |  | 26.97 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Борщ №62 | 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 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | салат из свежих огурцов 13 | 60 | 3,92 | 3,98 | 1,512 | 43,8 | 0,0168 | 2,632 |  |  | 12,32 | 14,56 | 7,28 | 0,504 |
| 110011 | Огурец свежий |  | 3,92 |  | 1,512 | *7,*84 | 0,0168 | 2,632 |  |  | 12,32 | 14,56 | 7,28 | 0,504 |
| 080001 | Масло растительное |  |  | 3,98 |  | 35,96 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого: | | | 34,581 | 33,8655 | 103,57 | 634,65 | 0,985 | 18,754 | 0,33 |  | 442,24 | 457,3 | 100,21 | 7,361 |

Полдник

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда | Выход порции | Белки | Жиры | Углеводы | Каллорий- ность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| В1 | С | А | Е | Са | Р | Мд | Fe |
|  | Булочка домашняя №583 (2) | 80 | 5,8642 | 12,752 | 49,472 | 332,712 | 1,0124 |  | 0,096 |  | 16,858 | 75,544 | 24,36 | 1,1666 |
| 170001 | Мука |  | 5,115 | 0,55 | 38,335 | 174,35 | 0,99 |  |  |  | 15,95 | 72,6 | 24,2 | 1,1 |
| 180001 | Сахарный песок |  |  |  | 10,505 | 42,9 |  |  |  |  | 0,22 |  |  | 0,033 |
| 080001 | Масло растительное |  |  | 11,94 |  | 107,88 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 190001 | Яйцо |  | 0,2032 | 0,184 | 0,112 | 2,512 | 0,0224 |  | 0,096 |  | 0,688 | 2,944 | 0,16 | 0,0336 |
| 100001 | Дрожжи |  | 0,546 | 0,078 | 0,52 | 5,07 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 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: | | | 17,5562 | 20,38 | 66,406 | 521,552 | 1,5524 | 1,08 | 0,114 |  | 240,058 | 246,544 | 51,36 | 1,3466 |
| Всего: | | | 115,556 2 | 85,4455 | 255,677 | 1645,632 | 3,4883 | 45,73 | 3,174 | 0,585 | 1277,44 8 | 1264,87 4 | 234,74 | 14,8256 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | 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 №1 | 40 | 2,53 | 8,18 | 14,42 | 142,1 | 0,12 |  | 0,6 |  | 6 | 29,4 | 9,3 | 0,54 |
| 010001 | Хлеб белый |  | 2.13 | 0,33 | 13,92 | 68,7 | 0,12 |  |  |  | 6 | 29,4 | 9,3 | 0,54 |
| 070001 | Масло сливочное |  | 0,4 | 7,85 | 0.5 | 73,4 |  |  | 0,6 |  |  |  |  |  |
|  | 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 |
|  | Суп молочный с макаронными изделиями №100 | 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 |
|  | Чай с сахаром №411 | 180 |  |  | 12,415 | 50,708 |  | 4 |  |  | 7,82 |  |  | 0,367 |
| 140005 | Чай |  |  |  |  | 0,008 |  | 4 |  |  | 7,56 |  |  | 0,328 |
| 180001 | Сахарный песок |  |  |  | 12.415 | 50.7 |  |  |  |  | 0,26 |  |  | 0,039 |
| Итого: | | | 62,09 | 59,21 | 143,417 | 535,708 | 0,369 | 10,4 | 0,75 | 0,585 | 1365 | 1217,92 | 184,88 | 4,103 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Молоко кипяченое №419 | 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 12 | 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 №86 | 200 | 1,176 | 4,084 | 9,096 | 78,54 | 0,0436 | 2,492 |  |  | 10,16 | 32,56 | 13,48 | 0,452 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | 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 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Жаркое по-домашнему 292 | 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: | | | 34,009 | 24,047 | 83,609 | 688,629 | 0,8807 | 21,241 | 0,3729 |  | 91,76 | 402,81 | 100,79 | 6,156 |

Полдник

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Сырники из творога 245 | 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 |  |  |  |  |  |
|  | Соус молочный сладкий №369 | 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 |
|  | Какао с молоком №416 | 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: | | | 43,2595 | 44,2935 | 89,368 | 377,909 | 0,24 | 1,05 | 0,258 |  | 1120,367 | 969,47 | 122,23 | 1,8515 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | 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 № 414 | 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 |
|  | каша манная вязкая 182 | 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 | 60 | 43,24 | 8,46 | 18,81 | 182,45 | 0,1735 |  | 0,3 |  | 112,85 | 97,7 | 12,4 | 0,72 |
| 010001 | Хлеб белый |  | *2,*84 | 0,44 | 18,56 | 91,6 | 0,16 |  |  |  | 8 | 39,2 | 12,4 | 0,72 |
| 090004 | Сыр |  | 40.2 | 4,095 |  | 54,15 | 0,0135 |  |  |  | 104,85 | 58,5 |  |  |
| 070001 | Масло сливочное |  | 0,2 | 3,925 | 0,25 | 36,7 |  |  | 0,3 |  |  |  |  |  |
| Итого: | | | 105,822 | 83,88 | 153,165 | 547,904 | 0,5025 | 12,779 | 0,93 | 0,585 | 2100,7288 | 1791,45 | 255,6 | 3,665 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Сок №418 | 200 | 0,8 |  | 23,4 | 100 | 0,04 | 7,2 |  |  | 54 | 60 | 32 | 0,6 |
| 120003 | Сок |  | 0,8 |  | 23,4 | 100 | 0,04 | 7,2 |  |  | 54 | 60 | 32 | 0,6 |
| Итого: | | | 0,8 |  | 23,4 | 100 | 0,04 | 7,2 |  |  | 54 | 60 | 32 | 0,6 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
|  | салат из зеленого горошка 10 | 60 | 1,56 | 3,105 | 4,08 | 50,97 | 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 |
| 080001 | Масло растительное |  |  | 2,985 |  | 26,97 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 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 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда | Выход порции | Белки | Жиры | Углеводы | Каллорий- ность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|  |  |  |  |  | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мд | Fe |
| 010002 | Хлеб ржаной |  | 1,82 | 0,42 | 15,505 | 74,9 | 0,525 |  |  |  | 10,15 | 31,85 | 7,7 | 0,595 |
|  | Суп картофельный с клецками № 91 | 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 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Компот из свежих плодов №390 | 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 |
|  | Плов из птицы №321 | 130 | 21,628 | 16,405 | 26,25 | 343,03 | 1,588 | 1,66 |  |  | 27,54 | 201,55 | 16,08 | 1,871 |
| 040002 | Птица |  | 19,118 | 7,11 |  | 143,78 | 1,58 |  |  |  | 9,48 | 156,42 |  | 1,264 |
| 080001 | Масло растительное |  |  | 8,955 |  | 80,91 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 110004 | Лук |  | 0,03 |  | 1,5 | 6,3 | 0,003 | 1,26 |  |  | 4,8 | 7,35 | 1,8 | 0,105 |
| 110005 | Морковь |  | 0,1 |  | 0,61 | 2,9 | 0,005 | 0,4 |  |  | 3,4 | 3,1 | 1,7 | 0,06 |
| 030009 | Рис |  | 2,38 | 0,34 | 24,14 | 109,14 |  |  |  |  | 9,86 | 34,68 | 12,58 | 0,442 |
| Итого: | | | 31,299 | 24,1945 | 82,367 | 679,072 | 2,7034 | 13,884 | 0,162 |  | 70,01 | 348,69 | 57,78 | 4,919 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Чай с лимоном №412 | 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 №452 | 50 | 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 |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | 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 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Яблоки №386 | 150 | 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: | | | 6,2812 | 11,757 | 72,864 | 418,992 | 1,0535 | 13,446 | 0,096 |  | 47,098 | 90,834 | 36,69 | 4,4686 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | 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 №416 | 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 №1 | 40 | 2,53 | 8,18 | 14,42 | 142,1 | 0,12 |  | 0,6 |  | 6 | 29,4 | 9,3 | 0,54 |
| 010001 | Хлеб белый |  | 2,13 | 0,33 | 13,92 | 68,7 | 0,12 |  |  |  | 6 | 29,4 | 9,3 | 0,54 |
| 070001 | Масло сливочное |  | 0,4 | 7,85 | 0,5 | 73,4 |  |  | 0,6 |  |  |  |  |  |
|  | Каша вязкая рисовая №182 | 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: | | | 64,006 | 81,122 | 169,037 | 604,492 | 0,375 | 7 | 1,23 | 0,585 | 1901,492 | 1673,88 | 247,78 | 4,005 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Молоко кипяченое №419 | 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 сушеных фруктов №394 | 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 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда | Выход порции | Белки | Жиры | Углеводы | Каллорий- ность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|  |  |  |  |  | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мд | Fe |
|  | Бефстроганов из отварного мяса№294 | 160 | 14,2141 | 6,426 | 2,4226 | 119,741 | 0,1002 | 0,4144 | 0,0064 |  | 15,769 | 117,97 | 14,664 | 1,5787 |
| 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 |
| 090007 | Сметана |  | 1,575 | 2,115 | 0,2325 | 21,3 | 0,0038 |  |  |  | 6,45 | 5,1 | 0,75 | 0,0075 |
| 170001 | Мука |  | 0,2139 | 0,023 | 1,6031 | 7,291 | 0,0414 |  |  |  | 0,667 | 3,036 | 1,012 | 0,046 |
|  | Каша гречневая рассыпчатая №330 | 150 | 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 |  |  |  |  |  |
|  | Суп картофельный с бобовыми №87 | 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 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | салат из свежих огурцов 13 | 60 | 3,92 | 3,98 | 1,512 | 43,8 | 0,0168 | 2,632 |  |  | 12,32 | 14,56 | 7,28 | 0,504 |
| 110011 | Огурец свежий |  | 3,92 |  | 1,512 | 7,84 | 0,0168 | 2,632 |  |  | 12,32 | 14,56 | 7,28 | 0,504 |
| 080001 | Масло растительное |  |  | 3,98 |  | 35,96 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого: | | | 32,2281 | 20,9505 | 102,8226 | 711,321 | 1,1873 | 8,4124 | 0,5164 |  | 107,089 | 406,83 | 116,864 | 8,7607 |
| 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 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | 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 |  | 0,12 | 2,355 | 0,15 | 22,02 |  |  | 0,18 |  |  |  |  |  |
|  | Соус молочный сладкий №369 | 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 |
| Итого: | | | 26,4515 | 22,702 | 40,0895 | 396,027 | 0,748 | 1,23 | 0,366 |  | 471,185 | 401,36 | 47,88 | 0,601 |