

Утверждаю:

Заведующая МБДОУ «ЦРР-детский сад №3:

Кравченко Т.А.

Двадцатидневное меню
МБДОУ «Центр развития ребёнка детский сад №3»
Белоглинский район
для детей в возрасте от 3-7 лет

	Наименование блюда	Выход	Б.	Ж.	Уг.	К.	В1.	В2	с	са	Fe
З А В Т Р А К И	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63	0.03	018	-	2.2	1.0
	Салат из свежей капусты	40	0.56	4.04	2.4	48.0	0.001	0.001	8.52	15.2	0.36
	Чай	150	0.075	-	11.25	45.0	-	-	-	3.75	0.3
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0,16	9.84	47.0	0.006	0.006	-	5.0	0.22
	Фрукты свежие	120	0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	0.02	10.0	16.0	2.2
			<i>7.25</i>	<i>20.73</i>	<i>33.49</i>	<i>284.2</i>	<i>0.075</i>	<i>0.222</i>	<i>18.52</i>	<i>44.35</i>	<i>4.07</i>
О Б Е Д	Борщ	150	1.01	2.91	4.2	46.95	0.016	0.021	8.14	25.65	0.66
	Плов из говядины	160	11.3	11.16	29.52	2.64	0.042	0.108	0.24	15.8	1.68
	Салат овощной	40	0.64	4.04	1.2	43.6	0.008	0.008	0.56	17.2	0.24
	Компот	150	0.375	-	20.25	82.54	0.007	0.007	0.375	21.0	1.125
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47.0	0.006	0.006	-	5.0	0.22
	Хлеб солодовый	30	1.98	0.36	10.02	52.2	0.024	0.024	-	10.5	1.17
			<i>6.655</i>	<i>18.63</i>	<i>75.05</i>	<i>536.25</i>	<i>0.147</i>	<i>0.174</i>	<i>16.32</i>	<i>93.15</i>	<i>5.1</i>
П О Л Д Н И К	Зразы творожные	100	11.58	11.7	22.68	242.4	0.066	0.186	0.36	100.2	0.9
	Сметанный соус	20	0.52	3.0	0.72	32.4	0.006	0.020	0.08	17.6	0.04
	Какао	150	3.75	3.3	23.77	139.5	0.045	0.157	1.27	122.25	0.975
			<i>15.85</i>	<i>18.0</i>	<i>47.17</i>	<i>414.3</i>	<i>0.117</i>	<i>0.363</i>	<i>1.71</i>	<i>240.1</i>	<i>1.92</i>
	Всего в день 1 неделя		<i>29.77</i>	<i>57.36</i>	<i>155.69</i>	<i>1234.5</i>	<i>0.34</i>	<i>0.76</i>	<i>36.55</i>	<i>374.6</i>	<i>11.09</i>

2.	Наименование блюда	Выход	Б.	Ж.	Уг.	К.	В1.	В2	с	са	Fe
З А В Т Р А К И	Рыба с овощами	40	7.98	4.82	3.78	85.8	0.054	0.042	2.82	21.0	0.48
	Салат овощной	40	0.44	4.08	2.12	48	0.0008	0.008	5.92	12.4	0.48
	Чай	150	0.075	-	11.25	45.0	-	-	-	3.75	0.3
	Хлеб	20	1.52	0.16	9.84	137.9	0.02	0.0006	-	5.0	0.22
	Сок фруктовый	120	0.6	0.12	12.12	47.0	0.012	0.012	2.4	8.4	1.68
			10.62	8.68	39.19	152.9	0.09	0.07	11.14	42.79	3.16
О Б Е Д	Салат овощной	40	0.64	4.04	1.2	43.6	0.008	0.008	7.56	17.2	0.24
	Суп перловый	150	5.59	4.37	9.72	100.7	0.062	0.078	4.78	0.97	0.89
	Печень по - строгановски	65	9.0	6.9	2.15	106.5	0.145	1.025	4.25	11.5	3.35
	Картофельное пюре	120	0.63	4.32	5.27	119.6	0.117	0.091	4.42	33.8	0.91
	Кисель фруктовый	150	0.15	0.09	29.25	118.5	0.06	-	1.95	16.5	0.15
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	10.02	47.0	0.006	0.006	-	5.0	0.22
Хлеб солодовый	30	1.98	0.36		52.2	0.024	0.024	-	10.5	1.17	
			19.51	20.24	67.45	587.8	0.47	1.23	23.0	95.47	6.93
П О Л Д Н И К	Вермишель отварная с сыром	120	8.1	7.0	26.0	216	0.06	0.8	0.1	186	0.9
	Напиток кисло-молочный	150	4.35	3.75	6.0	75.0	0.06	0.255	1.05	180.0	0.15
			12.45	10.75	32	291	0.12	1,055	1.15	366	1.05
	Всего в день+ 1 неделя		42.58	39.67	138.64	103.17	0.68	2.355	35.29	504.26	11.14

3.	Наименование блюда	Выход	Б.	Ж.	Уг.	К.	В1.	В2	с	са	Fe
З А В Т Р А К И	Суп молочный вермишелевый	200	0,75	-	11,25	45,0	-	-	-	3,75	0,3
	Чай	150	0.075	-	11.25	45.0	-	-	-	3.75	0.3
	Хлеб с маслом и сыром	27/7	5,0	8,1 0.4	7.4	123,0	0.02	0.05	0,1	137	0.3
	Фрукты свежие	120	0.4		9.8	47.0	0.03	0.02	10.0	16.0	2.2
			<i>5,48</i>	<i>8,5</i>	<i>28,45</i>	<i>215,0</i>	<i>0,05</i>	<i>0,07</i>	<i>10,1</i>	<i>156,75</i>	<i>2,8</i>
О Б Е Д	Суп с рыбными консервами	150	0,98	3,12	10,4	74,0	0.015	0.009	0,46	4,6	0.21
	Кнели из мяса птицы	60	14,5	17,7	3,6	23,2	0.04	0,21	0.06	37,0	13,0
	Капуста тушёная	100	3,7	3,6	3,9	63,0	0.04	0.03	17,0	61,0	1,0
	Компот	150	0.375	-	20.25	82.54	0.007	0.007	0.375	21.0	1.125
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47.0	0.006	0.006	-	5.0	0.22
	Хлеб солодовый	30	1.98	0.36	10.02	52.2	0.024	0.024	-	10.5	1.17
			<i>8,56</i>	<i>7,24</i>	<i>61,65</i>	<i>380,1</i>	<i>0,121</i>	<i>0,08</i>	<i>17,84</i>	<i>102,1</i>	<i>3,73</i>
П О Л Д Н И К	Творожная- рисовая запеканка	120	13,8	13,6	18,8	2,58	0.046	0.22	0.2	116,6	0.66
	Сгущёное молоко	20	0.52	12,72	3,14	26,1	0.007	0.022	0.146	18,02	0.03
	Кофе молочный	150	2,4	2,025	11,92	59,25	0.03	0.14	0,975	97,5	0.075
			<i>16,72</i>	<i>16,9</i>	<i>33,86</i>	<i>87,93</i>	<i>0,08</i>	<i>0,38</i>	<i>13,21</i>	<i>124,2</i>	<i>0,77</i>
	Всего в день+ 1 неделя		<i>30,76</i>	<i>32,64</i>	<i>123,96</i>	<i>683,03</i>	<i>0,27</i>	<i>0,53</i>	<i>41,15</i>	<i>383,05</i>	<i>7,3</i>

4.	Наименование блюда	Выход	Б.	Ж.	Уг.	К.	В1.	В2	с	са	Fe
З А В Т Р А К И	Омлет с рыбой	40	9,54	4,68	1,92	88,2	0,054	0,084	0,3	24	0,6
	Салат овощной	40	0,56	4,04	2,4	48,0	0,001	0,001	8,52	15,2	0,36
	Чай	150	0,075	-	11,25	45,0	-	-	-	3,75	0,3
	Хлеб	20	1,52	0,16	9,84	47,0	0,02	0,006	-	5,0	0,22
	Яблоки	120	0,6	0,12	12,12	5,52	0,0122	0,012	2,4	8,4	1,68
			12,23	9,0	37,53	233,7	0,09	0,1	11,22	56,35	3,16
О Б Е Д	Суп гречневый	150	0,98	3,12	10,4	74,0	0,015	0,009	0,46	4,6	0,21
	Тефтели (томат. подл)	90	8,55	13,77	10,26	198,9	0,045	0,117	0,72	18,9	1,35
	Салат овощной с зелёным горошком	100	2,8	7,1	9,1	111,0	0,008	0,008	11,7	19,0	0,9
	Компот	150	0,15	0,09	29,25	118,54	0,06	-	1,95	16,5	0,15
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,0	0,006	0,006	-	5,0	0,22
	Хлеб солодовый	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,024	0,024	-	10,5	1,17
			15,98	24,6	103,47	601,6	0,274	0,24	14,83	74,5	4,0
П О Л Д Н И К	Рагу овощне с кашей	80	2,12	638	14,49	88,17	0,02	0,03	9,8	28,7	1,1
	Какао	150	3,75	3,3	23,77	139,5	0,045	0,157	1,27	122,25	0,975
	Хлеб	20	1,52	0,16	9,84	47,0	0,02	0,006	-	5,0	0,22
			7,39	9,84	48,1	274,67	0,085	0,193	11,07	155,95	2,295
	Всего в день+ 1 неделя		35,6	43,44	189,1	1109	0,449	0,533	37,12	286,8	9,455

5.	Наименование блюда	Выход	Б.	Ж.	Уг.	К.	В1.	В2	с	са	Fe
З А В Т Р А К И	Суп молочный ячневый	200	7,1	9,4	28,8	288,4	0,168	0,18	1,54	156,8	1,24
	Чай	150	0.075	-	11.25	45.0	-	-	-	3.75	0.3
	Хлеб с маслом, сыр	27	1.12	11.69	7.0	137.9	0.014	0.021	-	4.2	0.21
	Фрукты свежие	120	0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	0.02	10.0	16.0	2.2
			<i>12,64</i>	<i>17,9</i>	<i>57,25</i>	<i>284,2</i>	<i>44,34</i>	<i>0,22</i>	<i>0,24</i>	<i>11,65</i>	<i>4,04</i>
О Б Е Д	Суп крестьянский	150	1,28	3,06	8,73	67,5	0,033	0,024	5,97	15,75	0,43
	Макароны с мясом	160	19,62	21,96	19,44	353,7	0,08	0,12	0,54	1,4	2,5
	Томатная подлива	20	0,238	0,824	1,49	14,32	0,002	0,003	0,168	1,44	0,086
	Салат овощной	40	0,44	4,04	1,2	43,6	0,008	0,008	0,56	17,2	0,24
	Компот	150	0,375	-	20,25	82,54	0,007	0,007	0,375	21,0	1,125
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,0	0,006	0,006	-	5,0	0,22
	Хлеб солодовый	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,024	0,024	-	10,5	1,17
			<i>25,45</i>	<i>30,4</i>	<i>73,41</i>	<i>670,0</i>	<i>0,21</i>	<i>0,2</i>	<i>8,3</i>	<i>77,29</i>	<i>57,71</i>
П О Л Д Н И К	Булочка	60	4,8	1,1	28,1	142,0	0,07	0,05	0,1	30,0	0,5
	Напиток кисло-молочный	150	4,35	3,75	6,0	75,0	0,06	0,255	1,05	180,0	0,15
			<i>9,15</i>	<i>4,85</i>	<i>8,81</i>	<i>217,0</i>	<i>0,17</i>	<i>0,31</i>	<i>1,15</i>	<i>210,0</i>	<i>0,65</i>
	Всего в день+ 1 неделя		<i>47,24</i>	<i>53,15</i>	<i>139,5</i>	<i>1330,4</i>	<i>0,56</i>	<i>0,78</i>	<i>21,09</i>	<i>613,1</i>	<i>62,4</i>

б.	Наименование блюда	Выход	Б.	Ж.	Уг.	К.	В1.	В2	с	са	Fe
З А В Т Р А К И	Каша молочная «Дружба»	200	5,26	11,66	25,06	226,2	0,08	0,138	1,32	126,6	5,6
	Чай	150	0.075	-	11.25	45.0	-	-	-	3.75	0.3
	Хлеб с маслом, сыр	27	5,0	8,1	7,4	123,0	0,02	0,05	0,1	137,0	0,3
	Фрукты свежие	120	0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	0.02	10.0	16.0	2.2
			<i>10,74</i>	<i>20,16</i>	<i>53,51</i>	<i>398,0</i>	<i>0,13</i>	<i>0,21</i>	<i>11,42</i>	<i>283,35</i>	<i>8,4</i>
О Б Е Д	Суп гороховый	150	1,38	2,55	9,07	64,8	0,017	0,036	5,2	11,4	0,55
	Мясо говядины с капустой	170	19,62	21,96	19,44	353,7	0,08	0,12	0,54	14,0	2,5
	Компот	150	0.375	-	20.25	82.54	0.007	0.007	0.375	21.0	1.125
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47.0	0.006	0.006	-	5.0	0.22
	Хлеб солодовый	30	1.98	0.36	10.02	52.2	0.024	0.024	-	10.5	1.17
			<i>24,88</i>	<i>25,03</i>	<i>68,62</i>	<i>600,2</i>	<i>0,34</i>	<i>0,26</i>	<i>6,12</i>	<i>61,9</i>	<i>5,57</i>
П О Л Д Н И К	Ленивые вареники	90	11,88	9,04	11,48	174,8	0,036	0,168	0,16	74,8	0,4
	Сметанный соус	20	0,61	4,25	1,35	46,12	0,006	0,021	0,03	16,98	0,042
	Какао	150	3.75	3.3	23.77	139.5	0.045	0.157	1.27	122.25	0.975
			<i>16,24</i>	<i>16,59</i>	<i>36,6</i>	<i>360,42</i>	<i>0,09</i>	<i>0,35</i>	<i>1,46</i>	<i>214,03</i>	<i>1,42</i>
	Всего в день+ 2 неделя		51,86	61,78	158,7	1359,5	0,56	0,82	19,0	559,3	153,9

7.	Наименование блюда	Выход	Б.	Ж.	Уг.	К.	В1.	В2	с	са	Fe
З А В Т Р А К И	Гречка сладкая	90	5,7	5,23	24,72	168,7	0,138	0,075	-	9,5	3,03
	Молоко	200	4,35	3,75	7,2	79,5	0,06	0,22	1,95	180,0	-
	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4	0,016	-	-	7,25	4,2
	Сок фруктовый	100	0,6	0,12	12,12	5,52	0,012	0,012	2,4	8,4	1,68
			<i>12,15</i>	<i>11,06</i>	<i>58,92</i>	<i>337,12</i>	<i>0,23</i>	<i>0,32</i>	<i>4,35</i>	<i>205,15</i>	<i>8,91</i>
О Б Е Д	Салат овощной	40	0,64	4,04	3,84	54,4	0,016	0,016	11,02	17,6	0,24
	Борщ	150	1,01	2,91	4,2	46,95	0,016	0,021	8,14	25,65	0,66
	Котлета рыбная в подливе	50/20	6,95	1,05	4,8	56,5	0,035	0,055	0,2	17,5	0,3
	Картофельное пюре	120	0,63	4,32	5,27	11,96	0,117	0,091	4,42	33,8	0,91
	Кисель фруктовый	150	0,15	0,09	29,25	118,5	0,06	-	1,95	16,5	0,15
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,0	0,006	0,006	-	5,0	0,22
	Хлеб солодовый	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,024	0,024	-	10,5	1,17
			<i>25,06</i>	<i>18,65</i>	<i>100,04</i>	<i>507,11</i>	<i>507,54</i>	<i>0,301</i>	<i>30,25</i>	<i>160,35</i>	<i>4,56</i>
П О Л Д Н И К	Маннй пудинг	130	3,2	3,05	22,35	129,5	0,03	0,075	1,05	55,5	0,75
	Подлива сладкая из повидла	20	0,61	0,015	9,8	39,59	0,001	0,001	0,83	3,1	0,06
	к/м Снежок	150	7,5	4,8	12,75	130,5	0,045	0,22	0,9	178,5	0,15
			<i>11,31</i>	<i>7,87</i>	<i>44,9</i>	<i>229,6</i>	<i>0,08</i>	<i>0,3</i>	<i>2,78</i>	<i>237,1</i>	<i>0,96</i>
	Всего в день+ 2 неделя		48,52	37,54	203,86	1073,83	507,85	0,921	37,38	602,6	14,43

8.	Наименование блюда	Выход	Б.	Ж.	Уг.	К.	В1.	В2	с	са	Fe
З А В Т Р А К И	Каша молочная «Геркулесовая»	200	7,74	11,82	35,54	279,4	0,084	0,152	1,42	140,6	0,56
	Чай	150	0.075	-	11.25	45.0	-	-	-	3.75	0.3
	Хлеб с маслом, сыр	27	1.12	11.69	7.0	137.9	0.014	0.021	-	4.2	0.21
	Фрукты свежие	120	0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	0.02	10.0	16.0	2.2
			<i>8,94</i>	<i>23,44</i>	<i>53,78</i>	<i>462,3</i>	<i>0,098</i>	<i>0,173</i>	<i>1,42</i>	<i>148,5</i>	<i>1,07</i>
О Б Е Д	Суп с мясными фрикадельками	150	1.58	1,77	8,82	50,55	0.07	0.043	6,64	9,75	0.66
	Голубцы овощные	160	3,82	6,97	9,9	117,75	0.06	0,097	18,37	85,5	0,975
	Томатная подлива	20	0.21	0,74	1,388	13,12	0.002	0.018	0.31	0,9	0,074
	Компот	150	0.375	-	20.25	82.54	0.007	0.007	0.375	21.0	1.125
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47.0	0.006	0.006	-	5.0	0.22
	Хлеб солодовый	30	1.98	0.36	10.02	52.2	0.024	0.024	-	10.5	1.17
			<i>9,49</i>	<i>10,0</i>	<i>60,22</i>	<i>363,12</i>	<i>0,213</i>	<i>0,195</i>	<i>25,7</i>	<i>135,65</i>	<i>4,22</i>
П О Л Д Н И К	Сырники из творога	100	11.58	11.7	22.68	242.4	0.066	0.186	0.36	100.2	0.9
	Сметанный соус	20	0.52	3.0	0.72	32.4	0.006	0.020	0.08	17.6	0.04
	Кофе молочный	150	3.75	3.3	23.77	139.5	0.045	0.157	1.27	122.25	0.975
			<i>10,14</i>	<i>10,64</i>	<i>83,5</i>	<i>454,25</i>	<i>0,12</i>	<i>0,31</i>	<i>5,98</i>	<i>229,83</i>	<i>7,09</i>
	Всего в день + 2 неделя		28,57	44,08	197,58	1279,7	0,43	0,68	33,1	511,08	12,38

9.	Наименование блюда	Выход	Б.	Ж.	Уг.	К.	В1.	В2	с	са	Fe
З А В Т Р А К И	Рыба отварная	40	8,9	4,6	0,3	63	0,03	018	-	2,2	1,0
	Соус по-польски	20	0,88	4,04	2,4	48,0	0,001	0,001	8,52	15,2	0,36
	Картофельное пюре	120	2,73	-	11,25	45,0	-	-	-	3,75	0,3
	Какао	150	3,75	11,69	7,0	137,9	0,014	0,021	-	4,2	0,21
	Хлеб	20	1,52	0,16	9,84	47,0	0,006	0,006	-	5,0	0,22
	Фруктовый сок	120	0,6	0,12	12,12	5,52	0,012	0,01	2,4	8,4	1,68
			<i>18,38</i>	<i>21,01</i>	<i>59,93</i>	<i>460,72</i>	<i>0,228</i>	<i>0,33</i>	<i>8,69</i>	<i>187,01</i>	<i>4,175</i>
О Б Е Д	Суп вермишелевый	150	1,62	1,71	11,29	66,75	0,063	0,034	4,95	9,15	0,57
	Суфле с мясом птицы	160	11,3	11,16	29,52	2,64	0,042	0,108	0,24	15,8	1,68
	Салат овощной	40	0,64	4,04	1,2	43,6	0,008	0,008	0,56	17,2	0,24
	Компот	150	0,375	-	20,25	82,54	0,007	0,007	0,375	21,0	1,125
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,0	0,006	0,006	-	5,0	0,22
	Хлеб солодовый	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,024	0,024	-	10,5	1,17
			<i>20,64</i>	<i>23,97</i>	<i>56,2</i>	<i>473,8</i>	<i>0,192</i>	<i>0,289</i>	<i>12,95</i>	<i>99,85</i>	<i>4,63</i>
П О Л Д Н И К	Плов с изюмом	100	2,8	2,45	35,9	177,0	0,03	0,035	0,35	20,0	0,8
	Сгущенное молоко	20	1,44	1,7	11,1	65,6	0,012	0,076	0,2	61,4	0,04
	Какао	150	0,75	-	11,25	45,0	-	-	-	3,75	0,3
			<i>4,32</i>	<i>4,15</i>	<i>58,25</i>	<i>287,6</i>	<i>0,042</i>	<i>0,111</i>	<i>0,55</i>	<i>85,15</i>	<i>1,14</i>
	Всего в день 2 неделя		<i>43,34</i>	<i>49,13</i>	<i>174,38</i>	<i>1222,12</i>	<i>0,462</i>	<i>0,73</i>	<i>22,19</i>	<i>372,01</i>	<i>9,95</i>

10.	Наименование блюда	Выход	Б.	Ж.	Уг.	К.	В1.	В2	с	са	Fe
З А В Т Р А К И	Суп молочный рисовый	200	5.54	8,62	32,4	229,4	0.064	018	1,54	143,4	0,44
	Чай	150	0.075	-	11.25	45.0	-	-	-	3.75	0.3
	Хлеб с маслом, сыр	27/6	5,0	8,1	7.4	123,0	0.02	0,05	0,1	137	0,3
	Фрукты свежие	120	0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	0.02	10.0	16.0	2.2
			11,02	17,12	60,85	444,4	0,114	0,25	11,64	300,15	3,24
О Б Е Д	Уха	150	3,9	1,48	8,62	63,45	0.058	0.039	5,31	20,1	0.6
	Жаркое по- домашнему	160	15,6	13,92	9,96	227,4	0.096	0,138	4,56	21,0	2,04
	Салат овощной	40	0,76	4.04	2,36	48,8	0.028	0.02	1,84	8,8	0.24
	Компот	150	0.375	-	20.25	82.54	0.007	0.007	0.375	21.0	1.125
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47.0	0.006	0.006	-	5.0	0.22
	Хлеб солодовый	30	1.98	0.36	10.02	52.2	0.024	0.024	-	10.5	1.17
			24,14	19,96	61,05	521,35	0,263	0,234	12,09	86,4	53,95
П О Л Д Н И К	Пирожки с фруктами	65	7,7	26,2	184	0,05	0.04	2,3	0.36	19,0	1,0
	Напиток кисло-молочный	150	7,5	4,8	12,75	130,5	0.045	0,22	0,9	178,5	0,15
			10,1	12,5	38,95	314,5	0,095	0,26	3,2	197,5	1,15
	Всего в день+ 2 неделя		45,26	49,58	160,85	1280,3	0,47	0,74	26,93	584,05	9,79

11.	Наименование блюда	Выход	Б.	Ж.	Уг.	К.	В1.	В2	с	са	Fe
З А В Т Р А К И	Каша « Боярская »	100	5.1	4.6	0.3	63	0.03	018	-	2.2	1.0
	Чай	150	0,075	-	11.25	45.0	-	-	-	3.75	0.3
	печенье	20	1,5	1,96 0.4	14,88	83,4	0,016	0,01	-	7,25	4,2
	Фрукты свежие	120	0.4		9.8	47.0	0.03	0.02	10.0	16.0	2.2
			<i>7,955</i>	<i>20,66</i>	<i>61,83</i>	<i>467,6</i>	<i>0,146</i>	<i>0,17</i>	<i>11,01</i>	<i>134,9</i>	<i>7,79</i>
О Б Е Д	Суп фасолевый	150	2,2	2,64	9,16	69,3	0,066	0,043	9,42	29,85	0,87
	Ленивые голубцы	90	6,8	6,64	3,2	100,0	0,03	0,5	9,92	27,2	1,2
	Картофельное пюре	120	2,73	5,72	14,17	119,6	0,117	0,091	4,42	33,8	0,91
	Компот	150	0.375	-	20.25	82.54	0.007	0.007	0.375	21.0	1.125
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47.0	0.006	0.006	-	5.0	0.22
	Хлеб солодовый	30	1.98	0.36	10.02	52.2	0.024	0.024	-	10.5	1.17
			<i>15,61</i>	<i>15,52</i>	<i>66,64</i>	<i>470,0</i>	<i>0,29</i>	<i>0,22</i>	<i>24,14</i>	<i>127,35</i>	<i>5,495</i>
П О Л Д Н И К	Запеканка творожно- вермишелевая	100	11.58	11.7	22.68	242.4	0.066	0.186	0.36	100.2	0.9
	Сметанный соус	20	0.52	3.0	0.72	32.4	0.006	0.020	0.08	17.6	0.04
	Какао	150	3.75	3.3	23.77	139.5	0.045	0.157	1.27	122.25	0.975
			<i>11,11</i>	<i>13,6</i>	<i>42,32</i>	<i>336,12</i>	<i>0,106</i>	<i>0,338</i>	<i>1,45</i>	<i>207,23</i>	<i>15,67</i>
	Всего в день+ 3 неделя		<i>34,68</i>	<i>49,78</i>	<i>170,79</i>	<i>1273,7</i>	<i>0,54</i>	<i>0,73</i>	<i>36,6</i>	<i>469,48</i>	<i>28,96</i>

12.	Наименование блюда	Выход	Б.	Ж.	Уг.	К.	В1.	В2	с	са	Fe
З А В Т Р А К К И	Кнели рыбные	50	5.1	4.6	0.3	63	0.03	018	-	2.2	1.0
	Томатная подлива	20	0.56	4.04	2.4	48.0	0.001	0.001	8.52	15.2	0.36
	Картофельное пюре	120	0.075	-	11.25	45.0	-	-	-	3.75	0.3
	Кофе молочный	150	1.12	11.69	7.0	137.9	0.014	0.021	-	4.2	0.21
	Хлеб	20	1.52	0.16	9.84	47	0.02	0.006	-	5.0	0.22
	Сок фруктовый	120	0,6	0,12	12,12	5,52	0,012	0,012	2,4	8,4	1,68
			<i>12,03</i>	<i>8,13</i>	<i>34,1</i>	<i>252,09</i>	<i>0,197</i>	<i>0,306</i>	<i>82,03</i>	<i>167,54</i>	<i>2,95</i>
О Б Е Д	Щи	150	1.01	2.91	4.2	46.95	0.016	0.021	8.14	25.65	0.66
	Печёночные оладьи	65	10,8	8,28	2,58	127,8	0,174	1,23	51	13,8	4,02
	Томатная подлива	20	11.3	11.16	29.52	2.64	0.042	0.108	0.24	15.8	1.68
	Гороховое пюре	90	0.64	4.04	1.2	43.6	0.008	0.008	0.56	17.2	0.24
	Салат овощной	40	8,24	2,68	18,32	130	0,18	0,052	1,12	52,8	2,84
	Кисель фруктовый	150	0.375	-	20.25	82.54	0.007	0.007	0.375	21.0	1.125
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47.0	0.006	0.006	-	5.0	0.22
	Хлеб солодовый	30	1.98	0.36	10.02	52.2	0.024	0.024	-	10.5	1.17
				<i>25,065</i>	<i>21,31</i>	<i>93,37</i>	<i>666,25</i>	<i>0,327</i>	<i>0,226</i>	<i>17,666</i>	<i>145,95</i>
П О Л Д Н И К	Шанежка	100	11.58	11.7	22.68	242.4	0.066	0.186	0.36	100.2	0.9
	Кисло- молочный напиток	150	7,5	4,8	12,75	130,5	0,045	0,22	0,9	178,5	0,15
			<i>19,08</i>	<i>16,5</i>	<i>35,43</i>	<i>372,9</i>	<i>0,711</i>	<i>0,406</i>	<i>1,26</i>	<i>278,7</i>	<i>1,05</i>
	Всего в день+ 3 неделя		<i>56,17</i>	<i>45,94</i>	<i>162,9</i>	<i>1291,2</i>	<i>1,235</i>	<i>0,938</i>	<i>100,95</i>	<i>592,19</i>	<i>11,94</i>

13.	Наименование блюда	Выход	Б.	Ж.	Уг.	К.	В1.	В2	с	са	Fe
З А В Т Р А К И	Суп молочный гречневый	200	5.1	4.6	0.3	63	0.03	018	-	2.2	1.0
	Чай	150	0.075	-	11.25	45.0	-	-	-	3.75	0.3
	Хлеб с маслом, сыр	27	1.12	11.69	7.0	137.9	0.014	0.021	-	4.2	0.21
	Фрукты свежие	120	0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	0.02	10.0	16.0	2.2
			7.25	20.73	33.49	284.2	0.075	0.222	18.52	44.35	4.07
О Б Е Д	Борщ	150	1.01	2.91	4.2	46.95	0.016	0.021	8.14	25.65	0.66
	Котлета из мяса птицы	65	11.3	11.16	29.52	2.64	0.042	0.108	0.24	15.8	1.68
	Томатная полива	40	0.64	4.04	1.2	43.6	0.008	0.008	0.56	17.2	0.24
	Каша ячневая	100	0.375	-	20.25	82.54	0.007	0.007	0.375	21.0	1.125
	Компот	20	1.52	0.16	9.84	47.0	0.006	0.006	-	5.0	0.22
	Хлеб пшеничный	30	1.98	0.36	10.02	52.2	0.024	0.024	-	10.5	1.17
	Хлеб солодовый										
			6.655	18.63	75.05	536.25	0.147	0.174	16.32	93.15	5.1
П О Л Д Н И К	Зразы картофельные с овощами	100	11.58	11.7	22.68	242.4	0.066	0.186	0.36	100.2	0.9
	Сметанный соус	20	0.52	3.0	0.72	32.4	0.006	0.020	0.08	17.6	0.04
	Какао	150	3.75	3.3	23.77	139.5	0.045	0.157	1.27	122.25	0.975
			15.85	18.0	47.17	414.3	0.117	0.363	1.71	240.1	1.92
	Всего в день 3 неделя		29.77	57.36	155.69	123.5	0.34	0.76	36.55	374.6	11.09

14.	Наименование блюда	Выход	Б.	Ж.	Уг.	К.	В1.	В2	с	са	Fe
З А В Т Р А К И	Омлет натуральный	40	5.1	4.6	0.3	63	0.03	018	-	2.2	1.0
	Салат овощной	40	0.56	4.04	2.4	48.0	0.001	0.001	8.52	15.2	0.36
	Чай	150	0.075	-	11.25	45.0	-	-	-	3.75	0.3
	Хлеб	27	1.12	11.69	7.0	137.9	0.014	0.021	-	4.2	0.21
	Фрукты свежие	120	0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	0.02	10.0	16.0	2.2
			7.25	20.73	33.49	284.2	0.075	0.222	18.52	44.35	4.07
О Б Е Д	Суп с ячневой крупой	150	1.01	2.91	4.2	46.95	0.016	0.021	8.14	25.65	0.66
	Биточки из говядины	60	11.3	11.16	29.52	2.64	0.042	0.108	0.24	15.8	1.68
	Томатная подлива	40	0.64	4.04	1.2	43.6	0.008	0.008	0.56	17.2	0.24
	Капуста тушёная	100	3,7	3,6	3,9	63	0,04	0,03	17,0	61,0	1,0
	Кисель	150	0.375	-	20.25	82.54	0.007	0.007	0.375	21.0	1.125
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47.0	0.006	0.006	-	5.0	0.22
	Хлеб солодовый	30	1.98	0.36	10.02	52.2	0.024	0.024	-	10.5	1.17
				6.655	18.63	75.05	536.25	0.147	0.174	16.32	93.15
П О Л Д Н И К	Булочка « Пермская»	65	11.58	11.7	22.68	242.4	0.066	0.186	0.36	100.2	0.9
	Напиток кисло-молочный	150	3.75	3.3	23.77	139.5	0.045	0.157	1.27	122.25	0.975
			15,33	15,0	46,45	381,9	0,111	0,343	1,63	222,45	1,875
	Всего в день 3 неделя		29.235	54,36	154,99	1202,3	0.33	0.734	36.47	359,9	11.04

15.	Наименование блюда	Выход	Б.	Ж.	Уг.	К.	В1.	В2	с	са	Fe
З А В Т Р А К И	Каша молочная пшеничная	200	5.1	4.6	0.3	63	0.03	018	-	2.2	1.0
	Чай	150	0.075	-	11.25	45.0	-	-	-	3.75	0.3
	Хлеб с маслом, сыр	27	1.12	11.69	7.0	137.9	0.014	0.021	-	4.2	0.21
	Фрукты свежие	120	0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	0.02	10.0	16.0	2.2
			7.25	20.73	33.49	284.2	0.075	0.222	18.52	44.35	4.07
О Б Е Д	Суп с клёцками	150	1.01	2.91	4.2	46.95	0.016	0.021	8.14	25.65	0.66
	Зразы из говядины	70	11.3	11.16	29.52	2.64	0.042	0.108	0.24	15.8	1.68
	Томатная подлива	40	0.64	4.04	1.2	43.6	0.008	0.008	0.56	17.2	0.24
	Свекольно-морковная икра	150	0.375	-	20.25	82.54	0.007	0.007	0.375	21.0	1.125
	Компот	20	1.52	0.16	9.84	47.0	0.006	0.006	-	5.0	0.22
	Хлеб пшеничный	30	1.98	0.36	10.02	52.2	0.024	0.024	-	10.5	1.17
	Хлеб солодовый										
			6.655	18.63	75.05	536.25	0.147	0.174	16.32	93.15	5.1
П О Л Д Н И К	Плов «Бухарский»	100	11.58	11.7	22.68	242.4	0.066	0.186	0.36	100.2	0.9
	Салат овощной	20	0.52	3.0	0.72	32.4	0.006	0.020	0.08	17.6	0.04
	Кофе молочный	150	3.75	3.3	23.77	139.5	0.045	0.157	1.27	122.25	0.975
			15.85	18.0	47.17	414.3	0.117	0.363	1.71	240.1	1.92
	Всего в день 3 неделя		29.77	57.36	155.69	123.5	0.34	0.76	36.55	374.6	11.09

16.	Наименование блюда	Выход	Б.	Ж.	Уг.	К.	В1.	В2	с	са	Fe
З А В Т Р А К И	Каша молочная «Геркулес»	200	5.1	4.6	0.3	63	0.03	018	-	2.2	1.0
	Чай	150	0.075	-	11.25	45.0	-	-	-	3.75	0.3
	Хлеб с маслом, сыр	27	1.12	11.69	7.0	137.9	0.014	0.021	-	4.2	0.21
	Фрукты свежие	120	0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	0.02	10.0	16.0	2.2
			<i>7.25</i>	<i>20.73</i>	<i>33.49</i>	<i>284.2</i>	<i>0.075</i>	<i>0.222</i>	<i>18.52</i>	<i>44.35</i>	<i>4.07</i>
О Б Е Д	Борщ с фасолью	150	1.01	2.91	4.2	46.95	0.016	0.021	8.14	25.65	0.66
	Пюре из говядины с рисом	160	11.3	11.16	29.52	2.64	0.042	0.108	0.24	15.8	1.68
	Свекольная икра	40	0.64	4.04	1.2	43.6	0.008	0.008	0.56	17.2	0.24
	Компот	150	0.375	-	20.25	82.54	0.007	0.007	0.375	21.0	1.125
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47.0	0.006	0.006	-	5.0	0.22
	Хлеб солодовый	30	1.98	0.36	10.02	52.2	0.024	0.024	-	10.5	1.17
			<i>6.655</i>	<i>18.63</i>	<i>75.05</i>	<i>536.25</i>	<i>0.147</i>	<i>0.174</i>	<i>16.32</i>	<i>93.15</i>	<i>5.1</i>
П О Л Д Н И К	Творожники	100	11.58	11.7	22.68	242.4	0.066	0.186	0.36	100.2	0.9
	Соус из повидла	20	0.52	3.0	0.72	32.4	0.006	0.020	0.08	17.6	0.04
	Какао	150	3.75	3.3	23.77	139.5	0.045	0.157	1.27	122.25	0.975
			<i>15.85</i>	<i>18.0</i>	<i>47.17</i>	<i>414.3</i>	<i>0.117</i>	<i>0.363</i>	<i>1.71</i>	<i>240.1</i>	<i>1.92</i>
	Всего в день 4 неделя		<i>29.77</i>	<i>57.36</i>	<i>155.69</i>	<i>1234.5</i>	<i>0.34</i>	<i>0.76</i>	<i>36.55</i>	<i>374.6</i>	<i>11.09</i>

17.	Наименование блюда	Выход	Б.	Ж.	Уг.	К.	В1.	В2	с	са	Fe
З А В Т Р А К И	Омлет с сыром	40	5.1	4.6	0.3	63	0.03	018	-	2.2	1.0
	Салат овощной	40	0.56	4.04	2.4	48.0	0.001	0.001	8.52	15.2	0.36
	Кофе молочный	150	0.075	-	11.25	45.0	-	-	-	3.75	0.3
	Хлеб	27	1.12	11.69	7.0	137.9	0.014	0.021	-	4.2	0.21
	Фруктовый сок	120	0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	0.02	10.0	16.0	2.2
			7.25	20.73	33.49	284.2	0.075	0.222	18.52	44.35	4.07
О Б Е Д	Суп с пшеничной крупой	150	1.01	2.91	4.2	46.95	0.016	0.021	8.14	25.65	0.66
	Рыбные зразы	60	11.3	11.16	29.52	2.64	0.042	0.108	0.24	15.8	1.68
	Картофельное пюре	120	0.63	4.32	5.27	11.96	0.117	0.091	4.42	33.8	0.91
	Салат овощной	40	0.64	4.04	1.2	43.6	0.008	0.008	0.56	17.2	0.24
	Кисель	150	0.375	-	20.25	82.54	0.007	0.007	0.375	21.0	1.125
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47.0	0.006	0.006	-	5.0	0.22
	Хлеб солодовый	30	1.98	0.36	10.02	52.2	0.024	0.024	-	10.5	1.17
				7,285	22,95	80,32	548,28	0,264	0,265	20,74	126,95
П О Л Д Н И К	Ватрушка с повидлом	70	11.58	11.7	22.68	242.4	0.066	0.186	0.36	100.2	0.9
	Напито кисло-молочный	150	7.5	4.8	12.75	13.05	0.045	0.22	0.9	17.85	0.15
			19,08	16,5	35,43	255,4	0,111	0,406	1,26	118,05	1,05
	Всего в день 4 неделя		33,615	60,15	149,24	1087,8	0,45	0,893	40,52	289,35	11,13

18.	Наименование блюда	Выход	Б.	Ж.	Уг.	К.	В1.	В2	с	са	Fe
З А В Т Р А К И	Каша молочная манная	200	5.1	4.6	0.3	63	0.03	018	-	2.2	1.0
	Чай	150	0.075	-	11.25	45.0	-	-	-	3.75	0.3
	Хлеб с маслом, сыр	27	1.12	11.69	7.0	137.9	0.014	0.021	-	4.2	0.21
	Фрукты свежие	120	0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	0.02	10.0	16.0	2.2
			7.25	20.73	33.49	284.2	0.075	0.222	18.52	44.35	4.07
О Б Е Д	Суп рисовый	150	1.01	2.91	4.2	46.95	0.016	0.021	8.14	25.65	0.66
	Рагу из мяса птицы с овощами	160	11.3	11.16	29.52	2.64	0.042	0.108	0.24	15.8	1.68
	Салат овощной	40	0.64	4.04	1.2	43.6	0.008	0.008	0.56	17.2	0.24
	Компот	150	0.375	-	20.25	82.54	0.007	0.007	0.375	21.0	1.125
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47.0	0.006	0.006	-	5.0	0.22
	Хлеб солодовый	30	1.98	0.36	10.02	52.2	0.024	0.024	-	10.5	1.17
			6.655	18.63	75.05	536.25	0.147	0.174	16.32	93.15	5.1
П О Л Д Н И К	Запеканка творожная с пшеном	100	11.58	11.7	22.68	242.4	0.066	0.186	0.36	100.2	0.9
	Сметанный соус	20	0.52	3.0	0.72	32.4	0.006	0.020	0.08	17.6	0.04
	Какао	150	3.75	3.3	23.77	139.5	0.045	0.157	1.27	122.25	0.975
			15.85	18.0	47.17	414.3	0.117	0.363	1.71	240.1	1.92
	Всего в день 4 неделя		29.77	57.36	155.69	123.5	0.34	0.76	36.55	374.6	11.09

19.	Наименование блюда	Выход	Б.	Ж.	Уг.	К.	В1.	В2	с	са	Fe
З А В Т Р А К И	Сарделька отварная	60	5.1	4.6	0.3	63	0.03	018	-	2.2	1.0
	Картофельное пюре	130	0.56	4.04	2.4	48.0	0.001	0.001	8.52	15.2	0.36
	Чай	150	0.075	-	11.25	45.0	-	-	-	3.75	0.3
	Хлеб	27	1.12	11.69	7.0	137.9	0.014	0.021	-	4.2	0.21
	Фруктовый сок	120	0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	0.02	10.0	16.0	2.2
			7.25	20.73	33.49	284.2	0.075	0.222	18.52	44.35	4.07
О Б Е Д	Суп рассольник	150	1.01	2.91	4.2	46.95	0.016	0.021	8.14	25.65	0.66
	Котлета мясная	65									
	Каша ячневая	100	11.3	11.16	29.52	2.64	0.042	0.108	0.24	15.8	1.68
	Салат овощной	40	0.64	4.04	1.2	43.6	0.008	0.008	0.56	17.2	0.24
	Кисель	150	0.375	-	20.25	82.54	0.007	0.007	0.375	21.0	1.125
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47.0	0.006	0.006	-	5.0	0.22
	Хлеб солодовый	30	1.98	0.36	10.02	52.2	0.024	0.024	-	10.5	1.17
			6.655	18.63	75.05	536.25	0.147	0.174	16.32	93.15	5.1
П О Л Д Н И К	Блинчики	100	11.58	11.7	22.68	242.4	0.066	0.186	0.36	100.2	0.9
	Сметанный соус	20	0.52	3.0	0.72	32.4	0.006	0.020	0.08	17.6	0.04
	Кофе молочный	150	3.75	3.3	23.77	139.5	0.045	0.157	1.27	122.25	0.975
			15.85	18.0	47.17	414.3	0.117	0.363	1.71	240.1	1.92
	Всего в день 4 неделя		29.77	57.36	155.69	123.5	0.34	0.76	36.55	374.6	11.09

20.	Наименование блюда	Выход	Б.	Ж.	Уг.	К.	В1.	В2	с	са	Fe
З А В Т Р А К И	Каша молочная гречневая	40	5.1	4.6	0.3	63	0.03	0,18	-	2.2	1.0
	Чай	150	0.075	-	11.25	45.0	-	-	-	3.75	0.3
	Хлеб с маслом, сыр	27	1.12	11.69	7.0	137.9	0.014	0.021	-	4.2	0.21
	Фрукты свежие	120	0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	0.02	10.0	16.0	2.2
			<i>6,69</i>	<i>16,69</i>	<i>28,35</i>	<i>292,9</i>	<i>0,074</i>	<i>0,221</i>	<i>10,0</i>	<i>26,15</i>	<i>3,71</i>
О Б Е Д	Суп пшённый	150	0,98	3,12	10,4	74,0	0,015	0,009	0,46	4,6	0,21
	Гуляш из говядины	70	12,36	13,2	2,52	178,2	0,042	0,096	0,78	10,2	1,92
	Вермишель отварная	100	3,77	0,415	19,36	96,6	0,038	0,01	0,01	3,8	0,052
	Салат овощной	40	0,52	4,12	2,84	50,8	0,012	0,016	2,0	12,0	0,4
	Компот	150	0,375	-	20,25	82,54	0,007	0,007	0,375	21,0	1,125
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,0	0,006	0,006	-	5,0	0,22
	Хлеб солодовый	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,024	0,024	-	10,5	1,17
			<i>21,505</i>	<i>21,375</i>	<i>75,23</i>	<i>581,34</i>	<i>0,144</i>	<i>0,168</i>	<i>3,625</i>	<i>67,1</i>	<i>5,097</i>
П О Л Д Н И К	Овощной салат	100	1,7	5,3	10,5	96,0	0,08	0,04	13,1	19,0	0,9
	хлеб	20	7,5	4,8	12,75	130,5	0,045	0,22	0,9	178,5	0,04
	какао	150	3,75	3,3	23,77	139,5	0,045	0,157	1,27	122,25	0,975
			<i>12,95</i>	<i>13,4</i>	<i>47,02</i>	<i>366</i>	<i>0,17</i>	<i>0,363</i>	<i>0,417</i>	<i>319,75</i>	<i>1,915</i>
	Всего в день 4 неделя		41,14	51,46	150,6	1240,2	0,38	0,75	14,04	413	10,72

Утверждаю:

Заведующая МБДОУ «ЦРР-детский сад №3:

Кравченко Т.А.

Двадцатидневное меню
МБДОУ «Центр развития ребёнка детский сад №3»
Белоглинский район
для детей в возрасте от 1-3 лет

1.	Наименование блюда	Выход	Б.	Ж.	Уг.	К.	В1.	В2	с	са	Fe
З А В Т Р А К И	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63,0	0.03	0,18	-	2.2	1.0
	Салат из свежей капусты	60	0,84	6,06	3,6	72,0	0.002	0.002	12,78	22,8	0.54
	Чай	180	0.09	-	13,5	54.0	-	-	-	4,5	0.36
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0,16	9.84	47.0	0.006	0.006	-	5.0	0.22
	Фрукты свежие	150	0,52	0.52	12,54	61,1	0.039	0.026	13.0	20,8	2.86
			<i>8,07</i>	<i>11,34</i>	<i>39,78</i>	<i>297,1</i>	<i>0.077</i>	<i>0.214</i>	<i>25,78</i>	<i>55,3</i>	<i>4.98</i>
О Б Е Д	Борщ	250	1.65	4,85	7,0	78,25	0.027	0.035	13,57	42,75	1,1
	Плов из говядины	200	15,12	14,88	39,36	3,52	0.056	0.144	0.32	18,4	2,24
	Салат овощной	60	1,2	6,06	1.8	65,4	0.012	0.012	11,34	25,8	0.36
	Компот	180	0.45	-	24,3	99,0	0.09	0.09	0.45	25,2	1.35
	Хлеб пшеничный	33	2,5	0.26	16,4	78,0	0.036	0.01	-	6,6	0.36
	Хлеб солодовый	37,5	2,47	0.45	12,52	65,25	0.067	0.03	-	13,12	1,46
			<i>23,39</i>	<i>26,5</i>	<i>101,38</i>	<i>389,42</i>	<i>0,288</i>	<i>0.321</i>	<i>25,68</i>	<i>131,87</i>	<i>6,87</i>
П О Л Д Н И К	Зразы творожные	150	15,44	15,0	30,24	323,2	0.088	0,248	0,48	133,6	1,2
	Сметанный соус	25	0.65	3.75	0.9	40,5	0.007	0.025	0.1	22,0	0.05
	Какао	180	4,5	3.96	28,53	167,4	0.054	0.189	1.53	146,7	133,2
			<i>20,59</i>	<i>22,71</i>	<i>59,67</i>	<i>531,1</i>	<i>0.149</i>	<i>0.462</i>	<i>2,11</i>	<i>302,3</i>	<i>134,45</i>
	Всего в день 1 неделя		52,05	60,55	200,83	1217,6	0.514	0.997	53,57	489,47	146,3

2.	Наименование блюда	Выход	Б.	Ж.	Уг.	К.	В1.	В2	с	са	Fe
З А В Т Р А К И	Рыба с овощами	75	9,31	5,04	4,41	100,1	0.063	0.049	3,29	24,5	0.56
	Салат овощной	60	0.66	6,12	3,18	70,2	0.012	0.012	8,88	18,6	0.72
	Чай	180	0.075	-	11,25	45,0	-	-	-	3,75	0.3
	Хлеб	20	2,5	0,26	16,4	78	0.036	0.01	-	6,6	0.36
	Сок фруктовый	150	0.6	0.12	12.12	5,52	0.012	0.012	2.4	8.4	1.68
			<i>13,145</i>	<i>11,54</i>	<i>47,36</i>	<i>298,82</i>	<i>0,123</i>	<i>0,083</i>	<i>14,57</i>	<i>61,85</i>	<i>3.62</i>
О Б Е Д	Салат овощной	60	1,2	6,06	1.8	65,4	0.012	0.012	11,34	25,8	0.35
	Суп перловый	250	1,6	5,07	17,05	120,2	0.025	0.015	0,75	7,5	0.89
	Печень по - строгановски	75	12,6	9,66	3,44	149,1	0.2	143,5	5,95	16,1	4,69
	Картофельное пюре	150	0.9	6,6	16,35	138	0.135	0.105	5,1	39,0	1,05
	Кисель фруктовый	180	0.18	0.108	35,1	142,2	0.072	-	2,34	19,8	0.18
	Хлеб пшеничный	33	2,5	0,26	16,4	78,0	0.036	0.01	-	6,6	0.36
Хлеб солодовый	37,5	2,47	0.45	12,52	65,25	0.067	0.03	-	13,12	1.46	
			<i>19.51</i>	<i>20.24</i>	<i>67.45</i>	<i>587.8</i>	<i>0.47</i>	<i>1.23</i>	<i>23.0</i>	<i>95.47</i>	<i>6.93</i>
П О Л Д Н И К	Вермишель отварная с сыром	180	8.1	7.0	26.0	216	0.06	0.8	0.1	186	0.9
	Напиток кисло-молочный	150	4.35	3.75	6.0	75.0	0.06	0.255	1.05	180.0	0.15
			<i>12.45</i>	<i>10.75</i>	<i>32</i>	<i>291</i>	<i>0.12</i>	<i>1,055</i>	<i>1.15</i>	<i>366</i>	<i>1.05</i>
	Всего в день 1 неделя		45,105	42,53	146,81	1176,62	0.68	2.355	35.29	504.26	11.14

3.	Наименование блюда	Выход	Б.	Ж.	Уг.	К.	В1.	В2	с	са	Fe
З А В Т Р А К И	Суп молочный вермишелевый	200	0,75	-	11,25	45,0	-	-	-	3,75	0,3
	Чай	180	0.075	-	11.25	45.0	-	-	-	3.75	0.3
	Хлеб с маслом и сыром	27/10	5,6	9,05 0,4	8,2	137,4	0.022	0.059	0,11	153	0.33
	Фрукты свежие	150	0.52	0,52	9.8	61,1	0.039	0.026	13.0	20,8	2.86
			<i>6,94</i>	<i>9,97</i>	<i>40,5</i>	<i>288,5</i>	<i>0,061</i>	<i>0,08</i>	<i>13,11</i>	<i>181,3</i>	<i>3,79</i>
О Б Е Д	Суп с рыбными консервами	250	1,6	5,07	17,05	120,2	0.025	0.015	0,75	7,5	0.35
	Кнели из мяса птицы	90	21,8	26,6	5,4	34,8	0.06	0,32	0.1	56,0	20,0
	Капуста тушёная	150	5,55	5,4	5,85	94,5	0.06	0.045	25,5	91,5	1,5
	Компот	180	0.45	-	24,3	99,0	0.09	0.09	0.45	25,2	1.35
	Хлеб пшеничный	33	2,5	0,26	16,4	78,0	0.036	0.01	-	6,6	0.36
	Хлеб солодовый	37,5	2,47	0.45	12,52	65,25	0.067	0.03	-	13,12	1,46
			<i>34,37</i>	<i>37,78</i>	<i>81,52</i>	<i>491,7</i>	<i>0,34</i>	<i>0,51</i>	<i>26,8</i>	<i>199,9</i>	<i>7,02</i>
П О Л Д Н И К	Творожная- рисовая запеканка	150	20,8	20,5	28,2	3,87	0.07	0.34	0.3	175	1,0
	Сгущёное молоко	25	0.78	1,908	4,71	39,15	0.013	0.033	0.219	27,03	0.045
	Кофе молочный	180	2,88	2,43	14,31	74,10	0.036	0.144	1,17	113,4	0.09
			<i>24,26</i>	<i>24,8</i>	<i>47,22</i>	<i>114,1</i>	<i>0,12</i>	<i>0,52</i>	<i>16,89</i>	<i>315,4</i>	<i>1,14</i>
	Всего в день 1 неделя		<i>65,57</i>	<i>72,55</i>	<i>169,24</i>	<i>683,03</i>	<i>89,43</i>	<i>1,11</i>	<i>56,8</i>	<i>696,6</i>	<i>11,95</i>

4.	Наименование блюда	Выход	Б.	Ж.	Уг.	К.	В1.	В2	с	са	Fe
З А В Т Р А К И	Омлет с рыбой	70	11,13	5,46	2,24	102,9	0,063	0,098	0,56	28	0,7
	Салат овощной	60	0,84	6,06	3,6	72,0	0,002	0,002	12,78	22,8	0,54
	Чай	180	0,075	-	11,75	45,0	-	-	-	3,75	0,3
	Хлеб	20	2,5	0,26	16,4	78,0	0,036	0,01	-	6,6	0,36
	Яблоки	150	0,6	0,12	12,12	5,52	0,012	0,012	2,4	8,4	1,68
			<i>15,15</i>	<i>11,9</i>	<i>46,11</i>	<i>304,4</i>	<i>0,11</i>	<i>0,12</i>	<i>15,74</i>	<i>69,55</i>	<i>3,58</i>
О Б Е Д	Суп гречневый	250	1,6	5,07	17,05	120,2	0,025	0,015	0,75	7,5	0,35
	Тефтели (тамат. подл)	100	9,5	15,3	11,4	221,0	0,05	0,13	0,8	21,0	1,5
	Салат овощной с зелёным горошком	150	4,2	10,65	13,65	166,5	0,12	0,12	17,55	28,5	1,35
	Компот	180	0,18	0,108	35,1	142,2	0,072	-	2,34	19,8	0,18
	Хлеб пшеничный	33	2,5	0,26	16,4	78,0	0,036	0,01	-	6,6	0,36
	Хлеб солодовый	37,5	2,47	0,45	12,52	65,25	0,067	0,03	-	13,12	1,45
			<i>20,45</i>	<i>31,84</i>	<i>106,13</i>	<i>793,15</i>	<i>0,37</i>	<i>0,31</i>	<i>21,44</i>	<i>112,0</i>	<i>5,2</i>
П О Л Д Н И К	Рагу овощне с кашей	125	2,83	6,48	18,15	125,26	0,03	0,05	10,1	30	1,3
	Какао	180	4,5	3,96	28,53	167,4	0,054	0,189	1,53	146,7	133,2
	Хлеб	20	2,5	0,26	16,4	78,0	0,036	0,01	-	6,6	0,36
			<i>9,83</i>	<i>10,7</i>	<i>63,08</i>	<i>167,4</i>	<i>0,12</i>	<i>0,249</i>	<i>11,63</i>	<i>183,3</i>	<i>134,86</i>
	Всего в день 1 неделя		45,43	54,44	215,32	1264,9	0,6	0,679	48,81	364,85	143,64

5.	Наименование блюда	Выход	Б.	Ж.	Уг.	К.	В1.	В2	с	са	Fe
З А В Т Р А К И	Суп молочный ячневый	200	7,16	9,4	28,8	288,4	0,168	0,18	1,54	156,8	1,24
	Чай	150	0.075	-	11.25	45.0	-	-	-	3.75	0.3
	Хлеб с маслом, сыр	27/11	5,6	9,05	8,2	137.4	0.59	0.021	-0,11	153,0	0.33
	Фрукты свежие	150	0.52	0.52	12,54	61,1	0.026	0.02	13.0	20,8	2.86
			<i>13,36</i>	<i>19,0</i>	<i>60,79</i>	<i>471,9</i>	<i>0,29</i>	<i>0,22</i>	<i>14,65</i>	<i>334,35</i>	<i>4,73</i>
О Б Е Д	Суп крестьянский	250	2,12	5,1	14,55	112,5	0,055	0,04	9,95	26,25	0,72
	Макароны с мясом	200	21,8	24,4	21,6	393,0	0,09	0,14	0,6	1,6	2,8
	Томатная подлива	25	0,297	1,03	1,86	17,9	0,002	0,004	0,21	1,8	0,107
	Салат овощной	60	0,66	6,06	5,46	79,2	0,024	0,03	1,92	14,4	0,36
	Компот	180	0,45	-	24,3	99,0	0,09	0,09	0,45	25,2	1,35
	Хлеб пшеничный	33	2,5	0,26	16,4	78,0	0,036	0,01	-	6,6	0,36
	Хлеб солодовый	37,5	2,47	0,45	12,52	65,25	0,067	0,03	-	13,2	1,46
			<i>30,3</i>	<i>37,3</i>	<i>96,69</i>	<i>844,9</i>	<i>0,36</i>	<i>0,3</i>	<i>13,13</i>	<i>116,2</i>	<i>71,57</i>
П О Л Д Н И К	Булочка	70	5,76	1,32	33,72	170,4	0,084	0,06	0,1	36,0	0,6
	Напиток кисло-молочный	180	5,22	4,5	7,2	90,0	0,072	0,306	1,2	216,0	0,18
			<i>10,98</i>	<i>5,82</i>	<i>40,92</i>	<i>260,4</i>	<i>0,16</i>	<i>0,37</i>	<i>1,3</i>	<i>252,0</i>	<i>0,78</i>
	Всего в день 1 неделя		54,64	62,12	198,4	1577,2	0,81	0,89	29,08	702,55	77,08

б.	Наименование блюда	Выход	Б.	Ж.	Уг.	К.	В1.	В2	с	са	Fe
З А В Т Р А К И	Каша молочная «Дружба»	200	5,26	11,66	25,06	226,2	0,08	0,138	1,32	126,6	5,6
	Чай	180	0,075	-	11,25	45,0	-	-	-	3,75	0,3
	Хлеб с маслом, сыр	27/10	5,6	9,05	8,2	137,4	0,022	0,059	0,11	137,0	0,33
	Фрукты свежие	150	0,52	0,52	12,54	6,11	0,039	0,026	13,0	16,0	2,86
			<i>11,46</i>	<i>21,23</i>	<i>57,05</i>	<i>414,7</i>	<i>0,14</i>	<i>0,22</i>	<i>14,43</i>	<i>304,15</i>	<i>9,09</i>
О Б Е Д	Суп гороховый	250	2,3	4,25	15,1	108,0	0,195	0,06	8,67	19,0	0,92
	Мясо говядины с капустой	210	21,8	24,4	21,6	393,0	0,09	0,14	0,6	16,0	2,8
	Компот	180	0,45	-	24,3	99,0	0,09	0,09	0,45	25,2	1,35
	Хлеб пшеничный	33	2,5	0,26	16,4	78,0	0,036	0,01	-	6,6	0,36
	Хлеб солодовый	37,5	2,47	0,45	12,52	65,25	0,067	0,03	-	13,12	1,46
			<i>29,52</i>	<i>29,36</i>	<i>89,92</i>	<i>743,25</i>	<i>0,48</i>	<i>0,33</i>	<i>10,05</i>	<i>79,92</i>	<i>6,89</i>
П О Л Д Н И К	Ленивые вареники	110	14,85	11,3	14,35	218,5	0,045	0,21	0,2	93,5	0,5
	Сметанный соус	25	0,77	5,31	1,38	57,65	0,008	0,026	0,037	21,22	0,05
	Какао	180	4,5	3,36	28,53	167,4	0,054	0,189	1,53	146,7	133,2
			<i>20,12</i>	<i>20,57</i>	<i>44,56</i>	<i>443,55</i>	<i>0,11</i>	<i>0,43</i>	<i>1,77</i>	<i>261,42</i>	<i>133,8</i>
	Всего в день 2 неделя		61,1	71,16	191,5	1601,5	0,73	0,98	26,25	645,5	149,8

7.	Наименование блюда	Выход	Б.	Ж.	Уг.	К.	В1.	В2	с	са	Fe
З А В Т Р А К И	Гречка сладкая	130	7,41	6,79	32,13	219,31	0,179	0,097	-	12,35	3,93
	Молоко	180	5,22	4,5	8,64	95,44	0,07	0,234	2,34	216,0	-
	Печенье	20	1,88	2,45	18,6	104,3	0,02	-0,012	-	5,8	5,25
	Сок фруктовый	120	0,6	0,12	12,12	5,52	0,012	0,012	2,4	8,4	1,68
			<i>15,11</i>	<i>13,86</i>	<i>71,49</i>	<i>424,57</i>	<i>0,28</i>	<i>0,36</i>	<i>4,74</i>	<i>242,55</i>	<i>10,86</i>
О Б Е Д	Салат овощной	60	0,96	6,06	5,76	81,6	0,024	0,024	16,68	26,4	0,36
	Борщ	250	1,65	4,65	7,0	78,25	0,027	0,035	13,57	45,75	1,1
	Котлета рыбная в подливе	50/20	8,34	1,26	5,76	67,8	0,045	0,066	0,24	21,0	0,36
	Картофельное пюре	150	3,36	7,04	17,44	147,2	0,144	0,112	5,44	41,6	1,12
	Кисель фруктовый	180	0,18	0,108	35,31	142,2	0,072	-	2,34	19,8	0,18
	Хлеб пшеничный	33	2,5	0,26	16,4	78,0	0,036	0,01	-	6,6	0,36
	Хлеб солодовый	37,5	2,47	0,45	12,52	65,25	0,067	0,03	-	13,12	1,46
			<i>19,46</i>	<i>19,83</i>	<i>99,98</i>	<i>660,3</i>	<i>0,41</i>	<i>0,28</i>	<i>30,25</i>	<i>171,27</i>	<i>4,94</i>
П О Л Д Н И К	Маннй пудинг	150	4,8	4,575	33,52	194,25	0,045	0,112	1,575	83,25	1,125
	Подлива сладкая из повидла	25	0,88	0,020	13,05	52,74	0,002	0,002	1,11	4,14	0,086
	Напиток кисло-молочный	180	9,0	5,76	15,3	156,6	0,054	0,27	1,08	2,14	0,18
			<i>14,68</i>	<i>10,36</i>	<i>61,87</i>	<i>403,6</i>	<i>0,1</i>	<i>0,49</i>	<i>3,77</i>	<i>301,4</i>	<i>1,39</i>
	Всего в день 2 недели		49,25	44,05	233,3	1488,5	0,79	1,13	46,78	715,2	17,19

8.	Наименование блюда	Выход	Б.	Ж.	Уг.	К.	В1.	В2	с	са	Fe
З А В Т Р А К И	Каша молочная «Геркулесовая»	200	7,74	11,82	35,54	279,4	0,084	0,152	1,42	140,6	0,56
	Чай	180	0,075	-	11,25	45,0	-	-	-	3,75	0,3
	Хлеб с маслом, сыр	27/10	5,6	9,05	8,2	137,4	0,022	0,059	0,11	153,0	0,33
	Фрукты свежие	150	0,52	0,52	12,54	6,11	0,039	0,026	13,0	20,8	2,86
			<i>13,93</i>	<i>21,39</i>	<i>67,53</i>	<i>467,91</i>	<i>0,145</i>	<i>0,237</i>	<i>14,53</i>	<i>318,15</i>	<i>4,05</i>
О Б Е Д	Суп с мясными фрикадельками	230/30	2,6	1,77	14,7	84,25	0,12	0,072	11,07	16,25	1,1
	Голубцы овощные	180	5,1	6,97	13,2	157,0	0,08	0,13	24,5	114,0	1,3
	Томатная подлива	25	0,27	0,74	1,735	16,4	0,003	0,002	0,39	1,12	0,092
	Компот	180	0,45	-	24,3	99,0	0,09	0,09	0,45	25,2	1,13
	Хлеб пшеничный	33	2,5	0,16	16,4	78,0	0,036	0,01	-	6,6	0,36
	Хлеб солодовый	37,5	1,98	2,47	12,52	65,25	0,067	0,03	-	13,12	1,46
			<i>13,39</i>	<i>13,9</i>	<i>82,86</i>	<i>499,9</i>	<i>0,396</i>	<i>0,334</i>	<i>36,41</i>	<i>176,29</i>	<i>5,66</i>
П О Л Д Н И К	Сырники из творога	150	11,58	11,7	22,68	242,4	0,066	0,186	0,36	100,2	0,9
	Сметанный соус	25	0,52	3,0	0,72	32,4	0,006	0,020	0,08	17,6	0,04
	Кофе молочный	180	3,75	3,3	23,77	139,5	0,045	0,157	1,27	122,25	0,975
			<i>11,36</i>	<i>18,0</i>	<i>47,17</i>	<i>503,4</i>	<i>0,12</i>	<i>0,36</i>	<i>1,71</i>	<i>240,05</i>	<i>1,91</i>
	Всего в день 2 неделя		<i>38,68</i>	<i>53,29</i>	<i>197,56</i>	<i>1471,21</i>	<i>0,66</i>	<i>0,93</i>	<i>52,65</i>	<i>734,49</i>	<i>11,62</i>

9.	Наименование блюда	Выход	Б.	Ж.	Уг.	К.	В1.	В2	с	са	Fe
З А В Т Р А К И	Рыба отварная	40	10,68	0,42	-	47,4	0,036	0,03	0,36	13,8	0,24
	Соус по-польски	20	1,1	23,32	0,322	132,05	0,005	0,049	0,325	7,575	0,237
	Картофельное пюре	150	3,36	7,04	17,44	147,2	0,144	0,112	5,44	41,6	1,12
	Какао	180	4,5	3,96	28,53	167,4	0,054	0,189	1,53	146,7	133,2
	Хлеб	20	2,5	0,26	16,4	78,0	0,036	0,01	-	6,6	0,36
						5,52	0,012	0,012	2,4	8,4	
			<i>22,14</i>	<i>35,0</i>	<i>62,69</i>	<i>572,05</i>	<i>0,275</i>	<i>0,388</i>	<i>7,66</i>	<i>216,28</i>	<i>135,16</i>
О Б Е Д	Суп вермишелевый	250	2,7	2,85	18,83	111,25	0,105	0,057	8,25	15,25	0,95
	Суфле с мясом птицы	160	21,8	26,6	29,52	348,0	0,06	0,32	0,1	56,0	2,0
	Нарезка овощная	25	1,2	6,06	1,8	65,4	0,012	0,012	11,34	25,8	0,36
	Компот	180	0,45	-	24,3	99,0	0,09	0,09	0,45	25,2	1,35
	Хлеб пшеничный	33	2,5	0,26	16,4	78,0	0,036	0,01	-	6,6	0,36
	Хлеб солодовый	37,5	2,47	0,45	12,52	65,25	0,067	0,03	-	13,12	1,46
			<i>31,12</i>	<i>36,22</i>	<i>79,25</i>	<i>766,9</i>	<i>0,37</i>	<i>0,52</i>	<i>20,14</i>	<i>141,97</i>	<i>6,48</i>
П О Л Д Н И К	Ленивые вареники	110	14,85	11,3	14,35	218,5	0,045	0,21	0,2	93,5	0,5
	Сметанный соус	15	0,77	5,31	1,38	57,65	0,008	0,026	0,037	21,22	0,05
	Какао	180	4,5	3,36	28,53	167,4	0,054	0,189	1,53	146,7	133,2
			<i>20,12</i>	<i>19,97</i>	<i>44,26</i>	<i>443,55</i>	<i>0,107</i>	<i>0,425</i>	<i>1,767</i>	<i>261,42</i>	<i>133,75</i>
	Всего в день + 2 неделя		<i>73,38</i>	<i>77,14</i>	<i>186,2</i>	<i>178,25</i>	<i>0,752</i>	<i>1,333</i>	<i>29,56</i>	<i>619,67</i>	<i>275,39</i>

10.	Наименование блюда	Выход	Б.	Ж.	Уг.	К.	В1.	В2	с	са	Fe
З А В Т Р А К И	Суп молочный рисовый	200	5.54	8,62	32,4	229,4	0.064	018	1,54	143,4	0,44
	Чай	180	0.09	-	13,5	54,0	-	-	-	4,5	0.36
	Хлеб с маслом, сыр	27/10	5,6	9,05	8,2	137,4	0.022	0,059	0,11	153,0	0,33
	Фрукты свежие	150	0.52	0,52	12,54	61,1	0.039	0.026	13.0	20,8	2.86
			<i>11,75</i>	<i>18,19</i>	<i>66,64</i>	<i>481,9</i>	<i>0,125</i>	<i>0,27</i>	<i>14,65</i>	<i>321,7</i>	<i>3,99</i>
О Б Е Д	Уха	250	6,5	2,42	14,3	105,75	0.097	0.065	8.85	33.5	1.0
	Жаркое по- домашнему	190	20,8	18,41	13,28	303,2	0,128	0,184	6.08	28.0	2.72
	Салат овощной	60	1,14	6,06	3,54	73,2	0.042	0.03	2.76	13.2	0.36
	Компот	180	0,45	-	24,3	99,0	0.09	0.09	0.45	25.2	1.35
	Хлеб пшеничный	33	2,5	0,26	16,4	78,0	0.036	0.01	-	6.6	0.36
	Хлеб солодовый	37,5	2,47	0,45	12,52	65,25	0.067	0.03	-	13.12	1.46
			<i>33,86</i>	<i>27,6</i>	<i>84,34</i>	<i>521,35</i>	<i>0,46</i>	<i>0,409</i>	<i>18,14</i>	<i>86,4</i>	<i>7,25</i>
П О Л Д Н И К	Пирожки с фруктами	75	2.6	7.7	26.2	184.0	0.05	0.04	2.3	19.0	1.0
	Напиток кисло-молочный	180	9.0	5.76	15.3	156.6	0.054	0,27	1.08	214.0	0,18
			<i>11.6</i>	<i>13.46</i>	<i>41.5</i>	<i>340.6</i>	<i>0.104</i>	<i>0,31</i>	<i>3,38</i>	<i>233.0</i>	<i>1,18</i>
	Всего в день+ 2 неделя		57.21	59.25	192.48	1546.9	0,69	0,99	36.17	674.3	12.42

11.	Наименование блюда	Выход	Б.	Ж.	Уг.	К.	В1.	В2	с	са	Fe
З А В Т Р А К И	Каша « Боярская »	180	6.9	21.12	29.86	337.7	0.12	0.16	1.17	124.5	126
	Чай	180	0,09	-	13.5	54.0	-	-	-	4.5	0.36
	печенье	20	1.88	2.45	18.6	104.3	0,02	0,012	-	58.0	5.25
			<i>8,87</i>	<i>23,57</i>	<i>61,96</i>	<i>496</i>	<i>0,179</i>	<i>0,174</i>	<i>1,17</i>	<i>187</i>	<i>6,87</i>
О Б Е Д	Суп фасолевый	250	3.67	4.4	15.27	115.5	0.11	0,072	15.7	49.75	1.45
	Ленивые голубцы	100	8.5	8.3	4.0	125.0	0,04	0,07	12.4	34.0	1,5
	Картофельное пюре	150	3.36	7.04	17.44	147.2	0,144	0,112	5.44	41.6	1.12
	Компот	180	0.45	-	24.3	99.0	0.09	0.09	0.45	25.2	1.35
	Хлеб пшеничный	33	2.5	0.26	16.4	78.0	0.036	0.01	-	6.6	0.36
	Хлеб солодовый	37.5	2.47	0.45	12.52	65.25	0.067	0.03	-	13.12	1.46
			<i>20.95</i>	<i>20.45</i>	<i>66.64</i>	<i>629.95</i>	<i>0.49</i>	<i>0.38</i>	<i>33.99</i>	<i>170.27</i>	<i>7.24</i>
П О Л Д Н И К	Запеканка творожно- вермишелевая	150	10.12	9.07	25.8	225.75	0.082	0.24	0.225	102.0	0.9
	Сметанный соус	25	0.77	5.31	1.68	57.65	0.008	0.026	0.037	21.22	0.005
	Какао	180	4.5	3.96	28.53	167.4	0.054	0.189	1.53	146.7	15.32
			<i>15.39</i>	<i>18.35</i>	<i>56.01</i>	<i>450.8</i>	<i>0.144</i>	<i>0.455</i>	<i>1.79</i>	<i>269.92</i>	<i>16.15</i>
	Всего в день 3 неделя		45.21	62.37	184,61	1576,7	0.813	1.009	36,95	627,19	30,26

12.	Наименование блюда	Выход	Б.	Ж.	Уг.	К.	В1.	В2	с	са	Fe
З А В Т Р А К К И	Кнели рыбные	60	9.52	0.98	3.85	62.3	0.042	0.07	0.28	2.2	0.35
	Томатная подлива	25	0.297	1.03	1.86	17.9	0.002	0.004	0.21	15.2	0.107
	Картофельное пюре	150	0.09	6.6	16.35	138.0	0.135	0.105	5.1	3.75	1.05
	Кофе молочный	150	2.88	2.43	14.31	71.10	0.036	0.144	1.17	4.2	0.09
	Хлеб	20	2.5	0.26	16.4	78.0	0.036	0,01	-	5,0	0,36
	Сок фруктовый	120	0,6	0,12	12,12	5,52	0,012	0,012	8,4	8,4	1,68
			14.2	11.16	48.49	294.82	0.227	0.335	82.03	196.9	3.28
О Б Е Д	Щи	250	1.75	4.97	7.44	83.0	0.057	0.045	18.48	3.4	0.8
	Печёночные оладьи	75	12.6	9.68	3.01	149.1	0.203	1.435	5.95	16.1	4.69
	Томатная подлива	25	0.27	0.932	1.338	13.12	0.002	0.002	0.39	1.12	0.092
	Гороховое пюре	110	9.75	3.0	19.4	143.5	0.21	0.6	-	56.0	3.3
	Салат овощной	60	0.2	0.025	0.425	3.25	0.005	0,005	1.25	5.75	0.18
	Кисель фруктовый	180	0.18	0.108	35.1	142.2	0.072	-	2.34	19.8	1.18
	Хлеб пшеничный	33	2.5	0.26	16.4	78.0	0.036	0.01	-	6.6	0.36
	Хлеб солодовый	37.5	2.47	0.45	12.52	65.25	0.067	0.03	-	13.12	1.46
				29.72	19.43	96.03	680.7	0.653	2.127	28.41	121.89
П О Л Д Н И К	Шанежка	70	4.56	11.7	22.68	242.4	0.066	0.186	0.36	100.2	0.9
	Кисло- молочный напиток	180	9.0	5.76	15.3	156.6	0.054	0,27	1.08	214.0	0,18
			13.56	17.46	37.98	399.0	0.12	0,46	1.44	314.2	1.08
	Всего в день 3 неделя		57.48	48.35	182.5	1374.5	1.0	2.92	111.88	632.99	15.42

13.	Наименование блюда	Выход	Б.	Ж.	Уг.	К.	В1.	В2	с	са	Fe
З А В Т Р А К И	Суп молочный гречневый	200	9.16	12.88	32.6	283.0	0.188	022	1.36	135.0	3.44
	Чай	180	0.09	-	13.5	54.0	-	-	-	4.5	0.36
	Хлеб с маслом, сыр	27/10	5.6	9.05	8.2	137.4	0.022	0.059	0.11	153.0	0.33
	Фрукты свежие	150	0.52	0.52	12.54	61.1	0.039	0.026	13.0	20.8	2.86
			<i>15.37</i>	<i>22.45</i>	<i>66.84</i>	<i>535.5</i>	<i>0.249</i>	<i>0.305</i>	<i>14.47</i>	<i>314.1</i>	<i>6.99</i>
О Б Е Д	Борщ	250	1.65	4.85	7.0	78.25	0.027	0.035	13.57	42.75	1.1
	Котлета из мяса птицы	70	21.8	26.6	5.4	3.48	0.06	0.32	0.1	56.0	20.0
	Томатная полива	25	0.27	0.93	1.73	16.4	0.003	0.002	0.39	1.12	0.092
	Каша ячневая	100	3.6	10.65	15.6	172.5	0.045	0.045	11.85	66.0	2.55
	Компот	180	0.45	-	24.3	99.0	0.09	0.09	0.45	25.2	1.35
	Хлеб пшеничный	33	2.5	0.26	16.4	78.0	0.036	0.01	-	6.6	0.36
	Хлеб солодовый	37.5	2.47	0.45	12.52	65.25	0.067	0.03	-	13.12	1.46
				<i>32.69</i>	<i>43.96</i>	<i>93.01</i>	<i>857.4</i>	<i>0.326</i>	<i>0.532</i>	<i>26.36</i>	<i>210.79</i>
П О Л Д Н И К	Зразы картофельные с овощами	110	7.95	11.7	20.4	242.4	0.21	0.21	7.05	100.2	1.95
	Сметанный соус	25	0.77	5.31	1.68	57.65	0.008	0.026	0.037	21.22	0.05
	Какао	180	4.5	3.96	28.53	167.4	0.054	0.189	1.53	146.7	1.33
			<i>13.22</i>	<i>20.97</i>	<i>50.61</i>	<i>467.45</i>	<i>0.272</i>	<i>0.425</i>	<i>8.62</i>	<i>268.12</i>	<i>3.33</i>
	Всего в день 3 неделя		<i>61.28</i>	<i>87.38</i>	<i>210.46</i>	<i>1860.3</i>	<i>0.85</i>	<i>1.26</i>	<i>49.45</i>	<i>793.01</i>	<i>37.23</i>

14.	Наименование блюда	Выход	Б.	Ж.	Уг.	К.	В1.	В2	с	са	Fe
З А В Т Р А К И	Омлет натуральный	60	5.6	8.7	1.5	1.06	0.04	0.22	0.2	53	1.0
	Салат овощной	60	1.2	6.06	1.8	65.4	0.012	0.012	11.34	25.8	0.36
	Чай	180	0.09	-	13.5	54.0	-	-	-	4.5	0.36
	Хлеб	27	2.5	0.26	16.4	78.0	0.036	0.01	-	6.6	0.36
	Фрукты свежие	150	0.52	0.52	12.54	61.1	0.039	0.026	13.0	20.8	2.86
			9.91	15.54	45.74	259.56	0.127	0.268	24.54	110.7	4.94
О Б Е Д	Суп с ячневой крупой	250	1.65	4.85	7.0	78.25	0.027	0.035	13.57	42.75	1.1
	Биточки из говядины	70	12.46	12.25	10.01	200.2	0.063	0.112	-	27.3	1.96
	Томатная подлива	25	0.297	1.03	1.86	17.9	0.002	0.004	0.21	1.8	0.107
	Капуста тушёная	150	0.375	-	20.25	82.54	0.007	0.007	0.375	21.0	1.125
	Кисель	180	0.18	0.108	35.1	142.2	0.072	-	2.34	19.8	0.18
	Хлеб пшеничный	33	2.5	0.26	16.4	78.0	0.036	0.01	-	6.6	0.36
	Хлеб солодовый	37.5	2.47	0.45	12.52	65.25	0.067	0.03	-	13.12	1.46
				25.27	22.83	113.09	760.78	0.328	0.228	19.55	136.16
П О Л Д Н И К	Булочка « Пермская»	75	11.58	11.7	22.68	242.4	0.066	0.186	0.36	100.2	0.9
	Напиток кисло-молочный	180	5.22	4.5	7.2	90.0	0.072	0.306	1.26	216.0	0.18
			16.8	16.2	29.88	332.4	0.138	0.492	1.62	316.2	12.64
	Всего в день 3 неделя		51.98	54.57	188.71	1352.74	0.593	0.988	46.71	563.06	11.04

15.	Наименование блюда	Выход	Б.	Ж.	Уг.	К.	В1.	В2	с	са	Fe
З А В Т Р А К И	Каша молочная пшеничная	200	7,16	9,4	28,8	228,4	0.168	0,2	1,54	156,8	1.24
	Чай	180	0.09	-	13,5	54,0	-	-	-	4,5	0.36
	Хлеб с маслом, сыр	27/10	5,6	9,05	8,2	137,4	0.022	0.059	0,11	153,0	0.33
	Фрукты свежие	150	0.52	0.52	12,54	61,1	0.039	0.026	13,0	20,8	2.86
			<i>13,37</i>	<i>18,97</i>	<i>63,04</i>	<i>480,9</i>	<i>0.229</i>	<i>0.29</i>	<i>14,65</i>	<i>335,1</i>	<i>4,79</i>
О Б Е Д	Суп с клёцками	250	1.7	2.6	8,77	63,25	0.062	0.04	5,75	10,75	0.6
	Зразы из говядины	85	8,19	7,77	11,34	147,7	0.35	0.063	-	6,3	1.11
	Томатная подлива	25	0.27	0,932	1.735	16,4	0.003	0.002	0.39	1,12	0.092
	Свекольно-морковная икра	150	3,6	10,65	15,6	172,5	0.045	0.045	11,85	66,0	2,55
	Компот	180	0,45	-	24,3	99,0	0.09	0.09	0,45	25,2	1,35
	Хлеб пшеничный	33	2,5	0,26	16,4	78,0	0.036	0.01	-	6,6	0,36
	Хлеб солодовый	37,5	2,47	0,45	12,52	62,25	0,067	0,03	-	13,12	1,46
			<i>19,18</i>	<i>22,66</i>	<i>90,67</i>	<i>658,5</i>	<i>0.65</i>	<i>0.28</i>	<i>18,44</i>	<i>129,09</i>	<i>7,52</i>
П О Л Д Н И К	Плов «Бухарский»	140	3,75	14,77	80,25	308,25	0.06	0.06	4,5	34,5	1,2
	Салат овощной	60	0.66	6,06	6,36	82,8	0.024	0.02	9,24	18,0	0.54
	Кофе молочный	180	2,88	2,43	14,31	71,10	0.036	0.144	1.17	113,4	0.09
	Хлеб	20	2,5	0,26	16,4	78,0	0,036	0,01	-	6,6	0,36
			<i>9,79</i>	<i>23,52</i>	<i>117,32</i>	<i>540,15</i>	<i>0.156</i>	<i>0,234</i>	<i>14,91</i>	<i>172,5</i>	<i>2,19</i>
	Всего в день 3 неделя		42,34	65,15	271,03	1697,55	1,04	0.804	40,0	636,69	14,5

16.	Наименование блюда	Выход	Б.	Ж.	Уг.	К.	В1.	В2	с	са	Fe
З А В Т Р А К И	Каша молочная «Геркулес»	200	7.16	9.4	28.8	228.4	0.168	0.2	1.54	156.8	1.24
	Чай	180	0.09	-	13.5	54.0	-	-	4.5	3.75	0.36
	Хлеб с маслом, сыр	27/10	5.6	9.05	8.2	137.4	0.022	0.059	153.0	4.2	0.33
	Фрукты свежие	150	0.52	0.52	12.54	61.1	0.039	0.026	20.8	16.0	2.86
			13.37	18.97	63.04	480.9	0.229	0.29	14.65	335.1	4.79
О Б Е Д	Борщ с фасолью	250	1.32	4.92	7.0	7.82	11.17	0.027	1.92	6.1	0.15
	Пюре из говядины с рисом	100	19.9	19.4	5.5	276.0	0.06	0.16	-	10.0	3.5
	Свекольная икра	150	3.6	10.65	15.6	172.5	0.045	0.045	11.85	66.0	2.55
	Компот	180	0.45	-	24.3	99.0	0.09	0.09	0.45	25.2	1.35
	Хлеб пшеничный	33	2.5	0.26	16.4	78.0	0.036	0.01	-	6.6	0.36
	Хлеб солодовый	37.5	2.47	0.45	12.52	65.25	0.067	0.03	-	13.12	1.46
				30.24	35.68	75.05	698.57	11.47	0.362	31.5	181.2
П О Л Д Н И К	Творожники	100	15.5	12.3	20.6	257.0	0.06	0.23	0.26	136.6	0.67
	Соус из повидла	25	0.04	-	14.3	32.4	0.001	0.002	0.082	3.38	0.11
	Какао	180	2.88	2.43	71.10	139.5	0.036	0.144	1.17	113.4	0.09
			18.42	14.73	342.4	414.3	0.097	0.376	1.512	253.38	0.87
	Всего в день 4 неделя		62.03	69.38	182.8	1521.9	11.8	1.03	47.66	769.68	15.03

17.	Наименование блюда	Выход	Б.	Ж.	Уг.	К.	В1.	В2	с	са	Fe
З А В Т Р А К И	Омлет с сыром	70	9.5	14.3	1.5	173.0	0.04	0.29	0.2	200.0	1.2
	Салат овощной	60	0.72	0.12	4.38	21.6	0.018	0.024	9.66	19.8	0.78
	Кофе молочный	180	2.88	2.43	14.31	71.10	0.036	0.144	1.17	113.4	0.09
	Хлеб	20	2.5	0.26	16.4	78.0	0.036	0.1	-	6.6	0.36
	Фруктовый сок	120	0.6	0.12	12.12	5.52	0.012	0.012	2.4	8.4	1.68
			<i>16.2</i>	<i>17.23</i>	<i>48.71</i>	<i>349.22</i>	<i>0.142</i>	<i>0.48</i>	<i>13.43</i>	<i>348.2</i>	<i>4.11</i>
О Б Е Д	Суп с пшеничной крупой	250	1.6	5.07	17.05	120.2	0.025	0.015	0.75	7.5	0.35
	Рыбные зразы	80	12.8	7.12	18.16	188.0	0.136	0.184	7.04	35.2	1.28
	Картофельное пюре	150	3.36	7.04	17.44	147.2	0.144	0.112	5.44	41.6	1.12
	Салат овощной	60	0.78	0.108	7.7	76.2	0.018	0.024	3.0	18.0	0.6
	Кисель	180	0.18	-	35.1	14.2	0.072	-	2.34	19.0	1.18
	Хлеб пшеничный	33	2.5	0.26	16.4	78.0	0.036	0.01	-	6.6	0.36
	Хлеб солодовый	37.5	2.47	0.45	12.52	65.25	0.067	0.03	-	13.12	1.46
			<i>23.69</i>	<i>20.05</i>	<i>124.37</i>	<i>689.05</i>	<i>0.498</i>	<i>0.375</i>	<i>18.57</i>	<i>126.95</i>	<i>6.01</i>
П О Л Д Н И К	Ватрушка с повидлом	100	11.58	11.7	22.2	242.2	0.05	0.186	0.36	100.2	0.9
	Напито кисло-молочный	180	9.0	5.76	15.3	156.6	0,054	0,27	1.08	214.0	0,18
			<i>20.58</i>	<i>17.46</i>	<i>37.5</i>	<i>398.8</i>	<i>0.104</i>	<i>0.456</i>	<i>1.44</i>	<i>314.2</i>	<i>1.08</i>
	Всего в день 4 неделя		60.47	54.74	210.58	1437.07	0.744	1.31	33.44	789.35	11.2

18.	Наименование блюда	Выход	Б.	Ж.	Уг.	К.	В1.	В2	с	са	Fe
З А В Т Р А К И	Каша молочная манная	200	7,74	11,82	35,54	279,9	0,084	0,152	1,42	140,6	0,56
	Чай	180	0,075	-	11,25	45,0	-	-	-	3,75	0,3
	Хлеб с маслом, сыр	27/10	1,12	11,69	7,0	137,9	0,014	0,021	-	4,2	0,21
	Фрукты свежие	150	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	0,02	-	10,0	2,2
			13,1	17,97	49,97	413,8	0,172	0,268	4,95	188,6	3,27
О Б Е Д	Суп рисовый	250	1,6	5,07	17,05	120,2	0,025	0,015	0,75	7,5	0,35
	Рагу из мяса птицы с овощами	190	13,8	14,4	15,9	248,0	0,12	0,17	10,4	25,0	1,8
	Салат овощной	60	0,66	6,12	3,18	70,2	0,012	0,012	8,88	18,6	0,72
	Компот	180	0,45	-	24,3	99,0	0,09	0,09	0,45	25,2	1,35
	Хлеб пшеничный	33	2,5	0,26	16,4	78,0	0,036	0,01	-	6,6	0,36
	Хлеб солодовый	37,5	2,47	0,45	12,52	65,25	0,067	0,03	-	13,12	1,46
				21,48	26,3	89,35	680,65	0,35	0,327	16,32	96,02
П О Л Д Н И К	Запеканка творожная с пшеном	150	11,7	12,5	25,4	261,0	0,13	0,14	0,1	65,0	1,2
	Сметанный соус	25	0,77	5,31	1,68	57,65	0,008	0,026	0,037	21,22	0,05
	Какао	180	4,5	3,96	28,53	167,4	0,054	0,189	1,53	146,7	133,2
			16,97	21,77	55,61	486,05	0,192	0,355	1,68	232,92	134,45
	Всего в день 4 неделя		51,55	66,04	194,93	1580,5	0,714	0,95	27,11	517,54	275,63

19.	Наименование блюда	Выход	Б.	Ж.	Уг.	К.	В1.	В2	с	са	Fe
З А В Т Р А К И	Сарделька отварная	60	11,25	6,25	-	1,01	0,075	0,1	-	2,0	1,25
	Картофельное пюре	150	0,9	6,6	16,35	138,0	0,135	0,105	5,1	3,9	1,05
	Чай	180	0,09	-	13,5	54,0	-	-	-	4,5	0,36
	Хлеб	20	2,5	0,26	16,4	78,0	0,036	0,1	-	6,6	0,36
	Фруктовый сок	120	0,6	0,12	12,12	5,52	0,012	0,012	2,4	8,4	1,68
			15,34	13,23	58,37	376,52	0,258	0,227	7,5	78,5	4,7
О Б Е Д	Суп рассольник	250	2,05	5,25	16,25	121,25	0,09	0,055	7,675	15,5	0,925
	Котлета мясная	70	12,46	12,25	10,01	200,2	0,063	0,112	-	27,3	1,96
	Каша ячневая	130	5,62	6,03	33,38	177,06	0,081	0,028	-	34,71	0,78
	Салат овощной	60	1,14	6,06	3,54	73,2	0,042	0,03	-	13,2	0,36
	Кисель	180	0,18	0,108	35,1	142,2	0,072	-	2,76	19,8	0,18
	Хлеб пшеничный	33	2,5	0,26	16,4	78,0	0,036	0,01	-	6,6	0,36
	Хлеб солодовый	37,5	2,47	0,45	12,52	65,25	0,067	0,03	-	13,12	1,46
				26,42	30,41	127,2	857,16	0,451	0,265	12,78	130,23
П О Л Д Н И К	Блинчики	100	11,58	11,7	22,68	242,4	0,066	0,186	0,36	100,2	0,9
	Сметанный соус	20	0,52	3,0	0,72	32,4	0,006	0,020	0,08	17,6	0,04
	Кофе молочный	150	3,75	3,3	23,77	139,5	0,045	0,157	1,27	122,25	0,975
			15,85	18,0	47,17	414,3	0,117	0,363	1,71	240,1	1,92
	Всего в день 4 неделя		57,61	61,64	232,7	1647,9	0,34	0,76	36,55	374,6	11,09

20.	Наименование блюда	Выход	Б.	Ж.	Уг.	К.	В1.	В2	с	са	Fe
З А В Т Р А К К И	Каша молочная гречневая	200	7,74	11,82	35,54	279,4	0,084	0,152	1,42	140,6	0,56
	Чай	180	0,09		13,5	54,0				4,5	0,36
	Хлеб с маслом, сыр	27/10	5,6	9,05	8,2	137,4	0,022	0,059	0,11	153,0	0,33
	Фрукты свежие	150	0,52	0,52	12,54	61,1	0,039	0,026	-	13,0	20,8
			<i>13,95</i>	<i>21,39</i>	<i>69,78</i>	<i>531,9</i>	<i>0,145</i>	<i>0,237</i>	<i>14,53</i>	<i>359,4</i>	<i>4,11</i>
О Б Е Д	Суп пшённый	250	1,6	5,07	17,05	120,2	0,025	0,015	0,75	7,5	0,35
	Гуляш из говядины	80	16,46	17,6	3,36	237,6	0,056	0,128	1,04	13,6	2,56
	Вермишель отварная	130	4,81	0,585	25,16	125,58	0,049	0,013	0,013	4,94	0,676
	Салат овощной	60	0,78	6,18	7,7	76,2	0,018	0,024	3,0	18,0	0,6
	Компот	180	0,45	-	24,3	99,0	0,09	0,09	0,45	25,2	1,35
	Хлеб пшеничный	33	2,5	0,26	16,4	78,0	0,036	0,01	-	6,6	0,36
	Хлеб солодовый	37,5	2,47	0,45	12,52	65,25	0,067	0,03	-	13,12	1,46
			<i>29,09</i>	<i>30,15</i>	<i>106,49</i>	<i>801,83</i>	<i>0,34</i>	<i>0,31</i>	<i>5,25</i>	<i>88,96</i>	<i>7,36</i>
П О Л Д Н И К	Овощной салат	150	7,2	7,44	34,2	232,8	0,078	0,18	1,26	123,6	0,84
	Хлеб	20	2,5	0,26	16,4	78,0	0,036	0,01	1,17	6,6	0,36
	Кофе молочный	180	2,88	2,43	14,31	71,10	0,136	0,144	-	113,4	0,09
			<i>10,85</i>	<i>15,18</i>	<i>50,19</i>	<i>361,55</i>	<i>0,122</i>	<i>0,35</i>	<i>2,47</i>	<i>258,2</i>	<i>0,98</i>
	Всего в день 4 неделя		53,89	67,07	226,46	1695,28	0,607	0,9	22,25	706,56	12,45

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 217702588042463165739188801430949850835526482848

Владелец Кравченко Татьяна Александровна

Действителен с 16.11.2023 по 15.11.2024