

15- Дневное меню
 МБОУ "Малки" с. Презаводск



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Категория: Дети 1,6-3 лет								
ДЕНЬ 1								
ЗАВТРАК	Каша молочная жидкая пшеничная	200	4,4	4,06	26,33	176,52	0	199
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,41	3,92	13,95	123,5	0	1
ЗАВТРАК	Чай сладкий	180	0,04	0,01	6,99	50	0,02	411
ИТОГО ЗАВТРАК:			415	6,85	7,99	47,27	350,02	0,48
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:	Фрукт свежий (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	66	15	386
ЗАВТРАК	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	150	3,14	3,28	9,23	87,86	3,57	87
ОБЕД	Голубцы ленивые	160	14,12	12,04	18,26	164,6	20,03	315
ОБЕД	Компот из плодов консервированных	150	0,36	0,14	13,33	100,05	1,485	395
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	700
ОБЕД	Салат из соленых огурцов с луком	40	0,34	2,04	1,04	23,92	2,22	20
ИТОГО ОБЕД:			540	20,6	18,98	58,92	446,03	42,805
ПОЛДНИК	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	416
ПОЛДНИК	Булочка "Октябренок"	50	5,66	1,45	23,5	121,01	0,05	454
ИТОГО ПОЛДНИК:			200	8,81	4,17	38,46	210,01	1,25
УЖИН	Омлет с зеленым горошком	200	13,29	15,16	16,42	181,09	1,65	233
УЖИН	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	13,89	70,5	0	701
УЖИН	Кисель из брусники	180	0,11	0,09	12,31	98,46	1,64	396
ИТОГО УЖИН:			410	15,77	16,55	42,62	350,05	3,29
ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ДЕНЬ :			1715	52,63	48,29	201,97	1422,11	62,83

ДЕНЬ 2		180	2,66	2,34	14,31	88,99	1,206	413
ЗАВТРАК	Чай с молоком	40	4,69	3,25	13,89	106,5	0,07	3
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	200	4,58	6,40	24,22	154,58	0	199
ЗАВТРАК	Каша молочная жидкая кукурузная	420	11,93	11,99	52,42	350,07	1,28	
ИТОГО ЗАВТРАК:		150	0,60	0,45	15,45	69	7,50	418
ВТОРОЙ ЗАВТРАК: Сок (овощные, фруктовые, ягодные)		40	0,58	2,44	2,67	35	3,4	37
ОБЕД	Салат из свеклы с огурцами солеными	150	3,29	5,04	8,6	100,35	5,47	95
ОБЕД	Суп с рыбными консервами	170	10,8	10,33	18,1	200,4	7,26	292
ОБЕД	Жаркое по-домашнему	150	0,33	0,01	12,12	84,75	0,3	394
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	700
ОБЕД	Хлеб ржаной	550	17,64	18,3	54,85	490,1	16,43	
ИТОГО ОБЕД:		150	4,58	4,07	7,58	85	2,055	419
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	50	2,62	3,43	20,04	125,04	0	789
ПОЛДНИК	Печенье	200	7,2	7,5	27,62	210,04	2,06	
ИТОГО ПОЛДНИК:		200	11,32	10,58	36,56	224,05	1,42	252
УЖИН	Запеканка из творога с морковью	180	0,11	0,02	9,32	50	1,42	412
УЖИН	Чай сладкий с лимоном	30	0,58	1,36	3,98	30,02	0,096	396
УЖИН	Соус молочный (сладкий)	410	12,01	11,96	49,86	304,07	3	
ИТОГО УЖИН:		1730	49,38	50,20	200,20	1423,28	30,20	
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ДЕНЬ:								

ДЕНЬ 3									
ЗАВТРАК	Суп молочный с вермешелью	200	5,75	5,21	18,24	135,5	0,91	100	
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,36	91,01	1,17	414	
ЗАВТРАК	Бутерброд с джемом или повидлом	35	2,41	3,92	13,95	123,5	0	2	
ИТОГО ЗАВТРАК:		415	11,00	11,54	46,55	350,01	2,08		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК: Фрукт свежий (груша)		150	0,60	0,45	15,45	69	7,5	386	
ОБЕД	Помидор консервированный	30	0,09	0,03	0,63	2,98	3,75	791	
ОБЕД	Борщ летний	150	1,22	3,00	8,46	104,71	11,28	70	
ОБЕД	Гречка отварная	100	5,73	4,06	25,36	87		330	
ОБЕД	Бефстроганов из отварного мяса	70	9,17	7,06	0,85	98,53	0,014	294	
ОБЕД	Кисель из черной смородины	150	0,13	0,05	19,02	81,19	18,2	396	
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	700	
ИТОГО ОБЕД:		540	18,98	14,68	67,68	444,01	33		
ПОЛДНИК	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	75	1,05	420	
ПОЛДНИК	пряники	50	1,68	0,98	24,19	135	0	789	
ИТОГО ПОЛДНИК:		200	6,03	4,73	30,19	210	1,05		
УЖИН	Запеканка капустная с мясом	230	9,04	18,04	16,88	194,76	28,86	166	
УЖИН	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	12,12	84,75	0,3	394	
УЖИН	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	13,89	70,5	0	701	
ИТОГО УЖИН:		410	11,74	18,35	42,89	350,01	29,16		
ИТОГО ЗА ТРЕТИЙ ДЕНЬ:		1715	48,35	49,75	202,76	1423,03	73,03		

ДЕНЬ 4									
ЗАВТРАК	Каша молочная жидкая "Дружба"	200	5,32	6,96	25,30	173,5	0	199	
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	6,99	50	0,02	411	
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,41	3,92	13,95	123,5	0	1	
ИТОГО ЗАВТРАК:		415	7,77	10,89	46,24	347	0,02		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК: фрукт свежий(яблоко)		150	0,60	0,60	14,70	66	15	386	
ОБЕД	Щи из свежей капусты	150	3,01	2,87	3,99	145,9	11,96	72	
ОБЕД	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,63	45,5	12	339	
ОБЕД	Рыба, тушенная с овощами	50	6,74	4,89	1,54	84,58	1,25	2619	
ОБЕД	Компот из свежих ягод (черная смородина)	180	0,27	0,11	19,94	81,72	23,22	393	
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	700	
ОБЕД	Салат из свежих перцев	30	0,17	1,51	0,59	16,7	21,72	15A	
ИТОГО ОБЕД:		550	14,87	13,06	53,05	444	70		
ПОЛДНИК	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	416	
ПОЛДНИК	Ватрушка с творогом	50	3,34	2,23	33,09	121	0,06	441	
ИТОГО ПОЛДНИК:		200	6,49	4,95	46,05	210	1,26		
УЖИН	Макароны отварные с сыром	200	11,17	19,28	18,78	228,04	0,14	220	
УЖИН	Чай сладкий с лимоном	180	0,11	0,02	9,32	37,46	1,42	412	
УЖИН	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	13,89	70,5	0	701	
ИТОГО УЖИН:		410	13,65	19,6	41,99	336	1,56		
ИТОГО ЗА ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ :		1725	43,38	49,10	202,03	1403	88,10		

ДЕНЬ 5									
ЗАВТРАК	Каша молочная жидкая ячневая	200,00	5,02	5,60	21,90	176,52	0,00	199	
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	40,00	4,69	3,25	13,89	106,50	0,07	3	
ЗАВТРАК	Чай сладкий с лимоном	180,00	0,11	0,02	9,32	50,00	1,42	412	
ИТОГО ЗАВТРАК:		420,00	9,82	8,87	45,11	333,02	1,49		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:Сок (овощные,фруктовые,ягодные)		150,00	0,60	0,45	15,45	69,00	7,50	418	
ОБЕД	Суп дальневосточный	150,00	5,48	7,01	12,73	126,23	16,17	78	
ОБЕД	Рис отварной	100,00	2,43	3,58	18,45	130,98	0,00	332	
ОБЕД	Суфле из печени	50,00	6,21	8,17	9,21	62,01	9,90	279	
ОБЕД	Салат из горошка зеленого консервированного	40,00	1,19	2,08	2,50	33,44	4,40	10	
ОБЕД	Компот из свежих плодов (черная смородина)	150,00	0,22	0,08	16,52	67,76	19,25	393	
ОБЕД	Хлеб ржаной	40,00	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	700	
ИТОГО ОБЕД:		530,00	18,17	21,40	72,77	490,02	49,72		
ПОЛДНИК	Кефир	150,00	4,35	3,75	6,00	75,00	1,05	420	
ПОЛДНИК	Коржик молочный	50,00	3,26	5,62	27,99	135,01	0,04	492	
ИТОГО ПОЛДНИК:		200,00	7,61	9,37	33,99	210,01	1,09		
УЖИН	Рагу овощное	180,00	3,23	4,10	8,79	72,47	15,42	362	
УЖИН	Хлеб пшеничный	30,00	2,37	0,30	13,89	70,50	0,00	701	
УЖИН	Компот из плодов консервированных	150,00	0,36	0,14	12,12	100,05	1,49	395	
УЖИН	Яйца вареные	40,00	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00	227	
ИТОГО УЖИН:		400,00	11,04	9,14	35,08	306,02	16,90		
ИТОГО ЗА ПЯТЫЙ ДЕНЬ:		1700,00	47,24	49,23	202,40	1408,07	76,70		

ДЕНЬ 6								
ЗАВТРАК	Каша молочная гречневая жидкая	200	5,60	6,92	21,88	176,53	0	199
ЗАВТРАК	Чай сладкий с лимоном	180	0,11	0,02	9,32	50	1,42	412
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,41	3,92	13,95	123,5	0	1
ИТОГО ЗАВТРАК:		415	8,12	10,86	45,15	350,03	1,42	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК: фрукт свежий(груша)		150	0,60	0,45	15,45	69	7,5	386
ОБЕД	Салат из морской капусты	40	3,05	0,21	6,40	38,05	0,64	47,А
ОБЕД	Рассольник ленинградский	150	1,26	13,07	13,96	84,45	4,515	82
ОБЕД	Гуляш из отварного мяса	60	7,71	10,2	1,98	94,5	0,3	293
ОБЕД	Макаронные изделия отварные	100	3,84	0,55	20,76	103,4	0	218
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	700
ОБЕД	Компот из плодов консервированных	150	0,36	0,14	13,33	100,05	1,485	395
ИТОГО ОБЕД:		540	18,86	24,65	69,79	490,05	6,94	
ПОЛДНИК	Ватрушка с повидлом	50	2,92	1,38	19,27	121,02	0,15	441
ПОЛДНИК	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	416
ИТОГО ПОЛДНИК:		200	6,07	4,10	32,23	210,02	1,35	
УЖИН	Картофель отварной	180	3,44	5,18	18,61	124,82	25,2	336
УЖИН	Рыба соленая (порциями)	40	6,37	3,19	0	58,71	0	8
УЖИН	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	6,99	50	0,02	411
УЖИН	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	13,89	70,5	0	701
ИТОГО УЖИН:		430	12,22	8,68	39,49	304,03	25,22	
ИТОГО ЗА ШЕСТОЙ ДЕНЬ :		1 685,00	45,87	48,74	202,11	1 423,13	42,43	

ДЕНЬ 7								
ЗАВТРАК	Каша молочная жидкая рисовая	200	2,17	3,89	22,45	154,56	0	199
ЗАВТРАК	Чай с молоком	180	2,66	2,34	14,31	88,99	1,206	413
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	40	4,69	3,25	13,89	106,5	0,07	3
ИТОГО ЗАВТРАК:		420	9,52	9,48	50,65	350,05	1,276	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК: фрукт свежий(яблоко)		150	0,6	0,6	14,7	66	15	386
ОБЕД	Салат из свеклы с огурцами солеными	40	0,58	2,44	2,67	35	3,4	37
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	150	1,12	3,02	7,84	128,22	6,33	63
ОБЕД	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	16,63	91,5	12,107	339
ОБЕД	Котлеты или биточки рыбные запеченные	60	8,02	3,82	5,99	81	0,26	271
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	700
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	12,12	84,75	0,3	394
ИТОГО ОБЕД:		540	14,73	12,97	58,61	490,07	22,397	1804
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	419
ПОЛДНИК	Вафли	50	0,90	8,00	20,70	125,03	0	789
ИТОГО ПОЛДНИК:		200	5,48	12,08	28,28	210,03	2,05	
УЖИН	Вареники ленивые (отварные)	200	16,73	13,67	26,63	155,1	0,36	244
УЖИН	Соус молочный (сладкий)	30	0,58	1,36	3,98	30,45	0,096	369
УЖИН	Чай сладкий	150	0,04	0,01	6,99	50	0,02	411
УЖИН	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	13,89	70,5	0	701
ИТОГО УЖИН:		410	19,72	15,34	51,49	306,05	0,476	
ИТОГО ЗА СЕДЬМОЙ ДЕНЬ:		1720	50,05	50,47	203,73	1422,2	41,199	

ДЕНЬ 8									
ЗАВТРАК	Каша молочная жидкая овсяная (геркулес)	200	3,79	5,48	23,97	135,52	0	199	
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,36	91,01	1,17	414	
ЗАВТРАК	Бутерброд с джемом или повидлом	35	2,41	3,92	13,95	123,5	0	2	
ИТОГО ЗАВТРАК:		415	9,04	11,81	52,28	350,03	1,17		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК: Сок (овощные, фруктовые, ягодные)		150	0,6	0,45	15,45	69	7,5	418	
ОБЕД	Салат из соленых огурцов с луком	40	0,34	2,04	1,04	23,92	2,22	20	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	150	3,14	3,28	9,13	82	3,57	87	
ОБЕД	Плов из птицы	160	16,00	16,78	18,76	233,33	0,41	321	
ОБЕД	Кисель из черной смородины	150	0,13	0,05	19,02	81,19	18,2	396	
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	700	
ИТОГО ОБЕД:		540	22,25	22,63	61,31	490,04	24,4		
ПОЛДНИК	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	75	1,05	420	
ПОЛДНИК	Пряники	50	1,68	0,98	24,19	135,01	0	789	
ИТОГО ПОЛДНИК:		200	6,03	4,73	30,19	210,01	1,05		
УЖИН	Макароны отварные с сыром	200	11,17	9,28	20,78	183,53	0,14	220	
УЖИН	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	13,89	70,5	0	701	
УЖИН	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	9,32	50	1,42	412	
ИТОГО УЖИН:		410	13,65	9,6	43,99	304,03	1,56		
ИТОГО ЗА ВОСЬМОЙ ДЕНЬ :		1715	51,57	49,22	203,22	1423,11	35,68		

ДЕНЬ 9								
ЗАВТРАК	Каша молочная жидкая манная	210	3,18	3,19	25,38	176,56	0	199
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	6,99	50	0,02	411
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,41	3,92	13,95	123,5	0	1
ИТОГО ЗАВТРАК:		425	5,64	7,13	46,32	350,06	0,02	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК: фрукт свежий(груша)		150	0,6	0,45	15,45	69	7,5	386
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,39	2,46	1,49	26,68	6,70	15
ОБЕД	Суп с рыбными консервами	150	5,29	5,72	15,39	136,65	10,2	87
ОБЕД	Рагу овощное	160	2,87	6,48	13,9	183,95	5,39	362
ОБЕД	Компот из свежих яблок	160	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	390
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	700
ИТОГО ОБЕД:		550	11,31	15,26	62,05	490,08	23,58	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,055	419
ПОЛДНИК	Булочка "Творожная"	50	6,54	3,03	20,79	125,03	0,09	483
ИТОГО ПОЛДНИК:		200	11,12	7,11	28,37	210,03	2,15	
УЖИН	Омлет с овощами	200	12,21	17,81	14,83	135,46	5,85	234
УЖИН	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	13,89	70,5	0	701
УЖИН	Кисель из черной смородины	180	0,16	0,07	19,02	97,92	21,96	396
ИТОГО УЖИН:		410	14,74	18,18	47,74	303,88	27,81	
ИТОГО ЗА ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ:		1735	43,41	48,13	199,93	1423,05	61,059	

ДЕНЬ 10								
ЗАВТРАК	Каша молочная жидкая пшенная	200	4,59	4,9	24,26	136,53	0	199
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	40	4,69	3,25	13,89	106,5	0,07	3
ЗАВТРАК	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,99	1,422	416
ИТОГО ЗАВТРАК:		420	12,95	11,34	53,97	350,02	1,492	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК: фрукт свежий(яблоко)		150	0,6	0,6	14,7	66	15	386
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	40	0,56	2,03	3,46	34,36	13,98	21
ОБЕД	Суп-лапша домашняя	150	1,32	3,04	7,15	61,35	0,3	94
ОБЕД	Гречка отварная	120	6,87	4,87	18,91	177,79	0	330
ОБЕД	Компот из плодов консервированных	150	0,36	0,14	13,33	100,05	1,485	395
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	700
ОБЕД	Бефстроганов из печени	50	5,63	9,38	6,87	46,88	9,92	278
ИТОГО ОБЕД:		550	17,38	19,94	63,08	490,03	25,685	
ПОЛДНИК	Печенье	50	2,62	3,43	20,04	133,34	0	789
ПОЛДНИК	Кефир	150	4,35	3,75	6,30	76,67	0,45	420
ИТОГО ПОЛДНИК:		200	6,97	7,18	26,34	210,01	0,45	
УЖИН	Винегрет овощной	180	2,43	4,09	15,19	92,92	18,45	46
УЖИН	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63	0	227
УЖИН	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	13,89	70,5	0	701
УЖИН	Чай с молоком	180	2,66	2,34	14,31	77,6	1,206	413
ИТОГО УЖИН:		430	12,54	11,33	43,67	304,02	20	
ИТОГО ЗА ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ:		1750	50,44	50,39	201,76	1420,08	62,283	

ДЕНЬ 11									
ЗАВТРАК	Каша молочная жидкая пшеничная	200	4,4	4,06	26,33	176,57	0,46	199	
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,41	3,92	13,95	123,5	0	1	
ЗАВТРАК	Чай сладкий с лимоном	180	0,11	0,02	9,32	50	1,42	412	
ИТОГО ЗАВТРАК:		415	6,92	8,00	49,6	350,07	1,88		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК: Сок (овощные, фруктовые, ягодные)		150	0,6	0,45	15,45	69	7,5	418	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой	150	3,29	3,16	9,79	118,62	3,48	87	
ОБЕД	Макаронные изделия отварные с маслом	100	3,78	8,31	12,15	108,5	0	219	
ОБЕД	Котлеты, биточки, шницели рубленые	60	9,33	11,07	9,64	139	0,09	299	
ОБЕД	Компот из плодов консервированных	150	0,36	0,14	13,33	100,05	1,485	395	
ОБЕД	Салат из соленых огурцов с луком	40	0,34	2,04	1,04	23,92	2,22	20	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	700	
ИТОГО ОБЕД:		540	17,1	24,72	59,31	490,09	7		
ПОЛДНИК	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	416	
ПОЛДНИК	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	17,87	121,04	0	443	
ИТОГО ПОЛДНИК:		200	6,69	9,29	30,83	210,04	1,2		
УЖИН	Кисель из брусники	180	0,11	0,09	12,31	98,46	1,64	396	
УЖИН	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	13,89	70,5	0	701	
УЖИН	горошница с мясом	200	13,98	7,26	20,64	133,11	0,32	317 Б	
ИТОГО УЖИН:		410	16,46	7,65	46,84	302,07	1,96		
ИТОГО ЗА ОДИННАДЦАТЫЙ ДЕНЬ:		1715	47,77	50,11	202,03	1421,27	19,815		

ДЕНЬ 12								
ЗАВТРАК	Каша молочная жидкая овсяная (геркулес)	200	3,79	5,48	21,97	165,97	0	199
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	40	4,69	3,25	13,89	106,5	0,07	3
ЗАВТРАК	Чай с молоком	180	2,66	2,34	14,31	77,6	1,206	413
ИТОГО ЗАВТРАК:		420	11,14	11,07	50,17	350,07	1,276	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:фрукт свежий(груша)		150	0,6	0,45	15,45	69	7,5	386
ОБЕД	Суп картофельный с крупой (пшено)	150	2,00	2,24	17,60	82,6	6,6	86
ОБЕД	Азу с курицей	160	9,53	13,06	24,42	215,59	39,888	276
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	700
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	12,12	84,75	0,3	394
ОБЕД	Салат из свеклы	40	0,57	2,44	3,34	37,56	3,8	34
ИТОГО ОБЕД:		540	15,07	18,23	70,84	490,1	50,588	
ПОЛДНИК	Пряник	50	2,62	3,43	20,04	125,04	0	789
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,055	419
ИТОГО ПОЛДНИК:		200	7,20	7,51	27,62	210,04	2,055	
УЖИН	Пудинг из творога (запеченный)	200	15,24	11,69	23,66	227,52	0,38	249
УЖИН	Молоко сгущеное	30	0,64	0,45	4,97	26,55	0,09	790
УЖИН	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	9,32	50	1,42	412
ИТОГО УЖИН:		410	15,99	12,16	37,95	304,07	1,89	
ИТОГО ЗА ДВЕНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ:		1720	50	49,42	202,03	1423,28	63,309	

ДЕНЬ 13								
ЗАВТРАК	Каша молочная жидкая манная	210	3,18	3,19	21,38	152,51	0	199
ЗАВТРАК	Бутерброд с джемом или повидлом	40	4,69	3,25	13,89	106,5	0,07	2
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,36	91,01	1,17	414
ИТОГО ЗАВТРАК:		430	10,71	8,85	49,63	350,02	1,24	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК: Фрукт свежий (яблоко)		150	0,6	0,6	14,45	69	7,5	386
ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	3,96	9,09	12,21	114,35	6,68	89
ОБЕД	Запеканка капустная с мясом	170	7,87	13,4	11,59	224,8	19,64	166
ОБЕД	Кисель из повидла	150	0,06	0,00	16,61	66,71	0,05	401
ОБЕД	Салат из моркови и кукурузы консервированной	40	0,54	0,05	2,86	14,57	1,944	39,А
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	700
ИТОГО ОБЕД:		550	15,07	23,02	56,63	490,03	28	
ПОЛДНИК	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	75	1,05	420
ПОЛДНИК	Печенье	50	1,68	0,98	24,19	135,01	0	789
ИТОГО ПОЛДНИК:		200	6,03	4,73	30,19	210,01	1,05	
УЖИН	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	13,89	70,5	0	701
УЖИН	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	18,45	76,8	18,165	339
УЖИН	Тефтели рыбные паровые	60	7,07	7,04	7,55	77	0,19	277
УЖИН	Компот из свежих плодов(черная смородина)	180	1,53	0,11	12,15	81,72	23,22	393
ИТОГО УЖИН:		420	14,03	12,25	52,04	306,02	42	
ИТОГО ЗА ТРИНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ :		1750	46,44	49,45	202,94	1425,08	79,679	

ДЕНЬ 14								
ЗАВТРАК	Каша молочная жидкая пшеничная	160	3,2	4,9	24,26	176,54	0	199
ЗАВТРАК	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	0	277
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,41	3,92	13,95	123,05	0	1
ЗАВТРАК	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	9,32	50	1,42	412
ИТОГО ЗАВТРАК:		415	10,80	13,44	47,81	412,59	1,42	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК: Сок (овощные, фруктовые, ягодные)		150	0,6	0,45	15,45	69	7,5	418
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	150	1,22	8,00	8,46	69,27	5,28	64
ОБЕД	Запеканка из печени с рисом	140	16,59	7,38	14,67	185,42	9,586	294
ОБЕД	Компот из свежих ягод	180	0,22	0,08	16,52	67,76	19,25	393
ОБЕД	Салат из свеклы с огурцами солеными	40	0,58	2,44	2,67	35	3,4	37
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	700
ИТОГО ОБЕД:		550	21,25	18,38	55,68	427,05	38	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,055	419
ПОЛДНИК	Ватрушка с творогом	50	3,34	2,23	33,09	121	0,06	441
ИТОГО ПОЛДНИК:		200	7,92	6,31	40,67	206	2,115	
УЖИН	Запеканка манная	180	7,93	7,74	17,68	153,09	0,588	202
УЖИН	Сладкий молочный соус	30	0,58	2,36	3,97	30,45	0,097	369
УЖИН	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	6,99	50	0,02	411
УЖИН	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	13,89	70,5	0	701
ИТОГО УЖИН:		420	10,93	10,42	42,53	308,06	0,705	
ИТОГО ЗА ЧЕТЫРНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ:		1735	51,5	49,00	202,14	1422,7	49,256	

ДЕНЬ 15								
ЗАВТРАК	Каша молочная жидкая гречневая	200	5,60	6,92	21,28	176,56	0	199
ЗАВТРАК	Бутерброд с джемом или повидлом	35	2,41	3,92	13,95	123,5	0	2
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	6,99	50	0,02	411
ИТОГО ЗАВТРАК:		415	8,06	10,86	42,22	350,06	0,02	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК: фрукт свежий(груша)		150	0,60	0,45	15,45	69	7,5	386
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	150	1,26	5,01	7,28	60,44	3,45	91
ОБЕД	Рыба запеченная	60	6,91	5,11	8,16	78	0,12	266
ОБЕД	Гарнир сложный	110	5,09	5,26	18,69	180,29	80,25	321
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	700
ОБЕД	Компот из яблок и изюма	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	390
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,38	2,46	1,23	28,56	7	15
ИТОГО ОБЕД:		550	16,4	18,44	66,63	490,09	91,81	
ПОЛДНИК	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	75	1,05	420
ПОЛДНИК	Пряник	50	3,48	1,21	23,00	135,03	0	789
ИТОГО ПОЛДНИК:		200	7,83	4,96	29,00	210,03	1,05	
УЖИН	Макароны отварные с сыром	220	12,29	11,3	18,96	124,57	0,154	220
УЖИН	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,99	1,422	416
УЖИН	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	13,89	70,5	0	701
ИТОГО УЖИН:		430	18,33	14,79	48,67	302,06	1,58	
ИТОГО ЗА ПЯТНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ:		1745	51,22	49,5	201,97	1421,24	101,96	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		25855	729,24	740,96	3013,13	21304,63	888	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1723,66	48,62	49,40	202,07	1420,31	59,13	
			13,69	31,30	56,91			
9								
		15	200,88	200,88	4,00	3031,05		
57,39	51,26		100	1400,16	4,00			
						31,75351388		
743,2		209,23	100	1400,16	4,00	9,00		199,21
							#3НАЧ!	2,86

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 203213900564843355954824568531281433305066908383

Владелец Корабель Лариса Васильевна

Действителен с 09.10.2024 по 09.10.2025