

СОГЛАСОВАНО

И.о. директора государственного

автономного образовательного учреждения

Башкирский агропромышленный колледж

Ф.Р. Биккузин

20__ г.



УТВЕРЖДАЮ

«ИП Бикметов В.Р.»

В.Р. Бикметов

2023 г.



ПРИМЕРНОЕ ЧЕТЫРНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

обучающихся государственного автономного

профессионального образовательного учреждения

Башкирский агропромышленный колледж с. Михайловка

при 5 разовом питании

с. Михайловка

№	Наименование блюда	Выход		Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
		г	всего					в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.	Са	Mg	P	Fe	Амкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак																			
№78, сб.2021г.	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,17	4,36	4,80	0,26	21,74	153,46	166	21,3	134	0,5	25,1	46,06	0,32	0,07	0,78		
№1.3, сб.2021г.	Масло сливочное	10	0,05	0,05	7,25	0,00	0,08	65,75	1,2	0	1,9	0	59	65,3	0,1	0	0		
№1.4, сб.2021г.	Сыр	15	3,95	3,95	3,99	0,00	0,00	52,59	150	8,25	90	0,1	31,5	35,7	0,06	0	0,11		
№304, сб.2021г.	Кофейный напиток на молоке	200	2,95	2,90	2,82	0,00	15,95	98,06	106	12,2	78,3	0,1	12	22	0	0,03	0,52		
№1.5, сб.2021г.	Витон	110	3,08	0,00	0,18	0,00	40,52	177,14	22	15,4	71,5	1,2	0	0	1,21	0,12	0		
Итого за 'Завтрак'			16,19	11,26	19,04	0,26	78,30	547,00	445	57,1	375	1,9	128	169,06	1,69	0,22	1,41		
2-й завтрак																			
	Печенье, пряники, вафли	10	0,64	0,64	1,68	0,00	7,03	44,07	2,3	1	6,5	0,1	12	13,2	0,1	0,01	0		
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	0,00	22,60	94,08	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4		
Итого за '2-й завтрак'			1,64	0,64	1,88	0,00	29,63	138,15	16,3	9	20,5	2,9	12	13,2	0,3	0,03	4		
Обед																			
№26, сб.2021г.	Салат из свежих овощей с мясом	150	1,96	0,00	7,14	0,12	26,66	168,28	40,9	21,4	42,4	1,4	0	2,45	3,64	0,01	0,98		
№64, сб.2021г.	Суп картофельный с клецками и мясом	260	3,52	1,71	3,83	0,13	17,81	118,19	16,2	20,3	70,3	1,1	21	224,33	0,36	0,08	4,6		
№119, сб.2021г.	Пилов из говядины	280	17,06	14,10	24,48	0,54	51,06	492,23	31,9	68,8	358	4,6	0	322,45	5,08	0,08	0,48		
ТК	Напиток "Витоника" витаминный	200	0,00	0,00	0,00	0,00	16,93	65,74	0	0	0	0	72	0	0	0,22	8		
№1.5, сб.2021г.	Хлеб пшеничный	30	0,84	0,00	0,05	0,00	11,05	48,31	6	4,2	19,5	0,3	0	0	0,33	0,03	0		
№1.6, сб.2021г.	Хлеб ржаной	50	0,64	0,00	0,31	0,00	9,35	44,27	17,5	23,5	79	2	0	0,5	0,7	0,09	0		
Итого за 'Обед'			24,02	15,81	35,80	0,79	132,86	937,02	112	138	569	9,3	93	549,72	10,1	0,52	14,1		
Полдник																			
№64, сб.2021г.	Пирожки печеные с яблоками	75	2,65	0,50	3,58	0,67	36,15	184,57	13,9	7,68	39,2	1	21,1	37,94	0,7	0,05	1,04		
№309, сб.2021г.	Компот из плодов или ягод съенных	200	1,20	0,00	0,06	0,00	33,40	126,62	34,7	21,7	29,5	0,7	0	145,75	1,38	0,02	0,16		
	Фрукты свежие бананы	110	1,65	0,00	0,55	0,00	24,97	105,05	8,8	46,2	30,8	0,7	0	22	0,44	0,04	11		
Итого за 'Полдник'			5,50	0,50	4,19	0,67	94,53	416,25	57,3	75,6	99,5	2,4	21,1	205,69	2,51	0,11	12,2		
Ужин																			
№90, сб.2021г.	Рыба, запеченная с картофелем	350	17,09	14,19	16,43	0,51	35,29	355,92	98,5	46,9	288	2	88,2	190,9	1,1	0,17	0,59		
ТК	Чай с лимоном и сахаром	200	0,44	0,00	0,10	0,10	9,67	39,97	2,73	0,73	1,34	0,1	0	0,14	0,01	0	1,12		
№1.5, сб.2021г.	Хлеб пшеничный	50	1,40	0,00	0,08	0,00	18,42	80,52	10	7	32,5	0,6	0	0	0,55	0,06	0		
№1.6, сб.2021г.	Хлеб ржаной	70	0,90	0,00	0,43	0,00	13,09	61,97	24,5	32,9	111	2,7	0	0,7	0,98	0,13	0		
№297, сб.2021г.	Кефир	200	5,68	5,68	6,27	0,00	7,84	114,27	235	27,4	186	0,2	39,2	44	0	0,06	1,37		
Итого за 'Ужин'			25,50	19,88	23,31	0,61	84,31	652,65	336	86,8	503	5,1	96,6	235,74	2,65	0,33	2,55		
Итого за день			72,85	48,08	84,22	2,33	419,63	2691,07	968	367	1568	22	350	1173,4	17,3	1,22	34,2		

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
			в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.	всего			длн, г	Са	Mg	P	Fe	А,мкг	Р,мкг	Т,мг	В1,мг	С,мг		
Завтрак																				
№239, сб.2021г.	Завеланка из творога	200	17,70	1,37	15,51	0,21	32,03	341,52	286	43,9	362	1,1	113	129,63	0,62	0,09	0,55			
№306, сб.2021г.	Какао с молоком	200	3,46	3,34	3,56	0,36	15,21	102,99	124	22,9	104	0,6	13,8	25,37	0,01	0,03	0,6			
№1.5, сб.2021г.	Батон	30	0,84	0,00	0,05	0,00	11,05	48,31	6	4,2	19,5	0,3	0	0	0,33	0,03	0			
	Фрукты свежие	150	0,54	0,00	0,45	0,45	17,40	71,43	19,2	10,1	11,6	2,6	0	7,5	0,3	0,02	4,5			
	Итого за 'Завтрак'		22,54	4,70	19,56	1,02	75,70	564,25	436	81,1	497	4,7	127	162,5	1,26	0,18	5,65			
2-й завтрак																				
	Печенье, пряники, вафли	10	0,64	0,00	1,68	0,00	7,03	44,07	2,3	1	6,5	0,1	12	13,2	0,1	0,01	0			
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	0,00	22,60	94,08	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4			
	Итого за '2-й завтрак'		1,64	0,00	1,88	0,00	29,63	138,15	16,3	9	20,5	2,9	12	13,2	0,3	0,03	4			
Обед																				
№36, сб.2021г.	Салат "Мазайка"	120	1,89	0,00	10,10	0,00	12,50	146,15	18,1	22,1	46,4	0,7	0	619,63	4,59	0,05	4,27			
№58, сб.2021г.	Борщ с капустой и картофелем и мясом	260	3,35	1,79	6,71	0,17	14,00	125,15	42,4	23,6	66,8	1,3	9	227	1,97	0,04	7,95			
№96, сб.2021г.	Гуляш	120	9,55	9,07	13,74	0,04	4,34	178,62	13,5	22,3	171	2,5	0	11,7	2,25	0,04	0,33			
№146, сб.2021г.	Картофельное пюре	180	3,66	0,81	5,16	0,62	26,01	163,66	42,7	34,1	99,8	1,2	25,5	51,7	0,22	0,14	12,5			
№311, сб.2021г.	Компот из свежих плодов	200	0,15	0,00	0,14	0,00	17,85	69,55	6,03	3,13	3,83	0,8	0	2	0,08	0,01	1,6			
№1.5, сб.2021г.	Хлеб пшеничный	90	2,52	0,00	0,14	0,00	33,16	144,93	18	12,6	58,5	1	0	0	0,99	0,1	0			
№1.6, сб.2021г.	Хлеб ржаной	90	1,15	0,00	0,56	0,00	16,83	79,68	31,5	42,3	142	3,5	0	0,9	1,26	0,16	0			
	Итого за 'Обед'		22,27	11,67	36,54	0,83	124,69	907,73	172	160	589	11	34,5	912,93	11,4	0,55	26,6			
Полдник																				
№280, сб.2021г.	Ватрушка с творогом	80	4,97	2,67	4,42	0,79	36,07	203,69	44,8	11,9	90,9	0,7	16	28,91	1,28	0,07	0,04			
№299, сб.2021г.	Молоко кипяченое	200	5,50	5,85	5,68	0,00	8,63	106,50	213	24,6	158	0,2	24,2	44,37	0	0,06	1,05			
№1.5, сб.2021г.	Хлеб пшеничный	70	1,96	0,00	0,11	0,00	25,79	112,72	14	9,8	45,5	0,8	0	0,77	0,08	0	0			
	Итого за 'Полдник'		12,42	8,52	10,22	0,79	70,48	422,91	272	46,3	294	1,7	40,2	73,29	2,05	0,2	1,09			
Ужин																				
№132, сб.2021г.	Куря отварные с соусом	120	18,42	18,32	21,75	0,01	9,48	291,72	29,7	22	184	2	56,1	119,92	0,81	0,06	0,97			
№184, сб.2021г.	Каша перловая рассыпчатая	185	4,90	0,02	4,20	0,65	42,96	224,02	29,1	23,1	182	1,1	29,5	32,65	0,71	0,06	0			
ТК	Напиток "Виталит" витаминный	200	0,00	0,00	0,00	0,00	16,93	65,74	0	0	0	0	72	0	0	0,22	8			
№1.5, сб.2021г.	Хлеб пшеничный	20	0,56	0,00	0,03	0,00	7,37	32,21	4	2,8	13	0,2	0	0	0,22	0,02	0			
№1.6, сб.2021г.	Хлеб ржаной	20	0,26	0,00	0,12	0,00	3,74	17,71	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0			
№297, сб.2021г.	Йогурт	125	4,82	5,13	1,65	0,00	10,12	76,72	136	16,3	103	0,1	7,5	12,5	0	0,03	0,3			
	Итого за 'Ужин'		28,95	23,47	27,75	0,66	90,60	708,11	206	73,7	514	4,2	165	165,27	2,02	0,42	9,27			
	Итого за день		87,82	48,37	95,95	3,30	391,10	2741,15	1102	370	1914	24	378	1327,2	17	1,39	46,6			

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г		ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.	Ды, г	Са		Мг	Р	Fe	А,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг		
Завтрак																			
№234, сб.2021г.	Омлет натуральный	210	12,43	13,22	29,71	0,00	3,49	330,53	135	22,5	297	3,3	321	535,9	1,11	0,09	0,29		
№304, сб.2021г.	Кофейный напиток на молоке	200	2,95	2,90	2,82	0,00	15,95	98,06	106	12,2	78,3	0,1	12	22	0	0,03	0,52		
№1.5, сб.2021г.	Батон	40	1,12	0,00	0,06	0,00	14,74	64,41	8	5,6	26	0,4	0	0	0,44	0,04	0		
	Фрукты свежие	160	0,58	0,00	0,48	0,48	18,56	76,19	20,5	10,8	12,3	2,8	0	8	0,32	0,03	4,8		
	Итого за "Завтрак"		17,08	16,12	33,07	0,48	52,74	569,20	269	51,1	414	6,7	333	565,9	1,87	0,19	5,61		
2-й завтрак																			
№299, сб.2021г.	Вафли	10	0,28	0,28	0,33	0,00	8,04	34,44	1,6	1	3,6	0,2	0,2	0,3	0,07	0	0		
	Молоко кипяченое	200	5,75	6,12	4,64	0,00	9,22	100,44	223	25,7	165	0,2	25,3	46,42	0	0,06	1,1		
	Итого за "2-й завтрак"		6,03	6,40	4,97	0,00	17,26	134,89	224	26,7	169	0,3	25,5	46,72	0,07	0,06	1,1		
Обед																			
ТК	Салат "Велосежка"	100	7,35	6,49	15,17	0,00	4,25	182,77	214	21,6	155	0,9	49,2	89,2	4,66	0,03	8,24		
№65, сб.2021г.	Суп картофельный с бобовыми и грибами	270	8,22	0,00	4,77	4,77	37,27	219,32	35,5	43,5	107	2,6	0	261,9	2,4	0,26	4,66		
№100, сб.2021г.	Котлета "Доровое"	120	13,55	12,00	15,14	0,19	16,21	244,79	49,6	37,2	198	1,8	59,4	363,67	0,43	0,07	0,5		
№248, сб.2021г.	Соус томатный	30	0,25	0,01	1,23	0,02	2,03	20,10	2,52	2,23	4,5	0,1	6,73	57,41	0,08	0,01	0,6		
№227, сб.2021г.	Рожки отварные	185	6,54	0,03	4,35	0,00	42,12	233,18	11,1	8,77	48,5	0,9	17,7	32,65	1	0,08	0		
ТК	Чай с лимоном и сахаром	200	0,44	0,00	0,10	0,10	9,67	39,97	2,73	0,73	1,34	0,1	0	0,14	0,01	0	1,12		
№1.5, сб.2021г.	Хлеб пшеничный	10	0,28	0,00	0,02	0,00	3,68	16,10	2	1,4	6,5	0,1	0	0	0,11	0,01	0		
№1.6, сб.2021г.	Хлеб ржаной	40	0,51	0,00	0,25	0,00	7,48	35,41	14	18,8	63,2	1,6	0	0,4	0,56	0,07	0		
	Итого за "Обед"		37,13	18,52	41,02	5,07	122,72	991,64	332	134	583	8	133	805,37	9,25	0,53	15,1		
Полдник																			
№1.5, сб.2021г.	Хлеб пшеничный	60	1,68	0,00	0,10	0,00	22,10	96,62	12	8,4	39	0,7	0	0	0,66	0,07	0		
№1.4, сб.2021г.	Сыр	15	3,95	3,95	3,99	0,00	0,00	52,59	150	8,25	90	0,1	31,5	35,7	0,06	0	0,11		
№1.3, сб.2021г.	Масло сливочное	5	0,03	0,03	3,63	0,00	0,04	32,88	0,6	0	0,95	0	29,5	32,65	0,05	0	0		
№297, сб.2021г.	Сок фруктовый	200	0,60	0,00	0,00	0,00	34,00	132,56	10	24	30	0,4	0	100	1,6	0,04	1,2		
	Йогурт	125	4,82	5,13	1,65	0,00	10,12	76,72	136	16,3	103	0,1	7,5	12,5	0	0,03	0,3		
	Итого за "Полдник"		11,07	9,10	9,36	0,00	66,27	391,36	309	57	263	1,3	68,5	180,85	2,37	0,14	1,61		
Ужин																			
№79, сб.2021г.	Рыба припущенная	120	14,58	14,46	1,21	0,01	0,98	72,52	47,6	58,8	216	1	11,1	110,74	0,47	0,12	0,22		
№252, сб.2021г.	Соус белый основной	20	3,69	0,01	3,38	0,01	0,85	48,48	1,08	0,25	1,35	0	3,54	6,53	0,03	0	0,02		
№7.5, сб.2021г.	Пюре из бобовых с маслом	200	19,65	0,05	8,83	0,00	53,91	354,59	143	93,4	428	5,5	56,6	62,69	0,67	0,4	0		
ТК	Кисель с витаминами "Витгошка"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	20,93	81,24	52,8	0	0	0	78	0	0,22	8,04			
№1.5, сб.2021г.	Хлеб пшеничный	60	1,68	0,00	0,10	0,00	22,10	96,62	12	8,4	39	0,7	0	0	0,66	0,07	0		
№1.6, сб.2021г.	Хлеб ржаной	40	0,51	0,00	0,25	0,00	7,48	35,41	14	18,8	63,2	1,6	0	0,4	0,56	0,07	0		
	Итого за "Ужин"		40,11	14,51	13,76	0,03	106,26	688,86	271	180	747	8,7	149	180,36	2,38	0,88	8,28		
	Итого за день		111,42	64,65	102,17	5,58	365,25	2775,94	1405	449	2176	25	710	1779,2	15,9	1,8	31,7		

4 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г		ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.	Ды, г	Са		Mg	P	Fe	А,мкг	Р,мкг	Г,мг	В,мг	С,мг							
Завтрак																								
№192, сб.2021г.	Каша овсяная "Гаргулес" молочная вязкая	205	8,93	3,68	10,23	0,00	38,10	275,86	173	68,5	230	1,7	55,7	61,51	0,76	0,18	0,27							
№14, сб.2021г.	Сыр	20	5,26	5,26	5,32	0,00	0,00	70,12	200	11	120	0,1	42	47,6	0,08	0,01	0,14							
№306, сб.2021г.	Какао с молоком	200	3,46	3,34	3,56	0,36	15,21	102,99	124	22,9	104	0,6	13,8	25,37	0,01	0,03	0,6							
№15, сб.2021г.	Вагон	20	0,56	0,00	0,03	0,00	7,37	32,21	4	2,8	13	0,2	0	0	0,22	0,02	0							
	Фрукты свежие	120	0,43	0,00	0,36	0,36	13,92	57,14	15,4	8,1	9,24	2,1	0	6	0,24	0,02	3,6							
Итого за 'Завтрак'		18,64	12,27	19,50	0,72	74,60	538,33	517	113	476	4,7	112	140,49	1,31	0,27	4,61								
2-й Завтрак																								
	Печенье, пряники, вафли	10	0,64	0,64	1,68	0,00	7,03	44,07	2,3	1	6,5	0,1	12	13,2	0,1	0,01	0							
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	0,00	22,60	94,08	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4							
Итого за '2-й Завтрак'		1,64	0,64	1,88	0,00	29,63	138,15	16,3	9	20,5	2,9	12	13,2	0,3	0,03	4								
Обед																								
№32, сб.2021г.	Салат "Школьный"	150	2,29	0,00	4,95	0,00	12,39	96,26	44,8	28	62,3	1,5	0	13,35	0,16	0,07	7,33							
№55, сб.2021г.	Пи из свежей капусты с картофелем	250	2,00	0,26	5,00	0,20	10,66	92,48	46	20,2	48,4	0,8	38,6	244,52	0,22	0,06	12							
№138, сб.2021г.	Плов из курицы	280	18,58	16,63	33,06	0,59	54,05	574,64	28,4	52,5	241	2,4	29,4	410,89	10,1	0,08	0,86							
ТК	Напиток "Витощка" витаминный	200	0,00	0,00	0,00	0,00	16,93	65,74	0	0	0	0	72	0	0	0,22	8							
№15, сб.2021г.	Хлеб пшеничный	60	1,68	0,00	0,10	0,00	22,10	96,62	12	8,4	39	0,7	0	0	0,66	0,07	0							
№16, сб.2021г.	Хлеб ржаной	30	0,38	0,00	0,19	0,00	5,61	26,56	10,5	14,1	47,4	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0							
Итого за 'Обед'		24,93	16,90	43,29	0,78	121,75	952,29	142	123	438	6,4	140	669,06	11,6	0,54	28,2								
Подлик																								
№280, сб.2021г.	Ватрушка с повидлом	75	2,68	0,42	2,31	0,48	46,89	214,91	13,8	8,19	41,5	0,9	5,19	9,1	1,14	0,06	0,06							
ТК	Чай с сахаром	200	0,19	0,00	0,04	0,05	9,22	36,01	0,26	0	0	0	0	0	0	0	0							
	Фрукты свежие бананы	170	2,55	0,00	0,85	0,00	38,59	162,35	13,6	71,4	47,6	1	0	34	0,68	0,07	17							
Итого за 'Подлик'		5,42	0,42	3,21	0,53	94,70	413,26	27,7	79,6	89,1	1,9	5,19	43,1	1,82	0,12	17,1								
Ужин																								
№81, сб.2021г.	Рыба запеченная в омлете	120	11,88	11,67	6,61	0,05	3,90	122,54	56	36,9	195	1,3	87,6	117,92	0,59	0,08	0,65							
№145, сб.2021г.	Картофель в молоке	180	3,86	1,52	4,46	0,52	23,11	146,69	72,8	32,6	108	1,1	20,4	41,36	0,17	0,13	10,6							
№15, сб.2021г.	Хлеб пшеничный	80	2,52	0,00	0,14	0,00	33,16	144,93	18	12,6	58,5	1	0	0	0,99	0,1	0							
ТК	Кисель витаминный	200	0,00	0,00	0,00	0,00	20,93	81,24	52,8	0	0	0	78	0	0	0,22	8,04							
№16, сб.2021г.	Хлеб ржаной	70	0,90	0,00	0,43	0,00	13,09	61,97	24,5	32,9	111	2,7	0	0,7	0,98	0,13	0							
№297, сб.2021г.	Кефир	200	5,68	5,68	6,27	0,00	7,84	114,27	235	27,4	186	0,2	39,2	44	0	0,06	1,37							
Итого за 'Ужин'		24,85	18,87	17,92	0,56	102,03	671,64	459	142	658	6,4	225	203,98	2,73	0,71	20,7								
Итого за день		75,47	49,10	85,80	2,60	422,70	2713,67	1162	467	1682	22	494	1069,8	17,7	1,67	74,6								

МЕНЮ

5 День

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины					
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Дл, г	Са	Мг	Р	Fe	А,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг		
Завтрак																				
№78, сб.2021г.	Сул молочный с рожками	250	6,47	4,68	6,05	0,00	22,08	167,18	178,5	22,68	142,5	0,5	26,47	48,61	0,32	0,07	0,84			
№1.3, сб.2021г.	Масло сливочное	15	0,08	0,08	10,88	0,00	0,12	98,63	1,8	0	2,85	0	88,5	97,95	0,15	0	0			
№1.4, сб.2021г.	Сыр	20	5,26	5,26	5,32	0,00	0,00	70,12	200	11	120	0,1	42	47,6	0,08	0,01	0,14			
№304, сб.2021г.	Кофейный напиток на молоке	200	2,95	2,90	2,82	0,00	15,95	98,06	105,9	12,18	78,3	0,1	12	22	0	0,03	0,52			
№1.5, сб.2021г.	Вагон	65	1,82	0,00	0,10	0,00	23,95	104,67	13	9,1	42,25	0,7	0	0	0,72	0,07	0			
Итого за 'Завтрак'			16,57	12,91	25,17	0,00	62,09	538,66	499,2	54,96	385,9	1,5	169	216,16	1,27	0,18	1,5			
2-й Завтрак																				
	Печенье, пряники, вафли	10	0,64	0,64	1,68	0,00	7,03	44,07	2,3	1	6,5	0,1	12	13,2	0,1	0,01	0			
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	0,00	22,60	94,08	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4			
Итого за '2-й Завтрак'			1,64	0,64	1,88	0,00	29,63	138,15	16,3	9	20,5	2,9	12	13,2	0,3	0,03	4			
Обед																				
№10, сб.2021г.	Салат из белокочанной капусты, моркови и кукурузы	130	2,92	0,00	9,13	0,00	14,09	143,69	67,6	27,29	49,82	0,9	0	375,75	4,21	0,05	57,87			
№67, сб.2021г.	Суп крестьянский с крупой и мясом	270	5,14	3,33	8,07	0,11	14,89	149,77	37,79	22,8	101,9	1,3	9	217,65	2,03	0,05	8,01			
№97, сб.2021г.	Гуляш из отварной говядины	120	9,31	8,77	13,35	0,03	4,65	174,46	15,55	22,35	136,6	2,2	0	294,48	3,15	0,03	0,35			
№183, сб.2021г.	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,22	0,00	2,77	2,77	58,72	274,92	22,4	163,1	238,6	5,6	0	1,71	0,69	0,31	0			
№1.5, сб.2021г.	Напиток "Витошка" витаминный	200	0,00	0,00	0,00	0,00	16,93	65,74	0	0	0	0	72	0	0	0,22	8			
№1.5, сб.2021г.	Хлеб пшеничный	20	0,56	0,00	0,03	0,00	7,37	32,21	4	2,8	13	0,2	0	0	0,22	0,02	0			
№1.6, сб.2021г.	Хлеб ржаной	80	1,02	0,00	0,50	0,00	14,96	70,83	28	37,6	126,4	3,1	0	0,8	1,12	0,14	0			
Итого за 'Обед'			26,18	12,10	33,84	2,91	131,61	911,60	175,4	276	666,3	13	81	890,4	11,41	0,83	74,23			
Полдник																				
№241, сб.2021г.	Сырники из творога	210	18,09	1,61	14,26	0,18	38,42	356,17	292,1	42,59	365,2	1,1	101,3	116,25	0,56	0,09	0,55			
№301, сб.2021г.	Чай с молоком и сахаром	200	1,55	1,45	1,45	0,00	11,36	62,41	53,06	6,09	39,15	0,1	6	11	0	0,01	0,26			
Итого за 'Полдник'			19,64	3,06	15,71	0,18	49,78	418,57	345,1	48,68	404,4	1,1	107,3	127,25	0,56	0,1	0,81			
Ужин																				
№82, сб.2021г.	Рыба отварная	120	28,14	28,03	8,33	0,00	0,96	190,78	28,59	40,03	266,4	0,9	35,28	141	2,28	0,23	2,03			
№606, сб.шк.2004г.	Супс польский	30	3,62	0,42	6,65	0,01	0,72	77,22	4,35	0,64	9,16	0,1	19,37	61,32	0,12	0	0			
№158, сб.2021г.	Рагу из овощей	180	10,76	0,05	12,13	0,42	22,25	235,88	40,06	38,26	82,33	1,3	32,28	1000,1	0,53	0,1	8,91			
№1.5, сб.2021г.	Чай с лимоном и сахаром	200	0,44	0,00	0,10	0,11	9,67	39,97	2,73	1,34	0,1	0	0,14	0,01	0	1,12				
№1.5, сб.2021г.	Хлеб пшеничный	60	1,68	0,00	0,10	0,00	22,10	96,62	12	8,4	39	0,7	0	0,66	0,07	0				
№1.6, сб.2021г.	Хлеб ржаной	40	0,51	0,00	0,25	0,00	7,48	35,41	14	18,8	63,2	1,6	0	0,4	0,56	0,07	0			
Итого за 'Ужин'			45,16	28,50	27,55	0,54	63,19	675,88	101,7	106,9	461,4	4,6	86,93	1203	4,16	0,47	12,06			
Итого за день			109,19	57,22	104,15	3,63	336,31	2682,87	1138	495,5	1939	23	456,2	2450	17,69	1,61	92,59			

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	А,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг			
Завтрак																				
№209, сб.2021г.	Каша пшеничная молочная жидкая	210	7,20	3,87	11,83	0,00	40,95	288,30	177	40,9	212	1,9	85,9	94,88	0,82	0,15	0,7			
№306, сб.2021г.	Какао с молоком	200	3,46	3,34	3,56	0,36	15,21	102,99	124	22,9	104	0,6	13,8	25,37	0,01	0,03	0,6			
№1.5, сб.2021г.	Батон	40	1,12	0,00	0,06	0,00	14,74	64,41	8	5,6	26	0,4	0	0,44	0,04	0				
№297, сб.2021г.	Йогурт	125	4,82	5,13	1,65	0,00	10,12	76,72	136	16,3	103	0,1	7,5	12,5	0	0,03	0,3			
Итого за 'Завтрак'		16,60	12,33	17,10	0,36	81,02	532,42	446	85,7	445	3	107	132,75	1,27	0,25	1,6				
2-й завтрак																				
	Печенье	10	0,64	0,64	1,68	0,00	7,03	44,07	2,3	1	6,5	0,1	12	13,2	0,1	0,01	0			
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	0,00	22,60	94,08	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4			
Итого за '2-й завтрак'		1,64	0,64	1,88	0,00	29,63	138,15	16,3	9	20,5	2,9	12	13,2	0,3	0,03	4				
Обед																				
№33, сб.2021г.	Салат "Пестрый"	120	1,22	0,00	6,07	0,00	14,76	112,61	30,8	18,1	33,4	1,7	0	3,2	2,78	0,02	4,73			
№59, сб.2021г.	Расольник домашний с мясом	260	3,96	1,75	7,65	0,06	16,63	148,85	40,4	30	86,5	1,4	15	219,6	2,03	0,1	10,5			
№143, сб.2021г.	Принц, тушеная в соусе с овощами	280	23,26	15,53	21,23	0,05	32,81	398,79	53,6	55	224	2,8	30,9	1092,9	1,13	0,14	5,01			
№302, сб.2021г.	Чай с лимоном и сахаром	200	0,25	0,00	0,05	0,00	9,54	38,48	2,73	0,73	1,34	0,1	0	0,14	0,01	0	1,12			
№1.5, сб.2021г.	Хлеб пшеничный	90	2,52	0,00	0,14	0,00	33,16	144,93	18	12,6	58,5	1	0	0,99	0,1	0				
№1.6, сб.2021г.	Хлеб ржаной	80	1,02	0,00	0,50	0,00	14,96	70,83	28	37,6	126	3,1	0	0,8	1,12	0,14	0			
Итого за 'Обед'		32,23	17,28	35,65	0,11	121,86	914,49	174	154	530	10	45,9	1316,6	8,07	0,51	21,4				
Полдник																				
№1.5, сб.2021г.	Хлеб пшеничный	90	2,52	0,00	0,14	0,00	33,16	144,93	18	12,6	58,5	1	0	0,99	0,1	0				
№1.4, сб.2021г.	Сыр	25	6,58	6,58	6,65	0,00	0,00	87,65	250	13,8	150	0,2	52,5	59,5	0,1	0,01	0,18			
№319, сб.2021г.	Напиток из шлодов шиповника	200	0,67	0,00	0,27	0,27	33,40	127,47	12,2	3,23	3,16	0,6	0	163,4	0,76	0,01	80			
	Фрукты свежие	100	0,36	0,00	0,30	0,30	11,60	47,62	12,8	6,75	7,7	1,8	0	5	0,2	0,02	3			
Итого за 'Полдник'		10,12	6,58	7,37	0,57	78,15	407,67	293	36,3	219	3,6	52,5	227,9	2,05	0,13	83,2				
Ужин																				
№125, сб.2021г.	Рагу из мяса	280	15,22	12,09	24,84	0,04	27,48	391,13	32,3	61,8	300	4,4	0	558,38	6,47	0,13	3,63			
№301, сб.2021г.	Чай с молоком и сахаром	180	1,40	1,31	1,31	0,00	10,22	56,17	47,8	5,48	35,2	0,1	5,4	9,9	0	0,01	0,23			
№1.5, сб.2021г.	Хлеб пшеничный	60	1,40	0,00	0,08	0,00	18,42	80,52	10	7	32,5	0,6	0	0,55	0,06	0				
№1.6, сб.2021г.	Хлеб ржаной	40	0,51	0,00	0,25	0,00	7,48	35,41	14	18,8	63,2	1,6	0	0,4	0,56	0,07	0			
№297, сб.2021г.	Кефир	180	5,12	5,12	5,64	0,00	7,06	102,84	212	24,7	168	0,2	35,3	39,6	0	0,05	1,23			
Итого за 'Ужин'		23,64	18,51	32,12	0,04	70,66	666,06	316	118	599	6,8	40,7	608,28	7,58	0,33	5,1				
Итого за день		84,23	55,34	94,12	1,09	381,33	2658,78	1244	403	1814	26	258	2298,8	19,3	1,25	115				

7 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Мг	Р	Fe	А,мкг	РЭ,мкг	ГЭ,мг	В1,мг	С,мг		
Завтрак																			
№76, с6.2021г.	Суп молочный с крупой (пшено)	250	6,02	4,70	9,58	0,66	22,93	200,43	178	34,2	168	0,7	44,1	81,73	0,13	0,11	0,84		
№1.3, с6.2021г.	Масло сливочное	12	0,06	0,06	8,70	0,00	0,10	78,90	1,44	0	2,28	0	70,8	78,36	0,12	0			
№10.1, с6.2021г.	Яйца вареные	40	2,93	2,93	4,37	0,00	0,22	51,89	19,8	4,32	69,1	0,9	100	104	0,24	0,02	0		
№304, с6.2021г.	Кофейный напиток на молоке	200	2,95	2,90	2,82	0,00	15,95	98,06	106	12,2	78,3	0,1	12	22	0	0,03	0,52		
№1.5, с6.2021г.	Вагон	80	2,24	0,00	0,13	0,00	29,47	128,83	16	11,2	52	0,9	0	0	0,88	0,09	0		
Итого за 'Завтрак'			14,20	10,59	25,59	0,66	68,67	558,11	321	61,9	370	2,6	227	286,09	1,37	0,24	1,36		
2-й завтрак																			
№299, с6.2021г.	Пряники	10	0,55	0,59	0,41	0,00	7,02	32,26	0,97	0,78	4,35	0,1	0	0	0,24	0,01	0		
	Молоко кипяченое	200	5,75	6,12	4,64	0,00	9,22	100,44	223	25,7	165	0,2	25,3	46,42	0	0,06	1,1		
Итого за 2-й завтрак'			6,31	6,71	5,06	0,00	16,23	132,70	224	26,5	170	0,3	25,3	46,42	0,24	0,07	1,1		
Обед																			
№43, с6.2021г.	Винегрет с сельдью	150	6,62	5,00	5,58	0,00	11,21	117,97	55	33,4	127	1,2	5,88	248,02	0,49	0,06	13,9		
№69, с6.2021г.	Суп из овощей с мясом	270	4,88	3,04	5,95	0,00	12,63	120,46	24,8	25,6	88,2	1,4	23,6	232,22	0,32	0,08	8,52		
№98, с6.2021г.	Жаркое по-домашнему	280	16,80	13,55	22,39	7,06	28,37	379,67	31,9	65	335	5	0	15,99	4,15	0,15	3,58		
ТК	Напиток "Витошка" витаминный	200	0,00	0,00	0,00	0,00	16,93	65,74	0	0	0	0	72	0	0	0,22	8		
№1.5, с6.2021г.	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,00	0,80	0,00	41,28	196,40	18,4	26,4	69,6	1,6	0	0	1,04	0,13	0		
№1.6, с6.2021г.	Хлеб ржаной	70	0,90	0,00	0,43	0,00	13,09	61,97	24,5	32,9	111	2,7	0	0,7	0,98	0,13	0		
Итого за 'Обед'			35,51	21,58	35,16	7,06	123,50	942,22	155	183	731	12	101	496,93	6,97	0,76	34		
Подлив																			
№1.5, с6.2021г.	Хлеб пшеничный	70	1,96	0,00	0,11	0,00	25,79	112,72	14	9,8	45,5	0,8	0	0	0,77	0,08	0		
№1.4, с6.2021г.	Сыр (порциям)	30	7,89	7,89	7,98	0,00	0,00	105,18	300	16,5	180	0,2	63	71,4	0,12	0,01	0,21		
	Фрукты свежие группы	120	0,48	0,00	0,36	0,00	15,72	60,83	22,8	14,4	19,2	2,8	0	2,4	0,48	0,02	6		
	Сок фруктовый	200	0,60	0,00	0,00	0,00	34,00	132,56	10	24	30	0,4	0	1,00	1,6	0,04	1,2		
Итого за 'Подлив'			10,93	7,89	8,45	0,00	75,51	411,29	347	64,7	275	4,1	63	173,8	2,97	0,15	7,41		
Ужин																			
№131, с6.2021г.	Соусеки, сардельки отварные с соусом	105	7,77	7,99	14,45	0,00	2,36	170,56	22	11	96,3	1,2	4,05	3,6	0,39	0,02	0,22		
№227, с6.2021г.	Макаронные изделия отварные	180	6,54	0,03	3,91	0,00	42,12	229,22	11,1	8,77	48,5	0,9	17,7	32,65	1	0,08	0		
ТК	Чай с лимоном и сахаром	200	0,44	0,00	0,10	0,10	9,67	39,97	2,73	0,73	1,34	0,1	0	0,14	0,01	0	1,12		
№1.5, с6.2021г.	Хлеб пшеничный	40	1,12	0,00	0,06	0,00	14,74	64,41	8	5,6	26	0,4	0	0	0,44	0,04	0		
№1.6, с6.2021г.	Хлеб ржаной	70	0,90	0,00	0,43	0,00	13,09	61,97	24,5	32,9	111	2,7	0	0,7	0,98	0,13	0		
№297, с6.2021г.	Кефир	200	5,68	5,68	6,27	0,00	7,84	114,27	235	27,4	186	0,2	39,2	44	0	0,06	1,37		
Итого за 'Ужин'			22,44	13,70	25,23	0,10	89,82	680,40	304	86,5	469	5,6	61	81,09	2,82	0,33	2,71		
Итого за день			89,39	60,47	99,49	7,82	373,73	2724,72	1349	423	2014	24	478	1084,3	14,4	1,55	46,6		

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Мг	Р	Fe	Амкп	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг		
Завтрак																			
№200, сб.2021г.	Каша из смеси круп(гречневая, овсяная, перловая, пшениная) с низким вязкая	220	9,10	5,24	13,72	1,72	49,63	350,30	209	71	288	2,2	119	130,02	0,86	0,2	0,8		
№306, сб.2021г.	Какао с молоком	200	3,46	3,34	3,56	0,36	15,21	102,99	124	22,9	104	0,6	13,8	25,37	0,01	0,03	0,6		
№1,5, сб.2021г.	Батон	10	0,28	0,00	0,02	0,00	3,68	16,10	2	1,4	6,5	0,1	0	0,11	0,01	0			
	Фрукты свежие	160	0,58	0,00	0,48	0,48	18,56	76,19	20,5	10,8	12,3	2,8	0	8	0,32	0,03	4,8		
	Итого за "Завтрак"		13,41	8,58	17,77	2,56	87,09	545,58	356	106	411	5,7	133	163,39	1,3	0,27	6,2		
2-й завтрак																			
№299, сб.2021г.	Печенье, пряники, вафли	10	0,28	0,28	0,33	0,00	8,04	34,44	1,6	1	3,6	0,2	0,2	0,3	0,07	0	0		
	Молоко кипяченое	200	5,74	6,11	4,64	0,00	9,20	100,30	223	25,7	165	0,2	25,3	46,35	0	0,06	1,1		
	Итого за 2-й завтрак		6,02	6,39	4,97	0,00	17,24	134,74	224	26,7	169	0,3	25,5	46,65	0,07	0,06	1,1		
Обед																			
№41, сб.2021г.	Салат "Студенческий"	100	2,93	1,13	11,67	0,00	9,48	151,60	22,5	22	77,1	0,9	36,8	429,04	4,64	0,1	5,71		
№55, сб.2021г.	Пиц из свежей капусты с картофелем	250	2,00	0,26	5,00	0,00	10,66	92,48	41,5	19,9	47,6	0,7	38,6	244,52	0,22	0,06	12		
№81, сб.2021г.	Рыба запеченная в омлете	120	12,68	12,47	6,67	0,05	3,90	126,28	68,5	51,9	276	1,5	88,7	116,6	0,58	0,11	0,65		
№147, сб.2021г.	Картофель тушеный	180	3,74	0,07	9,79	0,00	30,02	219,30	30	42,1	106	1,6	51	471,58	0,47	0,16	14,5		
ПК	Напиток "Виталит" витаминный	200	0,00	0,00	0,00	0,00	16,93	65,74	0	0	0	0	72	0	0,22	8			
№1,5, сб.2021г.	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,00	0,90	0,00	46,44	220,95	20,7	29,7	78,3	1,8	0	1,17	0,14	0			
№1,6, сб.2021г.	Хлеб ржаной	60	0,77	0,00	0,37	0,00	11,22	53,12	21	28,2	94,8	2,3	0	0,6	0,84	0,11	0		
	Итого за "Обед"		29,23	13,93	34,41	0,05	128,65	929,47	204	194	679	8,9	287	1262,3	7,91	0,89	40,9		
Полдник																			
№239, сб.2021г.	Запеканка из творога	200	17,69	15,73	8,54	0,11	32,51	280,63	222	45,5	318	1	65,3	74,58	0,45	0,09	0,55		
	Сок фруктовый	200	0,60	0,00	0,20	0,00	30,40	133,40	8	10	16	2	0	6	0,6	0,08	8		
	Итого за "Полдник"		18,29	15,73	8,74	0,11	62,91	414,03	230	55,5	334	3	65,3	80,58	1,05	0,17	8,55		
Ужин																			
№105, сб.2021г.	Зразы "Пшкельные"	105	11,20	8,33	13,86	3,50	23,38	254,74	26,7	30,4	155	1,8	42,7	54,23	2,05	0,08	0,63		
№182, сб.2021г.	Пюре овощное	230	4,69	1,35	7,37	0,00	21,96	165,10	121	56,1	132	1,5	58,1	1449,5	0,53	0,14	53		
ПК	Чай с повидлом	200	0,26	0,00	0,04	0,05	12,15	47,29	2,46	1,22	1,57	0,2	0	0	0	0,04			
№1,5, сб.2021г.	Хлеб пшеничный	35	0,98	0,00	0,06	0,00	12,89	56,36	7	4,9	22,8	0,4	0	0,39	0,04	0			
№1,6, сб.2021г.	Хлеб ржаной	30	0,38	0,00	0,19	0,00	5,61	26,56	10,5	14,1	47,4	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0		
№297, сб.2021г.	Кефир	200	5,68	5,68	6,27	0,00	7,84	114,27	235	27,4	186	0,2	39,2	44	0	0,06	1,37		
	Итого за "Ужин"		23,20	15,36	27,80	3,55	83,83	664,32	403	134	544	5,2	140	1548	3,39	0,37	55		
	Итого за день		90,16	59,99	93,68	6,27	379,73	2688,15	1416	516	2138	23	651	3101	13,7	1,77	112		

МЕНЮ

9 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г		ЭЦ ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.	всего	в т.ч. раст.		Са	Mg	P	Fe	АмКг	Рэ,мкг	Тэ,мг	В1,мг	С,мг			
Завтрак																					
№236, сб.2021г.	Омлет с морковью (варенный на пару)	210	14,93	15,25	25,29	0,00	7,16	313,40	155	39,4	289	3,1	371	1440,8	1,01	0,12	1,36				
№3, сб.2021г.	Бутерброд с сыром	30/10	3,40	2,58	2,65	0,00	10,83	81,70	104	9,51	77,9	0,4	20,6	23,8	0,37	0,04	0,07				
№304, сб.2021г.	Кодифиный напиток на молоке	200	2,95	2,90	2,82	0,00	15,95	98,06	106	12,2	78,3	0,1	12	22	0	0,03	0,52				
	Фрукты свежие	150	0,54	0,00	0,45	0,45	17,40	71,43	19,2	10,1	11,6	2,6	0	7,5	0,3	0,02	4,5				
	Итого за 'Завтрак'		21,82	20,73	31,21	0,45	51,34	564,60	365	66,1	419	5,8	278	1494,1	1,68	0,18	5,63				
2-й завтрак																					
№1.5, сб.2021г.	Сок фруктовый	25	0,70	0,00	0,04	0,00	9,21	40,26	5	3,5	16,3	0,3	0	0	0,28	0,03	0				
	Итого за '2-й завтрак'	200	1,00	0,00	0,20	0,00	22,60	94,08	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4				
	Итого за '2-й завтрак'		1,70	0,00	0,24	0,00	31,81	134,34	19	11,5	30,3	3,1	0	0	0,48	0,05	4				
Обед																					
ПК	Сельдь с луком	100	11,90	11,62	15,64	0,04	2,22	195,85	60,8	30,1	196	0,9	13,7	13,95	5,21	0,02	1,98				
№58, сб.2021г.	Борщ с капустой и картофелем	250	1,90	0,25	5,43	0,00	14,00	107,84	41,4	21,3	48,3	1	9	227	1,97	0,04	7,95				
№108, сб.2021г.	Тертени из говядины	120	9,87	7,85	16,71	8,84	22,52	270,83	48	29,5	149	1,4	10,7	81,38	4,85	0,05	0,38				
№158, сб.2021г.	Рату из овощей	220	3,64	0,02	9,27	0,04	23,89	188,65	52,3	44,1	94,3	1,6	8,92	844,15	4,36	0,11	11,8				
ПК	Напиток "Витопка" витаминный	200	0,00	0,00	0,00	0,00	16,93	65,74	0	0	0	0	72	0	0,22	8					
№1.5, сб.2021г.	Хлеб пшеничный	40	1,12	0,00	0,06	0,00	14,74	64,41	8	5,6	26	0,4	0	0	0,44	0,04	0				
№1.6, сб.2021г.	Хлеб ржаной	50	0,64	0,00	0,31	0,00	9,35	44,27	17,5	23,5	79	2	0	0,5	0,7	0,09	0				
	Итого за 'Обед'		29,07	19,74	47,42	8,92	103,64	937,59	222	148	580	7	111	1167	17,5	0,55	23,1				
Подливка																					
№280, сб.2021г.	Варушка с творогом	75	4,55	2,38	4,05	0,74	33,81	189,55	40	10,9	82,8	0,7	14,8	26,6	1,2	0,06	0,04				
№319, сб.2021г.	Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,00	0,27	0,27	33,40	127,47	12,2	3,23	3,16	0,6	0	163,4	0,76	0,01	80				
№297, сб.2021г.	Йогурт	125	4,82	5,13	1,65	0,00	10,12	76,72	136	16,3	103	0,1	7,5	12,5	0	0,03	0,3				
	Итого за 'Подливка'		10,03	7,51	5,97	1,02	77,33	393,73	189	30,5	189	1,4	22,3	202,5	1,96	0,1	80,3				
Ужин																					
№134, сб.2021г.	Фрикадельки из кур	105	10,98	10,48	13,24	0,00	10,84	200,06	38,3	17,8	127	1,5	54,2	111,42	0,68	0,06	0,13				
№159, сб.2021г.	Картофель и овощи, тушенные в соусе	180	3,62	0,07	9,20	0,03	29,91	214,76	23,5	38,4	95,6	1,5	45	301,38	0,44	0,15	13,6				
ПК	Чай с лимоном и сахаром	200	0,44	0,00	0,10	0,11	9,67	39,97	2,73	0,73	1,34	0,1	0	0,14	0,01	0	1,12				
№1.5, сб.2021г.	Хлеб пшеничный	60	1,68	0,00	0,10	0,00	22,10	96,62	12	8,4	39	0,7	0	0	0,66	0,07	0				
№1.6, сб.2021г.	Хлеб ржаной	80	1,02	0,00	0,50	0,00	14,96	70,83	28	37,6	126	3,1	0	0,8	1,12	0,14	0				
№297, сб.2021г.	Кефир	180	5,29	5,29	0,09	0,00	7,06	53,27	222	26,5	168	0,2	0	0	0	0,07	1,23				
	Итого за 'Ужин'		23,03	15,84	23,22	0,14	94,55	675,51	327	129	557	7	99,2	413,73	2,91	0,49	16,1				
	Итого за день		85,66	63,82	108,05	10,53	358,67	2705,76	1121	386	1776	24	510	3277,4	24,6	1,37	129				

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г		ЭЦ, ккал		Минеральные элементы (мг)					Витамины		
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.	ды, г	ккал	Са	Мг	Р	Fe	А,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Завтрак																		
№208, сб.2021г.	Каши пшенная молочная жидкая	205	7,15	3,81	9,03	1,29	38,79	262,89	171,2	49,55	200,1	1,2	56,17	63,18	0,17	0,19	0,69	
№10.1, сб.2021г.	Ябло вареное	40	2,93	2,93	4,37	0,00	0,22	51,89	19,8	4,32	69,12	0,9	100	104	0,24	0,02	0	
№306, сб.2021г.	Каша с молоком	200	3,46	3,34	3,56	0,36	15,21	102,99	124,4	22,88	103,7	0,6	13,8	25,37	0,01	0,03	0,6	
№1.5, сб.2021г.	Батон	50	1,40	0,00	0,08	0,00	18,42	80,52	10	7	32,5	0,6	0	0	0,55	0,06	0	
	Фрукты свежие	150	0,54	0,00	0,45	0,45	17,40	71,43	19,2	10,13	11,55	2,6	0	7,5	0,3	0,02	4,5	
	Итого за 'Завтрак'		15,47	10,07	17,48	2,10	90,05	569,71	344,6	93,88	417	5,9	170	200,06	1,27	0,32	5,79	
2-й завтрак																		
	Печенье, пряники, вафли	10	0,64	0,64	1,68	0,00	7,03	44,07	2,3	1	6,5	0,1	12	13,2	0,1	0,01	0	
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	0,00	22,60	94,08	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4	
	Итого за '2-й Завтрак'		1,64	0,64	1,88	0,00	29,63	138,15	16,3	9	20,5	2,9	12	13,2	0,3	0,03	4	
Обед																		
№21, сб.2021г.	Салат витаминный	150	2,39	0,00	7,61	0,00	21,21	154,58	65,03	32,88	55,07	1,6	0	754,77	3,62	0,06	49,62	
№55, сб.2021г.	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,00	0,26	5,00	0,20	10,66	92,48	45,98	20,17	48,44	0,8	38,6	244,52	0,22	0,06	12,01	
№125, сб.2021г.	Овощи тушеные с мясом	350	19,02	15,12	31,05	0,05	34,34	487,11	42,62	77,35	375,9	5,5	0	0	0,69	0,17	4,54	
ТК	Кисель с витаминами "Витлопка"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	20,93	81,24	52,8	0	0	0	78	0	0,22	8,04		
№1.5, сб.2021г.	Хлеб пшеничный	80	1,68	0,00	0,10	0,00	22,10	96,62	12	8,4	39	0,7	0	0	0,66	0,07	0	
№1.6, сб.2021г.	Хлеб ржаной	80	1,02	0,00	0,50	0,00	14,96	70,83	28	37,6	126,4	3,1	0	0,8	1,12	0,14	0	
	Итого за 'Обед'		26,12	15,38	44,25	0,25	124,21	982,85	246,4	176,4	644,8	12	116,6	1000,1	6,31	0,71	74,2	
Полдник																		
№244, сб.2021г.	Затеканка из творога с морковью	200	13,62	1,55	12,11	0,15	30,63	284,57	226,9	44,75	283,2	1	90,4	895,84	0,56	0,08	1,51	
№309, сб.2021г.	Компот из плодов или ягод сушеных	200	1,20	0,00	0,06	0,00	33,40	126,62	34,67	21,7	29,53	0,7	0	145,75	1,38	0,02	0,16	
	Итого за 'Полдник'		14,81	1,55	12,18	0,15	64,04	411,19	261,6	66,44	312,7	1,8	90,4	1041,6	1,93	0,1	1,67	
Ужин																		
№80, сб.2021г.	Рыбд, тушеная в томате с овощами	120	8,01	7,33	5,89	0,02	6,41	107,86	38,56	47,57	177,5	0,9	5,79	7,38	0,22	0,08	1,88	
№8.3, сб.2021г.	Рис с овощами	180	4,20	0,09	15,10	0,00	40,24	312,89	18,74	32,48	89,38	0,9	106,2	355,14	0,47	0,04	0,83	
ТК	Чай с сахаром	200	0,19	0,00	0,04	0,05	9,22	36,01	0,26	0	0	0	0	0	0	0	0	
№1.5, сб.2021г.	Хлеб пшеничный	60	1,68	0,00	0,10	0,00	22,10	96,62	12	8,4	39	0,7	0	0	0,66	0,07	0	
№1.6, сб.2021г.	Хлеб ржаной	50	0,64	0,00	0,31	0,00	9,35	44,27	17,5	23,5	79	2	0	0,5	0,7	0,09	0	
№297, сб.2021г.	Кефир	180	5,12	5,12	5,64	0,00	7,06	102,84	211,7	24,7	167,6	0,2	35,28	39,6	0	0,05	1,23	
	Итого за 'Ужин'		19,83	12,54	27,09	0,07	94,39	700,49	298,8	136,6	552,4	4,6	147,3	402,62	2,05	0,34	3,95	
	Итого за день		77,87	40,18	102,88	2,57	402,32	2802,39	1168	482,4	1947	27	536,2	2657,6	11,87	1,5	89,62	

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Мг	Р	Fe	Амкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг			
Завтрак																				
№198, сб.2021г.	Каши манная вязкая с изюмом	220	9,87	4,51	5,45	0,47	68,44	354,07	198	29,5	171	0,7	31,8	35,64	0,73	0,11	0,83			
№13, сб.2021г.	Масло сливочное	5	0,03	0,03	3,63	0,00	0,04	32,88	0,6	0	0,95	0	29,5	32,65	0,05	0	0			
№304, сб.2021г.	Кофейный напиток на молоке	200	2,95	2,90	2,82	0,00	15,95	98,06	106	12,2	78,3	0,1	12	22	0	0,03	0,52			
№15, сб.2021г.	Батон	15	0,42	0,00	0,02	0,00	5,53	24,15	3	2,1	9,75	0,2	0	0	0,17	0,02	0			
	Фрукты свежие	120	0,43	0,00	0,36	0,36	13,92	57,14	15,4	8,1	9,24	2,1	0	6	0,24	0,02	3,6			
	Итого за 'Завтрак'		13,70	7,44	12,27	0,83	103,88	566,31	323	51,9	270	3,1	73,3	96,29	1,19	0,18	4,95			
2-й завтрак																				
	Печенье, пряники, вафли	10	0,64	0,64	1,68	0,00	7,03	44,07	2,3	1	6,5	0,1	12	13,2	0,1	0,01	0			
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	0,00	22,60	94,08	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4			
	Итого за '2-й Завтрак'		1,64	0,64	1,88	0,00	29,63	138,15	16,3	9	20,5	2,9	12	13,2	0,3	0,03	4			
Обед																				
№40, сб.2021г.	Салат "Степной"	100	1,71	0,00	3,80	0,00	10,88	80,88	20,6	22	52,7	0,7	0	389,12	0,18	0,08	7,3			
№70, сб.2021г.	Свекольник с мясом	260	3,65	1,54	6,23	0,28	17,38	134,34	38,8	30,2	79,3	1,7	0	206,79	2,02	0,06	4,97			
№136, сб.2021г.	Котлеты рубленные из птицы	120	12,78	10,95	25,36	0,00	21,00	354,67	25,9	23,3	166	2	92,7	117,47	1,06	0,08	0,47			
№227, сб.2021г.	Макаронные изделия отварные	185	6,54	0,03	3,91	0,00	42,12	229,22	11,1	8,77	48,5	0,9	17,7	32,65	1	0,08	0			
№309, сб.2021г.	Компот из плодов или ягод сушеных	200	1,20	0,00	0,06	0,00	33,40	126,62	34,7	21,7	29,5	0,7	0	145,75	1,38	0,02	0,16			
№15, сб.2021г.	Хлеб пшеничный	10	0,28	0,00	0,02	0,00	3,68	16,10	2	1,4	6,5	0,1	0	0	0,11	0,01	0			
№16, сб.2021г.	Хлеб ржаной	60	0,77	0,00	0,37	0,00	11,22	53,12	21	28,2	94,8	2,3	0	0,6	0,84	0,11	0			
	Итого за 'Обед'		26,93	12,51	39,75	0,28	139,69	994,97	154	136	478	8,4	110	892,39	6,58	0,43	12,9			
Полдник																				
№15, сб.2021г.	Хлеб пшеничный	80	2,24	0,00	0,13	0,00	29,47	128,83	16	11,2	52	0,9	0	0	0,88	0,09	0			
№13, сб.2021г.	Масло сливочное	10	0,05	0,05	7,25	0,00	0,08	65,75	1,2	0	1,9	0	59	65,3	0,1	0	0			
№11,94д, сб.Самс.1995г.	Компот из кураги, изюма, чернослива	200	0,82	0,00	0,10	0,00	36,13	138,19	23,9	19,7	21,3	0,7	0	59,3	0,73	0,01	0,28			
	Фрукты свежие	190	0,68	0,00	0,57	0,57	22,04	90,48	24,3	12,8	14,6	3,3	0	9,5	0,38	0,03	5,7			
	Итого за 'Полдник'		3,80	0,05	8,05	0,57	87,72	423,24	65,4	43,7	89,8	4,9	59	134,1	2,09	0,13	5,98			
Ужин																				
№126, сб.2021г.	Голубцы ленивые	280	17,76	14,21	24,35	0,13	29,08	388,08	107	62,4	273	2,7	118	156,67	0,51	0,1	22,9			
ТК	Чай с лимоном и сахаром	200	0,44	0,00	0,10	0,10	9,67	39,97	2,73	0,73	1,34	0,1	0	0,14	0,01	0	1,12			
№15, сб.2021г.	Хлеб пшеничный	60	1,68	0,00	0,10	0,00	22,10	96,62	12	8,4	39	0,7	0	0	0,66	0,07	0			
№16, сб.2021г.	Хлеб ржаной	80	1,02	0,00	0,50	0,00	14,96	70,83	28	37,6	126	3,1	0	0,8	1,12	0,14	0			
№297, сб.2021г.	Кефир	200	5,68	5,68	6,27	0,00	7,84	114,27	235	27,4	186	0,2	39,2	44	0	0,06	1,37			
	Итого за 'Ужин'		26,58	19,89	31,31	0,23	83,66	709,76	385	137	626	6,8	157	201,61	2,3	0,37	25,4			
	Итого за день		72,65	40,53	93,26	1,91	444,58	2832,43	943	377	1484	26	412	1337,6	12,5	1,14	53,2			

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины			
			в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.	всего			Са	Мг	Р	Fe	А,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Завтрак																		
№78, сб.2021г.	Суп молочный с вермишелью	250	6,74	4,59	6,72	0,00	23,35	179,28	191	24,5	151	0,5	44	48,48	0,32	0,08	0,84	
№1.3, сб.2021г.	Маело сливочное	12	0,06	0,06	8,70	0,00	0,10	78,90	1,44	0	2,28	0	70,8	78,36	0,12	0	0	
№1.4, сб.2021г.	Сыр	20	5,26	5,26	5,32	0,00	0,00	70,12	200	11	120	0,1	42	47,6	0,08	0,01	0,14	
№306, сб.2021г.	Какао с молоком	200	3,46	3,34	3,56	0,36	15,21	102,99	124	22,9	104	0,6	13,8	25,37	0,01	0,03	0,6	
№1.5, сб.2021г.	Батон	50	1,40	0,00	0,08	0,00	18,42	80,52	10	7	32,5	0,6	0	0,55	0,06	0	0	
	Фрукты свежие	100	0,36	0,00	0,30	0,30	11,60	47,62	12,8	6,75	7,7	1,8	0	5	0,2	0,02	3	
	Итого за "Завтрак"		17,28	13,24	24,68	0,66	68,67	559,43	540	72,1	417	3,5	171	204,81	1,28	0,2	4,58	
2-й Завтрак																		
	Вафли	10	0,28	0,28	0,33	0,00	8,04	34,44	1,6	1	3,6	0,2	0,2	0,3	0,07	0	0	
№299, сб.2021г.	Молоко кипяченое	200	5,74	6,11	4,64	0,00	9,20	100,30	223	25,7	165	0,2	25,3	46,35	0	0,06	1,1	
	Итого за "2-й Завтрак"		6,02	6,39	4,97	0,00	17,24	134,74	224	26,7	169	0,3	25,5	46,65	0,07	0,06	1,1	
Обед																		
№33, сб.2021г.	Салат "Пестрый"	120	1,22	0,00	6,07	0,00	14,76	112,61	30,8	18,1	33,4	1,7	0	3,2	2,78	0,02	4,73	
№56, сб.2021г.	Расолиник ленинградский	250	2,34	0,25	5,62	4,39	17,52	128,41	27,5	23,5	68,6	0,9	9	219	2	0,08	6,71	
№125, сб.2021г.	Рагу из мяса	280	15,22	12,09	24,84	0,04	27,48	391,13	38,2	62,1	302	4,4	0	558,38	6,47	0,13	3,63	
№309, сб.2021г.	Компот из плодов или ягод сушеных	200	1,20	0,00	0,06	0,00	33,40	126,62	34,7	21,7	29,5	0,7	0	145,75	1,38	0,02	0,16	
№1.5, сб.2021г.	Хлеб пшеничный	80	2,24	0,00	0,13	0,00	29,47	128,83	16	11,2	52	0,9	0	0	0,88	0,09	0	
№1.6, сб.2021г.	Хлеб ржаной	100	1,28	0,00	0,62	0,00	18,71	88,54	35	47	158	3,9	0	1	1,4	0,18	0	
	Итого за "Обед"		23,50	12,34	37,35	4,43	141,34	976,14	182	184	643	13	9	927,33	14,9	0,52	15,2	
Полдник																		
№241, сб.2021г.	Сырники из творога	200	16,46	1,29	13,08	0,30	41,20	350,14	279	41	352	1,1	96,1	110,24	0,62	0,09	0,53	
№302, сб.2021г.	Чай с лимоном и сахаром	200	0,25	0,00	0,05	0,00	9,54	38,48	2,73	0,73	1,34	0,1	0	0,14	0,01	0	1,12	
	Итого за "Полдник"		16,71	1,29	13,13	0,30	50,73	388,62	281	41,8	353	1,2	96,1	110,38	0,63	0,1	1,65	
Ужин																		
№32, сб.2021г.	Салат "Ликольный"	100	1,52	0,00	8,26	0,00	7,62	106,39	28,9	18,6	41,5	1	0	8,9	3,77	0,05	4,88	
№79, сб.2021г.	Рыба припущенная	120	14,60	14,48	1,21	0,01	0,98	72,61	46,4	58,8	216	1	11,1	110,76	0,47	0,12	0,22	
№248, сб.2021г.	Соус томатный	30	0,25	0,01	1,23	0,02	2,03	20,10	2,52	2,23	4,5	0,1	6,73	57,41	0,08	0,01	0,6	
№149, сб.2021г.	Овоши, припущенные в молочном соусе	230	4,68	1,09	4,32	0,06	21,29	133,26	105	54,9	123	1,3	21,1	1745,1	0,59	0,12	14,6	
ТК	Напиток "Витощка" витаминный	200	0,00	0,00	0,00	0,00	16,93	65,74	0	0	0	0	72	0	0	0,22	8	
№1.5, сб.2021г.	Хлеб пшеничный	80	2,24	0,00	0,13	0,00	29,47	128,83	16	11,2	52	0,9	0	0	0,88	0,09	0	
№1.6, сб.2021г.	Хлеб ржаной	80	1,02	0,00	0,50	0,00	14,96	70,83	28	37,6	126	3,1	0	0,8	1,12	0,14	0	
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	0,00	22,60	94,08	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4	
	Итого за "Ужин"		25,32	15,58	15,85	0,10	115,89	691,83	241	191	578	10	111	1923	7,11	0,76	32,3	
	Итого за день		88,82	48,84	95,97	5,48	393,88	2750,75	1469	515	2160	28	412	3212,1	24	1,63	54,8	

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г		ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины				
			в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.	всего	ды, г	Са		Мг	Р	Fe	А,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг			
Завтрак																				
№207, сб.2021г.	Каши рисовая молочная жидкая	210	5,15	3,97	11,73	0,30	33,77	259,79	168	32,9	160	0,5	85,4	96,27	0,22	0,07	0,72			
№1,3, сб.2021г.	Масло сливочное	5	0,03	0,03	3,63	0,00	0,04	32,88	0,6	0	0,95	0	29,5	32,65	0,05	0	0			
№1,4, сб.2021г.	Сыр	20	5,26	5,26	5,32	0,00	0,00	70,12	200	11	120	0,1	42	47,6	0,08	0,01	0,14			
№304, сб.2021г.	Кефирный напиток на молоке	200	3,05	3,00	1,32	0,00	16,04	85,32	106	12,2	78,3	0,1	6	10	0	0,03	0,52			
№1,5, сб.2021г.	Батон	25	0,70	0,00	0,04	0,00	9,21	40,26	5	3,5	16,3	0,3	0	0	0,28	0,03	0			
	Фрукты свежие	120	0,43	0,00	0,36	0,36	13,92	57,14	15,4	8,1	9,24	2,1	0	6	0,24	0,02	3,6			
	Итого за 'Завтрак'		14,62	12,25	22,39	0,66	72,98	545,51	495	67,7	385	3,1	163	192,52	0,87	0,15	4,98			
2-й завтрак																				
№1,5, сб.2021г.	Хлеб пшеничный	40	1,12	0,00	0,06	0,00	14,74	64,41	8	5,6	26	0,4	0	0	0,44	0,04	0			
№299, сб.2021г.	Молоко кипяченое	180	5,36	5,70	2,51	0,00	8,29	76,07	201	23,1	149	0,2	11,4	18,99	0	0,05	0,99			
	Итого за '2-й завтрак'		6,48	5,70	2,57	0,00	23,03	140,48	209	28,7	175	0,6	11,4	18,99	0,44	0,1	0,99			
Обед																				
№8, сб.2021г.	Салат из белокочанной капусты с яблоками	150	2,83	0,00	7,65	0,00	19,02	148,28	79,9	27,5	51	1,8	0	6,69	3,54	0,06	70,8			
№7, сб.2021г.	Уха с крупной	300	8,36	6,46	0,82	0,09	16,34	103,70	37,3	45,9	191	1,2	5,2	8	0,37	0,12	4,93			
№94, сб.2021г.	Бефстроганов из отварного мяса	120	16,80	10,57	16,26	0,05	4,54	231,07	22,4	23,2	158	2,5	9,56	255,67	0,61	0,04	0,08			
№556, сб.2004г.	Сложный гарнир (карт.пюре+морковь припущен.)	210	2,96	0,35	10,88	0,03	21,79	190,48	48,8	57,1	101	1,3	58,6	3008,2	0,84	0,09	2,67			
№309, сб.2021г.	Компот из плодов или ягод сушеных	200	1,20	0,00	0,06	0,00	33,40	126,62	34,7	21,7	29,5	0,7	0	145,75	1,38	0,02	0,16			
№1,5, сб.2021г.	Хлеб пшеничный	60	1,68	0,00	0,10	0,00	22,10	96,62	12	8,4	39	0,7	0	0	0,66	0,07	0			
№1,6, сб.2021г.	Хлеб ржаной	35	0,45	0,00	0,22	0,00	6,55	30,99	12,3	16,5	55,3	1,4	0	0,35	0,49	0,06	0			
	Итого за 'Обед'		34,28	17,38	35,99	0,16	123,75	927,76	243	194	615	9,4	66,1	3424,7	7,89	0,42	78			
Поддник																				
	Пшеника	50	2,77	2,95	2,07	0,00	35,08	161,29	4,84	3,92	21,8	0,4	0	0	1,2	0,03	0			
	Фрукты свежие бананы	160	2,40	0,00	0,80	0,00	36,32	152,80	12,8	67,2	44,8	1	0	32	0,64	0,06	16			
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	0,00	22,60	94,08	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4			
	Итого за 'Поддник'		6,17	2,95	3,07	0,00	94,00	408,17	31,6	79,1	80,6	4,1	0	32	2,04	0,11	20			
Ужин																				
№123, сб.2021г.	Рулет с луком и яйцом	120	11,67	9,89	10,50	0,00	15,89	194,30	56,7	33,4	185	2,2	69,4	93,01	0,53	0,1	0,88			
№182, сб.2021г.	Пюре овощное	200	4,08	1,17	6,42	0,00	19,09	143,59	105	48,8	114	1,3	50,5	1260,5	0,46	0,12	46,1			
ТК	Чай с повидлом	180	0,10	0,00	0,02	0,02	5,45	21,15	1,11	0,55	0,7	0,1	0	0	0	0,02	0			
№1,5, сб.2021г.	Хлеб пшеничный	110	3,08	0,00	0,18	0,00	40,52	177,14	22	15,4	71,5	1,2	0	0	1,21	0,12	0			
№1,6, сб.2021г.	Хлеб ржаной	100	1,28	0,00	0,62	0,00	18,71	88,54	35	47	158	3,9	0	1	1,4	0,18	0			
№297, сб.2021г.	Кефир	180	5,29	5,29	0,09	0,00	7,06	53,27	222	26,5	168	0,2	0	0	0	0,07	1,23			
	Итого за 'Ужин'		25,50	16,35	17,82	0,02	106,72	677,98	442	172	697	8,9	120	1354,5	3,6	0,6	48,2			
	Итого за день		87,04	54,64	81,84	0,84	420,48	2699,91	1420	541	1952	26	360	5022,7	14,8	1,38	152			

14 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Мg	P	Fe	А,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг			
Завтрак																				
№229, сб.2021г.	Макаронные изделия с тертым сыром	200	12,57	6,47	13,68	0,00	38,49	328,25	260	22,1	195	1,1	104	116,29	1,06	0,08	0,17			
№306, сб.2021г.	Какао с молоком	200	3,46	3,34	3,56	0,36	15,21	102,99	124	22,9	104	0,6	13,8	25,37	0,01	0,03	0,6			
№1.5, сб.2021г.	Батон	35	0,98	0,00	0,06	0,00	12,89	56,36	7	4,9	22,8	0,4	0	0,39	0,04	0				
	Фрукты свежие	130	0,47	0,00	0,39	0,39	15,08	61,91	16,6	8,78	10	2,3	0	6,5	0,26	0,02	3,9			
	Итого за 'Завтрак'		17,47	9,81	17,68	0,75	81,68	549,51	408	58,7	331	4,3	118	148,17	1,71	0,17	4,67			
2-й Завтрак																				
	Батон низкокалорийный	25	0,70	0,00	0,04	0,00	9,21	40,26	5	3,5	16,3	0,3	0	0,28	0,03	0				
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	0,00	22,60	94,08	14	8	14	2,8	0	0,2	0,02	4				
	Итого за '2-й Завтрак'		1,70	0,00	0,24	0,00	31,81	134,34	19	11,5	30,3	3,1	0	0,48	0,05	4				
Обед																				
№43, сб.2021г.	Винегрет с сельдью	150	9,68	8,33	6,73	0,00	9,34	133,71	65,5	37,6	172	1,3	9,8	211,68	0,69	0,05	11,6			
№69, сб.2021г.	Суп из овощей с курицей	260	5,05	3,41	7,26	0,26	13,76	135,17	30,7	24,7	84,6	1,2	34,6	251,08	0,32	0,08	8,6			
№108, сб.2021г.	Кефтели из говядины	120	9,09	7,84	15,75	8,71	19,15	246,02	46	25,8	143	1,2	6,5	42,24	4,76	0,04	0,26			
№7.6, сб.2021г.	Пюре из бобовых и картофеля	189	19,31	0,81	9,25	0,00	58,10	375,26	164	98,4	434	5,4	58,4	66,44	0,15	0,42	2,6			
ТК	Напиток "Виталитка" витаминный	180	0,00	0,00	0,00	0,00	15,23	59,16	0	0	0	0	64,8	0	0	0,19	7,2			
№1.5, сб.2021г.	Хлеб пшеничный	10	0,28	0,00	0,02	0,00	3,68	16,10	2	1,4	6,5	0,1	0	0,11	0,01	0				
№1.6, сб.2021г.	Хлеб ржаной	30	0,38	0,00	0,19	0,00	5,61	26,56	10,5	14,1	47,4	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0			
	Итого за 'Обед'		43,79	20,39	39,18	8,97	124,87	991,98	319	202	887	10	174	571,74	6,45	0,86	30,2			
Полдник																				
№1.5, сб.2021г.	Хлеб пшеничный	65	1,82	0,00	0,10	0,00	23,95	104,67	13	9,1	42,3	0,7	0	0,72	0,07	0				
№1.3, сб.2021г.	Масло сливочное	5	0,03	0,03	3,63	0,00	0,04	32,88	0,6	0	0,95	0	29,5	32,65	0,05	0				
№1.4, сб.2021г.	Сыр	10	2,63	2,63	2,66	0,00	0,00	35,06	100	5,5	60	0,1	21	23,8	0,04	0				
№309, сб.2021г.	Компот из плодов или ягод сушеных	200	1,20	0,00	0,06	0,00	33,40	126,62	34,7	21,7	29,5	0,7	0	145,75	1,38	0,02	0,16			
	Фрукты свежие бананы	100	1,50	0,00	0,50	0,00	22,70	95,50	8	42	28	0,6	0	20	0,24	0,04	10			
	Итого за 'Полдник'		7,17	2,66	6,95	0,00	80,09	394,73	156	78,3	161	2,1	50,5	222,2	2,58	0,13	10,2			
Ужин																				
№143, сб.2021г.	Птица, тушенная в соусе с овощами	280	23,26	15,53	21,23	0,05	32,81	398,79	53,6	55	224	2,8	30,9	1092,9	1,13	0,14	5,01			
ТК	Чай с лимоном и сахаром	200	0,44	0,00	0,10	0,11	9,67	39,97	2,73	0,73	1,34	0,1	0	0,14	0,01	0				
№1.5, сб.2021г.	Хлеб пшеничный	40	1,12	0,00	0,06	0,00	14,74	64,41	8	5,6	2,6	0,4	0	0,44	0,04	0				
№1.6, сб.2021г.	Хлеб ржаной	40	0,51	0,00	0,25	0,00	7,48	35,41	14	18,8	63,2	1,6	0	0,4	0,56	0,07	0			
№297, сб.2021г.	Кефир	200	5,68	5,68	6,27	0,00	7,84	114,27	235	27,4	186	0,2	39,2	44	0	0,06	1,37			
	Итого за 'Ужин'		31,01	21,22	27,91	0,16	72,54	652,85	314	108	501	5	70,1	1137,4	2,14	0,32	7,5			
	Итого за день		101,15	54,07	91,96	9,88	390,99	2723,41	1216	458	1911	25	412	2079,5	13,4	1,52	56,6			