сезон осенне-зимний возрастная категория от 1 до 3 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рец | | | Прием пищи наименование  блюда | Масса порции | | Пищевые  вещества | | | | | | Энергетическая  Ценность | | витамины  мг | | | | | | | | | | Минеральные в-ва ,мг | | | |
|  | | | Неделя первая понедельник |  | | Б | | Ж | У | | | ККАЛ | | В1 | | | | В2 | | | С | | | Са | | | Fe |
|  | | | Завтрак |  | |  | |  |  | | |  | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  |
| 66 | | | Каша молочная гречневая с маслом | 250 | | 8.73 | | 13.03 | 31.25 | | | 277.98 | | 0.125 | | | | 0.25 | | | 1.125 | | | 232.325 | | | 0.9 |
| 76 | | | Хлеб пшеничный | 40 | | 3.16 | | 1.32 | 23.92 | | | 115.85 | |  | | | |  | | |  | | | 10.4 | | | 0,64 |
| 130 | | | Кофейный напиток | 200 | | 4.58 | | 5.04 | 21.5 | | | 145.34 | | 0.12 | | | | 0.3 | | | 7.36 | | | 190.62 | | | 0.14 |
|  | | | итого |  | | 16.47 | | 19.39 | 76.67 | | | 539.17 | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  |
|  | | | Обед 12.00 |  | |  | |  |  | | |  | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  |
| 12 | | | Салат из капусты с растительным маслом | 60 | | 1.46 | | 6.03 | 3.14 | | | 70.85 | | 0.024 | | | | 0.042 | | | 29.01 | | | 33.798 | | | 0.48 |
| 34 | | | Рассольник на м/б | 250 | | 4.23 | | 2.37 | 15.3 | | | 118.42 | | 0,125 | | | | 0.1 | | | 9,125 | | | 53.25 | | | 1.1 |
| 94 | | | Ленивые голубцы | 80 | | 5,85 | | 5.86 | 7.47 | | | 106.57 | | 0.032 | | | | 0.056 | | | 18.512 | | | 32.192 | | | 0.976 |
| 55 | | | Капуста тушёная | 150 | | 3.93 | | 4.84 | 18.17 | | | 110.74 | |  | | | |  | | |  | | | 7.8 | | | 15.6 |
| 126 | | | Компот их сухофруктов | 200 | | 1.04 | | - | 26.96 | | | 107.44 | | 0.02 | | | | 0.04 | | | 0.8 | | | 190.62 | | | 0.14 |
|  | | | Аскорбиновая кислота | 0.05 | |  | |  |  | | |  | |  | | | |  | | | 0,05 | | |  | | |  |
| 76 | | | Хлеб пшеничный | 20 | | 1.58 | | 0.66 | 11.96 | | | 57.93 | |  | | | |  | | |  | | | 5.2 | | | 0.32 |
| 76 | | | Хлеб ржаной | 40 | | 1.87 | | 0.29 | 15.68 | | | 74.37 | |  | | | |  | | |  | | | 6,3 | | | 1.08 |
|  | | | итого |  | | 19.96 | | 20.05 | 98.68 | | | 646,32 | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  |
|  | | | Полдник |  | |  | |  |  | | |  | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  |
| 56 | | | Картофель, тушённый в молоке | 250 | | 5.04 | | 10.79 | 41.72 | | | 279.77 | |  | | | |  | | | 0,46 | | | 18.06 | | | 21.74 |
| 76 | | | Хлеб пшеничный | 20 | | 1,58 | | 0,66 | 11,96 | | | 57,93 | |  | | | |  | | |  | | | 5.2 | | | 0.32 |
| 68 | | | Чай с сахаром | 200 | | 0.12 | | - | 12.04 | | | 48.64 | |  | | | |  | | |  | | | 2 | | | 0.2 |
|  | | | итого |  | | 6.74 | | 11.45 | 65.72 | | | 386.34 | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  |
|  | | | Итого за день |  | | 43.17 | | 50.89 | 241.07 | | | 1571.83 | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  |
|  | | | Неделя первая вторник |  | |  | |  |  | | |  | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  |
|  | | | Завтрак |  | |  | |  |  | | |  | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  |
| 60 | | | Плов фруктовый | 200 | | 4,05 | | 6,59 | 30,55 | | | 226,26 | |  | | | |  | | | 0,4 | | | 13 | | | 5.8 |
| 76 | | | Хлеб пшеничный | 30 | | 2,39 | | 0,98 | 17.93 | | | 86.89 | |  | | | |  | | |  | | | 13 | | | 0.8 |
| 69 | | | Какао | 200 | | 3.39 | | 3.53 | 23,36 | | | 138.53 | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  |
|  | | | итого |  | | 9.83 | | 11.1 | 71.84 | | | 451.68 | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  |
|  | | | Обед 12.00 |  | |  | |  |  | | |  | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  |
| 25 | | | Салат из огурцов | 60 | | 0.74 | | 6 | 3.23 | | | 69.39 | |  | | | |  | | | 78.75 | | | 17.25 | | | 0.675 |
| 34 | | | Щи с рыбными консервами | 250 | | 4.17 | | 3.65 | 18.7 | | | 124.38 | |  | | | |  | | | 27.14 | | | 45.41 | | | 19.21 |
| 158 | | | Гороховое пюре | 150 | | 17,25 | | 4.66 | 38,1 | | | 232,2 | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  |
| 51 | | | Подлив с мясом курицы | 80 | | 10.53 | | 7.54 | 2.17 | | | 118.06 | |  | | | |  | | | 1.15 | | | 38.11 | | | 1.408 |
| 126 | | | Компот из сухофруктов | 200 | | 1.04 | | - | 26.96 | | | 107.44 | | 0.02 | | | | 0.04 | | | 0.8 | | | 190.62 | | | 0.14 |
|  | | | Аскорбиновая кислота | 0.05 | |  | |  |  | | |  | |  | | | |  | | | 0,005 | | |  | | |  |
| 76 | | | Хлеб пшеничный | 20 | | 1.58 | | 0.66 | 11.96 | | | 57.93 | |  | | | |  | | |  | | | 5.2 | | | 0.32 |
| 76 | | | Хлеб ржаной | 40 | | 1.87 | | 0.29 | 15.68 | | | 74.37 | |  | | | |  | | |  | | | 6,3 | | | 1.08 |
|  | | | итого |  | | 37.18 | | 22.8 | 116.8 | | | 783.77 | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  |
|  | | | Полдник 16.00 |  | |  | |  |  | | |  | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  |
| 2 | | | Каша молочная манная | 230 | | 7.92 | | 10.29 | 39.73 | | | 283.69 | |  | | | |  | | | 1.66 | | | 193.2 | | | 1.05 |
| 76 | | | Хлеб пшеничный | 30 | | 2,39 | | 0,98 | 17.93 | | | 86.89 | |  | | | |  | | |  | | | 13 | | | 0.8 |
| 68 | | | Чай с сахаром | 200 | | 0.12 | | - | 12.04 | | | 48.64 | |  | | | |  | | |  | | | 2 | | | 0..2 |
| 145 | | | Фрукт | 100 | | 0,2 | | 9,9 | 8,1 | | | 43 | | 0,04 | | | | 0.03 | | | 60 | | | 0,3 | | | 34 |
|  | | | итого |  | | 10.63 | | 21.17 | 77.8 | | | 462.22 | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  |
|  | | | Итого за день |  | | 57.64 | | 55.07 | 266.44 | | | 1697.67 | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  |
| Неделя – первая  среда | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 82 | Сырники из творога | | | | 150 | | 25.76 | 20.21 | | 19.59 | | 374.87 | | 0.09 | | 0.42 | | | 0.345 | | | 219.39 | | | 1.155 | | |
| 124 | Кисломолочный напиток | | | | 200 | | 5,44 | 6,4 | | 13,94 | | 138,4 | | 0,06 | | 0,32 | | | 1,36 | | | 232,98 | | | 0,22 | | |
|  | итого | | | |  | | 31,2 | 26.61 | | 33.53 | | 513.27 | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |
|  | Обед | | | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| 18 | Салат из капусты и яблок | | | | 60 | | 0.64 | 4.03 | | 4.25 | | 53,97 | |  | |  | | | 8.98 | | | 8.13 | | | 0.58 | | |
| 38 | Суп вермишелевый на м /б | | | | 250 | | 4.35 | 0.68 | | 18.15 | | 107.05 | |  | |  | | | 13,12 | | | 18,35 | | | 0.571 | | |
| 107 | Тефтели из мяса курицы | | | | 80 | | 12,5 | 10.8 | | 4.87 | | 168.98 | | 0.056 | | 0,12 | | | 0.96 | | | 10.984 | | | 2.048 | | |
| 58 | Картофельное пюре | | | | 180 | | 3.91 | 5.62 | | 9.65 | | 148.68 | | 0.126 | | 12.636 | | | 3.762 | | | 66.-96 | | | 0.882 | | |
| 126 | Компот их сухофруктов | | | | 200 | | 1.04 | - | | 26.96 | | 107.44 | | 0.02 | | 0.04 | | | 0.8 | | | 190.62 | | | 0.14 | | |
|  | Аскорбиновая кислота | | | | 0.05 | |  |  | |  | |  | |  | |  | | | 0,05 | | |  | | |  | | |
| 76 | Хлеб пшеничный | | | | 40 | | 3.16 | 1.32 | | 23.92 | | 115.85 | |  | |  | | |  | | | 10.4 | | | 0,64 | | |
| 76 | Хлеб ржаной | | | | 40 | | 1.87 | 0.29 | | 15.68 | | 74.37 | |  | |  | | |  | | | 6,3 | | | 1.08 | | |
|  | Итого | | | |  | | 27.47 | 22.74 | | 103.48 | | 776.34 | | 23,87 | | 118,56 | | |  | | |  | | |  | | |
|  | Полдник | | | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| 5 | Каша молочная пшеничная | | | | 230 | | 7.44 | 8.07 | | 35.26 | | 243,92 | |  | |  | | | 1,21 | | | 123,65 | | | 1.13 | | |
| 76 | Хлеб пшеничный | | | | 40 | | 3.16 | 1.32 | | 23.92 | | 115.85 | |  | |  | | |  | | | 10.4 | | | 0,64 | | |
| 68 | Чай с сахаром | | | | 200 | | 0.12 | - | | 12.04 | | 48.64 | |  | |  | | |  | | | 2 | | | 0.2 | | |
|  | итого | | | |  | | 10,72 | 9.39 | | 71,22 | | 408.41 | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |
|  | Итого за день | | | |  | | 69.39 | 58.74 | | 208.23 | | 1698.02 | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| Неделя-первая  Четверг | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | Завтрак 8.30 | | |  | Б | | Ж | | | У | |  | | В1 | | В2 | | | С | | | Са | | | Fe | |
| 72 | | Каша молочная рисовая с изюмом | | | 250 | 7.55 | | 12.45 | | | 39.15 | | 299.17 | | 0.075 | | 0.275 | | | 1.125 | | | 235.925 | | | 0.07 | |
| 76 | | Хлеб пшеничный | | | 30 | 2.39 | | 0.98 | | | 17.93 | | 86.89 | |  | |  | | |  | | | 13 | | | 0.8 | |
| 29 | | Сыр порционный | | | 7 | 1,82 | | 1.88 | | |  | | 24.64 | | 0,002 | | 0,027 | | | 0,196 | | | 72.8 | | | 0.084 | |
| 68 | | Чай с сахаром | | | 200 | 0.12 | | - | | | 12.04 | | 48.64 | |  | |  | | |  | | | 2 | | | 0.2 | |
|  | | итого | | |  | 11.88 | | 15.31 | | | 69.12 | | 459.34 | |  | |  | | |  | | |  | | |  | |
|  | | Обед | | |  |  | |  | | |  | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | |
| 17 | | Салат из моркови с маслом | | | 60 | 0.73 | | 4.25 | | | 5.81 | | 63.55 | | 0.036 | | 0.042 | | | 1.956 | | | 28.494 | | | 0.396 | |
| 30 | | Борщ на м/ б | | | 250 | 2.9 | | 11.16 | | | 171.5 | | 135 | |  | |  | | | 9.1 | | | 46.5 | | | 15 | |
| 88 | | Котлета рыбная | | | 80 | 17,88 | | 2.49 | | | 4.77 | | 109.3 | | 0.024 | | 0.152 | | | 0.496 | | | 49.456 | | | 0.472 | |
| 53 | | Подлив овощной | | | 80 | 10,53 | | 7.54 | | | 2.17 | | 118.06 | |  | |  | | | 0. | | | 28.58 | | | 1.056 | |
| 67 | | Гречка отварная | | | 180 | 10.26 | | 8.68 | | | 49.41 | | 324.61 | | 0.252 | | 0.126 | | |  | | | 17.082 | | | 5.454 | |
| 126 | | Компот из сухофруктов | | | 200 | 1.04 | | - | | | 26.96 | | 107.44 | | 0.02 | | 0.04 | | | 0.8 | | | 190.62 | | | 0.14 | |
|  | | Аскорбиновая кислота | | | 0.05 |  | |  | | |  | |  | |  | |  | | | 0,05 | | |  | | |  | |
| 76 | | Хлеб пшеничный | | | 20 | 1,58 | | 0,66 | | | 11,96 | | 57,93 | |  | |  | | |  | | | 5.2 | | | 0.32 | |
| 76 | | Хлеб ржаной | | | 40 | 1.87 | | 0.29 | | | 15.68 | | 74.37 | |  | |  | | |  | | | 6,3 | | | 1.08 | |
|  | | итого | | |  | 46.79 | | 35.07 | | | 288.26 | | 990.26 | |  | |  | | |  | | |  | | |  | |
|  | | Полдник | | |  |  | |  | | |  | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | |
| 62 | | Гренки | | | 60 | 8.45 | | 13.03 | | | 32.33 | | 281.02 | |  | |  | | | 44,16 | | | 36,97 | | | 5,9 | |
| 69 | | Какао на молоке | | | 200 | 3,39 | | 3,53 | | | 23,36 | | 138,53 | |  | |  | | |  | | |  | | |  | |
|  | | Итого | | |  | 11.84 | | 16.56 | | | 55.69 | | 419.55 | |  | |  | | |  | | |  | | |  | |
|  | | Итого за день | | |  | 70.51 | | 66.94 | | | 413.07 | | 1869.15 | |  | |  | | |  | | |  | | |  | |
|  | | Неделя-первая  Пятница | | |  |  | |  | | |  | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | |
|  | | Завтрак | | |  |  | |  | | |  | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | |
| 9 | | Каша молочная геркулесовая с маслом | | | 230 | 8.09 | | 11.37 | | | 32,57 | | 264.99 | |  | |  | | | 1,5 | | | 197,1 | | | 3,59 | |
| 130 | | Кофейный напиток | | | 200 | 4.58 | | 5.04 | | | 21.5 | | 145.34 | | 0.12 | | 0.3 | | | 7.36 | | | 190.62 | | | 0.14 | |
| 76 | | Хлеб пшеничный | | | 30 | 2.39 | | 0.98 | | | 17.93 | | 86.89 | |  | |  | | |  | | | 13 | | | 0.8 | |
|  | | итого | | |  | 15.06 | | 17.39 | | | 72 | | 497.22 | |  | |  | | |  | | |  | | |  | |
|  | | Обед 12.00 | | |  |  | |  | | |  | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | |
| 23 | | Салат из свеклы с яблоком | | | 60 | 0.75 | | 4 | | | 4.43 | | 59.75 | |  | |  | | | 5.3 | | | 16.4 | | | 0.78 | |
| 39 | | Суп гороховый на м/б | | | 250 | 6.75 | | 6.55 | | | 20.74 | | 164.33 | |  | |  | | |  | | | 25.5 | | | 2.168 | |
| 44 | | Овощное рагу с мясом | | | 230 | 5.23 | | 16.2 | | | 29.68 | | 259.44 | |  | |  | | | 56.64 | | | 134.6 | | | 14.63 | |
| 134 | | Сок фруктовый | | | 200 | 1 | | 0.2 | | | 20.2 | | 92 | | 0.02 | | 0.02 | | | 4 | | | 14 | | | 2.8 | |
|  | | Аскорбиновая кислота | | | 0.05 |  | |  | | |  | |  | |  | |  | | | 0.05 | | |  | | |  | |
| 76 | | Хлеб пшеничный | | | 20 | 1,58 | | 0,66 | | | 11,96 | | 57,93 | |  | |  | | |  | | | 5.2 | | | 0.32 | |
| 76 | | Хлеб ржаной | | | 40 | 1.87 | | 0.29 | | | 15.68 | | 74.37 | |  | |  | | |  | | | 6,3 | | | 1.08 | |
|  | | итого | | |  | 17.18 | | 27.9 | | | 102.69 | | 707.82 | |  | |  | | |  | | |  | | |  | |
|  | | Полдник 16.00 | | |  |  | |  | | |  | |  | |  | |  | | |  | | |  | | |  | |
| 140 | | Блинчики со сгущёнкой | | | 80 | 4.67 | | 2.51 | | | 35.85 | | 185.45 | |  | |  | | |  | | | 19.64 | | | 1 | |
| 68 | | Чай с сахаром | | | 200 | 0.12 | | - | | | 12.04 | | 48.64 | |  | |  | | |  | | | 2 | | | 0.2 | |
|  | | Итого | | |  | 4,79 | | 2.51 | | | 47.89 | | 222.58 | |  | |  | | |  | | |  | | |  | |
|  | | Итого за день | | |  | 37.03 | | 47.8 | | | 222,58 | | 1439.13 | |  | |  | | |  | | |  | | |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Неделя-вторая  понедельник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | Завтрак 8.30 |  | | |  |  |  | |  | |  | | |  |  | |  |  |
| 35 | | | Суп молочный вермишелевый с маслом | 250 | | | 8.25 | 11.25 | 25,8 | | 233.8 | | 0,04 | | | 0.14 | 0,9 | | 106 | 0,46 |
| 76 | | | Хлеб пшеничный | 30 | | | 2.39 | 0.98 | 17.93 | | 86.89 | |  | | |  |  | | 13 | 0.8 |
| 29 | | | Сыр порционный | 7 | | | 1,82 | 1.88 |  | | 24.64 | | 0,002 | | | 0,027 | 0,196 | | 72.8 | 0.084 |
| 130 | | | Кофейный напиток | 200 | | | 4.58 | 5.04 | 21.5 | | 145.34 | | 0.12 | | | 0.3 | 7.36 | | 190.62 | 0.14 |
|  | | | итого |  | | | 17.04 | 19,15 | 65.23 | | 490,67 | |  | | |  |  | |  |  |
|  | | | Обед 12.00 |  | | |  |  |  | |  | |  | | |  |  | |  |  |
| 12 | | | Салат из капусты с маслом | 60 | | | 1.15 | 6.05 | 4.73 | | 78.13 | | 0.024 | | | 0.042 | 29.01 | | 33.798 | 0.48 |
| 32 | | | Суп с фрикадельками | 250 | | | 9.51 | 8,13 | 19.9 | | 178.54 | |  | | |  | 4,17 | | 16.81 | 0.19 |
| 90 | | | Рыба , тушенная с овощами | 80 | | | 7,58 | 3.98 | 3.53 | | 80.03 | | 0.056 | | | 0.056 | 3.456 | | 30.864 | 0.592 |
| 55 | | | Капуста тушёная | 150 | | | 3,93 | 4.84 | 18.17 | | 110,74 | |  | | |  |  | | 7.8 | 15.6 |
| 126 | | | Компот из сухофруктов | | 200 | | 1.04 | - | 26.96 | | 107.44 | | 0.02 | | | 0.04 | 0.8 | | 190.62 | 0.14 |
|  | | | Аскорбиновая кислота | 0.05 | | |  |  |  | |  | |  | | |  | 0,05 | |  |  |
| 76 | | | Хлеб пшеничный | 20 | | | 1,58 | 0,66 | 11,96 | | 57,93 | |  | | |  |  | | 5.2 | 0.32 |
| 76 | | | Хлеб ржаной | 40 | | | 1.87 | 0.29 | 15.68 | | 74.37 | |  | | |  |  | | 6,3 | 1.08 |
|  | | | итого |  | | | 26.66 | 23,95 | 116.61 | | 1687,18 | |  | | |  |  | |  |  |
|  | | | Полдник 16.00 |  | | |  |  |  | |  | |  | | |  |  | |  |  |
| 70 | | | Каша молочная пшённая с маслом | 250 | | | 8.45 | 13.03 | 32.33 | | 281.18 | | 0.125 | | | 0.25 | 1.125 | | 232,325 | 0.9 |
| 76 | | | Хлеб пшеничный | 30 | | | 2.39 | 0.98 | 17.93 | | 86.89 | |  | | |  |  | | 13 | 0.8 |
| 68 | | | Чай с сахаром | 200 | | | 0.12 | - | 12.04 | | 48.64 | |  | | |  |  | | 2 | 0.2 |
|  | | | Итого |  | | | 10.96 | 14.01 | 62.3 | | 416.71 | |  | | |  |  | |  |  |
|  | | | Итого за день |  | | | 54.66 | 57.11 | 244.14 | | 1594.56 | |  | | |  |  | |  |  |
| Неделя-вторая  Вторник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | Завтрак 8.30 | |  | | |  |  |  |  | | |  | |  | |  | |  |  |
| 72 | | Каша молочная рисовая с изюмом | | 250 | | | 5,01 | 7.58 | 37.01 | 227.5 | | | 0.075 | | 0.275 | | 1,125 | | 235,925 | 0.7 |
| 76 | | Хлеб пшеничный | | 30 | | | 2.39 | 0.98 | 17.93 | 86.89 | | |  | |  | |  | | 13 | 0.8 |
| 68 | | Чай с сахаром | | 200 | | | 0.12 | - | 12.04 | 48.64 | | |  | |  | |  | | 2 | 0.2 |
|  | | итого | |  | | | 7,52 | 8.56 | 66.98 | 363.03 | | |  | |  | |  | |  |  |
|  | | Обед 12.00 | |  | | |  |  |  |  | | |  | |  | |  | |  |  |
| 25 | | Салат из огурцов | | 60 | | | 0,74 | 6 | 3.23 | 69,39 | | |  | |  | | 78.75 | | 17.25 | 0.675 |
| 46 | | Свекольник на м/б | | 250 | | | 4.68 | 2.13 | 12.73 | 91.02 | | | 0,125 | | 0.1 | | 12.35 | | 60.2 | 1.3 |
| 52 | | Котлета из мяса курицы | | 80 | | | 11.68 | 9.44 | 10,58 | 176 | | |  | |  | |  | | 17,6 | 1,12 |
| 53 | | Подлив овощной | | 100 | | | 10.53 | 7.54 | 2.17 | 118.06 | | |  | |  | | 0.86 | | 28.58 | 1.056 |
| 58 | | Картофельное пюре | | 180 | | | 3.91 | 5.62 | 9.65 | 148.68 | | | 0.126 | | 12.636 | | 3,762 | | 68,096 | 0.852 |
| 126 | | Компот из сухофруктов | | 200 | | | 1.04 | - | 26.96 | 107.44 | | | 0.02 | | 0.04 | | 0.8 | | 190.62 | 0.14 |
|  | | Аскорбиновая кислота | | 0.05 | | |  |  |  |  | | |  | |  | | 0,05 | |  |  |
| 76 | | Хлеб пшеничный | | 20 | | | 1,58 | 0,66 | 11,96 | 57,93 | | |  | |  | |  | | 5.2 | 0.32 |
| 76 | | Хлеб ржаной | | 40 | | | 1.87 | 0.29 | 15.68 | 74.37 | | |  | |  | |  | | 6,3 | 1.08 |
|  | | итого | |  | | | 36.03 | 31.68 | 92.96 | 842,89 | | |  | |  | |  | |  |  |
|  | | Полдник 16.00 | |  | | |  |  |  |  | | |  | |  | |  | |  |  |
| 33 | | Суп вермишелевый с яйцом | | 250 | | | 6.75 | 5.89 | 30.31 | 200.36 | | |  | |  | | 33.93 | | 56.75 | 24.01 |
| 76 | | Хлеб пшеничный | | 30 | | | 2.39 | 0.98 | 17.93 | 86.89 | | |  | |  | |  | | 13 | 0.8 |
| 122 | | Кисель из плодового концентрата | | 200 | | |  |  | 19,6 | 80 | | | 0,6 | | 0,6 | | 30 | | 9 |  |
|  | | Итого | |  | | | 9.14 | 6.87 | 67.84 | 367.25 | | |  | |  | |  | |  |  |
|  | | Итого за день | |  | | | 52.69 | 47.11 | 227.78 | 1573.17 | | |  | |  | |  | |  |  |
| Неделя-вторая  Среда | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Завтрак 8.30 | | |  | | |  |  |  |  | |  | | |  | |  | |  |  |
| 82 | Творожная запеканка | | | 150 | | | 21,24 | 14.58 | 17.72 | 290.26 | | 0.09 | | | 0,39 | | 0.84 | | 245,97 | 0,915 |
| 68 | Чай с сахаром | | | 200 | | | 0.12 | - | 12.04 | 48.64 | |  | | |  | |  | | 2 | 0.2 |
|  | итого | | |  | | | 21.36 | 14.58 | 29,76 | 338,9 | |  | | |  | |  | |  |  |
|  | Обед 12.00 | | |  | | |  |  |  |  | |  | | |  | |  | |  |  |
| 20 | Салат из свеклы с чесноком | | | 60 | | | 1 | 4.25 | 5.1 | 62,12 | | 0.012 | | | 0.024 | | 2.886 | | 21.954 | 0.918 |
| 31 | Суп с клёцками на м/ б | | | 250 | | | 4.17 | 3,65 | 18,7 | 124.38 | |  | | |  | | 18.22 | | 32.44 | 1.26 |
| 47 | Плов с мясом курицы | | | 230 | | | 16.25 | 13.85 | 14.56 | 318,22 | |  | | |  | | 0.4 | | 13 | 5.8 |
| 126 | Компот из сухофруктов | | | 200 | | | 1.04 | - | 26.96 | 107.44 | | 0.02 | | | 0.04 | | 0.8 | | 190.62 | 0.14 |
|  | Аскорбиновая кислота | | | 0.05 | | |  |  |  |  | |  | | |  | | 0,05 | |  |  |
| 76 | Хлеб пшеничный | | | 40 | | | 3.16 | 1.32 | 23.92 | 115.85 | |  | | |  | |  | | 10.4 | 0,64 |
| 76 | Хлеб ржаной | | | 40 | | | 1.87 | 0.29 | 15.68 | 74.37 | |  | | |  | |  | | 6,3 | 1.08 |
|  | итого | | |  | | | 27.49 | 23.36 | 104.92 | 802.38 | |  | | |  | |  | |  |  |
|  | Полдник 16.00 | | |  | | |  |  |  |  | |  | | |  | |  | |  |  |
| 61 | Рожки с сахаром | | | 200 | | | 8.33 | 6.29 | 39.2,6 | 289.77 | |  | | |  | | 0.48 | | 10.5 | 20.6 |
| 124 | Кисломолочный напиток | | | 200 | | | 5,44 | 6,4 | 13,94 | 138.4 | | 0,06 | | | 0,32 | | 1,36 | | 232,98 | 0,22 |
| 76 | Хлеб пшеничный | | | 40 | | | 3.16 | 1.32 | 23.92 | 115.85 | |  | | |  | |  | | 10.4 | 0,64 |
|  | итого | | |  | | | 16.93 | 14.01 | 77.12 | 544.02 | |  | | |  | |  | |  |  |
|  | Итого за день | | |  | | | 65.78 | 51.95 | 211.18 | 1685.3 | |  | | |  | |  | |  |  |
| Неделя-вторая  Четверг | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Завтрак 8.30 | | |  | |  | |  |  |  | | | |  | |  | |  |  |  |
| 79 | Омлет | | | 100 | | 7.85 | | 9.06 | 3.21 | 124,93 | | | | 0,04 | | 0.3 | | 0,18 | 100,82 | 1,32 |
| 76 | Хлеб пшеничный | | | 30 | | 2.39 | | 0.98 | 17.93 | 86.89 | | | |  | |  | |  | 13 | 0.8 |
| 130 | Кофейный напиток | | | 200 | | 4.58 | | 5.04 | 21.5 | 145.34 | | | | 0.12 | | 0.3 | | 7.36 | 190.62 | 0.14 |
|  | итого | | |  | | 14.82 | | 15.08 | 42.64 | 357.16 | | | |  | |  | |  |  |  |
|  | Обед | | |  | |  | |  |  |  | | | |  | |  | |  |  |  |
| 25 | Салат из огурцов | | | 60 | | 0.74 | | 6 | 3.23 | 69.39 | | | |  | |  | | 78.75 | 17.25 | 0.675 |
| 29 | Щи на м / б | | | 250 | | 3,3 | | 10,12 | 12.67 | 158.8 | | | |  | |  | |  | 38,58 | 2,69 |
| 51 | Подлив с мясом курицы | | | 80 | | 10.53 | | 7.54 | 12.17 | 118.06 | | | |  | |  | | 1.15 | 38.11 | 1.408 |
| 59 | Рожки отварные | | | 200 | | 8,33 | | 6,29 | 39,26 | 249,87 | | | |  | |  | | 0,48 | 10.5 | 20.6 |
| 126 | Компот из сухофруктов | | | 200 | | 1.04 | | - | 26.96 | 107.44 | | | | 0.02 | | 0.04 | | 0.8 | 190.62 | 0.14 |
|  | Аскорбиновая кислота | | | 0.05 | |  | |  |  |  | | | |  | |  | | 0,05 |  |  |
| 76 | Хлеб пшеничный | | | 20 | | 1,58 | | 0,66 | 11,96 | 57,93 | | | |  | |  | |  | 5.2 | 0.32 |
| 76 | Хлеб ржаной | | | 40 | | 1.87 | | 0.29 | 15.68 | 74.37 | | | |  | |  | |  | 6,3 | 1.08 |
|  | итого: | | |  | | 27.39 | | 30.9 | 121.93 | 835.86 | | | |  | |  | |  |  |  |
|  | Полдник 16.00 | | |  | |  | |  |  |  | | | |  | |  | |  |  |  |
| 6 | Каша молочная «Дружба» | | | 230 | | 6.55 | | 8.33 | 35.09 | 241,11 | | | |  | |  | | 1,2 | 23,52 | 16,07 |
| 76 | Хлеб пшеничный | | | 30 | | 2.39 | | 0.98 | 17.93 | 86.89 | | | |  | |  | |  | 13 | 0.8 |
| 122 | Кисель из плодового концентрата | | | 200 | |  | |  | 19,6 | 80 | | | | 0,6 | | 0,6 | | 30 | 9 | 0 |
|  | итого | | |  | | 8.94 | | 9.31 | 72.62 | 408 | | | |  | |  | |  |  |  |
|  | Итого за день | | |  | | 51.15 | | 55.29 | 237.19 | 1601.02 | | | |  | |  | |  |  |  |
|  | Неделя-вторая  Пятница | | |  | |  | |  |  |  | | | |  | |  | |  |  |  |
|  | Завтрак 8.30 | | |  | |  | |  |  |  | | |  | | |  | |  |  |  |
| 70 | Каша молочная пшенная | | | 250 | | 8.45 | | 13.03 | 32.33 | 281.18 | | | 0.125 | | | 0.25 | | 1.125 | 232,325 | 0.9 |
| 76 | Хлеб пшеничный | | | 40 | | 3.16 | | 1.32 | 23.92 | 115.85 | | |  | | |  | |  | 10.4 | 0,64 |
| 130 | Кофейный напиток | | | 200 | | 4.58 | | 5.04 | 21.5 | 145.34 | | | 0.12 | | | 0.3 | | 7.36 | 190.62 | 0.14 |
|  | итого | | |  | | 16.19 | | 19.49 | 77.75 | 542.37 | | |  | | |  | |  |  |  |
|  | Обед 12.00 | | |  | |  | |  |  |  | | |  | | |  | |  |  |  |
| 17 | Салат из моркови с растительным маслом | | | 60 | | 0.73 | | 4.25 | 5.81 | 63.55 | | | 0.036 | | | 0.042 | | 1.956 | 28.494 | 0.396 |
| 44 | Суп с рыбными консервами | | | 250 | | 10.18 | | 2.6 | 16.65 | 150.85 | | | 0.1 | | | 0.1 | | 8.025 | 107.925 | 1.3 |
| 46 | Жаркое с мясом курицы | | | 230 | | 21.54 | | 17.33 | 22.13 | 334.08 | | | 0,175 | | | 0.275 | | 10,875 | 89,8 | 3,6 |
| 134 | Сок фруктовый | | | 200 | | 1 | | 0.2 | 20.2 | 92 | | | 0.02 | | | 0.02 | | 4 | 14 | 2.8 |
|  | Аскорбиновая кислота | | | 0.05 | |  | |  |  |  | | |  | | |  | | 0.05 |  |  |
| 76 | Хлеб пшеничный | | | 40 | | 3.16 | | 1.32 | 23.92 | 115.85 | | |  | | |  | |  | 10.4 | 0,64 |
| 76 | Хлеб ржаной | | | 40 | | 1.87 | | 0.29 | 15.68 | 74.37 | | |  | | |  | |  | 6,3 | 1.08 |
|  | итого | | |  | | 38.48 | | 25.99 | 104.39 | 830.7 | | |  | | |  | |  |  |  |
|  | Полдник 16.00 | | |  | |  | |  |  |  | | |  | | |  | |  |  |  |
| 73 | Оладьи | | | 80 | | 4.67 | | 4.31 | 40.69 | 220.31 | | |  | | |  | | 0.015 | 0.15 | 0.15 |
| 68 | Чай с сахаром | | | 200 | | 0.12 | | - | 12.04 | 48.64 | | |  | | |  | |  | 2 | 0.2 |
| 144 | Фрукт | | | 100 | | 0,4 | | 0.4 | 9.8 | 47 | | | 0,03 | | | 0,02 | | 10 | 2,2 | 16 |
|  | итого | | |  | | 5.19 | | 4.71 | 62.53 | 315.95 | | |  | | |  | |  |  |  |
|  | Итого за день | | |  | | 59.86 | | 50.19 | 244.67 | 1689.02 | | |  | | |  | |  |  |  |

В среднем 1 день 1641.89 ккал.