


 СТРЕЖАЮ
 Заместитель
 МИБРЮ "Безопасности и прав
 Козина Л.В.

Примерное меню

для организации питания детей возрастной группы 3-7 лет в дошкольной образовательной организации имеющих ограничения по потреблению продуктов питания, содержащих белок коровьего молока, яйцо и цитрусовые

№ рецеп	Наименование блюд	Масса порций	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	А	С	Са	Р	Mg	К	Fe	I	Se
	Понедельник, 1первая																
	Завтрак																
390/09	Каша рисовая (без молока)	200	2,8	7,7	34,5	215,3	0,03	0,02	0	0	4,5	60,4	20,7	40,2	0,4	0,6	6
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	0,2	0,0	0,0	0,0	6,3	16,8	4,2	23,1	0,2	1,1	1,7
943/09	Чай с сахаром	200	0,25	0,05	15	57,6	0,00	0,01	0,0	0,1	5,4	8,2	4,4	25,3	0,9	0,0	0,0
	Всего за завтрак	430	5,05	8,15	61,4	331,6	0,2	0,0	0,0	0,1	16,2	85,4	29,3	88,6	1,5	1,7	7,7
	Завтрак 2																
Пром.	Сок или фрукт	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	0,03	8	60	34	23	13	197	0,3	2	0
	Всего за завтрак 2	100	0,9	0,2	8,1	43	0,0	0,0	8,0	60,0	34,0	23,0	13,0	197,0	0,3	2,0	0,0
	Обед																
79/09	Салат из свежей капусты	45	0,8	2,5	4,4	42,2	0,01	0,03	0	22,1	19,3	14,2	6,5	117	0,3	1,2	0,1
200/09	Суп картофельный	200	6,62	4,54	19,2	139,6	0,13	0,07	0,09	19,7	17,6	96	26,7	593	1,2	6,1	3,1
608/09	Котлета мясная	50	8,5	4,8	9	113,8	0,1	0,03	0	0,4	18,4	114	16,8	183	1,6	5,3	0,7
378/679/09	Каша гречневая рассыпчатая (без сливочного масла)	150	7,7	6,6	41,5	245,7	0,3	0,12	0,0	0,0	14,0	182,3	122,0	232	4,1	2,0	3,5
868/09	Компот из с/ф+вит.С	200	0,45	0	27,7	113,8	0	0	0	0	0,5	0	0	0,5	0,1	0	0
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,8	23,8	117,4	0,4	0,0	0,0	0,0	12,6	33,6	8,4	46,2	0,4	2,2	3,4
	Всего за обед	705	28,07	19,2	125,6	772,5	0,9	0,3	0,1	42,2	82,4	440,1	180,4	1171,7	7,7	16,8	10,8
	Полдник																
321/09	Рагу овощное 5 (без сливочного масла)	150	2,58	2,35	15,4	90	0,1	0,10	0,4	41,0	50,9	63,5	25,0	566,0	0,9	4,3	0,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	0,2	0,0	0,0	0,0	6,3	16,8	4,2	23,1	0,2	1,1	1,7
943/09	Чай с сахаром	200	0,25	0,05	15	57,6	0,00	0,01	0,0	0,1	5,4	8,2	4,4	25,3	0,9	0,0	0,0
	Всего за полдник	380	4,83	2,8	42,3	206,3	0,3	0,11	0,4	41,1	62,6	88,5	33,6	614,4	2,0	5,4	2,1
	Всего за день	1615	50,4	44,7	222,6	1473,9	1,5	0,8	8,4	96,4	205,3	773,1	238,9	1489,7	13,2	41,8	53,6
	Вторник (неделя первая) день 2																
	Завтрак																
255/13	Каша манная (без молока)	200	3,4	7,7	26,9	183,9	0,04	0,01	0	0	7,3	25,9	6,1	39,2	0,3	0	0
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	0,2	0,0	0,0	0,0	6,3	16,8	4,2	23,1	0,2	1,1	1,7
943/09	Чай с сахаром	200	0,25	0,05	15	57,6	0,00	0,01	0,0	0,1	5,4	8,2	4,4	25,3	0,9	0,0	0,0

	Всего за завтрак	430	5,65	8,15	53,8	300,2	0,24	0,02	0,0	0,1	19,0	50,9	14,7	87,6	1,4	1,1	1,7
	Завтрак 2																
Пром.	Сок или фрукт	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	0,03	8	60	34	23	13	197	0,3	2	0
	Всего за завтрак 2	100	0,9	0,2	8,1	43	0,0	0,0	8,0	60,0	34,0	23,0	13,0	197,0	0,3	2,0	0,0
	Обед																
70/05	Овощи натуральные соленные или свежие (помидор)	45	0,36	0	1,35	6,75	0,01	0,01	0	4,5	10,4	13,5	6,3	88,2	0,27	0,05	0,1
170/09	Борщ с картофелем и капустой, с мясом (без сметаны)	200	6,24	6	10	117,2	0,07	0,05	0,12	18,4	26,2	75,3	22,5	375	1,1	3,3	3,4
637/09	Птица отварная	50	17,9	7,6	0,8	143	0,06	0,01	0,06	1,8	16,5	144	15,9	171	1,4	5,3	10,9
694/09	Картофельное пюре (без молока)	150	2,6	5,1	25,4	152,1	0,15	0,09	0	25,8	14,7	75,3	29,8	733	1,2	6,5	0,4
859/09	Компот из яблок + вит С	200	0,12	0	19,01	74,6	0,0	0,02	0,0	3,1	5,4	3,4	2,8	86,7	0,7	0,6	0,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,8	23,8	117,4	0,4	0,0	0,0	0,0	12,6	33,6	8,4	46,2	0,4	2,2	3,4
	Всего за обед	705	31,22	19,5	80,36	611,05	0,7	0,2	0,2	53,6	85,8	345,1	85,7	1500,1	5,1	18,0	18,3
	Полдник																
105/04	Плов фруктовый (без сливочного масла)	150	3,5	6,2	41,3	231,8	0,08	0,07	0,03	0,5	39,67	111	43	415	2,5	0,6	6,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	0,2	0,0	0,0	0,0	6,3	16,8	4,2	23,1	0,2	1,1	1,7
943/09	Чай с сахаром	200	0,25	0,05	15	57,6	0,00	0,01	0,0	0,1	5,4	8,2	4,4	25,3	0,9	0,0	0,0
	Всего за полдник	380	5,75	6,65	68,2	348,1	0,3	0,08	0,03	0,6	51,4	136,0	51,6	463,4	3,6	1,7	8,6
	Всего за день	1615	31,02	29,3	212,1	1212,2	1,3	0,36	8,3	116,1	196,9	516,0	175,6	2343,0	9,5	76,7	24,2
	Среда (неделя первая) день 3																
	Завтрак																
271/13	Каша кукурузная (без молока)	200	3,3	7,9	35	216,1	0,06	0,02	0,02	0	9,3	44	12,7	59	1,1	0	0
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	0,2	0,0	0,0	0,0	6,3	16,8	4,2	23,1	0,2	1,1	1,7
943/09	Чай с сахаром	200	0,25	0,05	15	57,6	0,00	0,01	0,0	0,1	5,4	8,2	4,4	25,3	0,9	0,0	0,0
	Всего за завтрак	430	5,55	8,35	61,9	332,4	0,3	0,03	0,02	0,1	21,0	69,0	21,3	107,4	2,2	1,1	1,7
	Завтрак 2																
Пром.	Сок или фрукт	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	0,03	8	60	34	23	13	197	0,3	2	0
	Всего за завтрак 2	100	0,9	0,2	8,1	43	0,0	0,0	8,0	60,0	34,0	23,0	13,0	197,0	0,3	2,0	0,0
	Обед																
92/09	Салат морковный	45	0,6	2,6	4,1	41,1	0,03	0,03	0,4	2,7	15,3	15,9	5,4	144	0,1	0	0,05
246/09	Суп-пюре гороховый с гренками и окорочками	200	11,8	6,51	28,6	218,3	0,28	0,09	0,09	6,83	34,44	131	39,44	482	2,59	4,23	4,47
593/09	Сердце в соусе или гуляш	50	8,8	6,5	0,9	97,7	0,23	0,48	0,04	3,22	6,3	133	15,4	183	3	4,65	13,6
378/679/09	Каша пшеничная (без масла сливочного)	150	7,6	5,7	42,4	240	0,2	0,06	0	0	25,8	166	36	138	2,8	0	42,4
943/09	Чай с сахаром	200	0,25	0,05	15	57,6	0,00	0,01	0,0	0,1	5,4	8,2	4,4	25,3	0,9	0,0	0,0
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,8	23,8	117,4	0,4	0,0	0,0	0,0	12,6	33,6	8,4	46,2	0,4	2,2	3,4
	Всего за обед	705	33,05	22,16	114,8	772,1	1,1	0,67	0,53	12,85	99,8	487,7	109,0	1018,5	9,8	11,1	63,9
	Полдник																
215/04	Картофель, тушенный с луком (без сливочного масла)	150	3,4	18,1	28,6	284	0,2	0,1	0	29,2	33,6	105	35,2	757	1,5	7,6	0,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	0,2	0,0	0,0	0,0	6,3	16,8	4,2	23,1	0,2	1,1	1,7
943/09	Чай с сахаром	200	0,25	0,05	15	57,6	0,00	0,01	0,0	0,1	5,4	8,2	4,4	25,3	0,9	0,0	0,0
	Всего за полдник	380	5,65	18,55	55,5	400,3	0,4	0,11	0	29,3	45,3	130,0	43,8	805,4	2,6	8,7	2,3
	Всего за день	1615	42,9	49,1	248,3	1583,1	1,7	0,8	8,6	102,3	184,7	588,2	157,0	2001,4	18,5	22,8	25,5
	Четверг (неделя первая) день 4																
	Завтрак																
255/13	Каша ячневая (без молока)	200	4,2	8,02	33,7	214,9	0,11	0,03	0	0	33,3	97,6	20,7	82,2	0,8	0	15,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	0,2	0,0	0,0	0,0	6,3	16,8	4,2	23,1	0,2	1,1	1,7
943/09	Чай с сахаром	200	0,25	0,05	15	57,6	0,00	0,01	0,0	0,1	5,4	8,2	4,4	25,3	0,9	0,0	0,0

	Всего за завтрак	430	6,45	8,47	60,6	331,2	0,31	0,04	0	0,1	45,0	122,6	29,3	130,6	1,9	1,1	16,8
	Завтрак 2																
Пром.	Сок или фрукт	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	0,03	8	60	34	23	13	197	0,3	2	0
	Всего за завтрак 2	100	0,9	0,2	8,1	43	0,0	0,0	8,0	60,0	34,0	23,0	13,0	197,0	0,3	2,0	0,0
	Обед																
70/05	Овощи натуральные соленые или свежие (огурец)	45	0,36	0	1,35	6,75	0,01	0,01	0	4,5	10,4	13,5	6,3	88,2	0,27	0,05	0,1
209/09	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	6,64	4,71	14,9	132	0,13	0,07	0,09	18,6	10,4	104	27	597	1,4	2,9	1
488/09	Рыба запеченая	50	9,9	3,5	2,1	98,3	0,08	0,07	0,01	0	24,8	148	33,9	259	0,5	91,7	9,8
715/09	Овощное рагу	150	2,79	6,6	17,8	145,4	0,13	0,11	0,23	53	52,7	81,8	32	680	1,35	5,9	0,7
868/09	Компот из с/ф+вит.С	200	0,45	0	27,7	113,8	0	0	0	0	0,5	0	0	0,5	0,1	0	0
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,8	23,8	117,4	0,4	0,0	0,0	0,0	12,6	33,6	8,4	46,2	0,4	2,2	3,4
	Всего за обед	705	24,14	15,61	87,65	613,65	0,8	0,3	0,3	76,1	111,4	380,9	107,6	1670,9	4,0	102,8	15,0
	Полдник																
219/09	Морковь, тушенная с рисом (без сливочного масла)	150	2,8	7,7	27,4	186,2	0,07	0,07	0,7	4,7	30,6	66,7	21,7	283	0,5	0,3	3,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	0,2	0,0	0,0	0,0	6,3	16,8	4,2	23,1	0,2	1,1	1,7
943/09	Чай с сахаром	200	0,25	0,05	15	57,6	0,00	0,01	0,0	0,1	5,4	8,2	4,4	25,3	0,9	0,0	0,0
	Всего за полдник	380	5,05	8,15	54,3	302,5	0,3	0,08	0,7	4,8	42,3	91,7	30,3	331,4	1,6	1,4	5,5
	Всего за день	1615	36,5	32,4	210,7	1290,4	1,4	0,4	9	141	232,7	618,2	180,2	2329,9	7,8	107,2	37,3
	Пятница (неделя первая) день 5																
	Завтрак																
255/13	Каша пшенная (без молока)	200	5,8	8,9	38,3	246,4	0,2	0,02	0	0	14,2	112	40,5	101	1,3	2,2	1,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	0,2	0,0	0,0	0,0	6,3	16,8	4,2	23,1	0,2	1,1	1,7
943/09	Чай с сахаром	200	0,25	0,05	15	57,6	0,00	0,01	0,0	0,1	5,4	8,2	4,4	25,3	0,9	0,0	0,0
	Всего за завтрак	430	8,05	9,35	65,2	362,7	0,4	0,03	0	0,1	25,9	137,0	49,1	149,4	2,4	3,3	3,0
	Завтрак 2																
Пром.	Сок или фрукт	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	0,03	8	60	34	23	13	197	0,3	2	0
	Всего за завтрак 2	100	0,9	0,2	8,1	43	0,0	0,0	8,0	60,0	34,0	23,0	13,0	197,0	0,3	2,0	0,0
	Обед																
33/11	Салат свекольный	45	0,86	2,4	8,98	59,5	0,01	0,03	0	2,8	9,3	23,1	13,2	187	0,48	0	0,4
197/09	Рассольник петербургский с мясом (без сметаны)	200	6,79	6,84	17,2	154,3	0,11	0,07	0,11	16,2	22,95	94,7	27,21	495	1,25	5,34	4,77
637/09	Птица отварная	50	17,9	7,6	0,8	143	0,06	0,01	0,06	1,8	16,5	144	15,9	171	1,4	5,3	10,9
694/09	Картофельное пюре (без молока)	150	3,25	5,57	22,13	149,4	0,16	0,15	0,03	26	62,1	135	35,3	793	1,21	10,1	0,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,8	23,8	117,4	0,4	0,0	0,0	0,0	12,6	33,6	8,4	46,2	0,4	2,2	3,4
867/09	Компот из кураги	200	1,1	2	30,9	122,6	0	0,05	0,00	1,1	43,1	38,9	27,8	458	3	0	0
	Всего за обед	705	33,9	25,2	103,8	746,2	0,7	0,3	0,2	47,9	166,6	469,3	127,8	2150,2	7,7	22,9	20,3
	Полдник																
378/679/09	Каша гречневая рассыпчатая (без сливочного масла)	150	7,7	6,6	41,5	245,7	0,3	0,12	0,0	0,0	14,0	182,3	122,0	232	4,1	2,0	3,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	0,2	0,0	0,0	0,0	6,3	16,8	4,2	23,1	0,2	1,1	1,7
943/09	Чай с сахаром	200	0,25	0,05	15	57,6	0,00	0,01	0,0	0,1	5,4	8,2	4,4	25,3	0,9	0,0	0,0
	Всего за полдник	380	9,95	7,05	68,4	362	0,5	0,13	0,0	0,1	25,7	207,3	130,6	280,4	5,2	3,1	5,2
	Всего за день	1615	40,8	39,01	247,1	1447,1	1,6	0,5	8,2	106,5	243,8	761	312,4	2702,6	15	29,6	20,9
	Понедельник (неделя вторая) день 6																
	Завтрак																
384/09	Каша пшеничная (без молока)	200	5,6	7,6	25,9	187,1	0,08	0,16	0,03	0,6	129,4	203	26,03	194	1,07	9	15,19
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	0,2	0,0	0,0	0,0	6,3	16,8	4,2	23,1	0,2	1,1	1,7

943/09	Чай с сахаром	200	0,25	0,05	15	57,6	0,00	0,01	0,0	0,1	5,4	8,2	4,4	25,3	0,9	0,0	0,0
	Всего за завтрак	430	7,85	8,05	52,8	303,4	0,28	0,17	0,03	0,7	141,09	227,98	34,63	242,38	2,17	10,05	16,87
	Завтрак 2																
Пром.	Сок или фрукт	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	0,03	8	60	34	23	13	197	0,3	2	0
	Всего за завтрак 2	100	0,9	0,2	8,1	43	0,0	0,0	8,0	60,0	34,0	23,0	13,0	197,0	0,3	2,0	0,0
	Обед																
92/09	Салат морковный икра кабачковая	с1.03 45	0,6	2,6	4,1	41,1	0,03	0,03	0,4	2,7	15,3	15,9	5,4	144	0,1	0	0,05
202/09	Суп из овощей	200	6,56	6,25	12	128,7	0,09	0,05	0,15	21,9	27,98	85,8	21,92	411	1,09	4,73	3,19
645/09	Плов из окорочков	200	20,07	12,41	28,91	331,9	0,1	0,14	0,10	2,9	20,6	197	39,7	267,5	1,5	3,9	6,9
868/09	Компот из с/ф+вит.С	200	0,45	0	27,7	113,8	0	0	0	0	0,5	0	0	0,5	0,1	0	0
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,8	23,8	117,4	0,4	0,0	0,0	0,0	12,6	33,6	8,4	46,2	0,4	2,2	3,4
	Всего за обед	705	31,68	22,06	96,51	732,9	0,6	0,2	0,7	27,5	77,0	332,3	75,4	869,2	3,2	10,8	13,5
	Полдник																
321/09	Рагу овощное 5 (без сливочного масла)	150	2,58	2,35	15,4	90	0,1	0,10	0,4	41,0	50,9	63,5	25,0	566,0	0,9	4,3	0,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	0,2	0,0	0,0	0,0	6,3	16,8	4,2	23,1	0,2	1,1	1,7
943/09	Чай с сахаром	200	0,25	0,05	15	57,6	0,00	0,01	0,0	0,1	5,4	8,2	4,4	25,3	0,9	0,0	0,0
	Всего за полдник	380	4,83	2,8	42,3	206,3	0,3	0,11	0,4	41,1	62,6	88,5	33,6	614,4	2,0	5,4	2,1
	Всего за день	1615	53,8	44,6	193,4	1502,4	1,2	0,8	8,5	97,5	300,1	779,5	149,,6	1652,1	9,2	42,9	69,5
	Вторник (неделя вторая) день 7																
	Завтрак																
255/13	Каша геркулесовая (без молока)	200	5,6	8,9	24,3	198,4	0,13	0,17	0,03	0,6	134,4	230	46,28	230	1,03	10,5	8,25
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	0,2	0,0	0,0	0,0	6,3	16,8	4,2	23,1	0,2	1,1	1,7
943/09	Чай с сахаром	200	0,25	0,05	15	57,6	0,00	0,01	0,0	0,1	5,4	8,2	4,4	25,3	0,9	0,0	0,0
	Всего за завтрак	430	7,85	9,35	51,2	314,7	0,33	0,18	0,0	0,7	146,1	255,0	54,9	278,4	2,1	11,6	9,9
	Завтрак 2																
Пром.	Сок или фрукт	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	0,03	8	60	34	23	13	197	0,3	2	0
	Всего за завтрак 2	100	0,9	0,2	8,1	43	0,0	0,0	8,0	60,0	34,0	23,0	13,0	197,0	0,3	2,0	0,0
	Обед																
79/09	Салат из свежей капусты 1.03 овощи натуральные соленные или свежие	с 45	0,7	2,3	2,2	32	0,01	0,02	0,04	21,3	18,7	12,6	6,2	119	0,2	1,1	0,1
200/09	Суп картофельный	200	6,62	4,54	19,2	139,6	0,13	0,07	0,09	19,7	17,6	96	26,7	593	1,2	6,1	3,1
120405/15	Рыба припущенная	50	9,7	0,6	0,08	44,3	0,07	0,07	0,01	0,08	25,6	147	33,7	258	0,5	91,7	9,7
694/09	Картофельное пюре (без молока)	150	2,6	5,1	25,4	152,1	0,15	0,09	0	25,8	14,7	75,3	29,8	733	1,2	6,5	0,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,8	23,8	117,4	0,4	0,0	0,0	0,0	12,6	33,6	8,4	46,2	0,4	2,2	3,4
859/09	Компот из яблок + вит С	200	0,12	0	19,01	74,6	0,0	0,02	0,0	3,1	5,4	3,4	2,8	86,7	0,7	0,6	0,1
	Всего за обед	705	23,74	13,34	89,69	560	0,8	0,27	0,1	70,0	94,6	367,9	107,6	1836	4,2	108,2	16,8
	Полдник																
684/09	Рис с овощами	150	4,26	8,51	39,2	252,3	0,06	0,04	0,11	4,5	10,4	96	31,6	158	0,8	1,97	8,11
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	0,2	0,0	0,0	0,0	6,3	16,8	4,2	23,1	0,2	1,1	1,7
943/09	Чай с сахаром	200	0,25	0,05	15	57,6	0,00	0,01	0,0	0,1	5,4	8,2	4,4	25,3	0,9	0,0	0,0
	Всего за полдник	380	6,51	8,96	66,1	368,6	0,3	0,1	0,1	4,6	22,1	121,0	40,2	206,4	1,9	3,0	9,8
	Всего за день	1615	37,4	34,2	215,6	1305,4	1,4	0,6	8,3	129,6	302,2	738,5	201,8	2292,7	8,5	98,6	36,1
	Среда (неделя вторая) день 8																
	Завтрак																
255/13	Каша манная (без молока)	200	3,4	7,7	26,9	183,9	0,04	0,01	0	0	7,3	25,9	6,1	39,2	0,3	0	0
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	0,2	0,0	0,0	0,0	6,3	16,8	4,2	23,1	0,2	1,1	1,7
943/09	Чай с сахаром	200	0,25	0,05	15	57,6	0,00	0,01	0,0	0,1	5,4	8,2	4,4	25,3	0,9	0,0	0,0
	Всего за завтрак	430	5,65	8,15	53,8	300,2	0,2	0,0	0,0	0,1	19,0	50,9	14,7	87,6	1,4	1,1	1,7

	Завтрак 2																
Пром.	Сок или фрукт	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	0,03	8	60	34	23	13	197	0,3	2	0
	Всего за завтрак 2	100	0,9	0,2	8,1	43	0,0	0,0	8,0	60,0	34,0	23,0	13,0	197,0	0,3	2,0	0,0
	Обед																
127/09	Сельдь соленая	25	4,25	2,13	0	36,3	0,02	0,06	0,008	0,13	12,5	55	8,75	83,75	0,33	10	9,1
220/90	Свекольник с мясом (без сметаны)	200	6,4	6,01	13,9	132,7	0,08	0,06	0,11	11,6	20,7	81,4	26	441	1,2	3,3	3,5
118/07	Тефтели из говядины "Ёжики"	50	6,95	9,2	6,9	119,9	0,03	0,03	0,03	1,5	10,4	71	11,3	139	0,9	2,8	1
378/679/09	Каша гречневая рассыпчатая (без сливочного масла)	150	7,7	6,6	41,5	245,7	0,3	0,12	0,0	0,0	14,0	182,3	122,0	232	4,1	2,0	3,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,8	23,8	117,4	0,4	0,0	0,0	0,0	12,6	33,6	8,4	46,2	0,4	2,2	3,4
943/09	Чай с сахаром	200	0,25	0,05	15	57,6	0,00	0,01	0,0	0,1	5,4	8,2	4,4	25,3	0,9	0,0	0,0
	Всего за обед	685	29,55	24,79	101,1	709,6	0,8	0,28	0,1	13,3	75,6	431,5	180,9	967,3	7,8	20,3	20,5
	Полдник																
130103/04	Картофель отварной	150	3,1	3,2	30,7	156,4	0,2	0,1	0,01	31,2	18,4	91,1	36,1	886	1,4	7,8	0,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	0,2	0,0	0,0	0,0	6,3	16,8	4,2	23,1	0,2	1,1	1,7
943/09	Чай с сахаром	200	0,25	0,05	15	57,6	0,00	0,01	0,0	0,1	5,4	8,2	4,4	25,3	0,9	0,0	0,0
	Всего за полдник	380	5,35	3,65	57,6	272,7	0,4	0,11	0,0	31,3	30,1	116,1	44,7	934,4	2,5	8,9	2,1
	Всего за день	1565	51,9	55,04	229,3	1573,2	1,3	0,7	8,3	73,5	192,7	726,5	243	1488,2	13,2	41,6	51
	Четверг (неделя вторая) день 9																
	Завтрак																
271/13	Каша кукурузная (без молока)	200	3,3	7,9	35	216,1	0,06	0,02	0,02	0	9,3	44	12,7	59	1,1	0	0
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	0,2	0,0	0,0	0,0	6,3	16,8	4,2	23,1	0,2	1,1	1,7
943/09	Чай с сахаром	200	0,25	0,05	15	57,6	0,00	0,01	0,0	0,1	5,4	8,2	4,4	25,3	0,9	0,0	0,0
	Всего за завтрак	430	5,55	8,35	61,9	332,4	0,3	0,0	0,0	0,1	21,0	69,0	21,3	107,4	2,2	1,1	1,7
	Завтрак 2																
Пром.	Сок или фрукт	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	0,03	8	60	34	23	13	197	0,3	2	0
	Всего за завтрак 2	100	0,9	0,2	8,1	43	0,0	0,0	8,0	60,0	34,0	23,0	13,0	197,0	0,3	2,0	0,0
	Обед																
402/04	Морская капуста	45	0,41	0,09	1,35	112,05	0,018	0,03	0,001	0,9	0,1	0,18	0,56	3,09	0,05	0,11	0
204/09	Суп картофельный с крупой и с окорочком	200	6,3	4,53	16,2	127,6	0,09	0,05	0,09	13,7	14,96	84,6	21,84	427	1,01	4,62	3,59
637/09	Птица отварная	50	17,9	7,6	0,8	143	0,06	0,01	0,06	1,8	16,5	144	15,9	171	1,4	5,3	10,9
715/09	Овощное рагу	150	2,79	6,6	17,8	145,4	0,13	0,11	0,23	53	52,7	81,8	32	680	1,35	5,9	0,7
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,8	23,8	117,4	0,4	0,0	0,0	0,0	12,6	33,6	8,4	46,2	0,4	2,2	3,4
868/09	Компот из с/ф+вит.С	200	0,45	0	27,7	113,8	0	0	0	0	0,5	0	0	0,5	0,1	0	0
	Всего за обед	705	31,85	19,62	87,65	759,3	0,7	0,2	0,4	69,4	97,4	344,2	78,7	1327,8	4,3	18,1	18,6
	Полдник																
219/09	Морковь, тушенная с рисом (без сливочного масла)	150	2,8	7,7	27,4	186,2	0,07	0,07	0,7	4,7	30,6	66,7	21,7	283	0,5	0,3	3,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	0,2	0,0	0,0	0,0	6,3	16,8	4,2	23,1	0,2	1,1	1,7
943/09	Чай с сахаром	200	0,25	0,05	15	57,6	0,00	0,01	0,0	0,1	5,4	8,2	4,4	25,3	0,9	0,0	0,0
	Всего за полдник	380	5,05	8,15	54,3	302,5	0,3	0,1	0,7	4,8	42,3	91,7	30,3	331,4	1,6	1,4	5,5
	Всего за день	1615	43,6	38,5	212,8	1357,1	1,3	0,3	9,1	154,7	213,2	540,3	148,9	2079,5	8,6	23,5	25,9
	Пятница (неделя вторая) день 10																
	Завтрак																
255/13	Каша ячневая (без молока)	200	4,2	8,02	33,7	214,9	0,11	0,03	0	0	33,3	97,6	20,7	82,2	0,8	0	15,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	0,2	0,0	0,0	0,0	6,3	16,8	4,2	23,1	0,2	1,1	1,7
943/09	Чай с сахаром	200	0,25	0,05	15	57,6	0,00	0,01	0,0	0,1	5,4	8,2	4,4	25,3	0,9	0,0	0,0
	Всего за завтрак	430	6,45	8,47	60,6	331,2	0,3	0,0	0,0	0,1	45,0	122,6	29,3	130,6	1,9	1,1	16,8
	Завтрак 2																
Пром.	Сок или фрукт	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	0,03	8	60	34	23	13	197	0,3	2	0

	Всего за завтрак 2	100	0,9	0,2	8,1	43	0,0	0,0	8,0	60,0	34,0	23,0	13,0	197,0	0,3	2,0	0,0
	Обед																
88/09	Салат из свеклы с чесноком	45	0,73	2,25	4,37	40	0,01	0,02	0,001	2,29	8,64	18,9	10,59	148,3	0,37	0,07	0,43
132/04	Рассольник Ленинградский с мясом (без сметаны)	200	6,55	6,81	16,2	149,2	0,105	0,061	0,1	13,9	21,95	91,3	24,71	451	1,13	4,89	4,5
582/09	Печень по-строгиновски (без сливочного масла)	50	8,6	6,3	6,3	117,9	0,15	1	3,7	16,2	9,2	148	11,3	165	3,3	3,3	17,8
694/09	Картофельное пюре (без молока)	150	2,6	5,1	25,4	152,1	0,15	0,09	0	25,8	14,7	75,3	29,8	733	1,2	6,5	0,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,8	23,8	117,4	0,4	0,0	0,0	0,0	12,6	33,6	8,4	46,2	0,4	2,2	3,4
867/09	Компот из кураги	200	1,1	2	30,9	122,6	0	0,05	0,00	1,1	43,1	38,9	27,8	458	3	0	0
	Всего за обед	705	23,58	23,3	107,0	699,2	0,8	1,2	3,8	59,3	110,2	406,0	112,6	2001,5	9,4	17,0	26,5
	Полдник																
378/679/09	Каша пшеничная (без масла сливочного)	150	7,6	5,7	42,4	240	0,2	0,06	0	0	25,8	166	36	138	2,8	0	42,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	0,2	0,0	0,0	0,0	6,3	16,8	4,2	23,1	0,2	1,1	1,7
943/09	Чай с сахаром	200	0,25	0,05	15	57,6	0,00	0,01	0,0	0,1	5,4	8,2	4,4	25,3	0,9	0,0	0,0
	Всего за полдник	380	9,85	6,15	69,3	356,3	0,4	0,1	0,0	0,1	37,5	191,0	44,6	186,4	3,9	1,1	44,1
	Всего за день	1615	38,7	37,9	240,5	1417	1,5	1,3	11,8	119,5	212,8	623,2	172,1	2382,5	19,7	21,1	45,0
	Понедельник (неделя третья) день 11																
	Завтрак																
255/13	Каша манная (без молока)	200	3,4	7,7	26,9	183,9	0,04	0,01	0	0	7,3	25,9	6,1	39,2	0,3	0	0
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	0,2	0,0	0,0	0,0	6,3	16,8	4,2	23,1	0,2	1,1	1,7
943/09	Чай с сахаром	200	0,25	0,05	15	57,6	0,00	0,01	0,0	0,1	5,4	8,2	4,4	25,3	0,9	0,0	0,0
	Всего за завтрак	430	5,65	8,15	53,8	300,2	0,2	0,0	0,0	0,1	19,0	50,9	14,7	87,6	1,4	1,1	1,7
	Завтрак 2																
Пром.	Сок или фрукт	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	0,03	8	60	34	23	13	197	0,3	2	0
	Всего за завтрак 2	100	0,9	0,2	8,1	43	0,0	0,0	8,0	60,0	34,0	23,0	13,0	197,0	0,3	2,0	0,0
	Обед																
10/11.	Салат из зеленого горошка или <u>кукурузы консервированной</u>	45	1,35	2,3	2,85	37,65	0,0	0,01	0,0	3,5	8,6	27,1	8,2	45,6	0,6	0,0	0,6
187/09	Щи из свежей капусты с мясом (без сметаны)	200	5,96	5,97	7,75	107	0,06	0,05	0,09	29,9	31,44	68,7	17,4	322	0,9	3,8	3
454/04	Котлета по-хлыновски	50	9,1	10,7	4,9	137,4	0,07	0,03	0,01	2,7	15,2	100	13,8	208	1,3	5,2	1,1
684/09	Рис с овощами	150	4,26	8,51	39,19	252,3	0,06	0,04	0,11	4,5	10,37	95,6	31,56	158	0,78	1,97	8,11
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,8	23,8	117,4	0,4	0,0	0,0	0,0	12,6	33,6	8,4	46,2	0,4	2,2	3,4
868/09	Компот из с/ф+вит.С	200	0,45	0	27,7	113,8	0	0	0	0	0,5	0	0	0,5	0,1	0	0
	Всего за обед	705	25,12	28,28	106,19	765,55	0,6	0,13	0,2	40,6	78,7	325,0	79,4	780,3	4,1	13,2	16,2
	Полдник																
321/09	Рагу овощное 5 (без сливочного масла)	150	2,58	2,35	15,4	90	0,1	0,10	0,4	41,0	50,9	63,5	25,0	566,0	0,9	4,3	0,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	0,2	0,0	0,0	0,0	6,3	16,8	4,2	23,1	0,2	1,1	1,7
943/09	Чай с сахаром	200	0,25	0,05	15	57,6	0,00	0,01	0,0	0,1	5,4	8,2	4,4	25,3	0,9	0,0	0,0
	Всего за полдник	380	4,83	2,8	42,3	206,3	0,3	0,1	0,4	41,1	62,6	88,5	33,6	614,4	2,0	5,4	2,1
	Всего за день	1615	47,8	53,7	195,8	1433	1,2	0,7	8,5	100,8	205,9	633,9	128,9	1266,3	9,6	39,1	53,1
	Вторник (неделя третья) день 12																
	Завтрак																
271/13	Каша кукурузная (без молока)	200	3,3	7,9	35	216,1	0,06	0,02	0,02	0	9,3	44	12,7	59	1,1	0	0
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	0,2	0,0	0,0	0,0	6,3	16,8	4,2	23,1	0,2	1,1	1,7
943/09	Чай с сахаром	200	0,25	0,05	15	57,6	0,00	0,01	0,0	0,1	5,4	8,2	4,4	25,3	0,9	0,0	0,0
	Всего за завтрак	430	5,55	8,35	61,9	332,4	0,3	0,0	0,0	0,1	21,0	69,0	21,3	107,4	2,2	1,1	1,7
	Завтрак 2																
Пром.	Сок или фрукт	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	0,03	8	60	34	23	13	197	0,3	2	0

	Всего за завтрак 2	100	0,9	0,2	8,1	43	0,0	0,0	8,0	60,0	34,0	23,0	13,0	197,0	0,3	2,0	0,0
	Обед																
36/11	Салат из свеклы с соленым огурцом	45	0,48	2,62	3,22	38,3	0,01	0,01	0	2,12	7,65	15,5	8,9	120	0,33	0	0,22
87/11	Суп картофельный из рыбных консервов	200	6,6	9,1	29	158,4	0,09	0,12	0,08	14,2	17,6	105	21,9	468	0,90	17,3	0,30
637/09	Птица отварная	50	17,9	7,6	0,8	143	0,06	0,01	0,06	1,8	16,5	144	15,9	171	1,4	5,3	10,9
694/09	Картофельное пюре (без молока)	150	2,6	5,1	25,4	152,1	0,15	0,09	0	25,8	14,7	75,3	29,8	733	1,2	6,5	0,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,8	23,8	117,4	0,4	0,0	0,0	0,0	12,6	33,6	8,4	46,2	0,4	2,2	3,4
859/09	Компот из яблок + вит С	200	0,12	0	19,01	74,6	0,0	0,02	0,0	3,1	5,4	3,4	2,8	86,7	0,7	0,6	0,1
	Всего за обед	705	31,7	25,22	101,23	683,8	0,7	0,3	0,1	47,0	74,5	376,8	87,7	1624,9	4,9	31,9	15,3
	Полдник																
378/679/09	Каша гречневая, пшениная, перловая рассыпчатая (без сливочного масла)	150	7,7	6,6	41,5	245,7	0,3	0,12	0,0	0,0	14,0	182,3	122,0	232	4,1	2,0	3,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	0,2	0,0	0,0	0,0	6,3	16,8	4,2	23,1	0,2	1,1	1,7
943/09	Чай с сахаром	200	0,25	0,05	15	57,6	0,00	0,01	0,0	0,1	5,4	8,2	4,4	25,3	0,9	0,0	0,0
	Всего за полдник	380	9,95	7,05	68,4	362	0,5	0,1	0,0	0,1	25,7	207,3	130,6	280,4	5,2	3,1	5,2
	Всего за день	1615	45,7	40,6	238,3	1423,1	1,4	0,5	8,2	106,9	172,7	559,4	140,6	1997,7	15,5	37,7	19,1
	Среда (неделя третья) день 13																
	Завтрак																
263/13	Каша рисовая (без молока)	200	2,8	7,7	34,5	215,3	0,03	0,02	0	0	4,5	60,4	20,7	40,2	0,4	0,6	6
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	0,2	0,0	0,0	0,0	6,3	16,8	4,2	23,1	0,2	1,1	1,7
943/09	Чай с сахаром	200	0,25	0,05	15	57,6	0,00	0,01	0,0	0,1	5,4	8,2	4,4	25,3	0,9	0,0	0,0
	Всего за завтрак	430	5,05	8,15	61,4	331,6	0,23	0,0	0,0	0,1	16,2	85,4	29,3	88,6	1,5	1,7	7,7
	Завтрак 2																
Пром.	Сок или фрукт	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	0,03	8	60	34	23	13	197	0,3	2	0
	Всего за завтрак 2	100	0,9	0,2	8,1	43	0,0	0,0	8,0	60,0	34,0	23,0	13,0	197,0	0,3	2,0	0,0
	Обед																
70/05	Овощи натуральные соленные или свежие	45	0,36	0	1,35	6,75	0,01	0,01	0	4,5	10,4	13,5	6,3	88,2	0,27	0,05	0,1
200/09	Суп картофельный	200	6,62	4,54	19,2	139,6	0,13	0,07	0,09	19,7	17,6	96	26,7	593	1,2	6,1	3,1
593/09	Сердце в соусе или гуляш	50	8,8	6,5	0,9	97,7	0,23	0,48	0,04	3,22	6,3	133	15,4	183	3	4,65	13,6
378/679/09	Каша гречневая рассыпчатая (без сливочного масла)	150	7,7	6,6	41,5	245,7	0,3	0,12	0,0	0,0	14,0	182,3	122,0	232	4,1	2,0	3,5
160218/12	Кисель клубничный	200	0,12	0	27,5	105,6	0	0	0	0,1	3,9	6,1	1,7	31,4	0,3	0	0
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,8	23,8	117,4	0,4	0,0	0,0	0,0	12,6	33,6	8,4	46,2	0,4	2,2	3,4
	Всего за обед	705	27,6	18,44	114,25	712,75	1,1	0,7	0,1	27,5	64,8	464,5	180,5	1173,8	9,3	15,0	23,7
	Полдник																
215/04	Картофель тушенный с луком	150	3,4	18,1	28,6	284	0,2	0,1	0	29,2	33,6	105	35,2	757	1,5	7,6	0,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	0,2	0,0	0,0	0,0	6,3	16,8	4,2	23,1	0,2	1,1	1,7
943/09	Чай с сахаром	200	0,25	0,05	15	57,6	0,00	0,01	0,0	0,1	5,4	8,2	4,4	25,3	0,9	0,0	0,0
	Всего за полдник	380	5,65	18,55	55,5	400,3	0,4	0,1	0,0	29,3	45,3	130,0	43,8	805,4	2,6	8,7	2,3
	Всего за день	1615	38,5	50,9	243,5	1566,8	1,5	0,8	8,3	113,8	167,9	634,2	172,4	2019,8	10,7	28,1	42,5
	Четверг (неделя третья) день 14																
	Завтрак																
255/13	Каша ячневая (без молока)	200	4,2	8,02	33,7	214,9	0,11	0,03	0	0	33,3	97,6	20,7	82,2	0,8	0	15,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	0,2	0,0	0,0	0,0	6,3	16,8	4,2	23,1	0,2	1,1	1,7
943/09	Чай с сахаром	200	0,25	0,05	15	57,6	0,00	0,01	0,0	0,1	5,4	8,2	4,4	25,3	0,9	0,0	0,0
	Всего за завтрак	430	6,45	8,47	60,6	331,2	0,3	0,0	0,0	0,1	45,0	122,6	29,3	130,6	1,9	1,1	16,8
	Завтрак 2																
Пром.	Сок или фрукт	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	0,03	8	60	34	23	13	197	0,3	2	0
	Всего за завтрак 2	100	0,9	0,2	8,1	43	0,0	0,0	8,0	60,0	34,0	23,0	13,0	197,0	0,3	2,0	0,0
	Обед																

79/09	Салат из свежей капусты	45	0,8	2,5	4,4	42,2	0,01	0,03	0	22,1	19,3	14,2	6,5	117	0,3	1,2	0,1
220/90	Свекольник с мясом (без сметаны)	200	6,4	6,01	13,9	132,7	0,08	0,06	0,11	11,6	20,7	81,4	26	441	1,2	3,3	3,5
595/09	Рагу овощное с мясом	200	19,1	14,4	20,3	320,7	0,21	0,25	0,27	40,8	56,9	181	43,9	815	2,7	9,8	0,6
868/09	Компот из с/ф+вит.С	200	0,45	0	27,7	113,8	0	0	0	0	0,5	0	0	0,5	0,1	0	0
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,8	23,8	117,4	0,4	0,0	0,0	0,0	12,6	33,6	8,4	46,2	0,4	2,2	3,4
	Всего за обед	705	30,75	23,71	90,1	726,8	0,7	0,3	0,4	74,5	110,0	310,2	84,8	1419,7	4,7	16,5	7,6
	Полдник																
219/09	Морковь, тушенная с рисом (без сливочного масла)	150	2,8	7,7	27,4	186,2	0,07	0,07	0,7	4,7	30,6	66,7	21,7	283	0,5	0,3	3,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	0,2	0,0	0,0	0,0	6,3	16,8	4,2	23,1	0,2	1,1	1,7
943/09	Чай с сахаром	200	0,25	0,05	15	57,6	0,00	0,01	0,0	0,1	5,4	8,2	4,4	25,3	0,9	0,0	0,0
	Всего за полдник	380	5,05	8,15	54,3	302,5	0,3	0,1	0,7	4,8	42,3	91,7	30,3	331,4	1,6	1,4	5,5
	Всего за день	1615	39,3	43,3	221,5	1415,9	1,2	0,3	8,9	98,6	196,1	522,5	131,7	1443,7	7,7	17,9	34,5
	Пятница (неделя третья) день 15																
	Завтрак																
255/13	Каша пшенная (без молока)	200	5,8	8,9	38,3	246,4	0,2	0,02	0	0	14,2	112	40,5	101	1,3	2,2	1,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	0,2	0,0	0,0	0,0	6,3	16,8	4,2	23,1	0,2	1,1	1,7
943/09	Чай с сахаром	200	0,25	0,05	15	57,6	0,00	0,01	0,0	0,1	5,4	8,2	4,4	25,3	0,9	0,0	0,0
	Всего за завтрак	430	8,1	9,4	65,2	362,7	0,4	0,0	0,0	0,1	25,9	137,0	49,1	149,4	2,4	3,3	3,0
	Завтрак 2																
Пром	Сок или фрукт	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	0,03	8	60	34	23	13	197	0,3	2	0
	Всего за завтрак 2	100	0,9	0,2	8,1	43	0,0	0,0	8,0	60,0	34,0	23,0	13,0	197,0	0,3	2,0	0,0
	Обед																
70/05	Овощи натуральные соленные или свежие	45	0,36	0	1,35	6,75	0,01	0,01	0	4,5	10,4	13,5	6,3	88,2	0,27	0,05	0,1
246/09	Суп-пюре гороховый с гренками и окорочками	200	11,8	6,51	28,6	218,3	0,28	0,09	0,09	6,83	34,44	131	39,44	482	2,59	4,23	4,47
12/07.	Ёжики (тефтели рыбные) (без молока)	50	9,95	3,2	10,9	113,3	0,09	0,1	0,01	1,1	85,4	200	36,4	293	0,69	73,9	8,8
694/09	Картофельное пюре (без молока)	150	2,6	5,1	25,4	152,1	0,15	0,09	0	25,8	14,7	75,3	29,8	733	1,2	6,5	0,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,8	23,8	117,4	0,4	0,0	0,0	0,0	12,6	33,6	8,4	46,2	0,4	2,2	3,4
160218/12	Кисель клубничный	200	0,12	0	27,5	105,6	0	0	0	0,1	3,9	6,1	1,7	31,4	0,3	0	0
	Всего за обед	705	28,83	15,6	117,6	713,5	0,9	0,3	0,1	38,3	161,4	459,5	122,0	1673,8	5,5	86,9	17,2
	Полдник																
684/09	Рис с овощами	150	4,26	8,51	39,2	252,3	0,06	0,04	0,11	4,5	10,4	96	31,6	158	0,8	1,97	8,11
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	0,2	0,0	0,0	0,0	6,3	16,8	4,2	23,1	0,2	1,1	1,7
943/09	Чай с сахаром	200	0,25	0,05	15	57,6	0,00	0,01	0,0	0,1	5,4	8,2	4,4	25,3	0,9	0,0	0,0
	Всего за полдник	380	6,51	8,96	66,1	368,6	0,3	0,05	0,1	4,6	22,1	121,0	40,2	206,4	1,9	3,0	9,8
	Всего за день	1585	53,7	47,1	244,7	1591,6	1,5	0,8	8,3	98,5	286,9	842,7	221,2	2250,5	12,5	110,3	49
	Понедельник (неделя четвертая) день 16																
	Завтрак																
263/13	Каша рисовая (без молока)	200	2,8	7,7	34,5	215,3	0,03	0,02	0	0	4,5	60,4	20,7	40,2	0,4	0,6	6
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	0,2	0,0	0,0	0,0	6,3	16,8	4,2	23,1	0,2	1,1	1,7
943/09	Чай с сахаром	200	0,25	0,05	15	57,6	0,00	0,01	0,0	0,1	5,4	8,2	4,4	25,3	0,9	0,0	0,0
	Всего за завтрак	430	5,05	8,15	61,4	331,6	0,2	0,0	0,0	0,1	16,2	85,4	29,3	88,6	1,5	1,7	7,7
	Завтрак 2																
Пром	Сок или фрукт	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	0,03	8	60	34	23	13	197	0,3	2	0
	Всего за завтрак 2	100	0,9	0,2	8,1	43	0,0	0,0	8,0	60,0	34,0	23,0	13,0	197,0	0,3	2,0	0,0
	Обед																
70/05	Овощи натуральные соленные или свежие	45	0,36	0	1,35	6,75	0,01	0,01	0	4,5	10,4	13,5	6,3	88,2	0,27	0,05	0,1
204/09	Суп картофельный с крупой и с окорочком	200	6,3	4,53	16,2	127,6	0,09	0,05	0,09	13,7	14,96	84,6	21,84	427	1,01	4,62	3,59
618/09	Тефтели мясные	50	10,8	8,7	4,7	139,8	0,04	0,01	0	0	8,1	110	14,5	191	1,3	4,2	0,6

378/679/09	Каша гречневая рассыпчатая (без сливочного масла)	150	7,7	6,6	41,5	245,7	0,3	0,12	0,0	0,0	14,0	182,3	122,0	232	4,1	2,0	3,5
868/09	Компот из с/ф+вит.С	200	0,45	0	27,7	113,8	0	0	0	0	0,5	0	0	0,5	0,1	0	0
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,8	23,8	117,4	0,4	0,0	0,0	0,0	12,6	33,6	8,4	46,2	0,4	2,2	3,4
	Всего за обед	705	29,61	20,63	115,25	751,1	0,8	0,2	0,1	18,2	60,6	424,0	173,0	984,9	7,2	13,1	11,2
	Полдник																
321/09	Рагу овощное 5 (без сливочного масла)	150	2,58	2,35	15,4	90	0,1	0,10	0,4	41,0	50,9	63,5	25,0	566,0	0,9	4,3	0,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	0,2	0,0	0,0	0,0	6,3	16,8	4,2	23,1	0,2	1,1	1,7
943/09	Чай с сахаром	200	0,25	0,05	15	57,6	0,00	0,01	0,0	0,1	5,4	8,2	4,4	25,3	0,9	0,0	0,0
	Всего за полдник	380	4,83	2,8	42,3	206,3	0,3	0,1	0,4	41,1	62,6	88,5	33,6	614,4	2,0	5,4	2,1
	Всего за день	1615	38,2	30,8	223,5	1313,6	1,2	0,3	8,5	119,4	171,2	485,2	135,5	1657,9	13,9	20,1	17,5
	Вторник (неделя четвертая) день 17																
	Завтрак																
384/09	Каша пшеничная (без молока)	200	5,6	7,6	25,9	187,1	0,08	0,16	0,03	0,6	129,4	203	26,03	194	1,07	9	15,19
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	0,2	0,0	0,0	0,0	6,3	16,8	4,2	23,1	0,2	1,1	1,7
943/09	Чай с сахаром	200	0,25	0,05	15	57,6	0,00	0,01	0,0	0,1	5,4	8,2	4,4	25,3	0,9	0,0	0,0
	Всего за завтрак	430	7,85	8,05	52,8	303,4	0,3	0,2	0,0	0,7	141,1	228,0	34,6	242,4	2,2	10,1	16,9
	Завтрак 2																
Пром	Сок или фрукт	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	0,03	8	60	34	23	13	197	0,3	2	0
	Всего за завтрак 2	100	0,9	0,2	8,1	43	0,0	0,0	8,0	60,0	34,0	23,0	13,0	197,0	0,3	2,0	0,0
	Обед																
пром	Икра кабачковая	45	0,9	4	3,5	53,35	0,02	0,027	0,018	6,75	12,38	14,58	20,6	192	0,41	0,23	0
116/04	Борщ с фасолью и картофелем	200	6,8	6	18,2	150,6	0,11	0,06	0,1	15,1	24,96	93,6	24,83	462	6,07	5,55	4,31
120405/15	Рыба припущенная	50	9,7	0,6	0,08	44,3	0,07	0,07	0,01	0,08	25,6	147	33,7	258	0,5	91,7	9,7
694/09	Картофельное пюре (без молока)	150	2,6	5,1	25,4	152,1	0,15	0,09	0	25,8	14,7	75,3	29,8	733	1,2	6,5	0,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,8	23,8	117,4	0,4	0,0	0,0	0,0	12,6	33,6	8,4	46,2	0,4	2,2	3,4
859/09	Компот из яблок + вит С	200	0,12	0	19,01	74,6	0,0	0,02	0,0	3,1	5,4	3,4	2,8	86,7	0,7	0,6	0,1
	Всего за обед	705	24,12	16,5	90,0	592,4	0,8	0,3	0,1	50,8	95,6	367,5	120,1	1777,9	9,3	106,8	17,9
	Полдник																
378/679/09	Каша гречневая, пшенная, перловая рассыпчатая (без сливочного масла)	150	7,7	6,6	41,5	245,7	0,3	0,12	0,0	0,0	14,0	182,3	122,0	232	4,1	2,0	3,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	0,2	0,0	0,0	0,0	6,3	16,8	4,2	23,1	0,2	1,1	1,7
943/09	Чай с сахаром	200	0,25	0,05	15	57,6	0,00	0,01	0,0	0,1	5,4	8,2	4,4	25,3	0,9	0,0	0,0
	Всего за полдник	380	9,95	7,05	68,4	362,0	0,5	0,1	0,0	0,1	25,7	207,3	130,6	280,4	5,2	3,1	5,2
	Всего за день	1615	42,8	31,8	219,3	1300,8	1,6	0,6	8,2	111,6	296,4	825,7	298,4	2497,7	17,0	121,9	40,0
	Среда (неделя четвертая) день 18																
	Завтрак																
255/13	Каша манная (без молока)	200	3,4	7,7	26,9	183,9	0,04	0,01	0	0	7,3	25,9	6,1	39,2	0,3	0	0
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	0,2	0,0	0,0	0,0	6,3	16,8	4,2	23,1	0,2	1,1	1,7
943/09	Чай с сахаром	200	0,25	0,05	15	57,6	0,00	0,01	0,0	0,1	5,4	8,2	4,4	25,3	0,9	0,0	0,0
	Всего за завтрак	430	5,65	8,15	53,8	300,2	0,2	0,0	0,0	0,1	19,0	50,9	14,7	87,6	1,4	1,1	1,7
	Завтрак 2																
Пром	Сок или фрукт	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	0,03	8	60	34	23	13	197	0,3	2	0
	Всего за завтрак 2	100	0,9	0,2	8,1	43	0,0	0,0	8,0	60,0	34,0	23,0	13,0	197,0	0,3	2,0	0,0
	Обед																
70/05	Овощи натуральные соленные или свежие	45	0,36	0	1,35	6,75	0,01	0,01	0	4,5	10,4	13,5	6,3	88,2	0,27	0,05	0,1
187/09	Щи из свежей капусты с мясом (без сметаны)	200	5,96	5,97	7,75	107	0,06	0,05	0,09	29,9	31,44	68,7	17,4	322	0,9	3,8	3
645/09	Плов из окорочков	200	20,07	12,41	28,91	331,9	0,1	0,14	0,10	2,9	20,6	197	39,7	267,5	1,5	3,9	6,9
943/09	Чай с сахаром	200	0,25	0,05	15	57,6	0,00	0,01	0,0	0,1	5,4	8,2	4,4	25,3	0,9	0,0	0,0

Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,8	23,8	117,4	0,4	0,0	0,0	0,0	12,6	33,6	8,4	46,2	0,4	2,2	3,4
	Всего за обед	705	30,64	19,2	76,8	620,7	0,6	0,2	0,2	37,4	80,4	321,0	76,2	749,2	4,0	10,0	13,4
	Полдник																
715/09	Овощное рагу	150	2,79	6,6	17,8	145,4	0,13	0,11	0,23	53	52,7	81,8	32	680	1,35	5,9	0,7
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	0,2	0,0	0,0	0,0	6,3	16,8	4,2	23,1	0,2	1,1	1,7
943/09	Чай с сахаром	200	0,25	0,05	15	57,6	0,00	0,01	0,0	0,1	5,4	8,2	4,4	25,3	0,9	0,0	0,0
	Всего за полдник	380	5,0	7,1	44,7	261,7	0,3	0,1	0,2	53,1	64,4	106,8	40,6	728,4	2,5	7,0	2,4
	Всего за день	1615	53,2	44,6	178,9	1336,1	1,1	0,8	8,5	97,6	206,1	627,8	123,0	1241,3	8,9	35,9	50,3
	Четверг (неделя четвертая) день 19																
	Завтрак																
271/13	Каша кукурузная (без молока)	200	3,3	7,9	35	216,1	0,06	0,02	0,02	0	9,3	44	12,7	59	1,1	0	0
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	0,2	0,0	0,0	0,0	6,3	16,8	4,2	23,1	0,2	1,1	1,7
943/09	Чай с сахаром	200	0,25	0,05	15	57,6	0,00	0,01	0,0	0,1	5,4	8,2	4,4	25,3	0,9	0,0	0,0
	Всего за завтрак	430	5,6	8,4	61,9	332,4	0,3	0,0	0,0	0,1	21,0	69,0	21,3	107,4	2,2	1,1	1,7
	Завтрак 2																
Пром	Сок или фрукт	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	0,03	8	60	34	23	13	197	0,3	2	0
	Всего за завтрак 2	100	0,9	0,2	8,1	43	0,0	0,0	8,0	60,0	34,0	23,0	13,0	197,0	0,3	2,0	0,0
	Обед																
402/04	Морская капуста	45	0,41	0,09	1,35	112,05	0,018	0,03	0,001	0,9	0,1	0,18	0,56	3,09	0,05	0,11	0
209/09	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	6,64	4,71	14,9	132	0,13	0,07	0,09	18,6	10,4	104	27	597	1,4	2,9	1
440/04	Бигус	200	21,8	4,2	13,9	182,1	0,1	0,3	0,1	108	101	167	46,1	770	2,7	10,3	0,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,8	23,8	117,4	0,4	0,0	0,0	0,0	12,6	33,6	8,4	46,2	0,4	2,2	3,4
859/09	Компот из яблок + вит С	200	0,12	0	19,01	74,6	0,0	0,02	0,0	3,1	5,4	3,4	2,8	86,7	0,7	0,6	0,1
	Всего за обед	705	33,0	9,8	73,0	618,2	0,7	0,4	0,2	130,6	129,5	308,2	84,9	1503,0	5,3	16,1	5,3
	Полдник																
219/09	Морковь, тушенная с рисом (без сливочного масла)	150	2,8	7,7	27,4	186,2	0,07	0,07	0,7	4,7	30,6	66,7	21,7	283	0,5	0,3	3,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	0,2	0,0	0,0	0,0	6,3	16,8	4,2	23,1	0,2	1,1	1,7
943/09	Чай с сахаром	200	0,25	0,05	15	57,6	0,00	0,01	0,0	0,1	5,4	8,2	4,4	25,3	0,9	0,0	0,0
	Всего за полдник	380	5,1	8,2	54,3	302,5	0,3	0,1	0,7	4,8	42,3	91,7	30,3	331,4	1,6	1,4	5,5
	Всего за день	1615	36,9	33,3	205,9	1349,2	1,2	0,4	8,8	166,0	206,8	489,8	143,8	1958,8	10,1	21,7	16,4
	Пятница (неделя четвертая) день 20																
	Завтрак																
255/13	Каша ячневая (без молока)	200	4,2	8,02	33,7	214,9	0,11	0,03	0	0	33,3	97,6	20,7	82,2	0,8	0	15,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	0,2	0,0	0,0	0,0	6,3	16,8	4,2	23,1	0,2	1,1	1,7
943/09	Чай с сахаром	200	0,25	0,05	15	57,6	0,00	0,01	0,0	0,1	5,4	8,2	4,4	25,3	0,9	0,0	0,0
	Всего за завтрак	430	6,5	8,5	60,6	331,2	0,3	0,0	0,0	0,1	45,0	122,6	29,3	130,6	1,9	1,1	16,8
	Завтрак 2																
Пром	Сок или фрукт	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	0,03	8	60	34	23	13	197	0,3	2	0
	Всего за завтрак 2	100	0,9	0,2	8,1	43	0,0	0,0	8,0	60,0	34,0	23,0	13,0	197,0	0,3	2,0	0,0
	Обед																
25/03.	Салат "Здоровье"	45	0,7	2,3	5,5	44,5	0,03	0,02	0,2	2,5	11,2	17	7,9	145	0,3	0	0,03
132/04	Рассольник Ленинградский с мясом (без сметаны)	200	6,55	6,81	16,2	149,2	0,105	0,061	0,1	13,9	21,95	91,3	24,71	451	1,13	4,89	4,5
120515/96	Печень тушенная	60	14,8	3,3	0	89,6	0,26	1,9	7,1	28,1	9,54	267	15,4	236	5,9	5,4	33,7
378/679/09	Каша гречневая рассыпчатая (без сливочного масла)	150	7,7	6,6	41,5	245,7	0,3	0,12	0,0	0,0	14,0	182,3	122,0	232	4,1	2,0	3,5
867/09	Компот из кураги	200	1,1	2	30,9	122,6	0	0,05	0,00	1,1	43,1	38,9	27,8	458	3	0	0
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,8	23,8	117,4	0,4	0,0	0,0	0,0	12,6	33,6	8,4	46,2	0,4	2,2	3,4

	Всего за обед	715	34,9	21,8	117,9	769,0	1,1	2,2	7,4	45,6	112,4	630,1	206,2	1568,2	14,8	14,5	45,1
	Полдник																
205/01	Картофель аппетитный (без молочный)	150	2,6	4,1	24,8	141,2	0,15	0,08	0	25	17,9	77,6	29,5	22,8	1,2	6,4	0,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	0,2	0,0	0,0	0,0	6,3	16,8	4,2	23,1	0,2	1,1	1,7
943/09	Чай с сахаром	200	0,25	0,05	15	57,6	0,00	0,01	0,0	0,1	5,4	8,2	4,4	25,3	0,9	0,0	0,0
	Всего за полдник	380	4,9	4,6	51,7	257,5	0,4	0,1	0,0	25,1	29,6	102,6	38,1	71,2	2,3	7,5	2,1
	Всего за день	1625	44,9	34,0	234,7	1382,3	1,6	2,2	15,4	130,8	218,9	742,6	173,2	1740	22,2	23	60,5
	Среднее за завтрак	430	6,3	8,4	58,8	324,8	0,3	0,1	0,01	0,2	43,4	110,5	28,6	131,5	1,9	2,8	7,7
	Среднее за завтрак 2	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	0,03	8	60	34	23	13	197	0,3	2	0
	Среднее за обед	705	29,3	20,2	99,8	696,5	0,8	0,4	0,8	49,1	98,4	399,6	119	1388,4	6,6	33,5	19,9
	Среднее за полдник	380	6,2	7,4	56,3	307,8	0,3	0,1	0,2	18,1	42,2	124,8	51,8	451,6	2,7	4,3	6,5
	Средняя за 20 дней	1615	42,7	36,2	223,0	1372,1	1,4	0,63	9,01	127,4	218	657,9	212,4	2168,5	11,5	42,6	34,1

Разработал технолог МКУ «Центр финансово экономического и хозяйственного
обеспечения учреждений в сфере образования _____ Силина В.В.