

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Брутто	Нетто	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, г.		Минеральные вещества, г.		
		порт			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
г		г	г										
День: понедельник		Неделя: первая		Сезон: ЗИМА-ВЕСНА			Возрастная ка 1-3 лет						
<b>ЗАВТРАК</b>													
262	Каша манная молочная жидкая	170	164,56	164,56	10,0334	6,7201	60,6509	196,18	0,1207	0,1649	0,901	129,455	0,918
	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
628	Чай с сахаром	150	10,83	10,83	0	0	10,8117	41,06	0	0	0,6	49,93333	0,0325
<b>Всего:</b>		350			<b>12,75173</b>	<b>11,4784</b>	<b>83,4176</b>	<b>338,84</b>	<b>0,2212</b>	<b>0,2459</b>	<b>1,551</b>	<b>211,8383</b>	<b>1,8555</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>													
134	Сок фруктовый	100	100	100	0,5	0	9,5	40,00	0,01	0,01	5	13	0,03
<b>ОБЕД</b>													
120	Щи со свежей капустой и сметаной	150	192,9	182,4	3,45	6,015	4,08	148,52	0,009	0,0045	12,03	24,78	1,065
161	Котлета домашняя	50	70,005	69,29	7,028571	5,72857	5,11429	99,38	0,028571	0,042857	0,57857	19,30714	0,61429
540	Соус томатный	10	13,525	13,525	0,064	1,0055	1,295	14,41	0,002	0,001	0,02	0,5015	0,0055
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	15	15	15	1,2	0,18	6,301	32,55	0,035	0,03	0,026	8,547	0,435
147	Хлеб пшеничный	15	15	15	1,601	0,68	7,131	41,10	0,06	0,045	0,03	18,75	0,54
868	Компот из смеси сухофруктов + витамин С	150	160,92	160,92	0,033333	0	18,5667	70,65	0,008333	0,008333	0,80833	21,855	0,13333
<b>Всего:</b>		490			<b>19,24357</b>	<b>19,7557</b>	<b>66,5413</b>	<b>583,14</b>	<b>0,252238</b>	<b>0,314357</b>	<b>14,8796</b>	<b>222,6073</b>	<b>3,95512</b>
<b>ПОЛДНИК</b>													
124	Кисломолочный напиток с сахаром(кефир с сахаром)	120	123,6	120	3,264	3,84	8,364	110,24	0,036	0,192	0,816	139,788	0,132
	Фрукты свежие (яблоко)	80	80	80	0,32	0,32	7,84	38,40	0,024	0,016	8	12,8	1,76
0	Печенье	15	15	15	1,171875	1,84375	11,7031	84,75	0,0125	0,0125	0	3,125	0,15625
<b>Всего:</b>		215			<b>4,755875</b>	<b>6,00375</b>	<b>27,9071</b>	<b>233,39</b>	<b>0,0725</b>	<b>0,2205</b>	<b>8,816</b>	<b>155,713</b>	<b>2,04825</b>
<b>УЖИН</b>													
0	Печень, тушенная в соусе	60	74,7	69,45	10,296	3,3072	4,6032	89,28	0,1152	0,1104	6,7248	10,1664	3,1152
	Макароньы отварные	140	174,47	174,47	5,675385	5,94354	43,0823	113,85	0,088308	0,022615	0	12,60538	0,96385
147	Хлеб пшеничный	20	20	20	2,134667	0,90667	9,508	54,80	0,08	0,06	0,04	25	0,72
642	Какао с молоком	180	189	189	5,238	3,996	31,032	113,87	0,036	0,135	1,17	108,026	0,093
<b>Всего:</b>		400			<b>23,34405</b>	<b>14,1534</b>	<b>88,2255</b>	<b>371,80</b>	<b>0,319508</b>	<b>0,328015</b>	<b>7,9348</b>	<b>155,7978</b>	<b>4,89205</b>
<b>Итого:</b>					<b>60,60</b>	<b>51,39</b>	<b>275,59</b>	<b>1567,16</b>	<b>0,88</b>	<b>1,12</b>	<b>38,18</b>	<b>758,96</b>	<b>12,78</b>

День: вторник		Неделя: первая												
<b>ЗАВТРАК</b>														
295	<i>Сырники с морковью</i>	100	113,08	108,46	9,6	14,1	22,1	214,80	0,066154	0,243077	0,71769	128,9077	0,76154	
117	<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	
	<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>	180	178,2	178,2	0	0	11,6766	44,34	0	0	0	0,234	0,0351	
<i>Всего:</i>		350			<b>12,651</b>	<b>34,555</b>	<b>44,2276</b>	<b>349,66</b>	<b>0,141654</b>	<b>0,349077</b>	<b>1,05769</b>	<b>187,4417</b>	<b>1,49664</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>														
134	<i>сок фруктовый</i>	100	100	100	0,5	0	9,5	40,00	0,01	0,01	5	13	0,03	
<b>ОБЕД</b>														
213	<i>Суп картофельный с клецками</i>	150	206,22	198,65	10,665	7,02	12,18	247,82	0,1725	0,06	18,825	55,5075	2,4375	
443	<i>Рагу из птицы</i>	120	175,2	223,92	16,216	11,432	33,888	302,50	0,108	0,1488	10,32	37,92	2,624	
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	
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	
<i>Всего:</i>		450			<b>29,785</b>	<b>19,426</b>	<b>77,7</b>	<b>693,65</b>	<b>0,3855</b>	<b>0,2908</b>	<b>32,501</b>	<b>126,4545</b>	<b>6,8075</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>														
458	<i>Фрукты свежие (яблоко)</i>	70	70	70	0,28	0,28	6,86	33,60	0,021	0,014	7	11,2	1,54	
123	<i>Кисломолочный напиток (кефир)</i>	120	124,32	120	3,36	3,84	4,92	70,80	0,036	0,204	0,84	144	0,12	
	<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>		210			<b>5,56</b>	<b>5,24</b>	<b>42,86</b>	<b>238,72</b>	<b>0,089</b>	<b>0,234</b>	<b>7,84</b>	<b>158,8</b>	<b>1,9</b>	
<b>УЖИН</b>														
161	<i>Суп молочный с макаронными изделиями</i>	200	203,7	203,7	5,78	5,84	24,56	170,80	0,02	0,09	0,6	118	0,2	
	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	20	20	2,134667	0,90667	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>		400			<b>7,914667</b>	<b>6,74667</b>	<b>47,042</b>	<b>274,87</b>	<b>0,1</b>	<b>0,15</b>	<b>1,36</b>	<b>202,92</b>	<b>0,959</b>	
<i>Итого:</i>					<b>56,41067</b>	<b>65,9677</b>	<b>221,33</b>	<b>1596,89</b>	<b>0,726154</b>	<b>1,033877</b>	<b>47,7587</b>	<b>688,6162</b>	<b>11,1931</b>	

День: среда		Неделя: первая											
<b>ЗАВТРАК</b>													
262	<i>Каша молочная овсяная</i>	170	175,37	175,37	6,63	10,404	24,327	191,74	0,15572	0,15912	1,2818	400,571	0,9248
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>	150	49,17	49,17	1,073333	1,22667	12,61	63,29	0,015	0,0575	0,5	46,21667	0,05583
<i>Всего:</i>		350			<b>10,86333</b>	<b>22,7707</b>	<b>56,567</b>	<b>351,54</b>	<b>0,21072</b>	<b>0,23662</b>	<b>1,8718</b>	<b>458,3677</b>	<b>1,44063</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>													
134	<i>Сок фруктовый</i>	100	100	100	0,5	0	9,5	40,00	0,01	0,01	5	13	0,03
<b>ОБЕД</b>													
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>	150	185,71	176,05	1,91122	4,42317	11,8902	95,00	0,059268	0,057805	4,8	33,79024	1,17951
422	<i>Котлета из птицы</i>	50	100,92	80,292	9,255	6,06	4,11	107,92	0,05	0,084167	0,2975	22,48667	1,56333
273	<i>Макароны отварные</i>	100	124,62	124,62	4,053846	4,24538	30,7731	81,32	0,063077	0,016154	0	9,003846	0,68846
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
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>		510			<b>19,34107</b>	<b>15,7686</b>	<b>74,4693</b>	<b>439,86</b>	<b>0,297345</b>	<b>0,255625</b>	<b>9,5635</b>	<b>101,8378</b>	<b>4,89531</b>
<b>ПОЛДНИК</b>													
642	<i>Какао с молоком</i>	150	157,5	157,5	4,365	3,33	25,86	94,89	0,03	0,1125	0,975	90,02167	0,0775
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>		180			<b>5,965</b>	<b>3,93</b>	<b>50,46</b>	<b>235,29</b>	<b>0,051</b>	<b>0,1242</b>	<b>1,14</b>	<b>95,72167</b>	<b>0,3295</b>
<b>УЖИН</b>													
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>	120	130,56	130,56	3,57	0,315	42,888	123,00	0,0102	0,0072	0,006	4,5	0,3
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>	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			<b>18,6432</b>	<b>7,3108</b>	<b>95,2313</b>	<b>337,73</b>	<b>0,123117</b>	<b>0,11253</b>	<b>7,04067</b>	<b>45,0315</b>	<b>1,95705</b>
<i>Итого:</i>					<b>55,3126</b>	<b>49,78</b>	<b>286,228</b>	<b>1404,42</b>	<b>0,692182</b>	<b>0,738975</b>	<b>24,616</b>	<b>713,9586</b>	<b>8,65249</b>

День: четверг		Неделя: первая												
<b>ЗАВТРАК</b>														
278	<i>Лапшевник (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>	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	
395	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	150	174,35	174,35	2,34	1,995	10,635	94,75	0,03	0,105	0,975	94,26333	0,105	
<i>Всего:</i>		350			<b>23,062</b>	<b>27,011</b>	<b>69,797</b>	<b>434,05</b>	<b>0,175</b>	<b>0,3806</b>	<b>2,101</b>	<b>458,0333</b>	<b>1,8072</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>														
134	<i>Сок фруктовый</i>	100	100	100	0,5	0	9,5	40,00	0,01	0,01	5	13	0,03	
<b>ОБЕД</b>														
19	<i>Винегрет</i>	30	36,375	31,125	0,7125	3,4575	4,11	50,51	0,008475	0,063	30,2325	34,875	6,135	
110	<i>Борщ с картошкой и капустой</i>	150	372,51	322,5	1,616667	4,20833	10,0333	85,59	0,0375	0,045833	6,21	37,725	0,84833	
403	<i>Плов из мяса свинины</i>	120	99,04	97,92	10,476	11,88	27,48	321,89	0,0592	0,0888	0,48	24,48	2,148	
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	
155	<i>Компот из сухофруктов и свежих яблок + витамин С</i>	150	22,5	22,5	0,125833	0,05333	16,7833	63,92	0,004167	0,0075	1,13333	7,683333	0,28917	
<i>Всего:</i>		480			<b>15,732</b>	<b>20,4592</b>	<b>71,8387</b>	<b>595,55</b>	<b>0,204342</b>	<b>0,280133</b>	<b>38,1118</b>	<b>132,0603</b>	<b>10,3955</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>														
458	<i>Фрукты свежие (яблоко)</i>	80	80	80	0,32	0,32	7,84	38,40	0,024	0,016	8	12,8	1,76	
630	<i>Чай с молоком</i>	130	42,614	42,614	0,930222	1,06311	10,9287	54,85	0,013	0,049833	0,43333	40,05444	0,04839	
	<i>Батончик "Чайный"</i>	20	20	20	0,553333	0,84	11,16	56,70	0,026	0,010667	0,064	3,833333	0,336	
<i>Всего:</i>		230			<b>1,803556</b>	<b>2,22311</b>	<b>29,9287</b>	<b>149,95</b>	<b>0,063</b>	<b>0,0765</b>	<b>8,49733</b>	<b>56,68778</b>	<b>2,14439</b>	
<b>УЖИН</b>														
215	<i>Рагу из овощей</i>	120	133,28	112,32	2,4304	3,5816	12,9488	96,22	0,0792	0,0648	12,296	51,176	1,0624	
540	<i>Соус томатный</i>	15	20,288	20,288	0,096	1,50825	1,9425	21,62	0,003	0,0015	0,03	0,75225	0,00825	
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>	25	25	25	2,668333	1,13333	11,885	68,50	0,1	0,075	0,05	31,25	0,9	
382	<i>Кисель из сока</i>	150	155,25	155,25	0,42	0,045	22,65	92,70	0	0,015	0,825	11,775	0,285	
<i>Всего:</i>		400			<b>14,76915</b>	<b>17,5693</b>	<b>51,1496</b>	<b>424,52</b>	<b>0,239989</b>	<b>0,490721</b>	<b>13,5335</b>	<b>163,5522</b>	<b>3,95997</b>	
<i>Итого:</i>					<b>55,86671</b>	<b>67,2626</b>	<b>232,214</b>	<b>1644,07</b>	<b>0,692331</b>	<b>1,237954</b>	<b>67,2437</b>	<b>823,3336</b>	<b>18,3371</b>	

День: пятница		Неделя: первая												
<b>ЗАВТРАК</b>														
98	<i>Каша молочная рисовая</i>	170	184,96	184,96	2,04	0,136	91,664	194,14	0,03808	0,10812	0,884	85,6528	0,23732	
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>	150	10,83	10,83	0	0	10,8117	41,06	0	0	0,6	49,93333	0,0325	
<b>Всего:</b>		350			<b>4,758333</b>	<b>4,89433</b>	<b>114,431</b>	<b>336,80</b>	<b>0,13858</b>	<b>0,18912</b>	<b>1,534</b>	<b>168,0361</b>	<b>1,17482</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>														
134	<i>Сок фруктовый</i>	100	100	100	0,5	0	9,5	40,00	0,01	0,01	5	13	0,03	
<b>ОБЕД</b>														
118	<i>Суп гороховый с гречками</i>	150	227,63	203,93	5,454	3,10275	22,3253	182,31	0,198	0,0915	4,7265	31,84725	1,72575	
325	<i>Котлета рыбная (любительская) в томатном соусе</i>	50	66,975	58,469	6,01	2,99	1,815	85,91	0,03875	0,575	0,45938	21,9975	0,44875	
472	<i>Картофельное пюре</i>	100	117,1	95,9	1,94	4,25	15,36	113,84	0,078	0,072	3,62133	27,84	0,70867	
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>	150	160,92	160,92	0,033333	0	18,5667	70,65	0,008333	0,008333	0,80833	21,855	0,13333	
<b>Всего:</b>		480			<b>16,23833</b>	<b>11,2028</b>	<b>71,4989</b>	<b>526,35</b>	<b>0,418083</b>	<b>0,821833</b>	<b>9,67154</b>	<b>130,8368</b>	<b>3,9915</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>														
395	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	150	174,35	174,35	2,34	1,995	10,635	94,75	0,03	0,105	0,975	94,26333	0,105	
0	<i>Печенье</i>	15	15	15	1,171875	1,84375	11,7031	84,75	0,0125	0,0125	0	3,125	0,15625	
<b>Всего:</b>		165			<b>3,511875</b>	<b>3,83875</b>	<b>22,3381</b>	<b>179,50</b>	<b>0,0425</b>	<b>0,1175</b>	<b>0,975</b>	<b>97,38833</b>	<b>0,26125</b>	
<b>УЖИН</b>														
681	<i>Оладьи с повидлом</i>	150	162,36	162,36	13,23529	17,6471	52,9412	230,82	0,063529	0,130588	0,81441	145,9235	0,69706	
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	
<b>Всего:</b>		400			<b>17,83529</b>	<b>22,8471</b>	<b>68,8912</b>	<b>367,32</b>	<b>0,138529</b>	<b>0,405588</b>	<b>11,8644</b>	<b>341,9235</b>	<b>3,04706</b>	
<b>Итого:</b>					<b>42,84384</b>	<b>42,7829</b>	<b>286,659</b>	<b>1449,97</b>	<b>0,747693</b>	<b>1,544042</b>	<b>29,045</b>	<b>751,1847</b>	<b>8,50463</b>	

День: понедельник

Неделя: вторая

ЗАВТРАК													
262	<i>Каша пшениная жидкая(сладкая)</i>	180	41,82	41,82	6,12	5,94	37,26	184,82	0,1248	0,12	0,036	10,554	0,9228
	<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>	150	148,5	148,5	0	0	9,7305	36,95	0	0	0	0,195	0,02925
<i>Всего:</i>		350			<b>7,341875</b>	<b>11,4088</b>	<b>58,7636</b>	<b>339,63</b>	<b>0,1378</b>	<b>0,1385</b>	<b>0,036</b>	<b>15,074</b>	<b>1,1133</b>
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>	150	192,9	182,4	3,45	6,015	4,08	148,52	0,009	0,0045	12,03	24,78	1,065
418	<i>Зразы мясные с яйцом</i>	50	72,994	70,163	7,25	8,8	3,01	161,52	0,035625	0,06625	0,745	54,67	1,06688
540	<i>Соус томатный</i>	10	13,525	13,525	0,064	1,0055	1,295	14,41	0,002	0,001	0,02	0,5015	0,0055
273	<i>Макаронны отварные</i>	100	124,62	124,62	4,053846	4,24538	30,7731	81,32	0,063077	0,016154	0	9,003846	0,68846
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
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
<i>Всего:</i>		490			<b>17,72</b>	<b>21,04</b>	<b>70,79</b>	<b>549,10</b>	<b>0,21</b>	<b>0,17</b>	<b>16,15</b>	<b>121,98</b>	<b>4,57</b>
ПОЛДНИК													
458	<i>Фрукты свежие (яблоко)</i>	80	80	80	0,32	0,32	7,84	38,40	0,024	0,016	8	12,8	1,76
123	<i>Кисломолочный напиток (кефир)</i>	120	124,32	120	3,36	3,84	4,92	70,80	0,036	0,204	0,84	144	0,12
	<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>		220			<b>5,60</b>	<b>5,28</b>	<b>43,84</b>	<b>243,52</b>	<b>0,09</b>	<b>0,24</b>	<b>8,84</b>	<b>160,40</b>	<b>2,12</b>
УЖИН													
214	<i>Оладьи из печени в сметанно-томатном соусе</i>	70	75,768	75,768	7,92	4,77	7,39	104,00	0,09	0,08	5,04	13,6	2,3
	<i>Каша пшеничная вязкая</i>	130	140,4	140,4	7,626667	7,99067	31,2693	151,52	0,142133	0,237467	1,80267	167,5267	1,5106
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
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>		400			<b>17,68</b>	<b>13,67</b>	<b>61,14</b>	<b>359,59</b>	<b>0,31</b>	<b>0,38</b>	<b>7,60</b>	<b>266,05</b>	<b>4,57</b>
<i>Итого:</i>					<b>48,85</b>	<b>51,40</b>	<b>244,04</b>	<b>1531,83</b>	<b>0,77</b>	<b>0,93</b>	<b>37,63</b>	<b>576,50</b>	<b>12,40</b>

День: вторник		Неделя: вторая												
<b>ЗАВТРАК</b>														
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>	40	46,2	46,2	1,168	2,284	6,888	19,20	0,01	0,0304	0,36	40,6	0,0408	
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>	150	166,35	162,2	0,111	0,004	10,16	38,58	0,005	0,0059	1,95	4,675	0,469	
<i>Всего:</i>		350			<b>14,519</b>	<b>26,922</b>	<b>65,81</b>	<b>391,94</b>	<b>0,107</b>	<b>0,1863</b>	<b>8,522</b>	<b>351,849</b>	<b>2,0018</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>														
134	<i>Сок фруктовый</i>	100	100	100	0,5	0	9,5	40,00	0,01	0,01	5	13	0,03	
<b>ОБЕД</b>														
212	<i>Свекла отварная</i>	30	48	30,75	0,57375	0,03825	3,48075	16,07	0,0075	0,015	1,53	14,1525	0,5355	
139	<i>Суп картофельный с макаронными изделиями</i>	150	183,45	175,5	8,25	2,1	15,15	147,38	0,0735	0,04275	4,65	10,62	0,66	
449	<i>Плов из птицы</i>	120	159,2	141,6	19,488	16,2	30,6512	326,03	0,0928	0,1312	0,3784	21,856	1,6528	
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	
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>		480			<b>32,16275</b>	<b>19,3483</b>	<b>75,688</b>	<b>639,39</b>	<b>0,2688</b>	<b>0,26395</b>	<b>6,6144</b>	<b>74,1855</b>	<b>3,8623</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>														
458	<i>Фрукты свежие (яблоко)</i>	75	75	75	0,3	0,3	7,35	36,00	0,0225	0,015	7,5	12	1,65	
636	<i>Кофейный напиток</i>	120	118,8	118,8	0	0	7,7844	29,56	0	0	0	0,156	0,0234	
	<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>		210			<b>1,471875</b>	<b>2,14375</b>	<b>26,8375</b>	<b>150,31</b>	<b>0,035</b>	<b>0,0275</b>	<b>7,5</b>	<b>15,281</b>	<b>1,82965</b>	
<b>УЖИН</b>														
262	<i>Каши молочная овсяная</i>	200	206,32	206,32	7,8	12,24	28,62	225,58	0,1832	0,1872	1,508	471,26	1,088	
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>	180	189	189	5,238	3,996	31,032	113,87	0,036	0,135	1,17	108,026	0,093	
<i>Всего:</i>		400			<b>15,17267</b>	<b>17,1427</b>	<b>69,16</b>	<b>394,25</b>	<b>0,2992</b>	<b>0,3822</b>	<b>2,718</b>	<b>604,286</b>	<b>1,901</b>	
<i>Итого:</i>					<b>63,82629</b>	<b>65,5567</b>	<b>246,995</b>	<b>1615,90</b>	<b>0,72</b>	<b>0,86995</b>	<b>30,3544</b>	<b>1058,602</b>	<b>9,62475</b>	

День: среда		Неделя: вторая												
<b>ЗАВТРАК</b>														
162	<i>Суп молочный с крупой</i>	170	183,36	183,36	4,42	4,794	14,807	116,01	0,03808	0,10812	0,884	86,4688	0,24344	
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	
395	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	150	174,35	174,35	2,34	1,995	10,635	94,75	0,03	0,105	0,975	94,26333	0,105	
<i>Всего:</i>		350			<b>9,478333</b>	<b>11,5473</b>	<b>37,397</b>	<b>312,36</b>	<b>0,16858</b>	<b>0,29412</b>	<b>1,909</b>	<b>213,1821</b>	<b>1,25344</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>														
134	<i>Сок фруктовый</i>	100	100	100	0,5	0	9,5	40,00	0,01	0,01	5	13	0,03	
<b>ОБЕД</b>														
70	<i>Салат овощной</i>	30	38,063	30,413	0,906	1,086	3,24	31,82	0,01275	0,018	14,6625	19,9875	0,3765	
110	<i>Борщ со сметаной</i>	150	203,02	192,74	6,315	5,43	7,68	142,74	0,0345	0,0405	13,275	34,35	8,01	
422	<i>Котлета из птицы</i>	50	100,92	80,292	9,255	6,06	4,11	107,92	0,05	0,084167	0,2975	22,48667	1,56333	
257	<i>Каша гречневая вязкая</i>	100	28	28	5,866667	6,14667	24,0533	176,53	0,109333	0,182667	1,38667	128,8667	1,162	
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	
155	<i>Компот из сухофруктов и свежих яблок + витамин С</i>	150	22,5	22,5	0,125833	0,05333	16,7833	63,92	0,004167	0,0075	1,13333	7,683333	0,28917	
<i>Всего:</i>		510			<b>25,27</b>	<b>19,64</b>	<b>69,30</b>	<b>596,58</b>	<b>0,31</b>	<b>0,41</b>	<b>30,81</b>	<b>240,67</b>	<b>12,38</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>														
628	<i>Чай с сахаром</i>	150	10,83	10,83	0	0	10,8117	41,06	0	0	0,6	49,93333	0,0325	
	<i>Батончик "Чайный"</i>	20	20	20	0,553333	0,84	11,16	56,70	0,026	0,010667	0,064	3,833333	0,336	
<i>Всего:</i>		170			<b>0,55</b>	<b>0,84</b>	<b>21,97</b>	<b>97,76</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>0,66</b>	<b>53,77</b>	<b>0,37</b>	
<b>УЖИН</b>														
330	<i>Шницель рыбный с томатным соусом</i>	80	142,68	122,8	10,24	12,4	5,2	172,16	0,09	0,2	0,5	28,3	1,4	
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	
472	<i>Картофельное пюре</i>	130	152,23	124,67	2,522	5,525	19,968	147,99	0,1014	0,0936	4,70773	36,192	0,92127	
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	
382	<i>Кисель из сока</i>	150	155,25	155,25	0,42	0,045	22,65	92,70	0	0,015	0,825	11,775	0,285	
<i>Всего:</i>		400			<b>14,91</b>	<b>20,221</b>	<b>58,8093</b>	<b>485,07</b>	<b>0,242067</b>	<b>0,3506</b>	<b>6,1074</b>	<b>88,666</b>	<b>3,19727</b>	
<i>Итого:</i>					<b>50,71</b>	<b>52,24</b>	<b>196,98</b>	<b>1531,77</b>	<b>0,75</b>	<b>1,07</b>	<b>44,49</b>	<b>609,29</b>	<b>17,23</b>	



День: четверг		Неделя: вторая												
<b>ЗАВТРАК</b>														
292	<i>Ленивые вареники</i>	110	111,38	111,38	17,38	5,412	17,237	188,99	0,044	0,19635	0,32175	109,626	0,4862	
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 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>	150	10,83	10,83	0	0	10,8117	41,06	0	0	0,6	49,93333	0,0325	
<i>Всего:</i>		350			<b>22,29</b>	<b>19,98</b>	<b>58,01</b>	<b>355,35</b>	<b>0,10</b>	<b>0,26</b>	<b>1,55</b>	<b>232,04</b>	<b>1,04</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>														
134	<i>Сок фруктовый</i>	100	100	100	0,5	0	9,5	40,00	0,01	0,01	5	13	0,03	
<b>ОБЕД</b>														
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>	150	214,26	202,59	1,909167	4,20833	12,255	97,43	0,063333	0,0575	5,54	34,64833	1,07917	
0	<i>Тефтели куриные со сметанным соусом</i>	50	50	50	4,777778	5,42778	5,37222	89,44	0,055556	0,055556	1,44444	12,32778	0,51111	
257	<i>Каша пшеничная вязкая</i>	100	108	108	5,866667	6,14667	24,0533	116,55	0,109333	0,182667	1,38667	128,8667	1,162	
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>	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>		510			<b>15,65794</b>	<b>16,6728</b>	<b>74,9692</b>	<b>453,42</b>	<b>0,361556</b>	<b>0,401556</b>	<b>13,6454</b>	<b>233,9948</b>	<b>4,31061</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>														
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>	150	157,5	157,5	4,365	3,33	25,86	94,89	0,03	0,1125	0,975	90,02167	0,0775	
<i>Всего:</i>		180			<b>5,965</b>	<b>3,93</b>	<b>50,46</b>	<b>235,29</b>	<b>0,051</b>	<b>0,1242</b>	<b>1,14</b>	<b>95,72167</b>	<b>0,3295</b>	
<b>УЖИН</b>														
682	<i>Оладьи со сметаной</i>	150	162,36	162,36	15,67941	42,6	47,25	198,90	0,133235	0,130588	0,81441	169,35	1,18147	
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>Всего:</i>		400			<b>20,28</b>	<b>47,80</b>	<b>63,20</b>	<b>335,40</b>	<b>0,21</b>	<b>0,41</b>	<b>11,86</b>	<b>365,35</b>	<b>3,53</b>	
<i>Итого:</i>					<b>64,69</b>	<b>88,38</b>	<b>256,14</b>	<b>1419,46</b>	<b>0,73</b>	<b>1,20</b>	<b>33,20</b>	<b>940,11</b>	<b>9,24</b>	

День: пятница		Неделя: вторая												
<b>ЗАВТРАК</b>														
84	<i>Каша "Дружба"</i>	150	162,36	162,36	5,802	20,784	150,75	165,86	0,075	0,075	2,928	273,456	0,375	
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	
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	
636	<i>Кофейный напиток</i>	180	178,2	178,2	0	0	11,6766	44,34	0	0	0	0,234	0,0351	
<i>Всего:</i>		350			<b>7,453</b>	<b>25,089</b>	<b>169,63</b>	<b>284,40</b>	<b>0,136</b>	<b>0,126</b>	<b>2,958</b>	<b>293,640</b>	<b>0,955</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>														
134	<i>Сок фруктовый</i>	100	100	100	0,5	0	9,5	40,00	0,01	0,01	5	13	0,03	
<b>ОБЕД</b>														
76	<i>Рассольник ленинградский</i>	150	176,4	162,75	1,26	3,075	9,96	72,45	0,06	0,03	4,53	15,87	0,585	
114	<i>Фрикадельки рыбные с томатным соусом</i>	60	86,478	97,5	6,0375	2,0475	5,2275	65,49	0,0375	0,045	0,795	30,4275	0,5475	
212	<i>Каша пшеничная вязкая</i>	100	25	25	2,373333	2,993333	15,8267	101,95	0,066667	0,006667	0	14	0,52333	
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	
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	
<i>Всего:</i>		490			<b>12,57483</b>	<b>9,08983</b>	<b>62,6462</b>	<b>383,22</b>	<b>0,269167</b>	<b>0,163667</b>	<b>8,681</b>	<b>93,3245</b>	<b>3,40183</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>														
123	<i>Кисломолочный напиток (кефир)</i>	120	124,32	120	3,36	3,84	4,92	70,80	0,036	0,204	0,84	144	0,12	
	<i>Фрукты свежие (яблоко)</i>	80	80	80	0,32	0,32	7,84	38,40	0,024	0,016	8	12,8	1,76	
	<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>		220			<b>5,60</b>	<b>5,28</b>	<b>43,84</b>	<b>243,52</b>	<b>0,09</b>	<b>0,24</b>	<b>8,84</b>	<b>160,40</b>	<b>2,12</b>	
<b>УЖИН</b>														
301	<i>Курица тушеная в томатном соусе</i>	60	75,336	71,286	13,44	10,935	4,215	168,75	0,045	0,0345	2,38286	42,075	1,3275	
	<i>Картофельное пюре</i>	140	163,94	134,26	2,716	5,95	21,504	159,38	0,1092	0,1008	5,06987	38,976	0,99213	
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>	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			<b>17,8892</b>	<b>17,1298</b>	<b>46,3123</b>	<b>417,82</b>	<b>0,206867</b>	<b>0,18238</b>	<b>9,82739</b>	<b>98,057</b>	<b>3,46243</b>	
<i>Итого:</i>					<b>44,02</b>	<b>56,59</b>	<b>331,93</b>	<b>1368,96</b>	<b>0,71</b>	<b>0,72</b>	<b>35,31</b>	<b>658,42</b>	<b>9,97</b>	

Итого за 10 дней 543,12 591,35 2578,09 15130,43 7,42 10,47 387,83 7578,97 117,93  
Итого за 1 день 54,31 59,14 257,81 1513,04 0,74 1,05 38,78 757,90 11,79

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 24796901158842737022784036765956054387186855814

Владелец Тарасенко Елена Анатольевна

Действителен с 10.05.2023 по 09.05.2024