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

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МАДОУ ЦРР – д/с №34

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.Н.Кулешова

приказ № 201- К/1 от 31.10.2024



**ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ**

**ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД**

**ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ** 1,5 **ДО** 3**-Х ЛЕТ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда | Выход порции | Белки | Жиры | Углеводы | Каллорий- ность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| В1 | С | А | Е | Са | Р | Мд | Fe |
| 1 день Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Хлеб пшеничный №114 (2) | 15 | 1,065 | 0,165 | 6,96 | 34,35 | 0,06 |  |  |  | 3 | 14,7 | 4,65 | 0,27 |
| 010001 | Хлеб белый |  | 1,065 | 0,165 | 6,96 | 34,35 | 0,06 |  |  |  | 3 | 14,7 | 4,65 | 0,27 |
|  | каша манная вязкая 182 | 180 | 31,4 | 41,88 | 57,69 | 176,13 | 0,064 | 1,06 | 0,6 |  | 999,85 | 848,51 | 121,96 | 1,342 |
| 090002 | Молоко |  | 29,68 | 33,92 | 49,82 | 61,48 | 0,053 | 1,06 |  |  | 995,34 | 837,4 | 114,48 | 1,166 |
| 030004 | Крупа манная |  | 1,32 | 0,11 | 7,37 | 41,25 | 0,011 |  |  |  | 4,51 | 11,11 | 7,48 | 0,176 |
| 070001 | Масло сливочное |  | 0,4 | 7,85 | 0,5 | 73,4 |  |  | 0,6 |  |  |  |  |  |
| 180001 | Сахарный песок |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Какао с молоком №416 | 150 | 21,48 | 24,36 | 47,27 | 97,76 | 0,0375 | 0,75 |  |  | 704,85 | 592,5 | 81 | 1,101 |
| 090002 | Молоко |  | 21 | 24 | 35,25 | 43,5 | 0,0375 | 0,75 |  |  | 704,25 | 592,5 | 81 | 0,825 |
| 140002 | Какао |  | 0,48 | 0,36 | 0,56 | 7,46 |  |  |  |  | 0,36 |  |  | 0,24 |
| 180001 | Сахарный песок |  |  |  | 11,46 | 46,8 |  |  |  |  | 0,24 |  |  | 0,036 |
|  | Бутерброд с сыром №97 (3) | 31 | 30,745 | 7,093 | 7,21 | 110,76 | 0,0699 |  | 0,3 |  | 79,89 | 57,6 | 4,65 | 0,27 |
| 010001 | Хлеб белый |  | 1,065 | 0,165 | 6,96 | 34,35 | 0,06 |  |  |  | 3 | 14,7 | 4,65 | 0,27 |
| 070001 | Масло сливочное |  | 0,2 | 3,925 | 0,25 | 36,7 |  |  | 0,3 |  |  |  |  |  |
| 090004 | Сыр |  | 29,48 | 3,003 |  | 39,71 | 0,0099 |  |  |  | 76,89 | 42,9 |  |  |
| Итого: | | | 84,69 | 73,498 | 119,13 | 419 | 0,2314 | 1,81 | 0,9 |  | 1787,59 | 1513,31 | 212,26 | 2,983 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Сок №418 | 150 | 0,6 |  | 17,55 | 75 | 0,03 | 5,4 |  |  | 40,5 | 45 | 24 | 0,45 |
| 120003 | Сок |  | 0,6 |  | 17,55 | 75 | 0,03 | 5,4 |  |  | 40,5 | 45 | 24 | 0,45 |
| Итого: | | | 0,6 |  | 17,55 | 75 | 0,03 | 5,4 |  |  | 40,5 | 45 | 24 | 0,45 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Хлеб пшеничный №114 (2) | 15 | 1,065 | 0,165 | 6,96 | 34,35 | 0,06 |  |  |  | 3 | 14,7 | 4,65 | 0,27 |
| 010001 | Хлеб белый |  | 1,065 | 0,165 | 6,96 | 34.35 | 0,06 |  |  |  | 3 | 14,7 | 4,65 | 0,27 |
|  | Хлеб ржаной №115 | 30 | 1,56 | 0,36 | 13,29 | 64,2 | 0,45 |  |  |  | 8,7 | 27,3 | 6,6 | 0,51 |
| 010002 | Хлеб ржаной |  | 1,56 | 0,36 | 13,29 | 64,2 | 0,45 |  |  |  | 8,7 | 27,3 | 6,6 | 0,51 |
|  | Борщ №62 | 180 | 1,845 | 4,865 | 7,3805 | 78.138 | 0,0332 | 8,978 |  |  | 22,64 | 29,56 | 14,56 | 0,7135 |
| 110007 | Свекла |  | 0,232 |  | 2,407 | 10,73 | 0,0058 | 2,32 |  |  | 6,38 | 9,86 | 6,38 | 0,319 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | | Наименование блюда | Выход порции | | Белки | | Жиры | | Углеводы | | Каллорий- ность | | Витамины (мг) | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | |
| В1 | | С | | А | | Е | | Са | | Р | | Мд | | Fe |
| 110002 | | Капуста |  | | 0,168 | | 0,014 | | 0,658 | | 3,78 | | 0,007 | | 3,36 | |  | |  | | 5,32 | | 3,5 | | 1,68 | | 0,126 |
| 160001 | | Картофель |  | | 0,196 | |  | | 1,932 | | 8,134 | | 0,0098 | | 1,05 | |  | |  | | 1,12 | | 5,32 | | 2,38 | | 0,126 |
| 110005 | | Морковь |  | | 0,09 | |  | | 0,549 | | 2,61 | | 0,0045 | | 0,36 | |  | |  | | 3,06 | | 2,79 | | 1,53 | | 0,054 |
| 110004 | | Лук |  | | 0,014 | |  | | 0,7 | | 2,94 | | 0,0014 | | 0,588 | |  | |  | | 2,24 | | 3,43 | | 0,84 | | 0,049 |
| 110008 | | Томат |  | | 0,2 | |  | | 0,995 | | 4.8 | | 0,0025 | | 1,3 | |  | |  | | 0,65 | | 1,6 | | 1,3 | | 0,035 |
| 090007 | | Сметана |  | | 0,945 | | 1,269 | | 0,1395 | | 12,78 | | 0,0022 | |  | |  | |  | | 3,87 | | 3,06 | | 0,45 | | 0,0045 |
| 150001 | | Соль |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| 080001 | | Масло растительное |  | |  | | 3,582 | |  | | 32,364 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
|  | | оладьи из печени по-кунцевски 284 | 100 | | 15,6886 | | 7,3736 | | 11,3769 | | 173,1029 | | 0,2774 | | 0,4 | | 0,3702 | |  | | 7,8231 | | 23,2128 | | 8,317 | | 0,3636 |
| 040003 | | Печень |  | | 13,932 | | 2,494 | |  | | 78,346 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| 110005 | | Морковь |  | | 0,1 | |  | | 0,61 | | 2,9 | | 0,005 | | 0,4 | |  | |  | | 3,4 | | 3,1 | | 1,7 | | 0,06 |
| 070001 | | Масло сливочное |  | | 0,24 | | 4,71 | | 0.3 | | 44,04 | |  | |  | | 0,36 | |  | |  | |  | |  | |  |
| 170001 | | Мука |  | | 1,395 | | 0,15 | | 10,455 | | 47,55 | | 0,27 | |  | |  | |  | | 4,35 | | 19,8 | | 6,6 | | 0,3 |
| 190001 | | Яйцо |  | | 0,0216 | | 0,0196 | | 0,0119 | | 0,2669 | | 0,0024 | |  | | 0,0102 | |  | | 0,0731 | | 0,3128 | | 0,017 | | 0,0036 |
|  | | макаронные изделия отварные с маслом | 125 | | 20,92 | | 4,155 | | 15,19 | | 88,42 | | 0,03 | |  | | 0,18 | |  | | 26,8 | | 19',4 | | 6,6 | | 0,3 |
| 020001 | | Макаронные изделия |  | | 20.8 | | 1,8 | | 15.04 | | 66,4 | | 0,03 | |  | |  | |  | | 26,8 | | 19,4 | | 6,6 | | 0,3 |
| 070001 | | Масло сливочное |  | | 0,12 | | 2,355 | | 0.15 | | 22,02 | |  | |  | | 0,18 | |  | |  | |  | |  | |  |
|  | | Кисель из сухофруктов | 180 | | 1,06 | |  | | 41,77 | | 168,45 | | 0,0088 | |  | |  | |  | | 21,4 | |  | |  | | 3,9975 |
| 120004 | | Сухофрукты |  | | 0,5 | |  | | 17 | | 67 | | 0,0088 | |  | |  | |  | | 21 | |  | |  | | 3,9375 |
| 180001 | | Сахарный песок |  | |  | |  | | 19.1 | | 78 | |  | |  | |  | |  | | 0,4 | |  | |  | | 0,06 |
| 140004 | | Крахмал |  | | 0,56 | |  | | 5.67 | | 23,45 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
|  | | Огурец соленый №113 | 68 | | 0,408 | |  | | 0,748 | | 4,76 | |  | |  | |  | |  | | 14,96 | | 12,24 | |  | | 0,748 |
| 110006 | | Огурцы соленые |  | | 0,408 | |  | | 0,748 | | 4,76 | |  | |  | |  | |  | | 14,96 | | 12,24 | |  | | 0,748 |
| Итого: | | | | | 42,5466 | | 16,9186 | | 96,7154 | | 611,4209 | | 0,8594 | | 9,378 | | 0,5502 | |  | | 105,3231 | | 126,4128 | | 40,727 | | 6,9026 |
| 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 |
| 070001 | | Масло сливочное |  | | 0,16 | | 3,14 | | 0,2 | | 29,36 | |  | |  | | 0,24 | |  | |  | |  | |  | |  |
| № | Наименование блюда | | Выход порции | Белки | | Жиры | | Углеводы | | Каллорий- ность | | Витамины (мг) | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
| В1 | | С | | А | | Е | | Са | | Р | | Мд | | Fe | |
|  | Чай с лимоном №412 | | 150 | 0,0165 | |  | | 10.758 | | 44,0072 | | 0,0011 | | 4,7 | |  | |  | | 8,124 | | 0,605 | | 0,33 | | 0,3447 | |
| 140005 | Чай | |  |  | |  | |  | | 0,0072 | |  | | 3,6 | |  | |  | | 6,804 | |  | |  | | 0,2952 | |
| 120002 | Лимоны | |  | 0,0165 | |  | | 0,253 | | 1,1 | | 0,0011 | | 1,1 | |  | |  | | 1,1 | | 0,605 | | 0,33 | | 0,0165 | |
| 180001 | Сахарный песок | |  |  | |  | | 10.505 | | 42,9 | |  | |  | |  | |  | | 0,22 | |  | |  | | 0,033 | |
|  | 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: | | | | 6,6056 | | 3,9335 | | 71,828 | | 344,4102 | | 1,1212 | | 12,946 | | 0,318 | |  | | 47,193 | | 95,507 | | 38,39 | | 4,496 | |
| Всего: | | | | 134,442 2 | | 94,3501 | | 305,2234 | | 1449,8311 | | 2,242 | | 29,534 | | 1,7682 | |  | | 1980,60 61 | | 1780,22 98 | | 315,377 | | 14,8316 | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование блюда | Выход порции | Белки | Жиры | Углеводы | Каллорий- ность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| В1 | С | А | Е | Са | Р | Мд | Fe |
| 2 день Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Хлеб пшеничный №114 (2) | 15 | 1,065 | 0,165 | 6,96 | 34,35 | 0,06 |  |  |  | 3 | 14,7 | 4,65 | 0,27 |
| 010001 | Хлеб белый |  | 1,065 | 0,165 | 6,96 | 34,35 | 0,06 |  |  |  | 3 | 14,7 | 4,65 | 0,27 |
|  | Омлет 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 №121 | 40 | 0,68 | 3,52 | 3,08 | 48 |  | 3,2 |  |  |  |  |  |  |
| 110001 | Икра кабачковая |  | 0,68 | 3,52 | 3,08 | 48 |  | 3,2 |  |  |  |  |  |  |
|  | Чай с молоком №413 | 150 | 10,36 | 11,84 | 27,895 | 64,374 | 0,0185 | 7,37 |  |  | 360,88 | 292,3 | 39,96 | 1,014 |
| 140005 | Чай |  |  |  |  | 0,014 |  | 7 |  |  | 13,23 |  |  | 0,574 |
| 180001 | Сахарный песок |  |  |  | 10,505 | 42,9 |  |  |  |  | 0,22 |  |  | 0,033 |
| 090002 | Молоко |  | 10,36 | 11,84 | 17,39 | 21,46 | 0,0185 | 0,37 |  |  | 347,43 | 292,3 | 39,96 | 0,407 |
| Итого: | | | 29,01 | 35,405 | 58,385 | 275,394 | 0,866 | 10,92 | 3,48 |  | 716,18 | 684,7 | 87,91 | 2,824 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Яблоки №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 (2) | 15 | 1,065 | 0,165 | 6,96 | 34,35 | 0,06 |  |  |  | 3 | 14,7 | 4,65 | 0,27 |
| 010001 | Хлеб белый |  | 1,065 | 0,165 | 6,96 | 34.35 | 0,06 |  |  |  | 3 | 14,7 | 4,65 | 0,27 |
|  | Хлеб ржаной №115 | 30 | 1,56 | 0,36 | 13,29 | 64,2 | 0,45 |  |  |  | 8,7 | 21,г | 6,6 | 0,51 |
| 010002 | Хлеб ржаной |  | 1,56 | 0,36 | 13,29 | 64,2 | 0,45 |  |  |  | 8,7 | 27,3 | 6,6 | 0,51 |
|  | Рассольник 79 | 180 | 3,956 | 5,65 | 21,475 | 150.474 | 0,1052 | 4,918 |  |  | 23,86 | 77,9 | 31,11 | 1,123 |
| 160001 | Картофель |  | 0,756 |  | 7,452 | 31,374 | 0,0378 | 4,05 |  |  | 4,32 | 20,52 | 9,18 | 0,486 |
| 110006 | Огурцы соленые |  | 0,066 |  | 0,121 | 0,77 |  |  |  |  | 2,42 | 1,98 |  | 0,121 |
| 110004 | Лук |  | 0,014 |  | 0.7 | 2,94 | 0,0014 | 0,588 |  |  | 2,24 | 3,43 | 0,84 | 0,049 |
| 080001 | Масло растительное |  |  | 3,98 |  | 35,96 |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда | Выход порции | | | Белки | | | Жиры | | Углеводы | | Каллорий- ность | | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
| В1 | | С | А | Е | Са | | Р | Мд | Fe |
| 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 |
|  | Компот из свежих плодов №526 (2) | 150 | | | 0,087 | | |  | | 12,508 | | 51,006 | | 0,0087 | | 1,798 |  |  | 4,84 | | 3,19 | 2,61 | 0,668 |
| 120005 | Яблоки |  | | | 0,087 | | |  | | 2,958 | | 12,006 | | 0,0087 | | 1,798 |  |  | 4,64 | | 3,19 | 2,61 | 0,638 |
| 180001 | Сахарный песок |  | | |  | | |  | | 9,55 | | 39 | |  | |  |  |  | 0,2 | |  |  | 0,03 |
|  | Помидор соленый №113 (2) | 68 | | |  | | |  | | 2,04 | | 13,6 | |  | |  |  |  |  | |  |  |  |
| 110010 | Помидоры соленые |  | | |  | | |  | | 2,04 | | 13,6 | |  | |  |  |  |  | |  |  |  |
|  | Жаркое по-домашнему 292 | 170 | | | 20,525 | | | 9,639 | | 17,208 | | 235,01 | | 0,1608 | | 9,54 | 0,2497 |  | 21,21 | | 210,97 | 38,38 | 3,345 |
| 040001 | Мясо |  | | | 18,721 | | | 6.499 | |  | | 134.054 | | 0,0776 | |  | 0,0097 |  | 8,73 | | 161,99 | 17,46 | 2,231 |
| 160001 | Картофель |  | | | 1,624 | | |  | | 16,008 | | 67,396 | | 0,0812 | | 8,7 |  |  | 9,28 | | 44,08 | 19,72 | 1,044 |
| 110004 | Лук |  | | | 0,02 | | |  | | 1 | | 4,2 | | 0,002 | | 0,84 |  |  | 3,2 | | 4,9 | 1,2 | 0,07 |
| 110008 | Томат |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  | |  |  |  |
| 080001 | Масло растительное |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  | |  |  |  |
| 070001 | Масло сливочное |  | | | 0,16 | | | 3,14 | | 0,2 | | 29,36 | |  | |  | 0,24 |  |  | |  |  |  |
| Итого: | | | | | 27,193 | | | 15,814 | | 73,481 | | 548,64 | | 0,7847 | | 16,256 | 0,2497 |  | 61,61 | | 334,06 | 83,35 | 5,916 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Булочка домашняя №452 | 80 | | | 5,7841 | | | 11,7165 | | 46,546 | | 311,161 | | 1,0082 | |  | 0,078 |  | 16,669 | | 74,992 | 24,33 | 1,1513 |
| 170001 | Мука |  | | | 5,115 | | | 0,55 | | 38,335 | | 174.35 | | 0,99 | |  |  |  | 15,95 | | 72,6 | 24,2 | 1,1 |
| 180001 | Сахарный песок |  | | |  | | |  | | 7,64 | | 31,2 | |  | |  |  |  | 0,16 | |  |  | 0,024 |
| 080001 | Масло растительное |  | | |  | | | 10,945 | |  | | 98,89 | |  | |  |  |  |  | |  |  |  |
| 190001 | Яйцо |  | | | 0,1651 | | | 0.1495 | | 0,091 | | 2,041 | | 0,0182 | |  | 0,078 |  | 0,559 | | 2,392 | 0,13 | 0,0273 |
| 100001 | Дрожжи |  | | | 0,504 | | | 0.072 | | 0.48 | | 4.68 | |  | |  |  |  |  | |  |  |  |
|  | Кефир 420 | 150 | | | 4,2 | | | 4,8 | | 6,15 | | 84 | |  | |  |  |  |  | |  |  |  |
| 090010 | Кефир |  | | | 4,2 | | | 4,8 | | 6,15 | | 84 | |  | |  |  |  |  | |  |  |  |
| Итого: | | | | | 9,9841 | | | 16,5165 | | 52,696 | | 395,161 | | 1,0082 | |  | 0,078 |  | 16,669 | | 74,992 | 24,33 | 1,1513 |
| Всего: | | | | | 66,5861 | | | 67,7355 | | 198,128 | | 1274,257 | | 2,6988 | | 35,422 | 3,8077 |  | 815,739 | | 1108,38 2 | 207,56 | 12,8173 |
| № | 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 | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | | |  |  |  |  | |
|  | Хлеб пшеничный №114 (2) | | 15 | | | 1,065 | | 0,165 | | 6,96 | | 34,35 | | 0,06 | |  |  |  | | 3 | 14,7 | 4,65 | 0,27 | |
| 010001 | Хлеб белый | |  | | | 1,065 | | 0,165 | | 6,96 | | 34,35 | | 0,06 | |  |  |  | | 3 | 14,7 | 4,65 | 0,27 | |
|  | Бутерброды с маслом №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 с молоком №514 | | 150 | | | 21,153 | | 24 | | 42,615 | | 77,226 | | 0,0885 | | 6,1135 |  |  | | 709,687 2 | 592,5 | 81 | 0,8479 | |
| 090002 | Молоко | |  | | | 21 | | 24 | | 35,25 | | 43,5 | | 0,0375 | | 0,75 |  |  | | 704,25 | 592,5 | 81 | 0,825 | |
| 180001 | Сахарный песок | |  | | |  | |  | | 6,685 | | 27,3 | |  | |  |  |  | | 0,14 |  |  | 0,021 | |
| 140003 | Кофейный напиток | |  | | | 0,153 | |  | | 0,68 | | 6,426 | | 0,051 | | 5,3635 |  |  | | 5,2972 |  |  | 0,0019 | |
|  | каша вязкая гречневая 182 | | 150 | | | 25,635 | | 30,29 | | 56,87 | | 179,36 | | 0,165 | | 0,8 | 0,24 |  | | 765,03 | 704,75 | 114,65 | 1,342 | |
| 030003 | Крупа гречневая | |  | | | 3,075 | | 1,55 | | 15,25 | | 88 | | 0,125 | |  |  |  | | 13,75 | 72,75 | 28,25 | 0,45 | |
| 090002 | Молоко | |  | | | 22,4 | | 25,6 | | 37,6 | | 46,4 | | 0,04 | | 0,8 |  |  | | 751,2 | 632 | 86,4 | 0,88 | |
| 180001 | Сахарный песок | |  | | |  | |  | | 3.82 | | 15,6 | |  | |  |  |  | | 0,08 |  |  | 0,012 | |
| 070001 | Масло сливочное | |  | | | 0,16 | | 3,14 | | 0,2 | | 29,36 | |  | |  | 0,24 |  | |  |  |  |  | |
| Итого: | | | | | | 50,383 | | 62,635 | | 120,865 | | 433,036 | | 0,4335 | | 6,9135 | 0,84 |  | | 1483,7172 | 1341,35 | 209,6 | 2,9999 | |
|  | Второй завтрак | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | | |  |  |  |  | |
|  | Сок №418 | | 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 | | 120 | | | 17,662 | | 12,14 | | 17,696 | | 253,83 | | 1,325 | | 1,08 |  |  | | 19,83 | 160,9 | 10,73 | 1,461 | |
| 040002 | Птица | | |  | | | 15,972 | | 5.94 | |  | | 120,12 | | 1,32 |  |  |  | | 7,92 | 130,68 |  | 1,056 | |
| 080001 | Масло растительное | | |  | | |  | | 5,97 | |  | | 53,94 | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |
| 110004 | Лук | | |  | | | 0,02 | |  | | 1 | | 4,2 | | 0,002 | 0,84 |  |  | | 3,2 | 4,9 | 1,2 | 0,07 | |
| 110005 | Морковь | | |  | | | 0,06 | |  | | 0,366 | | 1,74 | | 0,003 | 0,24 |  |  | | 2,04 | 1,86 | 1,02 | 0,036 | |
| 030009 | Рис | | |  | | | 1,61 | | 0,23 | | 16,33 | | 73,83 | |  |  |  |  | | 6,67 | 23,46 | 8,51 | 0,299 | |
|  | Хлеб пшеничный №114 (2) | | | 15 | | | 1,065 | | 0,165 | | 6,96 | | 34,35 | | 0,06 |  |  |  | | 3 | 14,7 | 4,65 | 0,27 | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда | | Выход порции | Белки | Жиры | Углеводы | Каллорий- ность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
| В1 | С | А | Е | Са | Р | Мд | Fe | |
| 010001 | Хлеб белый | |  | 1,065 | 0,165 | 6.96 | 34,35 | 0,06 |  |  |  | 3 | 14,7 | 4,65 | 0,27 | |
|  | Хлеб ржаной №115 | | 30 | 1,56 | 0,36 | 13,29 | 64,2 | 0,45 |  |  |  | 8,7 | 27,3 | 6,6 | 0,51 | |
| 010002 | Хлеб ржаной | |  | 1,56 | 0,36 | 13,29 | 64,2 | 0,45 |  |  |  | 8,7 | 27,3 | 6,6 | 0,51 | |
|  | Компот из сушеных фруктов №394 | | 150 | 0,36 |  | 22,745 | 91,14 | 0,0063 |  |  |  | 15,34 |  |  | 2,868 | |
| 120004 | Сухофрукты | |  | 0,36 |  | 12.24 | 48.24 | 0,0063 |  |  |  | 15,12 |  |  | 2,835 | |
| 180001 | Сахарный песок | |  |  |  | 10,505 | 42.9 |  |  |  |  | 0,22 |  |  | 0,033 | |
|  | Суп картофельный с бобовыми №87 | | 180 | 3,814 | 3,42 | 14,397 | 102,195 | 0,1344 | 4,789 | 0,24 |  | 17,04 | 74,36 | 24,66 | 1,154 | |
| 160001 | Картофель | |  | 0.63 |  | 6,21 | 26.145 | 0,0315 | 3,375 |  |  | 3,6 | 17,1 | 7,65 | 0,405 | |
| 110005 | Морковь | |  | 0,07 |  | 0,427 | 2.03 | 0,0035 | 0,28 |  |  | 2,38 | 2,17 | 1,19 | 0,042 | |
| 030001 | Горох | |  | 2,94 | 0,28 | 6,86 | 41,72 | 0,098 | 0,546 |  |  | 8,82 | 51,66 | 14,98 | 0,658 | |
| 110004 | Лук | |  | 0,014 |  | 0,7 | 2,94 | 0,0014 | 0,588 |  |  | 2,24 | 3,43 | 0,84 | 0,049 | |
| 070001 | Масло сливочное | |  | 0.16 | 3,14 | 0,2 | 29.36 |  |  | 0,24 |  |  |  |  |  | |
| 150001 | Соль | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  | Икра свекольная №55 | | 60 | 1,062 | 4,975 | 8,218 | 82,54 | 0,0197 | 8,944 |  |  | 15,63 | 26,13 | 15,64 | 0,691 | |
| 110007 | Свекла | |  | 0.36 |  | 3,735 | 16.65 | 0,009 | 3,6 |  |  | 9,9 | 15,3 | 9,9 | 0,495 | |
| 110004 | Лук | |  | 0.022 |  | 1,1 | 4.62 | 0,0022 | 0,924 |  |  | 3,52 | 5,39 | 1,32 | 0,077 | |
| 110008 | Томат | |  | 0,68 |  | 3,383 | 16,32 | 0,0085 | 4,42 |  |  | 2,21 | 5,44 | 4,42 | 0,119 | |
| 080001 | Масло растительное | |  |  | 4,975 |  | 44,95 |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Итого: | | | | 25,523 | 21,06 | 83,306 | 628,255 | 1,9954 | 14,813 | 0,24 |  | 79,54 | 303,39 | 62,28 | 6,954 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Чай с сахаром №411 | | 150 |  |  | 9,55 | 39,006 |  | 3 |  |  | 5,87 |  |  | 0,276 | |
| 140005 | Чай | |  |  |  |  | 0,006 |  | 3 |  |  | 5,67 |  |  | 0,246 | |
| 180001 | Сахарный песок | |  |  |  | 9,55 | 39 |  |  |  |  | 0,2 |  |  | 0,03 | |
|  | Соус молочный сладкий №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 | |
|  | Запеканка из творога № 251 | | 70 | 9,1565 | 7,8915 | 10,306 | 151,305 | 0,062 |  | 0,21 |  | 95,665 | 95,3 | 3,95 | 0,1495 | |
| 090006 | Творог | |  | 7.8 | 5,525 | 2,145 | 91,65 |  |  |  |  | 91 | 84,5 |  |  | |
| № | Наименование блюда | Выход порции | | Белки | Жиры | Углеводы | Каллорий- ность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| В1 | С | А | Е | Са | Р | Мд | Fe |
| 030004 | Крупа манная |  | | 0,48 | 0,04 | 2,68 | 15 | 0,004 |  |  |  | 1,64 | 4,04 | 2,72 | 0,064 |
| 190001 | Яйцо |  | | 0,1905 | 0,1725 | 0,105 | 2,355 | 0,021 |  | 0,09 |  | 0,645 | 2,76 | 0,15 | 0,0315 |
| 180001 | Сахарный песок |  | |  |  | 3,82 | 15,6 |  |  |  |  | 0,08 |  |  | 0,012 |
| 090007 | Сметана |  | | 0,42 | 0,564 | 0,062 | 5,68 | 0,001 |  |  |  | 1,72 | 1,36 | 0,2 | 0,002 |
| 170001 | Мука |  | | 0,186 | 0,02 | 1,394 | 6,34 | 0,036 |  |  |  | 0,58 | 2,64 | 0,88 | 0,04 |
| 070001 | Масло сливочное |  | | 0,08 | 1,57 | 0,1 | 14,68 |  |  | 0,12 |  |  |  |  |  |
|  | 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: | | | | 13,8805 | 13,3295 | 43,119 | 270,915 | 0,1274 | 11,396 | 0,258 |  | 263,995 | 229,75 | 32,56 | 3,5425 |
| Всего: | | | | 90,3865 | 97,0245 | 264,84 | 1407,206 | 2,5863 | 38,5225 | 1,338 |  | 1867,75 22 | 1919,49 | 328,44 | 13,9464 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда | Выход порции | Белки | Жиры | Углеводы | Каллорий- ность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| В1 | С | А | Е | Са | Р | Мд | Fe |
| 4 день Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Хлеб пшеничный №114 (2) | 15 | 1,065 | 0,165 | 6,96 | 34,35 | 0,06 |  |  |  | 3 | 14,7 | 4,65 | 0,27 |
| 010001 | Хлеб белый |  | 1,065 | 0,165 | 6,96 | 34,35 | 0,06 |  |  |  | 3 | 14,7 | 4,65 | 0,27 |
|  | Чай с лимоном №412 | 150 | 0,0165 |  | 10,758 | 44,0072 | 0,0011 | 4,7 |  |  | 8,124 | 0,605 | 0,33 | 0,3447 |
| 140005 | Чай |  |  |  |  | 0,0072 |  | 3,6 |  |  | 6,804 |  |  | 0,2952 |
| 120002 | Лимоны |  | 0,0165 |  | 0,253 | 1,1 | 0,0011 | 1,1 |  |  | 1,1 | 0,605 | 0,33 | 0,0165 |
| 180001 | Сахарный песок |  |  |  | 10,505 | 42,9 |  |  |  |  | 0,22 |  |  | 0,033 |
|  | Макаронные изделия отварные с сыром №220 | 150 | 83,96 | 11,995 | 22,058 | 205,18 | 0,0615 |  | 0,3 |  | 178,66 | 106,13 | 9,57 | 0,435 |
| 020001 | Макаронные изделия |  | 30,16 | 2,61 | 21,808 | 96,28 | 0,0435 |  |  |  | 38,86 | 28,13 | 9,57 | 0,435 |
| 070001 | Масло сливочное |  | 0.2 | 3.925 | 0,25 | 36,7 |  |  | 0,3 |  |  |  |  |  |
| 090004 | Сыр |  | 53,6 | 5,46 |  | 72,2 | 0,018 |  |  |  | 139,8 | 78 |  |  |
| Итого: | | | 85,0415 | 12,16 | 39,776 | 283,5372 | 0,1226 | 4,7 | 0,3 |  | 189,784 | 121,435 | 14,55 | 1,0497 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Молоко кипяченое №419 | 150 | 42 | 48 | 70,5 | 87 | 0,075 | 1,5 |  |  | 1408,5 | 1185 | 162 | 1,65 |
| 090002 | Молоко |  | 42 | 48 | 70,5 | 87 | 0,075 | 1,5 |  |  | 1408,5 | 1185 | 162 | 1,65 |
| Итого: | | | 42 | 48 | 70,5 | 87 | 0,075 | 1,5 |  |  | 1408,5 | 1185 | 162 | 1,65 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Хлеб пшеничный №114 (2) | 15 | 1,065 | 0,165 | 6,96 | 34,35 | 0,06 |  |  |  | 3 | 14,7 | 4,65 | 0,27 |
| 010001 | Хлеб белый |  | 1,065 | 0.165 | 6.96 | 34,35 | 0,06 |  |  |  | 3 | 14,7 | 4,65 | 0,27 |
|  | Хлеб ржаной №115 | 30 | 1,56 | 0,36 | 13,29 | 64,2 | 0,45 |  |  |  | 8,7 | 27,3 | 6,6 | 0,51 |
| 010002 | Хлеб ржаной |  | 1,56 | 0,36 | 13,29 | 64,2 | 0,45 |  |  |  | 8,7 | 27,3 | 6,6 | 0,51 |
|  | Суп картофельный с клецками №91 | 180 | 4,2096 | 3,599 | 9,736 | 86,988 | 0,3853 | 3,568 | 0,144 |  | 11,164 | 52,952 | 10,53 | 0,7448 |
| 160001 | Картофель |  | 0,504 |  | 4.968 | 20,916 | 0,0252 | 2,7 |  |  | 2,88 | 13,68 | 6,12 | 0,324 |
| 110005 | Морковь |  | 0,07 |  | 0.427 | 2,03 | 0,0035 | 0,28 |  |  | 2,38 | 2,17 | 1,19 | 0,042 |
| 110004 | Лук |  | 0,014 |  | 0,7 | 2,94 | 0,0014 | 0,588 |  |  | 2,24 | 3,43 | 0,84 | 0,049 |
| 080001 | Масло растительное |  |  | 1,791 |  | 16,182 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 040002 | Птица |  | 2,904 | 1,08 |  | 21,84 | 0,24 |  |  |  | 1,44 | 23,76 |  | 0,192 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда | Выход порции | Белки | Жиры | Углеводы | Каллорий- ность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| В1 | С | А | Е | Са | Р | Мд | Fe |
| 170001 | Мука |  | 0,465 | 0,05 | 3,485 | 15,85 | 0,09 |  |  |  | 1,45 | 6,6 | 2,2 | 0,1 |
| 190001 | Яйцо |  | 0,2286 | 0,207 | 0.126 | 2,826 | 0,0252 |  | 0,108 |  | 0,774 | 3,312 | 0,18 | 0,0378 |
| 070001 | Масло сливочное |  | 0,024 | 0,471 | 0,03 | 4,404 |  |  | 0,036 |  |  |  |  |  |
| 150001 | Соль |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок №418 | 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 |
| 080001 | Масло растительное |  |  | 2,985 |  | 26,97 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Картофельное пюре №339 | 80 | 4,458 | 6,98 | 15,086 | 75,247 | 0,0529 | 5,145 | 0,24 |  | 118,04 | 120,26 | 24,35 | 0,735 |
| 160001 | Картофель |  | 0.938 |  | 9,246 | 38,927 | 0,0469 | 5,025 |  |  | 5,36 | 25,46 | 11,39 | 0,603 |
| 090002 | Молоко |  | 3.36 | 3,84 | 5,64 | 6.96 | 0,006 | 0,12 |  |  | 112,68 | 94,8 | 12,96 | 0,132 |
| 070001 | Масло сливочное |  | 0,16 | 3,14 | 0,2 | 29,36 |  |  | 0,24 |  |  |  |  |  |
|  | Биточки рыбные запеченные №271 | 80 | 13,243 | 5,1595 | 11,077 | 90,032 | 0,1466 | 0,1 | 0,318 |  | 122,86 | 195,98 | 25,87 | 0,708 |
| 060003 | Рыба Треска |  | 8,96 | 0,336 |  | 38,64 | 0,0336 |  |  |  | 24,64 | 96,88 | 10,64 | 0,28 |
| 010001 | Хлеб белый |  | 0,923 | 0,143 | 6,032 | 29.77 | 0,052 |  |  |  | 2,6 | 12,74 | 4,03 | 0,234 |
| 190001 | Яйцо |  | 0,508 | 0,46 | 0,28 | 6.28 | 0,056 |  | 0,24 |  | 1,72 | 7,36 | 0,4 | 0,084 |
| 070001 | Масло сливочное |  | 0,052 | 1,0205 | 0,065 | 9,542 |  |  | 0,078 |  |  |  |  |  |
| 090002 | Молоко |  | 2,8 | 3,2 | 4,7 | 5.8 | 0,005 | 0,1 |  |  | 93,9 | 79 | 10,8 | 0,11 |
| Итого: | | | 26,6956 | 19,3685 | 77,779 | 476,787 | 1,1848 | 20,213 | 0,702 |  | 313,864 | 487,992 | 108,6 | 3,8378 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Омлет натуральный №307 (2) | 100 | 18,531 | 22,001 | 22,31 | 144,234 | 0,873 | 0,38 | 3,876 |  | 383,05 | 412,44 | 47,14 | 1,699 |
| 190001 | Яйцо |  | 7,747 | 7,015 | 4,27 | 95.77 | 0,854 |  | 3,66 |  | 26,23 | 112,24 | 6,1 | 1,281 |
| 090002 | Молоко |  | 10,64 | 12,16 | 17,86 | 22,04 | 0,019 | 0,38 |  |  | 356,82 | 300,2 | 41,04 | 0,418 |
| 070001 | Масло сливочное |  | 0.144 | 2,826 | 0,18 | 26,424 |  |  | 0,216 |  |  |  |  |  |
|  | Кофейный напиток с молоком №514 | 150 | 21,153 | 24 | 42,615 | 77,226 | 0,0885 | 6,1135 |  |  | 709,687 2 | 592,5 | 81 | 0,8479 |
| 090002 | Молоко |  | 21 | 24 | 35,25 | 43.5 | 0,0375 | 0,75 |  |  | 704,25 | 592,5 | 81 | 0,825 |
| 180001 | Сахарный песок |  |  |  | 6.685 | 27.3 |  |  |  |  | 0,14 |  |  | 0,021 |
| 140003 | Кофейный напиток |  | 0,153 |  | 0,68 | 6,426 | 0,051 | 5,3635 |  |  | 5,2972 |  |  | 0,0019 |
|  | Хлеб пшеничный №114 (2) | 15 | 1,065 | 0,165 | 6,96 | 34,35 | 0,06 |  |  |  | 3 | 14,7 | 4,65 | 0,27 |
| 010001 | Хлеб белый |  | 1,065 | 0,165 | 6.96 | 34.35 | 0,06 |  |  |  | 3 | 14,7 | 4,65 | 0.27 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда | Выход порции | Белки | Жиры | Углеводы | Каллорий- ность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| В1 | С | А | Е | Са | Р | Мд | Fe |
|  | Огурец соленый №113 | 68 | 0,408 |  | 0,748 | 4,76 |  |  |  |  | 14,96 | 12,24 |  | 0,748 |
| 110006 | Огурцы соленые |  | 0,408 |  | 0,748 | 4,76 |  |  |  |  | 14,96 | 12,24 |  | 0,748 |
| Итого: | | | 41,157 | 46,166 | 72,633 | 260,57 | 1,0215 | 6,4935 | 3,876 |  | 1110,69 | 1031,88 | 132,79 | 3,5649 |
| Всего: | | | 194,894 1 | 125,6945 | 260,688 | 1107,8942 | 2,4039 | 32,9065 | 4,878 |  | 3022,84 52 | 2826,30 7 | 417,94 | 10,1024 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | 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 | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Хлеб пшеничный №114 (2) | 15 | 1,065 | 0,165 | 6,96 | 34,35 | 0,06 |  |  |  | 3 | 14,7 | | 4,65 | 0,27 |
| 010001 | Хлеб белый |  | 1,065 | 0,165 | 6,96 | 34,35 | 0,06 |  |  |  | 3 | 14,7 | | 4,65 | 0,27 |
|  | Бутерброды с маслом №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 | 180 | 36,122 | 41,843 | 67,12 | 121,602 | 0,063 | 1,26 | 0,108 |  | 1186,33 | 1006,62 | | 140,15 | 1,529 |
| 030009 | Рис |  | 0,77 | 0,11 | 7.81 | 35,31 |  |  |  |  | 3,19 | 11,22 | | 4,07 | 0,143 |
| 090002 | Молоко |  | 35,28 | 40,32 | 59.22 | 73,08 | 0,063 | 1,26 |  |  | 1183,14 | 995,4 | | 136,08 | 1,386 |
| 070001 | Масло сливочное |  | 0,072 | 1.413 | 0.09 | 13,212 |  |  | 0,108 |  |  |  | |  |  |
| 180001 | Сахарный песок |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |
|  | Кофейный напиток с молоком№414 (2) | 150 | 20,295 | 23,04 | 41.125 | 74,73 | 0,081 | 5,4525 |  |  | 680,894 | 568,8 | | 77,76 | 0,8146 |
| 140003 | Кофейный напиток |  | 0,135 |  | 0.6 | 5,67 | 0,045 | 4,7325 |  |  | 4,674 |  | |  | 0,0016 |
| 090002 | Молоко |  | 20,16 | 23,04 | 33.84 | 41,76 | 0,036 | 0,72 |  |  | 676,08 | 568,8 | | 77,76 | 0,792 |
| 180001 | Сахарный песок |  |  |  | 6.685 | 27,3 |  |  |  |  | 0,14 |  | |  | 0,021 |
| Итого: | | | 60,012 | 73,228 | 129,625 | 372,782 | 0,324 | 6,7125 | 0,708 |  | 1876,224 | 1619,52 | | 231,86 | 3,1536 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | 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 |
|  | Сок №418 | 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: | | | 2,82 | 3 | 40,41 | 196,8 | 0,03 | 5,4 |  |  | 51,6 | 92,4 | | 36,9 | 1,5 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Хлеб пшеничный №114 (2) | 15 | 1,065 | 0,165 | 6,96 | 34,35 | 0,06 |  |  |  | 3 | 14,7 | | 4,65 | 0,27 |
| 010001 | Хлеб белый |  | 1,065 | 0,165 | 6.96 | 34,35 | 0,06 |  |  |  | 3 | 14,7 | | 4,65 | 0,27 |
|  | Хлеб ржаной №115 | 30 | 1,56 | 0,36 | 13,29 | 64,2 | 0,45 |  |  |  | 8,7 | 27,3 | | 6,6 | 0,51 |
| 010002 | Хлеб ржаной |  | 1,56 | 0,36 | 13,29 | 64,2 | 0,45 |  |  |  | 8,7 | 27,3 | | 6,6 | 0,51 |
| № | Наименование блюда | Выход порции | Белки | Жиры | Углеводы | Каллорий- ность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
| В1 | С | А | Е | Са | | Р | Мд | Fe | |
|  | Сп картофельный с макар. изд. №88 | 180 | 8,12 | 2,421 | 13,843 | 75,766 | 0,0532 | 4,918 |  |  | 18,32 | | 32,91 | 13,52 | 0,682 | |
| 020001 | Макаронные изделия |  | 7,28 | 0,63 | 5,264 | 23,24 | 0,0105 |  |  |  | 9,38 | | 6,79 | 2,31 | 0,105 | |
| 160001 | Картофель |  | 0,756 |  | 7,452 | 31,374 | 0,0378 | 4,05 |  |  | 4,32 | | 20,52 | 9,18 | 0,486 | |
| 110005 | Морковь |  | 0.07 |  | 0,427 | 2.03 | 0,0035 | 0,28 |  |  | 2,38 | | 2,17 | 1,19 | 0,042 | |
| 110004 | Лук |  | 0,014 |  | 0,7 | 2,94 | 0,0014 | 0,588 |  |  | 2,24 | | 3,43 | 0,84 | 0,049 | |
| 080001 | Масло растительное |  |  | 1,791 |  | 16,182 |  |  |  |  |  | |  |  |  | |
| 150001 | Соль |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |
|  | Биточки паровые 306 | 60 | 9,845 | 8,1865 | 6,644 | 130,133 | 0,0814 | 0,524 | 0,0044 |  | 26,86 | | 103 | 14,21 | 1,274 | |
| 040001 | Мясо |  | 8,492 | 2,948 |  | 60,808 | 0,0352 |  | 0,0044 |  | 3,96 | | 73,48 | 7,92 | 1,012 | |
| 010001 | Хлеб белый |  | 0,781 | 0,121 | 5,104 | 25,19 | 0,044 |  |  |  | 2,2 | | 10,78 | 3,41 | 0,198 | |
| 090002 | Молоко |  | 0.56 | 0,64 | 0,94 | 1,16 | 0,001 | 0,02 |  |  | 18,78 | | 15,8 | 2,16 | 0,022 | |
| 110004 | Лук |  | 0.012 |  | 0,6 | 2,52 | 0,0012 | 0,504 |  |  | 1,92 | | 2,94 | 0,72 | 0,042 | |
| 080001 | Масло растительное |  |  | 4,4775 |  | 40,455 |  |  |  |  |  | |  |  |  | |
| 070001 | Масло сливочное |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |
|  | Капуста тушеная №354 | 120 | 1,365 | 4,09 | 6.363 | 70,39 | 0,0722 | 24,744 |  |  | 42,25 | | 31,12 | 14,18 | 0,998 | |
| 110002 | Капуста |  | 1,2 | 0.1 | 4,7 | 27 | 0,05 | 24 |  |  | 38 | | 25 | 12 | 0,9 | |
| 110005 | Морковь |  | 0,06 |  | 0,366 | 1.74 | 0,003 | 0,24 |  |  | 2,04 | | 1,86 | 1,02 | 0,036 | |
| 110004 | Лук |  | 0,012 |  | 0,6 | 2,52 | 0,0012 | 0,504 |  |  | 1,92 | | 2,94 | 0,72 | 0,042 | |
| 110008 | Томат |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |
| 070001 | Масло сливочное |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |
| 170001 | Мука |  | 0,093 | 0,01 | 0,697 | 3,17 | 0,018 |  |  |  | 0,29 | | 1,32 | 0,44 | 0,02 | |
| 080001 | Масло растительное |  |  | 3,98 |  | 35,96 |  |  |  |  |  | |  |  |  | |
|  | Компот из свежих плодов №390 | 150 | 0,09 |  | 13,565 | 55,32 | 0,009 | 1,86 |  |  | 5,02 | | 3,3 | 2,7 | 0,693 | |
| 120005 | Яблоки |  | 0.09 |  | 3,06 | 12.42 | 0,009 | 1,86 |  |  | 4,8 | | 3,3 | 2,7 | 0,66 | |
| 180001 | Сахарный песок |  |  |  | 10.505 | 42.9 |  |  |  |  | 0,22 | |  |  | 0,033 | |
| Итого: | | | 22,045 | 15,2225 | 60,665 | 430,159 | 0,7258 | 32,046 | 0,0044 |  | 104,15 | | 212,33 | 55,86 | 4,427 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Икра кабачковая №121 | 40 | 0,68 | 3,52 | 3,08 | 48 |  | 3,2 |  |  |  | |  |  |  | |
| 110001 | Икра кабачковая |  | 0,68 | 3,52 | 3,08 | 48 |  | 3,2 |  |  |  | |  |  |  | |
|  | Рыба запеченая в омлете 263 | 60 | 30,6306 | 29,0929 | 33,601 | 179,5756 | 0,627 | 0,62 | 2,7204 |  | 599,96 | | 566,04 | 71,84 | 1,562 | |
| 060005 | Рыба |  | 7,791 | 0,441 |  | 35.28 |  |  |  |  |  | |  |  |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда | Выход порции | Белки | Жиры | Углеводы | Каллорий- ность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| В1 | С | А | Е | Са | Р | Мд | Fe |
| 170001 | Мука |  | 0,186 | 0,02 | 1,394 | 6,34 | 0,036 |  |  |  | 0,58 | 2,64 | 0,88 | 0,04 |
| 190001 | Яйцо |  | 5.08 | 4,6 | 2,8 | 62,8 | 0,56 |  | 2,4 |  | 17,2 | 73,6 | 4 | 0,84 |
| 090002 | Молоко |  | 17,36 | 19,84 | 29,14 | 35,96 | 0,031 | 0,62 |  |  | 582,18 | 489,8 | 66,96 | 0,682 |
| 070001 | Масло сливочное |  | 0,2136 | 4,1919 | 0.267 | 39,1956 |  |  | 0,3204 |  |  |  |  |  |
| 150001 | Соль |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Чай с сахаром №411 | 150 |  |  | 9,55 | 39,006 |  | 3 |  |  | 5,87 |  |  | 0,276 |
| 140005 | Чай |  |  |  |  | 0.006 |  | 3 |  |  | 5,67 |  |  | 0,246 |
| 180001 | Сахарный песок |  |  |  | 9.55 | 39 |  |  |  |  | 0,2 |  |  | 0,03 |
|  | Хлеб пшеничный №114 (2) | 15 | 1,065 | 0,165 | 6,96 | 34,35 | 0,06 |  |  |  | 3 | 14,7 | 4,65 | 0,27 |
| 010001 | Хлеб белый |  | 1,065 | 0.165 | 6,96 | 34,35 | 0,06 |  |  |  | 3 | 14,7 | 4,65 | 0,27 |
| Итого: | | | 32,3756 | 32,7779 | 53,191 | 300,9316 | 0,687 | 6,82 | 2,7204 |  | 608,83 | 580,74 | 76,49 | 2,108 |
| Всего: | | | 117,252 6 | 124,2284 | 283,891 | 1300,6726 | 1,7668 | 50,9785 | 3,4328 |  | 2640,80 4 | 2504,99 | 401,11 | 11,1886 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда | Выход порции | Белки | Жиры | Углеводы | Каллорий- ность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| В1 | С | А | Е | Са | Р | Мд | Fe |
| 6 день Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Хлеб пшеничный №114 | 20 | 1,42 | 0,22 | 9,28 | 45,8 | 0,08 |  |  |  | 4 | 19,6 | 6,2 | 0,36 |
| 010001 | Хлеб белый |  | 1,42 | 0,22 | 9,28 | 45,8 | 0,08 |  |  |  | 4 | 19,6 | 6,2 | 0,36 |
|  | Бутерброд с сыром №97 (3) | 31 | 30,745 | 7,093 | 7,21 | 110,76 | 0,0699 |  | 0,3 |  | 79,89 | 57,6 | 4,65 | 0,27 |
| 010001 | Хлеб белый |  | 1,065 | 0,165 | 6,96 | 34,35 | 0,06 |  |  |  | 3 | 14,7 | 4,65 | 0,27 |
| 070001 | Масло сливочное |  | 0,2 | 3,925 | 0,25 | 36,7 |  |  | 0,3 |  |  |  |  |  |
| 090004 | Сыр |  | 29,48 | 3,003 |  | 39,71 | 0,0099 |  |  |  | 76,89 | 42,9 |  |  |
|  | Каша из овсяных хлопьев № 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 | 150 | 21,48 | 24.36 | 47,27 | 97,76 | 0,0375 | 0,75 |  |  | 704,85 | 592,5 | 81 | 1,101 |
| 090002 | Молоко |  | 21 | 24 | 35,25 | 43,5 | 0,0375 | 0,75 |  |  | 704,25 | 592,5 | 81 | 0,825 |
| 140002 | Какао |  | 0.48 | 0,36 | 0,56 | 7,46 |  |  |  |  | 0,36 |  |  | 0,24 |
| 180001 | Сахарный песок |  |  |  | 11,46 | 46.8 |  |  |  |  | 0,24 |  |  | 0,036 |
| Итого: | | | 88,925 | 72,413 | 140,1 | 487,88 | 0,4824 | 1,85 | 0,54 |  | 1851,24 | 1667,5 | 263,85 | 4,621 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Йогурт №536 | 150 | 6,15 | 2,25 | 8,85 | 85,5 | 0,45 | 0,9 | 0,015 |  | 186 | 142,5 | 22,5 | 0,15 |
| 090001 | Йогурт |  | 6,15 | 2,25 | 8,85 | 85,5 | 0,45 | 0,9 | 0,015 |  | 186 | 142,5 | 22,5 | 0,15 |
| 090010 | Кефир |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого: | | | 6,15 | 2,25 | 8,85 | 85,5 | 0,45 | 0,9 | 0,015 |  | 186 | 142,5 | 22,5 | 0,15 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Хлеб пшеничный №114 | 20 | 1,42 | 0,22 | 9,28 | 45,8 | 0,08 |  |  |  | 4 | 19,6 | 6,2 | 0,36 |
| 010001 | Хлеб белый |  | 1,42 | 0,22 | 9,28 | 45,8 | 0,08 |  |  |  | 4 | 19,6 | 6,2 | 0,36 |
|  | Хлеб ржаной №115 | 30 | 1,56 | 0,36 | 13,29 | 64,2 | 0,45 |  |  |  | 8,7 | 27,3 | 6,6 | 0,51 |
| 010002 | Хлеб ржаной |  | 1,56 | 0,36 | 13,29 | 64,2 | 0,45 |  |  |  | 8,7 | 27,3 | 6,6 | 0,51 |
|  | Огурец соленый №113 | 68 | 0,408 |  | 0,748 | 4,76 |  |  |  |  | 14,96 | 12,24 |  | 0,748 |
| 110006 | Огурцы соленые |  | 0.408 |  | 0,748 | 4.76 |  |  |  |  | 14,96 | 12,24 |  | 0,748 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда | Выход порции | Белки | Жиры | Углеводы | Каллорий- ность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| В1 | С | А | Е | Са | Р | Щ | Fe |
|  | Щи из свежей капусты №73 | 180 | 1,012 | 4,02 | 7 | 68,884 | 0,0444 | 12,992 |  |  | 23,34 | 26,78 | 12,06 | 0,706 |
| 110002 | Капуста |  | 0,48 | 0,04 | 1.88 | 10,8 | 0,02 | 9,6 |  |  | 15,2 | 10 | 4,8 | 0,36 |
| 160001 | Картофель |  | 0,336 |  | 3,312 | 13,944 | 0,0168 | 1,8 |  |  | 1,92 | 9,12 | 4,08 | 0,216 |
| 110005 | Морковь |  | 0,1 |  | 0.61 | 2,9 | 0,005 | 0,4 |  |  | 3,4 | 3,1 | 1,7 | 0,06 |
| 110004 | Лук |  | 0,016 |  | 0,8 | 3,36 | 0,0016 | 0,672 |  |  | 2,56 | 3,92 | 0,96 | 0,056 |
| 110008 | Томат |  | 0,08 |  | 0,398 | 1,92 | 0,001 | 0,52 |  |  | 0,26 | 0,64 | 0,52 | 0,014 |
| 080001 | Масло растительное |  |  | 3,98 |  | 35,96 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 150001 | Соль |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | оладьи из печени по-кунцевски  284 | 100 | 15,6886 | 7,3736 | 11,3769 | 173,1029 | 0,2774 | 0,4 | 0,3702 |  | 7,8231 | 23,2128 | 8,317 | 0,3636 |
| 040003 | Печень |  | 13,932 | 2,494 |  | 78,346 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 110005 | Морковь |  | 0,1 |  | 0.61 | 2.9 | 0,005 | 0,4 |  |  | 3,4 | 3,1 | 1,7 | 0,06 |
| 070001 | Масло сливочное |  | 0,24 | 4,71 | 0.3 | 44,04 |  |  | 0,36 |  |  |  |  |  |
| 170001 | Мука |  | 1,395 | 0,15 | 10.455 | 47,55 | 0,27 |  |  |  | 4,35 | 19,8 | 6,6 | 0,3 |
| 190001 | Яйцо |  | 0,0216 | 0,0196 | 0,0119 | 0,2669 | 0,0024 |  | 0,0102 |  | 0,0731 | 0,3128 | 0,017 | 0,0036 |
|  | Картофельное пюре №339 | 80 | 4,458 | 6,98 | 15,086 | 75,247 | 0,0529 | 5,145 | 0,24 |  | 118,04 | 120,26 | 24,35 | 0,735 |
| 160001 | Картофель |  | 0,938 |  | 9,246 | 38,927 | 0,0469 | 5,025 |  |  | 5,36 | 25,46 | 11,39 | 0,603 |
| 090002 | Молоко |  | 3,36 | 3,84 | 5.64 | 6,96 | 0,006 | 0,12 |  |  | 112,68 | 94,8 | 12,96 | 0,132 |
| 070001 | Масло сливочное |  | 0,16 | 3,14 | 0.2 | 29,36 |  |  | 0,24 |  |  |  |  |  |
|  | Кисель из яблок №397 | 150 | 0,469 |  | 20,721 | 84,772 | 0,0069 | 1,426 |  |  | 3,98 | 2,53 | 2,07 | 0,551 |
| 120005 | Яблоки |  | 0,069 |  | 2,346 | 9.522 | 0,0069 | 1,426 |  |  | 3,68 | 2,53 | 2,07 | 0,506 |
| 180001 | Сахарный песок |  |  |  | 14,325 | 58,5 |  |  |  |  | 0,3 |  |  | 0,045 |
| 140004 | Крахмал |  | 0.4 |  | 4,05 | 16,75 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого: | | | 25,0156 | 18,9536 | 77,5019 | 516,7659 | 0,9116 | 19,963 | 0,6102 |  | 180,8431 | 231,9228 | 59,597 | 3,9736 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Сырники из творога №245 | 60 | 7,9006 | 6,141 | 13,185 | 141,656 | 0,1022 |  | 0,168 |  | 79,614 | 82,892 | 4,86 | 0,2018 |
| 090006 | Творог |  | 6,36 | 4.505 | 1.749 | 74,73 |  |  |  |  | 74,2 | 68,9 |  |  |
| 030004 | Крупа манная |  | 0,48 | 0,04 | 2,68 | 15 | 0,004 |  |  |  | 1,64 | 4,04 | 2,72 | 0,064 |
| 190001 | Яйцо |  | 0,2286 | 0,207 | 0,126 | 2,826 | 0,0252 |  | 0,108 |  | 0,774 | 3,312 | 0,18 | 0,0378 |
| 180001 | Сахарный песок |  |  |  | 5,73 | 23,4 |  |  |  |  | 0,12 |  |  | 0,018 |
| 170001 | Мука |  | 0,372 | 0,04 | 2,788 | 12,68 | 0,072 |  |  |  | 1,16 | 5,28 | 1,76 | 0,08 |
| 090007 | Сметана |  | 0,42 | 0,564 | 0,062 | 5,68 | 0,001 |  |  |  | 1,72 | 1,36 | 0,2 | 0,002 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда | Выход порции | Белки | Жиры | Углеводы | Каллорий- ность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 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 |
| 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 | 150 | 42 | 48 | 70,5 | 87 | 0,075 | 1,5 |  |  | 1408,5 | 1185 | 162 | 1,65 |
| 090002 | Молоко |  | 42 | 48 | 70,5 | 87 | 0,075 | 1,5 |  |  | 1408,5 | 1185 | 162 | 1,65 |
| Итого: | | | 54,2256 | 59,579 | 93,382 | 254,198 | 0,2027 | 1,65 | 0,216 |  | 1629,294 | 1387,712 | 183,5 | 2,0428 |
| Всего: | | | 174,316 2 | 153,1956 | 319,8339 | 1344,3439 | 2,0467 | 24,363 | 1,3812 |  | 3847,37 71 | 3429,63 48 | 529,447 | 10,7874 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда | Выход порции | Белки | Жиры | Углеводы | Каллорий- ность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| В1 | С | А | Е | Са | Р | Мд | Fe |
| 7 день Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Хлеб пшеничный №114 (2) | 15 | 1,065 | 0,165 | 6,96 | 34,35 | 0,06 |  |  |  | 3 | 14,7 | 4,65 | 0,27 |
| 010001 | Хлеб белый |  | 1,065 | 0,165 | 6,96 | 34,35 | 0,06 |  |  |  | 3 | 14,7 | 4,65 | 0,27 |
|  | Бутерброды 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 |  |  |  |  |  |
|  | Суп молочный с мак.изделиями №100 | 180 | 48,88 | 43,06 | 71,006 | 138,72 | 0,0825 | 1,26 | 0,12 |  | 1200,6 | 1008,01 | 140,37 | 1,587 |
| 090002 | Молоко |  | 35,28 | 40,32 | 59,22 | 73.08 | 0,063 | 1,26 |  |  | 1183,14 | 995,4 | 136,08 | 1,386 |
| 020001 | Макаронные изделия |  | 13,52 | 1,17 | 9,776 | 43,16 | 0,0195 |  |  |  | 17,42 | 12,61 | 4,29 | 0,195 |
| 180001 | Сахарный песок |  |  |  | 1,91 | 7,8 |  |  |  |  | 0,04 |  |  | 0,006 |
| 070001 | Масло сливочное |  | 0,08 | 1,57 | 0,1 | 14,68 |  |  | 0,12 |  |  |  |  |  |
|  | Чай с сахаром №411 | 150 |  |  | 9,55 | 39,006 |  | 3 |  |  | 5,87 |  |  | 0,276 |
| 140005 | Чай |  |  |  |  | 0,006 |  | 3 |  |  | 5,67 | • |  | 0,246 |
| 180001 | Сахарный песок |  |  |  | 9,55 | 39 |  |  |  |  | 0,2 |  |  | 0,03 |
| Итого: | | | 52,475 | 51,405 | 101,936 | 354,176 | 0,2625 | 4,26 | 0,72 |  | 1215,47 | 1052,11 | 154,32 | 2,673 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Молоко кипяченое №419 | 150 | 42 | 48 | 70,5 | 87 | 0,075 | 1,5 |  |  | 1408,5 | 1185 | 162 | 1,65 |
| 090002 | Молоко |  | 42 | 48 | 70,5 | 87 | 0,075 | 1,5 |  |  | 1408,5 | 1185 | 162 | 1,65 |
|  | 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: | | | 44,22 | 51 | 93,36 | 208,8 | 0,075 | 1,5 |  |  | 1419,6 | 1232,4 | 174,9 | 2,7 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Хлеб пшеничный №114 (2) | 15 | 1,065 | 0,165 | 6,96 | 34,35 | 0,06 |  |  |  | 3 | 14,7 | 4,65 | 0,27 |
| 010001 | Хлеб белый |  | 1,065 | 0,165 | 6,96 | 34,35 | 0,06 |  |  |  | 3 | 14,7 | 4,65 | 0,27 |
|  | Хлеб ржаной №115 | 30 | 1,56 | 0,36 | 13,29 | 64,2 | 0,45 |  |  |  | 8,7 | 27,3 | 6,6 | 0,51 |
| 010002 | Хлеб ржаной |  | 1,56 | 0,36 | 13,29 | 64,2 | 0,45 |  |  |  | 8,7 | 27,3 | 6,6 | 0,51 |
|  | Салат из кукурузы 12 | 60 | 1,22 | 3,582 | 7,856 | 67,544 |  |  |  |  | 0,024 |  |  | 0,0036 |
| 030013 | Кукуруза консервированная |  | 1,22 |  | 6.71 | 30,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда | Выход порции | Белки | Жиры | Углеводы | Каллорий- ность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| В1 | С | А | Е | Са | Р | Мд | Fe |
| 180001 | Сахарный песок |  |  |  | 1,146 | 4,68 |  |  |  |  | 0,024 |  |  | 0,0036 |
| 080001 | Масло растительное |  |  | 3,582 |  | 32,364 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп крестьянскиий с крупой №86 | 180 | 1,048 | 4,071 | 8,189 | 74,218 | 0,0392 | 2,342 |  |  | 9,59 | 29,48 | 12,17 | 0,413 |
| 110002 | Капуста |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 160001 | Картофель |  | 0,252 |  | 2,484 | 10,458 | 0,0126 | 1,35 |  |  | 1,44 | 6,84 | 3,06 | 0,162 |
| 030006 | Крупа перловая |  | 0,7 | 0,091 | 4,417 | 22,12 | 0,021 |  |  |  | 2,87 | 16,24 | 6,79 | 0,147 |
| 110005 | Морковь |  | 0,08 |  | 0,488 | 2,32 | 0,004 | 0,32 |  |  | 2,72 | 2,48 | 1,36 | 0,048 |
| 110004 | Лук |  | 0,016 |  | 0,8 | 3,36 | 0,0016 | 0,672 |  |  | 2,56 | 3,92 | 0,96 | 0,056 |
| 080001 | Масло растительное |  |  | 3,98 |  | 35,96 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 150001 | Соль |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 030009 | Рис |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Жаркое по-домашнему 292 | 170 | 20,525 | 9,639 | 17,208 | 235,01 | 0,1608 | 9,54 | 0,2497 |  | 21,21 | 210,97 | 38,38 | 3,345 |
| 040001 | Мясо |  | 18,721 | 6,499 |  | 134,054 | 0,0776 |  | 0,0097 |  | 8,73 | 161,99 | 17,46 | 2,231 |
| 160001 | Картофель |  | 1,624 |  | 16.008 | 67,396 | 0,0812 | 8,7 |  |  | 9,28 | 44,08 | 19,72 | 1,044 |
| 110004 | Лук |  | 0,02 |  | 1 | 4,2 | 0,002 | 0,84 |  |  | 3,2 | 4,9 | 1,2 | 0,07 |
| 110008 | Томат |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 080001 | Масло растительное |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 070001 | Масло сливочное |  | 0,16 | 3,14 | 0.2 | 29,36 |  |  | 0,24 |  |  |  |  |  |
|  | Сок №418 | 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: | | | 26,018 | 17,817 | 71,053 | 550,322 | 0,74 | 17,282 | 0,2497 |  | 83,024 | 327,45 | 85,8 | 4,9916 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Булочка домашняя №583 (2) | 70 | 4,918 | 10.595 | 39,914 | 271,66 | 0,86 |  | 0,06 |  | 14,2 | 63,88 | 20,78 | 0,982 |
| 170001 | Мука |  | 4,371 | 0,47 | *32,*759 | 148,99 | 0,846 |  |  |  | 13,63 | 62,04 | 20,68 | 0,94 |
| 180001 | Сахарный песок |  |  |  | 6,685 | 27,3 |  |  |  |  | 0,14 |  |  | 0,021 |
| 080001 | Масло растительное |  |  | 9,95 |  | 89,9 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 190001 | Яйцо |  | 0,127 | 0,115 | 0,07 | 1,57 | 0,014 |  | 0,06 |  | 0,43 | 1,84 | 0,1 | 0,021 |
| 100001 | Дрожжи |  | 0,42 | 0,06 | 0,4 | 3,9 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Кофейный напиток с молоком№414 (2) | 150 | 20,295 | 23,04 | 41,125 | 74,73 | 0,081 | 5,4525 |  |  | 680,894 | 568,8 | 77,76 | 0,8146 |
| 140003 | Кофейный напиток |  | 0,135 |  | 0,6 | 5,67 | 0,045 | 4,7325 |  |  | 4,674 |  |  | 0,0016 |
| 090002 | Молоко |  | 20,16 | 23,04 | 33.84 | 41.76 | 0,036 | 0,72 |  |  | 676,08 | 568,8 | 77,76 | 0,792 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | 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 |  |  |  | 6.685 | 27.3 |  |  |  |  | 0,14 |  |  | 0,021 |
| Итого: | | | 25,213 | 33,635 | 81,039 | 346,39 | 0,941 | 5,4525 | 0,06 |  | 695,094 | 632,68 | 98,54 | 1,7966 |
| Всего: | | | 147,926 | 153,857 | 347,388 | 1459,688 | 2,0185 | 28,4945 | 1,0297 |  | 3413,18 8 | 3244,64 | 513,56 | 12,1612 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда | Выход порции | Белки | Жиры | Углеводы | Каллорий- ность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| В1 | С | А | Е | Са | Р | Мд | Fe |
| 8 день Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Хлеб пшеничный №114 (2) | 15 | 1,065 | 0,165 | 6,96 | 34,35 | 0,06 |  |  |  | 3 | 14,7 | 4,65 | 0,27 |
| 010001 | Хлеб белый |  | 1,065 | 0,165 | 6,96 | 34,35 | 0,06 |  |  |  | 3 | 14,7 | 4,65 | 0,27 |
|  | 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 |
|  | Икра кабачковая №121 | 40 | 0.68 | 3.52 | 3,08 | 48 |  | 3,2 |  |  |  |  |  |  |
| 110001 | Икра кабачковая |  | 0,68 | 3,52 | 3,08 | 48 |  | 3,2 |  |  |  |  |  |  |
|  | Чай с молоком №413 | 150 | 10,36 | 11.84 | 27,895 | 64,374 | 0,0185 | 7,37 |  |  | 360,88 | 292,3 | 39,96 | 1,014 |
| 140005 | Чай |  |  |  |  | 0,014 |  | 7 |  |  | 13,23 |  |  | 0,574 |
| 180001 | Сахарный песок |  |  |  | 10,505 | 42,9 |  |  |  |  | 0,22 |  |  | 0,033 |
| 090002 | Молоко |  | 10,36 | 11,84 | 17,39 | 21,46 | 0,0185 | 0,37 |  |  | 347,43 | 292,3 | 39,96 | 0,407 |
| Итого: | | | 17,185 | 20,125 | 40,735 | 209,524 | 0,6385 | 10,57 | 2,4 |  | 381,08 | 380,6 | 48,61 | 2,124 |
| 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 (2) | 15 | 1,065 | 0,165 | 6,96 | 34,35 | 0,06 |  |  |  | 3 | 14,7 | 4,65 | 0,27 |
| 010001 | Хлеб белый |  | 1,065 | 0,165 | 6,96 | 34,35 | 0,06 |  |  |  | 3 | 14,7 | 4,65 | 0,27 |
|  | Хлеб ржаной №115 | 30 | 1,56 | 0,36 | 13,29 | 64,2 | 0,45 |  |  |  | 8,7 | 27,3 | 6,6 | 0,51 |
| 010002 | Хлеб ржаной |  | 1,56 | 0,36 | 13,29 | 64,2 | 0,45 |  |  |  | 8,7 | 27,3 | 6,6 | 0,51 |
|  | Огурец соленый №113 | 68 | 0.408 |  | 0,748 | 4,76 |  |  |  |  | 14,96 | 12,24 |  | 0,748 |
| 110006 | Огурцы соленые |  | 0,408 |  | 0,748 | 4,76 |  |  |  |  | 14,96 | 12,24 |  | 0,748 |
|  | Борщ №62 | 180 | 1,845 | 4,865 | 7,3805 | 78,138 | 0,0332 | 8,978 |  |  | 22,64 | 29,56 | 14,56 | 0,7135 |
| 110007 | Свекла |  | 0,232 |  | 2,407 | 10,73 | 0,0058 | 2,32 |  |  | 6,38 | 9,86 | 6,38 | 0,319 |
| 110002 | Капуста |  | 0,168 | 0,014 | 0,658 | 3,78 | 0,007 | 3,36 |  |  | 5,32 | 3,5 | 1,68 | 0,126 |
| 160001 | Картофель |  | 0,196 |  | 1,932 | 8.134 | 0,0098 | 1,05 |  |  | 1,12 | 5,32 | 2,38 | 0,126 |
| 110005 | Морковь |  | 0.09 |  | 0,549 | 2.61 | 0,0045 | 0,36 |  |  | 3,06 | 2,79 | 1,53 | 0,054 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда | Выход порции | Белки | Жиры | Углеводы | Каллорий- ность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| В1 | С | А | Е | Са | Р | Щ | Fe |
| 110004 | Лук |  | 0,014 |  | 0,7 | 2,94 | 0,0014 | 0,588 |  |  | 2,24 | 3,43 | 0,84 | 0,049 |
| 110008 | Томат |  | 0.2 |  | 0,995 | 4.8 | 0,0025 | 1,3 |  |  | 0,65 | 1,6 | 1,3 | 0,035 |
| 090007 | Сметана |  | 0,945 | 1,269 | 0,1395 | 12,78 | 0,0022 |  |  |  | 3,87 | 3,06 | 0,45 | 0,0045 |
| 150001 | Соль |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 080001 | Масло растительное |  |  | 3,582 |  | 32,364 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | тефтели рыбные тушеные 277 | 60 | 11,604 | 7,602 | 14,948 | 90,2 | 0,12 | 0,16 |  |  | 153,4 | 141,48 | 22,14 | 0,436 |
| 060005 | Рыба |  | 6,042 | 0,342 |  | 27,36 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 010001 | Хлеб белый |  | 0,71 | 0,11 | 4,64 | 22,9 | 0,04 |  |  |  | 2 | 9,8 | 3,1 | 0,18 |
| 090002 | Молоко |  | 4,48 | 5.12 | 7.52 | 9,28 | 0,008 | 0,16 |  |  | 150,24 | 126,4 | 17,28 | 0,176 |
| 170001 | Мука |  | 0,372 | 0,04 | 2.788 | 12,68 | 0,072 |  |  |  | 1,16 | 5,28 | 1,76 | 0,08 |
| 080001 | Масло растительное |  |  | 1,99 |  | 17,98 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 150001 | Соль |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Картофельное пюре №339 | 80 | 4,458 | 6,98 | 15,086 | 75,247 | 0,0529 | 5,145 | 0,24 |  | 118,04 | 120,26 | 24,35 | 0,735 |
| 160001 | Картофель |  | 0,938 |  | 9.246 | 38,927 | 0,0469 | 5,025 |  |  | 5,36 | 25,46 | 11,39 | 0,603 |
| 090002 | Молоко |  | 3,36 | 3,84 | 5,64 | 6,96 | 0,006 | 0,12 |  |  | 112,68 | 94,8 | 12,96 | 0,132 |
| 070001 | Масло сливочное |  | 0,16 | 3,14 | 0,2 | 29,36 |  |  | 0,24 |  |  |  |  |  |
|  | Компот из сушеных фруктов №394 | 150 | 0,36 |  | 22,745 | 91,14 | 0,0063 |  |  |  | 15,34 | • |  | 2,868 |
| 120004 | Сухофрукты |  | 0,36 |  | 12.24 | 48,24 | 0,0063 |  |  |  | 15,12 |  |  | 2,835 |
| 180001 | Сахарный песок |  |  |  | 10,505 | 42,9 |  |  |  |  | 0,22 |  |  | 0,033 |
| Итого: | | | 21,3 | 19,972 | 81,1575 | 438,035 | 0,7224 | 14,283 | 0,24 |  | 336,08 | 345,54 | 72,3 | 6,2805 |
| 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 |
|  | Запеканка из творога № 251 | 70 | 9,1565 | 7,8915 | 10,306 | 151,305 | 0,062 |  | 0,21 |  | 95,665 | 95,3 | 3,95 | 0,1495 |
| 090006 | Творог |  | 7,8 | 5,525 | 2,145 | 91,65 |  |  |  |  | 91 | 84,5 |  |  |
| 030004 | Крупа манная |  | 0,48 | 0,04 | 2,68 | 15 | 0,004 |  |  |  | 1,64 | 4,04 | 2,72 | 0,064 |
| 190001 | Яйцо |  | 0,1905 | 0,1725 | 0,105 | 2,355 | 0,021 |  | 0,09 |  | 0,645 | 2,76 | 0,15 | 0,0315 |
| 180001 | Сахарный песок |  |  |  | 3.82 | 15,6 |  |  |  |  | 0,08 |  |  | 0,012 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда | Выход порции | Белки | Жиры | Углеводы | Каллорий- ность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| В1 | С | А | Е | Са | Р | Мд | Fe |
| 090007 | Сметана |  | 0,42 | 0,564 | 0,062 | 5,68 | 0,001 |  |  |  | 1,72 | 1,36 | 0,2 | 0,002 |
| 170001 | Мука |  | 0.186 | 0,02 | 1,394 | 6,34 | 0,036 |  |  |  | 0,58 | 2,64 | 0,88 | 0,04 |
| 070001 | Масло сливочное |  | 0,08 | 1,57 | 0,1 | 14,68 |  |  | 0,12 |  |  |  |  |  |
|  | Йогурт №536 | 150 | 6,15 | 2,25 | 8,85 | 85,5 | 0,45 | 0,9 | 0,015 |  | 186 | 142,5 | 22,5 | 0,15 |
| 090001 | Йогурт |  | 6,15 | 2,25 | 8,85 | 85,5 | 0,45 | 0,9 | 0,015 |  | 186 | 142,5 | 22,5 | 0,15 |
| 090010 | Кефир |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого: | | | 19,6315 | 15,5795 | 28,853 | 262,347 | 0,5375 | 1,05 | 0,273 |  | 422,845 | 357,62 | 43,09 | 0,4905 |
| Всего: | | | 58,5155 | 55,6765 | 164,3115 | 964,968 | 1,9383 | 34,149 | 2,913 |  | 1161,28 5 | 1098,39 | 175,97 | 11,821 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда | Выход порции | Белки | Жиры | Углеводы | Каллорий- ность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| В1 | С | А | Е | Са | Р | Мд | Fe |
| 9 день Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Бутерброд с сыром №97 (3) | 31 | 30,745 | 7,093 | 7,21 | 110,76 | 0,0699 |  | 0,3 |  | 79,89 | 57,6 | 4,65 | 0,27 |
| 010001 | Хлеб белый |  | 1,065 | 0,165 | 6,96 | 34,35 | 0,06 |  |  |  | 3 | 14,7 | 4,65 | 0,27 |
| 070001 | Масло сливочное |  | 0,2 | 3,925 | 0,25 | 36,7 |  |  | 0,3 |  |  |  |  |  |
| 090004 | Сыр |  | 29,48 | 3.003 |  | 39,71 | 0,0099 |  |  |  | 76,89 | 42,9 |  |  |
|  | каша манная вязкая 182 | 180 | 31,4 | 41.88 | 57,69 | 176.13 | 0,064 | 1,06 | 0,6 |  | 999,85 | 848,51 | 121,96 | 1,342 |
| 090002 | Молоко |  | 29,68 | 33,92 | 49,82 | 61.48 | 0,053 | 1,06 |  |  | 995,34 | 837,4 | 114,48 | 1,166 |
| 030004 | Крупа манная |  | 1,32 | 0,11 | 7,37 | 41,25 | 0,011 |  |  |  | 4,51 | 11,11 | 7,48 | 0,176 |
| 070001 | Масло сливочное |  | 0,4 | 7,85 | 0,5 | 73,4 |  |  | 0,6 |  |  |  |  |  |
| 180001 | Сахарный песок |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Кофейный напиток с молоком №514 | 150 | 21,153 | 24 | 42,615 | 77,226 | 0,0885 | 6,1135 |  |  | 709,687 2 | 592,5 | 81 | 0,8479 |
| 090002 | Молоко |  | 21 | 24 | 35,25 | 43,5 | 0,0375 | 0,75 |  |  | 704,25 | 592,5 | 81 | 0,825 |
| 180001 | Сахарный песок |  |  |  | 6,685 | 27,3 |  |  |  |  | 0,14 |  |  | 0,021 |
| 140003 | Кофейный напиток |  | 0,153 |  | 0,68 | 6.426 | 0,051 | 5,3635 |  |  | 5,2972 |  |  | 0,0019 |
|  | Хлеб пшеничный №114 (2) | 15 | 1,065 | 0,165 | 6,96 | 34,35 | 0,06 |  |  |  | 3 | 14,7 | 4,65 | 0,27 |
| 010001 | Хлеб белый |  | 1,065 | 0,165 | 6,96 | 34,35 | 0,06 |  |  |  | 3 | 14,7 | 4,65 | 0,27 |
| Итого: | | | 84,363 | 73,138 | 114,475 | 398,466 | 0,2824 | 7,1735 | 0,9 |  | 1792,4272 | 1513,31 | 212,26 | 2,7299 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Сок №418 | 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 | | | | | | | | | | | | | | |
|  | 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 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп картофельный с клецками №91 | 180 | 4,2096 | 3,599 | 9,736 | 86,988 | 0,3853 | 3,568 | 0,144 |  | 11,164 | 52,952 | 10,53 | 0,7448 |
|  | картофель |  | 0,504 |  | 4,968 | 20,916 | 0,0252 | 2,7 |  |  | 2,88 | 13,68 | 6,12 | 0,324 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда | Выход порции | Белки | Жиры | Углеводы | Каллорий- ность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| В1 | С | А | Е | Са | Р | Мд | Fe |
| 110005 | Морковь |  | 0,07 |  | 0,427 | 2,03 | 0,0035 | 0,28 |  |  | 2,38 | 2,17 | 1,19 | 0,042 |
| 110004 | Лук |  | 0,014 |  | 0.7 | 2,94 | 0,0014 | 0,588 |  |  | 2,24 | 3,43 | 0,84 | 0,049 |
| 080001 | Масло растительное |  |  | 1,791 |  | 16,182 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 040002 | Птица |  | 2,904 | 1,08 |  | 21,84 | 0,24 |  |  |  | 1,44 | 23,76 |  | 0,192 |
| 170001 | Мука |  | 0,465 | 0,05 | 3,485 | 15,85 | 0,09 |  |  |  | 1,45 | 6,6 | 2,2 | 0,1 |
| 190001 | Яйцо |  | 0,2286 | 0,207 | 0,126 | 2,826 | 0,0252 |  | 0,108 |  | 0,774 | 3,312 | 0,18 | 0,0378 |
| 070001 | Масло сливочное |  | 0,024 | 0,471 | 0,03 | 4,404 |  |  | 0,036 |  |  |  |  |  |
| 150001 | Соль |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный №114 (2) | 15 | 1,065 | 0,165 | 6,96 | 34,35 | 0,06 |  |  |  | 3 | 14,7 | 4,65 | 0,27 |
| 010001 | Хлеб белый |  | 1,065 | 0.165 | 6,96 | 34,35 | 0,06 |  |  |  | 3 | 14,7 | 4,65 | 0,27 |
|  | Хлеб ржаной №115 | 30 | 1,56 | 0,36 | 13,29 | 64,2 | 0,45 |  |  |  | 8,7 | 27,3 | 6,6 | 0,51 |
| 010002 | Хлеб ржаной |  | 1,56 | 0,36 | 13,29 | 64,2 | 0,45 |  |  |  | 8,7 | 27,3 | 6,6 | 0,51 |
|  | Компот из свежих плодов №390 | 150 | 0,09 |  | 13,565 | 55,32 | 0,009 | 1,86 |  |  | 5,02 | 3,3 | 2,7 | 0,693 |
| 120005 | Яблоки |  | 0,09 |  | 3.06 | 12,42 | 0,009 | 1,86 |  |  | 4,8 | 3,3 | 2,7 | 0,66 |
| 180001 | Сахарный песок |  |  |  | 10.505 | 42.9 |  |  |  |  | 0,22 |  |  | 0,033 |
|  | Плов из отварной говядины №375 | 135 | 12,256 | 8,296 | 28,085 | 236,016 | 0,0471 | 1,104 | 0,3648 |  | 22,07 | 125,49 | 25,6 | 1,717 |
| 040001 | Мясо |  | 9,264 | 3.216 |  | 66,336 | 0,0384 |  | 0,0048 |  | 4,32 | 80,16 | 8,64 | 1,104 |
| 110004 | Лук |  | 0,012 |  | 0,6 | 2,52 | 0,0012 | 0,504 |  |  | 1,92 | 2,94 | 0,72 | 0,042 |
| 110005 | Морковь |  | 0,15 |  | 0,915 | 4,35 | 0,0075 | 0,6 |  |  | 5,1 | 4,65 | 2,55 | 0,09 |
| 070001 | Масло сливочное |  | 0,24 | 4,71 | 0,3 | 44,04 |  |  | 0,36 |  |  |  |  |  |
| 030009 | Рис |  | 2,59 | 0,37 | 26,27 | 118,77 |  |  |  |  | 10,73 | 37,74 | 13,69 | 0,481 |
| Итого: | | | 20,7406 | 15,525 | 75,716 | 527,844 | 1,0114 | 12,532 | 0,5088 |  | 59,554 | 255,542 | 62,68 | 4,3548 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Булочка домашняя №452 | 80 | 5,7841 | 11,7165 | 46,546 | 311,161 | 1,0082 |  | 0,078 |  | 16,669 | 74,992 | 24,33 | 1,1513 |
| 170001 | Мука |  | 5,115 | 0,55 | 38,335 | 174,35 | 0,99 |  |  |  | 15,95 | 72,6 | 24,2 | 1,1 |
| 180001 | Сахарный песок |  |  |  | 7,64 | 31,2 |  |  |  |  | 0,16 |  |  | 0,024 |
| 080001 | Масло растительное |  |  | 10.945 |  | 98,89 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 190001 | Яйцо |  | 0,1651 | 0,1495 | 0,091 | 2,041 | 0,0182 |  | 0,078 |  | 0,559 | 2,392 | 0,13 | 0,0273 |
| 100001 | Дрожжи |  | 0,504 | 0,072 | 0.48 | 4,68 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Чай с сахаром №411 | 150 |  |  | 9,55 | 39,006 |  | 3 |  |  | 5,87 |  |  | 0,276 |
| 140005 | Чай |  |  |  |  | 0,006 |  | 3 |  |  | 5,67 |  |  | 0,246 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | 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 |  |  |  | 9,55 | 39 |  |  |  |  | 0,2 |  |  | 0,03 |
|  | 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: | | | 6,1831 | 11,7165 | 69,662 | 405,229 | 1,0481 | 11,246 | 0,078 |  | 43,819 | 89,622 | 36,3 | 4,3533 |
| Всего: | | | 111,886 7 | 100,3795 | 277,403 | 1406,539 | 2,3719 | 36,3515 | 1,4868 |  | 1936,30 02 | 1903,47 4 | 335,24 | 11,888 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда | Выход порции | Белки | Жиры | Углеводы | Каллорий- ность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| В1 | С | А | Е | Са | Р | Мд | Fe |
| 10 день Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Какао с молоком №416 | 150 | 21,48 | 24,36 | 47,27 | 97,76 | 0,0375 | 0,75 |  |  | 704,85 | 592,5 | 81 | 1,101 |
| 090002 | Молоко |  | 21 | 24 | 35,25 | 43,5 | 0,0375 | 0,75 |  |  | 704,25 | 592,5 | 81 | 0,825 |
| 140002 | Какао |  | 0,48 | 0,36 | 0,56 | 7,46 |  |  |  |  | 0,36 |  |  | 0,24 |
| 180001 | Сахарный песок |  |  |  | 11,46 | 46,8 |  |  |  |  | 0,24 |  |  | 0,036 |
|  | Хлеб пшеничный №114 (2) | 15 | 1,065 | 0,165 | 6,96 | 34,35 | 0,06 |  |  |  | 3 | 14,7 | 4,65 | 0,27 |
| 010001 | Хлеб белый |  | 1,065 | 0,165 | 6,96 | 34,35 | 0,06 |  |  |  | 3 | 14,7 | 4,65 | 0,27 |
|  | каша вязкая рисовая 182 | 180 | 36,122 | 41,843 | 67,12 | 121,602 | 0,063 | 1,26 | 0,108 |  | 1186,33 | 1006,62 | 140,15 | 1,529 |
| 030009 | Рис |  | 0,77 | 0,11 | 7,81 | 35,31 |  |  |  |  | 3,19 | 11,22 | 4,07 | 0,143 |
| 090002 | Молоко |  | 35,28 | 40,32 | 59,22 | 73,08 | 0,063 | 1,26 |  |  | 1183,14 | 995,4 | 136,08 | 1,386 |
| 070001 | Масло сливочное |  | 0,072 | 1,413 | 0,09 | 13,212 |  |  | 0,108 |  |  |  |  |  |
| 180001 | Сахарный песок |  |  |  |  |  |  |  | - |  |  |  |  |  |
| Итого: | | | 58,667 | 66,368 | 121,35 | 253,712 | 0,1605 | 2,01 | 0,108 |  | 1894,18 | 1613,82 | 225,8 | 2,9 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Молоко кипяченое №419 | 150 | 42 | 48 | 70,5 | 87 | 0,075 | 1,5 |  |  | 1408,5 | 1185 | 162 | 1,65 |
| 090002 | Молоко |  | 42 | 48 | 70,5 | 87 | 0,075 | 1,5 |  |  | 1408,5 | 1185 | 162 | 1,65 |
|  | 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: | | | 44,22 | 51 | 93,36 | 208,8 | 0,075 | 1,5 |  |  | 1419,6 | 1232,4 | 174,9 | 2,7 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Хлеб пшеничный №114 (2) | 15 | 1,065 | 0,165 | 6,96 | 34,35 | 0,06 |  |  |  | 3 | 14,7 | 4,65 | 0,27 |
| 010001 | Хлеб белый |  | 1,065 | 0,165 | 6,96 | 34,35 | 0,06 |  |  |  | 3 | 14,7 | 4,65 | 0,27 |
|  | Хлеб ржаной №115 | 30 | 1,56 | 0,36 | 13,29 | 64,2 | 0,45 |  |  |  | 8,7 | 27,3 | 6,6 | 0,51 |
| 010002 | Хлеб ржаной |  | 1,56 | 0,36 | 13,29 | 64,2 | 0,45 |  |  |  | 8,7 | 27,3 | 6,6 | 0,51 |
|  | Компот из сушеных фруктов №394 | 150 | 0,36 |  | 22,745 | 91,14 | 0,0063 |  |  |  | 15,34 |  |  | 2,868 |
| 120004 | Сухофрукты |  | 0,36 |  | 12,24 | 48,24 | 0,0063 |  |  |  | 15,12 |  |  | 2,835 |
| 180001 | Сахарный песок |  |  |  | 10,505 | 42,9 |  |  |  |  | 0,22 |  |  | 0,033 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | 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 | 120 | 12,5488 | 5,1036 | 1,4558 | 99,812 | 0,0746 | 0,3584 | 0,006 |  | 11,432 | 106,888 | 12,852 | 1,4526 |
| 040001 | Мясо |  | 11,58 | 4,02 |  | 82,92 | 0,048 |  | 0,006 |  | 5,4 | 100,2 | 10,8 | 1,38 |
| 110004 | Лук |  | 0,0032 |  | 0,16 | 0,672 | 0,0003 | 0,1344 |  |  | 0,512 | 0,784 | 0,192 | 0,0112 |
| 110005 | Морковь |  | 0,016 |  | 0,0976 | 0,464 | 0,0008 | 0,064 |  |  | 0,544 | 0,496 | 0,272 | 0,0096 |
| 110005 | Морковь |  | 0,04 |  | 0,244 | 1,16 | 0,002 | 0,16 |  |  | 1,36 | 1,24 | 0,68 | 0,024 |
| 090007 | Сметана |  | 0,798 | 1,0716 | 0,1178 | 10,792 | 0,0019 |  |  |  | 3,268 | 2,584 | 0,38 | 0,0038 |
| 170001 | Мука |  | 0,1116 | 0.012 | 0.8364 | 3,804 | 0,0216 |  |  |  | 0,348 | 1,584 | 0,528 | 0,024 |
|  | Каша гречневая рассыпчатая №330 | 150 | 4,671 | 4,649 | 22,72 | 152,26 | 0,185 |  | 0,18 |  | 20,35 | 107,67 | 41,81 | 0,666 |
| 030003 | Крупа гречневая |  | 4,551 | 2,294 | 22,57 | 130,24 | 0,185 |  |  |  | 20,35 | 107,67 | 41,81 | 0,666 |
| 070001 | Масло сливочное |  | 0,12 | 2,355 | 0,15 | 22,02 |  |  | 0,18 |  |  |  |  |  |
|  | Суп картофельный с бобовыми №87 | 180 | 3,814 | 3,42 | 14,397 | 102,195 | 0,1344 | 4,789 | 0,24 |  | 17,04 | 74,36 | 24,66 | 1,154 |
| 160001 | Картофель |  | 0,63 |  | 6.21 | 26,145 | 0,0315 | 3,375 |  |  | 3,6 | 17,1 | 7,65 | 0,405 |
| 110005 | Морковь |  | 0,07 |  | 0,427 | 2,03 | 0,0035 | 0,28 |  |  | 2,38 | 2,17 | 1,19 | 0,042 |
| 030001 | Горох |  | 2,94 | 0,28 | 6,86 | 41,72 | 0,098 | 0,546 |  |  | 8,82 | 51,66 | 14,98 | 0,658 |
| 110004 | Лук |  | 0,014 |  | 0.7 | 2,94 | 0,0014 | 0,588 |  |  | 2,24 | 3,43 | 0,84 | 0,049 |
| 070001 | Масло сливочное |  | 0,16 | 3,14 | 0,2 | 29,36 |  |  | 0,24 |  |  |  |  |  |
| 150001 | Соль |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Помидор соленый №113 | 68 |  |  | 2,04 | 13,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 110010 | Помидоры соленые |  |  |  | 2.04 | 13.6 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого: | | | 24,0188 | 13,6976 | 83,6078 | 557,557 | 0,9103 | 5,1474 | 0,426 |  | 75,862 | 330,918 | 90,572 | 6,9206 |
| 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 |
|  | Йогурт №536 | 150 | 6,15 | 2,25 | 8,85 | 85,5 | 0,45 | 0,9 | 0,015 |  | 186 | 142,5 | 22,5 | 0,15 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда | Выход порции | Белки | Жиры | Углеводы | Каллорий- ность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| В1 | С | А | Е | Са | Р | Мд | Fe |
| 090001 | Йогурт |  | 6,15 | 2,25 | 8,85 | 85,5 | 0,45 | 0,9 | 0,015 |  | 186 | 142,5 | 22,5 | 0,15 |
| 090010 | Кефир |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сырники из творога №245 | 60 | 7,9006 | 6,141 | 13,185 | 141,656 | 0,1022 |  | 0,168 |  | 79,614 | 82,892 | 4,86 | 0,2018 |
| 090006 | Творог |  | 6,36 | 4,505 | 1,749 | 74,73 |  |  |  |  | 74,2 | 68,9 |  |  |
| 030004 | Крупа манная |  | 0,48 | 0,04 | 2,68 | 15 | 0,004 |  |  |  | 1,64 | 4,04 | 2,72 | 0,064 |
| 190001 | Яйцо |  | 0,2286 | 0,207 | 0,126 | 2,826 | 0,0252 |  | 0,108 |  | 0,774 | 3,312 | 0,18 | 0,0378 |
| 180001 | Сахарный песок |  |  |  | 5,73 | 23,4 |  |  |  |  | 0,12 |  |  | 0,018 |
| 170001 | Мука |  | 0,372 | 0,04 | 2,788 | 12,68 | 0,072 |  |  |  | 1,16 | 5,28 | 1,76 | 0,08 |
| 090007 | Сметана |  | 0.42 | 0,564 | 0.062 | 5.68 | 0,001 |  |  |  | 1,72 | 1,36 | 0,2 | 0,002 |
| 070001 | Масло сливочное |  | 0,04 | 0,785 | 0,05 | 7.34 |  |  | 0,06 |  |  |  |  |  |
| Итого: | | | 18,3756 | 13,829 | 31,732 | 252,698 | 0,5777 | 1,05 | 0,231 |  | 406,794 | 345,212 | 44 | 0,5428 |
| Всего: | | | 145,281 4 | 144,8946 | 330,0498 | 1272,767 | 1,7235 | 9,7074 | 0,765 |  | 3796,43 6 | 3522,35 | 535,272 | 13,0634 |