

СОГЛАСОВАНО:

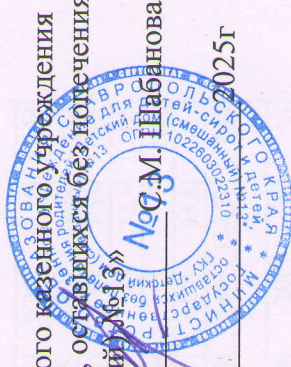
Управление Федеральной службы по надзору в сфере
Защиты прав потребителей и благополучия
Человека по Ставропольскому краю
(М. И. Сорокина)

Управление
Роспотребнадзора
по Ставропольскому краю
355008, г. Ставрополь, пер. Фадеева, 4

2025г

УТВЕРЖДАЮ:

Директор государственного казенного учреждения
для детей - сирот и детей, оставшихся без попечения родителей
«Детский дом (смешанный) №13»



« » 2025г

ПРИМЕРНОЕ 14-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ВОСПИТАННИКОВ
НАХОДЯЩИХСЯ В ГОСУДАРСТВЕННОМ КАЗЕННОМ УЧРЕЖДЕНИИ ДЛЯ ДЕТЕЙ -СИРОТ И ДЕТЕЙ,
ОСТАВШИХСЯ БЕЗ ПОПЕЧЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ «ДЕТСКИЙ ДОМ (СМЕШАННЫЙ) № 13»

НА ЛЕТНЕ - ОСЕННИЙ ПЕРИОД

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ ОТ 3 до 7 лет

Меню составлено на основании:

- сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников, 2005 года издания;
- сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 2009 года издания;
- сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, 2014 года издания;
- сборника методических указаний организации питания в дошкольных образовательных учреждениях, 2007 год издания.

№41е	Наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г)			энерг-ая ценность (ккал)	витамины,мг			минеральные вещества,мг		
			белки	жиры	углеводы		B1	B12	C	Ca	Fe	
1 день (понеделник)												
ЗАВТРАК												
212	Омлет натуральный с сосисками	140	15,28	30,26	2,68	344,2	0,06	0,12	0,39	93,28	2,54	
	Икра кабачковая (промыш. производ.)	60	1,22	5,49	5,21	75	0,01	0,03	4,27	25,01	0,43	
14	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	10	0,06	5,85	0,1	53	0	0,01	0	1,53	0,01	
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08	0,03	0	12,9	1,5	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,82	35	0,01	0,02	0	7	0,78	
378	Чай с сахаром и молоком	150/30/10	1,38	1,44	15,82	76,62	0,01	0,06	0,27	55,6	0,4	
	Итого за завтрак	450	19,11	42,08	19,09	531,2	0,15	0,19	4,66	132,72	4,48	
2 ЗАВТРАК												
338	Фрукты свежие калевированные(яблоки)	1шт./200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	0,04	20	32	4,4	
	Итого за 2-й завтрак	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	0,04	20	32	4,4	
ОБЕД												
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,36	4	16,56	120	0,14	0,06	4,86	36,31	1,52	
290	Птица, тушенная в соусе сметанном с томатом	80/50	15,4	16,89	3,32	233,69	0	0,01	1,54	23,81	1,1	
171	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150/5	8,45	5,49	40,17	244	0,22	0,12	0	14,91	4,16	
71	Овощи свежие (огурец)	60	0,5	0,06	1,5	8,4	0,02	0,02	6	13,8	0,36	
389	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,76	0	20,57	85	0,02	0	0	21,6	2,7	
	Батон пшеничный йодированный	40	3,4	0,64	14,8	78	0,1	0,04	0	17,2	2	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,82	35	0,01	0,02	0	7	0,78	
	Итого за обед	805	34,19	27,32	103,74	691,09	0,51	0,27	12,4	134,63	12,62	
ПОЛДНИК												
224	Запеканка из творога с морковью со стуженным молоком	160/40	12,21	10,72	64,21	402,95	0,08	0,21	2,61	132,68	1,14	
388	Напиток из плодов шиповника	180	0,63	0,27	18,63	79,02	0	0	90	19,17	0,6	
	Итого за полдник	380	12,84	10,99	82,84	481,97	0,08	0,21	92,61	151,85	1,74	
УЖИН												
250	Бефстроганов из говядины	70/50	21,06	29,9	7,2	398	0,08	0,17	3,12	69,29	3,12	
313	Картофель жареный из отварного	150	3,15	3,8	24,9	148	0,14	0,09	13,41	17,19	1,32	
71	Овощи свежие (помидор)	60	0,4	0,12	2,52	12	0,03	0,02	15	8,4	0,54	
342	Компот из свежих плодов (яблоки)	180	0	0	21,5	87,84	0	0	1,55	13	0,85	
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02	0	8,6	1	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,82	35	0,01	0,02	0	7	0,78	
	Итого за ужин	550	27,63	34,38	70,34	684,84	0,31	0,32	33,08	123,48	7,07	
386	Кисломолочный напиток (кефир)	200	5,6	6,4	8,2	113	0,06	0,34	1,4	240	0,2	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	2585	100,17	121,97	303,81	2596,1	1,17	1,37	164,15	814,68	30,51	
2 день (вторник)												
ЗАВТРАК												
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200/10/10	4,23	6,41	19,92	154	0,05	0,13	0,52	114,12	0,32	
14	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	10	0,06	5,85	0,1	53	0	0,01	0	1,53	0,01	
15	Сыр Российский	15	4	4	0	51	0	0	0	158	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08	0,03	0	12,9	1,5	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,82	35	0,01	0,02	0	7	0,78	
382	Какао с молоком	180	3,42	3,42	22,6	130,86	0,03	0,13	0,9	112,24	0,9	

Итого за завтрак		475	15,58	20,4	60,54	447,86	0,17	0,32	1,42	405,79	3,51
2-й ЗАВТРАК											
338	Фрукты свежие калечатанные (банан)	1шт./200	3	0,2	38	166	0,08	0,1	20	16	1,2
Итого 2-й завтрак		200	3	0,2	38	166	0,08	0,1	20	16	1,2
ОБЕД											
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,62	3,63	9,81	78	0,04	0,05	7,37	40,77	0,88
239	Тефтели рыбные (минтай) с соусом сметанным с томатом	80/50	10,3	9,52	14,02	159	0	0	1,62	77,03	0,73
125	Картофель отварной с маслом	150/5	2,81	5,66	21,87	150	0,12	0,09	11,76	14,12	1,15
71	Овощи свежие помидор	60	0,4	0,12	2,52	12	0,03	0,02	15	8,4	0,54
389	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,76	0	20,57	85	0,02	0	0	21,6	2,7
	Батон пшеничный йодированный	40	3,4	0,64	14,8	78	0,1	0,04	0	17,2	2
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,82	35	0,01	0,02	0	7	0,78
Итого за обед		805	20,61	19,81	90,41	484	0,32	0,22	35,75	186,12	8,24
ПОЛДНИК											
406	Пирожок печеный с повидлом	100	5,38	4,7	62	309,6	0	0	0,22	21,2	1,66
385	Молоко кипяченое	180	4,9	4,55	8,93	96,3	0,05	0,2	0,99	193,7	0,09
итого за полдник		280	10,28	9,25	70,93	405,9	0,05	0,2	1,21	214,9	1,75
УЖИН											
243	Сосиски молочные отварные-4 шт.	50/5	5,6	11,9	0,03	130	0,09	0,08	0	18,35	0,75
139	Капуста тушеная	150	3,52	6,15	15,07	132	0,04	0,05	79,23	86,26	1,12
71	Овощи свежие (огурец)	60	0,5	0,06	1,5	8,4	0,02	0,02	6	13,8	0,36
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	57,7	0	0	0	2,9	0,4
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02	0	8,6	1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,82	35	0,01	0,02	0	7	0,78
Итого за ужин		520	12,74	18,67	45,82	367,1	0,21	0,19	85,23	136,91	4,41
2 УЖИН											
386	Кисломолочный напиток (Ряженка)	200	5,84	10,93	7,73	153	0,03	0,22	0,25	225,88	0,18
Итого за 2 день		2480	68,05	79,26	313,43	2023,86	0,86	1,25	143,86	1185,6	19,29
3 день (среда)											
ЗАВТРАК											
182	Каша жидкая молочная из рисовой крупы	200/10/10	4,71	6,52	29,91	197	0,04	0,14	0,52	113,27	0,37
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,31	8,1	14,9	144,7	0,05	0	0	10	0,48
	Повидло яблочное	20	0,08	0	13	50	0,002	0,004	0,1	2,8	0,26
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,82	35	0,01	0,02	0	7	0,78
377	Чай с сахаром и лимоном	180/12/7	0	0	10,02	40,16	0	0	2,75	12,6	0,32

Итого за завтрак		499	8,42	14,86	74,65	431,86	0,102	0,164	3,37	145,67	2,21
2-й ЗАВТРАК											
338	Фрукты свежие калиброванные (апельсин)	1 шт./200	1,8	0,4	16,2	86,00	0,08	0,06	120	68	0,6
итог за 2-й завтрак		200	1,8	0,4	16,2	86,00	0,08	0,06	120	68	0,6
ОБЕД											
108	Суп картофельный с клецками	200	3,16	4,15	18,08	122	0,06	0,07	3,71	47,56	0,64
294	Котлета рубленая из п/б	80/8	20,8	25,94	8,37	350	0,09	0,15	0	25,21	2,25
143	Рагу из овощей	150	2,5	9,4	16,5	163,1	0,08	0	30,3	33,2	1
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0,38	0	24,21	98	0	0	0,14	25,6	1,04
	Батон пшеничный йодированный	40	3,4	0,64	14,8	78	0,1	0,04	0	17,2	2
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,82	35	0,01	0,02	0	7	0,78
Итого за обед		678	31,56	40,37	88,78	448	0,34	0,28	34,15	155,77	7,71
ПОЛДНИК											
219	Сырники из творога с молочным соусом	150/60	34,5	29,20	26,2	507,2	0,007	0,5	1,17	333,22	1,3
389	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,76	0	20,57	85	0,02	0	0	21,6	2,7
Итого за полдник		410	35,26	29,20	46,77	592,2	0,027	0,5	1,17	354,82	4
УЖИН											
236	Рулет из рыбы (минтай)	80/5	10,05	10,22	9,4	170,75	0	0	1,48	52,65	1,04
312	Пюре картофельное	150	3,15	5,1	22	146,6	0,15	0,1	25,8	41,2	1,16
71	Овощи свежие помидор	60	0,4	0,12	2,52	12	0,03	0,02	15	8,4	0,54
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02	0	8,6	1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,82	35	0,01	0,02	0	7	0,78
342	Компот из свежих плодов (яблоки)	180	0	0	21,5	87,84	0	0	1,55	13	0,85
Итого за ужин		515	16,62	16	69,64	456,19	0,24	0,16	43,83	130,85	4,83
2 УЖИН											
386	Кисломолочный напиток (кефир)	200	5,6	6,4	8,2	113	0,06	0,34	1,4	240	0,2
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		2502	99,26	107,23	304,24	2127,25	0,849	1,504	203,92	1095,11	19,55
4 день (четверг)											
ЗАВТРАК											
172	Хлопья или зерна кукурузные или пшеничные и другие с молоком	200	7,32	6,2	36,32	225,6	0,56	0	0,96	233,6	4,64
209	Яйцо вареное	40	6,98	6,32	0,38	86,62	0,04	0	0	36,25	1,37
14	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	10	0,06	5,85	0,1	53	0	0,01	0	1,53	0,01
15	Сыр Российский	15	4	4	0	51	0	0	0	158	0
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08	0,03	0	12,9	1,5
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,82	35	0,01	0,02	0	7	0,78
379	Кофейный напиток с молоком	180	3,2	3	22,4	125	0,03	0,03	1,17	112,9	0,4
Итого за завтрак		495	25,43	26,09	77,12	600,22	0,72	0,09	2,13	562,18	8,7
2 ЗАВТРАК											
338	Фрукты свежие калиброванные(яблоки)	1 шт./200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	0,04	20	32	4,4
Итого за 2-й завтрак		200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	0,04	20	32	4,4
ОБЕД											
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200/5	1,54	2,77	6,87	59	0,03	0,05	9,93	38,22	0,6
287	"Ленивые" голубцы с соусом сметаным	150/50	13,64	12,51	12,93	219	0,06	0,13	21,81	67,93	2,3
71	Овощи свежие помидор	60	0,4	0,12	2,52	12	0,03	0,02	15	8,4	0,54
388	Напиток из плодов шиповника	180	0,63	0,27	18,63	79,02	0	0	90	19,17	0,6
	Батон пшеничный йодированный	40	3,4	0,64	14,8	78	0,1	0,04	0	17,2	2
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,82	35	0,01	0,02	0	7	0,78
Итого за обед		705	20,93	16,55	62,57	369,02	0,23	0,26	126,81	157,92	6,28

ПОЛДНИК											
342	Компот из свежих плодов (яблоко)	200	0	0	24	98	0	0	1,72	14,5	0,94
406	Пирожок печеный с картофелем	100	6,69	9,94	37,82	267	0,09	0,06	15,84	61,05	1,1
Итого за полдник		300	6,69	9,94	61,82	365	0,09	0,06	17,56	75,55	2,04
УЖИН											
243	Сосиски молочные отварные 1 шт.	50/5	5,6	11,9	0,03	130	0,09	0,08	0	18,35	0,75
204	Вермишель отварная с сыром	150/30/10	18,85	12,92	80,61	496,56	0,22	0,11	0,7	294,32	2,19
131	Горох овощной отварной (консервированный)	60/3	1,86	0,12	3,9	24	0,07	0,03	6	12	0,42
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02	0	8,6	1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,82	35	0,01	0,02	0	7	0,78
389	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,76	0	20,57	85	0,02	0	0	21,6	2,7
Итого за ужин		548	30,09	25,5	119,33	774,56	0,46	0,26	6,7	361,87	7,84
2 УЖИН											
386	Кисломолочный напиток (Ряженка)	200	5,84	10,93	7,73	153	0,03	0,22	0,25	225,88	0,18
Итого за 4 ДЕНЬ		2448	83,09	83,41	317,43	2157,8	1,52	0,88	157,61	1363,05	28,97
5 день											
ЗАВТРАК											
173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев	200/10/10	4,76	8,22	26,12	197	0,12	0,11	0,34	86,38	0,99
14	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	10	0,06	5,85	0,1	53	0	0,01	0	1,53	0,01
15	Сыр Российский	15	4	4	0	51	0	0	0	158	0
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08	0,03	0	12,9	1,5
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,82	35	0,01	0,02	0	7	0,78
377	Чай с сахаром и лимоном	180/12/7	0	0	10,02	40,16	0	0	2,75	12,6	0,32
Итого за завтрак		494	12,69	18,79	54,16	400,16	0,21	0,17	3,09	278,41	3,6
2 -й ЗАВТРАК											
338	Фрукты свежие калиброванные(банан)	1шт./200	3	0,2	38	166	0,08	0,1	20	16	1,2
Итого за 2-й завтрак		200	3	0,2	38	166	0,08	0,1	20	16	1,2
ОБЕД											
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/30	6,96	6,2	13,48	138	0,09	0,09	7,26	24,48	1,51
294	Котлета рубленая из ц/б	80/8	20,8	25,94	8,37	350	0,09	0,15	0	25,21	2,25
302	Каша рассыпчатая пшениная	150/10	8,9	4,1	39,84	231,86	0,26	0	0	14,6	0,01
71	Овощи свежие (огурец)	60	0,5	0,06	1,5	8,4	0,02	0,02	6	13,8	0,36
	Батон пшеничный йодированный	40	3,4	0,64	14,8	78	0,1	0,04	0	17,2	2
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,82	35	0,01	0,02	0	7	0,78
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0,38	0	24,21	98	0	0	0,14	25,6	1,04
Итого за обед		778	42,26	37,18	109,02	826,26	0,57	0,32	13,4	127,89	7,95
ПОЛДНИК											
223	Запеканка из творога со ступенным молоком	160/40	31,64	22,68	29,36	448,00	0,08	0,4	0,38	286,02	1
382	Какао с молоком	180	3,42	3,42	22,6	130,86	0,03	0,13	0,9	112,24	0,9
Итого за полдник		380	35,06	26,10	51,96	578,86	0,11	0,53	1,28	398,26	1,9
УЖИН											
229	Рыба (минтай), тушеная в томате с овощами	80/50	13,65	7,23	6,3	146	0,09	0,09	5,97	50,7	1,14
313	Картофель жареный из отварного	150	3,15	3,8	24,9	148	0,14	0,09	13,41	17,19	1,32
71	Овощи свежие помидор	60	0,4	0,12	2,52	12	0,03	0,02	15	8,4	0,54
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02	0	8,6	1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,82	35	0,01	0,02	0	7	0,78
389	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,76	0	20,57	85	0,02	0	0	21,6	2,7
Итого за ужин		580	20,98	11,71	68,51	430	0,34	0,24	34,38	113,49	6,94
2 УЖИН											

386	Кисломолочный напиток (кефир)	200	5,6	6,4	8,2	113	0,06	0,34	1,4	240	0,2
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	2632	119,59	100,38	329,85	2514,28	1,37	1,7	73,55	1174,05	21,79
6 день (суббота)											
ЗАВТРАК											
218	Вареники ленивые отварные	183/7	26,8	19,29	14,10	381,80	0,07	0,41	0,34	177,8	0,68
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,31	8,1	14,9	144,7	0,05	0	0	10	0,48
	Повидло яблочное	20	0,08	0	13	50	0,002	0,004	0,1	2,8	0,26
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,82	35	0,01	0,02	0	7	0,78
378	Чай с молоком и сахаром	150/50/15	1,5	1,6	17,35	86,7	0,02	0	0,65	62,9	0,45
	Итого за завтрак	495	32,01	29,23	66,17	663,20	0,152	0,434	1,09	260,5	2,65
2-й ЗАВТРАК											
338	Фрукты свежие калиброванные (апельсин)	1 шт./200	1,8	0,4	16,2	86	0,08	0,06	120	68	0,6
	Итого за 2-й завтрак	200	1,8	0,4	16,2	86	0,08	0,06	120	68	0,6
ОБЕД											
108	Суп картофельный с клецками	200	3,16	4,15	18,08	122	0,06	0,07	3,71	47,56	0,64
284	Запеканка картофельная с говяжьей печенью	224/6	17,58	24,33	13,5	365,42	0,17	0	23,58	23,25	1,71
71	Овощи свежие помидор	60	0,4	0,12	2,52	12	0,03	0,02	15	8,4	0,54
389	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,76	0	20,57	85	0,02	0	0	21,6	2,7
	Батон пшеничный йодированный	40	3,4	0,64	14,8	78	0,1	0,04	0	17,2	2
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,82	35	0,01	0,02	0	7	0,78
	Итого за обед	750	26,62	29,48	76,29	462,42	0,39	0,15	42,29	125,01	7,83
ПОЛДНИК											
406	Пирожок печеный с капустой	100	6,69	9,94	37,82	267	0,09	0,06	15,84	61,05	1,1
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,42	0	26,9	109	0	0	0,16	28,44	1,15
	Итого за полдник	300	7,11	9,94	64,72	376	0,09	0,06	16	89,49	2,25
УЖИН											
290	Птица, тушенная в соусе сметанном с томатом	80/50	15,4	16,89	3,32	233,69	0	0,01	1,54	23,81	1,1
304	Рис отварной	150	3,63	4,17	35,14	193	0,03	0,03	0	6,35	0,5
75	Икра морковная	60	1,3	2,87	6,74	58	0,05	0,05	3,48	31,04	0,68
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02	0	8,6	1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,82	35	0,01	0,02	0	7	0,78
388	Напиток из плодов шиповника	180	0,63	0,27	18,63	79,02	0	0	90	19,17	0,6
	Итого за ужин	560	23,98	24,76	78,05	602,71	0,14	0,13	95,02	95,97	4,66
2 УЖИН											
386	Кисломолочный напиток (Ряженка)	200	5,84	10,93	7,73	153	0,03	0,22	0,25	225,88	0,18
	ИТОГО ЗА 6 ДЕНЬ	2505	97,36	104,34	309,16	2343,33	0,882	1,054	274,65	864,85	18,17
7 день (воскресенье)											
ЗАВТРАК											
211	Омлет натуральный с сыром	120	12,8	23,76	2	273,3	0,08	0	0,24	211,6	2,1
	Икра кабачковая (пром. производства)	60	1,22	5,49	5,21	75	0,01	0,03	4,27	25,01	0,43
14	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	10	0,06	5,85	0,1	53	0	0,01	0	1,53	0,01
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08	0,03	0	12,9	1,5
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,82	35	0,01	0,02	0	7	0,78
376	Чай с сахаром	180/10	0,09	0	13,5	52	0	0	0	2,61	0,36
	Итого за завтрак	430	18,04	35,82	38,73	512,3	0,18	0,09	4,51	260,65	5,18
2-й ЗАВТРАК											
338	Фрукты свежие калиброванные (яблоки)	1 шт./200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	0,04	20	32	4,4
	Итого за 2-й завтрак	200	0,8	1,8	19,6	94	0,06	0,04	20	32	4,4

ОБЕД												
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,62	3,63	9,81	78	0,04	0,05	0,05	7,37	40,77	0,88
235	Шницель рыбный натуральный (минтай)	80/5	14,92	5,92	5,54	135	0,07	0,13	0,13	0,94	33,69	0,77
312	Пюре картофельное	150	3,15	5,1	22	146,6	0,15	0,1	0,1	25,8	41,2	1,16
71	Овощи свежие (огурец)	60	0,5	0,06	1,5	8,4	0,02	0,02	0,02	6	13,8	0,36
	Батон пшеничный йодированный	40	3,4	0,64	14,8	78	0,1	0,04	0	17,2	2	0,78
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,82	35	0,01	0,02	0	7	0,78	
388	Напиток из плодов шиповника	180	0,63	0,27	18,63	79,02	0	0	0	90	19,17	0,6
	Итого за обед	735	25,54	15,86	79,1	447,02	0,39	0,36	0,36	130,11	172,83	6,55
ПОЛДНИК												
221	Сырник из творога с морковью и стуженным молоком	150/60	11,15	13,92	17,36	239	0,04	0	0	0,48	104,25	0,55
385	Молоко кипяченое	200	5,44	5,06	9,92	107	0,05	0,22	1,1	215,22	0,1	0,4
	Итого за полдник	410	7,84	6,46	48,72	285	0,09	0,22	1,1	219,72	0,4	
УЖИН												
250	Жаркое по домашнему	80/150	20,8	22,11	21,6	369,5	0,19	0,27	0,27	27,14	24,45	3,78
71	Овощи свежие помидор	60	0,4	0,12	2,52	12	0,03	0,02	0,02	15	8,4	0,54
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02	0	8,6	1	0,78
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,82	35	0,01	0,02	0	7	0,78	
389	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,76	0	20,57	85	0,02	0	0	21,6	2,7	8,26
	Итого за ужин	530	24,98	22,79	58,91	505,50	0,3	0,33	0,33	42,14	70,05	8,26
2 УЖИН												
386	Кисломолочный напиток (кефир)	200	5,6	6,4	8,2	113	0,06	0,34	1,4	240	0,2	
	ИТОГО ЗА 7 ДЕНЬ	2505	82,8	89,13	253,26	1956,82	1,08	1,38	1,38	199,26	995,25	24,99
8 день (понедельник)												
ЗАВТРАК												
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200/10/10	4,23	6,41	19,92	154	0,05	0,13	0,52	114,12	0,32	
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,31	8,1	14,9	144,7	0,05	0	0	10	0,48	
15	Сыр Российский	15	4	4	0	51	0	0	0	158	0	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,82	35	0,01	0,02	0	7	0,78	
378	Чай с молоком и сахаром	150/50/15	1,5	1,6	17,35	86,7	0,02	0	0,65	62,9	0,45	
	Итого за завтрак	510	13,36	20,35	58,99	436,4	0,13	0,15	1,17	352,02	2,03	
2-й ЗАВТРАК												
338	Фрукты свежие калиброванные (банан)	1шт./200	3	0,2	38	166	0,08	0,1	20	16	1,2	
	Итого за 2-й завтрак	200	3	0,2	38	166	0,08	0,1	20	16	1,2	
ОБЕД												
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,36	4	16,56	120	0,14	0,06	4,86	36,31	1,52	
290	Птица, тушенная в соусе сметанном с томатом	80/50	15,4	16,89	3,32	233,69	0	0,01	1,54	23,81	1,1	
143	Рагу из овощей	150	2,5	9,4	16,5	163,1	0,08	0	30,3	33,2	1	
71	Овощи свежие помидор	60	0,4	0,12	2,52	12	0,03	0,02	15	8,4	0,54	
	Батон пшеничный йодированный	40	3,4	0,64	14,8	78	0,1	0,04	0	17,2	2	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,82	35	0,01	0,02	0	7	0,78	
342	Компот из свежих плодов (яблоки)	180	0	0	21,5	87,84	0	0	1,55	13	0,85	
	Итого за обед	780	27,38	31,29	82,02	453,53	0,36	0,15	53,25	138,92	7,25	
ПОЛДНИК												
406	Пирожок печеный с капустой	100	6,69	9,94	37,82	267	0,09	0,06	15,84	61,05	1,1	
389	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,76	0	20,57	85	0,02	0	0	21,6	2,7	
	Итого за полдник	300	7,45	22,68	49,93	533	0,1	0,4	0,38	307,62	3,7	

243	Сосиски молочные отварные 1 шт.	50/5	3,2	5,11	35,15	201	0,04	0,08	0	4,88	0,48
203	Рожки отварные с маслом сливочным	150/5	5,22	5,18	0,56	277	0,06	0,01	0	11,11	0,74
131	Горох овощной отварной (консервированный)	60/3	1,86	0,12	3,9	24	0,07	0,03	6	12	0,42
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02	0	8,6	1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,82	35	0,01	0,02	0	7	0,78
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0,38	0	24,21	98	0	0	0,14	25,6	1,04
	Итого за ужин	493	13,68	10,97	78,04	639	0,23	0,16	6,14	69,19	4,46
2-й УЖИН											
386	Кисломолочный напиток (Ряженка)	200	5,84	10,93	7,73	153	0,03	0,22	0,25	225,88	0,18
	ИТОГО ЗА 8 ДЕНЬ	2483	70,71	96,42	314,71	2380,93	0,93	1,18	81,19	1109,63	18,82

9 день (вторник)

ЗАВТРАК

181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/10/10	5,7	9,95	37,97	264	0,06	0,14	0,52	115,9	0,38
02	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,31	8,1	14,9	144,7	0,05	0	0	10	0,48
	Повидло яблочное	20	0,08	0	13	50	0,002	0,004	0,1	2,8	0,26
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08	0,03	0	12,9	1,5
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,82	35	0,01	0,02	0	7	0,78
382	Какао с молоком	180	3,42	3,42	22,6	130,86	0,03	0,13	0,9	112,24	0,9
	Итого за завтрак	510	11,51	19,28	71,57	648,56	0,17	0,21	1,69	243,23	2,29

2-й ЗАВТРАК

338	Фрукты свежие калиброанные (апельсин)	1 шт./200	1,8	0,4	16,2	86	0,08	0,06	120	68	0,6
	Итого за 2-й завтрак	200	1,8	0,4	16,2	86	0,08	0,06	120	68	0,6

ОБЕД

88	Щи из свежей капусты с картофелем	200/5	1,54	2,77	6,87	59	0,03	0,05	9,93	38,22	0,6
219	Тефтели рыбные (минтай) с соусом сметанным с томатом	80/50	10,3	9,52	14,02	159	0	0	1,62	77,03	0,73
312	Пюре картофельное	150	3,15	5,1	22	146,6	0,15	0,1	25,8	41,2	1,16
71	Овощи свежие (огурец)	60	0,5	0,06	1,5	8,4	0,02	0,02	6	13,8	0,36
	Батон пшеничный йодированный	40	3,4	0,64	14,8	78	0,1	0,04	0	17,2	2
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,82	35	0,01	0,02	0	7	0,78
389	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,76	0	20,57	85	0,02	0	0	21,6	2,7
	Итого за обед	785	20,97	18,33	86,58	458	0,33	0,23	17,42	216,05	8,33

ПОЛДНИК

223	Запеканка из творога со стуженным молоком	160/60	31,64	22,68	29,36	448	0,08	0,4	0,38	286,02	1
379	Кофейный напиток с молоком	180	3,2	3	22,4	125	0,03	0,03	1,17	112,9	0,4
	Итого за полдник	400	34,84	25,68	51,76	573	0,11	0,43	1,55	398,92	1,4

УЖИН

250	Бефстроганов из говядины	70/50	21,06	29,9	7,2	398	0,08	0,17	3,12	69,29	3,12
302	Каша рассыпчатая пшеница	150/10	8,9	4,1	39,84	231,86	0,26	0	0	14,6	0,01
71	Овощи свежие помидор	60	0,4	0,12	2,52	12	0,03	0,02	15	8,4	0,54
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02	0	8,6	1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,82	35	0,01	0,02	0	7	0,78
377	Чай с сахаром и лимоном	180/12/7	0	0	10,02	40,16	0	0	2,75	12,6	0,32
	Итого за ужин	579	33,38	34,68	63,78	766,62	0,43	0,23	23,97	134,69	5,59

2-й УЖИН

386	Кисломолочный напиток (кефир)	200	5,6	6,4	8,2	113	0,06	0,34	1,4	240	0,2
	ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ	2674	108,1	104,77	298,09	2645,18	1,18	1,5	166,03	1300,89	18,41

10 день (среда)

ЗАВТРАК

72	Хлопья или зерна кукурузные или пшеничные и другие с молоком	200	7,32	6,2	36,32	225,6	0,56	0	0,96	233,6	4,64
14	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	10	0,06	5,85	0,1	53	0	0,01	0	1,53	0,01
09	Яйцо вареное	40	6,98	6,32	0,38	86,62	0,04	0	0	36,25	1,37
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08	0,03	0	12,9	1,5
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,82	35	0,01	0,02	0	7	0,78
76	Чай с сахаром	180/10	0,09	0	13,5	52	0	0	0	2,61	0,36
	Итого за завтрак	490	18,32	19,09	68,22	438,61	0,12	0,25	1,24	206,09	2,66
2-й ЗАВТРАК											
38	Фрукты свежие калечатые (яблоки)	1шт./200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	0,04	20	32	4,4
	Итого за 2-й завтрак	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	0,04	20	32	4,4

ОБЕД

04	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/30	6,96	6,2	13,48	138	0,09	0,09	7,26	24,48	1,51
94	Котлета рубленая из п/б	80/8	20,8	25,94	8,37	350	0,09	0,15	0	25,21	2,25
04	Рис отварной	150	3,63	4,17	35,14	193	0,03	0,03	0	6,35	0,5
71	Овощи свежие помидор	60	0,4	0,12	2,52	12	0,03	0,02	15	8,4	0,54
	Батон пшеничный йодированный	40	3,4	0,64	14,8	78	0,1	0,04	0	17,2	2
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,82	35	0,01	0,02	0	7	0,78
88	Напиток из плодов шиповника	180	0,63	0,27	18,63	79,02	0	0	90	19,17	0,6
	Итого за обед	768	37,14	37,58	99,76	772,02	0,35	0,35	112,26	107,81	7,64

ПОЛДНИК

06	Пирожок печеный с повидлом	100	5,83	4,7	62	309,6	0	0	0,22	21,2	1,66
77	Чай с сахаром и лимоном	180/12/7	0	0	10,02	40,16	0	0	2,75	12,6	0,32
	Итого за полдник	299	5,83	4,7	72,02	349,76	0	0	2,97	33,8	1,98

УЖИН

29	Рыба (минтай), тушеная в томате с овощами	80/50	13,65	7,23	6,3	146	0,09	0,09	5,97	50,7	1,14
25	Картофель отварной с маслом сливочным	150/5	2,81	5,66	21,87	150	0,12	0,09	11,76	14,12	1,15
71	Овощи свежие (огурец)	60	0,5	0,06	1,5	8,4	0,02	0,02	6	13,8	0,36
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02	0	8,6	1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,82	35	0,01	0,02	0	7	0,78
89	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,76	0	20,57	85	0,02	0	0	21,6	2,7
	Итого за ужин	585	19,98	13,51	43,89	343,4	0,29	0,24	23,73	94,22	4,43

2 УЖИН

86	Кисло-молочный напиток (Ряженка)	200	5,84	10,93	7,73	153	0,03	0,22	0,25	225,88	0,18
	Итого за 10 ДЕНЬ	2542	87,91	86,61	311,22	2150,79	0,85	1,1	160,45	699,8	21,29

11 день (четверг)

ЗАВТРАК

10	Каши жидкая молочная из рисовой крупы	200/10/10	4,71	6,52	29,91	197	0,04	0,14	0,52	113,27	0,37
14	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	10	0,06	5,85	0,1	53	0	0,01	0	1,53	0,01
15	Сыр Российский	15	4	4	0	51	0	0	0	158	0
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08	0,03	0	12,9	1,5
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,82	35	0,01	0,02	0	7	0,78
79	Кофейный напиток с молоком	180	3,2	3	22,4	125	0,03	0,03	1,17	112,9	0,4
	Итого за завтрак	475	15,84	20,09	70,33	485	0,16	0,23	1,69	405,6	8,64

2-й ЗАВТРАК

38	Фрукты свежие калиброванные (банан)	1шт./200	3	0,2	38	166	0,08	0,1	20	16	1,2
	Итого за 2-й завтрак	200	3	0,2	38	166	0,08	0,1	20	16	1,2

ОБЕД

96) Рассольник "Ленинградский"	200	1,86	4,66	12,58	100	0,06	0,05	5,39	25,9	0,71
98) Котлета из говядины	80/10	12,57	12,32	9,35	199	0,06	0,1	0,29	27,03	2,23
199) Гюре из бобовых	150/5	17,25	5,94	38,02	284,32	0,6	0	0	67,65	5,25
71) Овощи свежие помидор	60	0,4	0,12	2,52	12	0,03	0,02	15	8,4	0,54
Батон пшеничный йодированный	40	3,4	0,64	14,8	78	0,1	0,04	0	17,2	2
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,82	35	0,01	0,02	0	7	0,78
Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,76	0	20,57	85	0,02	0	0	21,6	2,7
Итого за обед	765	37,56	23,92	104,66	680,32	0,88	0,23	20,68	174,78	13,67

ПОЛДНИК

118) Панноток из плодов шиповника	180	0,63	0,27	18,63	79,02	0	0	90	19,17	0,6
119) Сметанки из творога с молочным соусом	150/60	34,5	29,2	26,2	507,2	0,007	0,5	1,17	333,22	1,3
Итого за полдник	390	35,13	29,47	44,83	586,22	0,007	0,5	91,17	352,39	1,9

УЖИН

90) Птица, тушеная в соусе сметанном с томатом	80/50	15,4	16,89	3,32	233,69	0	0,01	1,54	23,81	1,1
102) Капша рассыпчатая пшеница	150/10	8,9	4,1	39,84	231,86	0,26	0	0	14,6	0,01
71) Овощи свежие (огурец)	60	0,5	0,06	1,5	8,4	0,02	0,02	6	13,8	0,36
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02	0	8,6	1
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,82	35	0,01	0,02	0	7	0,78
Компот из свежих плодов (яблоки)	180	0	0	21,5	87,84	0	0	1,55	13	0,85
Итого за ужин	570	27,82	21,61	80,38	600,79	0,34	0,07	9,09	80,81	4,1

2 УЖИН

116) Кисломолочный напиток (кефир)	200	5,6	6,4	8,2	113	0,06	0,34	1,4	240	0,2
Итого за 11 ДЕНЬ	2600	124,95	101,69	346,4	2631,33	1,527	1,47	144,03	1269,58	29,71

12 день (пятница)

ЗАВТРАК

118) Вареники лепные отварные	183/7	26,8	19,29	14,1	381,8	0,07	0,41	0,34	177,8	0,68
14) Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	10	0,06	5,85	0,1	53	0	0,01	0	1,53	0,01
Повидло яблочное	20	0,08	0	13	50	0,002	0,004	0,1	2,8	0,26
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08	0,03	0	12,9	1,5
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,82	35	0,01	0,02	0	7	0,78
Каша с молоком	180	3,42	3,42	22,6	130,86	0,03	0,13	0,9	112,24	0,9
Итого за завтрак	450	34,23	29,28	67,72	674,66	0,25	0,24	3,32	303,78	4,49

2-й ЗАВТРАК

31) Фрукты свежие калейброванные(апельсин)	1 шт./200	1,8	0,4	16,2	86	0,08	0,06	120	68	0,6
Итого за 2-й завтрак	200	1,8	0,4	16,2	86	0,08	0,06	120	68	0,6

ОБЕД

64) Борщ с фасолью и картофелем	200	2,92	3,76	12,7	97	0,07	0,05	4,47	39,48	1,25
29) Рыба (минтай), тушеная в томате с овощами	80/50	13,65	7,23	6,3	146	0,09	0,09	5,97	50,7	1,14
72) Гюре картофельное	150	3,15	5,1	22	146,6	0,15	0,1	25,8	41,2	1,16
71) Овощи свежие (огурец)	60	0,5	0,06	1,5	8,4	0,02	0,02	6	13,8	0,36
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,82	35	0,01	0,02	0	7	0,78
Батон пшеничный йодированный	40	3,4	0,64	14,8	78	0,1	0,04	0	17,2	2
Компот из смеси сухофруктов	180	0,38	0	24,21	98	0	0	0,14	25,6	1,04
Итого за обед	780	51,54	32,11	137,79	935,30	0,85	0,56	52,29	322,15	14,89

ПОЛДНИК

66) Пирожок печеный с картофелем	100	6,69	9,94	37,82	267	0,09	0,06	15,84	61,05	1,1
65) Молоко кипяченое	200	5,44	5,06	9,92	107	0,05	0,22	1,1	215,22	0,1
Итого за полдник	300	7,69	8,6	17	176	0,07	0,23	1,1	223,92	0,73

УЖИН

67	"Ленивые" голубцы с соусом сметанным	150/50	13,64	12,51	12,93	219	0,06	0,13	21,81	67,93	2,3
70	Овощи свежие помидор	60	0,4	0,12	2,52	12	0,03	0,02	15	8,4	0,54
71	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02	0	8,6	1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,82	35	0,01	0,02	0	7	0,78
	Хлеб ржано-пшеничный	200	0,76	0	20,57	85	0,02	0	0	21,6	2,7
69	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	500	17,82	13,19	50,24	355	0,17	0,19	36,81	113,53	6,78
	Итого за ужин	2 УЖИН									
		200	5,84	10,93	7,73	153	0,03	0,22	0,25	225,88	0,18
66	Кисломолочный напиток (Ряженка)	2430	114,88	83,58	305,15	2312,96	1,5	1,34	333,52	1099,38	28,09
	Итого за 12 ДЕНЬ	13 день (суббота)									
		ЗАВТРАК									
10	Омлет натуральный с маслом сливочным	116	18,25	10,29	67,51	145,3	0,01	0,08	0,39	80,3	2
	Икра кабачковая (промп. производ.)	60	1,22	5,49	5,21	75	0,01	0,03	4,27	25,01	0,43
11	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,31	8,1	14,9	144,7	0,05	0	0	10	0,48
12	Сыр Российский	15	4	4	0	51	0	0	0	158	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,82	35	0,01	0,02	0	7	0,78
78	Чай с молоком и сахаром	150/50/15	1,5	1,6	17,35	86,7	0,02	0	0,65	62,9	0,45
	Итого за завтрак	490	28,6	29,72	111,79	502,7	0,1	0,13	5,31	343,21	2,19
		2-й ЗАВТРАК									
		1шт./200	0,8	0,8	19,60	94,00	0,06	0,04	20	32	4,4
	Итого за 2-й завтрак	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	0,04	20	32	4,4
		ОБЕД									
62	Борщ с капустой и картофелем	200	1,62	3,63	9,81	78	0,04	0,05	7,37	40,77	0,88
94	Котлета рубленная из и/б	80/8	20,8	25,94	8,37	350	0,09	0,15	0	25,21	2,25
43	Рагу из овощей	150	2,5	9,4	16,5	163,1	0,08	0	30,3	33,2	1
71	Овощи свежие (огурец)	60	0,5	0,06	1,5	8,4	0,02	0,02	6	13,8	0,36
	Батон пшеничный водированный	40	3,4	0,64	14,8	78	0,1	0,04	0	17,2	2
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,82	35	0,01	0,02	0	7	0,78
68	Напиток из плодов шиповника	180	0,63	0,27	18,63	79,02	0	0	90	19,17	0,6
	Итого за обед	738	30,77	40,18	76,43	515,42	0,34	0,28	133,67	156,35	7,87
		ПОЛДНИК									
60	Колбасные изделия запеченные в тесте	50/50	8,88	12,41	27,52	257	0,07	0,38	0	18	1,25
69	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,76	0	20,57	85	0,02	0	0	21,6	2,7
	Итого за полдник	300	9,64	12,41	48,09	342	0,09	0,38	0	39,6	3,95
		УЖИН									
64	Говядина, тушенная в сметане	70/50	18,32	26,52	2,28	317	0	0	0,38	38,44	2,71
95	Макаронные изделия с овощами	150/50	6,67	6,89	41,81	260,82	0,008	0	5,5	20,97	0,77
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02	0	8,6	1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,82	35	0,01	0,02	0	7	0,78
76	Чай с сахаром	180/10	0,09	0	13,5	52	0	0	0	2,61	0,36
	Итого за ужин	530	28,1	33,97	71,81	668,82	0,068	0,04	5,88	77,62	5,62
		2-й УЖИН									
		200	5,6	6,4	8,2	113	0,06	0,34	1,4	240	0,2
66	Кисломолочный напиток (кефир)	2458	103,51	122,68	335,92	2235,94	0,718	1,21	166,26	888,78	24,23
	Итого за 13 ДЕНЬ	14 день (воскресенье)									
		ЗАВТРАК									
63	Каши жидкая молочная из гречневой крупы	200/10/10	14,68	5,39	102,54	253	0	0	1,65	178,8	2,91
14	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	10	0,06	5,85	0,1	53	0	0,01	0	1,53	0,01

15	Сыр Российский	15	4	4	0	51	0	0	0	158	0
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08	0,03	0	12,9	1,5
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,82	35	0,01	0,02	0	7	0,78
79	Кофейный напиток с молоком	180	3,2	3	22,4	125	0,03	0,03	1,17	112,9	0,4
	Итого за завтрак	475	25,81	18,96	142,96	541	0,12	0,09	2,82	471,13	5,6
2-й ЗАВТРАК											
38	Фрукты свежие калейброванные(банан)	1шт./200	3	0,2	38	166	0,08	0,1	20	16	1,2
	Итого за 2-й завтрак	200	3	0,2	38	166	0,08	0,1	20	16	1,2
ОБЕД											
66	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,54	2,77	6,87	59	0,03	0,05	9,93	38,22	0,6
65	Плов из говядины	75/225	9,5	9,27	13,21	175	0,04	0,04	0,21	7,92	1,32
71	Овощи свежие (огурец)	60	0,5	0,06	1,5	8,4	0,02	0,02	6	13,8	0,36
	Батон пшеничный йодированный	40	3,4	0,64	14,8	78	0,1	0,04	0	17,2	2
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,82	35	0,01	0,02	0	7	0,78
42	Компот из свежих плодов (яблоки)	180	0	0	21,5	87,84	0	0	1,55	13	0,85
	Итого за обед	800	16,26	12,98	64,7	330,24	0,2	0,17	7,76	97,14	5,91
ПОЛДНИК											
66	Пирожок печеный с капустой	100	6,69	9,94	37,82	267	0,09	0,06	15,84	61,05	1,1
69	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,76	0	20,57	85	0,02	0	0	21,6	2,7
	Итого за полдник	300	7,45	9,94	58,39	352	0,11	0,06	15,84	82,65	3,8
УЖИН											
80/5	Шиншель рыбный (минтай) натуральный	80/5	14,92	5,92	5,54	135	0,07	0,13	0,94	33,69	0,77
150	Пюре картофельное	150	3,15	5,1	22	146,6	0,15	0,1	25,8	41,2	1,16
60	Овощи свежие помидор	60	0,4	0,12	2,52	12	0,03	0,02	15	8,4	0,54
20	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02	0	8,6	1
20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,82	35	0,01	0,02	0	7	0,78
180/12/7	Чай с сахаром и лимоном	180/12/7	0	0	10,02	40,16	0	0	2,75	12,6	0,32
534	Итого за ужин	534	21,49	11,7	54,3	372,76	0,31	0,29	41,74	111,49	4,03
2-й УЖИН											
200	Кисломолочный напиток (Ряженка)	200	5,84	10,93	7,73	153	0,03	0,22	0,25	225,88	0,18
2509	Итого за 14 день	2509	77,65	64,51	347,68	1843	0,83	0,87	88,41	1020,29	23,92
34773	весь период	34773	1370,75	1368,96	4474,91	32649,65	15,819	18,208	2380,7	15103,2	337,72
2484	значение за 1 день	2484	97,91	97,78	319,63	2332,11	1,23	1,3	170,1	1078,8	24,12