

УТВЕРЖДАЮ
директор школы:



Меню

весенний период:

дошкольная группа 3-7 лет

Меню весенний период: детский сад/дошкольная группа 3-7 лет

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)									
			Б	Ж	У		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
1 ДЕНЬ																					
завтрак																					
54-20к	каша жидкая молочная пшонная	180	6,4	5,2	23,9	168,6	0,14	0,16	21,51	0,05	0,45	298,80	213,30	100,80	70,20	157,50	2,12	45,00	3,28	25,20	
54-2гн	чай с сахаром	180	0,18	0,00	5,85	21,4	0,00	0,01	0,27	0,00	0,04	0,63	18,72	4,05	3,42	6,48	0,66	0,00	0,00	0,00	
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,28	14,92	67,8	0,04	0,02	0,00	0,00	0,06	141,90	42,30	7,80	10,50	38,70	0,48	0,00	8,64	0,00	
54-19з	повидло	15	0,2	14,4	0,2	132,2	0,00	0,02	90,00	0,26	0,00	3,00	6,00	4,80	0,00	6,00	0,04	0,00	0,20	0,00	
	апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43,0	0,04	0,03	8,00	0,00	60,00	13,00	197,00	34,00	13,00	23,00	0,30	2,00	0,50	17,00	
итого за завтрак			9,96	20,08	52,97	433,00	0,22	0,24	119,78	0,31	60,55	457,33	477,32	151,45	97,12	231,68	3,60	47,00	12,62	42,20	
итого завтрак в %			92	167	101	120	122	120	120	16	606	327	398	84	243	145	180	235	316	11	
обед																					
	суп картофельный с крупой(рис) со сметаной	200/10	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	0,02	6,00	0,00	6,00	4,80	84,00	13,80	8,40	26,00	0,36	0,18	0,18	10,20	
54-1г	макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	0,06	0,03	18,40	0,09	0,00	149,00	53,80	12,00	7,20	41,00	0,73	21,00	0,06	12,00	
54-5м	котлета из курицы	70	13,4	3,0	9,5	118,0	0,00	0,00	4,43	0,00	0,47	148,17	159,83	21,00	44,33	100,33	0,93	11,67	12,83	71,17	
54-7хн	компот из смородины	180	0,27	0,09	7,56	31,9	0,01	0,01	2,75	0,00	21,60	6,62	78,57	8,64	7,29	7,74	0,32	0,27	0,26	4,59	
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,37	19,89	90,4	0,05	0,03	0,00	0,00	0,08	189,20	56,40	50,00	16,40	51,60	1,44	0,00	11,52	0,00	
54-3соус	соус красный основной	30	1,0	0,7	2,7	21,2	0,01	0,00	38,40	0,01	0,80	3,60	42,60	2,76	3,60	7,20	0,16	0,54	0,13	2,70	
итого за обед			23,61	9,16	73,95	466,80	0,15	0,09	69,98	0,10	28,95	501,39	475,20	108,20	87,22	233,87	3,94	33,66	24,98	100,66	
итого обед в %			125	44	81	74	48	26	40	3	165	205	226	34	125	84	113	96	357	14	
полдник																					
	оладьи со сгущенным молоком	80/20	2,60	7,80	24,00	176,00	0,11	0,09	2,00	0,00	0,20	153,20	56,80	14,80	13,20	55,20	1,03	0,00	3,92	0,00	

54-2гн	чай с сахаром	180	3,42	2,61	10,17	77,4	0,03	0,12	11,97	0,00	0,47	35,10	165,60	99,90	27,90	96,30	0,96	8,10	1,58	18,00	
итого за полдник			6,02	10,41	34,17	253,40	0,14	0,21	13,97	0,00	0,67	188,30	222,40	114,70	41,10	151,50	1,99	8,10	5,50	18,00	
итого за полдник в %			74	116	87	94	101	141	19	0	9	179	247	85	137	126	133	54	183	6	
итого за 1 день			39,59	39,65	161,09	1153,20	0,51	0,54	203,73	0,41	90,17	1147,02	1174,92	374,35	225,44	617,05	9,53	88,76	43,10	160,86	
итого за 1 день в %			98	88	82	85	75	72	54	5	240	218	261	55	150	103	127	118	287	11	
2 ДЕНЬ																					
завтрак																					
54-24к	каша жидкая молочная пшеничная	180	7,5	9,1	33,8	247,4	0,16	0,14	37,44	0,12	0,49	305,10	194,40	128,70	44,10	167,40	1,19	46,80	1,89	31,50	
54-21гн	какао с молоком	180	4,60	3,60	12,60	100,4	0,04	0,17	17,30	0,00	0,68	50,00	220,00	143,00	34,00	130,00	1,09	12,00	2,29	38,00	
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,28	14,92	67,8	0,04	0,02	0,00	0,00	0,06	141,90	42,30	7,80	10,50	38,70	0,48	0,00	8,64	0,00	
54-1з	масло порционнно	10	2,4	2,9	0,0	35,9	0,03	0,03	26,00	0,09	0,07	81,30	17,60	88,00	3,47	50,70	0,11	0,00	1,45	0,00	
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,30	0,20	5,00	0,00	10,00	26,00	578,00	16,00	9,00	11,00	2,20	2,00	0,30	8,00	
итого за завтрак			16,78	15,88	61,32	451,50	0,27	0,36	80,74	0,21	1,30	578,30	474,30	367,50	92,07	386,80	2,87	58,80	14,27	69,50	
итого завтрак в %			155	132	117	125	150	180	81	11	13	413	395	204	230	242	144	294	357	17	
обед																					
54-8с	суп картофельный с горохом (на бульоне)	150	5,0	3,5	12,2	99,9	0,11	0,04	72,90	0,00	3,57	71,85	286,80	20,25	21,75	60,30	1,11	11,97	1,50	21,60	
54-10г	картофель отварной в молоке	150	4,5	5,6	26,6	173,7	0,14	0,12	8,34	0,00	10,90	169,00	692,00	62,00	33,00	109,00	1,18	31,00	1,50	51,00	
54-3р	котлета рыбная (минтай)	70	9,8	1,9	6,0	80,0	0,25	1,12	13,65	0,23	0,12	154,00	211,17	28,00	29,17	131,83	4,71	25,67	4,11	18,67	
54-1хн	компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0,0	19,8	81,0	0,00	0,00	15,00	0,00	0,02	0,05	0,17	50,00	2,10	4,30	0,09	0,00	0,00	0,00	
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,19	9,95	45,2	0,03	0,01	0,00	0,00	0,04	94,63	28,20	5,20	7,00	25,80	0,12	0,00	5,76	0,00	
итого за обед			22,02	11,29	76,85	492,60	0,37	1,31	189,69	0,23	29,65	491,33	1392,34	173,85	105,02	346,83	3,67	45,57	9,28	98,60	
итого обед в %			117	54	84	78	116	374	108	7	169	201	663	55	150	124	105	130	133	14	

ПОЛДНИК																				
	пирожок с повидлом	100	0,6	6,2	4,4	74,2	0,00	0,00	732,00	0,00	3,60	90,00	124,00	13,60	15,60	22,00	0,60	10,20	0,00	22,00
54-4гн	чай с сахаром	180	2,28	0,28	14,92	67,8	0,04	0,02	0,00	0,00	0,06	141,90	42,30	7,80	10,50	38,70	0,48	0,00	8,64	0,00
			0,00	0,00	0,00	0,0	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 полдник			2,88	6,48	19,32	142,00	0,04	0,02	732,00	0,00	3,66	231,90	166,30	21,40	26,10	60,70	1,08	10,20	8,64	22,00
итого за полдник в %			36	72	49	53	30	13	976	0	49	221	185	16	87	51	72	68	288	7
итого за 2 день			45,38	35,85	180,79	1218,40	1,26	1,89	1001,19	0,54	20,70	1333,28	2102,14	532,86	318,04	889,03	16,75	135,17	38,73	165,67
итого за 2 день в %			112	80	92	90	186	252	267	7	55	254	467	79	212	148	223	180	258	11
3 ДЕНЬ																				
завтрак																				
54-23к	каша жидкая молочная ячневая	180	6,1	5,2	28,9	187,5	0,11	0,14	24,03	0,06	0,47	304,20	179,10	111,60	29,70	158,40	1,60	44,10	24,03	18,00
54-2гн	чай с сахаром	180	0,20	0,00	6,50	26,8	0,00	0,01	0,30	0,00	0,04	0,70	20,80	4,50	3,80	7,20	0,73	0,00	0,00	0,00
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,28	14,92	67,8	0,04	0,02	0,00	0,00	0,06	141,90	42,30	7,80	10,50	38,70	0,48	0,00	8,64	0,00
	сыр порционно	20	0,00	0,00	13,00	50,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,20	25,80	2,80	1,40	1,80	0,26	0,00	0,00	0,00
	банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	20,00	0,00	10,00	31,00	348,00	8,00	42,00	28,00	0,60	0,05	1,00	2,20
итого за завтрак			10,08	5,98	84,32	428,10	0,19	0,22	44,33	0,06	10,67	478,00	616,00	134,70	87,40	234,10	3,67	44,15	33,67	20,20
итого завтрак в %			93	50	162	119	106	110	44	3	107	341	513	75	219	146	184	221	842	5
обед																				
54-24с	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	2,1	1,6	15,2	83,3	0,07	0,04	97,20	0,00	5,28	92,20	316,20	12,00	16,80	44,40	0,71	15,80	0,19	26,80
54-6г	рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5	0,03	0,03	18,40	0,09	0,00	153,00	46,60	6,90	24,00	73,00	0,49	21,00	7,24	27,00
54-4м	кура отварная	70	12,8	12,3	11,6	206,5	0,00	0,12	15,52	0,12	0,12	173,83	206,50	28,00	18,67	128,33	1,87	14,00	2,80	43,17
54-32хн	компот из ягод	180	0,15	0,14	9,93	41,5	0,01	0,01	1,20	0,00	1,60	7,95	92,50	58,00	3,10	3,80	0,79	0,80	0,10	3,20
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,28	14,92	67,8	0,04	0,02	0,00	0,00	0,06	141,90	42,30	7,80	10,50	38,70	0,48	0,00	8,64	0,00
54-3соус	соус красный основной	30	1,0	0,7	2,7	21,2	0,01	0,00	38,40	0,01	0,80	3,60	42,60	2,76	3,60	7,20	0,16	0,54	0,13	2,70
итого за обед			22,03	19,82	90,85	623,80	0,16	0,22	170,72	0,22	7,86	572,48	746,70	115,46	76,67	295,43	4,50	52,14	19,10	102,87
итого обед в %			117	94	99	99	51	63	98	6	45	234	356	37	110	106	129	149	273	15
ПОЛДНИК																				

54-1г	запеканка рисовая со сгущенным молоком	120	5,04	4,50	19,80	142,20	0,05	0,23	39,60	0,05	1,62	90,00	0,00	217,80	27,00	169,20	0,18	16,20	3,60	36,00	
54-2гн	чай	180	1,30	3,90	12,00	88,00	0,05	0,05	1,00	0,00	0,10	76,60	28,40	7,40	6,60	27,60	0,52	0,00	1,96	0,00	
итого за полдник			6,34	8,40	31,80	230,20	0,10	0,28	40,60	0,05	1,72	166,60	28,40	225,20	33,60	196,80	0,70	16,20	5,56	36,00	
итого за полдник в %			78	93	81	85	76	187	54	3	23	159	32	167	112	164	47	108	185	12	
итого за 3 день			38,45	34,20	206,97	1282,10	0,45	0,72	255,65	0,33	20,25	1217,08	1391,10	475,36	197,67	726,33	8,87	112,49	58,33	159,07	
итого за 3 день в %			95	76	106	95	67	96	68	4	54	232	309	70	132	121	118	150	389	11	
4 ДЕНЬ																					
завтрак																					
54-25.1к	каша жидкая молочная рисовая	180	4,8	4,9	25,8	166,1	0,05	0,14	23,76	0,05	0,55	307,80	153,00	134,10	25,20	120,60	0,38	45,90	5,58	35,10	
54-1гн	чай с сахаром	180	4,60	3,60	12,60	100,4	0,04	0,17	17,30	0,00	0,68	50,00	220,00	143,00	34,00	130,00	1,09	12,00	2,29	38,00	
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,28	14,92	67,8	0,04	0,02	0,00	0,00	0,06	141,90	42,30	7,80	10,50	38,70	0,48	0,00	8,64	0,00	
54-19з	масло сливочное (порциями)	20	9,2	9,6	33,6	267,7	0,11	0,45	46,13	0,00	1,81	133,33	586,67	381,33	90,67	346,67	2,91	32,00	6,11	101,33	
	мандарин	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	0,03	10,00	0,00	38,00	12,00	155,00	35,00	11,00	17,00	0,01	0,30	0,10	150,30	
итого за завтрак			21,68	18,58	94,42	640,03	0,30	0,81	97,19	0,05	41,10	645,03	1156,97	701,23	171,37	652,97	4,87	90,20	22,72	324,73	
итого завтрак в %			201	155	181	178	165	407	97	3	411	461	964	390	428	408	243	451	568	81	
обед																					
54-2с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,6	4,9	5,3	72,1	0,02	0,03	105,00	0,00	10,76	98,60	184,00	37,40	13,20	31,00	0,48	15,20	0,34	14,46	
54-1г	зрза из говядины	150	5,4	4,9	32,8	196,8	0,06	0,03	18,40	0,09	0,00	149,00	53,80	12,00	7,20	41,00	0,73	21,00	0,06	12,00	
54-25м	пюре картофельное	70	22,5	1,6	0,8	108,4	0,05	0,06	21,47	0,00	2,52	149,33	267,17	15,17	78,17	154,00	1,31	19,83	20,30	138,83	
54-3гн	компот из свежих яблок	180	0,30	0,00	6,70	27,9	0,00	0,01	0,38	0,00	1,16	1,30	30,20	6,90	4,60	8,50	0,77	0,00	0,02	0,70	
	хлеб пшеничный	50	3,80	0,47	24,87	113,0	0,07	0,03	0,00	0,00	0,10	236,50	70,50	62,50	20,50	64,50	1,80	0,00	14,40	0,00	
54-3соус	соус красный основной	30	1,0	0,7	2,7	21,2	0,01	0,00	38,40	0,01	0,80	3,60	42,60	2,76	3,60	7,20	0,16	0,54	0,13	2,70	
		0	0	0,00	0,00	0,0	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 обед			34,60	12,57	73,17	539,40	0,21	0,16	183,65	0,10	15,34	638,33	648,27	136,73	127,27	306,20	5,25	56,57	35,25	168,69	

итого обед в %		183	60	80	86	67	46	105	3	88	261	309	43	182	109	150	162	504	24	
полдник																				
54-3з	салат из свежих огурцов	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,04	0,02	79,80	0,00	15,00	1,80	174,00	8,40	12,00	15,60	0,54	1,20	0,24	12,00
54-2гн	чай с сахаром	180	0,20	0,00	6,50	26,8	0,00	0,01	0,30	0,00	0,04	0,70	20,80	4,50	3,80	7,20	0,73	0,00	0,00	0,00
	хлеб пшеничный	50	3,80	0,47	24,87	113,0	0,07	0,03	0,00	0,00	0,10	236,50	70,50	62,50	20,50	64,50	1,80	0,00	14,40	0,00
итого за полдник		4,70	0,57	33,67	152,60	0,11	0,06	80,10	0,00	15,14	239,00	265,30	75,40	36,30	87,30	3,07	1,20	14,64	12,00	
итого за полдник в %		58	6	86	57	81	40	107	0	202	228	295	56	121	73	205	8	488	4	
итого за 4 день		60,98	31,72	201,26	1332,03	0,62	1,03	360,94	0,15	71,58	1522,36	2070,54	913,36	334,94	1046,47	13,19	147,97	72,61	505,42	
итого за 4 день в %		151	70	103	99	91	138	96	2	191	290	460	135	223	174	176	197	484	34	
5 ДЕНЬ																				
завтрак																				
54-19к	суп молочный с макаронными изделиями	180	5,0	4,1	16,1	120,8	0,05	0,16	21,42	0,02	0,66	102,42	167,94	136,44	17,46	110,16	0,32	18,72	2,23	28,62
	повидло яблочное	20	0,5	0,0	19,8	81,0	0,00	0,00	15,00	0,00	0,02	0,05	0,17	50,00	2,10	4,30	0,09	0,00	0,00	0,00
54-1гн	чай с сахаром	180	4,8	5,87	0,00	71,7	0,05	0,05	52,00	0,19	0,13	162,67	17,60	176,00	6,93	101,33	0,21	0,00	2,91	0,00
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,28	14,92	67,8	0,04	0,02	0,00	0,00	0,06	141,90	42,30	7,80	10,50	38,70	0,48	0,00	8,64	0,00
	груша	100	0,4	0,3	10,3	47,0	0,02	0,03	2,00	0,00	5,00	14,00	155,00	19,00	12,00	16,00	2,30	1,00	0,10	10,00
итого за завтрак		12,98	10,55	61,12	388,30	0,16	0,26	90,42	0,21	5,87	421,04	383,01	389,24	48,99	270,49	3,40	19,72	13,88	38,62	
итого завтрак в %		120	88	117	108	89	130	90	11	59	301	319	216	122	169	170	99	347	10	
обед																				
54-11с	суп картофельный с рыбной консервой	200	1,7	5,0	10,8	95,5	0,04	0,04	103,20	0,00	6,42	96,60	195,40	25,60	15,40	40,40	0,50	15,40	1,26	20,60
54-11г	котлета домашняя	150	3,2	5,2	19,8	139,4	0,12	0,11	23,80	0,09	10,20	162,00	625,00	39,00	28,00	84,00	1,03	28,00	0,78	43,00
54-3м	каша гречневая рассыпчатая	70	5,8	5,4	4,4	89,8	0,02	0,05	6,42	0,00	7,72	80,50	190,17	22,17	12,83	64,17	0,95	0,00	0,62	24,50
54-33хн	компот из ягод	200	0,2	0,0	8,0	33,0	0,01	0,01	1,06	0,00	5,28	2,20	36,00	6,70	2,50	4,40	0,08	0,40	0,10	3,70
	хлеб пшеничный	50	3,80	0,47	24,87	113,0	0,07	0,03	0,00	0,00	0,10	236,50	70,50	62,50	20,50	64,50	1,80	0,00	14,40	0,00
54-3соус	соус красный основной	30	1,0	0,7	2,7	21,2	0,01	0,00	38,40	0,01	0,80	3,60	42,60	2,76	3,60	7,20	0,16	0,54	0,13	2,70
итого за обед		15,65	16,77	70,57	491,90	0,27	0,24	172,88	0,10	30,52	581,40	1159,67	158,73	82,83	264,67	4,52	44,34	17,29	94,50	

итого обед в %			83	80	77	78	86	69	99	3	174	237	552	50	118	95	129	127	247	14	
полдник																					
	сок яблочный	180	0,18	0,23	20,34	82,8	0,00	0,00	0,00	0,00	1,62	7,20	181,80	14,40	9,00	12,60	0,18	0,00	0,18	0,00	
	печенье	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	0,02	6,00	0,00	6,00	4,80	84,00	13,80	8,40	26,00	0,36	0,18	0,18	10,20	
			0,00	0,00	0,00	0,0	0,00	0,02	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 полдник			0,68	0,33	21,84	91,30	0,02	0,04	6,00	0,00	7,62	12,00	265,80	28,20	17,40	38,60	0,54	0,18	0,36	10,20	
итого за полдник в %			8	4	56	34	15	27	8	0	102	11	295	21	58	32	36	1	12	3	
итого за 5 день			29,31	27,65	153,53	971,50	0,45	0,54	269,30	0,31	44,01	1014,44	1808,48	576,17	149,22	573,76	8,46	64,24	31,53	143,32	
итого за 5 день в %			72	61	78	72	67	72	72	4	117	193	402	85	99	96	113	86	210	10	
6 ДЕНЬ																					
завтрак																					
54-25.1к	каша жидкая молочная гречневая	180	4,8	4,9	25,8	166,1	0,05	0,14	23,76	0,05	0,55	307,80	153,00	134,10	25,20	120,60	0,38	45,90	5,58	35,10	
54-2гн	чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,8	0,00	0,01	0,30	0,00	0,04	0,70	20,80	4,50	3,80	7,20	0,73	0,00	0,00	0,00	
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,28	14,92	67,8	0,04	0,02	0,00	0,00	0,06	141,90	42,30	7,80	10,50	38,70	0,48	0,00	8,64	0,00	
54-1з	повидло яблочное	20	4,8	5,87	0,00	71,7	0,05	0,05	52,00	0,19	0,13	162,67	17,60	176,00	6,93	101,33	0,21	0,00	2,91	0,00	
	мандарин	100	0,9	0,2	8,1	43,0	0,04	0,03	8,00	0,00	60,00	13,00	197,00	34,00	13,00	23,00	0,30	2,00	0,50	17,00	
итого за завтрак			12,98	11,25	55,32	375,40	0,18	0,25	84,06	0,24	60,78	626,07	430,70	356,40	59,43	290,83	2,10	47,90	17,63	52,10	
итого завтрак в %			120	94	106	104	100	125	84	12	608	447	359	198	149	182	105	240	441	13	
обед																					
54-3с	рассольник ленинградский (на воде)	200/10	1,9	5,1	13,2	106,7	0,06	0,05	104,00	0,00	5,54	196,80	335,00	21,00	19,80	51,40	0,71	16,60	0,75	28,20	
54-4г	рис отварной	150	8,3	6,3	36,0	233,7	0,21	0,12	19,20	0,09	0,00	149,00	219,00	15,00	120,00	181,00	4,04	22,00	3,52	16,00	
54-5м	котлета из курицы	70	13,4	3,0	9,5	118,0	0,00	0,00	4,43	0,00	0,47	148,17	159,83	21,00	44,33	100,33	0,93	11,67	12,83	71,17	
54-7хн	компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,4	0,01	0,01	3,06	0,00	24,00	7,35	87,30	9,60	8,10	8,60	0,36	0,30	0,29	5,10	
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,37	19,89	90,4	0,05	0,03	0,00	0,00	0,08	189,20	56,40	50,00	16,40	51,60	1,44	0,00	11,52	0,00	
54-3соус	соус красный основной	30	1,0	0,7	2,7	21,2	0,01	0,00	38,40	0,01	0,80	3,60	42,60	2,76	3,60	7,20	0,16	0,54	0,13	2,70	
итого за обед			27,94	15,57	89,69	605,40	0,34	0,21	169,09	0,10	30,89	694,12	900,13	119,36	212,23	400,13	7,64	51,11	29,04	123,17	
итого обед в %			148	74	98	96	108	60	97	3	177	283	429	38	303	143	218	146	415	18	
полдник																					

	блины со сгущенкой	40	2,60	7,80	24,00	176,00	0,11	0,09	2,00	0,00	0,20	153,20	56,80	14,80	13,20	55,20	1,03	0,00	3,92	0,00	
54-3гн	чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,9	0,00	0,01	0,38	0,00	1,16	1,30	30,20	6,90	4,60	8,50	0,77	0,00	0,02	0,70	
итого за полдник			2,90	7,80	30,70	203,90	0,11	0,10	2,38	0,00	1,36	154,50	87,00	21,70	17,80	63,70	1,80	0,00	3,94	0,70	
итого за полдник в %			36	87	78	76	79	68	3	0	18	147	97	16	59	53	120	0	131	0	
итого за 6 день			43,82	34,62	175,71	1184,70	0,63	0,56	255,53	0,34	93,03	1474,69	1417,83	497,46	289,46	754,66	11,54	99,01	50,61	175,97	
итого за 6 день в %			108	77	90	88	93	75	68	5	248	281	315	74	193	126	154	132	337	12	
7 ДЕНЬ																					
завтрак																					
54-25.1к	каша жидкая молочная манная	180	4,8	4,9	25,8	166,1	0,05	0,14	23,76	0,05	0,55	307,80	153,00	134,10	25,20	120,60	0,38	45,90	5,58	35,10	
54-2гн	какао с молоком	180	0,20	0,00	6,50	26,8	0,00	0,01	0,30	0,00	0,04	0,70	20,80	4,50	3,80	7,20	0,73	0,00	0,00	0,00	
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,28	14,92	67,8	0,04	0,02	0,00	0,00	0,06	141,90	42,30	7,80	10,50	38,70	0,48	0,00	8,64	0,00	
54-19з	масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0,00	0,01	45,00	0,13	0,00	1,50	3,00	2,40	0,00	3,00	0,02	0,00	0,10	0,30	
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	0,02	5,00	0,00	10,00	26,00	578,00	16,00	9,00	11,00	2,20	2,00	0,30	8,00	
итого за завтрак			7,78	12,78	57,12	373,80	0,12	0,20	74,06	0,18	10,65	477,90	797,10	164,80	48,50	180,50	3,81	47,90	14,62	43,40	
итого завтрак в %			72	107	109	104	67	100	74	9	107	341	664	92	121	113	191	240	366	11	
обед																					
54-8с	суп картофельный с горохом (на воде)	200/10	3,8	3,6	14,3	105,1	0,13	0,05	87,48	0,00	4,28	86,22	344,16	24,30	26,10	72,36	1,33	14,36	1,80	25,92	
54-1г	макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	0,06	0,03	18,40	0,09	0,00	149,00	53,80	12,00	7,20	41,00	0,73	21,00	0,06	12,00	
54-4м	котлета из говядины	70	12,8	12,3	11,6	206,5	0,00	0,12	15,52	0,12	0,12	173,83	206,50	28,00	18,67	128,33	1,87	14,00	2,80	43,17	
54-1хн	компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0,0	19,8	81,0	0,00	0,00	15,00	0,00	0,02	0,05	0,17	50,00	2,10	4,30	0,09	0,00	0,00	0,00	
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,28	14,92	67,8	0,04	0,02	0,00	0,00	0,06	141,90	42,30	7,80	10,50	38,70	0,48	0,00	8,64	0,00	
54-3соус	соус красный основной	30	1,0	0,7	2,7	21,2	0,01	0,00	38,40	0,01	0,80	3,60	42,60	2,76	3,60	7,20	0,16	0,54	0,13	2,70	
итого за обед			25,78	21,78	96,12	678,40	0,24	0,22	174,80	0,22	5,28	554,60	689,53	124,86	68,17	291,89	4,66	49,90	13,43	83,79	
итого обед в %			136	104	105	108	76	63	100	6	30	226	328	40	97	104	133	143	192	12	

полдник																				
54-1гн	чай с сахаром	180	0,2	0,0	8,0	33,0	0,01	0,01	1,06	0,00	5,28	2,20	36,00	6,70	2,50	4,40	0,08	0,40	0,10	3,70
54-19к	суп молочный с макаронными изделиями	180	5,0	4,1	16,1	120,8	0,05	0,16	21,42	0,02	0,66	102,42	167,94	136,44	17,46	110,16	0,32	18,72	2,23	28,62
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,28	14,92	67,8	0,04	0,02	0,00	0,00	0,06	141,90	42,30	7,80	10,50	38,70	0,48	0,00	8,64	0,00
итого за полдник			7,43	4,38	39,02	221,60	0,10	0,19	22,48	0,02	6,00	246,52	246,24	150,94	30,46	153,26	0,88	19,12	10,97	32,32
итого за полдник в %			92	49	100	82	74	127	30	1	80	235	274	112	102	128	59	127	366	11
итого за 7 день			40,99	38,94	192,26	1273,80	0,46	0,61	271,34	0,42	21,93	1279,02	1732,87	440,60	147,13	625,65	9,35	116,92	39,02	159,51
итого за 7 день в %			101	87	98	94	68	81	72	6	58	244	385	65	98	104	125	156	260	11
8 ДЕНЬ																				
завтрак																				
54-20к	каша жидкая молочная рисовая	180	6,4	5,2	23,9	168,6	0,14	0,16	21,51	0,05	0,45	298,80	213,30	100,80	70,20	157,50	2,12	45,00	3,28	25,20
54-1гн	чай с сахаром	200	0,3	0,1	8,4	35,4	0,01	0,01	3,06	0,00	24,00	7,35	87,30	9,60	8,10	8,60	0,36	0,30	0,29	5,10
	хлеб пшеничный с сыром	30.окт	2,28	0,28	14,92	67,8	0,04	0,02	0,00	0,00	0,06	141,90	42,30	7,80	10,50	38,70	0,48	0,00	8,64	0,00
	банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	20,00	0,00	10,00	31,00	348,00	8,00	42,00	28,00	0,60	0,05	1,00	2,20
итого за завтрак			10,48	6,08	68,22	367,80	0,23	0,24	44,57	0,05	34,51	479,05	690,90	126,20	130,80	232,80	3,56	45,35	13,21	32,50
итого завтрак в %			97	51	131	102	128	120	45	3	345	342	576	70	327	146	178	227	330	8
обед																				
54-7с	суп картофельный с макаронными изделиями (на воде)	200	2,5	2,2	18,0	102,0	0,09	0,05	97,60	0,00	6,88	93,00	410,40	13,80	20,80	54,60	0,86	16,80	0,23	32,80
54-11г	картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	0,12	0,11	23,80	0,09	10,20	162,00	625,00	39,00	28,00	84,00	1,03	28,00	0,78	43,00
54-3м	котлета Особая	70	5,8	5,4	4,4	89,8	0,02	0,05	6,42	0,00	7,72	80,50	190,17	22,17	12,83	64,17	0,95	0,00	0,62	24,50
54-32хн	компот из ягод	200	0,15	0,14	9,93	41,5	0,01	0,01	1,20	0,00	1,60	7,95	92,50	58,00	3,10	3,80	0,79	0,80	0,10	3,20
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,56	29,84	135,6	0,08	0,04	0,00	0,00	0,12	283,80	84,60	75,00	24,60	77,40	2,16	0,00	17,28	0,00
	хлеб ржаной	30	1,0	0,7	2,7	21,2	0,01	0,00	38,40	0,01	0,80	3,60	42,60	2,76	3,60	7,20	0,16	0,54	0,13	2,70
			0	0	0	0,0	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 обед			17,21	14,20	84,67	529,50	0,33	0,26	167,42	0,10	27,32	630,85	1445,27	210,73	92,93	291,17	5,95	46,14	19,14	106,20

итого обед в %			91	68	93	84	105	74	96	3	156	257	688	67	133	104	170	132	273	15	
полдник																					
	биточки манные со сгущенным молоком	120/20	0,6	6,2	4,4	74,2	0,00	0,00	732,00	0,00	3,60	90,00	124,00	13,60	15,60	22,00	0,60	10,20	0,00	22,00	
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,28	14,92	67,8	0,04	0,02	0,00	0,00	0,06	141,90	42,30	7,80	10,50	38,70	0,48	0,00	8,64	0,00	
54-1гн	чай с сахаром	180	4,14	3,24	11,34	90,4	0,04	0,15	15,57	0,00	0,61	45,00	198,00	128,70	30,60	117,00	0,98	10,80	2,06	34,20	
итого за полдник			7,02	9,72	30,66	232,40	0,08	0,17	747,57	0,00	4,27	276,90	364,30	150,10	56,70	177,70	2,06	21,00	10,70	56,20	
итого за полдник в %			87	108	78	86	59	113	997	0	57	264	405	111	189	148	137	140	357	19	
итого за 8 день			34,71	30,00	183,55	1129,70	0,64	0,67	959,56	0,15	66,10	1386,80	2500,47	487,03	280,43	701,67	11,57	112,49	43,05	194,90	
итого за 8 день в %			86	67	94	84	95	89	256	2	176	264	556	72	187	117	154	150	287	13	
9 ДЕНЬ																					
завтрак																					
54-24к	каша жидкая молочная пшеничная	150	6,2	7,6	28,2	206,2	0,14	0,11	31,20	0,10	0,41	254,25	162,00	107,25	36,75	139,50	0,99	39,00	1,58	26,25	
54-4гн	чай с сахаром	200	1,60	1,10	8,70	50,9	0,01	0,07	6,90	0,00	0,30	20,00	81,30	57,00	9,90	46,00	0,77	4,50	0,88	10,00	
	хлеб пшеничный с маслом	40/10	3,04	0,37	19,89	90,4	0,05	0,03	0,00	0,00	0,08	189,20	56,40	50,00	16,40	51,60	1,44	0,00	11,52	0,00	
	апельсин	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	0,03	10,00	0,00	38,00	12,00	155,00	35,00	11,00	17,00	0,01	0,30	0,10	150,30	
итого за завтрак			11,64	9,27	64,29	385,50	0,26	0,24	48,10	0,10	38,79	475,45	454,70	249,25	74,05	254,10	3,21	43,80	14,08	186,55	
итого завтрак в %			108	77	123	107	144	120	48	5	388	340	379	138	185	159	161	219	352	47	
обед																					
54-10с	Борщ из свежей капусты со сметаной	200/10	1,9	5,0	10,3	94,8	0,04	0,04	106,46	0,00	6,42	96,20	199,60	27,40	14,60	52,40	0,56	15,26	2,84	16,68	
54-1г	каша гречневая рассыпчатая	150	5,4	4,9	32,8	196,8	0,06	0,03	18,40	0,09	0,00	149,00	53,80	12,00	7,20	41,00	0,73	21,00	0,06	12,00	
54-5м	рыба припущенная	70	13,4	3,0	9,5	118,0	0,00	0,00	4,43	0,00	0,47	148,17	159,83	21,00	44,33	100,33	0,93	11,67	12,83	71,17	
54-2гн	компот из свежих фруктов	200	0,20	0,00	6,50	26,8	0,00	0,01	0,30	0,00	0,04	0,70	20,80	4,50	3,80	7,20	0,73	0,00	0,00	0,00	
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,56	29,84	135,6	0,08	0,04	0,00	0,00	0,12	283,80	84,60	75,00	24,60	77,40	2,16	0,00	17,28	0,00	
54-3соус	соус красный основной	30	1,0	0,7	2,7	21,2	0,01	0,00	38,40	0,01	0,80	3,60	42,60	2,76	3,60	7,20	0,16	0,54	0,13	2,70	
итого за обед			26,46	14,16	91,64	593,20	0,19	0,12	167,9	0,10	7,85	681,47	561,23	142,66	98,13	285,53	5,27	48,47	33,14	102,55	

								9													
итого обед в %			140	67	100	94	60	34	96	3	45	278	267	45	140	102	151	138	473	15	
полдник																					
	салат овощной	60	9,00	5,76	15,30	156,60	0,05	0,27	39,60	0,09	1,08	90,00	0,36	214,20	25,20	163,80	0,18	16,20	3,60	36,00	
	хлеб пшеничный	40	2,60	7,80	24,00	176,00	0,11	0,09	2,00	0,00	0,20	153,20	56,80	14,80	13,20	55,20	1,03	0,00	3,92	0,00	
54-1гн	чай с сахаром	180	1,6	1,1	8,7	50,9	0,01	0,07	6,9	0	0,3	20	81,3	57	9,9	46	0,77	4,5	0,88	10	
итого за полдник			13,20	14,66	48,00	383,50	0,17	0,43	48,50	0,09	1,58	263,20	138,46	286,00	48,30	265,00	1,98	20,70	8,40	46,00	
итого за полдник в %			163	163	123	142	124	288	65	6	21	251	154	212	161	221	132	138	280	15	
итого за 9 день			51,30	38,09	203,93	1362,20	0,62	0,79	264,59	0,29	48,22	1420,12	1154,39	677,91	220,48	804,63	10,46	112,97	55,62	335,10	
итого за 9 день в %			127	85	104	101	91	106	71	4	129	270	257	100	147	134	139	151	371	22	
10 ДЕНЬ																					
завтрак																					
54-19к	суп молочный с макаронными изделиями	180	5,0	4,1	16,1	120,8	0,05	0,16	21,42	0,02	0,66	102,42	167,94	136,44	17,46	110,16	0,32	18,72	2,23	28,62	
54-1гн	чай с сахаром	180	0,5	0,0	19,8	81,0	0,00	0,00	15,00	0,00	0,02	0,05	0,17	50,00	2,10	4,30	0,09	0,00	0,00	0,00	
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,28	14,92	67,8	0,04	0,02	0,00	0,00	0,06	141,90	42,30	7,80	10,50	38,70	0,48	0,00	8,64	0,00	
54-19з	повидло яблочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0,00	0,01	45,00	0,13	0,00	1,50	3,00	2,40	0,00	3,00	0,02	0,00	0,10	0,30	
	груша	100	0,4	0,3	10,3	47,0	0,02	0,03	2,00	0,00	5,00	14,00	155,00	19,00	12,00	16,00	2,30	1,00	0,10	10,00	
итого за завтрак			8,28	11,88	61,22	382,70	0,11	0,22	83,42	0,15	5,74	259,87	368,41	215,64	42,06	172,16	3,21	19,72	11,07	38,92	
итого завтрак в %			77	99	117	106	61	110	83	8	57	186	307	120	105	108	161	99	277	10	
обед																					
54-31с	суп картофельный с рыбной консервой	200	11,0	3,8	14,9	138,2	0,12	0,10	111,00	0,14	7,78	159,60	600,40	29,80	42,40	144,40	1,14	88,80	6,32	335,00	
54-6г	оладьи со сгущенным молоком	120/20	3,7	4,8	36,5	203,5	0,03	0,03	18,40	0,09	0,00	153,00	46,60	6,90	24,00	73,00	0,49	21,00	7,24	27,00	
54-1гн	чай с лимоном	180	9,2	5,3	2,0	92,2	0,06	0,08	6,31	0,12	0,79	77,82	242,67	47,83	31,50	141,75	0,51	93,33	8,28	401,33	
	хлеб пшеничный	30	4,60	3,60	12,60	100,4	0,04	0,17	17,30	0,00	0,68	50,00	220,00	143,00	34,00	130,00	1,09	12,00	2,29	38,00	
	хлеб ржаной	30	1,0	0,7	2,7	21,2	0,01	0,00	38,40	0,01	0,80	3,60	42,60	2,76	3,60	7,20	0,16	0,54	0,13	2,70	
			0,00	0,00	0,00	0,0	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 обед			29,50	18,20	68,70	555,50	0,26	0,38	191,4	0,36	10,05	444,02	1152,27	230,29	135,50	496,35	3,39	215,67	24,26	804,03	

								1												
итого обед в %		156	87	75	88	83	109	109	10	57	181	549	73	194	177	97	616	347	115	
ПОЛДНИК																				
	печенье	40	0,30	0,00	6,70	27,9	0,00	0,01	0,38	0,00	1,16	1,30	30,20	6,90	4,60	8,50	0,77	0,00	0,02	0,70
	йогурт	100	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	0,02	6,00	0,00	6,00	4,80	84,00	13,80	8,40	26,00	0,36	0,18	0,18	10,20
			0,00	0,00	0,00	0,0	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 полдник		0,80	0,10	8,20	36,40	0,02	0,03	6,38	0,00	7,16	6,10	114,20	20,70	13,00	34,50	1,13	0,18	0,20	10,90	
итого за полдник в %		10	1	21	13	15	20	9	0	95	6	127	15	43	29	75	1	7	4	
итого за 10 день		38,58	30,18	138,12	974,60	0,39	0,63	281,21	0,51	22,95	709,99	1634,88	466,63	190,56	703,01	7,73	235,57	35,53	853,85	
итого за 10 день в %		95	67	71	72	58	84	75	7	61	135	363	69	127	117	103	314	237	57	
в % 1 - 5 дни		106	75	92	88	97	126	112	5	132	237	380	85	163	128	151	146	326	15	
в % 6 - 10 дни		103	76	91	88	81	87	108	5	135	239	375	76	150	120	135	181	298	23	
в % за 10 дней		104	76	92	88	89	107	110	5	133	238	378	81	157	124	143	163	312	19	
НОРМА на завтрак 20 %		10,8	12,0	52,2	360,0	0,2	0,2	100,0	2,0	10,0	140,0	120,0	180,0	40,0	160,0	2,0	20,0	4,0	400,0	
НОРМА на второй завтрак 5 %		2,7	3,0	13,1	90,0	0,0	0,1	25,0	0,5	2,5	35,0	30,0	45,0	10,0	40,0	0,5	5,0	1,0	100,0	
НОРМА на обед 35 %		18,9	21,0	91,4	630,0	0,3	0,4	175,0	3,5	17,5	245,0	210,0	315,0	70,0	280,0	3,5	35,0	7,0	700,0	
НОРМА на полдник 15 %		8,1	9,0	39,2	270,0	0,1	0,2	75,0	1,5	7,5	105,0	90,0	135,0	30,0	120,0	1,5	15,0	3,0	300,0	
НОРМА за день 75%		40,5	45,0	195,8	1350,0	0,7	0,8	375,0	7,5	37,5	525,0	450,0	675,0	150,0	600,0	7,5	75,0	15,0	1500,0	
НОРМА за день 100%		54,0	60,0	261,0	1800,0	0,9	1,0	500,0	10,0	50,0	700,0	600,0	900,0	200,0	800,0	10,0	100,0	20,0	2000,0	