

СОГЛАСОВАНО



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Комбинат школьного питания»



Э.Н.о.Кулиев

2024 год.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
В ДОШКОЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ от 1 до 3х ЛЕТ  
с 12-ти часовым ПРЕБЫВАНИЕМ.  
(Зима-Весна)**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порц.	гр	гр	Нетто	Пищевые вещества			к/кал	Витамины			Минеральные вещества	
					Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
<b>День: первый Неделя: первая Сезон: Зима-Весна Возрастная категория: от 1 до 3 (12-ти часовые)</b>													
<b>ЗАВТРАК</b>													
<u>Салат витаминный</u>	<b>60</b>												
Капуста белокочанная		38	30	0,54		1,62	8,4	0,009	0,012	13,5	14,4	0,18	
Морковь		29	23	0,3	0,02	1,61	7,59	0,014	0,016	1,15	11,75	0,161	
Лук репчатый		4	3	0,05		0,29	1,29	0,002		0,3	0,93	0,024	
Свекла		9	7	0,12		0,76	3,36	0,001	0,003	0,7	2,59	0,008	
Масло растительное		4	4	0,02	4		35,96						
Соль		0,0002	0,0002										
				<b>1,03</b>	<b>4,02</b>	<b>4,28</b>	<b>56,6</b>	<b>0,026</b>	<b>0,031</b>	<b>15,65</b>	<b>29,67</b>	<b>0,373</b>	
<u>Печень тушеная в соусе</u>	<b>50/20</b>			<b>12,73</b>	<b>7,32</b>	<b>1,4</b>	<b>135,97</b>	<b>0,182</b>		<b>24,37</b>	<b>16,85</b>	<b>13,39</b>	
<u>Картофельное пюре</u>	<b>100</b>												
Картофель		114	85,5	2,06	0,1	20,29	85,49	0,087	0,054	6,84	8,29	0,748	
Масло сливочное		5	5	0,03	2,54	0,05	21,99				1,2	0,01	
Соль		0,6	0,6										
Молоко		15	15	0,5	0,45	0,85	9,54	0,006	0,022	0,195	18	0,009	
				<b>2,59</b>	<b>3,09</b>	<b>21,19</b>	<b>117,02</b>	<b>0,093</b>	<b>0,076</b>	<b>7,035</b>	<b>27,49</b>	<b>0,767</b>	
<u>Хлеб Пшеничный</u>	<b>20</b>	20	20	<b>1,54</b>	<b>0,6</b>	<b>9,96</b>	<b>52,4</b>	<b>0,032</b>	<b>0,01</b>		<b>4,4</b>	<b>0,4</b>	
<u>Масло (порциями)</u>	<b>5</b>	5	5	<b>0,3</b>	<b>3,44</b>	<b>0,07</b>	<b>31,1</b>	<b>0,0012</b>	<b>0,0012</b>		<b>3,6</b>	<b>0,03</b>	
<u>Кофейный напиток на молоке</u>	<b>150</b>												
Сахар		7	7			6,98	27,86				0,14	0,021	
Кофейный напиток		1	1										
Молоко		98	98	2,744	2,45	4,606	51,94	0,039	0,147	1,274	117,6	0,059	
				<b>2,744</b>	<b>2,45</b>	<b>11,586</b>	<b>79,8</b>	<b>0,039</b>	<b>0,147</b>	<b>1,274</b>	<b>117,74</b>	<b>0,08</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>													
<u>Сок яблочный</u>	<b>100</b>			<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>2</b>	<b>7</b>	<b>0,3</b>	
<u>Фрукты свежие</u>	<b>100</b>	114	100	<b>0,59</b>	<b>0,44</b>	<b>10,83</b>	<b>49,69</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>13</b>	<b>16</b>	<b>0,43</b>	
<b>Всего:</b>				<b>22,024</b>	<b>21,46</b>	<b>76,396</b>	<b>596,44</b>	<b>0,4132</b>	<b>0,2952</b>	<b>63,329</b>	<b>222,89</b>	<b>15,791</b>	
<b>ОБЕД</b>													
<u>Щи из свежей капусты со сметаной</u>	<b>200/10</b>												
Томатная паста		0,8	0,8	0,3		0,14	0,7						
Вода		140	140										
Картофель 25%		53	40	0,8	0,04	7,88	33,2	0,04	0,025	3,2	3,879	0,35	

Капуста 20%		50	40	0,72		2,16	11,2	0,01	0,014	7,2	18,624	0,233
Лук 16%		9,6	8	0,14	0,01	0,76	3,44	0,003	0,001	0,32	2,43	0,063
Морковь 20%		10	8	0,1	0,01	0,56	2,64	0,004	0,005	0,16	4	0,055
Масло сливочное		5	5	0,04	3,63	0,07	30,55				1,2	0,01
Сметана		10	10	0,25	2	0,34	20,4	0,0037	0,013	0,037	10,75	0,025
Соль		0,001	0,001									
				<b>2,35</b>	<b>5,69</b>	<b>11,91</b>	<b>102,13</b>	<b>0,06</b>	<b>0,058</b>	<b>10,917</b>	<b>40,88</b>	<b>0,736</b>
<b>Бигочки мясные с соусом</b>	<b>80\20</b>											
Хлеб пшеничный		14	14	1,078	0,42	6,972	36,68	0,022	0,007		3,08	0,28
Сухари панировочные		7	7	0,81	0,32	5,45	28,35	0,011	0,0035		1,645	0,14
(котлетное мясо)		66	60	11,96	7,32		113,57	0,025	0,071		5,13	1,539
Масло растительное		3	3	0,03	5		44,95					
Соль		0,0008	0,0008									
				<b>13,87</b>	<b>13,06</b>	<b>12,42</b>	<b>223,55</b>	<b>0,058</b>	<b>0,081</b>		<b>9,85</b>	<b>1,95</b>
<b>Соус томатный:</b>												
Мука		3	3	0,36	0,03	2,01	9,75	0,003			0,27	0,018
Томатная паста		2	2	0,07		0,35	1,76					
Морковь		3	2,2	0,02		0,11	0,53	0,0008	0,0009	0,032	0,8	0,011
Лук репчатый		6	5	0,09	0,01	0,48	2,15	0,002	0,0006	0,175	1,518	0,039
Сахар		1	1			1	3,98				0,02	0,003
Масло растительное		2	2	0,02	2		17,98					
Соль		0,0002	0,0002									
				<b>0,56</b>	<b>2,04</b>	<b>3,95</b>	<b>36,15</b>	<b>0,005</b>	<b>0,001</b>	<b>0,2</b>	<b>2,6</b>	<b>0,07</b>
<b>Гречка отварная в томатном соусе</b>	<b>100\20</b>											
Гречка		40,4	40,4	3,19	0,15	30,73	137,17	0,026	0,013		3,05	0,378
Масло сливочное		3,5	3,5	0,028	2,541	0,049	21,385				0,84	0,007
Соль		1	1									
				<b>3,218</b>	<b>2,691</b>	<b>30,779</b>	<b>158,555</b>	<b>0,026</b>	<b>0,013</b>	<b>0</b>	<b>3,89</b>	<b>0,385</b>
<b>Соус томатный:</b>												
Масло растительное	1	1	1	0,01	1		8,99					
Мука	2	2	2	0,24	0,02	1,34	6,5	0,003	0,001		0,36	0,024
Морковь	3	5	4	0,03		0,14	0,66	0,001	0,001	0,35	1	0,014
Лук репчатый	1	1	1	0,02		0,1	0,43			0,035	0,304	0,008
Томатная паста	4	4	4	0,13		0,71	3,52					
Соль	0,0005	0,0005	0,0005									
Сахар	1	1	1			1	3,98				0,02	0,003
				<b>4,41</b>	<b>3,07</b>	<b>27,87</b>	<b>151,65</b>	<b>0,052</b>	<b>0,069</b>	<b>8,54</b>	<b>83,254</b>	<b>2,982</b>

	<b>Свекла тушеная</b>	<b>30/10</b>											
	Лук репчатый		10,8	9	0,153	0,009	0,86	3,87	0,004	0,001	0,315	2,734	0,071
	Масло растительное		0,6	0,6		0,6		5,39					
	Свекла		48,3	38,7	0,657		4,18	18,58	0,06	0,012	1,355	14,03	0,531
					<b>0,81</b>	<b>0,609</b>	<b>5,04</b>	<b>27,84</b>	<b>0,064</b>	<b>0,013</b>	<b>1,67</b>	<b>16,764</b>	<b>0,602</b>
	<b>Хлеб</b>	<b>20/40</b>											
	Пшеничный		20	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0,032	0,01		4,4	0,4
	Ржалою		40	40	2,76	0,48	16,56	83,2	0,076	0,036		10,8	1,4
					<b>4,3</b>	<b>1,08</b>	<b>26,52</b>	<b>135,6</b>	<b>0,108</b>	<b>0,046</b>		<b>15,2</b>	<b>1,8</b>
18	<b>Компот из с/фруктов +вит С</b>	<b>180</b>											
	Сахар		8	8			7,98	31,84				0,16	0,024
	Сухофрукты (ассорти)		11	11				29,7					
							7,98	<b>61,54</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,16</b>	<b>0,024</b>
	<b>Всего:</b>				<b>29,518</b>	<b>28,24</b>	<b>126,469</b>	<b>897,015</b>	<b>0,373</b>	<b>0,281</b>	<b>21,327</b>	<b>172,598</b>	<b>8,549</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>												
	<b>Кефир</b>	<b>150</b>			<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>5,85</b>	<b>79,5</b>	<b>0,045</b>	<b>0,255</b>	<b>1,05</b>	<b>180</b>	<b>0,15</b>
	<b>Пряник</b>	<b>20</b>			<b>1,6</b>	<b>1,06</b>	<b>10,74</b>	<b>59,8</b>	<b>0,032</b>	<b>0,012</b>		<b>5</b>	<b>0,4</b>
	<b>Всего:</b>				<b>5,95</b>	<b>4,81</b>	<b>16,59</b>	<b>139,3</b>	<b>0,077</b>	<b>0,267</b>	<b>1,05</b>	<b>185</b>	<b>0,55</b>
	<b>УЖИН</b>												
2	<b>Каша молочная манная жидкая с маслом и сахаром</b>	<b>200</b>											
	Крупа манная		24	24	3,09	0,33	21	100,2	0,042	0,012		6	0,3
	Масло сливочное		5	5	0,04	3,63	0,07	30,55				1,2	0,01
	Молоко		100	100	2,8	2,5	4,7	53	0,04	0,15	1,3	120	0,06
	Соль		0,2	0,2									
	Сахар		5	5			2,99	11,94				0,06	0,009
					<b>5,93</b>	<b>6,46</b>	<b>28,7</b>	<b>195,69</b>	<b>0,082</b>	<b>0,162</b>	<b>1,3</b>	<b>127,26</b>	<b>0,379</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>											
	Хлеб пшеничный		20	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0,032	0,01		4,4	0,4
	<b>Яйцо отварное</b>	<b>40</b>											
	Яйцо		0,04	0,04	5,08	4,6	0,28	62,8	0,028	0,176		22	1
	<b>Какао с молоком</b>	<b>150</b>											
	Сахар		7	7			6,98	27,86				0,14	0,021
	Какао		1	1									
	Молоко		75	75	2,1	1,88	10,51	67,61	0,03	0,114	0,975	90	0,045
					<b>2,1</b>	<b>1,88</b>	<b>17,49</b>	<b>95,47</b>	<b>0,03</b>	<b>0,114</b>	<b>0,975</b>	<b>90,14</b>	<b>0,066</b>
	<b>Всего:</b>				<b>14,65</b>	<b>13,54</b>	<b>56,43</b>	<b>406,36</b>	<b>0,172</b>	<b>0,462</b>	<b>2,275</b>	<b>243,8</b>	<b>1,845</b>
	<b>Итого:</b>				<b>72,142</b>	<b>68,05</b>	<b>275,885</b>	<b>2039,115</b>	<b>1,0352</b>	<b>1,3052</b>	<b>87,981</b>	<b>824,288</b>	<b>26,735</b>

Прием пищи, наименование блюда	Масса порц.	бр. гр	Нетто гр	Пищевые вещества			к/кал	Витамины			Минеральные вещества		
				Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe	
<b>День: второй Педеля: первая Сезон: Зима-Весна Возрастная категория: от 1 до 3 (12-ти часовые)</b>													
<b>ЗАВТРАК</b>													
293	<u>Ленивые вареники с молочно-сливковым соусом</u>	140/100											
	Творог	117	117	18,72	9,36	3,51	183,69	0,047	0,316	0,585	191,88	0,468	
	Яйцо	0,008	0,008	1,02	0,92	0,06	12,56	0,006	0,035		4,4	0,2	
	Сахар	4	4			3,99	15,92				0,08	0,012	
	Мука	16	16	1,92	0,16	10,72	52	0,026	0,005		2,88	0,192	
	Соль	0,0005	0,0005										
				<b>21,66</b>	<b>10,44</b>	<b>18,28</b>	<b>264,17</b>	<b>0,079</b>	<b>0,356</b>	<b>0,585</b>	<b>199,24</b>	<b>0,872</b>	
<b>Молочно-сливковый соус</b>													
	Молоко	50	50	1,4	1,25	2,35	26,5	0,02	0,075	0,65	60	0,03	
	Мука	3	3	0,36	0,03	2,01	9,75	0,005			0,54	0,036	
	Сахар	4	4			3,99	15,92				0,08	0,012	
	Масло сливочное	6	6	0,05	4,35	0,08	36,66				1,44	0,012	
	Вода	50	50										
				<b>1,81</b>	<b>5,63</b>	<b>8,43</b>	<b>88,83</b>	<b>0,025</b>	<b>0,075</b>	<b>0,65</b>	<b>62,06</b>	<b>0,09</b>	
<b>Сыр (порциями)</b>													
	Сыр	7	7	2,3	2,8		35,3	0,008	0,066	0,352	220	0,242	
<b>Хлеб</b>													
	Пшеничный	20	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0,032	0,01		4,4	0,4	
8	<b>Чай с сахаром</b>	150											
	Сахар	8	8			7,98	31,84				0,16	0,024	
	Чай	0,75	0,75										
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>													
	<u>Сок яблочный</u>	100		0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	0,3	
	<u>Фрукты свежие</u>	100	114	100	0,59	0,44	10,83	49,69	0,03	0,02	13	16	0,43
	<b>Всего:</b>			<b>28,4</b>	<b>20,01</b>	<b>65,58</b>	<b>568,23</b>	<b>0,184</b>	<b>0,537</b>	<b>16,587</b>	<b>508,86</b>	<b>2,358</b>	
<b>ОБЕД</b>													
6	<u>Суп картофельный с крупой</u>	200											
	бульон	140	140										
	Крупа пшено	4	4	0,48	0,12	2,77	13,36	0,014	0,001		1,048	0,105	
	Картофель 25%	80	60	1,2	0,06	11,82	49,8	0,061	0,038	4,8	5,82	0,524	
	Морковь	10	8	0,1	0,01	0,56	2,64	0,004	0,005	0,16	4	0,055	
	Лук	10	8	0,01	0,76	3,44	3,28	0,003	0,001	0,32	2,43	0,063	
	Масло сливочное	5	5	0,04	3,63	0,07	30,55				1,2	0,01	
	Соль	0,001	0,001										
				<b>1,83</b>	<b>4,58</b>	<b>18,66</b>	<b>99,63</b>	<b>0,082</b>	<b>0,045</b>	<b>5,28</b>	<b>14,49</b>	<b>0,757</b>	
0	<u>Мясо тушеное</u>	40/30											
	Мясо	70	64	12,76	7,81		121,14	0,026	0,077		5,474	1,642	



					4,5	6,31	19,2	150,53	0,063	0,156	1,3	124,21	0,327
8	<b>Булочка домашняя</b>	20											
	Мука		17,295	17,295	2,075	0,175	11,59	56,21	0,029	0,0065		3,11	0,205
	Сахар		1,5	1,5			1,495	5,97				0,03	0,0045
	Масло растительное		0,5	0,5	0,005	0,5		4,495					
	Яйцо		0,002	0,002	0,175	0,175	0,01	2,355	0,001	0,0065		0,81	0,0375
	Дрожжи		0,5	0,5									
	Вода		4	4									
	Соль		0,00025	0,00025									
					2,255	0,85	13,095	69,03	0,03	0,013	0	3,95	0,247
0	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	200											
	Сахар		8	8			7,98	31,84				0,16	0,024
	Кофейный напиток		2	2									
	Молоко		50	50	1,4	1,25	2,35	26,5	0,02	0,075	0,65	60	0,036
					1,4	1,25	10,33	58,34	0,02	0,075	0,65	60,16	0,06
	<b>Всего:</b>				<u>8,155</u>	<u>8,41</u>	<u>42,625</u>	<u>277,9</u>	<u>0,113</u>	<u>0,244</u>	<u>1,95</u>	<u>188,32</u>	<u>0,634</u>
	<b>Итого:</b>				<u>65,619</u>	<u>54,029</u>	<u>197,389</u>	<u>1554,689</u>	<u>0,6773</u>	<u>1,1362</u>	<u>47,302</u>	<u>901,9045</u>	<u>8,1328</u>





5	<b>Суп с фрикадельками</b>	200\25			0,89	2	3,53	35,03	0,014	0,02	16,45	22,35	0,416
	Картофель		106	80	1,6	0,08	15,76	66,4	0,081	0,05	6,4	7,76	0,698
	Лук репчатый		9,1	7,5	0,17	0,01	0,95	4,3	0,004	0,002	0,4	3,04	0,078
	Морковь		10	8	0,1	0,01	0,56	2,64	0,004	0,005	0,16	4	0,055
	Масло сливочное		5	5	0,04	3,63	0,07	30,55				1,2	0,01
	Соль		0,0008	0,0008									
	Вода		140	140									
					1,91	3,73	17,34	103,89	0,089	0,057	6,96	16	0,841
4	<b>Фрикадельки:</b>												
	Лук		2,9	2,5									
	Мясо		28	22	4,38	2,68		41,64	0,009	0,026		1,88	0,564
	Соль		0,0002	0,0002									
	Яйцо		0,004	0,004	0,51	0,46	0,03	6,28	0,0048	0,026		3,3	0,15
	Вода			2,5									
					4,89	3,14	0,03	47,92	0,013	0,052		5,18	0,714
	<b>Плов из птицы</b>	50\100											
	Лук репчатый		6	5	0,09	0,01	0,48	2,15	0,002		0,5	1,55	0,04
	Куриная грудка(филе)		95	95	22,42	1,81	0,38	107,83	0,059	0,114		12,635	1,173
	Морковь		9,5	8	0,1	0,01	0,56	2,64	0,004	0,005	0,16	4	0,055
	Масло растительное		3,2	3,2	0,02	3,2		28,77					
	Соль		0,001	0,001									
	Крупа рисовая		34	34	2,75	0,14	26,55	118,56	0,023	0,012		2,642	0,33
	Томатная паста		3	3	0,1		0,53	2,64					
					25,48	5,17	28,5	262,59	0,088	0,131	0,66	20,827	1,598
	<b>Хлеб</b>	20\40											
	Пшеничный		20	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0,032	0,01		4,4	0,4
	Ржаной		40	40	2,76	0,48	16,56	83,2	0,076	0,036		10,8	1,4
					4,3	1,08	26,52	135,6	0,108	0,046		15,2	1,8
	<b>Компот из сухофруктов+витС</b>	1\50											
	Сахар		7	7			6,98	27,86				0,14	0,021
	Сухофрукты (ассорти)		9	9				24,3					
							6,98	52,16	0	0	0	0,14	0,021
	<b>Всего:</b>				37,47	15,12	82,9	637,19	0,312	0,306	24,07	79,697	5,39
	<b>ПОЛДНИК</b>												
	<b>Всего:</b>				37,47	15,12	82,9	637,19	0,312	0,306	24,07	79,697	5,39
	<b>УЖИН</b>												
	<b>Омлет натуральный</b>	1\65											
	Соль		0,001	0,001									

*вафлей 20*

	Яйцо		0,08	0,08	10,16	9,2	0,56	125,6	0,056	0,148		44	2
	Масло растительное		3	3	0,02	3		26,97					
	Молоко		14	14	0,76	0,68	1,28	14,42	0,011	0,041	0,353	32,64	0,016
					<b>10,94</b>	<b>12,88</b>	<b>1,84</b>	<b>166,99</b>	<b>0,067</b>	<b>0,189</b>	<b>0,353</b>	<b>76,64</b>	<b>2,016</b>
	<b>Зеленый горошек</b>	<b>50</b>			<b>1,55</b>	<b>0,1</b>	<b>3,25</b>	<b>20</b>	<b>0,055</b>	<b>0,025</b>	<b>5</b>	<b>10</b>	<b>0,35</b>
	Хлеб Пшеничный	<b>20</b>	20	20	<b>1,54</b>	<b>0,6</b>	<b>9,96</b>	<b>52,4</b>	<b>0,032</b>	<b>0,01</b>		<b>4,4</b>	<b>0,4</b>
	<b>Молоко кипяченое</b>	<b>180</b>	180	180	<b>5,04</b>	<b>4,5</b>	<b>8,46</b>	<b>35,4</b>	<b>0,072</b>	<b>0,27</b>	<b>2,34</b>	<b>216</b>	<b>0,108</b>
	<b>Всего:</b>				<b>19,07</b>	<b>18,08</b>	<b>23,51</b>	<b>274,79</b>	<b>0,226</b>	<b>0,494</b>	<b>7,693</b>	<b>307,04</b>	<b>2,874</b>
	<b>Итого:</b>				<b>110,15</b>	<b>67,42</b>	<b>261,15</b>	<b>2079,65</b>	<b>1,0064</b>	<b>1,4364</b>	<b>72,071</b>	<b>860,241</b>	<b>15,929</b>

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц.	бр. гр	Чисто гр	Пищевые вещества			к/кал	Витамины			Минеральные вещества	
					Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe *
<b>День: четвертый Педети: первая Сезон: Зима-Весна Возрастная категория: от 1 до 3 (12-ти часовые)</b>													
<b>ЗАВТРАК</b>													
52	<b>Каша молочная гречневая жидкая с маслом и сахаром</b>	<b>150/10/5</b>											
	Молоко		63,6	63,6	1,78	1,59	2,99	33,71	0,025	0,096	0,826	76,32	0,038
	Крупа гречневая		19	19	1,5	0,07	14,45	64,51	0,012	0,006		1,436	0,178
	Сахар		5	5			4,99	19,9				0,1	0,015
	Масло сливочное		10	10	0,08	7,25	0,13	61,1				2,4	0,02
	Соль		0,004	0,004									
	Вода		71	71									
					<b>3,36</b>	<b>8,91</b>	<b>22,56</b>	<b>179,22</b>	<b>0,037</b>	<b>0,102</b>	<b>0,826</b>	<b>80,256</b>	<b>0,251</b>
	<b>Масло (порциями)</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>0,3</b>	<b>3,44</b>	<b>0,07</b>	<b>31,1</b>	<b>0,0012</b>	<b>0,0012</b>		<b>3,6</b>	<b>0,03</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>1,54</b>	<b>0,6</b>	<b>9,96</b>	<b>52,4</b>	<b>0,032</b>	<b>0,01</b>		<b>4,4</b>	<b>0,4</b>
10	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	<b>150</b>											
	Молоко		37,5	37,5	1,05	0,94	1,76	19,88	0,015	0,056	0,487	45	0,022
	Сахар		7	7			6,98	27,86				0,14	0,021
	Кофейный напиток		1,5	1,5									
					<b>1,05</b>	<b>0,94</b>	<b>8,74</b>	<b>47,74</b>	<b>0,015</b>	<b>0,056</b>	<b>0,487</b>	<b>45,14</b>	<b>0,043</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>													
	<b>Сок яблочный</b>	<b>100</b>			<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>2</b>	<b>7</b>	<b>0,3</b>
	<b>Фрукты свежие</b>	<b>100</b>	<b>114</b>	<b>100</b>	<b>0,59</b>	<b>0,44</b>	<b>10,83</b>	<b>49,69</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>13</b>	<b>16</b>	<b>0,43</b>
	<b>Всего:</b>				<b>7,34</b>	<b>14,43</b>	<b>62,26</b>	<b>406,15</b>	<b>0,1252</b>	<b>0,1992</b>	<b>16,313</b>	<b>156,396</b>	<b>1,454</b>
<b>ОБЕД</b>													
0	<b>Борщ с мясом, капустой и картофелем со сметаной</b>	<b>200/10</b>											
	Мясо		24	15	2,99	0,006		28,39	0,006	0,018		1,282	0,385
	Картофель		21,4	16	0,32	0,02	3,15	13,28	0,016	0,01	1,28	1,552	0,139
	Лук репчатый		10	8	0,14	0,01	0,76	3,44	0,003	0,001	0,32	2,43	0,063
	Свекла		40	30	0,51		3,24	14,4	0,004	0,011	1,2	10,767	0,407
	Капуста		20	16	0,29		0,86	4,48	0,004	0,006	2,88	7,45	0,093
	Морковь		13	10	0,13	0,01	0,7	3,3	0,005	0,006	0,2	5	0,068
	Масло сливочное		5	5	0,04	3,63	0,07	30,55				1,2	0,01
	Соль		1	1									
	Сахар		1,5	1,5			1,5	5,97				0,05	0,007
	Томатная паста		2	2	0,07		0,35	1,76					
	Сметана		10	10	0,25	2	0,34	20,4	0,0037	0,013	0,037	10,75	0,025
					<b>4,74</b>	<b>5,676</b>	<b>10,97</b>	<b>125,97</b>	<b>0,0417</b>	<b>0,065</b>	<b>5,917</b>	<b>40,481</b>	<b>1,197</b>

	<b>Котлета мясная</b>	<b>70</b>											
	Мясо		57	51	10,16	6,22		96,53	0,021	0,06		4,359	1,308
	Хлеб пшеничный		12	12	0,924	0,36	5,98	31,44	0,019	0,006		2,64	0,24
	Молоко		12	12	0,34	0,3	0,56	6,36	0,005	0,018	0,156	14,4	0,007
	Мука		3	3	0,36	0,03	2,01	9,75	0,005	0,001		0,54	0,036
	Лук репчатый		5	4	0,07		0,38	1,72	0,002		0,14	1,215	0,031
	Масло растительное		3	3			3	26,97					
	Соль		0,001	0,001									
					<b>11,854</b>	<b>9,91</b>	<b>8,93</b>	<b>172,77</b>	<b>0,052</b>	<b>0,085</b>	<b>0,296</b>	<b>23,15</b>	<b>1,62</b>
2	<b>Свекла тушенная в томатном соусе</b>	<b>100/20</b>											
	свекла		161	129	2,19		13,93	61,92	0,021	0,041	4,515	46,78	1,77
	Лук репчатый		36	30	0,51	0,03	2,85	12,9	0,012	0,005	1,05	9,114	0,235
	Масло растительное		2	2			2	17,98					
					<b>2,7</b>	<b>2,03</b>	<b>16,78</b>	<b>92,8</b>	<b>0,033</b>	<b>0,046</b>	<b>5,565</b>	<b>55,894</b>	<b>2,005</b>
0	<b>Соус томатный</b>	<b>20</b>											
	Масло растительное		1	1	0,01	1							
	Мука		2	2	0,24	0,02	1,34	6,5	0,003	0,001		0,36	0,024
	Морковь		5	4	0,03		0,14	0,66	0,001	0,001	0,35	1	0,014
	Лук		1	1	0,02		0,1	0,43			0,035	0,304	0,008
	Томатная паста		4	4	0,13		0,71	3,52					
	Соль		0,0005	0,0005									
	Сахар		1	1			1	3,98					
					<b>0,43</b>	<b>1,02</b>	<b>3,29</b>	<b>15,09</b>	<b>0,004</b>	<b>0,002</b>	<b>0,385</b>	<b>1,664</b>	<b>0,046</b>
	<b>Хлеб</b>	<b>20/40</b>											
	Пшеничный		20	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0,032	0,01		4,4	0,4
	Ржаной		40	40	2,76	0,48	16,56	83,2	0,076	0,036		10,8	1,4
					<b>4,3</b>	<b>1,08</b>	<b>26,52</b>	<b>135,6</b>	<b>0,108</b>	<b>0,046</b>		<b>15,2</b>	<b>1,8</b>
	<b>Кисель из с/фруктов</b>	<b>150</b>											
	Сахар		7	7			6,98	27,86				0,14	0,021
	Сухофрукты (ассорти)		9	9				24,3					
	Крахмал		5	5									
							<b>6,98</b>	<b>52,16</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,14</b>	<b>0,021</b>
	<b>Всего:</b>				<b>24,024</b>	<b>19,716</b>	<b>73,47</b>	<b>594,39</b>	<b>0,2387</b>	<b>0,244</b>	<b>12,163</b>	<b>136,529</b>	<b>6,689</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>												
	<b>Ряженка</b>	<b>180</b>			5,22	4,5	7,02	95,4	0,054	0,306	1,26	216	0,18
	<b>Булочка от Михалыча</b>	<b>20</b>											
	Масло растительное		1,45	1,45	0,014	0,145		13,04					
	Яйцо		1,2	1,2	0,114	0,105	0,006	1,413	0,0006	0,0039		0,486	0,0225
	Мука		13,51	13,51	1,62	0,137	9,053	43,91	0,0227	0,005		2,429	0,16

	Сахар		2,3	2,3			2,29	9,16			0,046	0,007	
	дрожжи		0,07	0,07									
	Соль		0,19	0,19									
					1,748	0,387	11,349	67,523	0,0233	0,0089	0	2,961	0,1895
	<b><u>Всего:</u></b>				<b><u>6,968</u></b>	<b><u>4,887</u></b>	<b><u>18,369</u></b>	<b><u>162,923</u></b>	<b><u>0,0773</u></b>	<b><u>0,3149</u></b>	<b><u>1,26</u></b>	<b><u>218,961</u></b>	<b><u>0,3695</u></b>
	<b>УЖНП</b>												
15	<b><u>Рагу из овощей</u></b>	<b>150</b>											
	Картофель		71	53	1,06	0,05	10,44	43,99	0,054	0,033	4,24	5,141	0,463
	Морковь		55	44	0,57	0,04	3,08	14,52	0,021	0,025	0,77	21,99	0,302
	Лук		31	26	0,44	0,03	2,47	11,18	0,01	0,004	0,91	7,9	0,204
	Капуста		75	60	1,08		3,24	16,8	0,014	0,019	9,45	28,22	0,353
	Масло растительное		3	3	0,015	3		26,97					
	Соль		0,001	0,001									
	Масло сливочное		4	4	0,03	2,9	0,05	24,44	0,0004	0,0004		0,96	0,008
					3,195	6,02	19,28	137,9	0,0994	0,0814	15,37	64,211	1,33
	<b><u>Яйно отварное</u></b>	<b>20</b>											
	Яйно		0,02		5,08	4,6	0,28	62,8	0,028	0,176		22	1
	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0,032	0,01		4,4	0,4
	Печень по строгановски	50/20			15,11	9,54	1,41	144,75	0,193		5,226	8,84	14,05
0	<b><u>Чай с молоком</u></b>	<b>150</b>											
	Сахар		7	7			6,98	27,86				0,14	0,021
	Чай		0,75	0,75									
	Молоко		37,5	37,5	1,05	0,94	1,76	19,88	0,014	0,056	0,487	45	0,023
					1,05	0,94	8,74	47,74	0,014	0,056	0,487	45,14	0,044
	<b><u>Всего:</u></b>				<b><u>25,975</u></b>	<b><u>21,7</u></b>	<b><u>39,67</u></b>	<b><u>445,59</u></b>	<b><u>0,3664</u></b>	<b><u>0,3234</u></b>	<b><u>21,083</u></b>	<b><u>144,591</u></b>	<b><u>16,824</u></b>
	<b><u>Итого:</u></b>				<b><u>64,307</u></b>	<b><u>60,733</u></b>	<b><u>193,769</u></b>	<b><u>1609,053</u></b>	<b><u>0,8076</u></b>	<b><u>1,0815</u></b>	<b><u>50,819</u></b>	<b><u>656,477</u></b>	<b><u>25,3365</u></b>

Прием пищи, наименование блюда	Масса порц.	бр. гр	Netto гр	Пищевые вещества			к/кал	Витамины			Минеральные вещества	
				Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>												
<b>Каша манная молочная жидкая</b>	<b>200</b>											
Крупа манная		24	24	3,09	0,3	21	100,2	0,042	0,012		6	0,3
Соль		0,0004	0,0004									
Молоко		106	106	2,97	2,65	4,98	56,18	0,042	0,161	1,378	127,2	0,063
Масло сливочное		4	4	0,03	2,9	0,05	24,44				1,2	0,01
Сахар		3	3			2,99	11,94				0,06	0,009
				<b>6,09</b>	<b>5,85</b>	<b>29,02</b>	<b>192,76</b>	<b>0,084</b>	<b>0,173</b>	<b>1,378</b>	<b>134,46</b>	<b>0,382</b>
Сыр(порезанн)	7	8	7	2,3	2,8		35,3	0,008	0,066	0,352	220	0,242
Хлеб Пшеничный	20	20	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0,032	0,01		4,4	0,4
<b>Какао с молоком</b>	<b>200</b>											
Какао		2	2									
Сахар		8	8			7,98	31,84				0,16	0,024
Молоко		100	100	2,8	2,5	4,7	53	0,04	0,15	1,3	120	0,06
				<b>2,8</b>	<b>2,5</b>	<b>12,68</b>	<b>84,84</b>	<b>0,04</b>	<b>0,15</b>	<b>1,3</b>	<b>120,16</b>	<b>0,084</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>												
<b>Сок яблочный</b>	<b>100</b>			<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>2</b>	<b>7</b>	<b>0,3</b>
<b>Фрукты свежие</b>	<b>100</b>	<b>114</b>	<b>100</b>	<b>0,59</b>	<b>0,44</b>	<b>10,83</b>	<b>49,69</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>13</b>	<b>16</b>	<b>0,43</b>
<b>Всего:</b>				<b>13,82</b>	<b>12,29</b>	<b>72,59</b>	<b>460,99</b>	<b>0,204</b>	<b>0,429</b>	<b>18,03</b>	<b>502,02</b>	<b>1,838</b>
<b>ОБЕД</b>												
<b>Свекольник со сметаной</b>	<b>200/10</b>											
Бульон		140	140									
Свекла		50	40	0,68		4,32	19,2	0,007	0,014	1,6	14,36	0,543
Картофель		54	41	0,82	0,04	8,08	34,03	0,042	0,026	3,28	3,98	0,36
Морковь		10	8	0,1	0,01	0,56	2,64	0,004	0,005	0,16	4	0,055
Лук репчатый		10	8	0,14	0,01	0,7	3,44	0,003	0,001	0,32	2,43	0,063
Томатная паста		3	3	0,1		0,53	2,64					
Масло сливочное		2	2	0,02	1,45	0,03	12,2				0,48	0,004
Соль		0,001	0,001									
Сметана		10	10	0,25	2	0,34	20,4	0,0037	0,013	0,037	10,75	0,025
				<b>2,11</b>	<b>3,51</b>	<b>14,56</b>	<b>94,55</b>	<b>0,059</b>	<b>0,059</b>	<b>5,39</b>	<b>36</b>	<b>1,05</b>
<b>Икра кабачковая</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>0,4</b>	<b>2,8</b>	<b>2,8</b>	<b>38,8</b>	<b>0,008</b>	<b>0,02</b>		<b>16,4</b>	<b>0,28</b>
<b>Рагу из филе птицы</b>	<b>150</b>											
Филе куриное		63	63	14,87	1,2	0,25	71,51	0,039	0,075		8,379	0,778
Картофель		93	70	1,51	0,24	12,03	56,6	0,071	0,044	5,6	6,79	0,611

	Морковь		10	8	0,1	0,01	0,56	2,6	0,004	0,005	0,16	4	0,055
	Томатная паста		6,4	6,4	0,21		1,13	5,63					
	Лук репчатый		12	10	0,17	0,01	0,95	4,3	0,004	0,002	0,4	3,04	0,078
	Масло растительное		7	7	0,04	6,99		62,93					
	Мука		1,6	1,6	0,19	0,02	1,07	5,2	0,0024	0,0008		0,288	0,019
					<b>17,09</b>	<b>8,47</b>	<b>15,99</b>	<b>208,77</b>	<b>0,12</b>	<b>0,126</b>	<b>6,16</b>	<b>22,49</b>	<b>1,54</b>
	<b>Хлеб</b>	<b>20/40</b>											
	Пшеничный		20	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0,032	0,01		4,4	0,4
	Ржаной		40	40	2,76	0,48	16,56	83,2	0,076	0,036		10,8	1,4
					<b>4,3</b>	<b>1,08</b>	<b>26,52</b>	<b>135,6</b>	<b>0,108</b>	<b>0,046</b>		<b>15,2</b>	<b>1,8</b>
	<b>Компот из сухофруктов+витС</b>	<b>150</b>											
	Сахар		7	7			6,98	27,86				0,14	0,021
	Сухофрукты (ассорти)		9	9				24,3					
							<b>6,98</b>	<b>52,16</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,14</b>	<b>0,021</b>
	<b>Всего:</b>				<b>23,9</b>	<b>15,86</b>	<b>66,85</b>	<b>529,88</b>	<b>0,295</b>	<b>0,251</b>	<b>11,55</b>	<b>90,23</b>	<b>4,691</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>												
	<b>Кефир</b>	<b>150</b>			4,35	3,75	5,85	79,5	0,045	0,255	1,05	180	0,15
	<b>Будочка домашняя</b>	<b>20</b>											
	Мука		14,5	14,5	1,74	0,1	9,715	47,125	0,025	0,006		2,61	0,174
	Сахар		1,5	1,5			1,495	5,97				0,03	0,0045
	Масло растительное		0,5	0,5	0,005	0,5		4,495					
	Яйцо		0,0025	0,0025	0,125	0,115	0,005	1,57	0,0005	0,0045		0,55	0,025
	Дрожжи		0,5	0,5									
	Вода		4	4									
	Соль		0,00025	0,00025									
					<b>1,87</b>	<b>0,715</b>	<b>11,215</b>	<b>59,16</b>	<b>0,0255</b>	<b>0,0105</b>	<b>0</b>	<b>3,19</b>	<b>0,2035</b>
	<b>Всего:</b>				<b>6,22</b>	<b>4,465</b>	<b>17,065</b>	<b>138,66</b>	<b>0,0705</b>	<b>0,2655</b>	<b>1,05</b>	<b>183,19</b>	<b>0,3535</b>
	<b>УЖИН</b>												
	<b>Макаронные изделия отварные</b>	<b>100</b>											
	Соль		0,001	0,001									
	Масло сливочное		3,5	3,5	0,03	2,54	0,05	21,39				0,84	0,007
	Макаронные изделия		34	34	3,54	0,37	24,31	116,96	0,048	0,012		6,267	0,527
					<b>3,57</b>	<b>2,91</b>	<b>24,36</b>	<b>138,35</b>	<b>0,048</b>	<b>0,012</b>		<b>7,107</b>	<b>0,534</b>
	<b>Соус томатный:</b>	<b>20</b>											
	Масло растительное		1	1	0,01	1		8,99					
	Мука		2	2	0,24	0,02	1,34	6,5	0,003	0,001		0,36	0,024
	Морковь		3	2	0,03		0,14	0,66	0,001	0,001	0,35	1	0,014
	Лук репчатый		1	1	0,02		0,1	0,43			0,035	0,304	0,008
	Томатная паста		4	4	0,13		0,71	3,52					

	Соль		0,0005	0,0005									
	Сахар		1	1			1	3,98				0,02	0,003
					<u>0,43</u>	<u>1,02</u>	<u>3,29</u>	<u>24,08</u>	<u>0,004</u>	<u>0,002</u>	<u>0,385</u>	<u>1,684</u>	<u>0,049</u>
9	<b>Рыба тушеная в томате с овощами</b>	<b>70/20</b>											
	Лук репчатый		9,5	8	0,14	0,01	0,76	3,44	0,003	0,001	0,32	2,43	0,063
	Рыба с/м		103	86	13,96	0,67		61,76	0,066	0,076	0,232	24,08	0,516
	Соль		0,0007	0,0007									
	Морковь		22,5	18	0,23	0,02	1,24	5,99	0,009	0,009	0,315	9	0,123
	Масло растительное		2,6	2,6	0,02	2,6		23,37					
	Сахар		1	1			1	3,98				0,02	0,003
	Томатная паста		2	2	0,07		0,35	1,76					
					<u>14,42</u>	<u>3,3</u>	<u>3,35</u>	<u>100,3</u>	<u>0,078</u>	<u>0,086</u>	<u>0,867</u>	<u>35,53</u>	<u>0,705</u>
8	<b>Кофейный напиток</b>	<b>150</b>											
	Сахар		7	7			6,98	27,86				0,14	0,021
	Кофейный напиток		1	1									
							6,98	27,86	0	0	0	0,14	0,021
	<b>Хлеб Пшеничный</b>	<b>20</b>	20	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0,032	0,01		4,4	0,4
	Всего:				<u>19,96</u>	<u>7,83</u>	<u>47,94</u>	<u>342,99</u>	<u>0,162</u>	<u>0,11</u>	<u>1,252</u>	<u>48,861</u>	<u>1,709</u>
	<b>Итого:</b>				<u>63,9</u>	<u>40,445</u>	<u>204,445</u>	<u>1472,52</u>	<u>0,7315</u>	<u>1,0555</u>	<u>31,882</u>	<u>824,301</u>	<u>8,5915</u>



Прием пищи, наименование блюда	Масса порц.	бр. гр	Нетто гр	Пищевые вещества			к/кал	Витамины			Минеральные вещества	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>День: шестой Неделя: вторая Сезон: Зима-Весна Возрастная категория: от 1 до 3 (12-ти часовые)</b>												
<b>ЗАВТРАК</b>												
<b>Каша молочная рисовая жидкая с маслом и сахаром</b>	120/10/5											
Молоко		63,6	63,6	1,78	1,59	2,99	33,71	0,025	0,096	0,826	76,32	0,038
Крупа рисовая		19	19	1,5	0,07	14,45	64,51	0,012	0,006		1,436	0,178
Сахар		5	5			4,99	19,9				0,1	0,015
Масло сливочное		10	10	0,08	7,25	0,13	61,1				2,4	0,02
Соль		0,04	0,04									
Вода		71	71									
				<b>3,36</b>	<b>8,91</b>	<b>22,56</b>	<b>179,22</b>	<b>0,037</b>	<b>0,102</b>	<b>0,826</b>	<b>80,256</b>	<b>0,251</b>
<b>Сыр(порвьями)</b>	7	8	7	<b>2,3</b>	<b>2,8</b>		<b>35,3</b>	<b>0,008</b>	<b>0,066</b>	<b>0,352</b>	<b>220</b>	<b>0,242</b>
<b>Хлеб пшеничный</b>	20	20	20	<b>1,54</b>	<b>0,6</b>	<b>9,96</b>	<b>52,4</b>	<b>0,032</b>	<b>0,01</b>		<b>4,4</b>	<b>0,4</b>
<b>Кофейный напиток с молоком</b>	150											
Молоко		37,5	37,5	1,05	0,94	1,76	19,88	0,015	0,056	0,487	45	0,022
Сахар		7	7			6,98	27,86				0,14	0,021
Кофейный напиток		1,5	1,5									
				<b>1,05</b>	<b>0,94</b>	<b>8,74</b>	<b>47,74</b>	<b>0,015</b>	<b>0,056</b>	<b>0,487</b>	<b>45,14</b>	<b>0,043</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>												
<b>Сок яблочный</b>	100	100	100	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>2</b>	<b>7</b>	<b>0,3</b>
<b>Фрукты свежие</b>	100	114	100	0,59	0,44	10,83	49,69	0,03	0,02	13	16	0,43
<b>Всего:</b>				<b>9,34</b>	<b>13,79</b>	<b>62,19</b>	<b>410,35</b>	<b>0,132</b>	<b>0,264</b>	<b>16,665</b>	<b>372,796</b>	<b>1,666</b>
<b>ОБЕД</b>												
<b>Салат витаминный</b>	45											
Капуста		29	23	0,41		1,24	6,44	0,007	0,009	10,35	11,04	0,138
Морковь		22	18	0,23	0,02	1,26	5,94	0,011	0,013	0,9	9,18	0,126
Лук		3	2	0,03		0,19	0,86	0,001		0,2	0,62	0,016
свекла		7	6	0,1		0,65	2,88	0,001	0,002	0,24	2,15	0,081
Масло растительное		1	1	0,01	1		8,99					
Соль		0,0002	0,0002									
				<b>0,78</b>	<b>1,02</b>	<b>3,34</b>	<b>25,11</b>	<b>0,02</b>	<b>0,024</b>	<b>11,69</b>	<b>22,99</b>	<b>0,361</b>
<b>Суп с мясом картофельный гороховый с грецкими</b>	200/15											
Мясо		24	15	2,99	0,006		28,39	0,006	0,018		1,282	0,385
Горох желтый		16	16	3,36	0,32	7,84	47,68	0,144	0,028		14,24	1,12
Картофель		53,6	40	0,8	0,04	7,88	33,2	0,04	0,025	3,2	3,882	0,351
Лук репчатый		9,6	8	0,14	0,01	0,76	3,44	0,003	0,001	0,32	2,43	0,063

Морковь		10	8	0,1	0,01	0,56	2,64	0,004	0,005	0,16	4	0,055
Масло сливочное		4	4	0,03	2,9	0,05	24,44				0,96	0,008
Соль		1	1									
<b>Гренки из пшеничного хлеба</b>	<b>20</b>			<b>7,42</b>	<b>3,286</b>	<b>17,09</b>	<b>139,79</b>	<b>0,197</b>	<b>0,077</b>	<b>3,68</b>	<b>26,794</b>	<b>1,982</b>
Хлеб пшеничный		28,7	24	1,848	0,72	11,952	62,88	0,0384	0,012		5,28	0,48
<b>Ленивые голубцы с соусом</b>	<b>70/20</b>											
Мясо		47	41	7,75	5,08		76,67	0,017	0,049		3,506	1,052
Рис		3	3	0,24	0,01	2,34	10,46	0,002	0,001		0,233	0,029
Лук		3	2	0,05		0,29	1,29	0,001		0,105	0,911	0,024
Масло сливочное		1	1	0,01	0,73	0,01	6,11				0,24	0,002
Капуста		38	30	0,54		1,62	8,4	0,007	0,01	4,725	14,11	0,176
Соль		0,0008	0,0008									
<b>Соус:</b>				<b>8,59</b>	<b>5,82</b>	<b>4,26</b>	<b>102,93</b>	<b>0,027</b>	<b>0,06</b>	<b>4,83</b>	<b>19</b>	<b>1,28</b>
Масло растительное		1	1		1		8,98					
Лук		1	1	0,02		0,01	0,43			0,035	0,304	0,008
Соль		0,0002	0,0002									
Мука		2	2	0,24	0,02	1,34	6,5	0,003	0,001		0,36	0,024
Томатная паста		4	4	0,13		0,71	3,52					
Сахар		1	1			1	3,98				0,02	0,003
Морковь		3	2	0,03		0,14	0,66	0,001	0,001	0,035	1	0,014
<b>Картофельное пюре</b>	<b>160</b>			<b>0,42</b>	<b>1,02</b>	<b>3,2</b>	<b>24,07</b>	<b>0,004</b>	<b>0,002</b>	<b>0,07</b>	<b>1,684</b>	<b>0,049</b>
Картофель		181	136	2,72	0,14	26,79	112,88	0,139	0,087	10,88	13,19	1,19
Масло сливочное		5	5	0,04	3,63	0,07	30,55				1,2	0,01
Соль		0,001	0,001									
Молоко		24	24	0,67	0,6	1,13	12,72	0,01	0,036	0,312	28,8	0,014
<b>Хлеб</b>	<b>20/40</b>			<b>3,43</b>	<b>4,37</b>	<b>27,99</b>	<b>156,15</b>	<b>0,149</b>	<b>0,123</b>	<b>11,192</b>	<b>43,19</b>	<b>1,214</b>
Пшеничный		20	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0,032	0,01		4,4	0,4
Ржаной		40	40	2,76	0,48	16,56	83,2	0,076	0,036		10,8	1,4
<b>Кисель из с/фруктов</b>	<b>150</b>			<b>4,3</b>	<b>1,08</b>	<b>26,52</b>	<b>135,6</b>	<b>0,108</b>	<b>0,046</b>		<b>15,2</b>	<b>1,8</b>
Сахар		7	7			6,98	27,86				0,14	0,021
Сухофрукты (ассорти)		9	9				24,3					
Крахмал		5	5									
<b>Всего:</b>				<b>26,788</b>	<b>17,316</b>	<b>101,332</b>	<b>698,69</b>	<b>0,5434</b>	<b>0,344</b>	<b>31,462</b>	<b>134,278</b>	<b>7,487</b>

<b>ПОЛДНИК</b>													
<b>Кефир</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>5,85</b>	<b>79,5</b>	<b>0,045</b>	<b>0,255</b>	<b>1,05</b>	<b>180</b>	<b>0,15</b>	
<b>Сырники со сметаной и сахаром</b>	<b>120/20/5</b>												
Творог		109	109	17,44	8,72	3,27	171,13	0,0545	0,327	0,545	163,5	0,436	
Мука		16	16	1,92	0,16	10,72	52	0,027	0,006		2,88	0,192	
Сахар		5	5			4,99	19,9				0,1	0,015	
Соль		0,005	0,005										
Масло растительное		5	5	0,03	5		44,95						
Яйцо		0,006	0,006	0,76	0,69	0,04	9,42	0,004	0,026		3,3	0,15	
Сметана		20	20	0,5	4	0,68	40,8	0,0074	0,026	0,074	21,5	0,05	
<b>Всего:</b>				<b>20,65</b>	<b>18,57</b>	<b>19,7</b>	<b>338,2</b>	<b>0,0929</b>	<b>0,385</b>	<b>0,619</b>	<b>191,28</b>	<b>0,843</b>	
<b>УЖИН</b>				<b>25</b>	<b>22,32</b>	<b>25,55</b>	<b>417,7</b>	<b>0,1379</b>	<b>0,64</b>	<b>1,669</b>	<b>371,28</b>	<b>0,993</b>	
Яйцо отварное	<b>40</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>5,08</b>	<b>4,6</b>	<b>0,28</b>	<b>62,8</b>	<b>0,028</b>	<b>0,176</b>		<b>22</b>	<b>1</b>	
<b>Каша молочная манная жидкая</b>	<b>200</b>												
Крупа манная		30	30	3,09	0,33	21	100,2	0,042	0,012		6	0,3	
Молоко		106	106	2,97	2,65	4,98	56,18	0,04	0,159	1,378	127,2	0,064	
Соль		0,0004	0,0004										
Сахар		4	4			3,99	15,92				0,08	0,012	
Масло сливочное		4	4	0,03	2,9	0,05	24,44				1,2	0,01	
				<b>6,09</b>	<b>5,88</b>	<b>30,02</b>	<b>196,74</b>	<b>0,082</b>	<b>0,171</b>	<b>1,378</b>	<b>128,48</b>	<b>0,386</b>	
<b>Молоко кипяченое</b>	<b>170</b>			<b>4,76</b>	<b>4,25</b>	<b>7,99</b>	<b>90,1</b>	<b>1,06</b>	<b>0,225</b>	<b>1,95</b>	<b>204</b>	<b>0,09</b>	
<b>Всего:</b>				<b>15,93</b>	<b>14,73</b>	<b>38,29</b>	<b>349,64</b>	<b>1,17</b>	<b>0,572</b>	<b>3,328</b>	<b>354,48</b>	<b>1,476</b>	
<b>Итого:</b>				<b>77,058</b>	<b>68,156</b>	<b>227,362</b>	<b>1876,38</b>	<b>1,9833</b>	<b>1,82</b>	<b>53,124</b>	<b>1232,834</b>	<b>11,322</b>	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порц.	бр. гр	Нетто гр	Пищевые вещества			к/кал	Витамины			Минеральные вещества	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>День: седьмой Неделя: вторая Сезон: Зима-Весна Возрастная категория: от 1 до 3 (12-ти часовые)</b>												
<b>ЗАВТРАК</b>												
<b>Шницель рыбный в томатном соусе</b>	<b>65\20</b>											
Рыба с/м Минтай		67	56	9,09	0,44		40,21	0,039	0,049	0,151	15,68	0,336
Лук репчатый		10	8	0,19	0,01	1,05	4,73	0,004	0,002	0,385	3,342	0,086
Молоко		6	6	0,17	0,15	0,28	3,18	0,002	0,009	0,078	7,2	0,004
Яйцо		0,004	0,004	0,51	0,46	0,03	6,28	0,002	0,018		2,2	0,1
Хлеб пшеничный		7	7	0,54	0,21	3,486	18,34	0,011	0,004		1,54	0,14
Масло растительное		2	2		2		17,98					
Мука		2	2	0,24	0,02	1,34	6,5	0,003	0,001		0,36	0,024
Соль		0,0005	0,0005									
				<b>10,74</b>	<b>3,29</b>	<b>6,186</b>	<b>97,22</b>	<b>0,061</b>	<b>0,083</b>	<b>0,614</b>	<b>30,32</b>	<b>0,69</b>
<b>Соус томатный</b>												
Масло растительное		1	1		1		8,99					
Мука		2	2	0,24	0,02	1,34	6,5	0,003	0,001		0,36	0,024
Морковь		3	2	0,03		0,14	0,66	0,001	0,001	0,035	1	0,014
Лук репчатый		1	1	0,02		0,1	0,43			0,035	0,304	0,008
Томатная паста		4	4	0,13		0,71	3,52					
Сахар		1	1			1	3,98				0,02	0,003
Соль		0,0002	0,0002									
				<b>0,42</b>	<b>1,02</b>	<b>3,29</b>	<b>24,08</b>	<b>0,004</b>	<b>0,002</b>	<b>0,07</b>	<b>1,684</b>	<b>0,049</b>
<b>Капуста тушеная</b>												
Капуста	<b>100</b>	143	114	2,33		7	36,21	0,031	0,041	20,37	60,84	0,76
Морковь		3,3	2,7	0,03		0,19	0,88	0,001	0,001	0,031	1,33	0,018
Лук репчатый		5,3	4,7	0,08	0,007	0,45	2,01	0,002	0,0006	0,163	1,418	0,037
Масло растительное		1,3	1,3	0,007	1,33		11,99					
Томатная паста		2,7	2,7	0,087		0,47	2,35					
Сахар		2,7	2,7			2,66	10,61				0,05	0,008
Соль		0,0008	0,0008									
				<b>2,534</b>	<b>1,337</b>	<b>10,77</b>	<b>64,05</b>	<b>0,034</b>	<b>0,0426</b>	<b>20,564</b>	<b>63,638</b>	<b>0,823</b>
<b>Масло (порциями)</b>												
<b>Хлеб</b>	<b>20</b>	10	10	0,6	6,88	0,14	62,2	0,0024	0,0024		7,2	0,06
Пшеничный		20	20	<b>1,54</b>	<b>0,6</b>	9,96	52,4	0,032	0,01		4,4	0,4
<b>Чай с сахаром</b>												
Сахар	<b>150</b>	7	7			6,98	27,86				0,14	0,021

Чай		0,75	0,75									
						6,98	27,86	0	0	0	0,14	0,021
<b>Пряник</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>1,6</b>	<b>1,06</b>	<b>10,74</b>	<b>59,8</b>	<b>0,032</b>	<b>0,012</b>		<b>5</b>	<b>0,929</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>												
<u>Сок яблочный</u>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>2</b>	<b>7</b>	<b>0,3</b>
<u>Фрукты свежие</u>	<b>100</b>	<b>114</b>	<b>100</b>	<b>0,59</b>	<b>0,44</b>	<b>10,83</b>	<b>49,69</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>13</b>	<b>16</b>	<b>0,43</b>
<b>Всего:</b>				<b>18,524</b>	<b>14,727</b>	<b>68,996</b>	<b>483,3</b>	<b>0,2054</b>	<b>0,182</b>	<b>36,248</b>	<b>135,382</b>	<b>3,702</b>
<b>ОБЕД</b>												
<u>Суп с фрикадельками</u>	<b>200/25</b>											
Картофель		106	80	1,6	0,08	15,76	66,4	0,081	0,05	6,4	7,76	0,698
Лук репчатый		9,1	7,5	0,17	0,01	0,95	4,3	0,004	0,002	0,4	3,04	0,078
Морковь		10	8	0,1	0,01	0,56	2,64	0,004	0,005	0,16	4	0,055
Масло сливочное		5	5	0,04	3,63	0,07	30,55				1,2	0,01
Соль		0,0008	0,0008									
Вода		140	140									
				<b>1,91</b>	<b>3,73</b>	<b>17,34</b>	<b>103,89</b>	<b>0,089</b>	<b>0,057</b>	<b>6,96</b>	<b>16</b>	<b>0,841</b>
<b>Фрикадельки:</b>												
Лук		2,9	2,5									
Мясо		28	22	4,38	2,68		41,64	0,009	0,026		1,88	0,564
Соль		0,0002	0,0002									
Яйцо		0,004	0,004	0,51	0,46	0,03	6,28	0,0048	0,026		3,3	0,15
Вода			2,5									
				<b>4,89</b>	<b>3,14</b>	<b>0,03</b>	<b>47,92</b>	<b>0,013</b>	<b>0,052</b>		<b>5,18</b>	<b>0,714</b>
<u>Котлета из филе птицы с соусом</u>	<b>60/20</b>											
Куриная грудка (филе)		46	46	10,86	0,87	0,18	52,21	0,064	0,12		13,433	1,247
Масло растительное		2	2		2		17,98					
Соль		1	1									
Хлеб пшеничный		13	13	1,002	0,39	6,474	34,06	0,02	0,007		2,86	0,26
				<b>11,86</b>	<b>3,26</b>	<b>6,654</b>	<b>104,25</b>	<b>0,084</b>	<b>0,127</b>		<b>16,29</b>	<b>1,5</b>
<b>Соус:</b>												
Масло растительное		1	1		1		8,99					
Мука		1	1	0,12	0,01	0,67	3,25	0,001	0,0005		0,18	0,012
Томатная паста		2	2	0,07		0,35	1,76					
Морковь		2	1,6	0,02		0,09	0,43	0,0008	0,0008	0,28	0,8	0,011
Лук репчатый		0,5	0,4	0,01		0,04	0,17			0,014	0,121	0,0032
Сахар		0,3	0,3			0,3	1,19				0,006	0,0009
				<b>0,22</b>	<b>1,01</b>	<b>1,45</b>	<b>15,79</b>	<b>0,0018</b>	<b>0,0013</b>	<b>0,294</b>	<b>1,1</b>	<b>0,027</b>
<u>Каша пшеничная вязкая</u>	<b>100</b>											
Крупа пшеничная		24	24	2,73	0,58	15,02	75,45	0,074	0,024			1,056



	Сахар		0,35	0,35			0,35	1,4				0,007	0,001
	Томатная паста		3	3	0,1		0,53	2,64				0,007	0,001
					0,5	2,03	2,98	31,82	0,018	0,016	1,675	13,214	0,204
8	<b>Молоко кипяченое</b>	<b>180</b>											
			180	180	5,04	4,5	8,46	95,4	0,072	0,27	2,34	216	0,108
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	20	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0,032	0,01		4,4	0,4
					6,58	5,1	18,42	147,8	0,104	0,28	2,34	220,4	0,508
	<b>Всего:</b>				12,560	14,080	22,340	267,820	0,154	0,493	4,197	272,414	1,721
	<b>Итого:</b>				64,902	54,954	189,549	1550,273	0,833	1,333	50,634	711,481	12,246







Сухофрукты		11	11			29,7						
Сахар		8	8		7,98	31,84						
Крахмал		6	6								0,16	0,024
<b>Хлеб</b>	<b>40/20</b>				<b>7,98</b>	<b>61,54</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,16</b>	<b>0,024</b>
Хлеб ржаной		40	40	2,76	0,48	16,56	83,2	0,076	0,036		10,8	1,4
Хлеб пшеничный		20	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0,032	0,01		4,4	0,4
<b>Всего:</b>				<b>4,3</b>	<b>1,08</b>	<b>26,52</b>	<b>135,6</b>	<b>0,108</b>	<b>0,046</b>	<b>0</b>	<b>15,2</b>	<b>1,8</b>
<b>ПОЛДНИК</b>				<b>24,935</b>	<b>33,57</b>	<b>141,29</b>	<b>641,44</b>	<b>0,3404</b>	<b>0,2764</b>	<b>20,12</b>	<b>107,471</b>	<b>5,956</b>
<b>Кефир</b>	<b>150</b>			<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>5,85</b>	<b>79,5</b>	<b>0,045</b>	<b>0,255</b>	<b>1,05</b>	<b>180</b>	<b>0,15</b>
<b>Булочка домашняя</b>	<b>20</b>											
Мука		14,5	14,5	1,74	0,1	9,715	47,125	0,025	0,006		2,61	0,174
Сахар		1,5	1,5			1,495	5,97				0,03	0,0045
Масло растительное		0,5	0,5	0,005	0,5		4,495					
Яйцо		0,0025	0,0025	0,125	0,115	0,005	1,57	0,0005	0,0045		0,55	0,025
Дрожжи		0,5	0,5									
Вода		4	4									
Соль		0,00025	0,00025									
<b>Всего:</b>				<b>1,87</b>	<b>0,715</b>	<b>11,215</b>	<b>59,16</b>	<b>0,0255</b>	<b>0,0105</b>	<b>0</b>	<b>3,19</b>	<b>0,2035</b>
<b>УЖИН</b>				<b>6,22</b>	<b>4,465</b>	<b>17,065</b>	<b>138,66</b>	<b>0,0705</b>	<b>0,2655</b>	<b>1,05</b>	<b>183,19</b>	<b>0,3535</b>
<b>Тефтели рыбные с соусом</b>	<b>80/20</b>											
Рыба с/м Минтай		61	51	8,28	0,4		36,62	0,039	0,045	0,138	14,28	0,306
Масло растительное		3	3	0,02	4		35,96					
Мука		3	3	0,6	0,05	3,35	16,25	0,008	0,006		0,9	0,06
Хлеб пшеничный		11	11	0,847	0,33	5,478	28,82	0,018	0,006		2,42	0,22
Лук репчатый		11	11	0,2	0,01	1,14	5,16	0,004	0,002	0,42	3,645	0,093
Молоко		16	16	0,45	0,4	0,75	8,48	0,006	0,024	0,208	19,2	0,01
Соль		0,0005	0,0005									
<b>Соус:</b>				<b>10,39</b>	<b>5,19</b>	<b>10,71</b>	<b>131,29</b>	<b>0,075</b>	<b>0,083</b>	<b>0,766</b>	<b>40,44</b>	<b>0,68</b>
Лук		1	1	0,02								
Мука		2	2	0,24		0,01	0,43			0,035	0,304	0,008

Сахар		2	2		0,02	1,34	6,5	0,003	0,001		0,36	0,024
Морковь		2	2	0,03		2	7,96					
Томатная паста		4	4	0,13		0,14	0,66	0,001	0,001	0,25	1	0,014
Соль		0,0003	0,0003			0,71	3,52					
Масло растительное		1	1	0,01	1		8,99					
				<b>0,43</b>	<b>1,02</b>	<b>4,2</b>	<b>28,06</b>	<b>0,004</b>	<b>0,002</b>	<b>0,385</b>	<b>1,664</b>	<b>0,046</b>
<b><u>Картофель отварной</u></b>	<b>100</b>											
Картофель		135	120	3,6	0,18	35,46	149,4	0,183	0,114	14,4	17,46	1,572
Соль		0,9	0,9									
Масло сливочное		5	5	0,04	3,63	0,07	30,55	0,0004	0,0004		1,2	0,01
				<b>3,64</b>	<b>3,81</b>	<b>35,53</b>	<b>179,95</b>	<b>0,1834</b>	<b>0,1144</b>	<b>14,4</b>	<b>18,66</b>	<b>1,582</b>
<b><u>Зеленый горошек</u></b>		<b>40</b>	<b>40</b>									
				<b>1,55</b>	<b>0,1</b>	<b>3,25</b>	<b>20</b>	<b>0,055</b>	<b>0,025</b>	<b>5</b>	<b>10</b>	<b>0,35</b>
<b><u>Хлеб</u></b>	<b>20</b>											
Пшеничный		20	20	1,54	0,6	9,98	52,4	0,032	0,01		4,4	0,4
<b><u>Чай с сахаром</u></b>	<b>150</b>											
Сахар		7	7		6,98	27,86					0,14	0,021
Чай		75	0,75									
				<b>0</b>	<b>6,98</b>	<b>27,86</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,14</b>	<b>0,021</b>
<b>Всего:</b>				<b><u>17,55</u></b>	<b><u>17,7</u></b>	<b><u>91,53</u></b>	<b><u>411,7</u></b>	<b><u>0,3494</u></b>	<b><u>0,2344</u></b>	<b><u>20,551</u></b>	<b><u>75,304</u></b>	<b><u>3,079</u></b>
<b>Итого:</b>				<b>63,015</b>	<b>67,555</b>	<b>358,755</b>	<b>1668,6412</b>	<b>0,9905</b>	<b>1,2725</b>	<b>64,156</b>	<b>748,835</b>	<b>11,0715</b>

рек	Присл пищи, наименование блюда	Масса порц.	Брутто	Нетто	Пищевые вещества			к/кал	Витамины			Минеральные вещества	
			гр	гр	Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>День: девятый Неделя: вторая Сезон: Зима-Весна Возрастная категория: от 1 до 3 (12-ти часовые)</b>													
	<b>ЗАВТРАК</b>												
97	<u>Запеканка из творога со сметаной и сахаром</u>	100/10/5											
	Мука		7	7	0,84	0,07	4,69	22,75	0,012	0,003		1,26	0,084
	Яйцо		0,007	0,007	0,89	0,81	0,05	10,99	0,003	0,031		3,85	0,175
	Соль		0,0005	0,0005									
	Сметана		13	13	0,33	2,6	0,44	26,52	0,004	0,013	0,052	11,44	0,026
	Сахар		5	5			4,99	19,9				0,1	0,015
	Творог		95	95	15,2	7,6	2,85	149,15	0,038	0,257	0,475	155,8	0,38
	Масло растительное		1	1		1		8,99					
					<b>17,26</b>	<b>12,08</b>	<b>13,02</b>	<b>238,3</b>	<b>0,057</b>	<b>0,304</b>	<b>0,527</b>	<b>172,45</b>	<b>0,68</b>
	<u>Сыр (пориньями)</u>	7											
	Сыр		8	7	<b>2,3</b>	<b>2,8</b>		<b>35,3</b>	<b>0,008</b>	<b>0,066</b>	<b>0,352</b>	<b>220</b>	<b>0,242</b>
	<u>Хлеб</u>	20											
	Пшеничный		20	20	<b>0,6</b>	<b>9,96</b>	<b>52,4</b>	<b>0,032</b>	<b>0,01</b>		<b>4,4</b>	<b>0,4</b>	
8	<u>Кофейный напиток с молоком</u>	150											
	Сахар		7	7			6,98	27,86				0,14	0,021
	Кофейный напиток		1	1									
	Молоко		50	50	1,4	1,25	2,35	26,5	0,02	0,075	0,65	60	0,03
					<b>1,4</b>	<b>1,25</b>	<b>9,33</b>	<b>54,36</b>	<b>0,02</b>	<b>0,075</b>	<b>0,65</b>	<b>60,14</b>	<b>0,051</b>
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>												
	<u>Сок яблочный</u>	100			<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>2</b>	<b>7</b>	<b>0,3</b>
	<u>Фрукты свежие</u>	100	114	100	0,59	0,44	10,83	49,69	0,03	0,02	13	16	0,43
	<b>Всего:</b>				<b>22,65</b>	<b>26,63</b>	<b>95,68</b>	<b>423,682</b>	<b>0,135</b>	<b>0,475</b>	<b>20,929</b>	<b>475,99</b>	<b>1,703</b>
	<b>ОБЕД</b>												
	<u>Салат из квашеной капусты</u>	50											
	Лук репчатый		6	5	0,085	0,005	0,475	2,15	0,002	0,001	0,2	1,52	0,039
	Масло растительное		2	2	0,001	2		17,98					
	капуста квашеная		58	40,5	0,729		0,891	7,7	0,008	0,008	12,15	19,44	0,243
					<b>0,815</b>	<b>2,005</b>	<b>1,366</b>	<b>27,83</b>	<b>0,01</b>	<b>0,009</b>	<b>12,35</b>	<b>20,96</b>	<b>0,282</b>
0	<u>Борщ с капустой и картофелем со сметаной</u>	200/10											
	Картофель		21,6	17	0,34	0,02	3,35	14,11	0,017	0,011	1,36	1,65	0,148



Сухофрукты		9	9				24,3					
Сахар		7	7			6,98	27,86				0,14	0,021
				<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6,98</b>	<b>52,16</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,14</b>	<b>0,021</b>
<b>Всего :</b>				<b>21,895</b>	<b>22,065</b>	<b>82,386</b>	<b>634,12</b>	<b>0,3497</b>	<b>0,325</b>	<b>29,896</b>	<b>141,173</b>	<b>5,852</b>
<b>ПОЛДНИК</b>												
<b>Ряженка</b>	<b>150</b>			5,22	4,5	7,02	95,4	0,054	0,306	1,26	216	0,18
<b>Пряник</b>	<b>20</b>			1,6	1,06	10,74	59,8	0,032	0,012		5	0,4
<b>Всего :</b>				<b>6,82</b>	<b>5,56</b>	<b>17,76</b>	<b>155,2</b>	<b>0,086</b>	<b>0,318</b>	<b>1,26</b>	<b>221</b>	<b>0,58</b>
<b>УЖИН</b>												
<b>Суп молочный с макаронными изделиями</b>	<b>200</b>											
Макаронные изделия		16	16	1,66	0,18	11,44	55,04	0,023	0,006		2,95	0,248
Молоко		100	100	2,8	2,5	4,7	53	0,04	0,15	1,3	120	0,06
Сахар		6	6			2,99	11,94				0,06	0,009
Масло сливочное		5	5	0,04	3,63	0,07	30,55				1,2	0,01
Соль		0,0005	0,0005									
				<b>4,5</b>	<b>6,31</b>	<b>19,2</b>	<b>150,53</b>	<b>0,063</b>	<b>0,156</b>	<b>1,3</b>	<b>124,21</b>	<b>0,327</b>
<b>Яйцо отварное</b>	<b>40</b>											
<b>Яйцо</b>		<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>5,08</b>	<b>4,6</b>	<b>0,28</b>	<b>62,8</b>	<b>0,028</b>	<b>0,176</b>		<b>22</b>	<b>1</b>
<b>Чай с молоком</b>	<b>150</b>											
Сахар		7	7			6,98	27,86				0,14	0,021
Чай		0,75	0,75									
Молоко		37,5	37,5	1,05	0,94	1,76	19,88	0,014	0,056	0,487	45	0,023
				<b>1,05</b>	<b>0,94</b>	<b>8,74</b>	<b>47,74</b>	<b>0,014</b>	<b>0,056</b>	<b>0,487</b>	<b>45,14</b>	<b>0,044</b>
<b>Всего:</b>				<b>10,63</b>	<b>11,85</b>	<b>28,22</b>	<b>261,07</b>	<b>0,105</b>	<b>0,388</b>	<b>1,787</b>	<b>191,35</b>	<b>1,371</b>
<b>Итого:</b>				<b>61,995</b>	<b>66,105</b>	<b>224,046</b>	<b>1474,072</b>	<b>0,6757</b>	<b>1,506</b>	<b>53,872</b>	<b>1029,513</b>	<b>2,506</b>

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц.	Брутто	Нетто	Пищевые вещества			к/кал	Витамины			Минеральные вещества		
			гр	гр	Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe	
День: девятый Период: вторая Сезон: Зима-Весна Возрастная категория: от 1 до 3 (12-ти часовые)														
	<b>ЗАВТРАК</b>													
7	<u>Запеканка из творога со сметаной и сахаром</u>	100/10/5												
	Мука		7	7	0,84	0,07	4,69	22,75	0,012	0,003		1,26	0,084	
	Яйцо		0,007	0,007	0,89	0,81	0,05	10,99	0,003	0,031		3,85	0,175	
	Соль		0,0005	0,0005										
	Сметана		13	13	0,33	2,6	0,44	26,52	0,004	0,013	0,052	11,44	0,026	
	Сахар		5	5			4,99	19,9				0,1	0,015	
	Творог		95	95	15,2	7,6	2,85	149,15	0,038	0,257	0,475	155,8	0,38	
	Масло растительное		1	1		1		8,99						
					17,26	12,08	13,02	238,3	0,057	0,304	0,527	172,45	0,68	
	<u>Сыр (порциан)</u>	7												
	Сыр		8	7	2,3	2,8		35,3	0,008	0,066	0,352	220	0,242	
	<u>Хлеб</u>	20												
	Пшеничный		20	20	0,6	9,96	52,4	0,032	0,01		4,4	0,4		
8	<u>Кофейный напиток с молоком</u>	150												
	Сахар		7	7			6,98	27,86				0,14	0,021	
	Кофейный напиток		1	1										
	Молоко		50	50	1,4	1,25	2,35	26,5	0,02	0,075	0,65	60	0,03	
					1,4	1,25	9,33	54,36	0,02	0,075	0,65	60,14	0,051	
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>													
	<u>Сок яблочный</u>	100			0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	0,3	
	<u>Фрукты свежие</u>	100	114	100	0,59	0,44	10,83	49,69	0,03	0,02	13	16	0,43	
	<b>Всего:</b>				22,65	26,63	95,68	423,682	0,135	0,475	20,929	475,99	1,703	
	<b>ОБЕД</b>													
	<u>Салат из квашеной капусты</u>	50												
	Лук репчатый		6	5	0,085	0,005	0,475	2,15	0,002	0,001	0,2	1,52	0,039	
	Масло растительное		2	2	0,001	2		17,98						
	капуста квашеная		58	40,5	0,729		0,891	7,7	0,008	0,008	12,15	19,44	0,243	
					0,815	2,005	1,366	27,83	0,01	0,009	12,35	20,96	0,282	
	<u>Борщ с капустой и картофелем со сметаной</u>	200\10												
	Картофель		21,6	17	0,34	0,02	3,35	14,11	0,017	0,011	1,36	1,65	0,148	





	Сухофрукты		9	9			24,3						
	Сахар		7	7			6,98	27,86			0,14	0,021	
					0	0	6,98	52,16	0	0	0	0,14	0,021
	<b>Всего :</b>				<b>21,895</b>	<b>22,065</b>	<b>82,386</b>	<b>634,12</b>	<b>0,3497</b>	<b>0,325</b>	<b>29,896</b>	<b>141,173</b>	<b>5,852</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>												
	<b>Ряженка</b>	<b>150</b>			5,22	4,5	7,02	95,4	0,054	0,306	1,26	216	0,18
	<b>Пряник</b>	<b>20</b>			1,6	1,06	10,74	59,8	0,032	0,012		5	0,4
	<b>Всего :</b>				<b>6,82</b>	<b>5,56</b>	<b>17,76</b>	<b>155,2</b>	<b>0,086</b>	<b>0,318</b>	<b>1,26</b>	<b>221</b>	<b>0,58</b>
	<b>УЖИН</b>												
61	<b>Суп молочный с макаронными изделиями</b>	<b>200</b>											
	Макаронные изделия		16	16	1,66	0,18	11,44	55,04	0,023	0,006		2,95	0,248
	Молоко		100	100	2,8	2,5	4,7	53	0,04	0,15	1,3	120	0,06
	Сахар		6	6			2,99	11,94				0,06	0,009
	Масло сливочное		5	5	0,04	3,63	0,07	30,55				1,2	0,01
	Соль		0,0005	0,0005									
					<b>4,5</b>	<b>6,31</b>	<b>19,2</b>	<b>150,53</b>	<b>0,063</b>	<b>0,156</b>	<b>1,3</b>	<b>124,21</b>	<b>0,327</b>
	<b>Яйцо отварное</b>	<b>40</b>											
	<b>Яйцо</b>		<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>5,08</b>	<b>4,6</b>	<b>0,28</b>	<b>62,8</b>	<b>0,028</b>	<b>0,176</b>		<b>22</b>	<b>1</b>
0	<b>Чай с молоком</b>	<b>150</b>											
	Сахар		7	7			6,98	27,86				0,14	0,021
	Чай		0,75	0,75									
	Молоко		37,5	37,5	1,05	0,94	1,76	19,88	0,014	0,056	0,487	45	0,023
					<b>1,05</b>	<b>0,94</b>	<b>8,74</b>	<b>47,74</b>	<b>0,014</b>	<b>0,056</b>	<b>0,487</b>	<b>45,14</b>	<b>0,044</b>
	<b>Всего:</b>				<b>10,63</b>	<b>11,85</b>	<b>28,22</b>	<b>261,07</b>	<b>0,105</b>	<b>0,388</b>	<b>1,787</b>	<b>191,35</b>	<b>1,371</b>
	<b>Итого:</b>				<b>61,995</b>	<b>66,105</b>	<b>224,046</b>	<b>1474,072</b>	<b>0,6757</b>	<b>1,506</b>	<b>53,872</b>	<b>1029,513</b>	<b>9,506</b>





Масло сливочное		5	5	0,04	3,63	0,07	30,55	0,0004	0,0004		1,2	0,01
				3,64	3,81	35,53	179,95	0,183	0,114	14,4	18,66	1,58
<b>Хлеб</b>	<b>20/40</b>											
Пшеничный		20	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0,032	0,01		4,4	0,4
Ржаной		40	40	2,76	0,48	16,56	83,2	0,076	0,036		10,8	1,4
				4,3	1,08	26,52	135,6	0,108	0,046		15,2	1,8
<b>Компот из с/фруктов+вит С</b>	<b>150</b>											
Сахар		7	7			6,98	27,86				0,14	0,021
Сухофрукты (ассорти)		9	9				24,3					
						6,98	52,16	0	0	0	0,14	0,021
<b>Всего:</b>				32,395	28,549	99,015	787,255	0,429	0,307	17,9675	80,04	7,152
<b>ПОЛДНИК</b>												
<b>Ряженка</b>	<b>150</b>			5,22	4,5	7,02	95,4	0,054	0,306	1,26	216	0,18
<b>Батончик Северский</b>	<b>20</b>											
Масло растительное		0,87	0,87	0,009	0,09		7,82					
Яйцо		0,5	0,5	0,05	0,044	0,003	0,589	0,0003	0,0016		0,2025	0,0094
Мука		14,82	14,82	1,78	0,15	9,93	48,17	0,025	0,0056		2,66	0,176
Сахар		1,48	1,48			1,475	5,89				0,03	0,0044
Дрожжи		0,06	0,06									
Соль		0,22	0,22									
				1,839	0,284	11,408	62,469	0,0253	0,0072	0	2,8925	0,1898
<b>Всего:</b>				7,059	4,784	18,428	157,869	0,0793	0,3132	1,26	218,8925	0,3698
<b>УЖИН</b>												
<b>Каша молочная пшеница жидкая</b>	<b>200</b>											
Крупа пшено		26	26	2,86	0,79	18,1	91,85	0,109	0,01		7,02	0,702
Молоко		116	116	3,25	2,9	5,45	61,48	0,046	0,174	1,508	139,2	0,069
Соль		0,0003	0,0003									
Сахар		2	2			2	7,96				0,04	0,006
Масло сливочное		5	5	0,04	3,63	0,07	30,55	0,0004	0,0004		1,2	0,01
Вода		67	67									
				6,15	7,32	25,62	191,84	0,1554	0,1844	1,508	147,46	0,787
<b>Яйцо отварное</b>	<b>40</b>											
Яйцо		0,04	0,04	5,08	4,6	0,28	62,8	0,028	0,176		22	1
<b>Кофейный напиток на молоке</b>	<b>180</b>											
Сахар		8	8			7,98	31,84				0,16	0,064

Кофейный напиток		2	2										
Молоко		106	106	2,97	2,65	4,98	56,18	0,042	0,159	1,375	127,2	0,064	
				<b>2,97</b>	<b>2,65</b>	<b>12,96</b>	<b>88,02</b>	<b>0,042</b>	<b>0,159</b>	<b>1,375</b>	<b>127,36</b>	<b>0,128</b>	
<b>Всего:</b>				<u>14,2</u>	<u>14,57</u>	<u>38,86</u>	<u>342,66</u>	<u>0,2254</u>	<u>0,5194</u>	<u>2,883</u>	<u>296,82</u>	<u>1,915</u>	
<b>Итого:</b>				<b>85,083</b>	<b>62,233</b>	<b>240,323</b>	<b>1879,044</b>	<b>0,9917</b>	<b>1,4332</b>	<b>59,5535</b>	<b>967,7105</b>	<b>13,1363</b>	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 294690421595703939189969587970239985033448730145

Владелец Фатула Любовь Борисовна

Действителен с 25.06.2024 по 25.06.2025