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 № 111- К/1 от 25.04.2025

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДИЕТИЧЕСКОЕ МЕНЮ**

**ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД**



|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда | Выход порции | Белки | Жиры | Углеводы | Каллорийность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| В1 | С | А | Е | Са | Р | Мд | Fe |
| 1 день Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Кисель витаминизированный №634 | 50 |  |  | 4,6 | 18,5 | 0,075 | 5 | 0,03 | 0,585 |  |  |  |  |
| 140001 | Витаминизированный кисель |  |  |  | 4,6 | 18,5 | 0,075 | 5 | 0,03 | 0,585 |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный №114 | 20 | 1,42 | 0,22 | 9,28 | 45,8 | 0,08 |  |  |  | 4 | 19,6 | 6,2 | 0,36 |
| 010001 | Хлеб белый |  | 1,42 | 0,22 | 9,28 | 45,8 | 0,08 |  |  |  | 4 | 19,6 | 6,2 | 0,36 |
|  | Чай с сахаром №411 | 180 |  |  | 12,415 | 50,708 |  | 4 |  |  | 7,82 |  |  | 0,367 |
| 140005 | Чай |  |  |  |  | 0,008 |  | 4 |  |  | 7,56 |  |  | 0,328 |
| 180001 | Сахарный песок |  |  |  | 12,415 | 50,7 |  |  |  |  | 0,26 |  |  | 0,039 |
|  | каша Геркулесовая диет | 200 | 2,16 | 1,2 | 18,905 | 97,5 | 0,12 |  |  |  | 14,94 | 64,4 | 26,6 | 0,861 |
| 030005 | Крупа овсяная Геркулес |  | 2,16 | 1,2 | 12,22 | 70,2 | 0,12 |  |  |  | 14,8 | 64,4 | 26,6 | 0,84 |
| 180001 | Сахарный песок |  |  |  | 6,685 | 27,3 |  |  |  |  | 0,14 |  |  | 0,021 |
| Итого: | | | 3,58 | 1,42 | 45,2 | 212,508 | 0,275 | 9 | 0,03 | 0,585 | 26,76 | 84 | 32,8 | 1,588 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Сок №537 | 150 | 0,6 |  | 17,55 | 75 | 0,03 | 5,4 |  |  | 40,5 | 45 | 24 | 0,45 |
| 120003 | Сок |  | 0,6 |  | 17,55 | 75 | 0,03 | 5,4 |  |  | 40,5 | 45 | 24 | 0,45 |
|  | Вафли №607 | 45 | 1,44 | 1,26 | 36,045 | 157,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 100004 | Вафли |  | 1,44 | 1,26 | 36,045 | 157,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого: | | | 2,04 | 1,26 | 53,595 | 232,5 | 0,03 | 5,4 |  |  | 40,5 | 45 | 24 | 0,45 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Хлеб пшеничный №114 | 20 | 1,42 | 0,22 | 9,28 | 45,8 | 0,08 |  |  |  | 4 | 19,6 | 6,2 | 0,36 |
| 010001 | Хлеб белый |  | 1,42 | 0,22 | 9,28 | 45,8 | 0,08 |  |  |  | 4 | 19,6 | 6,2 | 0,36 |
|  | Хлеб ржаной №115 (2) | 40 | 2,08 | 0,48 | 17,72 | 85,6 | 0,6 |  |  |  | 11,6 | 36,4 | 8,8 | 0,68 |
| 010002 | Хлеб ржаной |  | 2,08 | 0,48 | 17,72 | 85,6 | 0,6 |  |  |  | 11,6 | 36,4 | 8,8 | 0,68 |
|  | Борщ №62 | 200 | 1.958 | 5,406 | 7,778 | 84,756 | 0,0362 | 9,452 |  |  | 25,05 | 32,34 | 15,62 | 0,782 |
| 110007 | Свекла |  | 0,256 |  | 2,656 | 11,84 | 0,0064 | 2.56 |  |  | 7,04 | 10,88 | 7,04 | 0,352 |
| 110002 | Капуста |  | 0,192 | 0,016 | 0,752 | 4,32 | 0,008 | 3,84 |  |  | 6,08 | 4 | 1,92 | 0,144 |
| 110005 | Морковь |  | 0,1 |  | 0,61 | 2,9 | 0,005 | 0,4 |  |  | 3,4 | 3,1 | 1,7 | 0,06 |
| 110004 | Лук |  | 0,016 |  | 0.8 | 3,36 | 0,0016 | 0,672 |  |  | 2,56 | 3,92 | 0,96 | 0,056 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда | | Выход порции | Белки | Жиры | Углеводы | Каллорий- ность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 110008 | Томат | |  | 0,12 |  | 0,597 | 2,88 | 0,0015 | 0,78 |  |  | 0,39 | 0,96 | 0,78 | 0,021 |
| 080001 | Масло растительное | |  |  | 3,98 |  | 35,96 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 090007 | Сметана | |  | 1,05 | 1,41 | 0,155 | 14,2 | 0,0025 |  |  |  | 4,3 | 3,4 | 0,5 | 0,005 |
| 160001 | Картофель | |  | 0,224 |  | 2,208 | 9,296 | 0,0112 | 1,2 |  |  | 1,28 | 6,08 | 2,72 | 0,144 |
| 150001 | Соль | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | оладьи из печени по-кунцевски 284 | | 110 | 17,7046 | 10,8236 | 13,2759 | 219,3629 | 0,3159 | 0,6 | 0,6102 |  | 10,1031 | 27,4028 | 10,047 | 0,4336 |
| 040003 | Печень | |  | 15,552 | 2,784 |  | 87,456 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 110005 | Морковь | |  | 0,15 |  | 0,915 | 4,35 | 0,0075 | 0,6 |  |  | 5,1 | 4,65 | 2,55 | 0,09 |
| 170001 | Мука | |  | 1,581 | 0,17 | 11,849 | 53,89 | 0,306 |  |  |  | 4,93 | 22,44 | 7,48 | 0,34 |
| 190001 | Яйцо | |  | 0,0216 | 0,0196 | 0,0119 | 0,2669 | 0,0024 |  | 0,0102 |  | 0,0731 | 0,3128 | 0,017 | 0,0036 |
| 070001 | Масло сливочное | |  | 0,4 | 7,85 | 0,5 | 73,4 |  |  | 0,6 |  |  |  |  |  |
|  | макаронные изделия отварные с маслом 219 | | 155 | 31,36 | 5,84 | 22,76 | 128,96 | 0,045 |  | 0,24 |  | 40,2 | 29,1 | 9,9 | 0,45 |
| 020001 | Макаронные изделия | |  | 31,2 | 2,7 | 22,56 | 99,6 | 0,045 |  |  |  | 40,2 | 29,1 | 9,9 | 0,45 |
| 070001 | Масло сливочное | |  | 0,16 | 3,14 | 0,2 | 29,36 |  |  | 0,24 |  |  |  |  |  |
|  | Кисель из сухофруктов | | 200 | 1,22 |  | 43,39 | 175,15 | 0,0088 |  |  |  | 21,4 |  |  | 3,9975 |
| 120004 | Сухофрукты | |  | 0,5 |  | 17 | 67 | 0,0088 |  |  |  | 21 |  |  | 3,9375 |
| 180001 | Сахарный песок | |  |  |  | 19,1 | 78 |  |  |  |  | 0,4 |  |  | 0,06 |
| 140004 | Крахмал | |  | 0,72 |  | 7,29 | 30,15 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Огурцы свежие №112 | | 81 | 5,67 |  | 2,187 | 11,34 | 0,0243 | 3,807 |  |  | 17,82 | 21,06 | 10,53 | 0,729 |
| 110011 | Огурец свежий | |  | 5,67 |  | 2,187 | 11,34 | 0,0243 | 3,807 |  |  | 17,82 | 21,06 | 10,53 | 0,729 |
| Итого: | | | | 61,4126 | 22,7696 | 116,3909 | 750,9689 | 1,1102 | 13,859 | 0,8502 |  | 130,1731 | 165,9028 | 61,097 | 7,4321 |
| 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 |  |  |  |  |  |
| 190001 | Яйцо | |  | 0,1651 | 0,1495 | 0,091 | 2,041 | 0,0182 |  | 0,078 |  | 0,559 | 2,392 | 0,13 | 0,0273 |
| 100001 | Дрожжи | |  | 0,378 | 0,054 | 0,36 | 3,51 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Чай с сахаром №411 | | 180 |  |  | 12,415 | 50,708 |  | 4 |  |  | 7,82 |  |  | 0,367 |
| 140005 | Чай | |  |  |  |  | 0,008 |  | 4 |  |  | 7,56 |  |  | 0,328 |
| 180001 | Сахарный песок | |  |  |  | 12,415 | 50,7 |  |  |  |  | 0,26 |  |  | 0,039 |
| № | Наименование блюда | Выход порции | | Белки | Жиры | Углеводы | Каллорий- ность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| В1 | С | А | Е | Са | Р | Мд | Fe |
|  | 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: | | | | 6,5891 | 3,9335 | 73,485 | 351,111 | 1,1201 | 12,246 | 0,318 |  | 46,889 | 94,902 | 38,06 | 4,5183 |
| Всего: | | | | 73,6217 | 29,3831 | 288,6709 | 1547,0879 | 2,5353 | 40,505 | 1,1982 | 0,585 | 244,322 1 | 389,804 8 | 155,957 | 13,9884 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда | Выход порции | Белки | Жиры | Углеводы | Каллорий- ность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| В1 | С | А | Е | Са | Р | Мд | Fe |
| 2 день Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Кисель витаминизированный №634 | 50 |  |  | 4,6 | 18,5 | 0,075 | 5 | 0,03 | 0,585 |  |  |  |  |
| 140001 | Витаминизированный кисель |  |  |  | 4,6 | 18,5 | 0,075 | 5 | 0,03 | 0,585 |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный №114(2) | 15 | 1,065 | 0,165 | 6,96 | 34,35 | 0,06 |  |  |  | 3 | 14,7 | 4,65 | 0,27 |
| 010001 | Хлеб белый |  | 1,065 | 0.165 | 6,96 | 34,35 | 0,06 |  |  |  | 3 | 14,7 | 4,65 | 0,27 |
|  | Чай с сахаром №411 | 180 |  |  | 12,415 | 50,708 |  | 4 |  |  | 7,82 |  |  | 0,367 |
| 140005 | Чай |  |  |  |  | 0,008 |  | 4 |  |  | 7,56 |  |  | 0,328 |
| 180001 | Сахарный песок |  |  |  | 12,415 | 50,7 |  |  |  |  | 0,26 |  |  | 0,039 |
|  | 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 №57 | 40 | 0,68 | 3.52 | 3,08 | 48 |  | 3,2 |  |  |  |  |  |  |
| 110001 | Икра кабачковая |  | 0,68 | 3,52 | 3,08 | 48 |  | 3,2 |  |  |  |  |  |  |
|  | каша пшеничная рассыпчатая 330 | 150 | 3,6 | 0,468 | 22,716 | 113,76 | 0,108 |  |  |  | 10,8 | 66,96 | 31,32 | 0,252 |
| 030007 | Крупа пшеничная |  | 3,6 | 0,468 | 22,716 | 113,76 | 0,108 |  |  |  | 10,8 | 66,96 | 31,32 | 0,252 |
| Итого: | | | 10,425 | 8,753 | 52,571 | 328,118 | 0,803 | 12,2 | 2,43 | 0,585 | 38,82 | 155,26 | 39,97 | 1,729 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Яблоки №386 | 150 | 0,399 |  | 13,566 | 55,062 | 0,0399 | 8,246 |  |  | 21,28 | 14,63 | 11,97 | 2,926 |
| 120005 | Яблоки |  | 0,399 |  | 13,566 | 55,062 | 0,0399 | 8,246 |  |  | 21,28 | 14,63 | 11,97 | 2,926 |
| Итого: | | | 0,399 |  | 13,566 | 55,062 | 0,0399 | 8,246 |  |  | 21,28 | 14,63 | 11,97 | 2,926 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Хлеб пшеничный №114 | 20 | 1,42 | 0,22 | 9,28 | 45,8 | 0,08 |  |  |  | 4 | 19,6 | 6,2 | 0,36 |
| 010001 | Хлеб белый |  | 1,42 | 0,22 | 9,28 | 45,8 | 0,08 |  |  |  | 4 | 19,6 | 6,2 | 0,36 |
|  | Хлеб ржаной №115 | 35 | 1,82 | 0,42 | 15,505 | 74,9 | 0,525 |  |  |  | 10,15 | 31,85 | 7,7 | 0,595 |
| 010002 | Хлеб ржаной |  | 1,82 | 0,42 | 15,505 | 74,9 | 0,525 |  |  |  | 10,15 | 31,85 | 7,7 | 0,595 |
|  | Рассольник 79 | 200 | 3,956 | 5,65 | 21,475 | 150,474 | 0,1052 | 4,918 |  |  | 23,86 | 77,9 | 31,11 | 1,123 |
| 160001 | Картофель |  | 0,756 |  | 7,452 | 31,374 | 0,0378 | 4,05 |  |  | 4,32 | 20,52 | 9,18 | 0,486 |
| 110006 | Огурцы соленые |  | 0,066 |  | 0,121 | 0,77 |  |  |  |  | 2,42 | 1,98 |  | 0,121 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда | Выход порции | Белки | Жиры | Углеводы | Каллорий- ность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| В1 | С | А | Е | Са | Р | Мд | Fe |
| 110004 | Лук |  | 0,014 |  | 0,7 | 2,94 | 0,0014 | 0,588 |  |  | 2,24 | 3,43 | 0,84 | 0,049 |
| 080001 | Масло растительное |  |  | 3,98 |  | 35,96 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 090007 | Сметана |  | 1,05 | 1,41 | 0,155 | 14,2 | 0,0025 |  |  |  | 4,3 | 3,4 | 0,5 | 0,005 |
| 150001 | Соль |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 030006 | Крупа перловая |  | 2 | 0,26 | 12,62 | 63,2 | 0,06 |  |  |  | 8,2 | 46,4 | 19,4 | 0,42 |
| 110005 | Морковь |  | 0,07 |  | 0,427 | 2,03 | 0,0035 | 0,28 |  |  | 2,38 | 2,17 | 1,19 | 0,042 |
|  | Компот из свежих плодов №390 | 180 | 0,108 |  | 16,087 | 65,604 | 0,0108 | 2,232 |  |  | 6,02 | 3,96 | 3,24 | 0,831 |
| 180001 | Сахарный песок |  |  |  | 12,415 | 50,7 |  |  |  |  | 0,26 |  |  | 0,039 |
| 120005 | Яблоки |  | 0,108 |  | 3,672 | 14,904 | 0,0108 | 2,232 |  |  | 5,76 | 3,96 | 3,24 | 0,792 |
|  | Жаркое по-домашнему 292 | 220 | 27,393 | 13,353 | 21,468 | 312,649 | 0,2021 | 13,349 | 0,3729 |  | 26,91 | 273,8 | 49,41 | 4,293 |
| 040001 | Мясо |  | 24,897 | 8.643 |  | 178,278 | 0,1032 |  | 0,0129 |  | 11,61 | 215,43 | 23,22 | 2,967 |
| 160001 | Картофель |  | 1,834 |  | 18,078 | 76,111 | 0,0917 | 9,825 |  |  | 10,48 | 49,78 | 22,27 | 1,179 |
| 110004 | Лук |  | 0,022 |  | 1,1 | 4,62 | 0,0022 | 0,924 |  |  | 3,52 | 5,39 | 1,32 | 0,077 |
| 110008 | Томат |  | 0,4 |  | 1,99 | 9,6 | 0,005 | 2,6 |  |  | 1,3 | 3,2 | 2,6 | 0,07 |
| 080001 | Масло растительное |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 070001 | Масло сливочное |  | 0,24 | 4.71 | 0,3 | 44,04 |  |  | 0,36 |  |  |  |  |  |
|  | Помидор свежий №112 | 81 | 0,891 | 0,162 | 3,078 | 18,63 | 0,0405 | 27,54 |  |  | 12,15 | 17,82 | 7,29 | 0,972 |
| 110012 | Помидор свежий |  | 0,891 | 0,162 | 3,078 | 18,63 | 0,0405 | 27,54 |  |  | 12,15 | 17,82 | 7,29 | 0,972 |
| Итого: | | | 35,588 | 19,805 | 86,893 | 668,057 | 0,9636 | 48,039 | 0,3729 |  | 83,09 | 424,93 | 104,95 | 8,174 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Чай с сахаром №411 | 180 |  |  | 12,415 | 50,708 |  | 4 |  |  | 7,82 |  |  | 0,367 |
| 140005 | Чай |  |  |  |  | 0,008 |  | 4 |  |  | 7,56 |  |  | 0,328 |
| 180001 | Сахарный песок |  |  |  | 12,415 | 50,7 |  |  |  |  | 0,26 |  |  | 0,039 |
|  | Булочка домашняя №452 | 50 | 5,8642 | 11,757 | 46,607 | 312,022 | 1,0124 |  | 0,096 |  | 16,798 | 75,544 | 24,36 | 1,1576 |
| 170001 | Мука |  | 5,115 | 0,55 | 38,335 | 174,35 | 0,99 |  |  |  | 15,95 | 72,6 | 24,2 | 1,1 |
| 180001 | Сахарный песок |  |  |  | 7,64 | 31,2 |  |  |  |  | 0,16 |  |  | 0,024 |
| 080001 | Масло растительное |  |  | 10,945 |  | 98,89 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 190001 | Яйцо |  | 0,2032 | 0,184 | 0,112 | 2,512 | 0,0224 |  | 0,096 |  | 0,688 | 2,944 | 0,16 | 0,0336 |
| 100001 | Дрожжи |  | 0,546 | 0,078 | 0,52 | 5,07 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого: | | | 5,8642 | 11,757 | 59,022 | 362,73 | 1,0124 | 4 | 0,096 |  | 24,618 | 75,544 | 24,36 | 1,5246 |
| Всего: | | | 52,2762 | 40,315 | 212,052 | 1413,967 | 2,8189 | 72,485 | 2,8989 | 0,585 | 167,808 | 670,364 | 181,25 | 14,3536 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда | Выход порции | Белки | Жиры | Углеводы | Каллорий- ность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| В1 | С | А | Е | Са | Р | Мд | Fe |
| 3 день Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Кисель витаминизированный №634 | 50 |  |  | 4,6 | 18,5 | 0,075 | 5 | 0,03 | 0,585 |  |  |  |  |
| 140001 | Витаминизированный кисель |  |  |  | 4,6 | 18,5 | 0,075 | 5 | 0,03 | 0,585 |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный №114 | 20 | 1.42 | 0,22 | 9,28 | 45,8 | 0,08 |  |  |  | 4 | 19,6 | 6,2 | 0,36 |
| 010001 | Хлеб белый |  | 1,42 | 0,22 | 9,28 | 45,8 | 0,08 |  |  |  | 4 | 19,6 | 6,2 | 0,36 |
|  | Чай с сахаром №411 | 180 |  |  | 12,415 | 50,708 |  | 4 |  |  | 7,82 |  |  | 0,367 |
| 140005 | Чай |  |  |  |  | 0,008 |  | 4 |  |  | 7,56 |  |  | 0,328 |
| 180001 | Сахарный песок |  |  |  | 12,415 | 50,7 |  |  |  |  | 0,26 |  |  | 0,039 |
|  | Каша гречневая рассыпчатая №330 | 150 | 5,838 | 6,3845 | 28,285 | 194,95 | 0,23 |  | 0,27 |  | 25,3 | 133,86 | 51,98 | 0,828 |
| 030003 | Крупа гречневая |  | 5,658 | 2,852 | 28,06 | 161,92 | 0,23 |  |  |  | 25,3 | 133,86 | 51,98 | 0,828 |
| 070001 | Масло сливочное |  | 0,18 | 3,5325 | 0,225 | 33,03 |  |  | 0,27 |  |  |  |  |  |
| Итого: | | | 7,258 | 6,6045 | 54,58 | 309,958 | 0,385 | 9 | 0,3 | 0,585 | 37,12 | 153,46 | 58,18 | 1,555 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Сок №537 | 150 | 0,6 |  | 17,55 | 75 | 0,03 | 5,4 |  |  | 40,5 | 45 | 24 | 0,45 |
| 120003 | Сок |  | 0,6 |  | 17,55 | 75 | 0,03 | 5,4 |  |  | 40,5 | 45 | 24 | 0,45 |
|  | Вафли №607 | 45 | 1,44 | 1,26 | 36,045 | 157,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 100004 | Вафли |  | 1,44 | 1,26 | 36,045 | 157,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого: | | | 2,04 | 1,26 | 53,595 | 232,5 | 0,03 | 5,4 |  |  | 40,5 | 45 | 24 | 0,45 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Плов из птицы №321 | 130 | 21,628 | 16,405 | 26,25 | 343,03 | 1,588 | 1,66 |  |  | 27,54 | 201,55 | 16,08 | 1,871 |
| 040002 | Птица |  | 19,118 | 7,11 |  | 143,78 | 1,58 |  |  |  | 9,48 | 156,42 |  | 1,264 |
| 080001 | Масло растительное |  |  | 8,955 |  | 80,91 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 110004 | Лук |  | 0,03 |  | 1.5 | 6,3 | 0,003 | 1,26 |  |  | 4,8 | 7,35 | 1,8 | 0,105 |
| 110005 | Морковь |  | 0,1 |  | 0,61 | 2,9 | 0,005 | 0,4 |  |  | 3,4 | 3,1 | 1,7 | 0,06 |
| 030009 | Рис |  | 2,38 | 0,34 | 24,14 | 109.14 |  |  |  |  | 9,86 | 34,68 | 12,58 | 0,442 |
|  | Хлеб пшеничный №114 | 20 | 1.42 | 0,22 | 9,28 | 45,8 | 0,08 |  |  |  | 4 | 19,6 | 6,2 | 0,36 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | | 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 | |  | 1,42 | 0,22 | 9,28 | | 45,8 | | 0,08 |  |  |  | 4 | 19,6 | 6,2 | | 0,36 | |
|  | | Хлеб ржаной №115 | | 35 | 1,82 | 0,42 | 15,505 | | 74,9 | | 0,525 |  |  |  | 10,15 | 31,85 | 7,7 | | 0,595 | |
| 010002 | | Хлеб ржаной | |  | 1,82 | 0,42 | 15,505 | | 74,9 | | 0,525 |  |  |  | 10,15 | 31,85 | 7,7 | | 0,595 | |
|  | | Компот из сушеных фруктов №394 | | 180 | 0,44 |  | 27,375 | | 109,66 | | 0,0077 |  |  |  | 18,74 |  |  | | 3,504 | |
| 120004 | | Сухофрукты | |  | 0,44 |  | 14,96 | | 58,96 | | 0,0077 |  |  |  | 18,48 |  |  | | 3,465 | |
| 180001 | | Сахарный песок | |  |  |  | 12,415 | | 50,7 | |  |  |  |  | 0,26 |  |  | | 0,039 | |
|  | | Суп картофельный с бобовыми №87 | | 200 | 4,316 | 3,46 | 16,228 | | 111,77 | | 0,1526 | 5,366 | 0,24 |  | 19,36 | 84,44 | 27,94 | | 1,306 | |
| 160001 | | Картофель | |  | 0,7 |  | 6.9 | | 29,05 | | 0,035 | 3,75 |  |  | 4 | 19 | 8,5 | | 0,45 | |
| 110005 | | Морковь | |  | 0,08 |  | 0,488 | | 2,32 | | 0,004 | 0,32 |  |  | 2,72 | 2,48 | 1,36 | | 0,048 | |
| 110004 | | Лук | |  | 0,016 |  | 0,8 | | 3,36 | | 0,0016 | 0,672 |  |  | 2,56 | 3,92 | 0,96 | | 0,056 | |
| 030001 | | Горох | |  | 3,36 | 0,32 | 7,84 | | 47,68 | | 0,112 | 0,624 |  |  | 10,08 | 59,04 | 17,12 | | 0,752 | |
| 070001 | | Масло сливочное | |  | 0,16 | 3.14 | 0,2 | | 29,36 | |  |  | 0,24 |  |  |  |  | |  | |
| 150001 | | Соль | |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
|  | | Икра свекольная №55 | | 80 | 1,388 | 6,965 | 10,758 | | 112,13 | | 0,0258 | 11,696 |  |  | 20,54 | 34,3 | 20,6 | | 0,912 | |
| 110007 | | Свекла | |  | 0,48 |  | 4.98 | | 22,2 | | 0,012 | 4,8 |  |  | 13,2 | 20,4 | 13,2 | | 0,66 | |
| 110004 | | Лук | |  | 0,028 |  | 1,4 | | 5,88 | | 0,0028 | 1,176 |  |  | 4,48 | 6,86 | 1,68 | | 0,098 | |
| 110008 | | Томат | |  | 0,88 |  | 4.378 | | 21,12 | | 0,011 | 5,72 |  |  | 2,86 | 7,04 | 5,72 | | 0,154 | |
| 080001 | | Масло растительное | |  |  | 6,965 |  | | 62,93 | |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
| Итого: | | | | | 31,012 | 27,47 | 105,396 | | 797,29 | | 2,3791 | 18,722 | 0,24 |  | 100,33 | 371,74 | 78,52 | | 8,548 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | Хлеб пшеничный №114 | | 20 | 1.42 | 0,22 | 9,28 | | 45,8 | | 0,08 |  |  |  | 4 | 19,6 | 6,2 | | 0,36 | |
| 010001 | | Хлеб белый | |  | 1.42 | 0,22 | 9,28 | | 45,8 | | 0,08 |  |  |  | 4 | 19,6 | 6,2 | | 0,36 | |
|  | | Чай с сахаром №411 | | 180 |  |  | 12,415 | | 50,708 | |  | 4 |  |  | 7,82 |  |  | | 0,367 | |
| 140005 | | Чай | |  |  |  |  | | 0,008 | |  | 4 |  |  | 7,56 |  |  | | 0,328 | |
| 180001 | | Сахарный песок | |  |  |  | 12,415 | | 50,7 | |  |  |  |  | 0,26 |  |  | | 0,039 | |
|  | | каша пшеничная рассыпчатая 330 | | 150 | 3,6 | 0,468 | 22,716 | | 113,76 | | 0,108 |  |  |  | 10,8 | 66,96 | 31,32 | | 0,252 | |
| 030007 | | Крупа пшеничная | |  | 3,6 | 0.468 | 22,716 | | 113,76 | | 0,108 |  |  |  | 10,8 | 66,96 | 31,32 | | 0,252 | |
|  | | 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: | | | | | 5,419 | 0,688 | 57,977 | | 265,33 | | 0,2279 | 12,246 |  |  | 43,9 | 101,19 | 49,49 | | 3,905 | |
| № | Наименование блюда | Выход порции | | Белки | Жиры | Углеводы | Каллорий- ность | | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | |
| В1 | | С | А | Е | Са | Р | | Мд | | Fe | |
| Всего: | | | | 45,729 | 36,0225 | 271,548 | 1605,078 | | 3,022 | | 45,368 | 0,54 | 0,585 | 221,85 | 671,39 | | 210,19 | | 14,458 | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда | Выход порции | Белки | Жиры | Углеводы | Каллорий- ность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| В1 | С | А | Е | Са | Р | Мд | Fe |
| 4 день Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Кисель витаминизированный №634 | 50 |  |  | 4,6 | 18,5 | 0,075 | 5 | 0,03 | 0,585 |  |  |  |  |
| 140001 | Витаминизированный кисель |  |  |  | 4,6 | 18,5 | 0,075 | 5 | 0,03 | 0,585 |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный №114 | 20 | 1,42 | 0,22 | 9,28 | 45,8 | 0,08 |  |  |  | 4 | 19,6 | 6,2 | 0,36 |
| 010001 | Хлеб белый |  | 1,42 | 0,22 | 9,28 | 45,8 | 0,08 |  |  |  | 4 | 79,6 | 6,2 | 0,36 |
|  | макаронные изделия отварные с маслом 219 | 155 | 31,36 | 5,84 | 22,76 | 128,96 | 0,045 |  | 0,24 |  | 40,2 | 29,1 | 9,9 | 0,45 |
| 020001 | Макаронные изделия |  | 31,2 | 2,7 | 22,56 | 99,6 | 0,045 |  |  |  | 40,2 | 29,1 | 9,9 | 0,45 |
| 070001 | Масло сливочное |  | 0,16 | 3,14 | 0,2 | 29,36 |  |  | 0,24 |  |  |  |  |  |
|  | Чай с лимоном №412 | 200 | 0,018 |  | 12,691 | 51,908 | 0,0012 | 5,2 |  |  | 9,02 | 0,66 | 0,36 | 0,385 |
| 140005 | Чай |  |  |  |  | 0,008 |  | 4 |  |  | 7,56 |  |  | 0,328 |
| 120002 | Лимоны |  | 0,018 |  | 0,276 | 1,2 | 0,0012 | 1,2 |  |  | 1,2 | 0,66 | 0,36 | 0,018 |
| 180001 | Сахарный песок |  |  |  | 12,415 | 50,7 |  |  |  |  | 0,26 | • |  | 0,039 |
| Итого: | | | 32,798 | 6,06 | 49,331 | 245,168 | 0,2012 | 10,2 | 0,27 | 0,585 | 53,22 | 49,36 | 16,46 | 1,195 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Сок №418 | 200 | 0,8 |  | 23,4 | 100 | 0,04 | 7,2 |  |  | 54 | 60 | 32 | 0,6 |
| 120003 | Сок |  | 0,8 |  | 23,4 | 100 | 0,04 | 7,2 |  |  | 54 | 60 | 32 | 0,6 |
| Итого: | | | 0,8 |  | 23,4 | 100 | 0,04 | 7,2 |  |  | 54 | 60 | 32 | 0,6 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Хлеб пшеничный №114 (3) | 40 | 2,84 | 0,44 | 18,56 | 91,6 | 0,16 |  |  |  | 8 | 39,2 | 12,4 | 0,72 |
| 010001 | Хлеб белый |  | 2,84 | 0,44 | 18,56 | 91,6 | 0,16 |  |  |  | 8 | 39,2 | 12,4 | 0,72 |
|  | Хлеб ржаной №115 | 35 | 1,82 | 0,42 | 15,505 | 74,9 | 0,525 |  |  |  | 10,15 | 31,85 | 7,7 | 0,595 |
| 010002 | Хлеб ржаной |  | 1,82 | 0,42 | 15,505 | 74,9 | 0,525 |  |  |  | 10,15 | 31,85 | 7,7 | 0,595 |
|  | Суп картофельный с клецками № 91 | 200 | 4,763 | 4,0445 | 11,165 | 98,768 | 0,4396 | 3,992 | 0,162 |  | 12,7 | 59,93 | 11,96 | 0,842 |
| 160001 | Картофель |  | 0,56 |  | 5,52 | 23,24 | 0,028 | 3 |  |  | 3,2 | 15,2 | 6,8 | 0,36 |
| 040002 | Птица |  | 3,267 | 1,215 |  | 24.57 | 0,27 |  |  |  | 1,62 | 26,73 |  | 0,216 |
| 110005 | Морковь |  | 0,08 |  | 0,488 | 2.32 | 0,004 | 0,32 |  |  | 2,72 | 2,48 | 1,36 | 0,048 |
| 110004 | Лук |  | 0,016 |  | 0.8 | 3,36 | 0,0016 | 0,672 |  |  | 2,56 | 3,92 | 0,96 | 0,056 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда | Выход порции | Белки | Жиры | Углеводы | Каллорий- ность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| В1 | С | А | Е | Са | Р | Мд | Fe |
| 080001 | Масло растительное |  |  | 1,99 |  | 17,98 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 170001 | Мука |  | 0,558 | 0,06 | 4,182 | 19,02 | 0,108 |  |  |  | 1,74 | 7,92 | 2,64 | 0,12 |
| 070001 | Масло сливочное |  | 0,028 | 0,5495 | 0,035 | 5,138 |  |  | 0,042 |  |  |  |  |  |
| 190001 | Яйцо |  | 0,254 | 0,23 | 0,14 | 3,14 | 0,028 |  | 0,12 |  | 0,86 | 3,68 | 0,2 | 0,042 |
| 150001 | Соль |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сок №418 | 200 | 0,8 |  | 23,4 | 100 | 0,04 | 7,2 |  |  | 54 | 60 | 32 | 0,6 |
| 120003 | Сок |  | 0,8П |  | 23,4 | 100 | 0,04 | 7,2 |  |  | 54 | 60 | 32 | 0,6 |
|  | 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 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Биточки рыбные запеченные №271 | 80 | 15,08 | 5,8215 | 12,555 | 103,75 | 0,1739 | 0,11 | 0,39 |  | 136,6 | 221,52 | 29,19 | 0,816 |
| 060003 | Рыба Треска |  | 10,24 | 0,384 |  | 44,16 | 0,0384 |  |  |  | 28,16 | 110,72 | 12,16 | 0,32 |
| 010001 | Хлеб белый |  | 1,065 | 0,165 | 6.96 | 34,35 | 0,06 |  |  |  | 3 | 14,7 | 4,65 | 0,27 |
| 090002 | Молоко |  | 3,08 | 3,52 | 5,17 | 6,38 | 0,0055 | 0,11 |  |  | 103,29 | 86,9 | 11,88 | 0,121 |
| 190001 | Яйцо |  | 0,635 | 0,575 | 0,35 | 7,85 | 0,07 |  | 0,3 |  | 2,15 | 9,2 | 0,5 | 0,105 |
| 070001 | Масло сливочное |  | 0,06 | 1,1775 | 0,075 | 11,01 |  |  | 0,09 |  |  | - |  |  |
|  | Картофель отварной №179 | 150 | 1,546 | 3,14 | 13,862 | 86,879 | 0,0693 | 7,425 | 0,24 |  | 7,92 | 37,62 | 16,83 | 0,891 |
| 160001 | Картофель |  | 1,386 |  | 13,662 | 57,519 | 0,0693 | 7,425 |  |  | 7,92 | 37,62 | 16,83 | 0,891 |
| 070001 | Масло сливочное |  | 0,16 | 3,14 | 0.2 | 29,36 |  |  | 0,24 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого: | | | 28,409 | 16,971 | 99,127 | 606,867 | 1,4678 | 24,727 | 0,792 |  | 238,97 | 481,92 | 122,68 | 4,884 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
|  | 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 |
|  | Чай с сахаром №411 | 180 |  |  | 12,415 | 50,708 |  | 4 |  |  | 7,82 |  |  | 0,367 |
| 140005 | Чай |  |  |  |  | 0,008 |  | 4 |  |  | 7,56 |  |  | 0,328 |
| 180001 | Сахарный песок |  |  |  | 12,415 | 50,7 |  |  |  |  | 0,26 |  |  | 0,039 |
|  | Хлеб пшеничный №114 | 20 | 1.42 | 0,22 | 9,28 | 45.8 | 0,08 |  |  |  | 4 | 19,6 | 6,2 | 0,36 |
| 010001 | Хлеб белый |  | 1,42 | 0,22 | 9,28 | 45.8 | 0,08 |  |  |  | 4 | 19,6 | 6,2 | 0,36 |
|  | Каша гречневая рассыпчатая №330 | 150 | 5,838 | 6,3845 | 28,285 | 194,95 | 0,23 |  | 0,27 |  | 25,3 | 133,86 | 51,98 | 0,828 |
| 030003 | Крупа гречневая |  | 5,658 | 2,852 | 28,06 | 161.92 | 0,23 |  |  |  | 25,3 | 133,86 | 51,98 | 0,828 |
| № | Наименование блюда | Выход порции | Белки | Жиры | Углеводы | Каллорий- ность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| В1 | С | А | Е | Са | Р | Мд | Fe |
| 070001 | Масло сливочное |  | 0,18 | 3,5325 | 0,225 | 33,03 |  |  | 0,27 |  |  |  |  |  |
|  | Огурцы свежие №112 | 81 | 5,67 |  | 2,187 | 11,34 | 0,0243 | 3,807 |  |  | 17,82 | 21,06 | 10,53 | 0,729 |
| 110011 | Огурец свежий |  | 5,67 |  | 2,187 | 11,34 | 0,0243 | 3,807 |  |  | 17,82 | 21,06 | 10,53 | 0,729 |
| Итого: | | | 18,008 | 11,2045 | 54,967 | 365,598 | 0,8943 | 7,807 | 2,67 |  | 72,14 | 248,12 | 72,71 | 3,124 |
| Всего: | | | 80,015 | 34,2355 | 226,825 | 1317,633 | 2,6033 | 49,934 | 3,732 | 0,585 | 418,33 | 839,4 | 243,85 | 9,803 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда | Выход порции | Белки | Жиры | Углеводы | Каллорий- ность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|  |  |  |  |  | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мд | Fe |
| 5 день | Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
|  | Кисель витаминизированный №634 | 50 |  |  | 4,6 | 18,5 | 0,075 | 5 | 0,03 | 0,585 |  |  |  |  |
| 140001 | Витаминизированный кисель |  |  |  | 4,6 | 18,5 | 0,075 | 5 | 0,03 | 0,585 |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный №114 | 20 | 142 | 0,22 | 9,28 | 45,8 | 0,08 |  |  |  | 4 | 19,6 | 6,2 | 0,36 |
| 010001 | Хлеб белый |  | 1.42 | 0,22 | 9,28 | 45,8 | 0,08 |  |  |  | 4 | 19,6 | 6,2 | 0,36 |
|  | Чай с сахаром №411 | 180 |  |  | 12,415 | 50,708 |  | 4 |  |  | 7,82 |  |  | 0,367 |
| 140005 | Чай |  |  |  |  | 0,008 |  | 4 |  |  | 7,56 |  |  | 0,328 |
| 180001 | Сахарный песок |  |  |  | 12.415 | 50,7 |  |  |  |  | 0,26 |  |  | 0,039 |
|  | Рис отварной | 100 | 2,679 | 3,8895 | 25,572 | 147,627 |  |  | 0,27 |  | 10,353 | 36,414 | 13,209 | 0,4641 |
| 030009 | Рис |  | 2,499 | 0,357 | 25,347 | 114.597 |  |  |  |  | 10,353 | 36,414 | 13,209 | 0,4641 |
| 070001 | Масло сливочное |  | 0,18 | 3,5325 | 0,225 | 33,03 |  |  | 0,27 |  |  |  |  |  |
| Итого: | | | 4,099 | 4,1095 | 51,867 | 262,635 | 0,155 | 9 | 0,3 | 0,585 | 22,173 | 56,014 | 19,409 | 1,1911 |
|  | Второй завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
|  | Сок №537 | 150 | 0,6 |  | 17,55 | 75 | 0,03 | 5,4 |  |  | 40,5 | 45 | 24 | 0,45 |
| 120003 | Сок |  | 0,6 |  | 17,55 | 75 | 0,03 | 5,4 |  |  | 40,5 | 45 | 24 | 0,45 |
|  | 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: | | | 2,82 | 3 | 40,41 | 196,8 | 0,03 | 5,4 |  |  | 51,6 | 92,4 | 36,9 | 1,5 |
|  | Обед |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный №114 | 20 | 1,42 | 0,22 | 9,28 | 45,8 | 0,08 |  |  |  | 4 | 19,6 | 6,2 | 0,36 |
| 010001 | Хлеб белый |  | 1,42 | 0,22 | 9,28 | 45,8 | 0,08 |  |  |  | 4 | 19,6 | 6,2 | 0,36 |
|  | Хлеб ржаной №115 | 35 | 1.82 | 0,42 | 15,505 | 74,9 | 0,525 |  |  |  | 10,15 | 31,85 | 7,7 | 0,595 |
| 010002 | Хлеб ржаной |  | 1,82 | 0,42 | 15,505 | 74,9 | 0,525 |  |  |  | 10,15 | 31,85 | 7,7 | 0,595 |
|  | Суп картофельный с макаронами №88 | 200 | 9,256 | 2,71 | 15,584 | 85,08 | 0,0596 | 5,492 |  |  | 20,8 | 36,96 | 15,16 | 0,764 |
| 020001 | Макаронные изделия |  | 8,32 | 0,72 | 6,016 | 26,56 | 0,012 |  |  |  | 10,72 | 7,76 | 2,64 | 0,12 |
| 160001 | Картофель |  | 0,84 |  | 8,28 | 34.86 | 0,042 | 4,5 |  |  | 4,8 | 22,8 | 10,2 | 0,54 |
| 110005 | Морковь |  | 0.08 |  | 0,488 | 2,32 | 0,004 | 0,32 |  |  | 2,72 | 2,48 | 1,36 | 0,048 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда | Выход порции | Белки | Жиры | Углеводы | Каллорий- ность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| В1 | С | А | Е | Са | Р | Мд | Fe |
| 110004 | Лук |  | 0,016 |  | 0,8 | 3,36 | 0,0016 | 0,672 |  |  | 2,56 | 3,92 | 0,96 | 0,056 |
| 080001 | Масло растительное |  |  | 1,99 |  | 17,98 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 150001 | Соль |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Биточки паровые 306 | 80 | 22,696 | 26,656 | 20,932 | 288,108 | 0,1448 | 0,912 | 0,6074 |  | 238,18 | 334,74 | 45,78 | 2,346 |
| 040001 | Мясо |  | 14,282 | 4.958 |  | 102,268 | 0,0592 |  | 0,0074 |  | 6,66 | 123,58 | 13,32 | 1,702 |
| 010001 | Хлеб белый |  | 1,278 | 0,198 | 8,352 | 41,22 | 0,072 |  |  |  | 3,6 | 17,64 | 5,58 | 0,324 |
| 090002 | Молоко |  | 6,72 | 7,68 | 11,28 | 13,92 | 0,012 | 0,24 |  |  | 225,36 | 189,6 | 25,92 | 0,264 |
| 110004 | Лук |  | 0,016 |  | 0,8 | 3,36 | 0,0016 | 0,672 |  |  | 2,56 | 3,92 | 0,96 | 0,056 |
| 080001 | Масло растительное |  |  | 5,97 |  | 53,94 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 070001 | Масло сливочное |  | 0,4 | 7,85 | 0,5 | 73,4 |  |  | 0,6 |  |  |  |  |  |
|  | Капуста тушеная №354 | 150 | 3,192 | 5,688 | 14,133 | 124,3 | 0,1365 | 46,18 | 0,42 |  | 74,95 | 58,36 | 28,09 | 1,824 |
| 110002 | Капуста |  | 2,076 | 0,173 | 8,131 | 46.71 | 0,0865 | 41,52 |  |  | 65,74 | 43,25 | 20,76 | 1,557 |
| 110005 | Морковь |  | 0,11 |  | 0,671 | 3.19 | 0,0055 | 0,44 |  |  | 3,74 | 3,41 | 1,87 | 0,066 |
| 110004 | Лук |  | 0,02 |  | 1 | 4,2 | 0,002 | 0,84 |  |  | 3,2 | 4,9 | 1,2 | 0,07 |
| 110008 | Томат |  | 0,52 |  | 2,587 | 12,48 | 0,0065 | 3,38 |  |  | 1,69 | 4,16 | 3,38 | 0,091 |
| 070001 | Масло сливочное |  | 0,28 | 5.495 | 0,35 | 51,38 |  |  | 0,42 |  |  |  |  |  |
| 170001 | Мука |  | 0,186 | 0,02 | 1,394 | 6.34 | 0,036 |  |  |  | 0,58 | 2,64 | 0,88 | 0,04 |
|  | Компот из свежих плодов №390 | 180 | 0,108 |  | 16,087 | 65,604 | 0,0108 | 2,232 |  |  | 6,02 | 3,96 | 3,24 | 0,831 |
| 180001 | Сахарный песок |  |  |  | 12,415 | 50.7 |  |  |  |  | 0,26 |  |  | 0,039 |
| 120005 | Яблоки |  | 0,108 |  | 3,672 | 14.904 | 0,0108 | 2,232 |  |  | 5,76 | 3,96 | 3,24 | 0,792 |
| Итого: | | | 38,492 | 35,694 | 91,521 | 683,792 | 0,9567 | 54,816 | 1,0274 |  | 354,1 | 485,47 | 106,17 | 6,72 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Чай с сахаром №411 | 180 |  |  | 12,415 | 50,708 |  | 4 |  |  | 7,82 |  |  | 0,367 |
| 140005 | Чай |  |  |  |  | 0,008 |  | 4 |  |  | 7,56 |  |  | 0,328 |
| 180001 | Сахарный песок |  |  |  | 12.415 | 50.7 |  |  |  |  | 0,26 |  |  | 0,039 |
|  | Хлеб пшеничный №114 | 20 | 1,42 | 0,22 | 9,28 | 45,8 | 0,08 |  |  |  | 4 | 19,6 | 6,2 | 0,36 |
| 010001 | Хлеб белый |  | 1.42 | 0,22 | 9,28 | 45.8 | 0,08 |  |  |  | 4 | 19,6 | 6,2 | 0,36 |
|  | Рыба отварная №338 | 80 | 15,606 | 0,882 | 0,322 | 71,98 | 0,0014 | 0,248 |  |  | 1,32 | 1,6 | 0,58 | 0,026 |
| 060005 | Рыба |  | 15,582 | 0,882 |  | 70.56 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 110004 | Лук |  | 0,004 |  | 0,2 | 0.84 | 0,0004 | 0,168 |  |  | 0,64 | 0,98 | 0,24 | 0,014 |
| 110005 | Морковь |  | 0.02 |  | 0.122 | 0.58 | 0.001 | 0,08 |  |  | 0,68 | 0,62 | 0,34 | 0,012 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда | Выход порции | Белки | Жиры | Углеводы | Каллорий- ность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| В1 | С | А | Е | Са | Р | Мд | Fe |
|  | Картофель отварной №179 | 150 | 1,546 | 3,14 | 13,862 | 86,879 | 0,0693 | 7,425 | 0,24 |  | 7,92 | 37,62 | 16,83 | 0,891 |
| 160001 | Картофель |  | 1,386 |  | 13,662 | 57,519 | 0,0693 | 7,425 |  |  | 7,92 | 37,62 | 16,83 | 0,891 |
| 070001 | Масло сливочное |  | 0,16 | 3,14 | 0.2 | 29,36 |  |  | 0,24 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Икра кабачковая №57 | 40 | 0,68 | 3,52 | 3,08 | 48 |  | 3,2 |  |  |  |  |  |  |
| 110001 | Икра кабачковая |  | 0,68 | 3,52 | 3,08 | 48 |  | 3,2 |  |  |  |  |  |  |
| Итого: | | | 19,252 | 7,762 | 38,959 | 303,367 | 0,1507 | 14,873 | 0,24 |  | 21,06 | 58,82 | 23,61 | 1,644 |
| Всего: | | | 64,663 | 50,5655 | 222,757 | 1446,594 | 1,2924 | 84,089 | 1,5674 | 0,585 | 448,933 | 692,704 | 186,089 | 11,0551 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда | Выход порции | Белки | Жиры | Углеводы | Каллорий- ность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| В1 | С | А | Е | Са | Р | Мд | Fe |
| 6 день Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Кисель витаминизированный №634 | 50 |  |  | 4,6 | 18,5 | 0,075 | 5 | 0,03 | 0,585 |  |  |  |  |
| 140001 | Витаминизированный кисель |  |  |  | 4,6 | 18,5 | 0,075 | 5 | 0,03 | 0,585 |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный №114 | 20 | 1,42 | 0,22 | 9,28 | 45,8 | 0,08 |  |  |  | 4 | 19,6 | 6,2 | 0,36 |
| 010001 | Хлеб белый |  | 1,42 | 0,22 | 9,28 | 45,8 | 0,08 |  |  |  | 4 | 19,6 | 6,2 | 0,36 |
|  | Чай с сахаром №411 | 180 |  |  | 12,415 | 50,708 |  | 4 |  |  | 7,82 |  |  | 0,367 |
| 140005 | Чай |  |  |  |  | 0,008 |  | 4 |  |  | 7,56 |  |  | 0,328 |
| 180001 | Сахарный песок |  |  |  | 12,415 | 50.7 |  |  |  |  | 0,26 |  |  | 0,039 |
|  | каша Геркулесовая диет | 200 | 2,16 | 1,2 | 18,905 | 97,5 | 0,12 |  |  |  | 14,94 | 64,4 | 26,6 | 0,861 |
| 030005 | Крупа овсяная Геркулес |  | 2,16 | 1.2 | 12,22 | 70,2 | 0,12 |  |  |  | 14,8 | 64,4 | 26,6 | 0,84 |
| 180001 | Сахарный песок |  |  |  | 6.685 | 27.3 |  |  |  |  | 0,14 |  |  | 0,021 |
| Итого: | | | 3,58 | 1,42 | 45,2 | 212,508 | 0,275 | 9 | 0,03 | 0,585 | 26,76 | 84 | 32,8 | 1,588 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Сок №418 | 200 | 0,8 |  | 23,4 | 100 | 0,04 | 7,2 |  |  | 54 | 60 | 32 | 0,6 |
| 120003 | Сок |  | 0,8 |  | 23,4 | 100 | 0,04 | 7,2 |  |  | 54 | 60 | 32 | 0,6 |
| Итого: | | | 0,8 |  | 23,4 | 100 | 0,04 | 7,2 |  |  | 54 | 60 | 32 | 0,6 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Хлеб пшеничный №114 | 20 | 1,42 | 0,22 | 9,28 | 45,8 | 0,08 |  |  |  | 4 | 19,6 | 6,2 | 0,36 |
| 010001 | Хлеб белый |  | 1,42 | 0,22 | 9,28 | 45,8 | 0,08 |  |  |  | 4 | 19,6 | 6,2 | 0,36 |
|  | Хлеб ржаной №115 (2) | 40 | 2,08 | 0,48 | 17,72 | 85,6 | 0,6 |  |  |  | 11,6 | 36,4 | 8,8 | 0,68 |
| 010002 | Хлеб ржаной |  | 2,08 | 0,48 | 17,72 | 85,6 | 0,6 |  |  |  | 11,6 | 36,4 | 8,8 | 0,68 |
|  | Щи из свежей капусты №73 | 200 | 1,012 | 4,02 | 1 | 68,884 | 0,0444 | 12,992 |  |  | 23,34 | 26,78 | 12,06 | 0,706 |
| 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 |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | | Наименование блюда | Выход порции | | Белки | Жиры | Углеводы | Каллорий- ность | | Витамины (мг) | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
| В1 | | С | А | Е | | Са | | Р | | Мд | Fe |
| 150001 | | Соль |  | |  |  |  |  | |  | |  |  |  | |  | |  | |  |  |
|  | | оладьи из печени по-кунцевски 284 | 110 | | 17,7046 | 10,8236 | 13,2759 | 219,3629 | | 0,3159 | | 0,6 | 0,6102 |  | | 10,1031 | | 27,4028 | | 10,047 | 0,4336 |
| 040003 | | Печень |  | | 15,552 | *2,*784 |  | 87,456 | |  | |  |  |  | |  | |  | |  |  |
| 110005 | | Морковь |  | | 0,15 |  | 0,915 | 4,35 | | 0,0075 | | 0,6 |  |  | | 5,1 | | 4,65 | | 2,55 | 0,09 |
| 170001 | | Мука |  | | 1,581 | 0,17 | 11,849 | 53,89 | | 0,306 | |  |  |  | | 4,93 | | 22,44 | | 7,48 | 0,34 |
| 190001 | | Яйцо |  | | 0,0216 | 0,0196 | 0,0119 | 0,2669 | | 0,0024 | |  | 0,0102 |  | | 0,0731 | | 0,3128 | | 0,017 | 0,0036 |
| 070001 | | Масло сливочное |  | | 0,4 | 7,85 | 0,5 | 73,4 | |  | |  | 0,6 |  | |  | |  | |  |  |
|  | | Картофель отварной №179 | 150 | | 1,546 | 3,14 | 13,862 | 86,879 | | 0,0693 | | 7,425 | 0,24 |  | | 7,92 | | 37,62 | | 16,83 | 0,891 |
| 160001 | | Картофель |  | | 1,386 |  | 13,662 | 57,519 | | 0,0693 | | 7,425 |  |  | | 7,92 | | 37,62 | | 16,83 | 0,891 |
| 070001 | | Масло сливочное |  | | 0,16 | 3,14 | 0,2 | 29,36 | |  | |  | 0,24 |  | |  | |  | |  |  |
|  | | Кисель из яблок №397 | 180 | | 0,641 |  | 25,614 | 104,828 | | 0,0081 | | 1,674 |  |  | | 4,68 | | 2,97 | | 2,43 | 0,648 |
| 120005 | | Яблоки |  | | 0.081 |  | *2,*754 | 11,178 | | 0,0081 | | 1,674 |  |  | | 4,32 | | 2,97 | | 2,43 | 0,594 |
| 180001 | | Сахарный песок |  | |  |  | 17,19 | 70,2 | |  | |  |  |  | | 0,36 | |  | |  | 0,054 |
| 140004 | | Крахмал |  | | 0,56 |  | 5,67 | 23,45 | |  | |  |  |  | |  | |  | |  |  |
|  | | Огурцы свежие №112 | 81 | | 5,67 |  | 2,187 | 11,34 | | 0,0243 | | 3,807 |  |  | | 17,82 | | 21 ,"06 | | 10,53 | 0,729 |
| 110011 | | Огурец свежий |  | | 5,67 |  | 2,187 | 11,34 | | 0,0243 | | 3,807 |  |  | | 17,82 | | 21,06 | | 10,53 | 0,729 |
| Итого: | | | | | 30,0736 | 18,6836 | 88,9389 | 622,6939 | | 1,142 | | 26,498 | 0,8502 |  | | 79,4631 | | 171,8328 | | 66,897 | 4,4476 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | Чай с сахаром №411 | 180 | |  |  | 12,415 | 50,708 | |  | | 4 |  |  | | 7,82 | |  | |  | 0,367 |
| 140005 | | Чай |  | |  |  |  | 0,008 | |  | | 4 |  |  | | 7,56 | |  | |  | 0,328 |
| 180001 | | Сахарный песок |  | |  |  | 12,415 | 50,7 | |  | |  |  |  | | 0,26 | |  | |  | 0,039 |
|  | | Хлеб пшеничный №114 | 20 | | 1,42 | 0,22 | 9,28 | 45,8 | | 0,08 | |  |  |  | | 4 | | 19,6 | | 6,2 | 0,36 |
| 010001 | | Хлеб белый |  | | 1,42 | 0.22 | 9,28 | 45,8 | | 0,08 | |  |  |  | | 4 | | 19,6 | | 6,2 | 0,36 |
|  | | каша пшеничная рассыпчатая 330 | 150 | | 3,6 | 0,468 | 22,716 | 113,76 | | 0,108 | |  |  |  | | 10,8 | | 66,96 | | 31,32 | 0,252 |
| 030007 | | Крупа пшеничная |  | | 3,6 | 0,468 | 22,716 | 113.76 | | 0,108 | |  |  |  | | 10,8 | | 66,96 | | 31,32 | 0,252 |
|  | | 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: | | | | | 5,419 | 0,688 | 57,977 | 265,33 | | 0,2279 | | 12,246 |  |  | | 43,9 | | 101,19 | | 49,49 | 3,905 |
| Всего: | | | | | 39,8726 | 20,7916 | 215,5159 | 1200,5319 | | 1,6849 | | 54,944 | 0,8802 | 0,585 | | 204,123 1 | | 417,022 8 | | 181,187 | 10,5406 |
| № | | Наименование блюда | | | Выход порции | Белки | Жиры | Углеводы | | Каллорий- ность | | Витамины (мг) | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
| В1 | С | А | | Е | | Са | | Р | Мд | Fe | |
| 7 день Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | Кисель витаминизированный №634 | | | 50 |  |  | 4,6 | | 18,5 | | 0,075 | 5 | 0,03 | | 0,585 | |  | |  |  |  | |
| 140001 | | Витаминизированный кисель | | |  |  |  | 4,6 | | 18,5 | | 0,075 | 5 | 0,03 | | 0,585 | |  | |  |  |  | |
|  | | макаронные изделия отварные с маслом 219 | | | 155 | 31,36 | 5,84 | 22,76 | | 128,96 | | 0,045 |  | 0,24 | |  | | 40,2 | | 29,1 | 9,9 | 0,45 | |
| 020001 | | Макаронные изделия | | |  | 31.2 | 2,7 | 22,56 | | 99,6 | | 0,045 |  |  | |  | | 40,2 | | 29,1 | 9,9 | 0,45 | |
| 070001 | | Масло сливочное | | |  | 0,16 | 3,14 | 0,2 | | 29,36 | |  |  | 0,24 | |  | |  | |  |  |  | |
|  | | Чай с сахаром №411 | | | 180 |  |  | 12,415 | | 50,708 | |  | 4 |  | |  | | 7,82 | |  |  | 0,367 | |
| 140005 | | Чай | | |  |  |  |  | | 0,008 | |  | 4 |  | |  | | 7,56 | |  |  | 0,328 | |
| 180001 | | Сахарный песок | | |  |  |  | 12,415 | | 50,7 | |  |  |  | |  | | 0,26 | |  |  | 0,039 | |
|  | | Хлеб пшеничный №114 | | | 20 | 1,42 | 0,22 | 9,28 | | 45,8 | | 0,08 |  |  | |  | | 4 | | 19,6 | 6,2 | 0,36 | |
| 010001 | | Хлеб белый | | |  | 1,42 | 0,22 | 9,28 | | 45,8 | | 0,08 |  |  | |  | | 4 | | 19,6 | 6,2 | 0,36 | |
| Итого: | | | | | | 32,78 | 6,06 | 49,055 | | 243,968 | | 0,2 | 9 | 0,27 | | 0,585 | | 52,02 | | 48,7 | 16,-1 | 1,177 | |
| 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 | |
|  | | 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: | | | | | | 2,619 | 3 | 36,426 | | 176,862 | | 0,0399 | 8,246 |  | |  | | 32,38 | | 62,03 | 24,87 | 3,976 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | Салат из кукурузы 12 | | | 80 | 1,6 | 5,97 | 10,71 | | 101,74 | |  |  |  | |  | | 0,04 | |  |  | 0,006 | |
| 030013 | | Кукуруза консервированная | | |  | 1,6 |  | 8,8 | | 40 | |  |  |  | |  | |  | |  |  |  | |
| 180001 | | Сахарный песок | | |  |  |  | 1,91 | | 7,8 | |  |  |  | |  | | 0,04 | |  |  | 0,006 | |
| 080001 | | Масло растительное | | |  |  | 5,97 |  | | 53.94 | |  |  |  | |  | |  | |  |  |  | |
|  | | Суп крестьянский с крупой №86 | | | 200 | 1,176 | 4,084 | 9,096 | | 78,54 | | 0,0436 | 2,492 |  | |  | | 10,16 | | 32,56 | 13,48 | 0,452 | |
| 110002 | | Капуста | | |  |  |  |  | |  | |  |  |  | |  | |  | |  |  |  | |
| 160001 | | Картофель | | |  | 0,28 |  | *2,*76 | | 11,62 | | 0,014 | 1,5 |  | |  | | 1,6 | | 7,6 | 3,4 | 0,18 | |
| 030006 | | Крупа перловая | | |  | 0.8 | 0.104 | 5.048 | | 25,28 | | 0,024 |  |  | |  | | 3,28 | | 18,56 | 7,76 | 0,168 | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | | Наименование блюда | Выход порции | Белки | | Жиры | | Углеводы | Каллорий- ность | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
| В1 | С | | А | Е | Са | Р | Мд | | Fe | |
| 110005 | | Морковь |  | 0,08 | |  | | 0,488 | 2,32 | 0,004 | 0,32 | |  |  | 2,72 | 2,48 | 1,36 | | 0,048 | |
| 110004 | | Лук |  | 0,016 | |  | | 0,8 | 3,36 | 0,0016 | 0,672 | |  |  | 2,56 | 3,92 | 0,96 | | 0,056 | |
| 080001 | | Масло растительное |  |  | | 3,98 | |  | 35,96 |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
| 150001 | | Соль |  |  | |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
| 030009 | | Рис |  |  | |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  | | Жаркое по-домашнему 292 | 220 | 27,393 | | 13,353 | | 21,468 | 312,649 | 0,2021 | 13,349 | | 0,3729 |  | 26,91 | 273,8 | 49,41 | | 4,293 | |
| 040001 | | Мясо |  | 24,897 | | 8,643 | |  | 178,278 | 0,1032 |  | | 0,0129 |  | 11,61 | 215,43 | 23,22 | | 2,967 | |
| 160001 | | Картофель |  | 1,834 | |  | | 18,078 | 76,111 | 0,0917 | 9,825 | |  |  | 10,48 | 49,78 | 22,27 | | 1,179 | |
| 110004 | | Лук |  | 0,022 | |  | | 1,1 | 4,62 | 0,0022 | 0,924 | |  |  | 3,52 | 5,39 | 1,32 | | 0,077 | |
| 110008 | | Томат |  | 0,4 | |  | | 1,99 | 9,6 | 0,005 | 2,6 | |  |  | 1,3 | 3,2 | 2,6 | | 0,07 | |
| 080001 | | Масло растительное |  |  | |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
| 070001 | | Масло сливочное |  | 0,24 | | 4,71 | | 0,3 | 44,04 |  |  | | 0,36 |  |  |  |  | |  | |
|  | | Хлеб пшеничный №114 | 20 | 1,42 | | 0,22 | | 9,28 | 45,8 | 0,08 |  | |  |  | 4 | 19,6 | 6,2 | | 0,36 | |
| 010001 | | Хлеб белый |  | 1,42 | | 0,22 | | 9,28 | 45,8 | 0,08 |  | |  |  | 4 | 19,6 | 6,2 | | 0,36 | |
|  | | Хлеб ржаной №115 | 35 | 1,82 | | 0,42 | | 15,505 | 74,9 | 0,525 |  | |  |  | 10,15 | 31,85 | 7,7 | | 0,595 | |
| 010002 | | Хлеб ржаной |  | 1,82 | | 0,42 | | 15,505 | 74,9 | 0,525 |  | |  |  | 10,15 | 31,85 | 7,7 | | 0,595 | |
|  | | Сок №418 | 200 | 0,8 | |  | | 23.4 | 100 | 0,04 | 7,2 | |  |  | 54 | 60 | 32 | | 0,6 | |
| 120003 | | Сок |  | 0,8 | |  | | 23,4 | 100 | 0,04 | 7,2 | |  |  | 54 | 60 | 32 | | 0,6 | |
| Итого: | | | | 34,209 | | 24,047 | | 89,459 | 713,629 | 0,8907 | 23,041 | | 0,3729 |  | 105,26 | 417,81 | 108,79 | | 6,306 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | Булочка домашняя №583 (2) | 80 | 5,8642 | | 12,752 | | 49,472 | 332,712 | 1,0124 |  | | 0,096 |  | 16,858 | 75,544 | 24,36 | | 1,1666 | |
| 170001 | | Мука |  | 5.115 | | 0,55 | | 38.335 | 174,35 | 0,99 |  | |  |  | 15,95 | 72,6 | 24,2 | | 1,1 | |
| 180001 | | Сахарный песок |  |  | |  | | 10,505 | 42,9 |  |  | |  |  | 0,22 |  |  | | 0,033 | |
| 080001 | | Масло растительное |  |  | | 11,94 | |  | 107.88 |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
| 190001 | | Яйцо |  | 0,2032 | | 0,184 | | 0,112 | 2,512 | 0,0224 |  | | 0,096 |  | 0,688 | 2,944 | 0,16 | | 0,0336 | |
| 100001 | | Дрожжи |  | 0,546 | | 0,078 | | 0.52 | 5,07 |  |  | |  |  |  |  |  | |  | |
|  | | Чай с сахаром №411 | 180 |  | |  | | 12,415 | 50,708 |  | 4 | |  |  | 7,82 |  |  | | 0,367 | |
| 140005 | | Чай |  |  | |  | |  | 0,008 |  | 4 | |  |  | 7,56 |  |  | | 0,328 | |
| 180001 | | Сахарный песок |  |  | |  | | 12,415 | 50,7 |  |  | |  |  | 0,26 |  |  | | 0,039 | |
| Итого: | | | | 5,8642 | | 12,752 | | 61,887 | 383,42 | 1,0124 | 4 | | 0,096 |  | 24,678 | 75,544 | 24,36 | | 1,5336 | |
| Всего: | | | | 75,4722 | | 45,859 | | 236,827 | 1517,879 | 2,143 | 44,287 | | 0,7389 | 0,585 | 214,338 | 604,084 | 174,12 | | 12,9926 | |
| № | Наименование блюда | Выход порции | | Белки | | Жиры | Углеводы | Каллорий- ность | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
| В1 | | С | А | Е | Са | Р | | Мд | | Fe |
| 8 день Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Кисель витаминизированный №634 | 50 | |  | |  | 4,6 | 18,5 | 0,075 | | 5 | 0,03 | 0,585 |  |  | |  | |  |
| 140001 | Витаминизированный кисель |  | |  | |  | 4,6 | 18,5 | 0,075 | | 5 | 0,03 | 0,585 |  |  | |  | |  |
|  | Хлеб пшеничный №114 | 20 | | 1,42 | | 0,22 | 9,28 | 45,8 | 0,08 | |  |  |  | 4 | 19,6 | | 6,2 | | 0,36 |
| 010001 | Хлеб белый |  | | 1,42 | | 0,22 | 9,28 | 45,8 | 0,08 | |  |  |  | 4 | 19,6 | | 6,2 | | 0,36 |
|  | Чай с сахаром №411 | 180 | |  | |  | 12,415 | 50,708 |  | | 4 |  |  | 7,82 |  | |  | | 0,367 |
| 140005 | Чай |  | |  | |  |  | 0,008 |  | | 4 |  |  | 7,56 |  | |  | | 0,328 |
| 180001 | Сахарный песок |  | |  | |  | 12,415 | 50,7 |  | |  |  |  | 0,26 |  | |  | | 0,039 |
|  | 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 №57 | 40 | | 0,68 | | 3,52 | 3,08 | 48 |  | | 3,2 |  |  |  |  | |  | |  |
| 110001 | Икра кабачковая |  | | 0.68 | | 3,52 | 3.08 | 48 |  | | 3,2 |  |  |  |  | |  | |  |
|  | Каша гречневая рассыпчатая №330 | 150 | | 5,838 | | 6,3845 | 28,285 | 194,95 | 0,23 | |  | 0,27 |  | 25,3 | 133,86 | | 51,98 | | 0,828 |
| 030003 | Крупа гречневая |  | | *5,*658 | | 2,852 | 28.06 | 161,92 | 0,23 | |  |  |  | 25,3 | 133,86 | | 51,98 | | 0,828 |
| 070001 | Масло сливочное |  | | 0,18 | | 3,5325 | 0.225 | 33,03 |  | |  | 0,27 |  |  |  | |  | |  |
| Итого: | | | | 13,018 | | 14,7245 | 60,46 | 420,758 | 0,945 | | 12,2 | 2,7 | 0,585 | 54,32 | 227,06 | | 62,18 | | 2,395 |
| 4,34 % 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 |
| 43,28 % Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Хлеб пшеничный №114 | 20 | | 1,42 | | 0,22 | 9,28 | 45,8 | 0,08 | |  |  |  | 4 | 19,6 | | 6,2 | | 0,36 |
| 010001 | Хлеб белый |  | | 1,42 | | 0,22 | 9,28 | 45,8 | 0,08 | |  |  |  | 4 | 19,6 | | 6,2 | | 0,36 |
|  | Хлеб ржаной №115 (2) | 40 | | 2,08 | | 0,48 | 17,72 | 85,6 | 0,6 | |  |  |  | 11,6 | 36,4 | | 8,8 | | 0,68 |
| 010002 | Хлеб ржаной |  | | 2,08 | | 0,48 | 17,72 | 85.6 | 0,6 | |  |  |  | 11,6 | 36,4 | | 8,8 | | 0,68 |
|  | Борщ №62 | 200 | | 1,958 | | 5,406 | 7,778 | 84.756 | 0,0362 | | 9,452 |  |  | 25,05 | 32,34 | | 15,62 | | 0,782 |
| 110007 | Свекла |  | | 0,256 | |  | 2.656 | 11.84 | 0,0064 | | 2,56 |  |  | 7,04 | 10,88 | | 7,04 | | 0,352 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда | Выход порции | Белки | Жиры | Углеводы | Каллорий- ность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| В1 | С | А | Е | Са | Р | Мд | Fe |
| 110002 | Капуста |  | 0,192 | 0,016 | 0,752 | 4,32 | 0,008 | 3,84 |  |  | 6,08 | 4 | 1,92 | 0,144 |
| 110005 | Морковь |  | 0,1 |  | 0,61 | 2,9 | 0,005 | 0,4 |  |  | 3,4 | 3,1 | 1,7 | 0,06 |
| 110004 | Лук |  | 0,016 |  | 0,8 | 3,36 | 0,0016 | 0,672 |  |  | 2,56 | 3,92 | 0,96 | 0,056 |
| 110008 | Томат |  | 0,12 |  | 0,597 | 2,88 | 0,0015 | 0,78 |  |  | 0,39 | 0,96 | 0,78 | 0,021 |
| 080001 | Масло растительное |  |  | 3,98 |  | 35,96 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 090007 | Сметана |  | 1,05 | 1,41 | 0,155 | 14,2 | 0,0025 |  |  |  | 4,3 | 3,4 | 0,5 | 0,005 |
| 160001 | Картофель |  | 0,224 |  | 2,208 | 9,296 | 0,0112 | 1,2 |  |  | 1,28 | 6,08 | 2,72 | 0,144 |
| 150001 | Соль |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | тефтели рыбные тушеные 277 | 80 | 16,134 | 10,704 | 19,857 | 124,23 | 0,153 | 0,22 |  |  | 210,63 | 193,14 | 29,99 | 0,576 |
| 060005 | Рыба |  | 8,586 | 0,486 |  | 38,88 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 010001 | Хлеб белый |  | 0,923 | 0,143 | 6,032 | 29,77 | 0,052 |  |  |  | 2,6 | 12,74 | 4,03 | 0,234 |
| 090002 | Молоко |  | 6,16 | 7,04 | 10,34 | 12,76 | 0,011 | 0,22 |  |  | 206,58 | 173,8 | 23,76 | 0,242 |
| 170001 | Мука |  | 0,465 | 0,05 | 3,485 | 15,85 | 0,09 |  |  |  | 1,45 | 6,6 | 2,2 | 0,1 |
| 080001 | Масло растительное |  |  | 2,985 |  | 26,97 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Картофель отварной №179 | 150 | 1,546 | 3,14 | 13,862 | 86,879 | 0,0693 | 7,425 | 0,24 |  | 7,92 | 37,62 | 16,83 | 0,891 |
| 160001 | Картофель |  | 1,386 |  | 13,662 | 57,519 | 0,0693 | 7,425 |  |  | 7,92 | 37,62 | 16,83 | 0,891 |
| 070001 | Масло сливочное |  | 0,16 | 3,14 | 0,2 | 29,36 |  |  | 0,24 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Компот из смеси сухофруктов №527 (2) | 180 | 0,44 |  | 28,33 | 113,56 | 0,0077 |  |  |  | 18,76 |  |  | 3,507 |
| 120004 | Сухофрукты |  | 0,44 |  | 14,96 | 58,96 | 0,0077 |  |  |  | 18,48 |  |  | 3,465 |
| 180001 | Сахарный песок |  |  |  | 13,37 | 54,6 |  |  |  |  | 0,28 |  |  | 0,042 |
|  | Огурцы свежие №112 (2) | 61 | 4,27 |  | 1,647 | 8,54 | 0,0183 | 2,867 |  |  | 13,42 | 15,86 | 7,93 | 0,549 |
| 110011 | Огурец свежий |  | 4,27 |  | 1,647 | 8,54 | 0,0183 | 2,867 |  |  | 13,42 | 15,86 | 7,93 | 0,549 |
| Итого: | | | 27,848 | 19,95 | 98,474 | 549,365 | 0,9645 | 19,964 | 0,24 |  | 291,38 | 334,96 | 85,37 | 7,345 |
| 19,23 % Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Чай с сахаром №411 | 180 |  |  | 12,415 | 50,708 |  | 4 |  |  | 7,82 |  |  | 0,367 |
| 140005 | Чай |  |  |  |  | 0.008 |  | 4 |  |  | 7,56 |  |  | 0,328 |
| 180001 | Сахарный песок |  |  |  | 12,415 | 50,7 |  |  |  |  | 0,26 |  |  | 0,039 |
|  | Рис отварной | 100 | 2,679 | 3.8895 | 25,572 | 147.627 |  |  | 0,27 |  | 10,353 | 36,414 | 13,209 | 0,4641 |
| 030009 | Рис |  | 2,499 | 0,357 | 25,347 | 114.597 |  |  |  |  | 10,353 | 36,414 | 13,209 | 0,4641 |
| 070001 | Масло сливочное |  | 0,18 | 3,5325 | 0,225 | 33,03 |  |  | 0,27 |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда | Выход порции | Белки | Жиры | Углеводы | Каллорий- ность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| В1 | С | А | Е | Са | Р | Мд | Fe |
|  | Хлеб пшеничный №114 | 20 | 1,42 | 0,22 | 9,28 | 45,8 | 0,08 |  |  |  | 4 | 19,6 | 6,2 | 0,36 |
| 010001 | Хлеб белый |  | 1,42 | 0,22 | 9,28 | 45,8 | 0,08 |  |  |  | 4 | 19,6 | 6,2 | 0,36 |
| Итого: | | | 4,099 | 4,1095 | 47,267 | 244,135 | 0,08 | 4 | 0,27 |  | 22,173 | 56,014 | 19,409 | 1,1911 |
| Всего: | | | 45,364 | 38,784 | 219,767 | 1269,32 | 2,0294 | 44,41 | 3,21 | 0,585 | 389,153 | 632,664 | 178,929 | 13,8571 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда | Выход порции | Белки | Жиры | Углеводы | Каллорий- ность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| В1 | С | А | Е | Са | Р | Мд | Fe |
| 9 день Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Кисель витаминизированный №634 | 50 |  |  | 4,6 | 18,5 | 0,075 | 5 | 0,03 | 0,585 |  |  |  |  |
| 140001 | Витаминизированный кисель |  |  |  | 4,6 | 18,5 | 0,075 | 5 | 0,03 | 0,585 |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный №114 | 20 | 1,42 | 0,22 | 9,28 | 45,8 | 0,08 |  |  |  | 4 | 19,6 | 6,2 | 0,36 |
| 010001 | Хлеб белый |  | 1,42 | 0,22 | 9,28 | 45,8 | 0,08 |  |  |  | 4 | 19,6 | 6,2 | 0,36 |
|  | Чай с сахаром №411 | 180 |  |  | 12,415 | 50,708 |  | 4 |  |  | 7,82 |  |  | 0,367 |
| 140005 | Чай |  |  |  |  | 0,008 |  | 4 |  |  | 7,56 |  |  | 0,328 |
| 180001 | Сахарный песок |  |  |  | 12,415 | 50,7 |  |  |  |  | 0,26 |  |  | 0,039 |
|  | каша Геркулесовая диет | 200 | 2,16 | 1,2 | 18,905 | 97,5 | 0,12 |  |  |  | 14,94 | 64,4 | 26,6 | 0,861 |
| 030005 | Крупа овсяная Геркулес |  | 2,16 | 1,2 | 12,22 | 70,2 | 0,12 |  |  |  | 14,8 | 64,4 | 26,6 | 0,84 |
| 180001 | Сахарный песок |  |  |  | 6,685 | 27,3 |  |  |  |  | 0,14 |  |  | 0,021 |
| Итого: | | | 3,58 | 1,42 | 45,2 | 212,508 | 0,275 | 9 | 0,03 | 0,585 | 26,76 | 84 | 32,8 | 1,588 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Сок №418 | 200 | 0,8 |  | 23,4 | 100 | 0,04 | 7,2 |  |  | 54 | 60 | 32 | 0,6 |
| 120003 | Сок |  | 0,8 |  | 23,4 | 100 | 0,04 | 7,2 |  |  | 54 | 60 | 32 | 0,6 |
|  | 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: | | | 3,02 | 3 | 46,26 | 221,8 | 0,04 | 7,2 |  |  | 65,1 | 107,4 | 44,9 | 1,65 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
|  | салат из зеленого горошка 10 | 60 | 1,56 | 3,105 | 4,08 | 50,97 | 0,06 | 6 |  |  | 9,6 | 31,8 | 12,6 | 0,42 |
| 030002 | Зеленый горошек |  | 1,56 | 0.12 | 4,08 | 24 | 0,06 | 6 |  |  | 9,6 | 31,8 | 12,6 | 0,42 |
| 080001 | Масло растительное |  |  | 2,985 |  | 26,97 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный №114 | 20 | 1,42 | 0,22 | 9,28 | 45,8 | 0,08 |  |  |  | 4 | 19,6 | 6,2 | 0,36 |
| 010001 | Хлеб белый |  | 1,42 | 0,22 | 9,28 | 45,8 | 0,08 |  |  |  | 4 | 19,6 | 6,2 | 0,36 |
|  | Хлеб ржаной № 115 | 35 | 1.82 | 0,42 | 15,505 | 74,9 | 0,525 |  |  |  | 10,15 | 31,85 | 7,7 | 0,595 |
| 010002 | Хлеб ржаной |  | 1,82 | 0,42 | 15,505 | 74,9 | 0,525 |  |  |  | 10,15 | 31,85 | 7,7 | 0,595 |
|  | Суп картофельный с клецками № 91 | 200 | 4,763 | 4,0445 | 11,165 | 98,768 | 0,4396 | 3,992 | 0,162 |  | 12,7 | 59,93 | 11,96 | 0,842 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда | Выход порции | Белки | Жиры | Углеводы | Каллорий- ность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| В1 | С | А | Е | Са | Р | Мд | Fe |
| 160001 | Картофель |  | 0,56 |  | 5,52 | 23,24 | 0,028 | 3 |  |  | 3,2 | 15,2 | 6,8 | 0,36 |
| 040002 | Птица |  | 3,267 | 1,215 |  | 24,57 | 0,27 |  |  |  | 1,62 | 26,73 |  | 0,216 |
| 110005 | Морковь |  | 0,08 |  | 0,488 | 2,32 | 0,004 | 0,32 |  |  | 2,72 | 2,48 | 1,36 | 0,048 |
| 110004 | Лук |  | 0,016 |  | 0,8 | 3,36 | 0,0016 | 0,672 |  |  | 2,56 | 3,92 | 0,96 | 0,056 |
| 080001 | Масло растительное |  |  | 1,99 |  | 17,98 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 170001 | Мука |  | 0,558 | 0,06 | 4,182 | 19,02 | 0,108 |  |  |  | 1,74 | 7,92 | 2,64 | 0,12 |
| 070001 | Масло сливочное |  | 0,028 | 0,5495 | 0,035 | 5,138 |  |  | 0,042 |  |  |  |  |  |
| 190001 | Яйцо |  | 0,254 | 0,23 | 0,14 | 3,14 | 0,028 |  | 0,12 |  | 0,86 | 3,68 | 0,2 | 0,042 |
| 150001 | Соль |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Компот из свежих плодов №390 | 180 | 0,108 |  | 16,087 | 65,604 | 0,0108 | 2,232 |  |  | 6,02 | 3,96 | 3,24 | 0,831 |
| 180001 | Сахарный песок |  |  |  | 12,415 | 50.7 |  |  |  |  | 0,26 |  |  | 0,039 |
| 120005 | Яблоки |  | 0,108 |  | 3,672 | 14,904 | 0,0108 | 2,232 |  |  | 5,76 | 3,96 | 3,24 | 0,792 |
|  | Плов из отварной говядины №375 | 165 | 14,748 | 9,821 | 33,388 | 280,936 | 0,0568 | 1,308 | 0,4258 |  | 26,34 | 150,75 | 30,62 | 2,063 |
| 040001 | Мясо |  | 11,194 | 3.886 |  | 80.156 | 0,0464 |  | 0,0058 |  | 5,22 | 96,86 | 10,44 | 1,334 |
| 110004 | Лук |  | 0.014 |  | 0,7 | 2.94 | 0,0014 | 0,588 |  |  | 2,24 | 3Г43 | 0,84 | 0,049 |
| 110005 | Морковь |  | 0,18 |  | 1,098 | 5,22 | 0,009 | 0,72 |  |  | 6,12 | 5,58 | 3,06 | 0,108 |
| 030009 | Рис |  | 3,08 | 0,44 | 31,24 | 141,24 |  |  |  |  | 12,76 | 44,88 | 16,28 | 0,572 |
| 070001 | Масло сливочное |  | 0,28 | 5,495 | 0,35 | 51,38 |  |  | 0,42 |  |  |  |  |  |
| Итого: | | | 24,419 | 17,6105 | 89,505 | 616,978 | 1,1722 | 13,532 | 0,5878 |  | 68,81 | 297,89 | 72,32 | 5,111 |
| 28,44 % Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Чай с сахаром №411 | 180 |  |  | 12,415 | 50,708 |  | 4 |  |  | 7,82 |  |  | 0,367 |
| 140005 | Чай |  |  |  |  | 0,008 |  | 4 |  |  | 7,56 |  |  | 0,328 |
| 180001 | Сахарный песок |  |  |  | 12,415 | 50,7 |  |  |  |  | 0,26 |  |  | 0,039 |
|  | Булочка домашняя №452 | 50 | 5,8642 | 11,757 | 46,607 | 312,022 | 1,0124 |  | 0,096 |  | 16,798 | 75,544 | 24,36 | 1,1576 |
| 170001 | Мука |  | 5.115 | 0,55 | 38,335 | 174,35 | 0,99 |  |  |  | 15,95 | 72,6 | 24,2 | 1,1 |
| 180001 | Сахарный песок |  |  |  | 7,64 | 31,2 |  |  |  |  | 0,16 |  |  | 0,024 |
| 080001 | Масло растительное |  |  | 10,945 |  | 98,89 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 190001 | Яйцо |  | 0,2032 | 0,184 | 0,112 | 2,512 | 0,0224 |  | 0,096 |  | 0,688 | 2,944 | 0,16 | 0,0336 |
| 100001 | Дрожжи |  | 0,546 | 0,078 | 0,52 | 5,07 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Яблоки №386 | 150 | 0,399 |  | 13,566 | 55,062 | 0,0399 | 8,246 |  |  | 21,28 | 14,63 | 11,97 | 2,926 |
| 120005 | Яблоки |  | 0.399 |  | 13.566 | 55.062 | 0,0399 | 8,246 |  |  | 21,28 | 14,63 | 11,97 | 2,926 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда | Выход порции | Белки | Жиры | Углеводы | Каллорий- ность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| В1 | С | А | Е | Са | Р | Мд | Fe |
| Итого: | | | 6,2632 | 11,757 | 72,588 | 417,792 | 1,0523 | 12,246 | 0,096 |  | 45,898 | 90,174 | 36,33 | 4,4506 |
| Всего: | | | 37,2822 | 33,7875 | 253,553 | 1469,078 | 2,5395 | 41,978 | 0,7138 | 0,585 | 206,568 | 579,464 | 186,35 | 12,7996 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюда | Выход порции | Белки | Жиры | Углеводы | Каллорий- ность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| В1 | С | А | Е | Са | Р | Мд | Fe |
| 10 день Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Кисель витаминизированный №634 | 50 |  |  | 4,6 | 18,5 | 0,075 | 5 | 0,03 | 0,585 |  |  |  |  |
| 140001 | Витаминизированный кисель |  |  |  | 4,6 | 18,5 | 0,075 | 5 | 0,03 | 0,585 |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный №114 | 20 | 1,42 | 0,22 | 9,28 | 45,8 | 0,08 |  |  |  | 4 | 19,6 | 6,2 | 0,36 |
| 010001 | Хлеб белый |  | 1.42 | 0.22 | 9,28 | 45,8 | 0,08 |  |  |  | 4 | 19,6 | 6,2 | 0,36 |
|  | Чай с сахаром №411 | 180 |  |  | 12,415 | 50,708 |  | 4 |  |  | 7,82 |  |  | 0,367 |
| 140005 | Чай |  |  |  |  | 0,008 |  | 4 |  |  | 7,56 |  |  | 0,328 |
| 180001 | Сахарный песок |  |  |  | 12,415 | 50,7 |  |  |  |  | 0,26 |  |  | 0,039 |
|  | каша рисовая рассыпчатая 330 | 150 | 2,24 | 0,32 | 22,72 | 102,72 |  |  |  |  | 9,28 | 32,64 | 11,84 | 0,416 |
| 030009 | Рис |  | 2,24 | 0,32 | 22,72 | 102,72 |  |  |  |  | 9,28 | 32,64 | 11,84 | 0,416 |
| Итого: | | | 3,66 | 0,54 | 49,015 | 217,728 | 0,155 | 9 | 0,03 | 0,585 | 21,1 | 52,24 | 18,04 | 1,143 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Сок №537 | 150 | 0,6 |  | 17,55 | 75 | 0,03 | 5,4 |  |  | 40,5 | 45 | 24 | 0,45 |
| 120003 | Сок |  | 0,6 |  | 17,55 | 75 | 0,03 | 5,4 |  |  | 40,5 | 45 | 24 | 0,45 |
|  | 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: | | | 2,82 | 3 | 40,41 | 196,8 | 0,03 | 5,4 |  |  | 51,6 | 92,4 | 36,9 | 1,5 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Хлеб пшеничный №114 | 20 | 1,42 | 0,22 | 9,28 | 45,8 | 0,08 |  |  |  | 4 | 19,6 | 6,2 | 0,36 |
| 010001 | Хлеб белый |  | 1,42 | 0,22 | 9,28 | 45,8 | 0,08 |  |  |  | 4 | 19,6 | 6,2 | 0,36 |
|  | Хлеб ржаной №115 (2) | 40 | 2,08 | 0,48 | 17,72 | 85,6 | 0,6 |  |  |  | 11,6 | 36,4 | 8,8 | 0,68 |
| 010002 | Хлеб ржаной |  | 2,08 | 0,48 | 17,72 | 85,6 | 0,6 |  |  |  | 11,6 | 36,4 | 8,8 | 0,68 |
|  | Компот из сушеных фруктов №394 | 180 | 0,44 |  | 27,375 | 109,66 | 0,0077 |  |  |  | 18,74 |  |  | 3,504 |
| 120004 | Сухофрукты |  | 0,44 |  | 14,96 | 58,96 | 0,0077 |  |  |  | 18,48 |  |  | 3,465 |
| 180001 | Сахарный песок |  |  |  | 12,415 | 50,7 |  |  |  |  | 0,26 |  |  | 0,039 |
|  | Бефстроганов из отварного мяса№294 | 160 | 14,2141 | 6,426 | 2,4226 | 119,741 | 0,1002 | 0,4144 | 0,0064 |  | 15,769 | 117,97 | 14,664 | 1,5787 |
| 040001 | Мясо |  | 12.352 | 4.288 |  | 88,448 | 0,0512 |  | 0,0064 |  | 5,76 | 106,88 | 11,52 | 1,472 |
| № | | Наименование блюда | Выход порции | Белки | Жиры | Углеводы | Каллорий- ность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| В1 | С | А | Е | Са | Р | Мд | Fe |
| 110004 | | Лук |  | 0,0032 |  | 0,16 | 0,672 | 0,0003 | 0,1344 |  |  | 0,512 | 0,784 | 0,192 | 0,0112 |
| 110005 | | Морковь |  | 0,07 |  | 0,427 | 2,03 | 0,0035 | 0,28 |  |  | 2,38 | 2,17 | 1,19 | 0,042 |
| 090007 | | Сметана |  | 1,575 | 2,115 | 0,2325 | 21,3 | 0,0038 |  |  |  | 6,45 | 5,1 | 0,75 | 0,0075 |
| 170001 | | Мука |  | 0,2139 | 0,023 | 1,6031 | 7,291 | 0,0414 |  |  |  | 0,667 | 3,036 | 1,012 | 0,046 |
|  | | Каша гречневая рассыпчатая №330 | 150 | 5,838 | 6,3845 | 28,285 | 194,95 | 0,23 |  | 0,27 |  | 25,3 | 133,86 | 51,98 | 0,828 |
| 030003 | | Крупа гречневая |  | 5,658 | 2,852 | 28,06 | 161,92 | 0,23 |  |  |  | 25,3 | 133,86 | 51,98 | 0,828 |
| 070001 | | Масло сливочное |  | 0,18 | 3,5325 | 0,225 | 33,03 |  |  | 0,27 |  |  |  |  |  |
|  | | Суп картофельный с бобовыми №87 | 200 | 4,316 | 3,46 | 16,228 | 111,77 | 0,1526 | 5,366 | 0,24 |  | 19,36 | 84,44 | 27,94 | 1,306 |
| 160001 | | Картофель |  | 0,7 |  | 6,9 | 29,05 | 0,035 | 3,75 |  |  | 4 | 19 | 8,5 | 0,45 |
| 110005 | | Морковь |  | 0,08 |  | 0,488 | 2,32 | 0,004 | 0,32 |  |  | 2,72 | 2,48 | 1,36 | 0,048 |
| 110004 | | Лук |  | 0,016 |  | 0,8 | 3,36 | 0,0016 | 0,672 |  |  | 2,56 | 3,92 | 0,96 | 0,056 |
| 030001 | | Горох |  | 3,36 | 0,32 | 7,84 | 47,68 | 0,112 | 0,624 |  |  | 10,08 | 59,04 | 17,12 | 0,752 |
| 070001 | | Масло сливочное |  | 0,16 | 3,14 | 0,2 | 29,36 |  |  | 0,24 |  |  |  |  |  |
| 150001 | | Соль |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | Огурцы свежие №112 (2) | 61 | 4,27 |  | 1,647 | 8,54 | 0,0183 | 2,867 |  |  | 13,42 | 15,36 | 7,93 | 0,549 |
| 110011 | | Огурец свежий |  | 4,27 |  | 1,647 | 8,54 | 0,0183 | 2,867 |  |  | 13,42 | 15,86 | 7,93 | 0,549 |
| Итого: | | | | 32,5781 | 16,9705 | 102,9576 | 676,061 | 1,1888 | 8,6474 | 0,5164 |  | 108,189 | 408,13 | 117,514 | 8,8057 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | Чай с сахаром №411 | 180 |  |  | 12,415 | 50,708 |  | 4 |  |  | 7,82 |  |  | 0,367 |
| 140005 | | Чай |  |  |  |  | 0,008 |  | 4 |  |  | 7,56 |  |  | 0,328 |
| 180001 | | Сахарный песок |  |  |  | 12,415 | 50,7 |  |  |  |  | 0,26 |  |  | 0,039 |
|  | | Хлеб пшеничный №114 | 20 | 1,42 | 0,22 | 9,28 | 45,8 | 0,08 |  |  |  | 4 | 19,6 | 6,2 | 0,36 |
| 010001 | | Хлеб белый |  | 1,42 | 0,22 | 9,28 | 45,8 | 0,08 |  |  |  | 4 | 19,6 | 6,2 | 0,36 |
|  | | каша пшеничная рассыпчатая 330 | 150 | 3,6 | 0,468 | 22,716 | 113,76 | 0,108 |  |  |  | 10,8 | 66,96 | 31,32 | 0,252 |
| 030007 | | Крупа пшеничная |  | 3,6 | 0,468 | 22,716 | 113,76 | 0,108 |  |  |  | 10,8 | 66,96 | 31,32 | 0,252 |
| Итого: | | | | 5,02 | 0,688 | 44,411 | 210,268 | 0,188 | 4 |  |  | 22,62 | 86,56 | 37,52 | 0,979 |
| Всего: | | | | 44,0781 | 21,1985 | 236,7936 | 1300,857 | 1,5618 | 27,0474 | 0,5464 | 0,585 | 203,509 | 639,33 | 209,974 | 12,4277 |