

МЕНЮ для дошкольного возраста (от 3 до 7 лет)

№ п.р.	Наименование блюд	1 день понедельник													F ₁ , мг	Se, мг			
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	Ккал	В1, 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	150	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\5	35	2,3	4,5	15,1	103,0	0,11	0,00	0,00	0,10	0,00	65,70	3,00	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	365	9,0	12,4	54,3	383,0	0,1	0,6	0,1	6,6	0,1	229,2	45,3	341,5	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	50	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 гренками 200\10	210	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\50	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	130	3,0	5,0	40,0	216,7	0,11	0,01	0,00	0,11	0,00	7,98	6,37	3,50	0,40	85,00	0,65	0,00	0,000
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,3	0,0	10,6	44,9	0,00	9,00	0,00	0,00	0,00	15,90	2,00	1,30	0,35	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	720,00	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																	
	Ватрушка со сметаной	60	3,0	11,0	21,3	180,0	0,10	12,70	0,01	0,00	0,10	185,00	44,00	47,00	0,40	96,00	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	180	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	350,00	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	1535	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																	
	Злепанка творожно-морковная со сушеным молоком 150\20	170	15,0	15,9	29,8	372,53	0,00	0,40	0,05	0,00	0,02	228,70	13,52	35,00	0,8	24,84	1,06	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	0,60	0,60	0,000

Напиток какао на молоке	180	1,2	1,4	20,20	99,00	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	380	17,7	17,9	60,0	518,5	0,0	0,9	0,1	0,0	0,1	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	0,00	0,10	8,00	41,88	272,51	0,6	195,8	25,09	0,1	0,013	
Обед																			
Суп картофельный с рыбой	200	2,4	4,3	16,1	74,4	0,20	4,90	0,02	0,00	0,10	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	0,00	0,07	77,00	19,70	58,00	0,50	28,10	11,00	0,00	0,000	
Каша гречневая вязкая	130	3,0	2,5	16,0	88,0	0,00	11,00	0,02	0,08	0,10	71,00	24,90	5,40	0,60	35,54	2,36	0,00	0,000	
Кисель концентрат	180	0,0	0,0	11,6	46,5	0,12	7,20	1,00	1,60	0,03	24,30	1,60	0,00	0,00	0,90	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	630	20,2	14,0	70,7	452,7	0,4	22,8	1,0	1,7	0,3	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	6,00	0,05	65,00	25,00	145,00	0,80	126,00	17,30	1,20	0,000	
Булочка Домашняя	60	4,80	8,50	18,00	171,30	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	79,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,000	
Чай с лимоном	180	0,1	0,0	9,0	36,0	0,00	8,00	0,00	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	0,00	3,50	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,000	
Итого за приём пищи	350,00	9,8	17,6	46,8	387,5	0,1	11,0	4,0	6,0	0,05	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	0,58	709,4	167,8	631,8	8,0	476,3	79,1	1,7	0,016	
3 день среда																			
Завтрак																			
Сыр порциями	10	3,9	4,0	0,0	53	0,00	0,10	0,10	2,00	0,10	177,00	0,40	98,00	0,1	13,20	8,00	0,10	0,015	
Каша Ассорти (рис, греча) жидкая молочная	150	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	30	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	
Чай с молоком	180	0,3	0,1	8,00	38,50	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	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	0,016	
II завтрак																			
Сок	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																			
Горошек консервированный	20	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	
Борщ из свежей капусты со сметаной 200г	205	1,5	3,0	23,0	75,3	0,00	11,10	0,02	0,00	0,00	32,90	39,00	79,00	0,40	42,00	12,00	0,00	0,000	
Жаркое с куриой	180	7,2	10,3	31,6	275,0	0,30	9,95	0,10	0,12	0,11	54,11	34,20	98,19	1,74	334,00	25,00	1,10	0,000	
Компот из свежих яблок	180	0,0	0,0	11,6	46,5	0,12	7,20	1,00	1,60	0,10	24,30	1,60	0,00	0,00	0,90	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	635,00	14,0	16,9	102,3	615,7	0,5	37,8	1,1	4,0	157,0	85,3	165,2	4,2	378,6	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	101,00	1,70	0,00	0,30	0,00	11,50	0,00	0,000
Печенье сахарное	50	8,40	7,50	21,60	185,30	0,00	0,10	0,50	0,00	55,20	0,60	42,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,008
Чай с сахаром	180	1,0	0,1	30,2	123,6	0,00	1,10	1,00	1,60	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	3,50	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,000
Итого за приём пищи	340	14,5	10,9	85,1	508,9	0,1	1,9	2,5	1,6	175,4	3,9	42,0	1,6	0,5	11,6	0,0	0,008
Итого за день	1475	38,9	45,2	257,0	1611,5	0,7	43,7	3,6	8,7	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	130,00	27,00	205,95	0,40	0,00	22,00	0,63	0,003
Каша манная молочная со слив маслом	150	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	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	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	19,45	1,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000
Итого за приём пищи	390	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	0,0
И/завтрак																	
Сок	100	0,4	0,4	9,8	47,00	0,00	10,00	0,00	0,00	16,00	8,00	11,00	2,2	276,00	0,00	0,00	0,000

Обед																	
Салат из капусты с морковью	50	0,6	4	5,96	62	0,03	11,00	2,00	3,00	23,10	21,00	42,00	0,30	18,00	12,00	0,00	0,000
Суп-пюре из овощей	200	5,0	7,1	16,4	109,7	0,00	4,00	0,50	0,00	28,70	1,80	46,00	0,00	23,10	1,70	0,00	0,000
Тефтели рыбные в соусе 70\20	90	8,0	6,3	13,2	137,4	0,00	0,80	0,50	0,00	31,50	26,00	20,00	0,90	15,05	4,08	0,00	0,000
Рис рассыпчатый	130	3,8	4,0	20,0	129,2	0,30	2,00	0,00	0,00	31,51	24,90	72,59	0,60	13,00	3,70	1,10	0,000
Компот из сухофруктов	180	0,5	0,1	22,0	90,9	0,12	3,00	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	10,50	10,50	0,00	0,90	2,10	0,00	0,00	0,000
Итого за приём пищи	700	21,9	22,1	101,5	654,2	0,6	20,6	3,0	3,0	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	98,00	9,00	0,00	0,80	0,00	21,00	0,00	0,000
Ватрушка с творогом	60	4,80	5,60	45,20	167,10	0,10	6,00	1,00	1,60	32,00	0,47	56,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,000
Чай с сахаром	180	0,3	0,1	8,0	33,0	0,12	0,96	0,00	0,00	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	3,50	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,000
Итого за приём пищи	350	11,2	11,7	76,5	437,4	0,3	14,0	1,2	1,6	327,2	30,8	192,7	2,0	120,0	38,1	0,0	0,000
Итого за день	1525	43,6	51,4	232,4	1539,7	1,0	45,0	4,2	7,7	704,2	159,4	634,0	8,1	458,1	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+шени с маслом сливочным	150	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	65,70	3,90	26,00	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	370	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	200	6,0	4,1	17,0	119,0	0,18	19,19	0,02	0,00	0,01	53,00	31,00	49,00	1,03	35,00	13,20	0,20	0,000
Запеканка картофельная с мясом свинины/салат из моркови с яблоком 180/50	180/50	9,1	21,8	52,0	271,0	0,10	7,80	0,80	3,80	0,01	23,40	15,62	52,00	1,10	19,00	2,30	0,10	0,002
Компот из свежих яблок	180	0,8	0,1	17,5	74,1	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	6,94	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	630	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	50	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	0,65	0,00	0,000
Чай с молоком	180	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	19,20	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	340	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	1440	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	150	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	370	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	85,6	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

Огурец консервированный	20	0,5	2,089	11,3	78	0,02	4,90	1,20	1,80	0,01	13,97	0,00	0,00	0,68	0,00	0,00	0,00	0,000
Суп-пюре гороховый с гречками 200/10	210	4,0	3,1	8,1	74,1	0,13	5,45	0,90	1,30	0,10	39,60	41,30	236,00	0,30	98,00	42,00	1,70	0,000

Плов с мясом свинины	180	16,2	19,2	46,5	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	
Напиток из шиповника	180	0,0	0,0	11,6	46,5	0,12	7,20	1,00	1,60	0,12	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	680	24,7	25,0	101,5	682,3	0,6	18,0	3,1	4,6	0,3	141,7	75,1	333,5	4,6	276,6	49,5	1,7	0,0	
Полдник усиленный																			
Макароны с сыром	100	0,6	4,0	6,0	62,0	0,11	29,00	0,01	0,00	0,01	136,00	41,00	29,00	2,10	86,00	5,00	0,00	0,000	
Чай с молоком	180	1,6	1,3	8,9	52,5	0,00	1,10	1,00	2,30	0,01	15,70	1,60	0,00	0,33	0,50	0,00	0,00	0,000	
Коржик	60	8,40	7,50	21,60	185,30	0,00	0,10	0,50	0,00	0,06	55,20	0,60	42,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,008	
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	350	2,3	5,4	18,2	133,5	0,1	30,1	1,0	2,3	0,02	155,2	42,6	29,0	2,8	89,5	5,0	0,0	0,000	
Итого за день	1500	13,0	18,3	57,9	452,2	0,2	60,3	2,5	4,6	0,1	365,6	85,8	100,0	6,3	179,0	10,0	0,0	0,016	

7 день вторник

Завтрак																			
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	
Яйцо отварное	25	5,5	8,6	36,8	288,70	0,06	1,54	0,00	1,20	0,06	143,40	23,00	15,20	0,44	0,00	4,80	0,00	0,000	
Каша ячневая молочная со слив маслом	150	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	185,00	18,00	0,20	0,000	
Напиток кофейный на молоке	180	0,3	0,1	8,00	33,00	0,00	0,43	0,00	0,00	0,02	61,63	5,85	32,40	0,00	0,00	4,14	0,00	0,000	
Итого за приём пищи	390	8,1	13,2	59,9	404,7	0,2	2,0	0,0	1,3	0,1	270,7	32,8	68,1	0,7	3,8	8,9	0,0	0,000	

II завтрак

Сок	100	1,5	0,5	21,0	96	0,00	10,00	0,00	0,00	0,10	42,00	41,50	272,51	2,53	195,9	25,09	0,1	0,012
-----	-----	-----	-----	------	----	------	-------	------	------	------	-------	-------	--------	------	-------	-------	-----	-------

Обед

Салат из отварной свеклы	50	1,0	5,0	3,5	51,3	0,00	11,00	2,00	3,00	0,00	46,00	8,40	36,00	0,50	37,80	1,60	0,40	0,000
Суп-лапша	200	3,2	7,0	21,3	98,4	0,00	0,44	0,02	1,60	0,03	41,51	18,50	6,60	0,05	25,60	0,00	0,00	0,000
Тефтели рыбные в соусе 70/20	90	15,0	9,0	32,0	164,0	0,10	9,00	0,50	0,50	0,10	44,60	15,82	15,02	0,80	19,00	4,68	0,10	0,002
Пюре картофельное	130	2,9	4,5	16,3	136,0	0,10	7,70	0,00	1,60	0,10	53,70	24,80	72,69	0,70	55,00	3,70	0,10	0,000
Кисель концентрат	180	0,2	0,2	17,4	72,1	0,00	9,00	0,00	0,00	0,00	11,70	3,96	3,60	0,72	10,98	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	700	23,4	21,8	98,2	646,8	0,2	29,4	2,5	5,1	0,1	154,3	57,0	61,2	3,3	94,6	6,3	0,5	0,002

Полдник усиленный

Капуста тушеная с яйцом	100	10,0	9,7	13,0	231,8	0,23	1,24	1,60	1,50	0,10	230,00	37,00	240,00	0,80	184,00	45,00	1,00	0,00
Печенье сахарное	50	3,4	9,9	33,1	217	0,10	0,10	0,00	0,00	0,06	13,50	0,00	0,00	0,30	6,30	1,66	0,00	0,00

Чай с лимоном	180	0,1	0,0	9,0	36,0	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	0,00	0,00	0,00	0,00
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	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за приём пищи	340	13,6	19,7	58,4	503,3	0,3	1,3	1,6	1,6	0,2	247,0	37,0	240,0	1,6	190,3	46,7	1,0	0,002					
Итого за день	1515	46,7	55,2	237,5	1650,8	0,7	42,8	4,1	8,0	0,5	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	0,05	45,00	3,90	20,50	0,30	3,80	0,00	0,20	0,000					
Каша манная молочная	150	5,0	7,7	37,2	230,00	0,22	0,48	0,50	3,20	0,10	95,00	42,10	15,20	0,60	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	0,02	19,45	1,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000					
Итого за приём пищи	365	7,6	12,3	60,3	371,5	0,3	0,6	0,5	3,3	0,2	160,5	47,4	35,7	0,3	3,8	4,8	0,2	0,000					

И/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	0,00	0,000					
-----	-----	-----	-----	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	-------	--	--	--	--	--

Обед

Салат из капусты с морковью	50	1,0	3,7	5,9	51,3	0,00	12,00	0,50	0,00	0,00	16,00	8,40	16,70	0,30	37,80	1,60	0,00	0,000					
Борщ со сметаной 200/5	205	3,3	6,0	12,0	103,6	0,00	6,78	0,03	1,30	0,05	51,60	2,30	47,00	0,23	27,20	5,30	0,00	0,000					
Каша Царская с курой	180	10,1	8,7	4,5	133,0	0,12	12,11	2,00	1,60	0,01	24,57	1,40	68,00	3,00	25,80	6,80	1,32	0,000					
Компот из кураги	180	0,5	0,1	22,0	90,9	0,12	0,80	0,00	0,00	0,00	20,52	4,14	23,20	0,50	15,08	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	665	18,9	19,1	68,4	503,8	0,3	31,7	2,5	2,9	0,1	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	0,10	26,30	33,00	142,00	0,80	77,10	46,00	0,00	0,000					
Молоко кипячёное	180	5,2	5,9	8,6	128,0	0,12	0,85	0,00	0,00	0,01	190,70	21,30	136,70	0,20	277,30	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	290	5,3	6,0	11,9	147,0	0,1	1,0	0,0	0,0	0,0	197,2	21,3	136,7	0,6	277,3	17,1	0,0	0,0					
Итого за день	1420	31,9	37,6	161,5	1108,1	0,8	33,3	3,0	6,2	0,24	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	150	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	30/5	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 какао 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	365	9,0	12,4	54,3	383,0	0,1	0,6	0,1	6,6	0,1	229,2	45,3	341,5	0,6	198,8	18,0	0,2	0,0					

И/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	0,00	0,000					
-----	-----	-----	-----	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	-------	--	--	--	--	--

Обед

Обед

Салат из отварного картофеля с горошком с растительным маслом	50	1,4	5,9	8,4	93,9	0,02	9,50	1,00	0,04	39,00	0,00	1,33	0,00	0,00
Рассольник со сметаной 200\5	205	2,8	5,7	10,8	105,7	0,13	5,32	0,00	0,00	31,52	2,10	65,97	0,00	198,00
Бигус с курицей	180	17,9	13,5	48,3	300,0	0,20	18,70	0,50	0,20	98,30	40,52	87,71	1,50	84,00
Компот из сухофруктов	180	0,3	0,0	10,6	44,8	0,00	9,00	0,00	0,00	15,90	2,00	1,30	0,36	0,00
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
Итого за приём пищи	665	26,4	25,7	102,1	669,5	0,4	40,5	1,5	0,2	195,6	55,1	155,0	4,4	284,1

Полдник усиленный

Булочка с маком	60	10,0	11,5	2,5	162,00	0,10	2,00	1,30	0,03	101,50	37,00	241,00	1,10	74,00
Котлета картофельная	100	3,4	4,3	29,8	151,00	0,04	1,00	0,01	0,03	0,30	0,00	0,00	0,04	6,30
Чай с сахаром	180	0,3	0,1	8,0	33,00	0,00	2,90	0,00	0,01	216,60	23,40	153,00	0,24	0,00
Хлеб ржаной	10	0,1	0,1	3,3	19,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	0,00	0,00	0,40	0,00
Итого за приём пищи	350	13,8	16,0	43,6	365,00	0,1	5,9	1,3	0,07	321,9	60,4	394,0	1,8	80,3
Итого за день	1480	49,4	54,3	220,9	1503,30	0,7	47,0	2,9	0,43	746,7	160,8	890,5	6,8	563,2

10 день пятница

Завтрак

Сыр порциями	10	4,2	4,5	0,3	58,5	0,00	0,00	0,15	0,05	19,90	0,40	29,00	0,4	0,00
Каша пшенная молочная с маслом	150	3,8	6,5	30,0	172,00	0,20	0,54	0,00	0,05	140,00	3,64	19,00	0,00	21,38
Батон	30	2,3	4,5	15,1	103,0	0,11	0,00	0,00	0,00	65,70	3,80	20,50	0,30	3,80
Чай с лимоном	180	0,1	0,0	9,00	36,00	0,00	0,12	0,00	0,02	15,45	1,35	0,00	0,00	0,00
Итого за приём пищи	370	10,4	15,5	54,4	369,5	0,3	0,7	0,2	0,1	245,1	9,3	68,5	0,7	25,1

II завтрак

Сок	100	1,5	0,5	21,0	96	0,00	10,00	0,00	0,10	42,00	41,68	272,61	2,53	195,8
-----	-----	-----	-----	------	----	------	-------	------	------	-------	-------	--------	------	-------

Обед

Горошек консервированный	20	0,7	3,7	5,5	56,1	0,00	3,10	2,00	0,00	32,00	9,30	17,70	0,00	23,00
Суп-лапша	200	6,8	7,0	22,0	142,3	0,10	7,20	0,02	0,03	49,00	3,37	49,00	0,17	65,00
Котлета "Пожарская"	70	7,3	8,9	8,0	121,2	0,00	1,20	1,00	0,07	18,49	1,80	32,00	1,50	27,50
Картофельное пюре	130	2,7	5,3	25,0	151,3	0,17	8,85	0,00	0,06	31,51	24,80	42,00	0,94	66,00
Напиток из шлоеника	180	0,8	0,1	17,5	74,1	0,00	0,00	0,00	0,00	6,84	1,44	0,00	0,00	0,72
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
Итого за приём пищи	650	22,3	25,6	102,0	670,0	0,4	20,4	3,0	0,2	148,3	51,3	140,7	3,8	183,3

Полдник усиленный

Запканка творожно-морковная со сгущенным молоком 100\10	110	9,2	11,5	18,0	264,0	0,11	8,96	1,00	0,08	45,00	41,20	67,00	0,21	68,40
Чай с сахаром	180	0,3	0,1	8,0	33	0,00	2,80	0,00	0,10	216,60	23,40	101,00	0,24	0,00
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

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 507203158059586111652294573924499816527024422905

Владелец Андреева Галина Владимировна

Действителен с 12.01.2024 по 11.01.2025