

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Пожвинская средняя общеобразовательная школа № 1»
структурное подразделение «Пожвинский детский сад «Чебурашка»

Директор МБОУ «Пожвинская СОШ №1»

Светлана Сыстегорова Г.Ю.

2023 год.



Примерное 10- дневное (двухнедельное меню)

Для организации питания детей от 1,5 до 3 и от 3 до 7 лет

на летнее осенний сезон 2022-2023 учебного года в МБОУ «Пожвинская СОШ №1» структурное подразделение «Пожвинский детский сад «Чебурашка»

2 ДЕНЬ

№ реч.	Сбор. реч.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Витамины							Минеральные вещества						
				Белки	Жиры	Углевод.ы	Эн.ценно.сть	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг					
ЗАВТРАК																				
79	2021	МАСЛО (ПОРЦИЙМИ)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	0,00	4,00	0,01	0,24	0,00	0,30	0,0					
235	2021	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	7,46	7,44	35,72	239,60	0,19	1,30	39,00	0,16	131,80	46,80	182,80	1,1					
462	2021	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,30	2,90	13,80	94,00	0,03	0,70	19,00	0,01	111,30	22,30	91,10	0,0					
576	2021	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	35	2,62	1,02	17,99	91,35	0,04	0,00	0,00	0,60	6,65	4,55	22,75	0,0					
		Итого за прием пищи:	445	13,46	18,61	67,64	491,05	0,26	2,00	62,00	0,78	249,99	73,65	296,95	2,2					
II ЗАВТРАК																				
82	2021	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	9,00	11,00	2,2					
		Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	9,00	11,00	2,2					
ОБЕД																				
148	2021	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,42	0,06	1,14	6,60	0,02	2,10	0,00	0,06	10,68	8,46	18,18	0,3					
95	2021	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/5	1,48	3,54	5,56	60,00	0,03	6,40	0,00	1,88	29,40	18,60	39,20	0,3					
353	2021	КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	80	8,40	13,60	0,16	157,60	0,12	0,00	0,00	0,32	25,84	12,72	94,40	1,4					
377	2021	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	4,05	6,00	8,70	105,00	0,12	3,60	30,00	0,15	37,50	24,00	73,50	0,3					
495	2021	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,60	0,10	20,10	84,00	0,01	0,20	0,00	0,40	20,10	14,40	19,20	0,0					
574	2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,00	0,75	20,05	103,00	0,13	0,00	0,00	1,15	16,50	33,00	117,00	2,2					
		Итого за прием пищи:	745	18,95	24,05	55,71	516,20	0,43	12,30	30,00	3,96	140,02	111,18	361,48	6,6					
ПОЛДНИК																				
279	2021	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СТУЩЕННЫМ	150/20	23,85	11,55	22,50	291,00	0,12	0,00	78,00	0,90	229,50	33,00	318,00	1,1					
457	2021	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	4,20	7,70	0,0					
		Итого за прием пищи:	370	24,05	11,65	31,80	329,00	0,12	0,00	78,00	0,90	234,60	37,20	325,70	1,1					
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		56,86	54,71	164,95	1380,25	0,84	21,30	170,00	5,84	640,71	231,03	995,13	12,4					

3 ДЕНЬ

№ реч.	Сбор. реч.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Эн.ценно сть	Витамины							Минеральные вещества				
				Белки	Жиры	Углевод ы		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
ЗАВТРАК																			
75	2021	СЫР ТВЕРДЫЙ	20	4,64	5,90	0,00	71,60	0,01	0,14	52,00	0,10	176,20	7,00	100,00	0,0				
236	2021	КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	5,16	6,52	32,18	208,00	0,06	1,34	39,80	0,16	128,20	29,60	139,80	0,0				
460	2021	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,60	1,30	11,50	64,00	0,02	0,30	9,50	0,00	59,10	10,50	45,90	0,0				
576	2021	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,75	1,45	25,70	130,50	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	6,50	32,50	0,0				
		Итого за прием пищи:	470	15,15	15,17	69,38	474,10	0,14	1,78	101,30	1,11	373,00	53,60	318,20	1,1				
II ЗАВТРАК																			
501	2021	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,0				
		Итого за прием пищи:	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,0				
ОБЕД																			
22	2021	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	50	0,50	3,05	3,75	44,50	0,03	2,70	0,00	1,50	11,50	13,50	19,00	0,0				
129	2021	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ	200	2,32	3,32	9,76	78,20	0,05	3,04	1,70	1,56	12,80	13,60	37,40	0,0				
350	2021	"ЕЖИКИ" МЯСНЫЕ С СОУСОМ	80	8,40	6,50	9,70	131,00	0,04	0,00	16,00	0,30	37,00	15,00	99,00	0,0				
256	2021	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5,55	4,95	29,55	184,50	0,06	0,00	31,50	0,75	12,00	7,50	45,00	1,0				
486	2021	КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,10	0,10	11,10	46,00	0,01	0,60	0,00	0,04	3,40	1,70	2,10	0,0				
574	2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,00	0,75	20,05	103,00	0,13	0,00	0,00	1,15	16,50	33,00	117,00	2,2				
		Итого за прием пищи:	730	20,87	18,67	83,91	587,20	0,32	6,34	49,20	5,30	93,20	84,30	319,50	5,3				
ПОЛДНИК																			
470	2021	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	5,80	5,00	8,00	101,00	0,08	1,40	40,10	0,00	240,80	28,10	180,60	0,2				
531	2021	БАТРУШКИ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ТВОРОГОМ	100	13,00	4,66	36,16	240,00	0,08	0,00	31,66	1,00	81,66	18,33	141,66	0,6				
		Итого за прием пищи:	300	18,80	9,66	44,16	341,00	0,16	1,40	71,76	1,00	322,46	46,43	322,26	0,8				
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		55,82	43,70	217,65	1488,30	0,65	13,52	222,26	7,61	802,66	192,33	973,96	11,1				

4 ДЕНЬ

№ реч.	Сбор. реч.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Витамины			Минеральные вещества					
				Белки	Жиры	Углевод	Эн. ценно	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг
ЗАВТРАК															
79	202	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	0,00	4,00	0,01	0,24	0,00	0,30	0,0
229	2021	КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"	200	5,20	6,60	27,60	190,60	0,09	1,32	39,40	0,14	130,00	30,60	140,00	0,0
465	2021	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,80	2,50	13,60	88,00	0,03	0,70	19,00	0,00	108,30	12,60	76,50	0,0
576	2021	БАТОН ПОДИРОВАННЫЙ	50	3,75	1,45	25,70	130,50	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	6,50	32,50	0,0
		Итого за прием пищи:	460	11,83	17,80	67,03	475,20	0,17	2,02	62,40	1,00	248,04	49,70	249,30	1,0
И ЗАВТРАК															
82	2021	БАНАН СВЕЖИЙ	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	9,00	11,00	2,2
		Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	9,00	11,00	2,2
ОБЕД															
148	2021	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,42	0,06	1,14	6,60	0,02	2,10	0,00	0,06	10,68	8,46	18,18	0,3
		ЦИП ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ													
104	2021	СО СМЕТАНОЙ	200/5	1,20	3,60	3,04	49,40	0,03	6,80	0,00	1,86	39,60	12,80	28,60	0,9
303/408	2021	СУФЛЕ РЫБНОЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫ	80/30	11,64	7,60	3,12	119,51	0,06	0,43	69,90	1,02	64,43	22,18	175,99	0,6
377	2021	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	4,05	6,00	8,70	105,00	0,12	3,60	30,00	0,15	37,50	24,00	73,50	0,8
487	2021	КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	0,30	0,20	14,20	60,00	0,02	3,30	0,00	0,10	13,50	5,90	8,00	1,1
574	2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,00	0,75	20,05	103,00	0,13	0,00	0,00	1,15	16,50	33,00	117,00	2,2
		Итого за прием пищи:	775	21,61	18,21	50,25	443,51	0,38	16,23	99,90	4,34	182,21	106,34	421,27	5,1
ПОЛДНИК															
580	2021	Вафли	40	1,56	12,24	25,00	216,40	0,02	0,00	2,40	1,88	3,20	2,40	16,80	0,2
484	2021	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	200	0,00	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,40	0,00	5,80	0,0
		Итого за прием пищи:	240	1,56	12,24	40,00	276,40	0,02	0,00	2,40	1,88	6,60	2,40	22,60	0,2
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		35,40	48,65	167,08	1239,11	0,60	25,25	164,70	7,42	452,95	167,44	704,17	9,3

5 ДЕНЬ

№ реч.	Сбор. реч.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Витамины						Минеральные вещества						
				Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
ЗАВТРАК																			
267	2021	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	100,00	0,20	22,00	5,00	77,00	1,0				
233	2021	КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,08	6,60	37,10	232,20	0,08	0,00	38,00	0,32	120,80	24,60	121,60	1,2				
462	2021	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,30	2,90	13,80	94,00	0,03	0,70	19,00	0,01	111,30	22,30	91,10	0,6				
576	2021	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,75	1,45	25,70	130,50	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	6,50	32,50	0,6				
		Итого за прием пищи:	490	18,23	15,55	76,90	519,70	0,19	0,70	157,00	1,38	263,60	58,40	322,20	3,4				
II ЗАВТРАК																			
501	2021	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,8				
		Итого за прием пищи:	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,8				
ОБЕД																			
118	2021	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУТОЙ	200/5	1,92	4,00	6,80	70,80	0,06	3,48	0,00	1,98	23,00	19,60	51,40	0,7				
376	2021	РАГУ ОВОЩНОЕ С КУРИЦЕЙ	200	21,00	19,00	15,90	319,00	0,16	8,30	68,00	0,72	36,00	47,00	229,00	2,6				
495	2021	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,60	0,10	20,10	84,00	0,01	0,20	0,00	0,40	20,10	14,40	19,20	0,6				
574	2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,00	0,75	20,05	103,00	0,13	0,00	0,00	1,15	16,50	33,00	117,00	2,2				
		Итого за прием пищи:	655	27,52	23,85	62,85	576,80	0,36	11,98	68,00	4,25	95,60	114,00	416,60	6,2				
ПОЛДНИК																			
286/406	2021	СЫРНИКИ ТВОРОЖНЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ	150/30	45,12	13,15	50,22	499,38	0,13	0,52	96,27	0,78	352,08	51,18	480,81	1,5				
457	2021	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	4,20	7,70	0,8				
		Итого за прием пищи:	380	45,32	13,25	59,52	537,38	0,13	0,52	96,27	0,78	357,18	55,38	488,51	2,3				
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		92,07	52,85	219,47	1719,88	0,70	17,20	321,27	6,61	730,38	235,78	1241,31	14,8				

6 ДЕНЬ

№ реч.	Сбор. реч.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Витамины						Минеральные вещества			
				Белки	Жиры	Углевод	Эн.ценно	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	
ЗАВТРАК																
232	2021	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,46	6,64	36,26	234,60	0,14	1,70	39,00	0,76	139,40	37,80	194,40	1,80	
460	2021	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,60	1,30	11,50	64,00	0,02	0,30	9,50	0,00	59,10	10,50	45,90	0,8	
582	2021	ПЕЧЕНЬЕ	40	3,00	3,92	29,76	166,00	0,03	0,00	4,00	1,88	11,60	8,00	36,00	0,8	
		Итого за прием пищи:	440	12,06	11,86	77,52	464,60	0,19	2,00	52,50	2,64	210,10	56,30	276,30	3,6	
II ЗАВТРАК																
82	2021	РЫЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	9,00	11,00	2,2	
		Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	9,00	11,00	2,2	
ОБЕД																
2	2021	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	50	0,60	2,55	2,75	36,50	0,02	6,50	0,00	1,20	17,00	9,00	15,00	0,4	
113	2021	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	2,08	2,64	6,16	56,60	0,07	4,20	14,00	0,16	17,80	17,60	46,80	0,6	
339	2021	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	14,08	9,84	12,00	194,40	0,13	0,00	3,20	1,12	42,40	20,80	138,40	2,2	
256	2021	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5,55	4,95	29,55	184,50	0,06	0,00	31,50	0,75	12,00	7,50	45,00	1,0	
494	2021	КОМПЛОТ ИЗ ИЮМА	200	0,30	0,01	17,50	72,00	0,00	0,10	0,00	0,10	16,40	4,30	10,70	0,9	
574	2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,00	0,75	20,05	103,00	0,13	0,00	0,00	1,15	16,50	33,00	117,00	2,2	
		Итого за прием пищи:	730	26,61	20,74	88,01	647,00	0,40	10,80	48,70	4,48	122,10	92,20	372,90	7,5	
ПОЛДНИК																
470	2021	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	5,80	5,00	8,00	101,00	0,08	1,40	40,10	0,00	240,80	28,10	180,60	0,2	
530	2021	ВАТРУШКИ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ПОВИДЛОМ	100	5,83	2,33	58,00	276,66	0,07	0,00	15,00	0,83	16,70	10,00	45,00	0,9	
		Итого за прием пищи:	300	11,63	7,33	66,00	377,66	0,15	1,40	55,10	0,83	257,50	38,10	225,60	1,1	
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		50,70	40,33	241,33	1533,26	0,77	21,20	156,30	8,15	605,80	195,60	885,80	14,5	

7 ДЕНЬ

№ реч.	Сбор. реч.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Эн.ценно сть	Витамины						Минеральные вещества						
				Белки	Жиры	Углевод ы		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг					
ЗАВТРАК																				
79	2021	МАСЛО (ГОРЧИЯМИ)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	0,00	4,00	0,01	0,24	0,00	0,30	0,0					
		КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ																		
234	2021	"ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	7,16	8,48	29,14	221,60	0,17	1,52	42,60	0,54	158,20	55,60	206,60	1,1					
465	2021	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,80	2,50	13,60	88,00	0,03	0,70	19,00	0,00	108,30	12,60	76,50	0,1					
576	2021	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,75	1,45	25,70	130,50	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	6,50	32,50	0,4					
		Итого за прием пищи:	460	13,79	19,68	68,57	506,20	0,25	2,22	65,60	1,40	276,24	74,70	315,90	1,4					
II ЗАВТРАК																				
501	2021	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,4					
		Итого за прием пищи:	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,4					
ОБЕД																				
148	2021	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,42	0,06	1,14	6,60	0,02	2,10	0,00	0,06	10,68	8,46	18,18	0,3					
101	2021	РАССОЛЫНИК ДОМАШНИЙ	200/5	2,00	4,06	7,34	73,80	0,06	6,60	0,00	1,88	18,20	18,20	43,80	0,7					
307	2021	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80	10,28	1,26	8,00	84,57	0,06	0,00	14,85	1,14	42,28	20,57	140,57	0,4					
377	2021	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	4,05	6,00	8,70	105,00	0,12	3,60	30,00	0,15	37,50	24,00	73,50	0,8					
494	2021	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,30	0,01	17,50	72,00	0,00	0,10	0,00	0,10	16,40	4,30	10,70	0,5					
574	2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,00	0,75	20,05	103,00	0,13	0,00	0,00	1,15	16,50	33,00	117,00	2,2					
		Итого за прием пищи:	745	21,05	12,14	62,73	444,97	0,39	12,40	44,85	4,48	141,56	108,53	403,75	5,4					
ПОЛДНИК																				
496	2021	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,67	0,27	18,30	78,00	0,01	80,00	0,00	0,80	11,90	3,20	3,20	0,6					
536	2021	КОЛБАСНОЕ ИЗДЕЛИЕ ЗАПЕЧЕННОЕ В ТЕСТЕ	100	9,90	11,10	25,80	242,00	0,10	0,00	15,80	0,90	24,40	14,40	94,50	1,2					
		Итого за прием пищи:	300	10,57	11,37	44,10	320,00	0,11	80,00	15,80	1,70	36,30	17,60	97,70	1,8					
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		46,41	43,39	195,60	1357,17	0,77	98,62	126,25	7,78	468,10	208,83	831,35	12,0					

8 ДЕНЬ

№ реч.	Сбор. реч.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Углевод ы	Эн. ценно сть	Витамины							Минеральные вещества				
				Белки	Жиры	Углевод ы			В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
ЗАВТРАК																				
267	2021	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	100,00	0,20	22,00	5,00	77,00	1,					
139	2021	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	5,76	6,48	19,70	160,20	0,08	0,90	46,60	0,28	163,40	20,60	137,20	0,					
460	2021	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,60	1,30	11,50	64,00	0,02	0,30	9,50	0,00	59,10	10,50	45,90	0,					
576	2021	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,75	1,45	25,70	130,50	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	6,50	32,50	0,					
		Итого за прием пищи:	490	16,21	13,83	57,20	417,70	0,18	1,20	156,10	1,33	254,00	42,60	292,60	2,					
II ЗАВТРАК																				
82	2021	БАНАН СВЕЖИЙ	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	9,00	11,00	2,					
		Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	9,00	11,00	2,					
ОБЕД																				
148	2021	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,42	0,06	1,14	6,60	0,02	2,10	0,00	0,06	10,68	8,46	18,18	0,					
134	2021	СУП-ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ	200	2,32	3,76	5,80	66,40	0,04	2,60	21,20	0,22	59,80	19,40	58,60	0,					
333/419	2021	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	80/30	9,09	10,90	4,58	153,97	0,04	6,09	21,20	0,30	21,30	17,71	102,45	1,4,					
385	2021	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,77	5,43	38,85	219,30	0,03	0,00	27,00	0,29	17,25	27,15	83,70	0,2,					
495	2021	КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,60	0,10	20,10	84,00	0,01	0,20	0,00	0,40	20,10	14,40	19,20	0,0,					
574	201	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,00	0,75	20,05	103,00	0,13	0,00	0,00	1,15	16,50	33,00	117,00	2,2,					
		Итого за прием пищи:	770	20,20	21,00	90,52	633,27	0,26	10,99	69,40	2,42	145,63	120,12	399,13	5,3,					
ПОЛДНИК																				
470	2021	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	5,80	5,00	8,00	101,00	0,08	1,40	40,10	0,00	240,80	28,10	180,60	0,2,					
550	2021	МАННИК	100	5,54	5,15	31,08	193,08	0,05	0,15	57,46	0,54	55,69	11,08	79,77	0,1,					
		Итого за прием пищи:	300	11,34	10,15	39,08	294,08	0,13	1,55	97,56	0,54	296,49	39,18	260,37	0,9,					
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		48,15	45,38	196,60	1389,05	0,61	20,74	323,06	4,49	712,22	210,90	963,10	11,4,					

9 ДЕНЬ

№ реч.	Сбор. реч.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Витамины						Минеральные вещества						
				Белки	Жиры	Углеводы	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг					
ЗАВТРАК																			
79	2021	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	0,00	4,00	0,01	0,24	0,00	0,30	0,00				
229	2021	КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"	200	5,20	6,60	27,60	190,60	0,09	1,32	39,40	0,14	130,00	30,60	140,00	0,40				
462	2021	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,30	2,90	13,80	94,00	0,03	0,70	19,00	0,01	111,30	22,30	91,10	0,00				
576	2021	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,75	1,45	25,70	130,50	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	6,50	32,50	0,00				
		Итого за прием пищи:	460	12,33	18,20	67,23	481,20	0,17	2,02	62,40	1,01	251,04	59,40	263,90	1,10				
II ЗАВТРАК																			
501	2021	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,10				
		Итого за прием пищи:	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,10				
ОБЕД																			
100	2021	РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/5	2,10	4,08	10,60	87,60	0,72	5,68	0,00	1,88	13,40	20,40	48,80	0,10				
372	2021	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	16,00	14,40	8,57	227,43	0,08	0,68	58,28	1,03	38,85	19,43	146,29	1,40				
380	2021	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,00	5,10	11,40	103,50	0,05	17,55	25,50	0,45	82,50	30,00	61,50	1,10				
486	2021	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,10	0,10	11,10	46,00	0,01	0,60	0,00	0,04	3,40	1,70	2,10	0,40				
574	2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,00	0,75	20,05	103,00	0,13	0,00	0,00	1,15	16,50	33,00	117,00	2,20				
		Итого за прием пищи:	685	25,20	24,43	61,72	567,53	0,99	24,51	83,78	4,55	154,65	104,53	375,69	5,50				
ПОЛДНИК																			
581	2021	ПРЯНИКИ	40	2,36	1,88	30,00	146,40	0,03	0,00	2,40	1,88	4,40	3,60	20,00	0,30				
484	2021	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	200	0,00	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,40	0,00	5,80	0,10				
		Итого за прием пищи:	240	2,36	1,88	45,00	206,40	0,03	0,00	2,40	1,88	7,80	3,60	25,80	0,40				
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		40,89	44,71	194,15	1341,13	1,21	30,53	148,58	7,63	427,49	175,53	679,39	10,10				

10 ДЕНЬ

№ реч.	Сбор. реч.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Витамины						Минеральные вещества						
				Белки	Жиры	Углевод	Эн.ценно	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
ЗАВТРАК																			
75	2021	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,64	5,90	0,00	71,60	0,01	0,14	52,00	0,10	176,20	7,00	100,00	0,2				
233	2021	КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,08	6,60	37,10	232,20	0,08	0,00	38,00	0,32	120,80	24,60	121,60	1,2				
465	2021	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,80	2,50	13,60	88,00	0,03	0,70	19,00	0,00	108,30	12,60	76,50	0,1				
576	2021	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,75	1,45	25,70	130,50	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	6,50	32,50	0,6				
		Итого за прием пищи:	470	17,27	16,45	76,40	522,30	0,17	0,84	109,00	1,27	414,80	50,70	330,60	2,1				
II ЗАВТРАК																			
82	2021	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	9,00	11,00	2,2				
		Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	9,00	11,00	2,2				
ОБЕД																			
		ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200/5	1,20	3,60	3,04	49,40	0,03	6,80	0,00	1,86	39,60	12,80	28,60	0,1				
104	2021	СО СМЕТАНОЙ	80	13,28	6,40	7,44	140,80	0,07	2,00	4254,40	1,76	23,20	12,80	277,60	5,6				
359	2021	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	4,05	6,00	8,70	105,00	0,12	3,60	30,00	0,15	37,50	24,00	73,50	0,5				
377	2021	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	0,30	0,01	17,50	72,00	0,00	0,10	0,00	0,10	16,40	4,30	10,70	0,1				
494	2021	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	50	4,00	0,75	20,05	103,00	0,13	0,00	0,00	1,15	16,50	33,00	117,00	2,2				
574	2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ	685	22,83	16,76	56,73	470,20	0,35	12,50	4284,40	5,02	133,20	86,90	507,40	10,1				
		Итого за прием пищи:																	
ПОЛДНИК																			
268	2021	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	12,92	19,61	3,23	240,00	0,07	0,46	286,15	1,15	115,38	18,46	223,85	2,1				
457	2021	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	4,20	7,70	0,1				
576	2021	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,75	1,45	25,70	130,50	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	6,50	32,50	0,1				
		Итого за прием пищи:	400	16,87	21,16	38,23	408,50	0,13	0,46	286,15	2,00	129,98	29,16	264,05	3,1				
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		57,37	54,77	181,16	1445,00	0,68	20,80	4679,55	8,49	694,08	175,76	1113,05	18,1				

1 ДЕНЬ

№ реч.	Сбор. реч.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Витамины						Минеральные вещества				
				Белки	Жиры	Углеводы	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг			
ЗАВТРАК																	
140	2021	СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОМ	200	4,80	5,00	16,44	130,00	0,06	0,92	35,60	0,01	160,00	23,20	138,20	0,18		
460	2021	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,44	1,17	10,35	57,60	0,02	0,27	8,55	0,00	53,19	9,45	41,31	0,78		
582	2021	ПЕЧЕНЬЕ	40	3,00	3,92	29,76	166,00	0,03	0,00	4,00	1,88	11,60	8,00	36,00	0,84		
		Итого за прием пищи:	420	9,24	10,09	56,55	353,60	0,11	1,19	48,15	1,89	224,79	40,65	215,51	1,80		
II ЗАВТРАК																	
501	2021	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,90	0,18	18,18	77,40	0,02	3,60	0,00	0,18	12,60	7,20	12,60	2,52		
		Итого за прием пищи:	180	0,90	0,18	18,18	77,40	0,02	3,60	0,00	0,18	12,60	7,20	12,60	2,52		
ОБЕД																	
119	2021	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ ОТВАРНОЙ	200	9,44	3,12	8,64	100,40	0,12	6,94	18,80	0,56	32,40	31,20	128,20	0,99		
331	2021	БИФШТЕКС РУБЛЕННЫЙ ПАРОВОЙ	60	12,00	8,14	0,00	121,70	0,03	0,00	0,00	0,60	6,00	12,00	108,85	1,77		
202	2021	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	7,08	5,29	31,37	201,48	0,17	0,00	19,20	0,50	13,32	111,96	168,36	3,76		
494	2021	КОМПЛОТ ИЗ МЯСОМА	180	0,27	0,01	15,75	64,80	0,00	0,09	0,00	0,09	14,76	3,87	9,63	0,81		
574	2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,20	0,60	16,04	82,40	0,10	0,00	0,00	0,92	13,20	26,40	93,60	1,76		
		Итого за прием пищи:	600	31,99	17,16	71,80	570,78	0,42	7,03	38,00	2,67	79,68	185,43	508,64	9,09		
ПОЛДНИК																	
470	2021	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	180	5,22	4,50	7,20	90,90	0,07	1,26	36,09	0,00	216,72	25,29	162,54	0,18		
545	2021	СЛОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	100	8,00	2,80	47,80	248,00	0,10	0,00	17,60	1,20	16,80	11,00	57,60	0,84		
		Итого за прием пищи:	280	13,22	7,30	55,00	338,90	0,17	1,26	53,69	1,20	233,52	36,29	220,14	1,02		
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		55,35	34,73	201,53	1340,68	0,72	13,08	139,84	5,94	550,59	269,57	956,89	14,43		

2 ДЕНЬ

№ реч.	Сбор. реч.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Витамины							Минеральные вещества				
				Белки	Жиры	Углевод	Эн. ценно	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг			
ЗАВТРАК																		
79	2021	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	0,06	5,80	0,10	52,88	0,00	0,00	3,20	0,01	0,20	0,00	0,24	0,00			
235	2021	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	150	3,87	4,89	24,14	156,00	0,05	1,01	29,85	0,12	96,15	22,20	104,85	0,11			
462	2021	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,97	2,61	12,42	84,60	0,03	0,63	17,10	0,01	100,17	20,07	81,99	0,55			
576	2021	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	35	2,62	1,02	17,99	91,35	0,04	0,00	0,00	0,60	6,65	4,55	22,75	0,47			
		Итого за прием пищи:	373	9,52	14,32	54,65	384,83	0,11	1,64	50,15	0,74	203,17	46,82	209,83	1,10			
II ЗАВТРАК																		
82	2021	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	9,00	11,00	2,22			
		Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	9,00	11,00	2,22			
ОБЕД																		
148	2021	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,42	0,06	1,14	6,60	0,02	2,10	0,00	0,06	10,68	8,46	18,18	0,31			
		БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/5	1,48	3,54	5,56	60,00	0,03	6,40	0,00	1,88	29,40	18,60	39,20	0,88			
353	2021	КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	60	6,30	10,20	0,12	118,20	0,08	0,00	0,00	0,24	19,38	9,54	70,80	0,82			
377	2021	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	120	3,24	4,80	6,96	84,00	0,10	2,88	24,00	0,12	30,00	19,20	58,80	0,66			
495	2021	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,54	0,09	18,09	75,60	0,01	0,18	0,00	0,36	18,09	12,96	17,28	0,62			
574	2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,20	0,60	16,04	82,40	0,10	0,00	0,00	0,92	13,20	26,40	93,60	1,76			
		Итого за прием пищи:	460	15,18	19,29	47,91	426,80	0,34	11,56	24,00	3,58	120,75	95,16	297,86	5,05			
ПОЛДНИК																		
279	2021	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150/20	23,85	11,55	22,50	291,00	0,12	0,00	78,00	0,90	229,50	33,00	318,00	1,13			
457	2021	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,18	0,09	8,37	34,20	0,00	0,00	0,00	0,00	4,59	3,78	6,93	0,74			
		Итого за прием пищи:	350	24,03	11,64	30,87	325,20	0,12	0,00	78,00	0,90	234,09	36,78	324,93	1,87			
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		49,13	45,65	143,23	1180,83	0,60	20,20	152,15	5,42	574,11	187,76	843,62	10,23			

3 ДЕНЬ

№ реч.	Сбор. реч.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность				Витамины										Минеральные вещества			
				Белки	Жиры	Углевод	Эн.ценно	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг						
ЗАВТРАК																					
75	2021	Сыр твердый	20	4,64	5,90	0,00	71,60	0,01	0,14	52,00	0,10	176,20	7,00	100,00	0,20						
236	2021	КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	3,87	4,89	24,14	156,00	0,05	1,01	29,85	0,12	96,15	22,20	104,85	0,10						
460	2021	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,44	1,17	10,35	57,60	0,02	0,27	8,55	0,00	53,19	9,45	41,31	0,78						
576	2021	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	35	2,62	1,02	17,99	91,35	0,04	0,00	0,00	0,60	6,65	4,55	22,75	0,42						
		Итого за прием пищи:	385	12,57	12,98	52,48	376,55	0,11	1,42	90,40	0,82	332,19	43,20	268,91	1,50						
II ЗАВТРАК																					
501	2021	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,90	0,18	18,18	77,40	0,02	3,60	0,00	0,18	12,60	7,20	12,60	2,52						
		Итого за прием пищи:	180	0,90	0,18	18,18	77,40	0,02	3,60	0,00	0,18	12,60	7,20	12,60	2,52						
ОБЕД																					
22	2021	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	50	0,50	3,05	3,75	44,50	0,03	2,70	0,00	1,50	11,50	13,50	19,00	0,58						
129	2021	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ	200	2,32	3,32	9,76	78,20	0,05	3,04	1,70	1,56	12,80	13,60	37,40	0,65						
350	2021	"ЕЖИКИ" МЯСНЫЕ с соусом	80	8,40	6,50	9,70	131,00	0,04	0,00	16,00	0,30	37,00	15,00	99,00	0,83						
256	2021	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	120	4,44	3,96	23,64	147,60	0,05	0,00	25,20	0,60	9,60	6,00	36,00	0,84						
486	2021	КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,09	0,09	9,99	41,40	0,01	0,54	0,00	0,04	3,06	1,53	1,89	0,41						
574	2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,20	0,60	16,04	82,40	0,10	0,00	0,00	0,92	13,20	26,40	93,60	1,76						
		Итого за прием пищи:	680	18,95	17,52	72,88	525,10	0,28	6,28	42,90	4,92	87,16	76,03	286,89	5,07						
ПОЛДНИК																					
470	2021	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	180	5,22	4,50	7,20	90,90	0,07	1,26	36,09	0,00	216,72	25,29	162,54	0,18						
531	2021	БАТРУШКИ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ТВОРОГОМ	100	13,00	4,66	36,16	240,00	0,08	0,00	31,66	1,00	81,66	18,33	141,66	0,60						
		Итого за прием пищи:	280	18,22	9,16	43,36	330,90	0,16	1,26	67,75	1,00	298,38	43,62	304,20	0,78						
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		50,64	39,84	186,90	1309,95	0,56	12,56	201,05	6,92	730,33	170,05	872,60	9,87						

4 ДЕНЬ

№ реч.	Сбор. реч.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Эн. ценность	Витамины							Минеральные вещества										
				Белки	Жиры	Углеводы		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг										
ЗАВТРАК																									
79	202	МАСЛО (ПОРЦИЙМИ)	8	0,06	5,80	0,10	52,88	0,00	0,00	3,20	0,01	0,20	0,00	0,24	0,00										
229	2021	КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"	150	3,90	4,95	20,70	142,95	0,07	0,99	29,55	0,11	97,50	22,95	105,00	0,30										
465	2021	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,52	2,25	12,24	79,20	0,03	0,63	17,10	0,00	97,47	11,34	68,85	0,10										
576	2021	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	35	2,62	1,02	17,99	91,35	0,04	0,00	0,00	0,60	6,65	4,55	22,75	0,40										
		Итого за прием пищи:	373	9,10	14,02	51,03	366,38	0,13	1,62	49,85	0,71	201,82	38,84	196,84	0,80										
II ЗАВТРАК																									
82	2021	БАНАН СВЕЖИЙ	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	9,00	11,00	2,20										
		Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	9,00	11,00	2,20										
ОБЕД																									
148	2021	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,42	0,06	1,14	6,60	0,02	2,10	0,00	0,06	10,68	8,46	18,18	0,30										
104	2021	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/5	1,20	3,60	3,04	49,40	0,03	6,80	0,00	1,86	39,60	12,80	28,60	0,50										
303/408	2021	СУФЛЕ РЫБНОЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫ	60/30	8,84	3,60	2,52	97,11	0,05	0,33	56,70	0,78	51,63	16,98	134,19	0,50										
377	2021	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	120	3,24	4,80	6,96	84,00	0,10	2,88	24,00	0,12	30,00	19,20	58,80	0,60										
487	2021	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК И ЛИМОНА	180	0,27	0,18	12,78	54,00	0,02	2,97	0,00	0,09	12,15	5,31	7,20	1,00										
574	2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,20	0,60	16,04	82,40	0,10	0,00	0,00	0,92	13,20	26,40	93,60	1,70										
		Итого за прием пищи:	695	17,17	12,84	42,48	373,51	0,31	15,08	80,70	3,83	157,26	89,15	340,57	4,80										
ПОЛДНИК																									
580	2021	Вафли	40	1,56	12,24	25,00	216,40	0,02	0,00	2,40	1,88	3,20	2,40	16,80	0,24										
484	2021	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180	0,00	0,00	13,50	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,06	0,00	5,22	0,02										
		Итого за прием пищи:	220	1,56	12,24	38,50	270,40	0,02	0,00	2,40	1,88	6,26	2,40	22,02	0,26										
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		28,23	39,50	141,81	1054,29	0,50	23,70	132,95	6,63	381,44	139,39	570,43	8,13										

5 ДЕНЬ

№ реч.	Сбор. реч.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Витамины							Минеральные вещества				
				Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
ЗАВТРАК																		
267	2021	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	100,00	0,20	22,00	5,00	77,00	1,01			
233	2021	КАША МОЛОЧНАЯ КРУПЯНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,56	4,95	27,83	174,15	0,06	0,00	28,51	0,24	90,60	18,45	91,20	0,91			
462	2021	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,97	2,61	12,42	84,60	0,03	0,63	17,10	0,01	100,17	20,07	81,99	0,58			
576	2021	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	35	2,62	1,02	17,99	91,35	0,04	0,00	0,00	0,60	6,65	4,55	22,75	0,42			
		Итого за прием пищи:	405	15,25	13,18	58,54	413,10	0,16	0,63	145,61	1,05	219,42	48,07	272,94	2,92			
II ЗАВТРАК																		
501	2021	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,90	0,18	18,18	77,40	0,02	3,60	0,00	0,18	12,60	7,20	12,60	2,52			
		Итого за прием пищи:	180	0,90	0,18	18,18	77,40	0,02	3,60	0,00	0,18	12,60	7,20	12,60	2,52			
ОБЕД																		
118	2021	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПНОЙ	200/5	1,92	4,00	6,80	70,80	0,06	3,48	0,00	1,98	23,00	19,60	51,40	0,72			
376	2021	РАГУ ОВОЩНОЕ С КУРИЦЕЙ	180	18,90	17,10	14,31	287,10	0,14	7,47	61,20	0,65	32,40	42,30	206,10	2,34			
495	2021	КОМПЛОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,54	0,09	18,09	75,60	0,01	0,18	0,00	0,36	18,09	12,96	17,28	0,62			
574	2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,20	0,60	16,04	82,40	0,10	0,00	0,00	0,92	13,20	26,40	93,60	1,76			
		Итого за прием пищи:	605	24,56	21,79	55,24	515,90	0,31	11,13	61,20	3,91	86,69	101,26	368,38	5,44			
ПОЛДНИК																		
286/406	2021	СЫРНИКИ ТВОРОЖНЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ	150/30	45,12	13,15	50,22	499,38	0,13	0,52	96,27	0,78	352,08	51,18	480,81	1,53			
457	2021	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,18	0,09	8,37	34,20	0,00	0,00	0,00	0,00	4,59	3,78	6,93	0,74			
		Итого за прием пищи:	360	45,30	13,24	58,59	533,58	0,13	0,52	96,27	0,78	356,67	54,96	487,74	2,27			
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		86,01	48,39	190,55	1539,98	0,61	15,88	303,08	5,92	675,38	211,49	1141,66	13,15			

6 ДЕНЬ

№ рещ.	Сбор.рещ.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Витамины							Минеральные вещества				
				Белки	Жиры	Углеводы	Эн-ценно-сть	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
ЗАВТРАК																		
232	2021	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5,60	4,98	27,20	175,95	0,11	1,28	29,25	0,57	104,55	28,35	145,80	1,42			
460	2021	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,44	1,17	10,35	57,60	0,02	0,27	8,55	0,00	53,19	9,45	41,31	0,78			
582	2021	ПЕЧЕНЬЕ	40	3,00	3,92	29,76	166,00	0,03	0,00	4,00	1,88	11,60	8,00	36,00	0,84			
		Итого за прием пищи:	370	10,04	10,07	67,31	399,55	0,16	1,55	41,80	2,45	169,34	45,80	223,11	3,04			
II ЗАВТРАК																		
82	2021	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	9,00	11,00	2,21			
		Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	9,00	11,00	2,21			
ОБЕД																		
2	2021	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	50	0,60	2,55	2,75	36,50	0,02	6,50	0,00	1,20	17,00	9,00	15,00	0,47			
113	2021	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	2,08	2,64	6,16	56,60	0,07	4,20	14,00	0,16	17,80	17,60	46,80	0,65			
339	2021	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	10,56	7,38	9,00	145,80	0,10	0,00	2,40	0,84	31,80	15,60	103,80	1,68			
256	2021	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	120	4,44	3,96	23,64	147,60	0,05	0,00	25,20	0,60	9,60	6,00	36,00	0,84			
494	2021	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,27	0,01	15,75	64,80	0,00	0,09	0,00	0,09	14,76	3,87	9,63	0,81			
574	2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,20	0,60	16,04	82,40	0,10	0,00	0,00	0,92	13,20	26,40	93,60	1,76			
		Итого за прием пищи:	650	21,15	17,14	73,34	533,70	0,33	10,79	41,60	3,81	104,16	78,47	304,83	6,21			
ПОЛДНИК																		
470	2021	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	180	5,22	4,50	7,20	90,90	0,07	1,26	36,09	0,00	216,72	25,29	162,54	0,18			
		ВАТРУШКИ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ПОВИДЛОМ	100	5,83	2,33	58,00	276,66	0,07	0,00	15,00	0,83	16,70	10,00	45,00	0,98			
530	2021	Итого за прием пищи:	280	11,05	6,83	65,20	367,56	0,14	1,26	51,09	0,83	233,42	35,29	207,54	1,16			
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		42,64	34,44	215,65	1344,81	0,65	20,60	134,49	7,29	523,02	168,56	746,48	12,62			

7 ДЕНЬ

№ реч.	Сбор. реч.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Витамины							Минеральные вещества		
				Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ценность	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	
ЗАВТРАК																
79	2021	МАСЛО (ПОРЦИЙМИ)	8	0,06	5,80	0,10	52,88	0,00	0,00	3,20	0,01	0,20	0,00	0,24	0,00	
		КАШЛА МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ														
234	2021	"ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	5,37	6,36	21,85	166,20	0,13	1,14	31,95	0,41	118,65	41,70	154,95	0,94	
465	2021	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,52	2,25	12,24	79,20	0,03	0,63	17,10	0,00	97,47	11,34	68,85	0,11	
576	2021	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	35	2,62	1,02	17,99	91,35	0,04	0,00	0,00	0,60	6,65	4,55	22,75	0,42	
		Итого за прием пищи:	373	10,57	15,43	52,18	389,63	0,19	1,77	52,25	1,02	222,97	57,59	246,79	1,47	
II ЗАВТРАК																
501	2021	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,90	0,18	18,18	77,40	0,02	3,60	0,00	0,18	12,60	7,20	12,60	2,52	
		Итого за прием пищи:	180	0,90	0,18	18,18	77,40	0,02	3,60	0,00	0,18	12,60	7,20	12,60	2,52	
ОБЕД																
148	2021	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,42	0,06	1,14	6,60	0,02	2,10	0,00	0,06	10,68	8,46	18,18	0,31	
101	2021	РАССОЛЫНИК ДОМАШНИЙ	200/5	2,00	4,06	7,34	73,80	0,06	6,60	0,00	1,88	18,20	18,20	43,80	0,70	
307	2021	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	60	7,71	0,94	6,00	63,43	0,04	0,00	11,14	0,86	31,71	15,43	105,43	0,36	
377	2021	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	120	3,24	4,80	6,96	84,00	0,10	2,88	24,00	0,12	30,00	19,20	58,80	0,66	
494	2021	КОМПЛОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,27	0,01	15,75	64,80	0,00	0,09	0,00	0,09	14,76	3,87	9,63	0,81	
574	2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,20	0,60	16,04	82,40	0,10	0,00	0,00	0,92	13,20	26,40	93,60	1,76	
		Итого за прием пищи:	665	16,84	10,47	53,23	375,03	0,32	11,67	35,14	3,93	118,55	91,56	329,44	4,60	
ПОЛДНИК																
469	2021	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	180	5,22	4,77	8,19	96,30	0,06	1,26	36,09	0,00	205,11	23,94	145,26	0,17	
536	2021	КОЛБАСНОЕ ИЗДЕЛИЕ ЗАПЕЧЕННОЕ В ТЕСТЕ	100	9,90	11,10	25,80	242,00	0,10	0,00	15,80	0,90	24,40	14,40	94,50	1,26	
		Итого за прием пищи:	280	15,12	15,87	33,99	338,30	0,16	1,26	51,89	0,90	229,51	38,34	239,76	1,43	
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		43,43	41,94	157,58	1180,36	0,69	18,30	139,28	6,03	583,63	194,69	828,59	10,02	

8 ДЕНЬ

№ рещ.	Сбор. рещ.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Углевод	Эн. ценно	Витамины							Минеральные вещества				
				Белки	Жиры	У			ы	сть	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
ЗАВТРАК																				
267	2021	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	100,00	0,20	22,00	5,00	77,00	1,01					
139	2021	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	5,76	6,48	19,70	160,20	0,08	0,90	46,60	0,28	163,40	20,60	137,20	0,51					
460	2021	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,44	1,17	10,35	57,60	0,02	0,27	8,55	0,00	53,19	9,45	41,31	0,78					
576	2021	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	35	2,62	1,02	17,99	91,35	0,04	0,00	0,00	0,60	6,65	4,55	22,75	0,42					
		Итого за прием пищи:	455	14,92	13,27	48,34	372,15	0,16	1,17	155,15	1,08	245,24	39,60	278,26	2,72					
II ЗАВТРАК																				
82	2021	БАНАН СВЕЖИЙ	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	9,00	11,00	2,21					
		Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	9,00	11,00	2,21					
ОБЕД																				
148	2021	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,42	0,06	1,14	6,60	0,02	2,10	0,00	0,06	10,68	8,46	18,18	0,31					
134	2021	СУП-ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ	200	2,32	3,76	5,80	66,40	0,04	2,60	21,20	0,22	59,80	19,40	58,60	0,54					
333/419	2021	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	60/30	6,89	8,42	3,78	119,37	0,03	4,65	17,40	0,24	16,50	13,71	77,85	1,12					
385	2021	РИС ОТВАРНОЙ	120	3,01	4,34	31,08	175,44	0,03	0,00	21,60	0,23	13,80	21,72	66,96	0,08					
495	2021	КОМПЛОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,54	0,09	18,09	75,60	0,01	0,18	0,00	0,36	18,09	12,96	17,28	0,62					
574	201	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,20	0,60	16,04	82,40	0,10	0,00	0,00	0,92	13,20	26,40	93,60	1,76					
		Итого за прием пищи:	690	16,38	17,27	75,93	525,81	0,22	9,53	60,20	2,03	132,07	102,65	332,47	4,43					
ПОЛДНИК																				
470	2021	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	180	5,22	4,50	7,20	90,90	0,07	1,26	36,09	0,00	216,72	25,29	162,54	0,18					
550	2021	МАННИК	100	5,54	5,15	31,08	193,08	0,05	0,15	57,46	0,54	55,69	11,08	79,77	0,72					
		Итого за прием пищи:	280	10,76	9,65	38,28	283,98	0,12	1,41	93,55	0,54	272,41	36,37	242,31	0,90					
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		42,46	40,59	172,35	1225,94	0,54	19,11	308,90	3,85	665,82	187,62	864,04	10,26					

9 ДЕНЬ

№ реч.	Сбор. реч.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Эн. ценно сть	Витамины							Минеральные вещества										
				Белки	Жиры	Углевод ы		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг										
ЗАВТРАК																									
79	2021	МАСЛО (ПОРЦИЙМИ)	8	0,06	5,80	0,10	52,88	0,00	0,00	3,20	0,01	0,20	0,00	0,24	0,00										
229	2021	КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"	150	3,90	4,95	20,70	142,95	0,07	0,99	29,55	0,11	97,50	22,95	105,00	0,33										
462	2021	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,97	2,61	12,42	84,60	0,03	0,63	17,10	0,01	100,17	20,07	81,99	0,53										
576	2021	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	35	2,62	1,02	17,99	91,35	0,04	0,00	0,00	0,60	6,65	4,55	22,75	0,43										
		Итого за прием пищи:	373	9,55	14,38	51,21	371,78	0,13	1,62	49,85	0,72	204,52	47,57	209,98	1,33										
II ЗАВТРАК																									
501	2021	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,90	0,18	18,18	77,40	0,02	3,60	0,00	0,18	12,60	7,20	12,60	2,53										
		Итого за прием пищи:	180	0,90	0,18	18,18	77,40	0,02	3,60	0,00	0,18	12,60	7,20	12,60	2,53										
ОБЕД																									
100	2021	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/5	2,10	4,08	10,60	87,60	0,72	5,68	0,00	1,88	13,40	20,40	48,80	0,66										
372	2021	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	60	12,00	10,80	6,43	170,57	0,06	0,52	43,71	0,77	29,14	14,57	109,72	1,05										
380	2021	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	2,40	4,08	9,12	82,80	0,04	14,04	20,40	0,36	66,00	24,00	49,20	0,95										
486	2021	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,09	0,09	9,99	41,40	0,01	0,54	0,00	0,04	3,06	1,53	1,89	0,43										
574	2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,20	0,60	16,04	82,40	0,10	0,00	0,00	0,92	13,20	26,40	93,60	1,76										
		Итого за прием пищи:	605	19,79	19,65	52,18	464,77	0,93	20,78	64,11	3,97	124,80	86,90	303,21	4,89										
ПОЛДНИК																									
581	2021	ПРЯНИКИ	40	2,36	1,88	30,00	146,40	0,03	0,00	2,40	1,88	4,40	3,60	20,00	0,32										
484	2021	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180	0,00	0,00	13,50	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,06	0,00	5,22	0,02										
		Итого за прием пищи:	220	2,36	1,88	43,50	200,40	0,03	0,00	2,40	1,88	7,46	3,60	25,22	0,34										
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		32,60	36,09	165,07	1114,35	1,11	26,00	116,36	6,75	349,38	145,27	551,01	9,08										

10 ДЕНЬ

№ реч.	Сбор. реч.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Витамины							Минеральные вещества				
				Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг			
ЗАВТРАК																		
75	2021	Сыр (ПОРЦИЯМИ)	20	4,64	5,90	0,00	71,60	0,01	0,14	52,00	0,10	176,20	7,00	100,00	0,20			
233	2021	КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,56	4,95	27,83	174,15	0,06	0,00	28,51	0,24	90,60	18,45	91,20	0,91			
465	2021	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,52	2,25	12,24	79,20	0,03	0,63	17,10	0,00	97,47	11,34	68,85	0,11			
576	2021	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	35	2,62	1,02	17,99	91,35	0,04	0,00	0,00	0,60	6,65	4,55	22,75	0,42			
		Итого за прием пищи:	385	14,34	14,12	58,06	416,30	0,14	0,77	97,61	0,94	370,92	41,34	282,80	1,64			
И ЗАВТРАК																		
82	2021	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	9,00	11,00	2,21			
		Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	9,00	11,00	2,21			
ОБЕД																		
104	2021	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/5	1,20	3,60	3,04	49,40	0,03	6,80	0,00	1,86	39,60	12,80	28,60	0,51			
359	2021	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	60	9,96	4,80	5,58	105,60	0,05	1,50	3190,80	1,32	17,40	9,60	208,20	4,41			
377	2021	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	120	3,24	4,80	6,96	84,00	0,10	2,88	24,00	0,12	30,00	19,20	58,80	0,66			
494	2021	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОКА	180	0,27	0,01	15,75	64,80	0,00	0,09	0,00	0,09	14,76	3,87	9,63	0,81			
574	2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,20	0,60	16,04	82,40	0,10	0,00	0,00	0,92	13,20	26,40	93,60	1,76			
		Итого за прием пищи:	605	17,87	13,81	47,37	386,20	0,28	11,27	3214,80	4,31	114,96	71,87	398,83	8,15			
ПОЛДНИК																		
268	2021	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	8,62	13,08	2,15	160,00	0,05	0,31	190,77	0,77	76,92	12,31	149,23	1,62			
457	2021	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,18	0,09	8,37	34,20	0,00	0,00	0,00	0,00	4,59	3,78	6,93	0,74			
576	2021	БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	35	2,62	1,02	17,99	91,35	0,04	0,00	0,00	0,60	6,65	4,55	22,75	0,42			
		Итого за прием пищи:	315	11,42	14,19	28,51	285,55	0,09	0,31	190,77	1,37	88,16	20,64	178,91	2,78			
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		44,03	42,51	143,74	1132,05	0,54	19,35	3503,18	6,82	590,14	142,85	871,54	14,78			