

МЕНЮ ДЛЯ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (от 1 до 3 лет)

№ п.р.	Наименование блюд	1 день понедельник													F ₂ , мг	Se, мг			
		Выход, г	Белки, г	Жир, г	Угл., г	Калл	ВУ, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг	K, мг	I, мг
		Завтрак																	
	Каша ячневая молочная со слив маслом	130	5,5	6,5	19,0	181,00	0,00	0,50	0,10	6,50	0,10	144,00	40,00	321,00	0,30	195,00	18,00	0,20	0,000
	Батон с маслом сливочным 30\15	35	2,3	4,5	15,1	103,0	0,11	0,00	0,00	0,10	0,00	65,70	3,90	20,50	0,30	3,80	0,00	0,00	0,000
	Напиток кофейный на молоке	180	1,2	1,4	20,20	99,00	0,00	0,12	0,00	0,00	0,02	19,45	1,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000
	Итого за приём пищи	345	9,0	12,4	54,3	383,0	0,1	0,6	0,1	6,6	0,1	229,2	45,3	347,5	0,6	198,8	18,0	0,2	0,0
		II завтрак																	
	Йогурт	100	0,2	0,2	25,0	85,8	0,00	3,60	0,00	0,00	0,00	12,60	0,00	0,00	2,50	0,00	0,00	0,00	0,000
		Обед																	
	Салат из отварного картофеля с отварной морковью м.р.	30	1,3	3,0	12,1	93,9	0,02	9,50	0,00	2,30	0,04	35,15	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	0,000
	Суп картофельный с горохом с гречками 150\15	155	4,4	5,0	35,0	171,0	0,00	8,70	0,02	0,00	0,00	49,91	2,60	27,00	0,30	22,10	13,00	1,00	0,000
	Ежики из говядины в соусе 50\150	100	16,2	7,1	4,5	148,0	0,20	0,90	4,00	0,00	0,00	54,80	19,00	43,00	0,20	30,20	13,00	0,00	0,000
	Макаронные изделия	110	3,0	5,0	40,0	216,7	0,11	0,01	0,00	0,11	0,00	7,99	6,37	3,50	0,40	65,00	0,65	0,00	0,000
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,3	0,0	10,6	44,9	0,00	9,00	0,00	0,00	0,00	15,90	2,00	1,30	0,36	0,00	0,00	0,00	0,000
	Хлеб пшеничный\Хлеб ржаной 30\20	50	4,0	0,6	24,0	125,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	10,50	10,50	0,00	1,20	2,10	0,00	0,00	0,000
	Итого за приём пищи	595,00	29,2	20,7	126,2	799,5	0,4	28,1	4,0	2,4	0,0	174,3	40,5	74,8	3,4	119,4	26,7	1,0	0,0
		Полдник усиленный																	
	Варушка со сметаной	60	3,0	11,0	21,3	180,0	0,10	12,70	0,01	0,00	0,10	186,00	44,00	47,00	0,40	98,00	8,04	0,00	0,000
	Омлет натуральный с капустой	100	4,40	3,90	19,00	189,00	0,03	0,02	0,00	0,00	0,02	9,40	0,70	23,00	0,40	17,30	0,00	0,00	0,009
	Чай с сахаром	150	0,1	0,0	20,0	94,2	0,02	0,30	1,00	0,60	0,04	10,50	1,60	0,00	0,28	0,50	0,00	0,00	0,000
	Хлеб ржаной	10	0,1	0,1	3,3	19,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,000
	Итого за приём пищи	320,00	7,6	15,0	63,6	482,2	0,2	13,0	1,0	0,6	0,2	209,4	46,3	70,0	1,5	113,8	8,0	0,0	0,009
	Итого за день	1360	46,0	48,3	269,1	1750,5	0,7	45,4	5,1	9,6	0,3	625,4	132,0	486,3	7,9	432,0	52,7	1,2	0,009
		2 день вторник																	
		Завтрак																	
	Залепанка творожно-морковная со сгущенным молоком 130\10	140	15,0	15,9	29,8	372,53	0,00	0,40	0,05	0,00	0,02	228,70	13,52	36,00	0,5	24,84	1,96	0,40	0,003
	Батон	30	1,5	0,6	10,0	47,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	3,40	19,10	1,6	3,00	0,09	0,00	0,000

Напиток какао на молоке	180	1,2	1,4	20,20	99,00	0,00	0,50	0,00	0,10	105,00	15,28	82,00	0,10	7,00	8,40	0,00	0,000
Итого за приём пищи	350	17,7	17,9	60,0	518,5	0,0	0,9	0,1	0,0	338,1	32,2	137,1	2,5	34,8	10,4	0,4	0,003
II завтрак																	
Сок	100	1,5	0,5	21,0	96	0,00	10,00	0,00	0,10	8,00	41,58	272,51	0,6	193,8	23,09	0,1	0,013
Обед																	
Суп картофельный с рыбой	150	2,4	4,3	16,1	74,4	0,20	4,50	0,02	0,00	32,00	10,30	14,50	0,80	56,40	13,00	0,00	0,000
Печень в соусе 50/20	70	10,8	6,6	3,0	118,8	0,00	0,12	0,00	0,07	77,00	19,70	56,00	0,50	25,70	11,00	0,00	0,000
Каша гречневая вязкая	110	3,0	2,5	16,0	88,0	0,00	11,00	0,02	0,09	71,00	24,80	5,40	0,60	35,54	2,36	0,00	0,000
Кисель концентрат	150	0,0	0,0	11,6	46,5	0,12	7,20	1,00	1,60	24,30	1,60	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,000
Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной 30/20	50	4,0	0,6	24,0	125,0	0,10	0,00	0,00	0,00	10,50	10,50	0,00	1,20	2,10	0,00	0,00	0,000
Итого за приём пищи	530	20,2	14,0	70,7	452,7	0,4	22,8	1,0	1,7	214,8	67,0	75,9	3,1	119,6	26,4	0,0	0,000
Полдник усиленный																	
Пюре картофельное	100	4,8	9,0	16,5	161,2	0,10	3,00	4,00	0,06	65,00	25,00	145,00	0,80	126,00	17,30	1,20	0,000
Булочка Домашняя	50	4,80	8,50	18,00	171,30	0,03	0,03	0,00	0,00	78,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,000
Чай с лимоном	150	0,1	0,0	9,0	36,0	0,00	8,00	0,00	0,00	2,00	2,00	1,30	0,10	0,00	0,00	0,00	0,000
Хлеб ржаной	10	0,1	0,1	3,3	19,0	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,000
Итого за приём пищи	310,00	9,8	17,6	46,8	387,5	0,1	11,0	4,0	0,06	148,5	27,0	146,3	1,8	126,0	17,3	1,2	0,000
Итого за день	1295	49,2	50,0	198,5	1454,7	0,6	44,8	5,1	7,7	709,4	167,8	631,8	8,0	476,3	79,1	1,7	0,016
3 день среда среда																	
Завтрак																	
Сыр порциями	10	3,9	4,0	0,0	53	0,00	0,10	0,10	2,00	177,00	0,40	68,00	0,1	13,20	8,00	0,10	0,012
Каша Ассорти (рис, греча) жидкая молочная	130	7,6	12,6	21,5	156,60	0,00	0,30	0,03	3,00	190,00	27,00	205,85	0,40	0,00	22,00	0,63	0,003
Батон	30	2,3	4,5	15,1	103,0	0,11	0,00	0,00	0,10	66,70	3,90	20,50	0,30	3,80	0,00	0,00	0,000
Чай с молоком	180	0,3	0,1	8,00	38,50	0,00	0,12	0,00	0,00	19,45	1,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000
Итого за приём пищи	350	10,2	17,2	44,6	401,1	0,1	0,4	0,0	3,1	215,2	32,3	226,5	0,7	3,8	22,0	0,6	0,016
II завтрак																	
Сок	100	0,2	0,2	25,0	85,8	0,00	3,90	0,00	0,00	12,80	0,00	0,00	2,50	0,00	0,00	0,00	0,000
Обед																	
Горошек консервированный	30	1,3	3,0	12,1	93,9	0,02	9,50	0,00	2,30	36,15	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	0,000
Борщ из свежей капусты со сметаной 150/5	155	1,5	3,0	23,0	75,3	0,00	11,70	0,02	0,00	32,90	38,00	79,00	0,40	42,00	12,00	0,00	0,000
Жаркое с куриой	150	7,2	10,3	31,6	275,0	0,30	9,95	0,10	0,12	54,11	34,20	96,19	1,74	334,00	25,00	1,10	0,000
Компот из свежих яблок	150	0,0	0,0	11,6	46,5	0,12	7,20	1,00	1,60	24,30	1,60	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,000

Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной 30\20	50	4,0	0,6	24,0	125,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	10,50	10,50	0,00	1,20	2,10	0,00	0,00	0,000	
Итого за приём пищи	535,00	14,0	16,9	102,3	615,7	0,5	37,8	1,1	4,0	0,2	157,0	85,3	165,2	4,2	376,6	37,0	1,1	0,0	
Полдник усиленный																			
Рагу из овощей	100	5,0	3,2	30,0	181,0	0,10	0,70	1,00	0,00	0,04	101,00	1,70	0,00	0,30	0,00	11,50	0,00	0,000	
Печенье сахарное	30	8,40	7,50	21,60	185,30	0,00	0,10	0,50	0,00	0,06	55,20	0,60	42,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,008	
Чай с сахаром	150	1,0	0,1	30,2	123,6	0,00	1,10	1,00	1,60	0,02	15,70	1,60	0,00	0,33	0,50	0,00	0,00	0,000	
Хлеб ржаной	10	0,1	0,1	3,3	19,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,000	
Итого за приём пищи	270	14,5	10,9	85,1	508,9	0,1	1,9	2,5	1,6	0,12	175,4	3,9	42,0	1,6	0,5	11,6	0,0	0,008	
Итого за день	1295	38,9	45,2	257,0	1611,5	0,7	43,7	3,6	8,7	0,69	560,1	121,5	433,6	9,1	382,9	70,6	1,7	0,024	

4 день четверг

Завтрак																			
Яйцо отварное	25	7,6	12,6	21,5	156,60	0,00	0,30	0,03	3,00	0,30	130,00	27,00	205,95	0,40	0,00	22,00	0,63	0,003	
Каша манная молочная	130	7,6	12,6	21,5	156,60	0,00	0,30	0,03	3,00	0,30	130,00	27,00	205,95	0,40	0,00	22,00	0,63	0,003	
Батон с маслом сливочным 30\5	35	2,3	4,5	15,1	103,0	0,11	0,00	0,00	0,10	0,00	65,70	3,90	20,50	0,30	3,80	0,00	0,00	0,000	
Напиток кофейный на молоке	180	0,3	0,1	8,00	38,50	0,00	0,12	0,00	0,00	0,02	18,45	1,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	
Итого за приём пищи	370	10,2	17,2	44,6	401,1	0,1	0,4	0,0	3,1	0,3	215,2	32,3	226,5	0,7	3,8	22,0	0,6	0,0	

II завтрак

Сок	100	0,4	0,4	9,8	47,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	16,00	8,00	11,00	2,2	278,00	0,00	0,00	0,00	
Обед																			
Салат из капусты с морковью	30	0,6	4	5,96	62	0,03	11,00	2,00	3,00	0,00	23,10	21,00	42,00	0,30	18,00	12,00	0,00	0,000	
Суп-пюре из овощей	150	5,0	7,1	16,4	109,7	0,00	4,00	0,50	0,00	0,00	28,70	1,80	48,00	0,00	23,10	1,70	0,00	0,000	
Тефтели рыбные в соусе 50\20	70	8,0	6,3	13,2	137,4	0,00	0,60	0,50	0,00	0,03	31,50	25,00	20,00	0,00	15,05	4,08	0,00	0,000	
Рис рассыпчатый	110	3,8	4,0	20,0	129,2	0,30	2,00	0,00	0,00	0,03	31,51	24,90	72,69	0,50	13,00	3,70	1,10	0,000	
Компот из сухофруктов	150	0,5	0,1	22,0	90,9	0,12	3,00	0,00	0,00	0,00	20,52	4,14	23,20	0,50	15,03	0,00	0,00	0,000	
Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной 30\20	50	4,0	0,6	24,0	125,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	10,50	10,50	0,00	0,80	2,10	0,00	0,00	0,000	
Итого за приём пищи	560	21,9	22,1	101,5	654,2	0,6	20,6	3,0	3,0	0,1	145,8	88,3	203,9	3,2	86,3	21,5	1,1	0,000	

Полдник усиленный

Комплета картофельная	100	6,0	5,9	20,0	218,3	0,10	7,00	0,20	0,00	0,10	98,00	9,00	0,00	0,60	0,00	21,00	0,00	0,000
Ватрушка с творогом	50	4,80	5,60	45,20	167,10	0,10	6,00	1,00	1,60	0,01	32,00	0,47	56,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,000
Чай с сахаром	150	0,3	0,1	8,0	33,0	0,12	0,96	0,00	0,00	0,06	193,70	21,30	136,70	0,20	120,00	17,10	0,00	0,000
Хлеб ржаной	10	0,1	0,1	3,3	19,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,000
Итого за приём пищи	310	11,2	11,7	76,5	437,4	0,3	14,0	1,2	1,6	0,17	327,2	30,8	192,7	2,0	120,0	38,1	0,0	0,000
Итого за день	1325	43,6	51,4	232,4	1539,7	1,0	45,0	4,2	7,7	0,55	704,2	159,4	634,0	8,1	488,1	81,6	1,7	0,003

5 день пятница																		
Завтрак																		
Сыр порциями	10	3,0	4,0	0,0	53	0,00	0,10	0,10	2,60	0,01	120,00	0,40	110,00	0,1	13,20	28,00	1,10	0,013
Каша молочная "Дружба" рис/шеница с маслом сливочным	130	5,0	6,7	30,0	245	0,00	0,42	0,00	0,00	0,01	139,00	36,00	52,00	0,52	24,84	1,96	0,21	0,002
Батон	30	2,3	4,5	15,1	103,0	0,11	0,00	0,00	0,10	0,00	55,70	3,90	28,00	0,30	3,00	0,00	0,00	0,000
Чай с лимоном	180	0,1	0,0	9,00	36,00	0,00	0,43	0,00	0,00	0,01	61,63	5,85	32,40	0,00	0,00	4,14	0,00	0,000
Итого за приём пищи	350	10,4	15,2	54,1	437,0	0,1	1,0	0,1	2,7	0,03	386,3	46,2	220,4	0,9	41,0	34,1	1,3	0,015
II завтрак																		
Йогурт питьевой	100	0,4	0,4	9,8	47,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	16,00	8,00	11,00	2,2	278,00	0,00	0,00	0,000
Обед																		
Суп крестьянский (без крупы) со сметаной	155	6,0	4,1	17,0	119,0	0,18	19,19	0,02	0,00	0,01	53,00	31,00	48,00	1,03	35,00	13,20	0,20	0,000
Запеканка картофельная с мясом свинины/салат из моркови с яблоком	150/30	9,1	21,8	52,0	271,0	0,10	7,00	0,00	3,80	0,01	23,40	15,02	52,00	1,10	19,00	2,30	0,10	0,002
Компот из свежих яблок	150	0,8	0,1	17,5	74,1	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	6,84	1,44	0,00	0,00	0,72	0,00	0,00	0,000
Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	50	4,0	0,6	24,0	125,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	10,50	10,50	0,00	1,20	2,10	0,00	0,00	0,000
Итого за приём пищи	520	19,9	26,6	110,5	569,1	0,4	32,1	0,9	3,8	0,0	93,7	58,6	101,0	3,3	56,8	15,5	0,3	0,002
Полдник усиленный																		
Макароны с овощами	100	9,0	7,1	4,5	178,2	0,20	0,90	3,60	0,00	0,00	21,00	9,30	23,00	0,50	30,20	3,40	0,00	0,000
Печенье сахарное	30	3,0	4,2	41,2	216,7	0,11	0,01	0,00	1,30	0,00	7,99	6,37	3,50	0,30	65,00	0,85	0,00	0,000
Чай с молоком	150	5,2	4,5	7,2	95,4	0,10	1,30	0,00	0,00	0,01	180,00	25,20	270,00	0,20	0,00	16,20	0,00	0,000
Хлеб ржаной	10	0,1	0,1	3,3	19,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,000
Итого за приём пищи	290	17,3	15,9	56,2	509,3	0,4	2,2	3,6	1,3	0,01	212,5	40,9	296,5	1,4	95,2	20,3	0,0	0,000
Итого за день	1260	48,0	58,1	230,6	1582,4	0,9	45,3	4,6	7,8	0,06	708,6	153,6	628,9	7,9	471,1	69,9	1,6	0,017
6 день понедельник																		
Завтрак																		
Сыр порциями	10	3,0	4,0	0,0	53	0,00	0,10	0,10	0,90	0,03	132,00	0,40	110,00	0,1	98,00	8,00	0,10	0,001
Каша геркулесовая молочная	130	5,3	7,6	31,1	199,50	0,18	0,36	0,00	0,00	0,02	136,00	23,90	61,00	0,00	0,00	8,00	0,00	0,000
Батон	30	2,3	4,5	15,1	103,00	0,11	0,00	0,00	0,10	0,00	65,70	3,90	20,50	0,3	3,80	0,00	0,00	0,000
Чай с сахаром	180	0,3	0,1	8,00	33,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,10	105,00	15,28	82,00	0,10	7,00	8,40	0,00	0,000
Итого за приём пищи	350	10,9	16,2	54,2	388,5	0,3	1,0	0,1	1,0	0,2	438,7	43,5	273,5	0,5	108,8	24,4	0,1	0,001
II завтрак																		
Йогурт питьевой	100	0,2	0,2	20,9	85,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000
Обед																		
Огурац консервированный	10	0,5	2,089	11,3	78	0,02	4,90	1,20	1,60	0,01	13,97	0,00	0,00	0,66	0,00	0,00	0,00	0,000
Суп-пюре гороховый с гречками	155	4,0	3,1	8,1	74,1	0,13	5,46	0,90	1,30	0,10	38,60	41,30	256,00	0,30	98,00	42,00	1,70	0,000
Глюс с мясом свинины	150	16,2	19,2	45,5	358,7	0,21	0,41	0,00	0,11	0,10	53,09	21,72	77,50	2,46	176,00	7,47	0,00	0,015

Хлеб ржаной	10	0,1	0,1	3,3	19,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за приём пищи	290	13,6	19,7	58,4	503,3	0,3	1,3	1,6	1,6	247,0	37,0	240,0	1,6	190,3	46,7	1,0	0,002		
Итого за день	1305	46,7	55,2	237,5	1650,8	0,7	42,8	4,1	8,0	714,0	168,3	641,8	8,1	484,5	87,0	1,6	0,016		

8 день среда

Завтрак

Батон с маслом сливочным 30/5	35	2,3	4,5	15,1	103,0	0,11	0,00	0,00	0,10	45,00	3,90	20,50	0,30	3,80	0,00	0,20	0,000		
Каша манная молочная	130	5,0	7,7	37,2	230,00	0,22	0,48	0,90	3,20	98,00	42,10	15,20	0,00	0,00	4,80	0,00	0,000		
Чай с сахаром	180	0,3	0,1	8,00	38,50	0,00	0,12	0,00	0,00	19,45	1,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000		
Итого за приём пищи	345	7,6	12,3	60,3	371,5	0,3	0,6	0,5	3,3	160,5	47,4	35,7	0,3	3,8	4,8	0,2	0,000		

II завтрак

Сок	100	0,2	0,2	20,9	85,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000		
-----	-----	-----	-----	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	-------	--	--

Обед

Салат из капусты с морковью	30	1,0	3,7	5,9	51,3	0,00	12,00	0,50	0,00	16,00	8,40	16,70	0,30	37,80	1,80	0,00	0,000		
Борщ со сметаной 150/5	155	3,3	6,0	12,0	103,6	0,00	6,78	0,03	1,30	51,60	2,30	47,00	0,23	27,20	5,30	0,00	0,000		
Каша Царская с курой	150	10,1	8,7	4,5	133,0	0,12	12,11	2,00	1,60	24,57	1,40	68,00	3,00	25,80	6,80	1,32	0,000		
Компот из кураги	150	0,5	0,1	22,0	90,9	0,12	0,80	0,00	0,00	20,52	4,14	23,20	0,50	15,03	0,00	0,00	0,000		
Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной 30/20	50	4,0	0,6	24,0	125,0	0,10	0,00	0,00	0,00	10,50	10,50	0,00	1,20	2,10	0,00	0,00	0,000		
Итого за приём пищи	535	18,9	19,1	68,4	503,8	0,3	31,7	2,5	2,9	123,2	26,7	154,9	5,2	107,9	13,7	1,3	0,0		

Полдник усиленный

Макаронны запечённые с яйцом	100	11,1	10,7	36,9	289,0	0,17	11,00	1,00	1,60	28,30	33,00	142,00	0,90	77,10	46,00	0,00	0,000		
Молоко кипячёное	150	5,2	5,9	8,6	128,0	0,12	0,96	0,00	0,00	193,70	21,30	136,70	0,20	277,90	17,10	0,00	0,000		
Хлеб ржаной	10	0,1	0,1	3,3	19,0	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,000		
Итого за приём пищи	260	5,3	6,0	11,9	147,0	0,1	1,0	0,0	0,0	197,2	21,3	136,7	0,6	277,3	17,1	0,0	0,0		
Итого за день	1240	31,9	37,6	161,5	1108,1	0,8	33,3	3,0	6,2	480,8	95,4	327,3	6,1	389,0	35,6	1,5	0,000		

9 день четверг

Завтрак

Каша рисовая молочная со слив маслом	130	5,5	6,5	19,0	181,00	0,00	0,50	0,10	6,50	144,00	40,00	321,00	0,30	195,00	16,00	0,20	0,000		
Батон с маслом сливочным	30/5	2,3	4,5	15,1	103,0	0,11	0,00	0,00	0,10	65,70	3,90	20,50	0,30	3,80	0,00	0,00	0,000		
Напиток какао на молоке	180	1,2	1,4	20,20	99,00	0,00	0,12	0,00	0,00	19,45	1,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000		
Итого за приём пищи	345	9,0	12,4	54,3	383,0	0,1	0,6	0,1	6,6	229,2	45,3	341,5	0,6	198,8	16,0	0,2	0,0		

II завтрак

Сок	100	0,2	0,2	20,9	85,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000		
-----	-----	-----	-----	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	-------	--	--

Обед

Салат из отварного картофеля с горошком с растительным маслом	30	1,4	5,9	8,4	93,9	0,02	9,50	1,00	1,00	39,00	0,00	0,00	1,33	0,00	0,00	0,00	0,000		
---	----	-----	-----	-----	------	------	------	------	------	-------	------	------	------	------	------	------	-------	--	--

Рассольник со сметаной 150\5	155	2,8	5,7	10,8	105,7	0,13	5,32	0,00	0,00	0,00	31,92	2,10	65,97	0,00	198,00	2,40	0,00	0,000	
Бигус с курицей	150	17,9	13,5	48,3	300,0	0,20	16,70	0,50	2,10	0,20	88,30	40,52	87,71	1,50	84,00	8,38	0,20	0,002	
Компот из сухофруктов	150	0,3	0,0	10,6	44,9	0,00	9,00	0,00	0,00	0,00	15,90	2,00	1,30	0,38	0,00	0,00	0,00	0,000	
Хлеб пшеничный\Хлеб ржаной 30\20	50	4,0	0,6	24,0	125,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	10,50	10,50	0,00	1,20	2,10	0,00	0,00	0,000	
Итого за приём пищи	535	26,4	25,7	102,1	669,5	0,4	40,5	1,5	3,1	0,2	195,6	55,1	155,0	4,4	284,1	10,8	0,2	0,002	
Полдник усиленный																			
Булочка с маком	50	10,0	11,5	2,5	162,00	0,10	2,00	1,30	3,50	0,03	101,50	37,00	241,00	1,10	74,00	56,00	0,80	0,012	
Котлета картофельная	100	3,4	4,3	29,8	151,00	0,04	1,00	0,01	0,00	0,03	0,30	0,00	0,00	0,04	8,30	1,88	0,00	0,000	
Чай с сахаром	150	0,3	0,1	8,0	33,00	0,00	2,80	0,00	0,00	0,01	216,80	23,40	153,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,000	
Хлеб ржаной	10	0,1	0,1	3,3	19,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,000	
Итого за приём пищи	310	13,8	16,0	43,6	365,00	0,1	5,9	1,3	3,5	0,07	321,9	60,4	394,0	1,8	80,3	67,7	0,8	0,012	
Итого за день	1290	49,4	54,3	220,9	1503,30	0,7	47,0	2,9	13,2	0,43	746,7	160,8	890,5	6,8	563,2	96,4	1,2	0,014	

10 день пятница

Завтрак

Сыр порциями	10	4,2	4,5	0,3	58,5	0,00	0,00	0,15	1,30	0,05	19,90	0,40	29,00	0,4	0,00	6,00	0,10	0,003
Каша пшеничная молочная с маслом	130	3,8	6,5	30,0	172,00	0,20	0,54	0,00	1,00	0,05	140,00	3,64	19,00	0,00	21,33	20,00	0,18	0,000
Батон	30	2,3	4,5	15,1	103,0	0,11	0,00	0,00	0,10	0,00	66,70	3,90	20,50	0,30	3,89	0,00	0,00	0,000
Чай с лимоном	180	0,1	0,0	9,00	36,00	0,00	0,12	0,00	0,00	0,02	19,45	1,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000
Итого за приём пищи	350	10,4	15,5	54,4	369,5	0,3	0,7	0,2	2,4	0,1	245,1	9,3	68,5	0,7	25,1	28,0	0,3	0,003

II завтрак

Сок	100	1,5	0,5	21,0	96	0,00	10,00	0,00	0,00	0,10	42,00	41,58	272,51	2,53	195,8	25,09	0,1	0,073
-----	-----	-----	-----	------	----	------	-------	------	------	------	-------	-------	--------	------	-------	-------	-----	-------

Обед

Горошек консервированный	10	0,7	3,7	5,5	56,1	0,00	3,10	2,00	2,00	0,00	32,00	9,30	17,70	0,00	23,00	1,50	0,30	0,000
Суп-палша	150	6,8	7,0	22,0	142,3	0,10	7,20	0,02	1,00	0,03	49,00	3,37	49,00	0,17	85,00	8,80	0,00	0,000
Котлета "Пожарская"	50	7,3	8,9	8,0	121,2	0,00	1,20	1,00	1,00	0,07	18,49	1,80	32,00	1,50	27,50	5,59	0,00	0,000
Картофельное пюре	110	2,7	5,3	25,0	151,3	0,17	8,85	0,00	0,12	0,06	31,51	24,80	42,00	0,94	65,00	3,70	0,10	0,000
Напиток из шиповника	150	0,8	0,1	17,5	74,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,84	1,44	0,00	0,00	0,72	0,00	0,00	0,000
Хлеб пшеничный\Хлеб ржаной 30\20	50	4,0	0,6	24,0	125,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	10,50	10,50	0,00	1,20	2,10	0,00	0,00	0,000
Итого за приём пищи	520	22,3	25,6	102,0	670,0	0,4	20,4	3,0	4,1	0,2	148,3	51,3	140,7	3,8	183,3	19,6	0,4	0,000

Полдник усиленный

Запеканка творожно-марковная со сгущенным молоком 100\10	110	9,2	11,5	18,0	264,0	0,11	8,36	1,00	1,90	0,08	45,00	41,20	67,00	0,21	68,40	9,72	0,90	0,000
Чай с сахаром	150	0,3	0,1	8,0	33	0,00	2,80	0,00	0,00	0,10	216,80	23,40	101,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,000
Хлеб ржаной	10	0,1	0,1	3,3	19,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,000
Итого за приём пищи	270	9,6	11,7	29,3	316,0	0,1	11,3	1,0	1,6	0,18	265,1	64,6	168,0	0,9	68,4	9,7	0,9	0,000
Итого за день	1240	43,8	53,3	206,7	1451,5	0,8	42,3	4,2	8,1	0,56	700,5	166,8	649,7	7,9	472,7	82,4	1,7	0,016

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 507203158059586111652294573924499816527024422905

Владелец Андреева Галина Владимировна

Действителен с 12.01.2024 по 11.01.2025