

"Согласовано"

Директор МБОУ СОШ г. Пионерский

Т.В. Леткова

ДОКУМЕНТОВ

"17" 01 2025 г

"Утверждаю"

Генеральный директор ООО "Школьное Питание"

И.В. Фирнаго

19 января 2025 г.

Примерное циклическое 20-дневное меню
для МБДОУ г. Пионерский
возрастная категория с 3 до 7 лет (пребывание 8-10 часов)
2024-2025 гг

По рекомендациям СанПиН 2.3./2.4.3590-20
Возрастная градация с 3 до 7 лет 75% от суточного рациона

Возрастная градация с 3 до 7 лет 75% от суточного рациона														
Наименование блюд	№ рецептуры	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
01 день понедельник (1 неделя)														
Завтрак														
1 Каша рисовая молочная с маслом 1/200	1721	200	4,740	6,775	32,479	209,851	0,103	1,105	0,041	0,300	123,095	177,453	47,794	0,772
2 Бутерброд с маслом и сыром 1/20/5/10	117	35	3,930	6,345	10,470	114,705	0,086	0,070	0,041	0,128	101,225	61,526	13,720	0,730
3 Кофейный напиток с молоком 1/180	1713	180	1,633	1,360	17,576	89,079	0,000	0,706	0,013	0,006	71,942	49,407	9,036	0,102
Итого:		415	10,303	14,480	60,525	413,635	0,189	1,881	0,095	0,434	296,262	288,386	70,550	1,605
Завтрак 2														
1 Фрукты свежие по сезону (v)/1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:		100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Обед														
1 Салат из моркови с кукурузой 1/50	1824	50	0,668	2,034	3,764	36,034	0,024	2,280	0,720	1,024	15,230	24,148	15,073	0,262
2 Суп с рисом и томатом на бульоне 1/180	1275	180	3,988	5,839	15,658	131,140	0,085	6,439	0,005	1,810	26,482	65,451	24,964	0,873
3 Биточек мясной запеченный в соусе 1/80	1183	80	10,836	14,915	12,761	228,618	0,355	0,873	0,032	2,537	11,777	69,196	16,264	1,115
4 Макароны отварные с маслом 1/130	1669	130	5,251	3,849	34,949	195,441	0,086		0,018	1,097	15,386	45,884	8,312	0,848
5 Кисель фруктово-ягодный 1/180	1670	180	0,065		28,548	114,451					7,582	0,005	1,620	0,033
6 Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7 Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:		660	23,207	27,037	116,480	802,084	0,671	9,591	0,776	6,965	83,080	243,509	85,833	4,751
Полдник														
1 ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ 1/100 (соб пр-во)	1310	100	11,604	10,430	45,153	320,898	0,122	0,159	0,048	3,030	69,829	138,356	18,228	1,042
2 Молоко кипяченое 1/150	148	150	4,500	3,750	7,050	79,950		1,950	0,030		180,000	135,000	21,000	0,150
Итого:		250	16,104	14,180	52,203	400,848	0,122	2,109	0,078	3,030	249,829	273,356	39,228	1,192
Всего:			50,265	55,798	238,158	1 655,867	1,016	48,581	0,948	10,630	654,172	822,251	206,611	8,798
02 день вторник (1 неделя)														
Завтрак														
1 Каша овсяная молочная с маслом 1/200	1694	200	6,510	8,275	28,879	216,031	0,136	1,105	0,041	1,020	126,695	177,453	51,694	1,222
2 Хлеб пшеничный с маслом 1/20/5	1111	25	1,250	3,825	10,470	81,305	0,083		0,020	0,088	1,225	1,526	8,220	0,730
3 Чай заварной с сахаром и лимоном 1/180/5	0988	185	0,153	0,033	13,687	55,654	0,020	2,054	0,000	0,010	13,275	5,555	4,798	0,515
Итого:		410	7,913	12,133	53,036	352,990	0,238	3,159	0,061	1,118	141,195	184,533	64,712	2,468
Завтрак 2														
1 Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/100	116	100	0,000	0,000	11,200	44,801	0,020	0,900		0,010	7,000	7,000	4,000	1,400
Итого:		100	0,000	0,000	11,200	44,801	0,020	0,900		0,010	7,000	7,000	4,000	1,400
Обед														
1 Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью 1/50	1819	50	0,811	2,034	3,736	36,490	0,015	13,680	0,150	0,939	21,215	17,308	8,803	0,234
2 Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/180	1439	180	3,659	6,249	9,731	109,804	0,044	13,369	0,155	1,800	41,575	39,630	19,789	1,074
3 Мясо курицы тушеное в соусе 1/80	1255	80	14,111	10,749	2,288	162,333	0,047	1,599	0,080	1,045	11,866	101,780	50,723	0,885
4 Каша гречневая с маслом 1/130	1680	130	5,961	4,436	31,004	187,783	0,196		0,018	3,071	19,071	137,933	92,214	3,096
5 Напиток из шиповника 1/180	656	180	0,216	0,018	14,785	60,169	0,000	0,036	0,000		9,947	2,972	3,308	0,338
6 Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7 Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:		660	27,157	23,886	82,343	652,978	0,424	28,684	0,403	7,353	110,298	338,449	194,438	7,246
Полдник														
1 Омлет 1/120	1706	120	9,756	12,386	1,463	156,353	0,050	0,265	0,184	3,024	69,576	157,501	12,000	1,855
2 Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
3 Чай заварной с сахаром 1/180	1675	180	0,108	0,028	13,537	54,829	0,000	0,054	0,000		11,275	4,455	4,198	0,485

Итого:		330	11,664	12,714	30,600	283,482	0,174	0,319	0,184		3,081	80,889	161,994	28,498	3,421
Всего:			46,734	48,733	177,180	1 334,261	0,866	33,062	0,649		11,562	339,382	691,976	291,647	14,535
03 день среда (1 неделя)															
Завтрак															
1 Каша пшенная молочная с маслом 1/200	1676	200	6,810	7,675	32,779	227,431	0,127	1,105	0,041		0,840	119,195	148,953	37,894	0,952
2 Бутерброд с маслом и сыром 1/20/5/10	117	35	3,930	6,345	10,470	114,705	0,086	0,070	0,041		0,128	101,225	61,526	13,720	0,730
3 Кофейный напиток с молоком 1/180	1713	180	1,633	1,360	17,576	89,079	0,000	0,706	0,013		0,006	71,942	49,407	9,036	0,102
Итого:		415	12,373	15,380	60,825	431,215	0,213	1,881	0,095		0,974	292,362	259,886	60,650	1,785
Завтрак 2															
1 Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000			0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:		100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000			0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Обед															
1 Салат овощной с яблоками 1/50	1422	50	0,740	3,042	3,765	45,398	0,016	13,000	0,200		1,400	19,728	18,013	10,280	0,423
2 Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/180	1758	180	4,246	5,851	13,513	123,698	0,068	8,318	0,149		1,917	24,817	38,533	15,649	0,827
3 Котлета рыбная запеченная в белом соусе 1/80	1766	80	10,249	8,571	19,509	196,174	0,080	0,844	0,024		2,779	29,214	137,070	28,149	1,103
4 Картофельное пюре с маслом 1/130	1720	130	2,854	4,231	19,098	125,882	0,134	22,484	0,022		0,157	40,391	84,357	28,599	1,067
5 Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620			0,018	12,600	12,600	7,200	2,520
6 Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082				0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7 Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040				0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:		660	20,489	22,096	96,844	668,194	0,456	46,265	0,395		6,769	133,374	329,398	109,477	7,560
Полдник															
1 БУЛОЧКА-ПЛЮШКА САХАРНАЯ 1/100 (соб. пр-во)	236	100	7,895	7,991	63,918	359,169	0,137		0,034		3,098	21,410	81,636	13,590	1,112
2 Молоко кипяченое 1/150	148	150	4,500	3,750	7,050	79,950		1,950	0,030			180,000	135,000	21,000	0,150
Итого:		250	12,395	11,741	70,968	439,119	0,137	1,950	0,064		3,098	201,410	216,636	34,590	1,262
Всего:			45,907	49,317	237,587	1 577,828	0,841	85,097	0,553		11,041	652,146	822,919	215,717	11,857
04 день четверг (1 неделя)															
Завтрак															
1 Каша гречневая молочная с маслом 1/200	1280	200	7,810	7,475	36,279	243,631	0,173	1,105	0,041		2,720	119,095	198,253	92,994	2,822
2 Хлеб пшеничный с маслом 1/20/5	1111	25	1,250	3,825	10,470	81,305	0,083		0,020		0,088	1,225	1,526	8,220	0,730
3 Чай заварной с сахаром 1/180	1675	180	0,108	0,028	13,537	54,829	0,000	0,054	0,000			11,275	4,455	4,198	0,485
Итого:		405	9,168	11,328	60,286	379,765	0,255	1,159	0,061		2,808	131,595	204,233	105,412	4,038
Завтрак 2															
1 Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/100	116	100	0,000	0,000	11,200	44,801	0,020	0,900			0,010	7,000	7,000	4,000	1,400
Итого:		100	0,000	0,000	11,200	44,801	0,020	0,900			0,010	7,000	7,000	4,000	1,400
Обед															
1 Винегрет овощной 1/50	462	50	0,643	4,066	3,955	54,984	0,024	5,060	0,156		1,830	11,543	21,478	9,744	0,435
2 Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/180	1442	180	3,688	6,256	7,453	100,868	0,049	20,929	0,155		1,796	41,593	36,030	17,737	0,827
3 Плов с курицей 1/200	1443	200	16,904	16,704	41,976	385,856	0,224	3,336	0,320		4,120	45,300	272,503	112,480	2,077
4 Компот из ягод з/м 1/180	1658	180	0,144		15,318	61,848	0,011	1,800			0,108	11,700	3,605	3,330	0,133
5 Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082				0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
6 Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040				0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:		650	23,779	27,426	89,501	699,956	0,429	31,125	0,630		8,352	116,761	372,442	162,891	5,091
Полдник															
1 Макароны отварные с сыром 1/120/10	1115	130	7,527	6,073	32,260	213,807	0,082	0,070	0,038		1,052	114,202	102,354	13,173	0,782
2 Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040				0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
3 Чай заварной с сахаром 1/180	1675	180	0,108	0,028	13,537	54,829	0,000	0,054	0,000			11,275	4,455	4,198	0,485
Итого:		330	8,835	6,301	56,197	316,836	0,122	0,124	0,038		1,512	132,077	145,609	28,770	2,168
Всего:			41,782	45,055	217,185	1 441,358	0,827	33,308	0,730		12,683	387,433	729,285	301,073	12,697
05 день пятница (1 неделя)															
Завтрак															
1 Каша манная молочная с маслом 1/200	1727	200	4,650	6,815	24,889	179,491	2,381	1,105	0,041		0,315	114,495	93,503	16,054	0,312
2 Бутерброд с маслом и сыром 1/20/5/10	117	35	3,930	6,345	10,470	114,705	0,086	0,070	0,041		0,128	101,225	61,526	13,720	0,730
3 Чай заварной с шиповником 1/180	1666	180	0,216	0,018	14,785	60,169	0,000	0,036	0,000			9,947	2,972	3,308	0,338
Итого:		415	8,796	13,178	50,144	354,365	2,466	1,211	0,082		0,443	225,667	158,000	33,082	1,380
Завтрак 2															
1 Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000			0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:		100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000			0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Обед															
1 Салат из свежей капусты с морковью 1/50	1672	50	0,786	2,044	3,317	34,804	0,016	17,300	0,170		0,952	22,525	16,735	9,378	0,302
2 Суп гороховый на бульоне 1/180	1764	180	6,622	5,968	14,152	136,811	0,170	8,318	0,149		1,829	38,857	78,078	29,437	1,662
3 Тефтеля мясная в соусе 1/80	134	80	10,656	13,153	10,354	202,417	0,341	1,153	0,032		1,746	15,783	95,700	19,110	0,877
4 Картофельное пюре с маслом 1/130	1720	130	2,854	4,231	19,098	125,882	0,134	22,484	0,022		0,157	40,391	84,357	28,599	1,067
5 Компот из яблок 1/180	1690	180	0,072		15,264	61,344	0,005	1,800			0,036	10,980	1,985	3,330	0,439
6 Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082				0,038	0,025	0,026	8,200	0,720

Итого:

Полдник

Полдник

06 день понедельник (2 неделя)

Завтрак

Завтрак

Итого:

Завтрак 2

Завтрак 2

Итого:

Обед

Обед

Итого.

Полдник

Полдник

Итого

Всего:

07 день

07 день**Итого**

Завтрак 2

Завтрак 2

Обед

Обед

Итого

Полдник

Полдник

Итого

Всего

08 день среда (2 неделя)

Заявитель

Заявитель

Итого

Завтрак 2

Завтрак 2

Итого

Обед

1	Салат из свеклы с маслом 1/50	1682	50	0,690	4,042	4,048	55,330	0,009	4,600		1,806	18,860	20,155	10,230	0,659
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/180	1442	180	3,688	6,256	7,453	100,868	0,049	20,929	0,155	1,796	41,593	36,030	17,737	0,827
3	Жаркое по-домашнему с курицей 1/200	1702	200	17,499	17,413	29,310	343,955	0,250	35,650	0,320	3,888	40,908	208,981	93,864	2,542
4	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620		0,018	12,600	12,600	7,200	2,520
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			650	24,278	28,112	81,770	677,196	0,466	62,799	0,475	8,006	120,586	316,592	148,631	8,167
Полдник															
1	Голубец ленивый из курицы в соусе 1/100/40	2561	140	13,218	13,602	16,075	239,593	0,092	26,344	0,064	3,226	46,387	130,074	59,485	1,373
2	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
3	Чай заварной с сахаром 1/180	1675	180	0,108	0,028	13,537	54,829	0,000	0,054	0,000		11,275	4,455	4,198	0,485
Итого:			340	14,526	13,830	40,012	342,622	0,174	26,398	0,064	3,264	57,687	134,555	71,882	2,578
Всего:				46,987	54,042	183,667	1 408,993	3,139	126,008	0,613	11,880	390,934	612,583	264,823	13,140
09 день четверг (2 неделя)															
Завтрак															
1	Суп молочный с вермишелью 1/200	1802	200	4,690	6,695	23,019	171,091	0,035	1,105	0,041	0,480	114,895	96,453	16,194	0,462
2	Бутерброд с маслом и сыром 1/20/5/10	117	35	3,930	6,345	10,470	114,705	0,086	0,070	0,041	0,128	101,225	61,526	13,720	0,730
3	Чай заварной с сахаром 1/180	1675	180	0,108	0,028	13,537	54,829	0,000	0,054	0,000		11,275	4,455	4,198	0,485
Итого:			415	8,728	13,068	47,026	340,625	0,120	1,229	0,082	0,608	227,395	162,433	34,112	1,678
Завтрак 2															
1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/100	116	100	0,000	0,000	11,200	44,801	0,020	0,900		0,010	7,000	7,000	4,000	1,400
Итого:			100	0,000	0,000	11,200	44,801	0,020	0,900		0,010	7,000	7,000	4,000	1,400
Обед															
1	Салат овощной с картофелем 1/50			0,808	3,093	4,772	50,164	0,039	6,170	0,206	1,405	10,882	25,664	11,084	0,398
2	Суп с рисом и томатом на бульоне 1/180	1275	180	3,988	5,839	15,658	131,140	0,085	6,439	0,005	1,810	26,482	65,451	24,964	0,873
3	Каша гречневая с курицей 1/200	1115	200	20,749	18,019	36,990	393,129	0,272	3,401	0,320	7,052	35,588	263,659	157,576	4,428
4	Компот из ягод з/м 1/180	1658	180	0,144		15,318	61,848	0,011	1,800		0,108	11,700	3,605	3,300	0,133
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			600	28,089	27,352	93,539	732,681	0,529	17,810	0,531	10,873	91,277	397,206	216,555	7,461
Полдник															
1	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ 1/100 (соб пр-во)	1310	100	11,604	10,430	45,153	320,898	0,122	0,159	0,048	3,030	69,829	138,356	18,228	1,042
2	Молоко кипяченое 1/150	148	150	4,500	3,750	7,050	79,950		1,950	0,030		180,000	135,000	21,000	0,150
Итого:			250	16,104	14,180	52,203	400,848	0,122	2,109	0,078	3,030	249,829	273,356	39,228	1,192
Всего:				52,922	54,600	203,968	1 518,956	0,791	22,047	0,691	14,520	575,501	839,995	293,894	11,721
10 день пятница (2 неделя)															
Завтрак															
1	Каша гречневая молочная с маслом 1/200	1280	200	7,810	7,475	36,279	243,631	0,173	1,105	0,041	2,720	119,095	198,253	92,994	2,822
2	Хлеб пшеничный с маслом 1/20/5	1111	25	1,250	3,825	10,470	81,305	0,083		0,020	0,088	1,225	1,526	8,220	0,730
3	Чай заварной с шиповником 1/180	1666	180	0,216	0,018	14,785	60,169	0,000	0,036	0,000		9,947	2,972	3,308	0,338
Итого:			405	9,276	11,318	61,534	385,105	0,255	1,141	0,061	2,808	130,267	202,750	104,522	3,890
Завтрак 2															
1	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:			100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Обед															
1	Салат из свежей капусты с морковью 1/50	1672	50	0,786	2,044	3,317	34,804	0,016	17,300	0,170	0,952	22,525	16,735	9,378	0,302
2	Суп рыбный 1/180	339		6,303	4,193	20,487	144,899	0,505	15,593	0,146	1,839	34,562	111,936	32,053	1,160
3	Гуляш из курицы 1/80	1716	80	14,079	10,757	2,328	162,443	0,047	1,401		1,049	9,720	100,777	50,184	0,892
4	Картофельное пюре с маслом 1/130	1720	130	2,854	4,231	19,098	125,882	0,134	22,484	0,022	0,157	40,391	84,357	28,599	1,067
5	Компот из яблок 1/180	1690	180	0,072		15,264	61,344	0,005	1,800		0,036	10,980	1,985	3,330	0,439
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			480	26,492	21,625	81,294	625,772	0,829	58,578	0,338	4,531	124,803	354,616	143,143	5,480
Полдник															
1	Запеканка творожная Золотистая 1/100	1717	100	11,088	10,575	34,690	278,285	0,068	0,225	0,099	0,665	86,559	141,200	16,041	0,785
2	Чай заварной с сахаром 1/180	1675	180	0,108	0,028	13,537	54,829	0,000	0,054	0,000		11,275	4,455	4,198	0,485
Итого:			280	11,196	10,603	48,227	333,114	0,069	0,279	0,099	0,665	97,834	145,655	20,239	1,271
Всего:				47,614	43,646	200,005	1 383,290	1,189	94,998	0,498	8,204	377,904	720,021	278,904	11,890
11 день понедельник (3 неделя)															
Завтрак															
1	Каша пшеничная молочная с маслом 1/200	1178	200	6,510	6,775	30,379	208,531	0,091	1,105	0,041	0,570	123,095	161,853	30,994	1,552
2	Бутерброд с маслом и сыром 1/20/5/10	117	35	3,930	6,345	10,470	114,705	0,086	0,070	0,041	0,128	101,225	61,526	13,720	0,730
3	Кофейный напиток с молоком 1/180	1713	180	1,633	1,360	17,576	89,079	0,000	0,706	0,013	0,006	71,942	49,407	9,036	0,102
Итого:			415	12,073	14,480	58,425	412,315	0,177	1,881	0,095	0,704	296,262	272,786	53,750	2,385

Завтрак 2														
1 Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
		100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:														
Обед														
1 Салат из квашеной капусты со свеклой 1/50	664	50	0,789	3,051	3,540	44,769	0,011	5,890		1,382	17,595	17,473	8,825	3,336
2 Суп гороховый на бульоне 1/180	1764	180	6,622	5,968	14,152	136,811	0,170	8,318	0,149	1,829	38,857	78,078	29,437	1,662
3 Фрикаделька куриная в соусе 1/80	1736	80	11,216	11,712	11,721	197,152	0,083	1,476	0,032	2,522	10,561	73,800	41,075	1,100
4 Макароны отварные с маслом 1/130	1669	130	5,251	3,849	34,949	195,441	0,086		0,018	1,097	15,386	45,884	8,312	0,848
5 Кисель фруктово-ягодный 1/180	1670	180	0,065		28,548	114,451					7,582	0,005	1,620	0,033
6 Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7 Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:		660	26,342	24,980	113,709	785,023	0,472	15,684	0,200	7,326	96,605	254,065	108,869	8,600
Полдник														
1 Омлет 1/120	1706	120	9,756	12,386	1,463	156,353	0,050	0,265	0,184	3,024	69,576	157,501	12,000	1,855
2 Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
3 Чай заварной с сахаром 1/180	1675	180	0,108	0,028	13,537	54,829	0,000	0,054	0,000		11,275	4,455	4,198	0,485
Итого:		320	11,064	12,614	25,400	259,382	0,133	0,319	0,184	3,062	80,876	161,982	24,398	3,061
Всего:			50,129	52,174	206,484	1 496,020	0,816	52,885	0,479	11,293	498,743	705,832	198,017	15,295
12 день вторник (3 неделя)														
Завтрак														
1 Каша рисовая молочная с маслом 1/200	1721	200	4,740	6,775	32,479	209,851	0,103	1,105	0,041	0,300	123,095	177,453	47,794	0,772
2 Хлеб пшеничный с маслом 1/20/5	1111	25	1,250	3,825	10,470	81,305	0,083		0,020	0,088	1,225	1,526	8,220	0,730
3 Чай заварной с сахаром и лимоном 1/180/5	0988	185	0,153	0,033	13,687	55,654	0,020	2,054	0,000	0,010	13,275	5,555	4,798	0,515
Итого:		410	6,143	10,633	56,636	346,810	0,205	3,159	0,061	0,398	137,595	184,533	60,812	2,018
Итого:														
Завтрак 2														
1 Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/100	116	100	0,000	0,000	11,200	44,801	0,020	0,900		0,010	7,000	7,000	4,000	1,400
		100	0,000	0,000	11,200	44,801	0,020	0,900		0,010	7,000	7,000	4,000	1,400
Итого:														
Обед														
1 Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью 1/50	1819	50	0,811	2,034	3,736	36,490	0,015	13,680	0,150	0,939	21,215	17,308	8,803	0,234
2 Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/180	1439	180	3,659	6,249	9,731	109,804	0,044	13,369	0,155	1,800	41,575	39,630	19,789	1,074
3 Мясо курицы тушеное в соусе 1/80	1255	80	14,111	10,749	2,288	162,333	0,047	1,599	0,080	1,045	11,866	101,780	50,723	0,885
4 Каша гречневая с маслом 1/130	1680	130	5,961	4,436	31,004	187,783	0,196	</						

13 день среда (3 неделя)															
Завтрак															
1 Каша овсяная молочная с маслом 1/200	1694	200	6,510	8,275	28,879	216,031	0,136	1,105	0,041	1,020	126,695	177,453	51,694	1,222	
2 Бутерброд с маслом и сыром 1/205/10	117	35	3,930	6,345	10,470	114,705	0,086	0,070	0,041	0,128	101,225	61,526	13,720	0,730	
3 Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114	
Итого:		435	12,254	16,132	58,878	429,712	0,222	1,960	0,096	1,155	307,856	293,875	75,454	2,066	
Завтрак 2															
1 Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250	
Итого:		100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250	
Обед															
1 Салат овощной с яблоками 1/50	1422	50	0,740	3,042	3,765	45,398	0,016	13,000	0,200	1,400	19,728	18,013	10,280	0,423	
2 Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/180	1438	180	4,156	6,371	13,429	127,681	0,070	9,247	0,160	2,052	31,149	61,785	20,120	0,978	
3 Котлета рыбная запеченная в белом соусе 1/80	1766	80	10,249	8,571	19,509	196,174	0,080	0,844	0,024	2,779	29,214	137,070	28,149	1,103	
4 Картофельное пюре с маслом 1/130	1720	130	2,854	4,231	19,098	125,882	0,134	22,484	0,022	0,157	40,391	84,357	28,599	1,067	
5 Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620		0,018	12,600	12,600	7,200	2,520	
6 Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720	
7 Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900	
Итого:		660	20,399	22,616	96,760	672,177	0,458	47,194	0,406	6,904	139,706	352,650	113,948	7,711	
Полдник															
1 Оладьи с ягодным соусом 1/100/30	1108	130	7,173	7,652	49,015	293,616	0,108	1,115	0,012	3,590	53,872	85,327	15,230	0,891	
2 Чай заварной с сахаром 1/180	1675	180	0,108	0,028	13,537	54,829	0,000	0,054	0,000		11,275	4,455	4,198	0,485	
Итого:		310	7,281	7,679	62,552	348,445	0,109	1,169	0,013	3,590	65,147	89,782	19,428	1,376	

Всего:				40,584	46,527	227,139	1 489,634	0,823	85,323	0,515	11,849	537,708	753,308	219,829	12,403
14 день четверг (3 неделя)															
Завтрак															
1	Каша манная молочная с маслом 1/200	1727	200	4,650	6,815	24,889	179,491	2,381	1,105	0,041	0,315	114,495	93,503	16,054	0,312
2	Хлеб пшеничный с маслом 1/20/5	1111	25	1,250	3,825	10,470	81,305	0,083		0,020	0,088	1,225	1,526	8,220	0,730
3	Чай заварной с сахаром 1/180	1675	180	0,108	0,028	13,537	54,829	0,000	0,054	0,000		11,275	4,455	4,198	0,485
Итого:			405	6,008	10,668	48,896	315,625	2,463	1,159	0,061	0,403	126,995	99,483	28,472	1,528
Завтрак 2															
1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/100	116	100	0,000	0,000	11,200	44,801	0,020	0,900		0,010	7,000	7,000	4,000	1,400
Итого:			100	0,000	0,000	11,200	44,801	0,020	0,900		0,010	7,000	7,000	4,000	1,400
Обед															
1	Винегрет овощной 1/50	462	50	0,643	4,066	3,955	54,984	0,024	5,060	0,156	1,830	11,543	21,478	9,744	0,435
2	Свекольник со сметаной на бульоне 1/180	1440	180	3,652	6,285	10,806	114,397	0,055	9,409	0,155	1,798	35,923	42,474	20,383	1,101
3	Бефстроганов из куриного филе 1/80	1283	80	14,275	11,659	2,644	172,606	0,048	1,818	0,009	1,061	15,447	105,269	50,130	0,890
4	Рис отварной с маслом 1/130	1700	130	3,276	3,754	35,554	189,103	0,155		0,018	0,410	35,776	151,588	55,684	1,005
5	Компот из ягод з/м 1/180	1658	180	0,144		15,318	61,848	0,011	1,800		0,108	11,700	3,605	3,330	0,133
6	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:			680	25,590	26,364	99,476	737,538	0,475	18,087	0,337	5,954	120,326	382,653	168,671	5,993
Полдники															
1	Рагу из овощей 1/100	1448	100	1,848	4,751	12,587	100,496	0,081	21,946	0,360	2,170	31,267	51,748	23,794	0,857
2	Яйцо вареное 1/20	201	25	3,175	2,875	0,175	39,275	0,018		0,063	0,500	13,750	48,000	3,000	0,625
3	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
4	Чай заварной с сахаром 1/180	1675	180	0,108	0,028	13,537	54,829	0,000	0,054	0,000		11,275	4,455	4,198	0,485
Итого:			325	6,331	7,853	36,699	242,800	0,139	22,000	0,423	3,130	62,892	143,003	42,392	2,868
Всего:				37,929	44,884	196,272	1 340,763	3,098	42,145	0,821	9,497	317,214	632,139	243,534	11,788
15 день пятница (3 неделя)															
Завтрак															
1	Каша гречневая молочная с маслом 1/200	1280	200	7,810	7,475	36,279	243,631	0,173	1,105	0,041	2,720	119,095	198,253	92,994	2,822
2	Бутерброд с маслом и сыром 1/20/5/10	117	35	3,930	6,345	10,470	114,705	0,086	0,070	0,041	0,128	101,225	61,526	13,720	0,730
3	Чай заварной с шиповником 1/180	1666	180	0,216	0,018	14,785	60,169	0,000	0,036	0,000		9,947	2,972	3,308	0,338
Итого:			415	11,956	13,838	61,534	418,505	0,258	1,211	0,082	2,848	230,267	262,750	110,022	3,890
Завтрак 2															
1	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:			100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Обед															
1	Винегрет овощной 1/50	462	50	0,643	4,066	3,955	54,984	0,024	5,060	0,156	1,830	11,543	21,478	9,744	0,435
2	Суп с клецками на бульоне 1/180	1818	180	4,807	7,632	15,049	148,109	0,074	8,318	0,156	2,591	27,728	45,675	16,398	0,893
3	Тефтеля мясная в соусе 1/80	134	80	10,656	13,153	10,354	202,417	0,341	1,153	0,032	1,746	15,783	95,700	19,110	0,877
4	Картофельное пюре с маслом 1/130	1720	130	2,854	4,231	19,098	125,882	0,134	22,484	0,022	0,157	40,391	84,357	28,599	1,067
5	Компот из яблок 1/180	1690	180	0,072		15,264	61,344	0,005	1,800		0,036	10,980	1,985	3,330	0,439
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			660	21,432	29,481	84,519	689,136	0,700	38,814	0,365	6,858	113,051	288,021	96,781	5,330
Полдник															
1	Запеканка творожная с ягодным соусом 1/100/30	1755	130	16,287	11,772	35,745	314,073	2,142	1,184	0,055	1,832	151,444	209,186	23,875	0,663
2	Чай заварной с сахаром 1/180	1675	180	0,108	0,028	13,537	54,829	0,000	0,054	0,000		11,275	4,455	4,198	0,485
Итого:			310	16,395	11,800	49,282	368,902	2,142	1,238	0,055	1,832	162,719	213,641	28,073	1,148
Всего:				50,433	55,219	204,285	1 515,843	3,135	76,263	0,502	11,738	531,037	781,411	245,876	11,619
16 день понедельник (4 неделя)															
Завтрак															
1	Каша овсяная молочная с маслом 1/200	1694	200	6,510	8,275	28,879	216,031	0,136	1,105	0,041	1,020	126,695	177,453	51,694	1,222
2	Хлеб пшеничный с маслом 1/20/5	1111	25	1,250	3,825	10,470	81,305	0,083		0,020	0,088	1,225	1,526	8,220	0,730
3	Кофейный напиток с молоком 1/180	1713	180	1,633	1,360	17,576	89,079	0,000	0,706	0,013	0,006	71,942	49,407	9,036	0,102
Итого:			405	9,393	13,460	56,925	386,415	0,219	1,811	0,074	1,114	199,862	228,386	68,950	2,055
Завтрак 2															
1	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:			100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Обед															
1	Салат овощной с яблоками 1/50	1422	50	0,740	3,042	3,765	45,398	0,016	13,000	0,200	1,400	19,728	18,013	10,280	0,423
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/180	1442	180	3,688	6,256	7,453	100,868	0,049	20,929	0,155	1,796	41,593	36,030	17,737	0,827
3	Гуляш из курицы 1/80	1716	80	14,079	10,757	2,328	162,443	0,047	1,401		1,049	9,720	100,777	50,184	0,892
4	Макароны отварные с маслом 1/130	1669	130	5,251	3,849	34,949	195,441	0,086		0,018	1,097	15,386	45,884	8,312	0,848
5	Кисель фруктово-ягодный 1/180	1670	180	0,065		28,548	114,451					7,582	0,005	1,620	0,033

6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			660	26,222	24,305	97,843	715,001	0,320	35,329	0,373	5,840	100,632	239,534	107,733	4,643
Полдник															
1	БУЛОЧКА-ПЛЮШКА САХАРНАЯ 1/100 (соб. пр-во)	236	100	7,895	7,991	63,918	359,169	0,137		0,034	3,098	21,410	81,636	13,590	1,112
2	Молоко кипяченое 1/150	148	150	4,500	3,750	7,050	79,950		1,950	0,030		180,000	135,000	21,000	0,150
Итого:			250	12,395	11,741	70,968	439,119	0,137	1,950	0,064	3,098	201,410	216,636	34,590	1,262
Всего:				48,660	49,606	234,685	1 579,835	0,710	74,091	0,510	10,252	626,904	701,556	222,273	9,210
17 день вторник (4 неделя)															
Завтрак															
1	Каша пшениная молочная с маслом 1/200	1676	200	6,810	7,675	32,779	227,431	0,127	1,105	0,041	0,840	119,195	148,953	37,894	0,952
2	Бутерброд с маслом и сыром 1/20/5/10	117	35	3,930	6,345	10,470	114,705	0,086	0,070	0,041	0,128	101,225	61,526	13,720	0,730
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/180/5	0988	185	0,153	0,033	13,687	55,654	0,020	2,054	0,000	0,010	13,275	5,555	4,798	0,515
Итого:			420	10,893	14,053	56,936	397,790	0,232	3,229	0,082	0,978	233,695	216,033	56,412	2,198
Завтрак 2															
1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/100	116	100	0,000	0,000	11,200	44,801	0,020	0,900		0,010	7,000	7,000	4,000	1,400
Итого:			100	0,000	0,000	11,200	44,801	0,020	0,900		0,010	7,000	7,000	4,000	1,400
Обед															
1	Салат Осенний 1/50	665	50	0,591	3,028	3,911	45,259	0,027	3,336	0,600	1,462	14,246	21,124	13,473	0,444
2	Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/180	1758	180	4,246	5,851	13,513	123,698	0,068	8,318	0,149	1,917	24,817	38,533	15,649	0,827
3	Рагу овощное с мясом 1/200	1731	200	16,486	21,187	24,301	353,828	0,560	45,442	0,480	3,881	63,242	178,723	53,802	2,303
4	Напиток из шиповника 1/180	656	180	0,216	0,018	14,785	60,169	0,000	0,036	0,000		9,947	2,972	3,308	0,338
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082				0,038	0,025	0,026	8,200
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			650	23,939	30,484	77,310	679,354	0,777	57,132	1,230	7,759	118,876	280,178	105,832	5,533
Полдник															
1	Макароны отварные с сыром 1/120/10	1115	130	7,527	6,073	32,260	213,807	0,082	0,070	0,038	1,052	114,202	102,354	13,173	0,782
2	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
3	Чай заварной с сахаром 1/180	1675	180	0,108	0,028	13,537	54,829	0,000	0,054	0,000		11,275	4,455	4,198	0,485
Итого:			330	8,835	6,301	56,197	316,836	0,164	0,124	0,038	1,090	125,502	106,835	25,570	1,988
Всего:				43,667	50,838	201,643	1 438,781	1,194	61,385	1,350	9,837	485,074	610,046	191,814	11,118
18 день среда (4 неделя)															
Завтрак															
1	Суп молочный с вермишелью 1/200	1802	200	4,690	6,695	23,019	171,091	0,035	1,105	0,041	0,480	114,895	96,453	16,194	0,462
2	Хлеб пшеничный с маслом 1/20/5	1111	25	1,250	3,825	10,470	81,305	0,083		0,020	0,088	1,225	1,526	8,220	0,730
3	Кофейный напиток с молоком 1/180	1713	180	1,633	1,360	17,576	89,079	0,000	0,706	0,013	0,006	71,942	49,407	9,036	0,102
Итого:			405	7,573	11,880	51,065	341,475	0,118	1,811	0,074	0,574	188,062	147,386	33,450	1,295
Завтрак 2															
1	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:			100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Обед															
1	Салат из свежей капусты с морковью 1/50	1672	50	0,786	2,044	3,317	34,804	0,016	17,300	0,170	0,952	22,525	16,735	9,378	0,302
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/180	1439	180	3,659	6,249	9,731	109,804	0,044	13,369	0,155	1,800	41,575	39,630	19,789	1,074
3	Тефтеля куриная в соусе 1/80	1763	80	11,976	10,557	10,389	184,474	0,068	1,934	0,032	1,846	15,233	106,365	47,986	0,965
4	Картофельное пюре с маслом 1/130	1720	130	2,854	4,231	19,098	125,882	0,134	22,484	0,022	0,157	40,391	84,357	28,599	1,067
5	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620		0,018	12,600	12,600	7,200	2,520
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			660	21,675	23,481	83,494	632,006	0,420	56,706	0,379	5,270	138,949	298,514	132,552	7,547
Полдник															
1	Омлет 1/120	1706	120	9,756	12,386	1,463	156,353	0,050	0,265	0,184	3,024	69,576	157,501	12,000	1,855
2	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
3	Чай заварной с сахаром 1/180	1675	180	0,108	0,028	13,537	54,829	0,000	0,054	0,000		11,275	4,455	4,198	0,485
Итого:			330	11,664	12,714	30,600	283,482	0,174	0,319	0,184	3,081	80,889	161,994	28,498	3,421
Всего:				41,562	48,175	174,109	1 296,262	0,747	93,836	0,637	9,125	432,899	624,894	205,500	13,513
19 день четверг (4 неделя)															
Завтрак															
1	Каша манная молочная с маслом 1/200	1727	200	4,650	6,815	24,889	179,491	2,381	1,105	0,041	0,315	114,495	93,503	16,054	0,312
2	Бутерброд с маслом и сыром 1/20/5/10	117	35	3,930	6,345	10,470	114,705	0,086	0,070	0,041	0,128	101,225	61,526	13,720	0,730
3	Чай заварной с сахаром 1/180	1675	180	0,108	0,028	13,537	54,829	0,000	0,054	0,000		11,275	4,455	4,198	0,485
Итого:			415	8,688	13,188	48,896	349,025	2,466	1,229	0,082	0,443	226,995	159,483	33,972	1,528
Завтрак 2															
1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/100	116	100	0,000	0,000	11,200	44,801	0,020	0,900		0,010	7,000	7,000	4,000	1,400
Итого:			100	0,000	0,000	11,200	44,801	0,020	0,900		0,010	7,000	7,000	4,000	1,400

Обед

1	Салат из квашеной капусты со свеклой 1/50	664	50	0,789	3,051	3,540	44,769	0,011	5,890		1,382	17,595	17,473	8,825	3,336
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/180	1438	180	4,156	6,371	13,429	127,681	0,070	9,247	0,160	2,052	31,149	61,785	20,120	0,978
3	Котлета мясная запеченная в соусе 1/80	1772	80	10,836	14,915	12,761	228,618	0,355	0,873	0,032	2,537	11,777	69,196	16,264	1,115
4	Макароны отварные с маслом 1/130	1669	130	5,251	3,849	34,949	195,441	0,086		0,018	1,097	15,386	45,884	8,312	0,848
5	Компот из ягод з/м 1/180	1658	180	0,144		15,318	61,848	0,011	1,800		0,108	11,700	3,605	3,330	0,133
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			660	23,575	28,586	100,796	754,756	0,655	17,809	0,210	7,674	94,231	236,768	76,452	8,030

Полдник

1	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ 1/100 (соб пр-во)	1310	100	11,604	10,430	45,153	320,898	0,122	0,159	0,048	3,030	69,829	138,356	18,228	1,042
2	Молоко кипяченое 1/150	148	150	4,500	3,750	7,050	79,950		1,950	0,030		180,000	135,000	21,000	0,150
Итого:			250	16,104	14,180	52,203	400,848	0,122	2,109	0,078	3,030	249,829	273,356	39,228	1,192
Всего:				48,367	55,953	213,096	1 549,431	3,263	22,047	0,370	11,156	578,056	676,607	153,651	12,150

20 день пятница (4 неделя)

Завтрак

1	Каша рисовая молочная с маслом 1/200	1721	200	4,740	6,775	32,479	209,851	0,103	1,105	0,041	0,300	123,095	177,453	47,794	0,772
2	Хлеб пшеничный с маслом 1/20/5	1111	25	1,250	3,825	10,470	81,305	0,083		0,020	0,088	1,225	1,526	8,220	0,730
3	Чай заварной с шиповником 1/180	1666	180	0,216	0,018	14,785	60,169	0,000	0,036	0,000		9,947	2,972	3,308	0,338
Итого:			405	6,206	10,618	57,734	351,325	0,185	1,141	0,061	0,388	134,267	181,950	59,322	1,840

Завтрак 2

1	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:			100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250

Обед

1	Салат из свеклы с маслом 1/50	1682	50	0,690	4,042	4,048	55,330	0,009	4,600		1,806	18,860	20,155	10,230	0,659
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/180	1442	180	3,688	6,256	7,453	100,868	0,049	20,929	0,155	1,796	41,593	36,030	17,737	0,827
3	Жаркое по-домашнему с мясом 1/200	1728	200	16,619	21,444	29,910	379,110	0,623	34,650	0,320	3,777	39,692	199,453	57,132	2,457
4	Компот из яблок 1/180	1690	180	0,072		15,264	61,344	0,005	1,800		0,036	10,980	1,985	3,330	0,439
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			650	23,469	32,142	77,475	693,052	0,808	61,978	0,475	7,913	117,750	296,449	108,029	6,001

Полдник

1	Пудинг творожный запеченный с ягодным соусом 1/100/15	092	115	14,448	11,000	28,096	269,176	1,167	0,767	0,070	0,431	140,710	192,856	22,504	0,713
2	Чай заварной с сахаром 1/180	1675	180	0,108	0,028	13,537	54,829	0,000	0,054	0,000		11,275	4,455	4,198	0,485
Итого:			295	14,556	11,028	41,633	324,005	1,167	0,821	0,070	0,431	151,985	197,311	26,701	1,198
Всего:				44,881	53,888	185,792	1 407,681	2,196	98,940	0,606	8,931	429,001	692,710	205,053	10,289