

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 38»
ГОРОДА ВОТКИНСКА УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ
(наименование организации)

Номер документа	Дата составления
84-ос	15.05.2023

ПРИКАЗ
(распоряжение)
Об утверждении основного (организованного) меню

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить основное (организованное) меню с 01.06.2023 года
 - 1-3 года весенне-летний период
 - 3-7 лет весенне-летний период
2. Контроль за исполнением приказа оставляю за собой.

Заведующий: Ю.А. Севастьянова

Утверждено
приказом заведующего
МБДОУ детского сада №38
84-ос от 15 мая 2023 года

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ
(3-7 лет весенне-летний период)
(1-3 года весенне-летний период)

Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение
«МБДОУ детский сад №38»
города Воткинска Удмуртской Республики

3-7 лет
(весенне-летний период)

день 1																			
наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества			энерге- тическая ценность	№ техноло- гической карты						Са, кальций	P, фосфор	Mg, магний	Fe, железо	K, калий	I, йод	Se, селен	F, фтор
		белки	жиры	угле- воды															
завтрак																			
каша гречневая вязкая	130	3,97	3,51	17,36	118,30	№3/4	-	0,117	0,0052	16,432	0,455	9,503	36,426	25,22	0,806	66,651	-	-	-
омлет натуральный	100	7,85	9,06	3,21	124,93	№77	0,18	0,04	0,03	220	5,139	100,82	51,5	14,4	1,32	35,8	0,015	0,017	0,93
плоды свежие (яблоко)	130	0,52	0,52	12,74	57,20	№368	13	0,039	0,026	6,5	-	20,8	14,3	11,7	1,56	-	-	-	-
чай с сахаром	200	0,14	-	6,14	24,00	№286	0,06	-	0,006	0,32	-	0,18	5,28	2,82	0,02	15,88	-	-	-
итого за завтрак	560	12,48	13,09	39,45	324,43	18%	13,240	0,196	0,067	243,252	5,594	131,303	107,506	54,140	3,706	118,331	0,015	0,017	0,930
второй завтрак																			
Кефир	145	4,35	3,625	5,8	82,65	№435	1,45	0,058	0,1015	31,9	-	182,7	113,1	15,225	0,0145	21,17	-	-	0,029
итого за второй завтрак	145	4,35	3,63	5,80	82,65	5%	1,450	0,058	0,102	31,900	0,000	182,700	113,100	15,225	0,015	21,170	0,000	0,000	0,029
обед																			
суп картофельный с клетками	200	2,88	2,28	15,36	93,60	№92	9,6	0,1	0,16	31,84	0,056	20	62,4	25,6	0,96	100,84	0,004	-	0,03
голубцы ленивые	200	11,04	11,30	35,32	273,76	№298	25,04	0,1	0,18	40	1,402	75	221,38	25,12	2,04	156,12	0,008	0,004	1,26
соус томатный	50	0,54	1,87	3,47	32,80	№462	0,78	0,005	0,005	33,75	0,0325	2,25	8	4,15	0,185	9,425	-	-	0,0005
компот из смеси сухофруктов	200	0,50	-	27,00	70,00	№527	1,5	-	0,002	25	-	3,15	4,95	2,426	0,076	16,18	-	-	-
хлеб пшеничный	26	2,05	0,26	15,16	61,10	№701	-	0,0468	0,0104	-	-	8,32	20,28	7,878	0,312	3,458	0,00052	0,00026	0,0091
хлеб ржаной	45	1,62	0,54	19,53	90,45	№700	-	0,081	0,009	-	-	15,75	26,1	7,65	0,855	4,635	-	-	-
итого за обед	721	18,63	16,25	115,84	621,71	35%	36,920	0,333	0,366	130,590	1,491	124,470	343,110	72,824	4,428	290,658	0,013	0,004	1,300
уплотненный полдник																			
рыба тушеная с овощами	135	12,04	6,87	17,21	218,70	№247	4,374	0,081	0,108	90,7875	13,6404	45,063	215,6625	35,937	0,7965	113,4	0,02025	0,0189	1,27305
картофель отварной	130	2,48	3,74	19,94	123,37	№318	18,2	0,13	0,078	13	2,08	12,688	69,095	25,415	1,001	128,297	0,0065	0,0013	0,039
какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,88	№397	1,58	0,06	0,06	20	-	152,22	52,56	11,34	0,48	36,34	-	-	0,04
сок яблочный	175	0,88	0,18	17,33	75,25	№442	7	0,175	0,175	-	-	12,25	12,25	7	1,4	21	-	-	-
хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	14,58	58,75	№701	-	0,045	0,01	-	-	8	19,5	7,575	0,3	3,325	0,0005	0,00025	0,00875
итого за упл. полдник	665	21,46	14,58	86,63	594,95	33%	31,154	0,491	0,431	123,788	15,720	230,221	369,068	87,267	3,978	302,362	0,027	0,020	1,361
итого за первый день		56,91	47,54	247,72	1623,74		82,764	1,078	0,966	529,530	22,805	668,694	932,784	229,456	12,126	732,521	0,055	0,042	3,619

день 2

наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества			энерге- тическая ценность	№ техноло- гической карты	вит. С	вит. В1	вит. В2	вит. А	вит. D	Са, кальций	Р, фосфор	Mg, магний	Fe, железо	K, калий	I, йод	Se, селен	F, фтор
		белки	жиры	угле- воды															
завтрак																			
каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	6,00	5,30	30,70	195,00	№14/4	0,42	0,1	0,12	35,6	0,052	116,18	110,4	31,2	0,72	90	-	-	0,016
кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,96	101,12	№395	1,3	0,04	0,02	20	-	125,78	90	14	0,14	34,34	-	-	0,04
хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	14,58	58,75	№701	-	0,045	0,01	-	-	8	19,5	7,575	0,3	3,325	0,0005	0,00025	0,00875
масло сливочное	7	0,06	5,08	0,09	46,27	№703	-	0,0007	0,0084	28	0,378	1,68	2,1	-	0,014	0,7	-	-	-
сыр (порциями)	13	3,02	3,84	-	46,80	№7	0,091	0,0052	0,0039	33,8	0,7748	114,4	65	4,55	0,13	7,54	-	-	-
итого за завтрак	445	14,21	17,14	61,33	447,94	25%	1,811	0,191	0,162	117,400	1,205	366,040	287,000	57,325	1,304	135,905	0,001	0,000	0,065
второй завтрак																			
Кефир	145	4,35	3,625	5,8	82,65	№435	1,45	0,058	0,1015	31,9	-	182,7	113,1	15,225	0,0145	21,17	-	-	0,029
итого за второй завтрак	145	4,35	3,63	5,80	82,65	5%	1,450	0,058	0,102	31,900	0,000	182,700	113,100	15,225	0,015	21,170	0,000	0,000	0,029
обед																			
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,90	6,78	67,80	№67	14,78	0,04	0,04	27,92	-	34,66	38,1	17,8	0,64	71,74	-	-	0,014
со сметаной	17	0,44	2,55	0,61	27,54	№488	0,068	0,0051	0,017	18,19	0,1649	14,96	10,37	1,53	0,034	6,12	-	-	-
Птица тушеная	80	9,41	8,62	2,35	124,50	№301	0,008	0,168	0,064	32	0,072	24,848	31,648	9,752	0,728	48,2	0,024	-	0,528
макаронные изделия отварные	150	5,66	0,68	29,04	159,90	№33	0,015	0,06	0,015	30,375	0,885	5,7	46,395	38,76	0,78	19,755	0,0015	-	0,12
салат из свеклы	60	0,85	4,13	5,02	56,34	№33	5,7	0,012	0,024	1,14	-	21,09	24,582	12,54	0,798	32,16	0,0042	-	0,114
компот из смеси сухофруктов	200	0,50	-	27,00	70,00	№527	1,5	-	0,002	25	-	3,15	4,95	2,426	0,076	16,18	-	-	-
хлеб пшеничный	27	2,13	0,27	15,74	63,45	№701	-	0,0486	0,0108	-	-	8,64	21,06	8,181	0,324	3,591	0,00054	0,00027	0,00945
хлеб ржаной	45	1,62	0,54	19,53	90,45	№700	-	0,081	0,009	-	-	15,75	26,1	7,65	0,855	4,635	-	-	-
итого за обед	779	22,01	20,69	106,07	659,98	37%	22,071	0,415	0,182	134,625	1,122	128,798	203,205	98,639	4,235	202,381	0,030	0,000	0,785
уплотненный полдник																			
сырники из творога	175	20,48	16,63	53,03	414,75	№6/5	0,315	0,0875	0,3675	70,175	1,365	237,86	153,58	23,485	1,0325	146,09	0,00175	0,0035	0,0875
с повидлом	30	0,12	-	19,50	75,00	б/н	0,15	0,003	0,006	-	-	4,2	2,7	2,1	0,39	11,7	-	-	-
морковь припущенная	80	1,02	2,30	8,08	45,56	№336	3,216	0,04	0,1576	168	0,344	24,656	41,808	11,336	0,048	31,192	-	-	-
чай с сахаром	200	0,14	-	6,14	24,00	№286	0,06	-	0,006	0,32	-	0,18	5,28	2,82	0,02	15,88	-	-	-
хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	14,58	58,75	№701	-	0,045	0,01	-	-	8	19,5	7,575	0,3	3,325	0,0005	0,00025	0,00875
итого за упл. полдник	510	23,73	19,18	101,32	618,06	34%	3,741	0,176	0,547	238,495	1,709	274,896	222,868	47,316	1,791	208,187	0,002	0,004	0,096
итого за второй день		64,29	60,64	274,52	1808,63		29,073	0,839	0,993	522,420	4,036	952,434	826,173	218,505	7,344	567,643	0,033	0,004	0,975

день 3

наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества			энерге- тическая ценность	№ техноло- гической карты	вит. С	вит. В1	вит. В2	вит. А	вит. D	Са, кальций	Р, фосфор	Mg, магний	Fe, железо	K, калий	I, йод	Se, селен	F, фтор
		белки	жиры	угле- воды															
завтрак																			
каша молочная кукурузная жидкая	150	4,65	5,60	27,75	180,00	№271	0,975	0,06	0,075	43,275	0,495	95,55	26,325	19,5	0,9	52,725	-	-	0,15
яйца варенные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	№213	-	0,032	0,18	100	2,48	22	76,8	4,8	0,2	8	0,008	0,0128	0,62
кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,96	101,12	№395	1,3	0,04	0,02	20	-	125,78	90	14	0,14	34,34	-	-	0,04
хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	14,58	58,75	№701	-	0,045	0,01	-	-	8	19,5	7,575	0,3	3,325	0,0005	0,00025	0,00875
масло сливочное	8	0,06	5,80	0,10	52,88	№703	-	0,0008	0,0096	32	0,432	1,92	24	-	0,016	0,8	-	-	-
итого за завтрак	423	14,93	18,93	58,67	455,75	25%	2,275	0,178	0,295	195,275	3,407	253,250	215,025	45,875	1,556	99,190	0,009	0,013	0,819
второй завтрак																			
Кефир	145	4,35	3,625	5,8	82,65	№435	1,45	0,058	0,1015	31,9	-	182,7	113,1	15,225	0,0145	21,17	-	-	0,029
итого за второй завтрак	145	4,35	3,63	5,80	82,65	5%	1,450	0,058	0,102	31,900	0,000	182,700	113,100	15,225	0,015	21,170	0,000	0,000	0,029
обед																			
суп картофельный с крупой	200	2,00	2,24	13,60	82,26	№80	6,6	0,08	0,04	17,8	-	20,72	69,88	21,2	0,8	84,58	-	-	0,028
со сметаной	16	0,42	2,40	0,58	25,92	№488	0,064	0,0048	0,016	17,12	0,1552	14,08	9,76	1,44	0,032	5,76	-	-	-
биточки	80	7,59	7,97	15,75	173,00	№289	0,168	0,064	0,128	16	0,392	31	80,704	10,096	0,64	71,904	0,0504	0,0016	0,424
свекла тушеная	130	2,12	3,90	10,62	89,10	№59	1,651	0,026	0,052	2,678	-	44,486	53,352	24,323	1,846	87,971	0,0091	-	0,312
компот из смеси сухофруктов	200	0,50	-	27,00	70,00	№527	1,5	-	0,002	25	-	3,15	4,95	2,426	0,076	16,18	-	-	-
плоды свежие (яблоко)	130	0,52	0,52	12,74	57,20	№368	13	0,039	0,026	6,5	-	20,8	14,3	11,7	1,56	-	-	-	-
хлеб пшеничный	12	0,95	0,12	7,00	28,20	№701	-	0,0216	0,0048	-	-	3,84	9,36	3,636	0,144	1,596	0,00024	0,00012	0,0042
хлеб ржаной	45	1,62	0,54	19,53	90,45	№700	-	0,081	0,009	-	-	15,75	26,1	7,65	0,855	4,635	-	-	-
итого за обед	813	15,72	17,69	106,82	616,13	34%	22,983	0,316	0,278	85,098	0,547	153,826	268,406	82,471	5,953	272,626	0,060	0,002	0,768
уплотненный полдник																			
пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом	100	6,00	4,86	60,57	305,71	№17-2/12	0,17	0,06	0,06	8,81	0,018	31,23	66,02	12,9	1,26	35,79	0,003	0,005	0,016
суп молочный с крупой пшенной	135	3,25	3,43	11,37	89,37	№94	0,6075	0,0135	0,0135	27	0,0176	107,204	52,2855	15,5655	0,162	65,5155	0,0081	0,0027	0,02295
чай с сахаром	200	0,14	-	6,14	24,00	№286	0,06	-	0,006	0,32	-	0,18	5,28	2,82	0,02	15,88	-	-	-
сок яблочный	175	0,88	0,18	17,33	75,25	№442	7	0,175	0,175	-	-	12,25	12,25	7	1,4	21	-	-	-
хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	14,58	58,75	№701	-	0,045	0,01	-	-	8	19,5	7,575	0,3	3,325	0,0005	0,00025	0,00875
итого за упл. полдник	635	12,24	8,71	109,98	553,08	31%	7,838	0,294	0,265	36,130	0,036	158,864	155,336	45,861	3,142	141,511	0,012	0,008	0,048
итого за третий день	47,24	48,95	281,26	1707,61			34,546	0,846	0,938	348,403	3,990	748,640	751,867	189,432	10,666	534,497	0,080	0,023	1,664

день 4

наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества			энерге- тическая ценность	№ техноло- гической карты	вита. С	вита. В1	вита. В2	вита. А	вита. D	Са, кальций	Р, фосфор	Mg, магний	Fe, железо	K, калий	I, йод	Se, селен	F, фтор
		белки	жиры	угле- воды															
завтрак																			
каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	180	6,50	8,01	28,33	212,51	№189	1,17	0,144	0,171	54	0,0756	127,746	50,454	23,814	0,522	76,626	-	-	0,027
кисель молочный	200	14,42	3,72	30,24	91,40	№256	1,44	0,06	0,1	36	-	206	69,2	21,44	0,08	34,46	-	-	0,15
хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	14,58	58,75	№701	-	0,045	0,01	-	-	8	19,5	7,575	0,3	3,325	0,0005	0,00025	0,00875
масло сливочное	6	0,05	4,35	0,08	39,66	№703	-	0,0006	0,0072	24	0,324	1,44	1,8	-	0,012	0,6	-	-	-
сыр (порциями)	13	3,02	3,84	-	46,80	№7	0,091	0,0052	0,0039	33,8	0,7748	114,4	65	4,55	0,13	7,54	-	-	-
итого за завтрак	424	25,96	20,17	73,23	449,12	25%	2,701	0,255	0,292	147,800	1,174	457,586	205,954	57,379	1,044	122,551	0,001	0,000	0,186
второй завтрак																			
Кефир	145	4,35	3,625	5,8	82,65	№435	1,45	0,058	0,1015	31,9	-	182,7	113,1	15,225	0,0145	21,17	-	-	0,029
итого за второй завтрак	145	4,35	3,63	5,80	82,65	5%	1,450	0,058	0,102	31,900	0,000	182,700	113,100	15,225	0,015	21,170	0,000	0,000	0,029
обед																			
суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,28	13,72	83,80	№82	6,6	0,08	0,04	17,8	-	19,68	53,32	21,6	0,86	85,06	-	-	0,022
фрикадельки из мяса говядины припущенные	80	8,10	12,80	14,00	188,00	№22/8	0,112	0,032	0,032	4,632	0,3136	28,632	61,456	10,048	0,656	64,736	0,072	0,0008	0,448
капуста тушеная	135	2,82	5,01	12,95	108,00	№132	22,491	0,0405	0,054	32,13	-	76,5045	57,8745	28,62	1,0935	92,34	0,00405	0,00135	0,0189
компот из смеси сухофруктов	200	0,50	-	27,00	70,00	№527	1,5	-	0,002	25	-	3,15	4,95	2,426	0,076	16,18	-	-	-
плоды свежие (яблоко)	130	0,52	0,52	12,74	57,20	№368	13	0,039	0,026	6,5	-	20,8	14,3	11,7	1,56	-	-	-	-
хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	8,75	35,25	№701	-	0,027	0,006	-	-	4,8	11,7	4,545	0,18	1,995	0,0003	0,00015	0,00525
хлеб ржаной	45	1,62	0,54	19,53	90,45	№700	-	0,081	0,009	-	-	15,75	26,1	7,65	0,855	4,635	-	-	-
итого за обед	805	16,90	21,30	108,68	632,70	35%	43,703	0,300	0,169	86,062	0,314	169,317	229,701	86,589	5,281	264,946	0,076	0,002	0,494
уплотненный полдник																			
рыба запеченная в омлете	100	11,71	4,82	8,21	157,20	№249	1,02	0,08	0,2	70	9,719	53,88	129,62	14,88	1,09	77,62	0,062	0,007	0,745
картофель тушеный	130	2,86	7,97	19,67	163,80	№142	10,751	0,117	0,091	49,205	0,299	21,008	65,767	16,471	1,248	120,042	0,0065	0,0013	0,403
какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,88	№397	1,58	0,06	0,06	20	-	152,22	52,56	11,34	0,48	36,34	-	-	0,04
сок яблочный	175	0,88	0,18	17,33	75,25	№442	7	0,175	0,175	-	-	12,25	12,25	7	1,4	21	-	-	-
хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	14,58	58,75	№701	-	0,045	0,01	-	-	8	19,5	7,575	0,3	3,325	0,0005	0,00025	0,00875
итого за упл. полдник	630	21,50	16,75	77,36	573,88	32%	20,351	0,477	0,536	139,205	10,018	247,358	279,697	57,266	4,518	258,327	0,069	0,009	1,197
итого за четвертый день	68,71	61,84	265,07	1738,35			68,205	1,089	1,099	404,967	11,506	1056,961	828,452	216,459	10,857	666,994	0,146	0,011	1,906

день 5

наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества			энерге- тическая ценность	№ техноло- гической карты	вит. С	вит. В1	вит. В2	вит. А	вит. D	Са, кальций	Р, фосфор	Mg, магний	Fe, железо	K, калий	I, йод	Se, селен	F, фтор
		белки	жиры	угле- воды															
завтрак																			
каша геркулесовая жидкая	200	6,58	9,68	24,38	210,32	№189	1,3	0,12	0,08	60	0,84	150,96	188,38	24,9	2,58	94,7	-	-	0,34
чай с молоком и сахаром	200	1,46	1,06	8,26	48,00	№287	0,26	0,02	0,06	11,14	-	52,26	49,56	6	0,06	7,7	0,004	-	0,1
хлеб пшеничный	26	2,05	0,26	15,16	61,10	№701	-	0,0468	0,0104	-	-	8,32	20,28	7,878	0,312	3,458	0,00052	0,00026	0,0091
масло сливочное	8	0,06	5,80	0,10	52,88	№703	-	0,0008	0,0096	32	0,432	1,92	2,4	-	0,016	0,8	-	-	-
итого за завтрак	434	10,16	16,80	47,90	372,30	21%	1,560	0,188	0,160	103,140	1,272	213,460	260,620	38,778	2,968	106,658	0,005	0,000	0,449
второй завтрак																			
Кефир	145	4,35	3,625	5,8	82,65	№435	1,45	0,058	0,1015	31,9	-	182,7	113,1	15,225	0,0145	21,17	-	-	0,029
итого за второй завтрак	145	4,35	3,63	5,80	82,65	5%	1,450	0,058	0,102	31,900	0,000	182,700	113,100	15,225	0,015	21,170	0,000	0,000	0,029
обед																			
суп гороховый	200	4,10	4,28	12,92	146,60	№81	4,66	0,12	0,06	21,52	-	40,22	110,38	10,64	0,54	117,22	0,004	-	0,18
запеканка картофельная с отварным мясом	180	9,88	15,03	31,10	273,49	№95	7,83	0,126	0,198	90	1,1034	64,656	106,326	20,646	1,764	161,37	0,162	0,0054	0,162
соус томатный	50	0,54	1,87	3,47	32,80	№462	0,78	0,005	0,005	33,75	0,0325	2,25	8	4,15	0,185	9,425	-	-	0,0005
компот из смеси сухофруктов	200	0,50	-	27,00	70,00	№527	1,5	-	0,002	25	-	3,15	4,95	2,426	0,076	16,18	-	-	-
хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	14,58	58,75	№701	-	0,045	0,01	-	-	8	19,5	7,575	0,3	3,325	0,0005	0,00025	0,00875
хлеб ржаной	45	1,62	0,54	19,53	90,45	№700	-	0,081	0,009	-	-	15,75	26,1	7,65	0,855	4,635	-	-	-
итого за обед	700	18,62	21,97	108,60	672,09	37%	14,770	0,377	0,284	170,270	1,136	134,026	275,256	53,087	3,720	312,155	0,167	0,006	0,351
уплотненный полдник																			
сдоба обыкновенная	100	5,83	6,50	74,00	313,33	№8/12	0,17	0,1	0,08	13,71	0,57	49,87	33,43	16,73	0,93	48,28	0,005	0,006	0,24
пюре из моркови	150	2,10	5,90	13,31	117,00	№340	4,005	0,075	0,135	316,5	0,915	48	88,005	25,005	0,555	105,015	-	0,0015	-
молоко кипяченное	180	5,47	4,88	9,07	102,01	№400	2,466	0,072	0,108	36	-	226,8	98,1	26,496	0,09	41,904	0,009	0,0036	0,162
хлеб пшеничный	26	2,05	0,26	15,16	61,10	№701	-	0,0468	0,0104	-	-	8,32	20,28	7,878	0,312	3,458	0,00052	0,00026	0,0091
итого за упл. полдник	456	15,46	17,53	111,54	593,44	33%	6,641	0,294	0,333	366,210	1,485	332,990	239,815	76,109	1,887	198,657	0,015	0,011	0,411
итого за пятый день	48,58	59,92	273,84	1720,48			24,421	0,916	0,879	671,520	3,893	863,176	888,791	183,199	8,590	638,640	0,186	0,017	1,240

день 6																			
наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества			энерге- тическая ценность	№ техноло- гической карты	вит. C	вит. B1	вит. B2	вит. A	вит. D	Ca, кальций	P, фосфор	Mg, магний	Fe, железо	K, калий	I, йод	Se, селен	F, фтор
		белки	жиры	угле- воды															
завтрак																			
каша гречневая вязкая	150	4,58	4,05	20,03	136,50	№3/4	-	0,135	0,006	18,96	0,525	10,965	42,03	29,1	0,93	76,905	-	-	-
омлет натуральный	120	9,42	10,87	3,85	149,92	№77	0,216	0,048	0,036	264	6,1668	120,984	61,8	17,28	1,584	42,96	0,018	0,0204	1,116
плоды свежие (яблоко)	130	0,52	0,52	12,74	57,20	№368	13	0,039	0,026	6,5	-	20,8	14,3	11,7	1,56	-	-	-	-
чай с сахаром	200	0,14	-	6,14	24,00	№286	0,06	-	0,006	0,32	-	0,18	5,28	2,82	0,02	15,88	-	-	-
итого за завтрак	600	14,66	15,44	42,76	367,62	20%	13,276	0,222	0,074	289,780	6,692	152,929	123,410	60,900	4,094	135,745	0,018	0,020	1,116
второй завтрак																			
Кефир	145	4,35	3,625	5,8	82,65	№435	1,45	0,058	0,1015	31,9	-	182,7	113,1	15,225	0,0145	21,17	-	-	0,029
итого за второй завтрак	145	4,35	3,63	5,80	82,65	5%	1,450	0,058	0,102	31,900	0,000	182,700	113,100	15,225	0,015	21,170	0,000	0,000	0,029
обед																			
борщ с капустой и картофелем	200	1,46	3,92	10,20	82,00	№57	8,24	0,04	0,04	39,6	-	35,5	42,58	21	0,96	91,32	0,004	-	0,03
со сметаной	17	0,44	2,55	0,61	27,54	№488	0,068	0,0051	0,017	18,19	0,1649	14,96	10,37	1,53	0,034	6,12	-	-	-
гуляш из отварного мяса говядины	80	7,11	8,15	10,62	157,00	№277	0,552	0,024	0,072	8	0,3232	18,6	81,848	9,4	0,792	69,4	0,0448	-	0,632
рис отварной с овощами	130	2,93	4,37	22,06	163,41	№58	1,729	0,026	0,078	31,59	0,689	5,59	53,755	19,812	0,546	49,569	-	-	0,234
компот из смеси сухофруктов	200	0,50	-	27,00	70,00	№527	1,5	-	0,002	25	-	3,15	4,95	2,426	0,076	16,18	-	-	-
хлеб пшеничный	26	2,05	0,26	15,16	61,10	№701	-	0,0468	0,0104	-	-	8,32	20,28	7,878	0,312	3,458	0,00052	0,00026	0,0091
хлеб ржаной	45	1,62	0,54	19,53	90,45	№700	-	0,081	0,009	-	-	15,75	26,1	7,65	0,855	20,25	-	-	-
итого за обед	698	16,11	19,79	105,19	651,50	36%	12,089	0,223	0,228	122,380	1,177	101,870	239,883	69,696	3,575	256,297	0,049	0,000	0,905
уплотненный полдник																			
рыба тушеная в томате с овощами	100	10,10	7,60	3,30	145,00	№374	3,24	0,06	0,08	67,25	10,104	33,38	159,75	26,62	0,59	64	0,015	0,014	0,943
картофель отварной	135	2,58	3,89	20,71	128,12	№318	18,9	0,135	0,081	13,5	2,16	13,176	71,7525	26,3925	1,0395	133,2315	0,00675	0,00135	0,0405
кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,96	101,12	№395	1,3	0,04	0,02	20	-	125,78	90	14	0,14	34,34	-	-	0,04
сок яблочный	175	0,88	0,18	17,33	75,25	№442	7	0,175	0,175	-	-	12,25	12,25	7	1,4	21	-	-	-
хлеб пшеничный	26	0,94	0,31	11,28	52,26	№700	-	0,0468	0,0052	-	-	9,1	15,08	4,42	0,494	2,678	-	-	-
с повидлом	25	0,10	-	16,25	62,50	б/н	0,125	0,0025	0,005	-	-	3,5	2,25	1,75	0,325	9,75	-	-	-
итого за упл. полдник	661	17,75	14,66	84,83	564,25	31%	30,565	0,459	0,366	100,750	12,264	197,186	351,083	80,183	3,989	265,000	0,022	0,015	1,024
итого за шестой день		52,87	53,51	238,57	1666,01		57,380	0,962	0,770	544,810	20,133	634,685	827,476	226,004	11,672	678,212	0,089	0,036	3,074

день 7

наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества			энерге- тическая ценность	№ техноло- гической карты	Вит. С	Вит. В1	Вит. В2	Вит. А	Вит. D	Са, кальций	Р, фосфор	Mg, магний	Fe, железо	K, калий	I, йод	Se, селен	F, фтор
		белки	жиры	угле- воды															
завтрак																			
каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	160	4,03	6,53	22,35	164,61	№189	1,04	0,048	0,1328	48	0,416	110,784	61,744	23,808	1,04	60,88	-	-	0,272
какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,88	№397	1,58	0,06	0,06	20	-	152,22	52,56	11,34	0,48	36,34	-	-	0,04
хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	14,58	58,75	№701	-	0,045	0,01	-	-	8	19,5	7,575	0,3	3,325	0,0005	0,00025	0,00875
масло сливочное	8	0,06	5,80	0,10	52,88	№703	-	0,0008	0,0096	32	0,432	1,92	2,4	-	0,016	0,8	-	-	-
сыр (порциями)	13	3,02	3,84	-	46,80	№7	0,091	0,0052	0,0039	33,8	0,7748	114,4	65	4,55	0,13	7,54	-	-	-
итого за завтрак	406	13,17	19,95	54,61	441,92	25%	2,711	0,159	0,216	133,800	1,623	387,324	201,204	47,273	1,966	108,885	0,001	0,000	0,321
второй завтрак																			
Кефир	145	4,35	3,625	5,8	82,65	№435	1,45	0,058	0,1015	31,9	-	182,7	113,1	15,225	0,0145	21,17	-	-	0,029
итого за второй завтрак	145	4,35	3,63	5,80	82,65	5%	1,450	0,058	0,102	31,900	0,000	182,700	113,100	15,225	0,015	21,170	0,000	0,000	0,029
обед																			
суп крестьянский с крупой перловой	200	1,90	4,60	9,30	86,00	№43	4,8	0,02	0,02	22,72	-	20,68	39,5	10,08	0,36	70,76	-	-	0,016
со сметаной	15	0,39	2,25	0,54	24,30	№488	0,06	0,0045	0,015	16,05	0,1455	13,2	9,15	1,35	0,03	5,4	-	-	-
суфле куриное	80	8,41	14,19	4,85	190,00	№310	0,032	0,168	0,112	56	0,344	40,096	44,2	12,2	0,96	63,904	0,032	0,0008	0,696
пюре из свеклы	130	1,95	4,38	11,36	92,30	№219	1,651	0,026	0,052	2,678	-	44,486	53,352	24,323	1,846	87,971	0,0091	-	0,312
компот из смеси сухофруктов	200	0,50	-	27,00	70,00	№527	1,5	-	0,002	25	-	3,15	4,95	2,426	0,076	16,18	-	-	-
хлеб пшеничный	26	2,05	0,26	15,16	61,10	№701	-	0,0468	0,0104	-	-	8,32	20,28	7,878	0,312	3,458	0,00052	0,00026	0,0091
хлеб ржаной	45	1,62	0,54	19,53	90,45	№700	-	0,081	0,009	-	-	15,75	26,1	7,65	0,855	4,635	-	-	-
итого за обед	696	16,82	26,22	87,74	614,15	34%	8,043	0,346	0,220	122,448	0,490	145,682	197,532	65,907	4,439	252,308	0,042	0,001	1,033
уплотненный полдник																			
запеканка из творога	155	16,90	14,88	28,21	323,95	№9/5	0,3565	0,062	0,3565	66,495	1,2555	218,0385	181,0865	20,1345	0,775	132,3855	0,00775	0,00155	0,1395
с повидлом	50	0,20	-	32,50	125,00	б/н	0,25	0,005	0,01	-	-	7	4,5	3,5	0,65	19,5	-	-	-
морковь в молочном соусе	75	1,20	0,53	4,80	27,75	б/н	2,0025	0,0375	0,0675	158,25	0,4575	24	44,0025	12,5025	0,2775	52,5075	-	0,00075	-
кисель молочный	200	14,42	3,72	30,24	91,40	№256	1,44	0,06	0,1	36	-	206	69,2	21,44	0,08	34,46	-	-	0,15
хлеб пшеничный	26	2,05	0,26	15,16	61,10	№701	-	0,0468	0,0104	-	-	8,32	20,28	7,878	0,312	3,458	0,00052	0,00026	0,0091
итого за упл. полдник	506	34,77	19,39	110,91	629,20	35%	4,049	0,211	0,544	260,745	1,713	463,359	319,069	65,455	2,095	242,311	0,008	0,003	0,299
итого за седьмой день																			
		69,11	69,19	259,06	1767,92		16,253	0,775	1,083	548,893	3,825	1179,065	830,905	193,860	8,514	624,674	0,050	0,004	1,681

день 8																			
наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества			энерге- тическая ценность	№ техноло- гической карты	вит. С	вит. В1	вит. В2	вит. А	вит. D	Са, кальций	Р, фосфор	Mg, магний	Fe, железо	K, калий	I, йод	Se, селен	F, фтор
		белки	жиры	угле- воды															
завтрак																			
каша манная молочная жидкая	150	4,46	6,00	20,03	151,94	№189	0,975	0,06	0,045	45	0,63	102,585	40,155	14,52	0,975	62,61	0,006	-	0,135
кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,96	101,12	№395	1,3	0,04	0,02	20	-	125,78	90	14	0,14	34,34	-	-	0,04
яйца варенные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	№213	-	0,032	0,18	100	2,48	22	76,8	4,8	0,2	8	0,008	0,0128	0,62
хлеб пшеничный	26	2,05	0,26	15,16	61,10	№701	-	0,0468	0,0104	-	-	8,32	20,28	7,878	0,312	3,458	0,00052	0,00026	0,0091
масло сливочное	8	0,06	5,80	0,10	52,88	№703	-	0,0008	0,0096	32	0,432	1,92	2,4	-	0,016	0,8	-	-	-
итого за завтрак	424	14,81	19,34	51,53	430,04	24%	2,275	0,180	0,265	197,000	3,542	260,605	229,635	41,198	1,643	109,208	0,015	0,013	0,804
второй завтрак																			
Кефир	145	4,35	3,625	5,8	82,65	№435	1,45	0,058	0,1015	31,9	-	182,7	113,1	15,225	0,0145	21,17	-	-	0,029
итого за второй завтрак	145	4,35	3,63	5,80	82,65	5%	1,450	0,058	0,102	31,900	0,000	182,700	113,100	15,225	0,015	21,170	0,000	0,000	0,029
обед																			
свекольник	200	1,70	4,40	11,70	93,00	№5/2	15,04	0,08	0,08	18,12	-	83,92	52,72	24,02	1,76	79,2	0,006	-	0,024
биточки	80	7,59	7,97	15,75	173,00	№289	0,168	0,064	0,128	16	0,392	31	80,704	10,096	0,64	71,904	0,0504	0,0016	0,424
капуста тушеная	130	2,72	4,82	12,47	104,00	№132	21,658	0,039	0,052	30,94	-	73,671	55,731	27,56	1,053	88,92	0,0039	0,0013	0,0182
компот из смеси сухофруктов	200	0,50	-	27,00	70,00	№5/27	1,5	-	0,002	25	-	3,15	4,95	2,426	0,076	16,18	-	-	-
хлеб пшеничный	11	0,87	0,11	6,41	25,85	№701	-	0,0198	0,0044	-	-	3,52	8,58	3,333	0,132	1,463	0,00022	0,00011	0,00385
хлеб ржаной	45	1,62	0,54	19,53	90,45	№700	-	0,081	0,009	-	-	15,75	26,1	7,65	0,855	4,635	-	-	-
итого за обед	666	15,00	17,84	92,86	556,30	31%	38,366	0,284	0,275	90,060	0,392	211,011	228,785	75,085	4,516	262,302	0,061	0,003	0,470
уплотненный полдник																			
плюшка "Московская"	100	5,83	6,50	74,00	313,33	б/н	0,17	0,1	0,08	13,71	0,57	49,87	33,43	16,73	0,93	48,28	0,005	0,006	0,24
салат картофельный	130	1,98	6,63	17,88	139,10	№39	10,751	0,117	0,091	49,205	0,299	21,008	65,767	16,471	1,248	120,042	0,0065	0,0013	0,403
чай с сахаром	200	0,14	-	6,14	24,00	№286	0,06	-	0,006	0,32	-	0,18	5,28	2,82	0,02	15,88	-	-	-
сок яблочный	175	0,88	0,18	17,33	75,25	№442	7	0,175	0,175	-	-	12,25	12,25	7	1,4	21	-	-	-
хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	14,58	58,75	№701	-	0,045	0,01	-	-	8	19,5	7,575	0,3	3,325	0,0005	0,00025	0,00875
итого за упл. полдник	630	10,80	13,56	129,92	610,43	34%	17,981	0,437	0,362	63,235	0,869	91,308	136,227	50,596	3,898	208,527	0,012	0,008	0,652
итого за восьмой день		44,96	54,36	280,10	1679,42		60,072	0,958	1,004	382,195	4,803	745,624	707,747	182,104	10,072	601,207	0,087	0,024	1,955

день 9

наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества			энерге- тическая ценность	№ техноло- гической карты	вит. С	вит. В1	вит. В2	вит. А	вит. D	Са, кальций	Р, фосфор	Mg, магний	Fe, железо	K, калий	I, йод	Se, селен	F, фтор
		белки	жиры	угле- воды															
завтрак																			
каша пшеничная молочная жидкая	160	5,81	6,62	25,71	185,58	№189	1,04	0,112	0,1504	32	0,832	118,16	151,376	30,064	2,08	90,112	-	-	0,144
чай с молоком и сахаром	200	1,46	1,06	8,26	48,00	№287	0,26	0,02	0,06	11,14	-	52,26	49,56	6	0,06	7,7	0,004	-	0,1
хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	14,58	58,75	№701	-	0,045	0,01	-	-	8	19,5	7,575	0,3	3,325	0,0005	0,00025	0,00875
масло сливочное	6	0,05	4,35	0,08	39,66	№703	-	0,0006	0,0072	24	0,324	1,44	1,8	-	0,012	0,6	-	-	-
сыр (порциями)	13	3,02	3,84	-	46,80	№7	0,091	0,0052	0,0039	33,8	0,7748	114,4	65	4,55	0,13	7,54	-	-	-
итого за завтрак	404	12,31	16,12	48,63	378,79	21%	1,391	0,183	0,232	100,940	1,931	294,260	287,236	48,189	2,582	109,277	0,005	0,000	0,253
второй завтрак																			
Кефир	145	4,35	3,625	5,8	82,65	№435	1,45	0,058	0,1015	31,9	-	182,7	113,1	15,225	0,0145	21,17	-	-	0,029
итого за второй завтрак	145	4,35	3,63	5,80	82,65	5%	1,450	0,058	0,102	31,900	0,000	182,700	113,100	15,225	0,015	21,170	0,000	0,000	0,029
обед																			
щи из свежей капусты	200	1,36	3,86	5,36	61,60	№66	16,02	0,02	0,02	21,28	-	40,18	29,78	14,6	0,52	89,62	-	-	0,008
со сметаной	13	0,34	1,95	0,47	21,06	№488	0,052	0,0039	0,013	13,91	0,1261	11,44	7,93	1,17	0,026	4,68	-	-	-
бефстроганов из отварного мяса говядины	80	8,30	12,90	13,90	192,00	№8/8	0,872	0,048	0,144	43,912	0,52	62,48	96,856	9,744	0,952	69,472	0,072	0,0008	0,072
макаронные изделия отварные	140	5,28	0,63	27,10	149,24	№33	0,014	0,056	0,014	28,35	0,826	5,32	43,302	36,176	0,728	18,438	0,0014	-	0,112
салат из свеклы	60	0,85	4,13	5,02	56,34	№33	5,7	0,012	0,024	1,14	-	21,09	24,582	12,54	0,798	32,16	0,0042	-	0,114
компот из смеси сухофруктов	200	0,50	-	27,00	70,00	№527	1,5	-	0,002	25	-	3,15	4,95	2,426	0,076	16,18	-	-	-
хлеб пшеничный	26	2,05	0,26	15,16	61,10	№701	-	0,0468	0,0104	-	-	8,32	20,28	7,878	0,312	3,458	0,00052	0,00026	0,0091
хлеб ржаной	45	1,62	0,54	19,53	90,45	№700	-	0,081	0,009	-	-	15,75	26,1	7,65	0,855	4,635	-	-	-
итого за обед	764	20,31	24,27	113,54	701,79	39%	24,158	0,268	0,236	133,592	1,472	167,730	253,780	92,184	4,267	238,643	0,078	0,001	0,315
уплотненный полдник																			
рыба запеченная в омлете	100	11,71	4,82	8,21	157,20	№249	1,02	0,08	0,2	70	9,719	53,88	129,62	14,88	1,09	77,62	0,062	0,007	0,745
пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	№321	18,165	0,135	0,105	30	0,69	36,975	86,595	27,75	1,005	138,45	0,009	0,0015	0,435
кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,96	101,12	№395	1,3	0,04	0,02	20	-	125,78	90	14	0,14	34,34	-	-	0,04
плоды свежие (яблоко)	130	0,52	0,52	12,74	57,20	№368	13	0,039	0,026	6,5	-	20,8	14,3	11,7	1,56	-	-	-	-
хлеб пшеничный	26	2,05	0,26	15,16	61,10	№701	-	0,0468	0,0104	-	-	8,32	20,28	7,878	0,312	3,458	0,00052	0,00026	0,0091
с повидлом	25	0,10	-	16,25	62,50	б/н	0,125	0,0025	0,005	-	-	3,5	2,25	1,75	0,325	9,75	-	-	-
итого за упл. полдник	631	20,60	13,08	88,76	576,37	32%	33,610	0,343	0,366	126,500	10,409	249,255	343,045	77,958	4,432	263,618	0,072	0,009	1,229
итого за девятый день		57,57	57,09	256,73	1739,60		60,609	0,852	0,936	392,932	13,812	893,945	997,161	233,556	11,296	632,708	0,154	0,010	1,826

день 10

наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества			энерге- тическая ценность	№ техноло- гической карты	вит. С	вит. В1	вит. В2	вит. А	вит. D	Са, кальций	Р, фосфор	Mg магний	Fe, железо	K, калий	I, йод	Se, селен	F, фтор
		белки	жиры	угле- воды															
завтрак																			
каша дружба	170	4,47	9,91	21,30	192,27	№266	1,122	0,068	0,119	57,613	1,105	107,61	29,699	26,282	0,476	59,619	-	-	0,255
кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,96	101,12	№395	1,3	0,04	0,02	20	-	125,78	90	14	0,14	34,34	-	-	0,04
плоды свежие (яблоко)	130	0,52	0,52	12,74	57,20	№368	13	0,039	0,026	6,5	-	20,8	14,3	11,7	1,56	-	-	-	-
хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	14,58	58,75	№701	-	0,045	0,01	-	-	8	19,5	7,575	0,3	3,325	0,0005	0,00025	0,00875
масло сливочное	7	0,06	5,08	0,09	46,27	№703	-	0,0007	0,0084	28	0,378	1,68	2,1	-	0,014	0,7	-	-	-
итого за завтрак	532	10,18	18,44	64,67	455,61	25%	15,422	0,193	0,183	112,113	1,483	263,870	155,599	59,557	2,490	97,984	0,001	0,000	0,304
второй завтрак																			
Кефир	145	4,35	3,625	5,8	82,65	№435	1,45	0,058	0,1015	31,9	-	182,7	113,1	15,225	0,0145	21,17	-	-	0,029
итого за второй завтрак	145	4,35	3,63	5,80	82,65	5%	1,450	0,058	0,102	31,900	0,000	182,700	113,100	15,225	0,015	21,170	0,000	0,000	0,029
обед																			
суп картофельный	200	1,88	2,26	13,30	81,00	№77	9,6	0,1	0,06	18,7	-	20,68	61,44	24,9	0,94	121,22	0,004	-	0,028
со сметаной	13	0,34	1,95	0,47	21,06	№488	0,052	0,0039	0,013	13,91	0,1261	11,44	7,93	1,17	0,026	4,68	-	-	-
фрикадельки из мяса говядины припущенные	80	8,10	12,80	14,00	188,00	№22/8	0,112	0,032	0,032	4,632	0,3136	28,632	61,456	10,048	0,656	64,736	0,072	0,0008	0,448
рагу из овощей	130	1,99	3,21	11,70	84,07	№18/3	10,127	0,065	0,065	62,647	-	40,82	56,316	25,454	0,962	102,7	0,0039	0,0039	0,0182
компот из смеси сухофруктов	200	0,50	-	27,00	70,00	№527	1,5	-	0,002	25	-	3,15	4,95	2,426	0,076	16,18	-	-	-
яйца варенные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	№213	-	0,032	0,18	100	2,48	22	76,8	4,8	0,2	8	0,008	0,0128	0,62
хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	8,75	35,25	№701	-	0,027	0,006	-	-	4,8	11,7	4,545	0,18	1,995	0,0003	0,00015	0,00525
хлеб ржаной	45	1,62	0,54	19,53	90,45	№700	-	0,081	0,009	-	-	15,75	26,1	7,65	0,855	4,635	-	-	-
итого за обед	723	20,69	25,51	95,02	632,83	35%	21,391	0,341	0,367	224,889	2,920	147,272	306,692	80,993	3,895	324,146	0,088	0,018	1,119
уплотненный полдник																			
вагрушка с творогом	100	8,03	12,46	50,31	326,15	№5/12	0,18	0,09	0,18	56,97	0,45	92,98	64,53	19,56	1,03	89,68	0,01	0,002	0,1
пюре из моркови	135	1,89	5,31	11,97	105,30	№340	3,6045	0,0675	0,1215	284,85	0,8235	43,2	79,2045	22,5045	0,4995	94,5135	-	0,00135	-
кисель молочный	200	14,42	3,72	30,24	91,40	№256	1,44	0,06	0,1	36	-	206	69,2	21,44	0,08	34,46	-	-	0,15
хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	14,58	58,75	№701	-	0,045	0,01	-	-	8	19,5	7,575	0,3	3,325	0,0005	0,00025	0,00875
итого за упл. полдник	460	26,32	21,74	107,10	581,60	32%	5,225	0,263	0,412	377,820	1,274	350,180	232,435	71,080	1,910	221,979	0,011	0,004	0,259
итого за десятый день		61,54	69,31	272,59	1752,69		43,488	0,854	1,063	746,722	5,676	944,022	807,826	226,855	8,309	665,279	0,099	0,022	1,711

норма по СанПин	54	60	261	1800		50	0,9	1	500	10	900	800	200	10	600	0,1	0,02	2
	пищевые вещества			энергетическая ценность		вит. С	вит. В1	вит. В2	вит. А	вит. D	Са, кальций	Р, фосфор	Mg, магний	Fe, железо	K, калий	I, йод	Se, селен	F, фтор
	белки	жиры	угле-воды															
день 1	56,91	47,54	247,72	1623,74		82,764	1,078	0,966	529,530	22,805	668,694	932,784	229,456	12,126	732,521	0,055	0,042	3,619
день 2	64,29	60,64	274,52	1808,63		29,073	0,839	0,993	522,420	4,036	952,434	826,173	218,505	7,344	567,643	0,033	0,004	0,975
день 3	47,24	48,95	281,26	1707,61		34,546	0,846	0,938	348,403	3,990	748,640	751,867	189,432	10,666	534,497	0,080	0,023	1,664
день 4	68,71	61,84	265,07	1738,35		68,205	1,089	1,099	404,967	11,506	1056,961	828,452	216,459	10,857	666,994	0,146	0,011	1,906
день 5	48,58	59,92	273,84	1720,48		24,421	0,916	0,879	671,520	3,893	863,176	888,791	183,199	8,590	638,640	0,186	0,017	1,240
день 6	52,87	53,51	238,57	1666,01		57,380	0,962	0,770	544,810	20,133	634,685	827,476	226,004	11,672	678,212	0,089	0,036	3,074
день 7	69,11	69,19	259,06	1767,92		16,253	0,775	1,083	548,893	3,825	1179,065	830,905	193,860	8,514	624,674	0,050	0,004	1,681
день 8	44,96	54,36	280,10	1679,42		60,072	0,958	1,004	382,195	4,803	745,624	707,747	182,104	10,072	601,207	0,087	0,024	1,955
день 9	57,57	57,09	256,73	1739,60		60,609	0,852	0,936	392,932	13,812	893,945	997,161	233,556	11,296	632,708	0,154	0,010	1,826
день 10	61,54	69,31	272,59	1752,69		43,488	0,854	1,063	746,722	5,676	944,022	807,826	226,855	8,309	665,279	0,099	0,022	1,711
среднее	57,18	58,24	264,94	1720,44		47,681	0,917	0,973	509,239	9,448	868,724	839,918	209,943	9,944	634,237	0,098	0,019	1,965
% +/- 10	106%	97%	102%	96%		95%	102%	97%	102%	94%	97%	105%	105%	99%	106%	98%	96%	98%

норма брутто	наименование	день1	день2	день3	день4	день5	день6	день7	день8	день9	день10	среднее	%(+/-5%)
72	Хлеб пшеничный	51	77	77	77	77	52	77	77	77	77	71,9	100%
45	Хлеб ржаной	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	100%
27	Сахар	21,7	37,1	27,8	24,8	27,8	20,8	31,9	31,8	24	34,1	28,18	104%
18,9	Масло сливочное	18,6	20,4	16,8	15,7	25,2	20,2	19,1	17,3	28,6	16,7	19,86	105%
405	Молоко	331,6	329,4	447,3	477,7	560	321,4	468,8	339,9	455,1	463,7	419,49	104%
10,8	Макароны		51		8					47,6		10,66	99%
38,7	крупы	42,1	40	48,8	34,6	45,6	75,3	41,4	22,2	30,7	22,1	40,28	104%
53,4	мясо	81,4		64	66,2	73,8	69,9		64	69,4	66,2	55,49	104%
24	птица		102,2					128,9				23,11	96%
210	картофель	358	40	100	284,2	245,2	251,5	33,4	245,6	213,8	222,2	199,39	95%
247,5	овощи	269,3	265	217,3	277,3	259,9	169,2	326,1	322	191,2	306,6	260,39	105%
26,1	мука	6,5	27,5	42,9	3,8	77,5	2	3,4	57,8	7,8	38,5	26,77	103%
9,9	Масло растительное	9,4	11,1	8,8	9,4	10,9	7	5,6	15,8	7,6	14,3	9,99	101%
45,04	Рыба	113			110,9		113,4			110,9		44,82	100%
9,9	сметана		27	16			17	15		13	13	10,1	102%
36	творог		159,1					144			38,5	34,16	95%
4,5	соль	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	100%
36	яйцо	57,2	7	47,2	25	11,6	60	19,2	41,7	25	55,4	34,93	97%
1,08	кофейный напиток		1,8	1,8			1,8		1,8	1,8	1,8	1,08	100%
0,54	какао	1,8			1,8			1,8				0,54	100%
9,9	сухофрукты	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	101%
0,54	чай	0,74	0,74	0,74		0,74	0,74		0,74	0,74		0,518	96%
2,7	крахмал				8,6			8,6			8,6	2,58	96%
0,45	дрожжи			1,43		1,17			0,5		1,18	0,428	95%
5,4	сыр		13,9		13,9			13,9		13,9		5,56	103%
90	сок	175		175	175		175		175			87,5	97%
90	фрукты свежие	148,2		148,2	148,2		148,2			148,2	148,2	88,92	99%
18	конд.изделия		30	51,4			25	50		25		18,14	101%

1-3 года
(весенне-летний период)

день 1																			
наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества			энерге- тическая ценность	№ техноло- гической карты						Са, кальций	Р, фосфор	Mg, магний	Fe, железо	K, калий	I, йод	Se, селен	F, фтор
		белки	жиры	угле- воды															
завтрак																			
каша гречневая вязкая	100	3,05	2,70	13,35	91,00	№3/4	-	0,09	0,004	12,64	0,35	7,31	28,02	11,4	0,62	51,27	-	-	-
омлет натуральный	100	7,85	9,06	3,21	124,93	№77	0,18	0,04	0,03	220	5,139	100,82	51,5	4,4	1,32	35,8	0,015	0,007	0,43
плоды свежие (яблоко)	130	0,52	0,52	12,74	57,20	№368	13	0,039	0,026	6,5	-	20,8	14,3	6,7	2,56	-	-	-	-
чай с сахаром	150	0,11	-	4,61	18,00	№286	0,045	-	0,0045	0,24	-	0,135	3,96	2,115	0,015	11,91	-	-	-
итого за завтрак	480	11,53	12,28	33,91	291,13	21%	13,225	0,169	0,065	239,380	5,489	129,065	97,780	24,615	4,515	98,980	0,015	0,007	0,430
второй завтрак																			
Кефир	120	3,6	3	4,8	68,4	№435	1,2	0,048	0,084	26,4	-	151,2	93,6	2,6	0,012	7,52	-	-	0,024
итого за второй завтрак	120	3,60	3,00	4,80	68,40	5%	1,200	0,048	0,084	26,400	0,000	151,200	93,600	2,600	0,012	7,520	0,000	0,000	0,024
обед																			
суп картофельный с клетками	150	2,16	1,71	11,52	70,20	№92	7,2	0,075	0,12	23,88	0,042	15	46,8	9,2	0,72	55,63	0,003	-	0,0225
голубцы ленивые	180	9,94	10,17	31,79	246,38	№298	22,536	0,09	0,162	36	1,2618	67,5	199,242	13,608	1,836	70,508	0,0072	0,0036	0,634
соус томатный	40	0,43	1,49	2,78	26,24	№462	0,624	0,004	0,004	27	0,026	1,8	6,4	3,32	0,148	7,54	-	-	0,0004
компот из смеси сухофруктов	160	0,40	-	21,60	56,00	№527	1,2	-	0,0016	20	-	2,52	3,96	1,9408	0,0608	2,944	-	-	-
хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	14,58	58,75	№701	-	0,045	0,01	-	-	8	19,5	0,575	0,3	3,325	0,0005	0,00025	0,00875
хлеб ржаной	36	1,30	0,43	15,62	72,36	№700	-	0,0648	0,0072	-	-	12,6	20,88	1,12	0,684	3,708	-	-	-
итого за обед	591	16,20	14,05	97,88	529,93	38%	31,560	0,279	0,305	106,880	1,330	107,420	296,782	29,764	3,749	143,655	0,011	0,004	0,666
уплотненный полдник																			
рыба тушеная с овощами	110	9,81	5,60	14,03	178,20	№247	3,564	0,066	0,088	73,975	11,1144	36,718	175,725	7,282	0,649	42,4	0,0165	0,0154	0,5373
картофель отварной	110	2,10	3,17	16,87	104,39	№318	15,4	0,11	0,066	11	1,76	10,736	58,465	11,505	0,847	88,559	0,0055	0,0011	0,033
какао с молоком	165	3,37	2,92	14,50	98,08	№397	1,3035	0,0495	0,0495	16,5	-	125,5815	43,362	9,3555	0,396	29,9805	-	-	0,033
сок яблочный	175	0,88	0,18	17,33	75,25	№442	7	0,175	0,175	-	-	12,25	12,25	0,7	2,4	21	-	-	-
хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	8,75	35,25	№701	-	0,027	0,006	-	-	4,8	11,7	0,545	0,18	1,995	0,0003	0,00015	0,00525
итого за упл. полдник	575	17,34	12,01	71,47	491,17	35%	27,268	0,428	0,385	101,475	12,874	190,086	301,502	29,388	4,472	183,935	0,022	0,017	0,609
итого за первый день		48,66	41,35	208,06	1380,63		73,253	0,923	0,838	474,135	19,693	577,771	789,664	86,366	12,748	434,090	0,048	0,028	1,728

день 2

наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества			энерге- тическая ценность	№ техноло- гической карты	вит. С	вит. В1	вит. В2	вит. А	вит. D	Са, кальций	Р, фосфор	Mg магний	Fe, железо	K, калий	I, йод	Se, селен	F, фтор
		белки	жиры	угле- воды															
завтрак																			
каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	4,50	3,98	23,03	146,25	№14/4	0,315	0,075	0,09	26,7	0,039	87,135	82,8	14,4	0,54	67,5	-	-	0,012
кофейный напиток с молоком	165	2,61	2,21	13,17	83,42	№395	1,0725	0,033	0,0165	16,5	-	103,7685	74,25	6,55	0,1155	28,3305	-	-	0,033
хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	11,66	47,00	№701	-	0,036	0,008	-	-	6,4	15,6	0,06	0,24	2,66	0,0004	0,0002	0,007
масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	№703	-	0,0005	0,006	20	0,27	1,2	1,5	-	0,01	0,5	-	-	-
сыр (порциями)	10	2,32	2,95	-	36,00	№7	0,07	0,004	0,003	26	0,596	88	50	3,5	0,1	5,8	-	-	-
итого за завтрак	350	11,05	12,96	47,92	345,72	25%	1,458	0,149	0,124	89,200	0,905	286,504	224,150	24,510	1,006	104,791	0,000	0,000	0,052
второй завтрак																			
Кефир	120	3,6	3	4,8	68,4	№435	1,2	0,048	0,084	26,4	-	151,2	93,6	2,6	0,012	7,52	-	-	0,024
итого за второй завтрак	120	3,60	3,00	4,80	68,40	5%	1,200	0,048	0,084	26,400	0,000	151,200	93,600	2,600	0,012	7,520	0,000	0,000	0,024
обед																			
Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,05	2,93	5,09	50,85	№67	11,085	0,03	0,03	20,94	-	25,995	28,575	3,35	0,48	48,805	-	-	0,0105
со сметаной	12	0,31	1,80	0,43	19,44	№488	0,048	0,0036	0,012	12,84	0,1164	10,56	7,32	1,08	0,024	4,32	-	-	-
Птица тушеная	70	8,23	7,55	2,06	108,93	№301	0,007	0,147	0,056	28	0,063	21,742	27,692	6,533	0,637	37,175	0,021	-	0,462
макаронные изделия отварные	110	4,15	0,50	21,30	117,26	№33	0,011	0,044	0,011	22,275	0,649	4,18	34,023	13,424	0,572	14,487	0,0011	-	0,088
салат из свеклы	40	0,57	2,76	3,34	37,56	№33	3,8	0,008	0,016	0,76	-	14,06	16,388	3,36	0,532	21,44	0,0028	-	0,076
компот из смеси сухофруктов	160	0,40	-	21,60	56,00	№527	1,2	-	0,0016	20	-	2,52	3,96	1,9408	0,0608	2,944	-	-	-
хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	11,66	47,00	№701	-	0,036	0,008	-	-	6,4	15,6	0,06	0,24	2,66	0,0004	0,0002	0,007
хлеб ржаной	36	1,30	0,43	15,62	72,36	№700	-	0,0648	0,0072	-	-	12,6	20,88	1,12	0,684	3,708	-	-	-
итого за обед	598	17,59	16,15	81,10	509,40	36%	16,151	0,333	0,142	104,815	0,828	98,057	154,438	30,868	3,230	135,539	0,025	0,000	0,644
уплотненный полдник																			
сырники из творога	145	16,97	13,78	43,94	343,65	№6/5	0,261	0,0725	0,3045	58,145	1,131	197,084	127,252	11,459	0,8555	100,046	0,00145	0,0029	0,0725
с повидлом	15	0,06	-	9,75	37,50	б/н	0,075	0,0015	0,003	-	-	2,1	1,35	1,05	0,195	5,85	-	-	-
морковь припущенная	70	0,89	2,02	7,07	39,87	№336	12,814	0,035	0,1379	147	0,301	21,574	36,582	4,919	0,042	27,293	-	-	-
чай с сахаром	150	0,11	-	4,61	18,00	№286	0,045	-	0,0045	0,24	-	0,135	3,96	2,115	0,015	11,91	-	-	-
хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	11,66	47,00	№701	-	0,036	0,008	-	-	6,4	15,6	0,06	0,24	2,66	0,0004	0,0002	0,007
итого за упл. полдник	400	19,60	15,99	77,02	486,02	35%	13,195	0,145	0,458	205,385	1,432	227,293	184,744	19,603	1,348	147,759	0,002	0,003	0,080
итого за второй день																			
	51,83	48,11	210,84	1409,54			32,004	0,675	0,807	425,800	3,165	763,054	656,932	77,581	5,595	395,609	0,028	0,004	0,799

день 3

наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества			энерге- тическая ценность	№ техноло- гической карты	вит. С	вит. В1	вит. В2	вит. А	вит. D	Са, кальций	Р, фосфор	Mg, магний	Fe, железо	K, калий	I, йод	Se, селен	F, фтор
		белки	жиры	угле- воды															
завтрак																			
каша молочная кукурузная жидкая	110	3,41	4,10	20,35	132,00	№271	0,715	0,044	0,055	31,735	0,363	70,07	19,305	9,3	0,66	38,665	-	-	0,11
яйца варенные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	№213	-	0,032	0,18	100	2,48	22	76,8	4,8	0,2	8	0,008	0,0128	0,62
кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,36	91,01	№395	1,17	0,036	0,018	18	-	113,202	81	7,6	0,126	30,906	-	-	0,036
хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	8,75	35,25	№701	-	0,027	0,006	-	-	4,8	11,7	4,545	0,18	1,995	0,0003	0,00015	0,00525
масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	№703	-	0,0005	0,006	20	0,27	1,2	1,5	-	0,01	0,5	-	-	-
итого за завтрак	350	12,56	14,89	43,80	354,31	25%	1,885	0,140	0,265	169,735	3,113	211,272	190,305	26,245	1,176	80,066	0,008	0,013	0,771
второй завтрак																			
Кефир	120	3,6	3	4,8	68,4	№435	1,2	0,048	0,084	26,4	-	151,2	93,6	2,6	0,012	7,52	-	-	0,024
итого за второй завтрак	120	3,60	3,00	4,80	68,40	5%	1,200	0,048	0,084	26,400	0,000	151,200	93,600	2,600	0,012	7,520	0,000	0,000	0,024
обед																			
суп картофельный с крупой	150	1,50	1,68	10,20	61,70	№80	4,95	0,06	0,03	13,35	-	15,54	52,41	5,9	0,6	63,435	-	-	0,021
со сметаной	12	0,31	1,80	0,43	19,44	№488	0,048	0,0036	0,012	12,84	0,1164	10,56	7,32	1,08	0,024	4,32	-	-	-
биточки	70	6,64	6,97	13,78	151,38	№289	0,147	0,056	0,112	14	0,343	27,125	70,616	5,834	0,56	52,916	0,0441	0,0014	0,371
свекла тушеная	110	1,79	3,30	8,99	75,39	№59	1,397	0,022	0,044	2,266	-	37,642	45,144	15,581	1,562	64,437	0,0077	-	0,264
компот из смеси сухофруктов	160	0,40	-	21,60	56,00	№527	1,2	-	0,0016	20	-	2,52	3,96	1,9408	0,0608	2,944	-	-	-
плоды свежие (яблоко)	130	0,52	0,52	12,74	57,20	№368	13	0,039	0,026	6,5	-	20,8	14,3	6,7	2,56	-	-	-	-
хлеб пшеничный	12	0,95	0,12	7,00	28,20	№701	-	0,0216	0,0048	-	-	3,84	9,36	3,636	0,144	1,596	0,00024	0,00012	0,0042
хлеб ржаной	36	1,30	0,43	15,62	72,36	№700	-	0,0648	0,0072	-	-	12,6	20,88	1,12	0,684	3,708	-	-	-
итого за обед	680	13,41	14,82	90,36	521,66	37%	20,742	0,267	0,238	68,956	0,459	130,627	223,990	41,792	6,195	193,356	0,052	0,002	0,660
уплотненный полдник																			
пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом	90	5,40	4,37	54,51	275,14	№17-2/12	0,153	0,054	0,054	7,929	0,0162	28,107	59,418	7,61	1,134	32,211	0,0027	0,0045	0,0144
суп молочный с крупой пшенной	115	2,77	2,92	9,68	76,13	№94	0,5175	0,0115	0,0115	23	0,015	91,3215	44,5395	8,2595	0,138	55,8095	0,0069	0,0023	0,01955
чай с сахаром	180	0,13	-	5,53	21,60	№286	0,054	-	0,0054	0,288	-	0,162	4,752	2,538	0,018	14,292	-	-	-
сок яблочный	175	0,88	0,18	17,33	75,25	№442	7	0,175	0,175	-	-	12,25	12,25	0,7	2,4	21	-	-	-
хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	11,66	47,00	№701	-	0,036	0,008	-	-	6,4	15,6	6,06	0,24	2,66	0,0004	0,0002	0,007
итого за упл. полдник	580	10,75	7,67	98,71	495,12	35%	7,725	0,277	0,254	31,217	0,031	138,241	136,560	25,168	3,930	125,973	0,010	0,007	0,041
итого за третий день	40,32	40,38	237,67	1439,49			31,552	0,731	0,841	296,308	3,604	631,340	644,455	95,804	11,313	406,915	0,070	0,021	1,496

день 4

наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества			энерге- тическая ценность	№ техноло- гической карты	вит. С	вит. В1	вит. В2	вит. А	вит. D	Са, кальций	Р, фосфор	Mg, магний	Fe, железо	K, калий	I, йод	Se, селен	F, фтор
		белки	жиры	угле- воды															
завтрак																			
каша пшениная молочная жидкая с маслом сливочным	140	5,05	6,23	22,04	165,28	№189	0,91	0,112	0,133	42	0,0588	99,358	39,242	13,522	0,406	59,598	-	-	0,021
кисель молочный	180	7,98	3,35	27,22	82,26	№256	1,296	0,054	0,09	32,4	-	185,4	62,28	9,296	0,072	31,014	-	-	0,135
хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	11,66	47,00	№701	-	0,036	0,008	-	-	6,4	15,6	0,06	0,24	2,66	0,0004	0,0002	0,007
масло сливочное	4	0,03	2,90	0,05	26,44	№703	-	0,0004	0,0048	16	0,216	0,96	1,2	-	0,008	0,4	-	-	-
сыр (порциями)	6	1,39	1,77	-	21,60	№7	0,042	0,0024	0,0018	15,6	0,3576	52,8	30	2,1	0,06	3,48	-	-	-
итого за завтрак	350	16,04	14,45	60,96	342,58	24%	2,248	0,205	0,238	106,000	0,632	344,918	148,322	24,978	0,786	97,152	0,000	0,000	0,163
второй завтрак																			
Кефир	120	3,6	3	4,8	68,4	№435	1,2	0,048	0,084	26,4	-	151,2	93,6	2,6	0,012	7,52	-	-	0,024
итого за второй завтрак	120	3,60	3,00	4,80	68,40	5%	1,200	0,048	0,084	26,400	0,000	151,200	93,600	2,600	0,012	7,520	0,000	0,000	0,024
обед																			
суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,62	1,71	10,29	62,85	№82	4,95	0,06	0,03	13,35	-	14,76	39,99	6,2	0,645	53,795	-	-	0,0165
фрикадельки из мяса говядины припущенные	70	7,08	11,20	12,25	164,50	№22/8	0,098	0,028	0,028	4,053	0,2744	25,053	53,774	5,792	0,574	46,644	0,033	0,0007	0,392
капуста тушеная	110	2,30	4,08	10,55	88,00	№132	18,326	0,033	0,044	26,18	-	62,337	47,157	10,32	0,891	65,24	0,0033	0,0011	0,0154
компот из смеси сухофруктов	160	0,40	-	21,60	56,00	№527	1,2	-	0,0016	20	-	2,52	3,96	1,9408	0,0608	2,944	-	-	-
плоды свежие (яблоко)	130	0,52	0,52	12,74	57,20	№368	13	0,039	0,026	6,5	-	20,8	14,3	6,7	2,56	-	-	-	-
хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	8,75	35,25	№701	-	0,027	0,006	-	-	4,8	11,7	0,545	0,18	1,995	0,0003	0,00015	0,00525
хлеб ржаной	36	1,30	0,43	15,62	72,36	№700	-	0,0648	0,0072	-	-	12,6	20,88	1,12	0,684	3,708	-	-	-
итого за обед	671	14,40	18,09	91,80	536,16	38%	37,574	0,252	0,143	70,083	0,274	142,870	191,761	32,618	5,595	174,326	0,037	0,002	0,429
уплотненный полдник																			
рыба запеченная в омлете	85	6,95	4,10	6,98	133,62	№249	0,867	0,068	0,17	59,5	13,26115	45,798	110,177	7,648	0,9265	45,977	0,0327	0,00595	0,63325
картофель тушеный	125	2,75	7,66	18,91	157,50	№142	10,3375	0,1125	0,0875	47,3125	0,2875	20,2	63,2375	10,8375	1,2	75,425	0,00625	0,00125	0,3875
какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,99	№397	1,422	0,054	0,054	18	-	136,998	47,304	10,206	0,432	32,706	-	-	0,036
сок яблочный	175	0,88	0,18	17,33	75,25	№442	7	0,175	0,175	-	-	12,25	12,25	0,7	2,4	21	-	-	-
хлеб пшеничный	10	0,79	0,10	5,83	23,50	№701	-	0,018	0,004	-	-	3,2	7,8	0,03	0,12	1,33	0,0002	0,0001	0,0035
итого за упл. полдник	575	15,04	15,22	64,87	496,86	35%	19,627	0,428	0,491	124,813	13,549	218,446	240,769	29,422	5,079	176,438	0,039	0,007	1,060
итого за четвертый день	49,08	50,76	222,43	1444,01			60,649	0,932	0,955	327,296	14,455	857,434	674,452	89,617	11,471	455,436	0,076	0,009	1,676

день 5

наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества			энерге- тическая ценность	№ техноло- гической карты	вит. С	вит. В1	вит. В2	вит. А	вит. D	Са, кальций	Р, фосфор	Mg, магний	Fe, железо	K, калий	I, йод	Se, селен	F, фтор
		белки	жиры	угле- воды															
завтрак																			
каша геркулесовая жидкая	150	4,94	7,26	18,29	157,74	№189	0,975	0,09	0,06	45	0,63	113,22	141,285	13,675	1,935	71,025	-	-	0,255
чай с молоком и сахаром	175	1,28	0,93	7,23	42,00	№287	0,2275	0,0175	0,0525	9,7475	-	45,7275	43,365	5,25	0,0525	6,7375	0,0035	-	0,0875
хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	11,66	47,00	№701	-	0,036	0,008	-	-	6,4	15,6	0,06	0,24	2,66	0,0004	0,0002	0,007
масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	№703	-	0,0005	0,006	20	0,27	1,2	1,5	-	0,01	0,5	-	-	-
итого за завтрак	350	7,83	12,01	37,24	279,79	20%	1,203	0,144	0,127	74,748	0,900	166,548	201,750	18,985	2,238	80,923	0,004	0,000	0,350
второй завтрак																			
Кефир	120	3,6	3	4,8	68,4	№435	1,2	0,048	0,084	26,4	-	151,2	93,6	2,6	0,012	7,52	-	-	0,024
итого за второй завтрак	120	3,60	3,00	4,80	68,40	5%	1,200	0,048	0,084	26,400	0,000	151,200	93,600	2,600	0,012	7,520	0,000	0,000	0,024
обед																			
суп гороховый	150	3,08	3,21	9,69	109,95	№81	3,495	0,09	0,045	16,14	-	30,165	82,785	7,98	0,405	67,915	0,003	-	0,135
запеканка картофельная с отварным мясом	170	9,33	14,20	29,38	258,30	№95	7,395	0,119	0,187	85	1,0421	61,064	100,419	14,499	1,666	102,405	0,103	0,0051	0,153
соус томатный	40	0,43	1,49	2,78	26,24	№462	0,624	0,004	0,004	27	0,026	1,8	6,4	3,32	0,148	7,54	-	-	0,0004
компот из смеси сухофруктов	160	0,40	-	21,60	56,00	№527	1,2	-	0,0016	20	-	2,52	3,96	1,9408	0,0608	2,944	-	-	-
хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	11,66	47,00	№701	-	0,036	0,008	-	-	6,4	15,6	0,06	0,24	2,66	0,0004	0,0002	0,007
хлеб ржаной	36	1,30	0,43	15,62	72,36	№700	-	0,0648	0,0072	-	-	12,6	20,88	1,12	0,684	3,708	-	-	-
итого за обед	576	16,12	19,53	90,73	569,85	41%	12,714	0,314	0,253	148,140	1,068	114,549	230,044	28,920	3,204	187,172	0,106	0,005	0,295
уплотненный полдник																			
сдоба обыкновенная	80	4,66	5,20	59,20	250,66	№8/12	0,136	0,08	0,064	10,968	0,456	39,896	26,744	8,384	0,744	38,624	0,004	0,0048	0,192
пюре из моркови	120	1,68	4,72	10,64	93,60	№340	13,204	0,06	0,108	253,2	0,732	38,4	70,404	13,004	0,444	84,012	-	0,0012	-
молоко кипяченое	180	5,47	4,88	9,07	102,01	№400	2,466	0,072	0,108	36	-	226,8	98,1	16,496	0,09	41,904	0,009	0,0036	0,162
хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	11,66	47,00	№701	-	0,036	0,008	-	-	6,4	15,6	0,06	0,24	2,66	0,0004	0,0002	0,007
итого за упл. полдник	400	13,40	14,99	90,58	493,27	35%	15,806	0,248	0,288	300,168	1,188	311,496	210,848	37,944	1,518	167,200	0,013	0,010	0,361
итого за пятый день		40,94	49,54	223,34	1411,31		30,923	0,754	0,751	549,456	3,156	743,793	736,242	88,449	6,971	442,815	0,124	0,015	1,030

день 6																			
наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества			энерге- тическая ценность	№ техноло- гической карты	вит. С	вит. В1	вит. В2	вит. А	вит. D	Са, кальций	Р, фосфор	Mg, магний	Fe, железо	К, калий	I, йод	Se, селен	F, фтор
		белки	жиры	угле- воды															
завтрак																			
каша гречневая вязкая	100	3,05	2,70	13,35	91,00	№3/4	-	0,09	0,004	12,64	0,35	7,31	28,02	11,4	0,62	51,27	-	-	-
омлет натуральный	120	9,42	10,87	3,85	149,92	№77	0,216	0,048	0,036	264	6,1668	120,984	61,8	7,28	1,584	42,96	0,018	0,0104	0,516
плоды свежие (яблоко)	130	0,52	0,52	12,74	57,20	№368	13	0,039	0,026	6,5	-	20,8	14,3	6,7	2,56	-	-	-	-
чай с сахаром	180	0,13	-	5,53	21,60	№286	0,054	-	0,0054	0,288	-	0,162	4,752	2,538	0,018	14,292	-	-	-
итого за завтрак	530	13,12	14,09	35,47	319,72	23%	13,270	0,177	0,071	283,428	6,517	149,256	108,872	27,918	4,782	108,522	0,018	0,010	0,516
второй завтрак																			
Кефир	120	3,6	3	4,8	68,4	№435	1,2	0,048	0,084	26,4	-	151,2	93,6	2,6	0,012	7,52	-	-	0,024
итого за второй завтрак	120	3,60	3,00	4,80	68,40	5%	1,200	0,048	0,084	26,400	0,000	151,200	93,600	2,600	0,012	7,520	0,000	0,000	0,024
обед																			
борщ с капустой и картофелем	150	1,10	2,94	7,65	61,50	№57	6,18	0,03	0,03	29,7	-	26,625	31,935	5,75	0,72	58,49	0,003	-	0,0225
со сметаной	13	0,34	1,95	0,47	21,06	№488	0,052	0,0039	0,013	13,91	0,1261	11,44	7,93	1,17	0,026	4,68	-	-	-
гуляш из отварного мяса говядины	80	7,11	8,15	10,62	157,00	№277	0,552	0,024	0,072	8	0,3232	18,6	81,848	6,4	0,792	49,4	0,0448	-	0,332
рис отварной с овощами	110	2,48	3,70	18,67	138,27	№58	1,463	0,022	0,066	26,73	0,583	4,73	45,485	11,764	0,462	26,943	-	-	0,198
компот из смеси сухофруктов	160	0,40	-	21,60	56,00	№527	1,2	-	0,0016	20	-	2,52	3,96	1,9408	0,0608	2,944	-	-	-
хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	11,66	47,00	№701	-	0,036	0,008	-	-	6,4	15,6	0,06	0,24	2,66	0,0004	0,0002	0,007
хлеб ржаной	36	1,30	0,43	15,62	72,36	№700	-	0,0648	0,0072	-	-	12,6	20,88	1,12	0,684	16,2	-	-	-
итого за обед	569	14,30	17,37	86,29	553,19	40%	9,447	0,181	0,198	98,340	1,032	82,915	207,638	28,205	2,985	161,317	0,048	0,000	0,560
уплотненный полдник																			
рыба тушеная в томате с овощами	90	9,09	6,84	2,97	130,50	№374	2,916	0,054	0,072	60,525	9,0936	30,042	143,775	8,958	0,531	47,6	0,0135	0,0126	0,5487
картофель отварной	130	2,48	3,74	19,94	123,37	№318	18,2	0,13	0,078	13	2,08	12,688	69,095	15,415	1,001	88,297	0,0065	0,0013	0,039
кофейный напиток с молоком	150	2,37	2,01	11,97	75,84	№395	0,975	0,03	0,015	15	-	94,335	67,5	5,5	0,105	25,755	-	-	0,03
сок яблочный	175	0,88	0,18	17,33	75,25	№442	7	0,175	0,175	-	-	12,25	12,25	0,7	2,4	21	-	-	-
хлеб пшеничный	20	0,72	0,24	8,68	40,20	№700	-	0,036	0,004	-	-	7	11,6	0,4	0,38	2,06	-	-	-
с повидлом	10	0,04	-	6,50	25,00	б/н	0,05	0,001	0,002	-	-	1,4	0,9	0,7	0,13	3,9	-	-	-
итого за упл. полдник	575	15,58	13,01	67,39	470,16	34%	29,141	0,426	0,346	88,525	11,174	157,715	305,120	31,673	4,547	188,612	0,020	0,014	0,618
итого за шестой день		46,59	47,47	193,95	1411,47		53,058	0,832	0,699	496,693	18,723	541,086	715,230	90,396	12,326	465,971	0,086	0,025	1,717

день 7

наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества			энерге- тическая ценность	№ техноло- гической карты	вит. С	вит. В1	вит. В2	вит. А	вит. D	Са, кальций	Р, фосфор	Mg, магний	Fe, железо	K, калий	I, йод	Se, селен	F, фтор
		белки	жиры	угле- воды															
завтрак																			
каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	150	3,78	6,12	20,96	154,32	№189	0,975	0,045	0,1245	45	0,39	103,86	57,885	14,32	0,975	57,075	-	-	0,255
какао с молоком	170	3,47	3,01	14,94	101,05	№397	1,343	0,051	0,051	17	-	129,387	44,676	9,639	0,408	30,889	-	-	0,034
хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	11,66	47,00	№701	-	0,036	0,008	-	-	6,4	15,6	0,06	0,24	2,66	0,0004	0,0002	0,007
масло сливочное	4	0,03	2,90	0,05	26,44	№703	-	0,0004	0,0048	16	0,216	0,96	1,2	-	0,008	0,4	-	-	-
сыр (порциями)	6	1,39	1,77	-	21,60	№7	0,042	0,0024	0,0018	15,6	0,3576	52,8	30	2,1	0,06	3,48	-	-	-
итого за завтрак	350	10,25	14,00	47,61	350,41	25%	2,360	0,135	0,190	93,600	0,964	293,407	149,361	26,119	1,691	94,504	0,000	0,000	0,296
второй завтрак																			
Кефир	120	3,6	3	4,8	68,4	№435	1,2	0,048	0,084	26,4	-	151,2	93,6	2,6	0,012	7,52	-	-	0,024
итого за второй завтрак	120	3,60	3,00	4,80	68,40	5%	1,200	0,048	0,084	26,400	0,000	151,200	93,600	2,600	0,012	7,520	0,000	0,000	0,024
обед																			
суп крестьянский с крупой перловой	150	1,43	3,45	6,98	64,50	№43	3,6	0,015	0,015	17,04	-	15,51	29,625	7,56	0,27	53,07	-	-	0,012
со сметаной	10	0,26	1,50	0,36	16,20	№488	0,04	0,003	0,01	10,7	0,097	8,8	6,1	0,9	0,02	3,6	-	-	-
суфле куриное	70	7,36	12,42	4,24	166,25	№310	0,028	0,147	0,098	49	0,801	35,084	38,675	7,675	0,84	45,916	0,028	0,0007	0,609
пюре из свеклы	110	1,65	3,71	9,61	78,10	№219	1,397	0,022	0,044	2,266	-	37,642	45,144	10,581	1,562	64,437	0,0077	-	0,264
компот из смеси сухофруктов	160	0,40	-	21,60	56,00	№527	1,2	-	0,0016	20	-	2,52	3,96	1,9408	0,0608	2,944	-	-	-
хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	11,66	47,00	№701	-	0,036	0,008	-	-	6,4	15,6	0,06	0,24	2,66	0,0004	0,0002	0,007
хлеб ржаной	36	1,30	0,43	15,62	72,36	№700	-	0,0648	0,0072	-	-	12,6	20,88	1,12	0,684	3,708	-	-	-
итого за обед	556	13,97	21,71	70,08	500,41	36%	6,265	0,288	0,184	99,006	0,898	118,556	159,984	29,837	3,677	176,335	0,036	0,001	0,892
уплотненный полдник																			
запеканка из творога	130	14,17	12,48	23,66	271,70	№9/5	0,299	0,052	0,299	55,77	1,053	182,871	151,879	8,887	0,65	71,033	0,0065	0,0013	0,117
с повидлом	30	0,12	-	19,50	75,00	б/н	0,15	0,003	0,006	-	-	4,2	2,7	2,1	0,39	11,7	-	-	-
морковь в молочном соусе	70	1,12	0,49	4,48	25,90	б/н	11,869	0,035	0,063	147,7	0,427	22,4	41,069	8,669	0,259	49,007	-	0,0007	-
кисель молочный	150	7,32	2,79	22,68	68,55	№256	1,08	0,045	0,075	27	-	154,5	51,9	6,08	0,06	25,845	-	-	0,1125
хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	11,66	47,00	№701	-	0,036	0,008	-	-	6,4	15,6	0,06	0,24	2,66	0,0004	0,0002	0,007
итого за упл. полдник	400	24,31	15,96	81,98	488,15	35%	13,398	0,171	0,451	230,470	1,480	370,371	263,148	25,796	1,599	160,245	0,007	0,002	0,237
итого за седьмой день																			
		52,13	54,67	204,47	1407,37		23,223	0,642	0,909	449,476	3,342	933,534	666,093	84,352	6,979	438,604	0,043	0,003	1,449

день 8																			
наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества			энерге- тическая ценность	№ техноло- гической карты	вит. С	вит. В1	вит. В2	вит. А	вит. D	Са, кальций	Р, фосфор	Mg, магний	Fe, железо	K, калий	I, йод	Se, селен	F, фтор
		белки	жиры	угле- воды															
завтрак																			
каша манная молочная жидкая	120	3,56	4,80	16,02	121,55	№189	0,78	0,048	0,036	36	0,504	82,068	32,124	6,616	0,78	50,088	0,0048	-	0,108
кофейный напиток с молоком	165	2,61	2,21	13,17	83,42	№395	1,0725	0,033	0,0165	16,5	-	103,7685	74,25	6,55	0,1155	28,3305	-	-	0,033
яйца варенные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	№213	-	0,032	0,18	100	2,48	22	76,8	4,8	0,2	8	0,008	0,0128	0,62
хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	11,66	47,00	№701	-	0,036	0,008	-	-	6,4	15,6	6,06	0,24	2,66	0,0004	0,0002	0,007
масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	№703	-	0,0005	0,006	20	0,27	1,2	1,5	-	0,01	0,5	-	-	-
итого за завтрак	350	12,87	15,44	41,19	348,02	25%	1,853	0,150	0,247	172,500	3,254	215,437	200,274	24,026	1,346	89,579	0,013	0,013	0,768
второй завтрак																			
Кефир	120	3,6	3	4,8	68,4	№435	1,2	0,048	0,084	26,4	-	151,2	93,6	2,6	0,012	7,52	-	-	0,024
итого за второй завтрак	120	3,60	3,00	4,80	68,40	5%	1,200	0,048	0,084	26,400	0,000	151,200	93,600	2,600	0,012	7,520	0,000	0,000	0,024
обед																			
свекольник	150	1,28	3,30	8,78	69,75	№5/2	11,28	0,06	0,06	13,59	-	62,94	39,54	8,015	1,32	59,4	0,0045	-	0,018
биточки	70	6,64	6,97	13,78	151,38	№289	0,147	0,056	0,112	14	0,343	27,125	70,616	5,834	0,56	52,916	0,0441	0,0014	0,371
капуста тушеная	110	2,30	4,08	10,55	88,00	№132	18,326	0,033	0,044	26,18	-	62,337	47,157	10,32	0,891	65,24	0,0033	0,0011	0,0154
компот из смеси сухофруктов	160	0,40	-	21,60	56,00	№527	1,2	-	0,0016	20	-	2,52	3,96	1,9408	0,0608	2,944	-	-	-
хлеб пшеничный	10	0,79	0,10	5,83	23,50	№701	-	0,018	0,004	-	-	3,2	7,8	3,03	0,12	1,33	0,0002	0,0001	0,0035
хлеб ржаной	36	1,30	0,43	15,62	72,36	№700	-	0,0648	0,0072	-	-	12,6	20,88	1,12	0,684	3,708	-	-	-
итого за обед	536	12,70	14,89	76,16	460,99	33%	30,953	0,232	0,229	73,770	0,343	170,722	189,953	30,260	3,636	185,538	0,052	0,003	0,408
уплотненный полдник																			
плюшка "Московская"	70	4,08	4,55	51,80	219,33	б/н	0,119	0,07	0,056	9,597	0,399	34,909	23,401	5,711	0,651	33,796	0,0035	0,0042	0,168
салат картофельный	135	2,05	6,89	18,56	144,45	№39	11,1645	0,1215	0,0945	51,0975	0,3105	21,816	68,2965	9,1045	1,296	104,659	0,00675	0,00135	0,4185
чай с сахаром	180	0,13	-	5,53	21,60	№286	0,054	-	0,0054	0,288	-	0,162	4,752	2,538	0,018	14,292	-	-	-
сок яблочный	175	0,88	0,18	17,33	75,25	№442	7	0,175	0,175	-	-	12,25	12,25	0,7	2,4	21	-	-	-
хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	8,75	35,25	№701	-	0,027	0,006	-	-	4,8	11,7	4,545	0,18	1,995	0,0003	0,00015	0,00525
итого за упл. полдник	575	8,32	11,76	101,96	495,88	35%	18,338	0,394	0,337	60,983	0,710	73,937	120,400	22,599	4,545	175,742	0,011	0,006	0,592
итого за восьмой день																			
итого за восьмой день		37,49	45,08	224,11	1373,29		52,343	0,823	0,896	333,653	4,307	611,296	604,227	79,484	9,538	458,379	0,076	0,021	1,792

день 9																			
наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества			энерге- тическая ценность	№ техноло- гической карты	вит. С	вит. В1	вит. В2	вит. А	вит. D	Ca, кальций	P, фосфор	Mg магний	Fe, железо	K, калий	I, йод	Se, селен	F, фтор
		белки	жиры	угле- воды															
завтрак																			
каша пшеничная молочная жидкая	135	4,90	5,59	21,69	156,59	№189	0,8775	0,0945	0,1269	27	0,702	99,6975	127,7235	10,3665	1,755	76,032	-	-	0,1215
чай с молоком и сахаром	180	1,31	0,95	7,43	43,20	№287	0,234	0,018	0,054	10,026	-	47,034	44,604	5,4	0,054	6,93	0,0036	-	0,09
хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	11,66	47,00	№701	-	0,036	0,008	-	-	6,4	15,6	0,06	0,24	2,66	0,0004	0,0002	0,007
масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	№703	-	0,0005	0,006	20	0,27	1,2	1,5	-	0,01	0,5	-	-	-
сыр (порциями)	10	2,32	2,95	-	36,00	№7	0,07	0,004	0,003	26	0,596	88	50	3,5	0,1	5,8	-	-	-
итого за завтрак	350	10,15	13,32	40,85	315,84	23%	1,182	0,153	0,198	83,026	1,568	242,332	239,428	19,327	2,159	91,922	0,004	0,000	0,219
второй завтрак																			
Кефир	120	3,6	3	4,8	68,4	№435	1,2	0,048	0,084	26,4	-	151,2	93,6	2,6	0,012	7,52	-	-	0,024
итого за второй завтрак	120	3,60	3,00	4,80	68,40	5%	1,200	0,048	0,084	26,400	0,000	151,200	93,600	2,600	0,012	7,520	0,000	0,000	0,024
обед																			
щи из свежей капусты	150	1,02	2,90	4,02	46,20	№66	12,015	0,015	0,015	15,96	-	30,135	22,335	7,95	0,39	67,215	-	-	0,006
со сметаной	11	0,29	1,65	0,40	17,82	№488	0,044	0,0033	0,011	11,77	0,1067	9,68	6,71	0,99	0,022	3,96	-	-	-
бефстроганов из отварного мяса говядины	70	7,27	11,28	12,17	168,00	№8/8	0,763	0,042	0,126	38,423	0,455	54,67	84,749	5,526	0,833	60,788	0,043	0,0007	0,063
макаронные изделия отварные	110	4,15	0,50	21,30	117,26	№33	0,011	0,044	0,011	22,275	0,649	4,18	34,023	11,424	0,572	14,487	0,0011	-	0,088
салат из свеклы	40	0,57	2,76	3,34	37,56	№33	3,8	0,008	0,016	0,76	-	14,06	16,388	2,36	0,532	21,44	0,0028	-	0,076
компот из смеси сухофруктов	160	0,40	-	21,60	56,00	№527	1,2	-	0,0016	20	-	2,52	3,96	1,9408	0,0608	2,944	-	-	-
хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	11,66	47,00	№701	-	0,036	0,008	-	-	6,4	15,6	0,06	0,24	2,66	0,0004	0,0002	0,007
хлеб ржаной	36	1,30	0,43	15,62	72,36	№700	-	0,0648	0,0072	-	-	12,6	20,88	1,12	0,684	3,708	-	-	-
итого за обед	597	16,56	19,71	90,11	562,20	40%	17,833	0,213	0,196	109,188	1,211	134,245	204,645	31,371	3,334	177,202	0,047	0,001	0,240
успокоительный полдник																			
рыба запеченная в омлете	100	6,71	4,82	8,21	157,20	№249	1,02	0,08	0,2	70	12,719	53,88	129,62	6,88	1,09	47,62	0,042	0,007	0,745
пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,36	109,80	№321	14,532	0,108	0,084	24	0,552	29,58	69,276	10,2	0,804	88,76	0,0072	0,0012	0,348
кофейный напиток с молоком	150	2,37	2,01	11,97	75,84	№395	0,975	0,03	0,015	15	-	94,335	67,5	5,5	0,105	25,755	-	-	0,03
плоды свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	52,80	№368	12	0,036	0,024	6	-	19,2	13,2	5,8	2,44	-	-	-	-
хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	11,66	47,00	№701	-	0,036	0,008	-	-	6,4	15,6	0,06	0,24	2,66	0,0004	0,0002	0,007
с повидлом	10	0,04	-	6,50	25,00	б/н	0,05	0,001	0,002	-	-	1,4	0,9	0,7	0,13	3,9	-	-	-
итого за упол. полдник	520	13,63	11,35	66,46	467,64	33%	28,577	0,291	0,333	115,000	13,271	204,795	296,096	29,140	4,809	168,695	0,050	0,008	1,130
итого за девятый день		43,95	47,38	202,22	1414,08		48,792	0,705	0,811	333,614	16,050	732,572	833,769	82,437	10,314	445,339	0,101	0,010	1,613

день 10

наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества			энерге- тическая ценность	№ техноло- гической карты	вит. С	вит. В1	вит. В2	вит. А	вит. D	Са, кальций	Р, фосфор	Mg магний	Fe, железо	K, калий	I, йод	Se, селен	F, фтор
		белки	жиры	угле- воды															
завтрак																			
каша дружба	155	4,08	9,04	19,42	175,31	№266	1,023	0,062	0,1085	52,5295	1,0075	98,115	27,0785	13,963	0,434	54,3585	-	-	0,2325
кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,36	91,01	№395	1,17	0,036	0,018	18	-	113,202	81	7,6	0,126	30,906	-	-	0,036
плоды свежие (яблоко)	75	0,30	0,30	7,35	33,00	№368	7,5	0,0225	0,015	3,75	-	12	8,25	3,75	1,9	-	-	-	-
хлеб пшеничный	10	0,79	0,10	5,83	23,50	№701	-	0,018	0,004	-	-	3,2	7,8	3,03	0,12	1,33	0,0002	0,0001	0,0035
масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	№703	-	0,0005	0,006	20	0,27	1,2	1,5	-	0,01	0,5	-	-	-
итого за завтрак	425	8,05	15,47	47,03	355,86	25%	9,693	0,139	0,152	94,280	1,278	227,717	125,629	28,343	2,590	87,095	0,000	0,000	0,272
второй завтрак																			
Кефир	120	3,6	3	4,8	68,4	№435	1,2	0,048	0,084	26,4	-	151,2	93,6	2,6	0,012	7,52	-	-	0,024
итого за второй завтрак	120	3,60	3,00	4,80	68,40	5%	1,200	0,048	0,084	26,400	0,000	151,200	93,600	2,600	0,012	7,520	0,000	0,000	0,024
обед																			
суп картофельный	150	1,41	1,70	9,98	60,75	№77	7,2	0,075	0,045	14,025	-	15,51	46,08	6,675	0,705	60,915	0,003	-	0,021
со сметаной	11	0,29	1,65	0,40	17,82	№488	0,044	0,0033	0,011	11,77	0,1067	9,68	6,71	0,99	0,022	3,96	-	-	-
фрикадельки из мяса говядины припущенные	70	7,08	11,20	12,25	164,50	№22/8	0,098	0,028	0,028	4,053	0,2744	25,053	53,774	3,792	0,574	46,644	0,063	0,0007	0,392
рагу из овощей	120	1,84	2,96	10,80	77,60	№18/3	9,348	0,06	0,06	57,828	-	37,68	51,984	8,496	0,888	74,8	0,0036	0,0036	0,0168
компот из смеси сухофруктов	160	0,40	-	21,60	56,00	№527	1,2	-	0,0016	20	-	2,52	3,96	1,9408	0,0608	2,944	-	-	-
яйца варенные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	№213	-	0,032	0,18	100	2,48	22	76,8	4,8	0,2	8	0,008	0,0128	0,62
хлеб пшеничный	10	0,79	0,10	5,83	23,50	№701	-	0,018	0,004	-	-	3,2	7,8	3,03	0,12	1,33	0,0002	0,0001	0,0035
хлеб ржаной	36	1,30	0,43	15,62	72,36	№700	-	0,0648	0,0072	-	-	12,6	20,88	1,12	0,684	3,708	-	-	-
итого за обед	597	18,18	22,64	76,76	535,53	38%	17,890	0,281	0,337	207,676	2,861	128,243	267,988	30,844	3,254	202,301	0,078	0,017	1,053
уплотненный полдник																			
ватрушка с творогом	80	6,42	9,97	40,25	260,92	№5/12	0,144	0,072	0,144	45,576	0,36	74,384	51,624	5,648	0,824	51,744	0,008	0,0016	0,08
пюре из моркови	120	1,68	4,72	10,64	93,60	№340	3,204	0,06	0,108	253,2	0,732	38,4	70,404	10,004	0,444	74,012	-	0,0012	-
кисель молочный	180	7,98	3,35	27,22	82,26	№256	1,296	0,054	0,09	32,4	-	185,4	62,28	9,296	0,072	21,014	-	-	0,135
хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	11,66	47,00	№701	-	0,036	0,008	-	-	6,4	15,6	6,06	0,24	2,66	0,0004	0,0002	0,007
итого за упл. полдник	400	17,66	18,23	89,77	483,78	35%	4,644	0,222	0,350	331,176	1,092	304,584	199,908	31,008	1,580	149,430	0,008	0,003	0,222
итого за десятый день		47,49	59,35	218,35	1443,58		33,427	0,690	0,922	659,532	5,231	811,744	687,125	92,795	7,436	446,346	0,086	0,020	1,571

норма по СанПин	42	47	203	1400		45	0,8	0,9	450	10	800	700	80	10	400	0,07	0,015	1,4
	пшеничные вещества			энергетическая ценность		вит. С	вит. В1	вит. В2	вит. А	вит. D	Са, кальций	Р, фосфор	Mg, магний	Fe, железо	K, калий	I, йод	Se, селен	F, фтор
	белки	жиры	угле-воды															
день 1	48,66	41,35	208,06	1380,63		73,253	0,923	0,838	474,135	19,693	577,771	789,664	86,366	12,748	434,090	0,048	0,028	1,728
день 2	51,83	48,11	210,84	1409,54		32,004	0,675	0,807	425,800	3,165	763,054	656,932	77,581	5,595	395,609	0,028	0,004	0,799
день 3	40,32	40,38	237,67	1439,49		31,552	0,731	0,841	296,308	3,604	631,340	644,455	95,804	11,313	406,915	0,070	0,021	1,496
день 4	49,08	50,76	222,43	1444,01		60,649	0,932	0,955	327,296	14,455	857,434	674,452	89,617	11,471	455,436	0,076	0,009	1,676
день 5	40,94	49,54	223,34	1411,31		30,923	0,754	0,751	549,456	3,156	743,793	736,242	88,449	6,971	442,815	0,124	0,015	1,030
день 6	46,59	47,47	193,95	1411,47		53,058	0,832	0,699	496,693	18,723	541,086	715,230	90,396	12,326	465,971	0,086	0,025	1,717
день 7	52,13	54,67	204,47	1407,37		23,223	0,642	0,909	449,476	3,342	933,534	666,093	84,352	6,979	438,604	0,043	0,003	1,449
день 8	37,49	45,08	224,11	1373,29		52,343	0,823	0,896	333,653	4,307	611,296	604,227	79,484	9,538	458,379	0,076	0,021	1,792
день 9	43,95	47,38	202,22	1414,08		48,792	0,705	0,811	333,614	16,050	732,572	833,769	82,437	10,314	445,339	0,101	0,010	1,613
день 10	47,49	59,35	218,35	1443,58		33,427	0,690	0,922	659,532	5,231	811,744	687,125	92,795	7,436	446,346	0,086	0,020	1,571
среднее	45,85	48,41	214,54	1413,48		43,922	0,771	0,843	434,596	9,172	720,362	700,819	86,728	9,469	438,950	0,074	0,016	1,487
% +/- 10	109%	103%	106%	101%		98%	96%	94%	97%	92%	90%	100%	108%	95%	110%	105%	104%	106%

норма брутто	наименование	день1	день2	день3	день4	день5	день6	день7	день8	день9	день10	среднее	%(+/-5%)
54	Хлеб пшеничный	40	60	60,2	55,5	60	40	60	58,2	60	50,5	54,44	101%
36	Хлеб ржаной	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	100%
22,5	Сахар	17,2	29,6	23,8	21,2	22,5	16,9	26,3	25,5	19,6	29,2	23,18	103%
16,2	Масло сливочное	16,1	15,3	12,3	12,3	22	17,8	13,9	12,4	24,2	13,7	16	99%
351	Молоко	284,4	266,1	374,3	407,3	494,2	270,6	395	279,8	376,9	405,1	355,37	101%
7,2	Макароны		34,7		6					34,7		7,54	105%
27	крупы	33,7	30	28	26,9	32,4	32,3	36,4	17,8	25,9	20,2	28,36	105%
49,05	мясо	73,3		56	57,9	69,7	69,9		56	60,8	57,9	50,15	102%
20,4	птица		89,5					112,8				20,23	99%
180	картофель	289,3	30	75	252,1	218,6	236,5	25,1	238,2	171	179,1	171,49	95%
202,5	овощи	232,6	206,9	181,9	231,2	208,3	139,8	228,7	249,1	140,2	272,8	209,15	103%
22,5	мука	5	23	38,6	3,2	62	2	3	40,5	7,3	30,8	21,54	96%
8,1	Масло растительное	7,5	8,3	7,4	7,7	8,8	5,7	4,3	13,1	5,4	11,8	8	99%
38,95	Рыба	92,1			94,3		102,1			110,9		39,94	103%
8,1	сметана		20,8	12			13	10		11	11	7,78	96%
27	творог		131,8					120,8			30,8	28,34	105%
2,7	соль	2,7	2,7	2,7	2,7	2,7	2,7	2,7	2,7	2,7	2,7	2,7	100%
36	яйцо	56,3	5,8	46,5	24,3	10,6	60	16,6	44,2	25	52,3	34,16	95%
0,9	кофейный напиток		1,49	1,62			1,35		1,49	1,35	1,62	0,892	99%
0,45	какао	1,49			1,62			1,53				0,464	103%
8,1	сухофрукты	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	99%
0,45	чай	0,56	0,56	0,67		0,65	0,67		0,67	0,67		0,445	99%
1,8	крахмал				6,7			5,5			6,7	1,89	105%
0,36	дрожжи			1,29		0,94			0,35		0,94	0,352	98%
3,6	сыр		10,7		6,4			6,4		10,7		3,42	95%
90	сок	175		175	175		175		175			87,5	97%
85,5	фрукты свежие	148,2		148,2	148,2		148,2			136,8	85,5	81,51	95%
10,8	конд.изделия		15	46,3			10	30		10		11,13	103%