



Категория: МЛ. дошкольная (1-я смена)

№ рецептуры	Приним пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.	Пл. цена, руб.
				Б	Ж	У															
День 1																					
133	ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными (рец. №3)	200	4,80	4,20	17,20	126,00	0,04	0,19	0,6	0,4	16,14	0,04	20,2	0	213,8	134,6	0,02	0	0,28	0,00
41	ЗАВТРАК	Масло (поршники)	10	0,13	6,15	0,17	56,60	0	0,015	0	0,03	2,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00
878	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,06	0,021	0	0,57	6,9	0	9,9	0	39,9	26,1	0	0,006	0,006	0,00
458	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, банан, персик, абрикос и др.) (яблоко)	180	0,72	0,72	17,64	79,20	0	0	4,356	1,854	18,504	0	2,7	0	0	0	0	0	0	0,00
431	ЗАВТРАК	Чай с лимоном (с сахаром и лимоном)	200	0,20	0,06	10,20	42,00	0	0	0,6	0,24	3,44	0	1,6	0	0	2	0	0	0	0,00
458	ЗАВТРАК	Творог с молоком, сливками, сметаной, сахаром или сметаной и сахаром (с молоком)	60	5,41	3,45	2,14	61,30	0,012	0,12	0,336	0,144	84,492	0,024	10,824	0,012	79,428	88,896	0	0	0	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			680	13,83	14,88	61,84	495,8	0,112	0,388	6,892	3,288	277,898	0,084	45,124	0,012	399,128	251,688	0,02	0,008	0,288	0,00
84	ОБЕД	Борщ с мелкорезанными овощами на бульоне мясном	200	1,40	4,60	6,80	74,00	0,04	0,18	9,8	2	37,2	0,8	25,8	0	344,6	97,8	0	0	0	0,02
353	ОБЕД	Каша рассыпчатая (рец. №11) (гречневая)	150	8,40	7,65	40,60	264,00	0,285	0,19	0	4,59	25,35	0,03	136,365	0	258,75	204,6	0	0	0	0,12
308	ОБЕД	Котлеты, биточки мясные паровые (без масла)	90	14,49	11,79	5,94	168,10	0,072	0	0,108	1,125	32,014	21,564	24,102	0	0	124,785	0	0	0	0,00
244	ОБЕД	Горошек зеленый консервированный	60	1,68	1,38	2,76	31,20	0,018	0	8,64	0,36	10,8	0,05	6,48	0	0	8,64	0	0	0	0,00
878	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,06	0,021	0	0,57	6,9	0	9,9	0	39,9	26,1	0	0,006	0,006	0,00
868	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,70	0,20	29,08	120,20	0,04	0,04	2,28	1,42	45,95	0	18,58	0	0	0	0	0	0	0,2
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			730	28,04	26,83	99,67	748	0,516	0,391	20,828	10,965	169,024	22,464	221,827	0	888,48	488,846	0	0,008	0,348	0,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1410	42,87	40,81	161,41	1183,8	0,827	0,727	38,72	19,303	438,88	22,618	288,761	0,012	1188,618	738,341	0,02	0,012	0,632	0,00
День 2																					
223	ЗАВТРАК	Каша вязкая с морковью	200	7,40	16,60	31,20	304,00	0,22	0,08	1,82	1,92	40,44	72,9	72,66	0	223,38	169,8	2,74	0,04	134,4	0,00
430	ЗАВТРАК	Чай, чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,20	0,05	10,00	42,00	0	0,02	0,18	1,6	9,2	0	7,8	0	45	14,8	0	0	0	0,00
458	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, банан, персик, абрикос и др.) (яблоко)	180	0,72	0,72	17,64	79,20	0	0	4,356	1,854	18,504	0	2,7	0	0	0	0	0	0	0,00
13	ЗАВТРАК	Сыр суколенный твердый, полутвердый, мягкий поршники (мягкий)	30	5,94	5,94	0,00	79,20	0	0	0,021	0,03	26,4	0,78	1,05	0	0	1,5	0	0	0	0,00
878	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,06	0,021	0	0,57	6,9	0	9,9	0	39,9	26,1	0	0,006	0,006	0,00
41	ЗАВТРАК	Масло (поршники)	10	0,13	6,15	0,17	56,60	0	0,015	0	0,03	2,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			660	16,78	28,77	78,6	691,6	0,28	0,138	8,377	8,004	104,844	728,78	84,11	0	308,28	212,2	2,74	0,048	184,408	0,00
101	ОБЕД	Чай из капусты свежей на бульоне мясном с мелкорезанными овощами	200	1,60	2,40	7,00	56,00	0,03	0,03	9,2	0,4	37,8	0	12,4	0	194	24,2	1,4	0	0	6,6
279	ОБЕД	Котлеты или биточки рыбные	90	10,17	4,14	12,60	128,70	0,09	0,09	3,87	0,81	36,81	0	24,84	0	325,44	155,28	73,62	0,81	378,72	0,00
355	ОБЕД	Рис отварной (рец. №1)	150	3,60	5,85	28,35	180,00	0	0	0,3	4,5	0	19,5	0	43,5	55,5	0	0	0	0	0,00
51	ОБЕД	Салат из капусты белокочанной и свеклы (рец. №1)	60	1,02	4,08	4,14	57,60	0,018	0,018	27,3	0,42	35,34	0	9,78	0	182,46	18,78	1,8	0	0	5,06
843	ОБЕД	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (с повидлом)	200	0,24	0,00	12,54	50,56	0	0,02	0,16	1,4	19,88	0	2,5	0	0	0	0	0	0	0,24
878	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,06	0,021	0	0,57	6,9	0	9,9	0	39,9	26,1	0	0,006	0,006	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			730	19,3	16,77	78,12	643,38	0,188	0,169	40,43	3,8	191,93	0	78,92	0	786,3	279,83	74,82	0,816	393,629	9,90
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1380	38,08	48,64	162,82	1174,88	0,488	0,305	48,907	8,894	238,174	728,78	173,03	0	1083,68	482,03	78,58	0,882	628,032	0,00
День 3																					
353	ЗАВТРАК	Каша рассыпчатая (рец. №11) (рисовая)	200	11,20	10,20	54,00	352,00	0,04	0,02	0	0,6	12,42	25,6	30,34	0,08	0	88,4	0,82	8,9	171,1	0,00
432	ЗАВТРАК	Чай с молоком (с молоком и сахаром)	200	1,60	1,60	12,40	70,00	0,02	0,08	0,6	0	6,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00
878	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,06	0,021	0	0,57	6,9	0	9,9	0	39,9	26,1	0	0,006	0,006	0,00
41	ЗАВТРАК	Масло (поршники)	10	0,13	6,15	0,17	56,60	0	0,015	0	0,03	2,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00
458	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, банан, персик, абрикос и др.) (яблоко)	180	0,72	0,72	17,64	79,20	0	0	4,356	1,854	18,504	0	2,7	0	0	0	0	0	0	0,00
458	ЗАВТРАК	Творог с молоком, сливками, сметаной, сахаром или сметаной и сахаром (с молоком)	60	5,41	3,45	2,14	61,30	0,012	0,12	0,336	0,144	84,492	0,024	10,824	0,012	79,428	88,896	0	0	0	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			660	21,43	22,48	100,84	688,8	0,132	0,268	6,392	3,188	181,218	26,824	63,784	0,092	119,328	203,896	0,82	8,808	171,100	0,00
116	ОБЕД	Суп картофельный с макаронными (рец. №1) (на бульоне)	200	2,40	1,60	16,80	92,00	0,07	0,06	8	1	19,2	1	24,2	0	510,8	62,4	0	0	0,04	0,00
317	ОБЕД	Горошек (рец. №1) (говядина или телитина)	90	5,49	18,90	10,17	233,10	0,181	0,18	1,26	2,1	38,7	3,6	26,73	0,009	335,34	185,21	7,92	0	60,12	0,00
246	ОБЕД	Макаронные изделия отварные (с маслом)	150	5,25	3,75	24,50	156,50	0,045	0,015	0	0,645	5,465	15,465	7,125	0,045	31,08	30,15	0,645	0	138,435	0,00
41	ОБЕД	Салат "Степной" из различных овощей	60	0,90	6,12	4,62	77,40	0,27	0,018	4,932	0,68	13,488	7,08	10,128	0	130,758	23,76	1,71	0,27	8,562	0,00
434	ОБЕД	Кисель из крахмала (пустой)	200	1,00	0,20	30,20	126,00	0,02	0,04	0,4	0,6	32	0	16	0	290	26	0	0	0	0,00

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

(должность)
(ФИО)
(дата)(должность)
(ФИО)
(дата)

Циклическое меню (школа) (осенне-зимнее).

Категория: Мл. школьники (1 смена)

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.	Пл. цена, руб.
				Б	Ж	У															
День 1																					
133	ЗАВТРАК	Суп молочный с изделиями макаронными (реп. №3)	200	4.80	4.20	17.20	126.00	0.04	0.18	0.6	0.4	161.4	0.04	20.2	0	213.8	134.6	0.02	0	0.28	0.00
41	ЗАВТРАК	Масло (порциями)	10	0.13	6.15	0.17	56.60	0	0.015	0	0.03	2.9	0	0	0	0	0	0	0	0	0.00
878	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.50	0.06	0.021	0	0.57	6.9	0	9.9	0	39.9	26.1	0	0.006	0.006	0.00
458	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, банан, персик, абрикос и др.) (яблоки)	180	0.72	0.72	17.64	79.20	0	0	4.356	1.854	18.504	0	2.7	0	0	0	0	0	0	0.00
431	ЗАВТРАК	Чай с лимоном (с сахаром и лимоном)	200	0.20	0.06	10.20	42.00	0	0	0.6	0.24	3.44	0	1.5	0	0	2	0	0	0	0.00
458	ЗАВТРАК	Творог с молоком, сливками, сметаной, сахаром или сметаной и сахаром (с молоком)	60	5.41	3.46	2.14	61.30	0.012	0.12	0.336	0.144	84.492	0.024	10.824	0.012	79.428	88.896	0	0	0	0.00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			680	13,63	14,89	61,84	435,6	0,112	0,336	5,892	3,238	277,636	0,064	45,124	0,012	333,128	251,596	0,02	0,006	0,286	0,00
94	ОБЕД	Борщ с мелкошинкованными овощами на бульоне мясном	200	1.40	4.60	6.80	74.00	0.04	0.18	9.8	2	37.2	0.8	25.8	0	344.8	97.8	0	0	0.02	0.00
353	ОБЕД	Каша рассыпчатая (реп. №1) (гречневая)	150	8.40	7.65	40.50	264.00	0.285	0.15	0	4.59	25.35	0.03	136.365	0	258.75	204.6	0	0	0.12	0.00
308	ОБЕД	Котлеты, биточки мясные паровые (без масла)	90	14.49	11.79	5.94	188.10	0.072	0	0.108	1.125	32.814	21.564	24.102	0	0	124.785	0	0	0	0.00
244	ОБЕД	Горошек зеленый консервированный	60	1.68	1.38	2.76	31.20	0.018	0	8.64	0.36	10.8	0.06	6.48	0	0	8.64	0	0	0	0.00
878	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.50	0.06	0.021	0	0.57	6.9	0	9.9	0	39.9	26.1	0	0.006	0.006	0.00
868	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0.70	0.20	29.08	120.20	0.04	0.04	2.28	1.42	45.96	0	18.98	0	223.04	24.72	0	0	0.2	0.00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			730	29,04	25,92	99,57	748	0,515	0,391	20,828	10,065	159,024	22,454	221,627	0	866,49	486,645	0	0,006	0,346	0,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1410	42,67	40,81	161,41	1183,6	0,627	0,727	26,72	13,303	436,66	22,518	266,751	0,012	1199,618	738,241	0,02	0,012	0,632	0,00
День 2																					
223	ЗАВТРАК	Каша вязкая с морковью	200	7.40	16.60	31.20	304.00	0.22	0.08	1.82	1.92	40.44	729	72.66	0	223.38	169.8	2.74	0.04	134.4	0.00
430	ЗАВТРАК	Чай, чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0.20	0.06	10.00	42.00	0	0.02	0.18	1.6	9.2	0	7.8	0	45	14.8	0	0	0	0.00
458	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, банан, персик, абрикос и др.) (яблоки)	180	0.72	0.72	17.64	79.20	0	0	4.356	1.854	18.504	0	2.7	0	0	0	0	0	0	0.00
13	ЗАВТРАК	Сыр сычужный твердый, полутвердый, мягкий порциями (мягкий)	30	5.94	5.94	0.00	79.20	0	0	0.021	0.03	26.4	0.78	1.05	0	0	1.5	0	0	0	0.00
878	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.50	0.06	0.021	0	0.57	6.9	0	9.9	0	39.9	26.1	0	0.006	0.006	0.00
41	ЗАВТРАК	Масло (порциями)	10	0.13	6.15	0.17	56.60	0	0.015	0	0.03	2.9	0	0	0	0	0	0	0	0	0.00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			650	16,76	29,77	73,5	631,5	0,28	0,136	6,377	6,004	104,344	729,78	94,11	0	308,28	212,2	2,74	0,046	134,406	0,00
101	ОБЕД	Щи из капусты свежей на бульоне мясном с мелкошинкованными овощами	200	1.80	2.40	7.00	56.00	0.02	0.02	9.2	0.4	27.8	0	12.4	0	194	24.2	1.4	0	8.6	0.00
279	ОБЕД	Котлеты или биточки рыбные	90	10.17	4.14	12.60	128.70	0.09	0.09	3.87	0.81	36.81	0	24.84	0	325.44	155.25	73.62	0.81	378.72	0.00
355	ОБЕД	Рис отварной (реп. №1)	150	3.60	5.85	28.35	180.00	0	0	0	0.3	4.5	0	19.5	0	43.5	55.5	0	0	0	0.00
61	ОБЕД	Салат из капусты белокочанной и свеклы (реп. №1)	60	1.02	4.08	4.14	57.60	0.018	0.018	27.3	0.42	35.94	0	9.78	0	182.46	18.78	1.8	0	6.06	0.00
943	ОБЕД	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (с повидлом)	200	0.34	0.00	12.54	50.56	0	0.02	0.16	1.4	19.88	0	2.5	0	0	0	0	0	0.24	0.00
878	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.50	0.06	0.021	0	0.57	6.9	0	9.9	0	39.9	26.1	0	0.006	0.006	0.00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			730	19,3	16,77	79,12	543,36	0,188	0,169	40,53	3,9	131,83	0	78,92	0	785,3	279,83	76,82	0,816	393,626	0,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1380	36,06	46,54	152,62	1174,86	0,468	0,305	46,907	9,904	236,174	729,78	173,03	0	1093,58	492,03	79,56	0,862	528,032	0,00
День 3																					
353	ЗАВТРАК	Каша рассыпчатая (реп. №1) (рисовая)	200	11.20	10.20	54.00	352.00	0.04	0.02	0	0.6	12.42	26.6	30.34	0.08	0	88.4	0.82	8.9	171.1	0.00
432	ЗАВТРАК	Чай с молоком (с молоком и сахаром)	200	1.60	1.60	12.40	70.00	0.02	0.08	0.6	0	66	0	0	0	0	0	0	0	0	0.00
878	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.50	0.06	0.021	0	0.57	6.9	0	9.9	0	39.9	26.1	0	0.006	0.006	0.00
41	ЗАВТРАК	Масло (порциями)	10	0.13	6.15	0.17	56.60	0	0.015	0	0.03	2.9	0	0	0	0	0	0	0	0	0.00
458	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, банан, персик, абрикос и др.) (яблоки)	180	0.72	0.72	17.64	79.20	0	0	4.356	1.854	18.504	0	2.7	0	0	0	0	0	0	0.00
458	ЗАВТРАК	Творог с молоком, сливками, сметаной, сахаром или сметаной и сахаром (с молоком)	60	5.41	3.46	2.14	61.30	0.012	0.12	0.336	0.144	84.492	0.024	10.824	0.012	79.428	88.896	0	0	0	0.00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			680	21,43	22,43	100,84	689,6	0,132	0,256	5,292	3,198	191,216	26,624	53,764	0,092	119,328	203,396	0,82	8,906	171,106	0,00
116	ОБЕД	Суп картофельный с изделиями макаронными (реп. №1) (на бульоне)	200	2.40	1.60	16.80	92.00	1.7	0.06	8	1	19.2	1	24.2	0	510.8	62.4	0	0	0.04	0.00
317	ОБЕД	Тефтели (реп. №1) (говядина или телятина)	90	5.49	18.90	10.17	233.10	0.081	0.18	1.26	2.61	38.7	3.6	26.73	0.009	335.34	186.21	7.92	0	60.12	0.00
246	ОБЕД	Изделия макаронные отварные (с маслом)	150	5.25	3.75	24.60	166.50	0.045	0.015	0	0.645	9.465	15.465	7.125	0.045	31.08	30.15	0.645	0	138.435	0.00
41	ОБЕД	Салат "Степной" из различных овощей	60	0.90	6.12	4.62	77.40	0.27	0.018	4.932	0.66	13.488	7.08	10.128	0	130.758	23.76	1.71	0.27	8.562	0.00
424	ОБЕД	Кисель из кураги (густой)	200	1.00	0.20	30.20	126.00	0.02	0.04	0.4	0.6	32	0	16	0	290	26	0	0	0	0.00

ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		650	17,36	18,81	81,9	571,5	0,64	0,536	10,737	13,484	469,924	40,62	352,07	0,08	926,7	653	3,26	0,006	0,186	0,00	
270	ОБЕД	Уха рыбацкая	200	18,26	4,30	10,92	155,74	0,1	0,1	16,02	0,86	36,42	0,02	27,92	0	476,82	129,3	0,02	0	0,4	0,00
294	ОБЕД	Жаркое по-домашнему	210	15,54	19,32	20,37	306,60	1,785	0,378	18,018	4,452	37,758	0,084	52,122	0	984,06	293,79	0,021	0,021	0,105	0,00
55	ОБЕД	Салат из свежих огурцов	60	0,94	1,55	1,98	25,88	0,018	0,042	4,668	0,288	28,488	0,018	8,328	0,03	89,052	31,452	0	0	0,012	0,00
868	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,70	0,20	29,08	120,20	0,04	0,04	2,28	1,42	45,96	0	18,98	0	223,04	24,72	0	0	0,2	0,00
878	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,06	0,021	0	0,57	6,9	0	9,9	0	39,9	26,1	0	0,006	0,006	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		700	37,81	25,67	76,84	678,92	2,003	0,581	40,986	7,59	155,526	0,122	117,25	0,03	1812,872	505,362	0,041	0,027	0,723	0,00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1350	55,17	44,48	158,74	1250,42	2,643	1,117	51,723	21,074	625,45	40,742	469,32	0,11	2739,572	1158,362	3,301	0,033	0,909	0,00	
День 8																					
1138	ЗАВТРАК	Каша овсяная вязкая	200	6,16	3,04	29,76	171,00	0,22	0,06	0	1,8	39,2	0	59,6	0	181	174,5	0	0	0,2	0,00
878	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,06	0,021	0	0,57	6,9	0	9,9	0	39,9	26,1	0	0,006	0,006	0,00
41	ЗАВТРАК	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,60	0	0,015	0	0,03	2,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00
432	ЗАВТРАК	Чай с молоком (с молоком и сахаром)	200	1,60	1,60	12,40	70,00	0,02	0,08	0,6	0	66	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00
458	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, банан, персик, абрикос и др.) (яблоки)	180	0,72	0,72	17,64	79,20	0	0	4,356	1,854	18,504	0	2,7	0	0	0	0	0	0	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		620	10,98	11,81	74,46	447,3	0,3	0,176	4,956	4,254	133,504	0	72,2	0	220,9	200,6	0	0,006	0,206	0,00	
101	ОБЕД	Щи из капусты свежей на бульоне мясном с мелкошинкованными овощами	200	1,80	2,40	7,00	56,00	0,02	0,02	9,2	0,4	27,8	0	12,4	0	194	24,2	1,4	0	8,6	0,00
691	ОБЕД	Макароны жареные (из отварных)	150	6,95	10,26	42,75	290,83	0,105	0,045	0	1,44	49,905	0,015	15,105	0	81,555	69,075	0	0	0,36	0,00
621	ОБЕД	Биточки паровые	90	16,11	9,05	16,53	212,20	0,126	0,594	0,702	3,213	29,754	0,135	28,611	0	290,718	192,537	0,009	0	0,117	0,00
56	ОБЕД	Салат из свежых с маслом растительным (рец. №1)	60	1,02	4,08	5,52	63,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00
863	ОБЕД	Компот из земляники или малины	200	0,56	0,28	45,16	180,30	0,02	0,04	42	0,96	33,48	0	13,56	0	112,7	0	0	0	0,1	0,00
878	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,06	0,021	0	0,57	6,9	0	9,9	0	39,9	26,1	0	0,006	0,006	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		730	28,81	26,37	131,45	872,83	0,331	0,72	51,902	6,583	147,839	0,15	79,576	0	718,873	311,912	1,409	0,006	9,183	0,00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1350	39,79	38,18	205,91	1320,13	0,631	0,896	56,858	10,837	281,343	0,15	151,776	0	939,773	512,512	1,409	0,012	9,389	0,00	
День 9																					
236	ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой	200	3,86	4,30	15,60	116,60	0,06	0,14	0,6	0,36	131,28	0,02	21,1	0,06	158	109	0	0	0,14	0,00
878	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,06	0,021	0	0,57	6,9	0	9,9	0	39,9	26,1	0	0,006	0,006	0,00
41	ЗАВТРАК	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,60	0	0,015	0	0,03	2,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00
13	ЗАВТРАК	Сыр сычужный твердый, полутвердый, мягкий порциями (мягкий)	30	5,94	5,94	0,00	79,20	0	0	0,021	0,03	26,4	0,78	1,05	0	0	1,5	0	0	0	0,00
458	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, банан, персик, абрикос и др.) (яблоки)	180	0,72	0,72	17,64	79,20	0	0	4,356	1,854	18,504	0	2,7	0	0	0	0	0	0	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		450	13,02	17,41	47,9	402,1	0,12	0,176	4,977	2,844	185,984	0,8	34,75	0,06	197,9	136,6	0	0,006	0,146	0,00	
202	ОБЕД	Суп из овощей	200	24,24	11,04	10,30	237,98	0,18	1,12	18,82	5,78	54,1	0,44	53,92	0	835,68	352,2	0,02	0	0,24	0,00
694	ОБЕД	Пюре картофельное	130	2,78	7,45	18,55	152,74	0,13	0,104	21,697	0,988	35,867	0,234	27,703	0,013	643,058	82,121	0,013	0	0,039	0,00
618	ОБЕД	Тефтели (1 вариант)	90	8,85	7,75	17,22	174,04	0,144	0,216	1,827	2,655	18,243	0,099	54,054	0	164,133	115,578	0	0	0,063	0,00
72	ОБЕД	Винегрет овощной (рец. №1)	60	1,56	9,78	6,84	121,80	0,042	0,018	1,95	1,08	28,158	0,09	7,74	0	186,288	37,62	0	0	0,012	0,00
866	ОБЕД	Компот - ассорти (консервы)	200	0,50	0,08	30,66	122,10	0	0	0	0,04	3,1	0	0,6	0	0	0	0	0	0,06	0,00
878	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,06	0,021	0	0,57	6,9	0	9,9	0	39,9	26,1	0	0,006	0,006	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		710	40,3	36,4	98,06	879,16	0,556	1,479	44,294	11,113	146,368	0,863	153,917	0,013	1869,059	613,619	0,033	0,006	0,42	0,00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1160	53,32	53,81	145,96	1281,26	0,676	1,655	49,271	13,957	332,352	1,663	188,667	0,073	2066,959	750,219	0,033	0,012	0,566	0,00	
День 10																					
1145	ЗАВТРАК	Каша манная жидкая	200	3,18	0,30	21,74	102,56	0,04	0,02	0	0,32	14,16	0	7,32	0	40,04	26,18	0	0	0,18	0,00
434	ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	4,00	4,00	16,00	116,00	0,08	0,3	6,34	2,68	230,38	39,8	72,92	0	432,3	235,4	0,02	0	0,06	0,00
878	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,06	0,021	0	0,57	6,9	0	9,9	0	39,9	26,1	0	0,006	0,006	0,00
41	ЗАВТРАК	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,60	0	0,015	0	0,03	2,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00
850	ЗАВТРАК	Апельсины, мандарины, ананасы с сахаром	100	0,69	0,15	29,26	120,55	0,03	0,02	46,15	0,3	26,85	0,01	10	0	151,53	17,69	0	0	0,01	0,00
458	ЗАВТРАК	Творог с молоком, сливками, сметаной, сахаром или сметаной и сахаром (с молоком)	60	5,41	3,46	2,14	61,30	0,012	0,12	0,336	0,144	84,492	0,024	10,824	0,012	79,428	88,896	0	0	0	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		600	15,78	14,36	83,8	527,51	0,222	0,496	52,826	4,044	365,682	39,834	110,964	0,012	743,198	394,266	0,02	0,006	0,256	0,00	
196	ОБЕД	Рассольник домашний	200	22,96	10,62	13,08	240,42	0,16	1,04	20,26	5,12	47,56	0,44	54,2	0	879,34	337,92	0,02	0	0,22	0,00
338	ОБЕД	Капуста жареная	150	3,63	5,12	9,43	100,53	0,06	0,075	89,91	1,2	97,05	0,18	32,085	0	600,72	63,315	0	0	0,015	0,00
620	ОБЕД	Фрикадельки в соусе	90	4,55	6,04	16,70	139,45	0,081	0,045	0,162	0,873	15,498	0,099	11,34	0	33,381	37,008	0	0	0,009	0,00
407	ОБЕД	Сок плодовой, ягодный или овощной, напиток витаминизированный (промышленного производства) (шиповниковый, яблочный)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	0,02	0,6	2,8	14	0	8	0	240	14,4	0	0	0	0,00
55	ОБЕД	Салат из свежих огурцов	60	0,94	1,55	1,98	25,88	0,018	0,042	4,668	0,288	28,488	0,018	8,328	0,03	89,052	31,452	0	0	0,012	0,00
878	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,06	0,021	0	0,57	6,9	0	9,9	0	39,9	26,1	0	0,006	0,006	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		730	35,45	23,83	75,88	668,78	0,399	1,243	115,6	10,851	209,496	0,737	123,853	0,03	1882,393	509,795	0,02	0,006	0,262	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1330	5																		