

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц.	Брутто	Нетто	Пищевые вещества,г.			Энергетическая ценность	Витамины ,мг.		Минеральные вещества, мг		
		г.	г.	г.	Б	Ж	У		Ккал.	B1	B2	С	Ca
День: понедельник		Неделя: первая		Сезон: ЗИМА-ВЕСНА			Возрастная категория: от 3 до 7						
ЗАВТРАК													
262	<i>Каши манная молочная жидкая</i>	200	193,6	193,6	11,804	7,906	71,354	230,80	0,142	0,194	1,06	152,3	1,08
	<i>Хлеб пшеничный</i>	25	25	25	2,668333	1,13333	11,885	68,50	0,1	0,075	0,05	31,25	0,9
6	<i>Масло (порциями)</i>	5	5	5	0,05	3,625	0,07	33,10	0,0005	0,006	0	1,2	0,005
628	<i>Чай с сахаром</i>	170	12,274	12,274	0	0	12,2532	46,53	0	0	0,68	56,59111	0,03683
<i>Всего:</i>		400			14,52233	12,6643	95,5622	378,93	0,2425	0,275	1,79	241,3411	2,02183
ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
134	<i>Сок фруктовый</i>	100	100	100	0,5	0	9,5	40,00	0,01	0,01	5	13	0,03
ОБЕД													
120	<i>Щи со свежей капустой и сметаной</i>	180	231,48	218,88	4,14	7,218	4,896	178,22	0,0108	0,0054	14,436	29,736	1,278
161	<i>Котлета домашняя</i>	70	98,007	97,006	9,84	8,02	7,16	139,13	0,04	0,06	0,81	27,03	0,86
540	<i>Соус томатный</i>	30	40,575	40,575	0,192	3,0165	3,885	43,23	0,006	0,003	0,06	1,5045	0,0165
257	<i>Каши гречневая вязкая</i>	120	33,6	33,6	7,04	7,376	28,864	211,84	0,1312	0,2192	1,664	154,64	1,3944
496	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	20	20	20	1,6	0,24	8,40133	43,40	0,046667	0,04	0,03467	11,396	0,58
147	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	30	30	3,202	1,36	14,262	82,20	0,12	0,09		37,5	1,08
868	<i>Компот из смеси сухофруктов + витамин С</i>	150	160,92	160,92	0,033333	0	18,5667	70,65	0,008333	0,008333	0,80833	21,855	0,13333
<i>Всего:</i>		600			26,04733	27,2305	86,035	768,67	0,363	0,425933	17,873	283,6615	5,34223
ПОЛДНИК													
124	<i>Кисломолочный напиток с сахаром(кефир с сахаром)</i>	150	154,5	150	4,08	4,8	10,455	137,80	0,045	0,24	1,02	174,735	0,165
	<i>Фрукты свежие (яблоко)</i>	85	85	85	0,34	0,34	8,33	40,80	0,0255	0,017	8,5	13,6	1,87
0	<i>Печенье</i>	15	15	15	1,171875	1,84375	11,7031	84,75	0,0125	0,0125	0	3,125	0,15625
<i>Всего:</i>		250			5,591875	6,98375	30,4881	263,35	0,083	0,2695	9,52	191,46	2,19125
УЖИН													
0	<i>Печень, тушенная в соусе</i>	80	99,6	92,6	13,728	4,4096	6,1376	119,04	0,1536	0,1472	8,9664	13,5552	4,1536
	<i>Макароны отварные</i>	150	186,93	186,93	6,080769	6,36808	46,1596	121,98	0,094615	0,024231	0	13,50577	1,03269
147	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	20	20	2,134667	0,90667	9,508	54,80	0,08	0,06	0,04	25	0,72
642	<i>Какао с молоком</i>	200	210	210	5,82	4,44	34,48	126,52	0,04	0,15	1,3	120,0289	0,10333
<i>Всего:</i>		450			27,76344	16,1243	96,2852	422,34	0,368215	0,381431	10,3064	172,0899	6,00963
<i>Итого:</i>					74,42498	63,0029	317,871	1873,29	1,066715	1,361864	44,4894	901,5525	15,5949

День: вторник		Неделя: первая												
ЗАВТРАК														
295	<i>Сырники с морковью</i>	130	147	141	12,48	18,33	28,73	279,24	0,086	0,316	0,933	167,58	0,99	
	<i>Соус сметанный сладкий</i>	50	64,833	64,833	1,4	16,15	3,25	16,32	0,015	0,055	0,31	38,35	0,155	
147	<i>Хлеб пшеничный</i>	15	15	15	1,601	0,68	7,131	41,10	0,06	0,045	0,03	18,75	0,54	
6	<i>Масло (порциями)</i>	5	5	5	0,05	3,625	0,07	33,10	0,0005	0,006	0	1,2	0,005	
636	<i>Кофейный напиток</i>	200	198	198	0	0	12,974	49,27	0	0	0	0,26	0,039	
<i>Всего:</i>		400			15,531	38,785	52,155	419,03	0,1615	0,422	1,273	226,14	1,729	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК														
134	<i>сок фруктовый</i>	100	100	100	0,5	0	9,5	40,00	0,01	0,01	5	13	0,03	
ОБЕД														
213	<i>Суп картофельный с клецками</i>	210	288,71	278,1	14,931	9,828	17,052	346,94	0,2415	0,084	26,355	77,7105	3,4125	
443	<i>Рагу из птицы</i>	150	219	279,9	20,27	14,29	42,36	378,12	0,135	0,186	12,9	47,4	3,28	
496	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	30	30	30	2,4	0,36	12,602	65,10	0,07	0,06	0,052	17,094	0,87	
147	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	30	30	3,202	1,36	14,262	82,20	0,12	0,09	0,06	37,5	1,08	
159	<i>Компот из свежих яблок + витамин С</i>	180	182,39	182,39	0,1236	0,1368	21,84	83,62	0,012	0,0084	3,96	6,876	0,9252	
<i>Всего:</i>		600			40,9266	25,9748	108,116	955,98	0,5785	0,4284	43,327	186,5805	9,5677	
ПОЛДНИК														
458	<i>Фрукты свежие (яблоко)</i>	100	100	100	0,4	0,4	9,8	48,00	0,03	0,02	10	16	2,2	
123	<i>Кисло-молочный напиток (кефир)</i>	150	155,4	150	4,2	4,8	6,15	88,50	0,045	0,255	1,05	180	0,15	
	<i>Пряники</i>	20	20	20	1,92	1,12	31,08	134,32	0,032	0,016	0	3,6	0,24	
<i>Всего:</i>		270			6,52	6,32	47,03	270,82	0,107	0,291	11,05	199,6	2,59	
УЖИН														
161	<i>Суп молочный с макаронными изделиями</i>	250	254,63	254,63	7,225	7,3	30,7	213,50	0,025	0,1125	0,75	147,5	0,25	
	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	20	20	2,134667	0,906667	9,508	54,80	0,08	0,06	0,04	25	0,72	
628	<i>Чай с сахаром</i>	180	12,996	12,996	0	0	12,974	49,27	0	0	0,72	59,92	0,039	
<i>Всего:</i>		450			9,359667	8,206667	53,182	317,57	0,105	0,1725	1,51	232,42	1,009	
<i>Итого:</i>					72,83727	79,2865	269,983	2003,40	0,962	1,3239	62,16	857,7405	14,9257	

День: среда		Неделя: первая												
ЗАВТРАК														
262	<i>Каша молочная овсяная</i>	190	196	196	7,41	11,628	27,189	214,30	0,17404	0,17784	1,4326	447,697	1,0336	
3	<i>Батон нарезной с маслом</i>	30	30	30	3,16	11,14	19,63	96,50	0,04	0,02	0,09	11,58	0,46	
630	<i>Чай с молоком</i>	180	59,004	59,004	1,288	1,472	15,132	75,95	0,018	0,069	0,6	55,46	0,067	
<i>Всего:</i>		400			11,858	24,24	61,951	386,75	0,23204	0,26684	2,1226	514,737	1,5606	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК														
134	<i>Сок фруктовый</i>	100	100	100	0,5	0	9,5	40,00	0,01	0,01	5	13	0,03	
ОБЕД														
0	<i>Овощи солёные</i>	30	30	30	0,27	0,03	1,29	5,70	0,03	0,0225	4,41	9	0,45	
115	<i>Свекольник со сметаной</i>	180	222,85	211,26	2,293463	5,3078	14,2683	114,01	0,071122	0,069366	5,76	40,54829	1,41541	
422	<i>Котлета из птицы</i>	60	121,1	96,35	11,106	7,272	4,932	129,50	0,06	0,101	0,357	26,984	1,876	
273	<i>Макароны отварные</i>	110	137,08	137,08	4,459231	4,66992	33,8504	89,45	0,069385	0,017769	0	9,904231	0,75731	
496	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	20	20	20	1,6	0,24	8,40133	43,40	0,046667	0,04	0,03467	11,396	0,58	
147	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	20	20	2,134667	0,90667	9,508	54,80	0,08	0,06	0,04	25	0,72	
591	<i>Кисель из с/фруктов</i>	180	30,006	30,006	1,26	0,18	15,5688	91,52	0	0	0	0,312	0,0468	
<i>Всего:</i>		600			23,12336	18,6064	87,8188	528,38	0,357173	0,310635	10,6017	123,1445	5,84552	
ПОЛДНИК														
642	<i>Какао с молоком</i>	200	210	210	5,82	4,44	34,48	126,52	0,04	0,15	1,3	120,0289	0,10333	
3	<i>Бутерброды с джемом или повидлом</i>	30	30	30	1,6	0,6	24,6	140,40	0,021	0,0117	0,165	5,7	0,252	
<i>Всего:</i>		230			7,42	5,04	59,08	266,92	0,061	0,1617	1,465	125,7289	0,35533	
УЖИН														
332	<i>Тефтеля рыбная в томатном соусе</i>	60	76,725	76,275	13,212	4,74	29,16	96,21	0,05625	0,05625	4,62	22,5225	0,50325	
540	<i>Соус томатный</i>	20	27,05	27,05	0,128	2,011	2,59	28,82	0,004	0,002	0,04	1,003	0,011	
378	<i>Рис отварной</i>	150	163,2	163,2	4,4625	0,39375	53,61	153,75	0,01275	0,009	0,0075	5,625	0,375	
496	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	20	20	20	1,6	0,24	8,40133	43,40	0,046667	0,04	0,03467	11,396	0,58	
154	<i>Чай с лимоном</i>	200	221,8	216,26	0,148	0,00533	13,5467	51,44	0,006667	0,007867	2,6	6,233333	0,62533	
<i>Всего:</i>		450			19,5505	7,39008	107,308	373,62	0,126333	0,115117	7,30217	46,77983	2,09458	
<i>Итого:</i>					62,45186	55,2765	325,658	1595,68	0,786547	0,864292	26,4914	823,3902	9,88604	

День: четверг		Неделя: первая											
ЗАВТРАК													
278	<i>Латшневник (из творога)</i>	100	176,6	176,6	11,874	5,5	32,564	191,50	0,074	0,152	0,266	92,44	0,797
550	<i>Молочный соус к творожным блюдам</i>	80	92,4	92,4	2,336	4,568	13,776	38,40	0,02	0,0608	0,72	81,2	0,0816
3	<i>Батон нарезной с сыром</i>	40	40	40	7,096	16,09	16,266	119,00	0,056	0,078	0,32	210,43	0,844
395	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	180	209,21	209,21	2,808	2,394	12,762	113,70	0,036	0,126	1,17	113,116	0,126
Всего:		400			24,114	28,552	75,368	462,60	0,186	0,4168	2,476	497,186	1,8486
ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
134	<i>Сок фруктовый</i>	100	100	100	0,5	0	9,5	40,00	0,01	0,01	5	13	0,03
ОБЕД													
19	<i>Винегрет</i>	40	48,5	41,5	0,95	4,61	5,48	67,34	0,0113	0,084	40,31	46,5	8,18
110	<i>Борщ с картошкой и капустой</i>	180	447,01	387	1,94	5,05	12,04	102,71	0,045	0,055	7,452	45,27	1,018
403	<i>Плов из мяса свинины</i>	150	123,8	122,4	13,095	14,85	34,35	402,36	0,074	0,111	0,6	30,6	2,685
496	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	30	30	30	2,4	0,36	12,602	65,10	0,07	0,06	0,052	17,094	0,87
147	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	20	20	2,134667	0,90667	9,508	54,80	0,08	0,06	0,04	25	0,72
155	<i>Компот из сухофруктов и свежих яблок + витамин С</i>	180	27	27	0,151	0,064	20,14	76,70	0,005	0,009	1,36	9,22	0,347
Всего:		600			20,67067	25,8407	94,12	769,01	0,2853	0,379	49,814	173,684	13,82
ПОЛДНИК													
458	<i>Фрукты свежие (яблоко)</i>	90	90	90	0,36	0,36	8,82	43,20	0,027	0,018	9	14,4	1,98
630	<i>Чай с молоком</i>	150	49,17	49,17	1,073333	1,22667	12,61	63,29	0,015	0,0575	0,5	46,21667	0,05583
	<i>Батончик "Чайный"</i>	30	30	30	0,83	1,26	16,74	85,05	0,039	0,016	0,096	5,75	0,504
Всего:		270			2,263333	2,84667	38,17	191,54	0,081	0,0915	9,596	66,36667	2,53983
УЖИН													
215	<i>Рагу из овощей</i>	140	155,49	131,04	2,835467	4,17853	15,1069	112,25	0,0924	0,0756	14,3453	59,70533	1,23947
540	<i>Соус томатный</i>	20	27,05	27,05	0,128	2,011	2,59	28,82	0,004	0,002	0,04	1,003	0,011
284	<i>Омлет</i>	90	96,489	96,489	9,154421	11,3012	1,72326	145,49	0,057789	0,334421	0,33253	68,59895	1,70432
147	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	20	20	2,134667	0,90667	9,508	54,80	0,08	0,06	0,04	25	0,72
382	<i>Кисель из сока</i>	180	186,3	186,3	0,504	0,054	27,18	111,24	0	0,018	0,99	14,13	0,342
Всего:		450			14,75655	18,4514	56,1082	452,60	0,234189	0,490021	15,7479	168,4373	4,01678
Итого:					62,30455	75,6907	273,266	1915,75	0,796489	1,387321	82,6339	918,6739	22,2552

День: пятница		Неделя: первая												
ЗАВТРАК														
98	<i>Каша молочная рисовая</i>	190	206,72	206,72	2,28	0,152	102,448	216,98	0,04256	0,12084	0,988	95,7296	0,26524	
147	<i>Хлеб пшеничный</i>	25	25	25	2,668333	1,13333	11,885	68,50	0,1	0,075	0,05	31,25	0,9	
6	<i>Масло (порциями)</i>	5	5	5	0,05	3,625	0,07	33,10	0,0005	0,006	0	1,2	0,005	
628	<i>Чай с сахаром</i>	180	12,996	12,996	0	0	12,974	49,27	0	0	0,72	59,92	0,039	
Всего:		400			4,998333	4,91033	127,377	367,85	0,14306	0,20184	1,758	188,0996	1,20924	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК														
134	<i>Сок фруктовый</i>	100	100	100	0,5	0	9,5	40,00	0,01	0,01	5	13	0,03	
ОБЕД														
118	<i>Суп гороховый с гречками</i>	200	303,5	271,9	7,272	4,137	29,767	243,08	0,264	0,122	6,302	42,463	2,301	
325	<i>Котлета рыбная (любительская) в томатном соусе</i>	70	93,765	81,856	8,414	4,186	2,541	120,27	0,05425	0,805	0,64313	30,7965	0,62825	
472	<i>Картофельное пюре</i>	120	140,52	115,08	2,328	5,1	18,432	136,61	0,0936	0,0864	4,3456	33,408	0,8504	
496	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	15	15	15	1,2	0,18	6,301	32,55	0,035	0,03	0,026	8,547	0,435	
147	<i>Хлеб пшеничный</i>	15	15	15	1,601	0,68	7,131	41,10	0,06	0,045	0,03	18,75	0,54	
868	<i>Компот из смеси сухофруктов + витамин С</i>	180	193,1	193,1	0,04	0	22,28	84,78	0,01	0,01	0,97	26,226	0,16	
Всего:		600			20,855	14,283	86,452	658,38	0,51685	1,0984	12,3167	160,1905	4,91465	
ПОЛДНИК														
395	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	200	232,46	232,46	3,12	2,66	14,18	126,33	0,04	0,14	1,3	125,6844	0,14	
0	<i>Печенье</i>	30	30	30	2,34375	3,6875	23,4063	169,50	0,025	0,025	0	6,25	0,3125	
Всего:		230			5,46375	6,3475	37,5863	295,83	0,065	0,165	1,3	131,9344	0,4525	
УЖИН														
681	<i>Оладьи с повидлом</i>	170	184,01	184,01	15	20	60	261,60	0,072	0,148	0,923	165,38	0,79	
458	<i>Фрукты свежие (яблоко)</i>	100	100	100	0,4	0,4	9,8	48,00	0,03	0,02	10	16	2,2	
123	<i>Кисломолочный напиток (кефир)</i>	180	186,48	180	5,04	5,76	7,38	106,20	0,054	0,306	1,26	216	0,18	
Всего:		450			20,44	26,16	77,18	415,80	0,156	0,474	12,183	397,38	3,17	
Итого:					52,25708	51,7008	338,095	1777,86	0,89091	1,94924	32,5577	890,6045	9,77639	

День: понедельник		Неделя: вторая												
ЗАВТРАК														
262	<i>Каша пшеничная жидкая(сладкая)</i>	200	46,467	46,467	6,8	6,6	41,4	205,36	0,138667	0,133333	0,04	11,72667	1,02533	
	<i>Печенье</i>	15	15	15	1,171875	1,84375	11,7031	84,75	0,0125	0,0125	0	3,125	0,15625	
6	<i>Масло (порциями)</i>	5	5	5	0,05	3,625	0,07	33,10	0,0005	0,006	0	1,2	0,005	
636	<i>Кофейный напиток</i>	180	178,2	178,2	0	0	11,6766	44,34	0	0	0	0,234	0,0351	
Всего:		400			8,021875	12,0688	64,8497	367,55	0,151667	0,151833	0,04	16,28567	1,22168	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК														
134	<i>Сок фруктовый</i>	100	100	100	0,5	0	9,5	40,00	0,01	0,01	5	13	0,03	
ОБЕД														
120	<i>Щи со свежей капустой и сметаной</i>	180	231,48	218,88	4,14	7,218	4,896	178,22	0,0108	0,0054	14,436	29,736	1,278	
418	<i>Зразы мясные с яйцом</i>	60	87,593	84,195	8,7	10,56	3,612	193,82	0,04275	0,0795	0,894	65,604	1,28025	
540	<i>Соус томатный</i>	30	40,575	40,575	0,192	3,0165	3,885	43,23	0,006	0,003	0,06	1,5045	0,0165	
273	<i>Макароны отварные</i>	130	162,01	162,01	5,27	5,519	40,005	105,71	0,082	0,021	0	11,705	0,895	
496	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	20	20	20	1,6	0,24	8,40133	43,40	0,046667	0,04	0,03467	11,396	0,58	
147	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	30	30	3,202	1,36	14,262	82,20	0,12	0,09	0,06	37,5	1,08	
159	<i>Компот из свежих яблок + витамин С</i>	150	152	152	0,103	0,114	18,2	69,68	0,01	0,007	3,3	5,73	0,771	
Всего:		600			23,21	28,03	93,26	716,27	0,32	0,25	18,78	163,18	5,90	
ПОЛДНИК														
458	<i>Фрукты свежие (яблоко)</i>	100	100	100	0,4	0,4	9,8	48,00	0,03	0,02	10	16	2,2	
123	<i>Кисломолочный напиток (кефир)</i>	150	155,4	150	4,2	4,8	6,15	88,50	0,045	0,255	1,05	180	0,15	
	<i>Пряники</i>	20	20	20	1,92	1,12	31,08	134,32	0,032	0,016	0	3,6	0,24	
Всего:		270			6,52	6,32	47,03	270,82	0,11	0,29	11,05	199,60	2,59	
УЖИН														
214	<i>Оладьи из печени в сметанно-томатном соусе</i>	90	97,416	97,416	10,18286	6,13286	9,50143	133,71	0,115714	0,102857	6,48	17,48571	2,95714	
	<i>Каша пшеничная вязкая</i>	150	162	162	8,8	9,22	36,08	174,83	0,164	0,274	2,08	193,3	1,743	
147	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	30	30	3,202	1,36	14,262	82,20	0,12	0,09	0,06	37,5	1,08	
628	<i>Чай с сахаром</i>	180	12,996	12,996	0	0	12,974	49,27	0	0	0,72	59,92	0,039	
Всего:		450			22,18	16,71	72,82	440,01	0,40	0,47	9,34	308,21	5,82	
Итого:					60,43	63,13	287,46	1834,65	0,99	1,17	44,21	700,27	15,56	

День: вторник		Неделя: вторая												
ЗАВТРАК														
420	<i>Запеканка творожно-рисовая</i>	120	100,32	100,32	6,144	8,544	32,496	215,16	0,036	0,072	5,892	96,144	0,648	
550	<i>Молочный соус к творожным блюдам</i>	60	69,3	69,3	1,752	3,426	10,332	28,80	0,015	0,0456	0,54	60,9	0,0612	
3	<i>Батон нарезной с сыром</i>	40	40	40	7,096	16,09	16,266	119,00	0,056	0,078	0,32	210,43	0,844	
154	<i>Чай с лимоном</i>	180	199,62	194,63	0,1332	0,0048	12,192	46,30	0,006	0,00708	2,34	5,61	0,5628	
<i>Всего:</i>		400			15,1252	28,0648	71,286	409,26	0,113	0,20268	9,092	373,084	2,116	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК														
134	<i>Сок фруктовый</i>	100	100	100	0,5	0	9,5	40,00	0,01	0,01	5	13	0,03	
ОБЕД														
212	<i>Свекла отварная</i>	40	64	41	0,765	0,051	4,641	21,42	0,01	0,02	2,04	18,87	0,714	
139	<i>Суп картофельный с макаронными изделиями</i>	200	244,6	234	11	2,8	20,2	196,50	0,098	0,057	6,2	14,16	0,88	
449	<i>Плов из птицы</i>	150	199,01	177	24,36	20,25	38,314	407,54	0,116	0,164	0,473	27,32	2,066	
496	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	30	30	30	2,4	0,36	12,602	65,10	0,07	0,06	0,052	17,094	0,87	
147	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	30	30	3,202	1,36	14,262	82,20	0,12	0,09	0,06	37,5	1,08	
591	<i>Кисель из с/фруктов</i>	150	25,005	25,005	1,05	0,15	12,974	76,27	0	0	0	0,26	0,039	
<i>Всего:</i>		600			42,777	24,971	102,993	849,03	0,414	0,391	8,825	115,204	5,649	
ПОЛДНИК														
458	<i>Фрукты свежие (яблоко)</i>	85	85	85	0,34	0,34	8,33	40,80	0,0255	0,017	8,5	13,6	1,87	
636	<i>Кофейный напиток</i>	150	148,5	148,5	0	0	9,7305	36,95	0	0	0	0,195	0,02925	
	<i>Печенье</i>	15	15	15	1,171875	1,84375	11,7031	84,75	0,0125	0,0125	0	3,125	0,15625	
<i>Всего:</i>		250			1,511875	2,18375	29,7636	162,50	0,038	0,0295	8,5	16,92	2,0555	
УЖИН														
262	<i>Каша молочная овсяная</i>	250	257,9	257,9	9,75	15,3	35,775	281,98	0,229	0,234	1,885	589,075	1,36	
147	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	20	20	2,134667	0,906667	9,508	54,80	0,08	0,06	0,04	25	0,72	
642	<i>Какао с молоком</i>	180	189	189	5,238	3,996	31,032	113,87	0,036	0,135	1,17	108,026	0,093	
<i>Всего:</i>		450			17,12267	20,2027	76,315	450,65	0,345	0,429	3,095	722,101	2,173	
<i>Итого:</i>					77,03674	75,4222	289,858	1911,44	0,92	1,06218	34,512	1240,309	12,0235	

День: среда		Неделя: вторая												
ЗАВТРАК														
162	Суп молочный с крупой	190	204,93	204,93	4,94	5,358	16,549	129,66	0,04256	0,12084	0,988	96,6416	0,27208	
147	Хлеб пшеничный	25	25	25	2,668333	1,13333	11,885	68,50	0,1	0,075	0,05	31,25	0,9	
6	Масло (порциями)	5	5	5	0,05	3,625	0,07	33,10	0,0005	0,006	0	1,2	0,005	
395	Кофейный напиток с молоком	180	209,21	209,21	2,808	2,394	12,762	113,70	0,036	0,126	1,17	113,116	0,126	
Всего:		400			10,46633	12,5103	41,266	344,95	0,17906	0,32784	2,208	242,2076	1,30308	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК														
134	Сок фруктовый	100	100	100	0,5	0	9,5	40,00	0,01	0,01	5	13	0,03	
ОБЕД														
70	Салат овощной	40	50,75	40,55	1,208	1,448	4,32	42,42	0,017	0,024	19,55	26,65	0,502	
110	Борщ со сметаной	180	243,63	231,29	7,578	6,516	9,216	171,29	0,0414	0,0486	15,93	41,22	9,612	
422	Котлета из птицы	60	121,1	96,35	11,106	7,272	4,932	129,50	0,06	0,101	0,357	26,984	1,876	
257	Каша гречневая вязкая	100	28	28	5,866667	6,14667	24,0533	176,53	0,109333	0,182667	1,38667	128,8667	1,162	
496	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	20	1,6	0,24	8,40133	43,40	0,046667	0,04	0,03467	11,396	0,58	
147	Хлеб пшеничный	20	20	20	2,134667	0,90667	9,508	54,80	0,08	0,06	0,04	25	0,72	
155	Компот из сухофруктов и свежих яблок + витамин С	180	27	27	0,151	0,064	20,14	76,70	0,005	0,009	1,36	9,22	0,347	
Всего:		600			29,64	22,59	80,57	694,65	0,36	0,47	38,66	269,34	14,80	
ПОЛДНИК														
628	Чай с сахаром	200	14,44	14,44	0	0	14,4156	54,74	0	0	0,8	66,57778	0,04333	
	Батончик "Чайный"	30	30	30	0,83	1,26	16,74	85,05	0,039	0,016	0,096	5,75	0,504	
Всего:		230			0,83	1,26	31,16	139,79	0,04	0,02	0,90	72,33	0,55	
УЖИН														
330	Шницель рыбный с томатным соусом	80	142,68	122,8	10,24	12,4	5,2	172,16	0,09	0,2	0,5	28,3	1,4	
540	Соус томатный	20	27,05	27,05	0,128	2,011	2,59	28,82	0,004	0,002	0,04	1,003	0,011	
472	Картофельное пюре	150	175,65	143,85	2,91	6,375	23,04	170,76	0,117	0,108	5,432	41,76	1,063	
496	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	20	1,6	0,24	8,40133	43,40	0,046667	0,04	0,03467	11,396	0,58	
382	Кисель из сока	180	186,3	186,3	0,504	0,054	27,18	111,24	0	0,018	0,99	14,13	0,342	
Всего:		450			15,382	21,08	66,4113	526,38	0,257667	0,368	6,99667	96,589	3,396	
Итого:					56,82	57,44	228,90	1745,78	0,85	1,19	53,76	693,46	20,08	

День: четверг		Неделя: вторая											
ЗАВТРАК													
292	<i>Ленивые вареники</i>	120	121,5	121,5	18,96	5,904	18,804	206,17	0,048	0,2142	0,351	119,592	0,5304
550	<i>Молочный соус к творожным блюдам</i>	70	80,85	80,85	2,044	3,997	12,054	33,60	0,0175	0,0532	0,63	71,05	0,0714
3	<i>Батон нарезной с маслом</i>	30	30	30	3,16	11,14	19,63	96,50	0,04	0,02	0,09	11,58	0,46
628	<i>Чай с сахаром</i>	180	12,996	12,996	0	0	12,974	49,27	0	0	0,72	59,92	0,039
Всего:		400			24,16	21,04	63,46	385,54	0,11	0,29	1,79	262,14	1,10
ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
134	<i>Сок фруктовый</i>	100	100	100	0,5	0	9,5	40,00	0,01	0,01	5	13	0,03
ОБЕД													
0	<i>Овощи солёные</i>	30	30	30	0,27	0,03	1,29	5,70	0,03	0,0225	4,41	9	0,45
114	<i>Свекольник с картофелем</i>	180	257,11	243,11	2,291	5,05	14,706	116,91	0,076	0,069	6,648	41,578	1,295
0	<i>Тефтели куриные со сметанным соусом</i>	60	60	60	5,733333	6,51333	6,44667	107,33	0,066667	0,066667	1,73333	14,79333	0,61333
257	<i>Каша пшеничная вязкая</i>	110	118,8	118,8	6,453333	6,76133	26,4587	128,21	0,120267	0,200933	1,52533	141,7533	1,2782
496	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	20	20	20	1,6	0,24	8,40133	43,40	0,046667	0,04	0,03467	11,396	0,58
147	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	20	20	2,134667	0,90667	9,508	54,80	0,08	0,06	0,04	25	0,72
868	<i>Компот из смеси сухофруктов + витамин С</i>	180	193,1	193,1	0,04	0	22,28	84,78	0,01	0,01	0,97	26,226	0,16
Всего:		600			18,52233	19,5013	89,0907	541,13	0,4296	0,4691	15,3613	269,7467	5,09653
ПОЛДНИК													
3	<i>Бутерброды с джемом или повидлом</i>	30	30	30	1,6	0,6	24,6	140,40	0,021	0,0117	0,165	5,7	0,252
642	<i>Какао с молоком</i>	200	210	210	5,82	4,44	34,48	126,52	0,04	0,15	1,3	120,0289	0,10333
Всего:		230			7,42	5,04	59,08	266,92	0,061	0,1617	1,465	125,7289	0,35533
УЖИН													
682	<i>Оладьи со сметаной</i>	170	184,01	184,01	17,77	48,28	53,55	225,42	0,151	0,148	0,923	191,93	1,339
458	<i>Фрукты свежие (яблоко)</i>	100	100	100	0,4	0,4	9,8	48,00	0,03	0,02	10	16	2,2
123	<i>Кисло-молочный напиток (кефир)</i>	180	186,48	180	5,04	5,76	7,38	106,20	0,054	0,306	1,26	216	0,18
Всего:		450			23,21	54,44	70,73	379,62	0,24	0,47	12,18	423,93	3,72
Итого:					73,82	100,02	291,86	1613,21	0,84	1,40	35,80	1094,55	10,30

День: пятница		Неделя: вторая												
ЗАВТРАК														
84	Каша "Дружба"	180	194,83	194,83	6,9624	24,9408	180,9	199,03	0,09	0,09	3,5136	328,1472	0,45	
6	Масло (порциями)	5	5	5	0,05	3,625	0,07	33,10	0,0005	0,006	0	1,2	0,005	
147	Хлеб пшеничный	15	15	15	1,601	0,68	7,131	41,10	0,06	0,045	0,03	18,75	0,54	
636	Кофейный напиток	200	198	198	0	0	12,974	49,27	0	0	0	0,26	0,039	
Всего:		400			8,613	29,246	201,08	322,50	0,151	0,141	3,544	348,357	1,034	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК														
134	Сок фруктовый	100	100	100	0,5	0	9,5	40,00	0,01	0,01	5	13	0,03	
ОБЕД														
76	Рассольник ленинградский	180	211,68	195,3	1,512	3,69	11,952	86,94	0,072	0,036	5,436	19,044	0,702	
114	Фрикадельки рыбные с томатным соусом	80	115,3	130	8,05	2,73	6,97	87,32	0,05	0,06	1,06	40,57	0,73	
212	Каша пшеничная вязкая	120	30	30	2,848	3,592	18,992	122,34	0,08	0,008	0	16,8	0,628	
496	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	20	1,6	0,24	8,40133	43,40	0,046667	0,04	0,03467	11,396	0,58	
147	Хлеб пшеничный	20	20	20	2,134667	0,90667	9,508	54,80	0,08	0,06	0,04	25	0,72	
159	Компот из свежих яблок + витамин С	180	182,39	182,39	0,1236	0,1368	21,84	83,62	0,012	0,0084	3,96	6,876	0,9252	
Всего:		600			16,26827	11,2955	77,6633	478,42	0,340667	0,2124	10,5307	119,686	4,2852	
ПОЛДНИК														
123	Кисломолочный напиток (кефир)	150	155,4	150	4,2	4,8	6,15	88,50	0,045	0,255	1,05	180	0,15	
	Фрукты свежие (яблоко)	100	100	100	0,4	0,4	9,8	48,00	0,03	0,02	10	16	2,2	
	Пряники	20	20	20	1,92	1,12	31,08	134,32	0,032	0,016	0	3,6	0,24	
Всего:		270			6,52	6,32	47,03	270,82	0,11	0,29	11,05	199,60	2,59	
УЖИН														
301	Курица тушеная в томатном соусе	80	100,45	95,048	17,92	14,58	5,62	225,00	0,06	0,046	3,17714	56,1	1,77	
	Картофельное пюре	150	175,65	143,85	2,91	6,375	23,04	170,76	0,117	0,108	5,432	41,76	1,063	
496	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	20	1,6	0,24	8,40133	43,40	0,046667	0,04	0,03467	11,396	0,58	
628	Чай с сахаром	200	14,44	14,44	0	0	14,4156	54,74	0	0	0,8	66,57778	0,04333	
Всего:		450			22,43	21,195	51,4769	493,90	0,223667	0,194	9,44381	175,8338	3,45633	
Итого:					54,33	68,06	386,75	1605,64	0,83	0,85	39,57	856,48	11,40	

Итого за 10 дней

646,72 689,03 3009,70 17876,70 8,93 12,55 456,19 8977,02 141,80

Итого за 1 день

64,67 68,90 300,97 1787,67 0,89 1,26 45,62 897,70 14,18

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 24796901158842737022784036765956054387186855814

Владелец Тарасенко Елена Анатольевна

Действителен с 10.05.2023 по 09.05.2024