

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дети 7-11лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Са, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	P, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы									
День 1														
ЗАВТРАК	Батон нарезной	60	4,50	1,74	33,00	157,2	0,018	0	0,72	11,4	0	7,8	0	39
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,20	56,6	0,01	0	0,02	2,4	0,04	0,05	0	3
	Яйца вареные	40	4,36	3,60	0,4	51,44	0,176	0	0,1	22	54	4,8	0,88	8
	Суп молочный с макаронными изделиями	190	5,22	4,31	18,00	127,51	0,095	0,19	1,995	163,742	0,019	18,639	1,33	120,27
	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	2,90	12,00	86	0,16	0,3	0,12	120,2	0	14	0	90
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	18,01	18,70	63,20	478,75	0,459	0,49	2,955	319,742	54,059	45,289	2,21	260,27
ЗАВТРАК 2	Кефир	200	5,60	5,00	8,00	80	0,34	0,2	0,2	28	0,04	14	0	0
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	5,60	5,00	8,00	80	0,34	0,2	0,2	28	0,04	14	0	0
ОБЕД	Салат из моркови и яблок	70	0,64	4,00	5,01	56,28	0,014	0,91	1,575	35,7	333,998	18,116	0	25,795
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне	200/14	5,40	7,66	7,00	115,32	0,06	3,06	1,18	135,9	10,1	20,74	0	75,62
	Кнели из птицы с рисом	90	0,59	3,02	8,20	32,94	0	0	0,108	1,98	0	4,383	1,08	23,4
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,14	0,00	19,34	73,06	0	0	0,04	1,44	0	0	1,4	0
	Хлеб пшеничный	40	3,12	0,48	21,00	94	0,012	0	0,44	8	0	5,6	0	26
	Хлеб ржаной	60	2,00	0,72	21,40	102,48	0,048	0	2,34	21	0	28,2	0	94,8
	Пюре из гороха	150	8,58	8,19	33,40	233,22	0,09	0,24	1,155	148,635	0,06	7,815	1,14	83,355
ИТОГО ЗА ОБЕД		810	20,47	24,07	115,35	707,3	0,224	4,21	6,838	352,655	344,158	84,854	3,62	328,97
ПОЛДНИК	Плоды свежие (бананы)	200	3,00	1,00	29,00	192	0,1	20	0	16	0	0	0	0
	Пирожки печеные из сдобного теста с фаршем (картофель)	50	3,26	2,87	19,41	119,3	0,145	2,91	0,465	10,76	0,005	7,295	0	30,205
	Напиток витаминный	200	0,42	0,10	27,10	104,64	0,02	28	0,4	17,34	0,04	5,8	0	10,96
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		450	6,68	3,97	75,51	415,94	0,265	50,91	0,865	44,1	0,045	13,095	0	41,165
УЖИН	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	7,12	27,9	0,02	1,16	0,4	7,96	0,38	0,84	0	5,54
	Капуста тушеная	200	4,44	5,80	20,80	147,92	0,1	2	10	118,28	100	43	0	9
	Тефтели из говядины с рисом ("ежики")	90	9,54	14,10	14,90	211,28	0,108	1,197	0,09	9,18	0,009	19,17	0	125,064
	Хлеб пшеничный	40	3,12	0,48	21,00	94	0,012	0	0,44	8	0	5,6	0	26
	Овощи натуральные соленные (помидоры)	70	0,77	0,07	1,4	9,1	0,021	10,5	0,56	7	14,7	10,5	0,28	24,5
ИТОГО ЗА УЖИН		600	18,17	20,45	65,22	490,2	0,261	14,857	11,49	150,42	115,089	79,11	0,28	190,104
УЖИН 2	Кисломолочный напиток	200/200	5,60	5,00	18,40	123	0,04	2	0,04	412	0,04	30	0	190
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	5,60	5,00	18,40	123	0,04	2	0,04	412	0,04	30	0	190
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2760	74,53	77,19	345,68	2295,19	1,589	72,667	22,388	1306,917	513,431	266,348	6,11	1010,509

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: **Дети 7-11лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	B2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	P, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы									
День 2														
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	160	3,71	7,50	23,00	183,97	0,176	1,392	0,464	146,416	0,032	20,16	0	121,024
	Фруктовое пюре	80	0,00	0,00	10,40	32	0	0,8	0	0	0	0	0	0
	Чай с молоком и сахаром	200	1,60	1,10	9,22	50,9	0,08	0,76	0,9	65,16	0	7	0	45
	Батон нарезной	60	4,50	1,74	32,94	157,2	0,018	0	0,72	11,4	0	7,8	0	39
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,20	56,6	0,01	0	0,02	2,4	0,04	0,05	0	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	9,94	16,49	75,76	480,67	0,284	2,952	2,104	225,376	0,072	35,01	0	208,024
ЗАВТРАК 2	Кисломолочный напиток	200/200	5,60	5,00	18,00	123	0,04	2	0,04	412	0,04	30	0	190
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	5,60	5,00	18,00	123	0,04	2	0,04	412	0,04	30	0	190
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем на м/к бульоне	200/14	5,52	8,04	9,08	130,72	0,08	17,02	2	15,2	361	28,1	0	93,8
	Макаронные изделия отварные	150	5,84	4,30	37,40	204,13	0,045	0	1,125	19,02	0,015	0,36	0,75	2,7
	Курица в соусе томатном	90	21,53	11,30	2,50	197,1	0,207	0,918	0,126	156,6	211,995	32,994	1,17	246,798
	Хлеб пшеничный	40	3,12	0,48	21,00	94	0,012	0	0,44	8	0	5,6	0	26
	Хлеб ржаной	60	2,00	0,72	21,40	102,48	0,048	0	2,34	21	0	28,2	0	94,8
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,14	0,00	19,34	73,06	0	0	0,04	1,44	0	0	1,4	0
	Горошек зеленый	70	0,84	0,05	1,82	11,62	0,098	1,26	4,606	56,35	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ОБЕД		810	38,99	24,89	112,54	813,11	0,49	19,198	10,677	277,61	573,01	95,254	3,32	464,098
ПОЛДНИК	Плоды свежие (мандарин)	200	1,60	0,40	15,00	70	0,06	76	0,2	70	0,02	22	0	34
	Ватрушки с творожным, сладким фаршем	60	5,63	5,00	33,44	200,29	0,174	0,12	0,198	60	0,96	10,716	1,38	4,98
	Сок фруктовый	200	0,82	0,16	23,30	92	0	2	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		460	8,05	5,56	71,74	362,29	0,234	78,12	0,398	130	0,98	32,716	1,38	38,98
УЖИН	Свекла отварная дольками	70	1,05	0,10	6,52	29,4	0,028	7,63	1,071	28,231	1,526	16,786	0	32,809
	Кисель	200	0,02	0,00	9,95	37,4	0	0	0,02	0,3	0	0	0	0
	Азу	200	8,10	21,00	19,50	313,24	0,28	20,18	3,1	2	48	4	1	9
	Хлеб пшеничный	40	3,12	0,48	21,40	94	0,012	0	0,44	8	0	5,6	0	26
ИТОГО ЗА УЖИН		510	12,29	21,58	57,37	474,04	0,32	27,81	4,631	38,531	49,526	26,386	1	67,809
УЖИН 2	Кисломолочный напиток	200/200	5,60	5,00	18,00	123	0,04	2	0,04	412	0,04	30	0	190
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	5,60	5,00	18,00	123	0,04	2	0,04	412	0,04	30	0	190
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2690	80,47	78,52	353,41	2376,11	1,408	132,08	17,89	1495,517	623,668	249,366	5,7	1158,911

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	B2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	P, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы									
День 3														
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,00	26,8	0	0,1	0,84	5,16	0	0	0	0
	Яйца вареные	40	4,36	3,60	0,40	51,44	0,176	0	0,1	22	54	4,8	0,88	8
	Батон нарезной	60	4,50	1,74	33,00	157,2	0,018	0	0,72	11,4	0	7,8	0	39
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,20	56,6	0,01	0	0,02	2,4	0,04	0,05	0	3
	Каша жидкая молочная овсяная	180	4,55	5,85	30,00	194,09	0,99	0,09	0,09	148,698	0,036	29,988	0	193,68
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		490	13,74	17,34	70,60	486,13	1,194	0,19	1,77	189,658	54,076	42,638	0,88	243,68
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие (яблоки)	200	0,80	0,80	22,00	94	0,04	20	4,4	32	0	18	0	22
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	0,80	0,80	22,00	94	0,04	20	4,4	32	0	18	0	22
ОБЕД	Сельдь с луком	70	5,52	3,25	6,00	73,74	0,007	2,8	0,77	8,68	0	3,92	0	16,24
	Рассольник со сметаной на м/к бульоне	200/14	3,26	4,80	23,00	133,64	0,12	2	0,02	21	70	18,8	0	96,1
	Жаркое по-домашнему с говядиной	210	17,94	19,38	17,80	313,11	0,84	16,8	1,491	30,114	0,021	42,798	0,294	0,84
	Напиток витаминный	200	0,42	0,10	27,10	104,64	0,02	28	0,4	17,34	0,04	5,8	0	10,96
	Хлеб пшеничный	40	3,12	0,48	21,00	94	0,012	0	0,44	8	0	5,6	0	26
	Хлеб ржаной	60	2,00	0,72	21,40	102,48	0,048	0	2,34	21	0	28,2	0	94,8
ИТОГО ЗА ОБЕД		780	32,26	28,73	116,30	821,61	1,047	49,6	5,461	106,134	70,061	105,118	0,294	244,94
ПОЛДНИК	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	14,00	65,6	0,076	0,2	0,04	61,4	0,01	6,8	0,01	43,8
	Запеканка из творога с морковью	160	8,82	10,98	28,00	246,38	0,288	0,992	1,04	200,992	470	54,864	0	108
	Кисель из повидла, джема, варенья (повидло)	200	0,04	0,00	17	66,8	0	0	0,04	11,26	0	1,8	0,08	5,4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		380	11,30	12,68	59,00	378,78	0,364	1,192	1,12	273,652	470,01	63,464	0,09	157,2
УЖИН	Сок фруктовый	200	0,82	0,16	23,30	92	0	2	0	0	0	0	0	0
	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	200	10,40	7,28	21,00	195,36	0,18	5	0,18	132	0,04	28	7,72	189,62
	Хлеб пшеничный	40	3,12	0,48	21,00	94	0,012	0	0,44	8	0	5,6	0	26
	Салат из белокочанной капусты с морковью (припущенный)	70	1,16	7,06	1,13	94,93	0,014	5,796	0,007	30,219	89,95	12,068	0,98	22,078
ИТОГО ЗА УЖИН		510	15,50	14,98	66,43	476,29	0,206	12,796	0,627	170,219	89,99	45,668	8,7	237,698
УЖИН 2	Кисломолочный напиток (кефир)	200	5,60	5,00	15,30	80	0,34	0,2	0,2	28	0,04	14	0	0
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	5,60	5,00	15,30	80	0,34	0,2	0,2	28	0,04	14	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2560	79,20	79,00	349,63	2336,81	3,191	83,978	13,578	799,663	684,177	288,888	9,964	905,518

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дети 7-11лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	Р, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы									
День 4														
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,73	5,97	21,10	144,02	0,24	1,95	0,405	183,27	0,015	21	0	135,45
	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	2,90	12,00	86	0,16	0,3	0,12	120,2	0	14	0	90
	Хлебобулочные изделия	40	1,50	0,58	10,28	52,4	0,012	0	0,48	7,6	0	5,2	0	26
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,19	56,6	0,01	0	0,02	2,4	0,04	0,05	0	3
	Творожок для детей	110	5,61	6,16	18,00	148,5	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	14,77	21,76	61,57	487,52	0,422	2,25	1,025	313,47	0,055	40,25	0	254,45
ЗАВТРАК 2	Кефир	200	5,60	5,00	8,00	80	0,34	0,2	0,2	28	0,04	14	0	0
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	5,60	5,00	8,00	80	0,34	0,2	0,2	28	0,04	14	0	0
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,14	0,00	19,34	73,06	0	0	0,04	1,44	0	0	1,4	0
	салат из свеклы, яблок, чернослива с растительным маслом	70	0,47	2,37	5,42	44,17	0,007	2,45	0,371	8,33	0,42	4,935	0	9,415
	Суп картофельный с бобовыми (горох) на м/к бульоне	200/14	7,30	6,00	13,00	129,44	0,08	8,4	2,12	28,62	160	17,28	0	71,28
	Рис отварной	150	3,85	4,23	20,00	213,78	0,03	0	0,615	13,71	0,03	27,51	0	84,42
	Биточки, шницели, котлеты	90	10,28	15,96	9,00	146	0,153	0,27	2,304	38,772	0,018	22,158	0	176,265
	Хлеб пшеничный	40	3,12	0,48	21,00	94	0,012	0	0,44	8	0	5,6	0	26
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	21,40	102,48	0,048	0	2,34	21	0	28,2	0	94,8
Соус красный основной	30	0,22	2,58	2,00	14,27	0,003	0,24	0,051	1,803	48,003	1,341	0	3,633	
ИТОГО ЗА ОБЕД		840	29,34	32,34	111,16	817,2	0,333	11,36	8,281	121,675	208,471	107,024	1,4	465,813
ПОЛДНИК	Кисель	200	0,02	0,00	9,95	37,4	0	0	0,02	0,3	0	0	0	0
	Фрукты свежие (бананы)	200	3,00	1,00	29,00	192	0,1	20	0	16	0	0	0	0
	Ватрушки с повидлом	60	2,86	1,75	25,00	124,42	0,18	0	0,426	11,412	0,006	5,106	0	27,594
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		460	5,88	2,75	63,95	353,82	0,28	20	0,446	27,712	0,006	5,106	0	27,594
УЖИН	Котлеты рыбные любительские	90	8,84	7,76	9,00	135,45	0,207	2,34	0,675	38,853	360,009	29,412	0	159,579
	Напиток из замороженных ягод	200	0,64	0,18	10,00	100,6	0,02	11	0,54	21,2	0,02	14,4	0	19
	Хлеб пшеничный	40	3,12	0,48	21,00	94	0,012	0	0,44	8	0	5,6	0	26
	Кукуруза сахарная	70	0,91	0,15	4,90	23,52	0,028	2,352	0	20,58	0	6,37	0	20,09
	Картофельное пюре	150	2,55	5,24	15,96	121,56	0,105	18,435	0,9	43,215	0,03	24,375	0	76,02
ИТОГО ЗА УЖИН		550	16,06	13,81	60,86	475,13	0,372	34,127	2,555	131,848	360,059	80,157	0	300,689
УЖИН 2	Кисломолочный напиток	200/200	5,60	5,00	18,40	123	0,04	2	0,04	412	0,04	30	0	190
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	5,60	5,00	18,40	123	0,04	2	0,04	412	0,04	30	0	190
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2760	77,25	80,66	323,94	2336,67	1,787	69,937	12,547	1034,705	568,671	276,537	1,4	1238,546

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	Р, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы									
ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	8,60	3,60	8,97	100,4	0,2	1,7	1,26	162,62	0,02	39,46	0	149,76
	Хлебобулочные изделия	40	1,50	0,58	10,28	52,4	0,012	0	0,48	7,6	0	5,2	0	26
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,19	56,6	0,01	0	0,02	2,4	0,04	0,05	0	3
	Каша ячневая молочная жидкая	180	5,87	7,97	37,39	223,96	0,18	1,278	0,72	150,462	0,036	28,692	0	191,394
	Фруктовое пюре	80	0,00	0,00	10,40	32	0	0,8	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	16,10	18,30	67,23	465,36	0,402	3,778	2,48	323,082	0,096	73,402	0	370,154
ЗАВТРАК 2	Кисломолочный напиток	200/200	5,60	5,00	18,40	123	0,04	2	0,04	412	0,04	30	0	190
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	5,60	5,00	18,40	123	0,04	2	0,04	412	0,04	30	0	190
ОБЕД	Салат из тертой моркови	70	0,08	0,04	3,24	12,96	0	0,105	0,042	1,351	63	1,75	0	38,5
	Суп картофельный с рыбой	200/35	1,90	0,54	12,65	76,24	0,08	14,6	0,98	30,18	160	35,08	0	115,52
	Хлеб пшеничный	40	3,12	0,48	21,00	94	0,012	0	0,44	8	0	5,6	0	26
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	21,40	102,48	0,048	0	2,34	21	0	28,2	0	94,8
	Кисель	200	0,02	0,00	9,95	37,4	0	0	0,02	0,3	0	0	0	0
	Плов с рисом из отварной птицы	200	20,40	27,26	36,30	512,28	0,28	1,58	3,26	45,6	209,66	54,82	0	262,04
ИТОГО ЗА ОБЕД		770	29,48	29,04	104,54	835,36	0,42	16,285	7,082	106,431	432,66	125,45	0	536,86
ПОЛДНИК	Чай с лимоном	200	0,30	0,00	15,18	60,4	0,02	2,9	0,9	8,2	0	0,84	0	1,54
	Ватрушки с творожным, сладким фаршем	60	5,63	5,00	33,4	200,29	0,174	0,12	0,198	60	0,96	10,716	1,38	4,98
	Фрукты свежие (груши)	200	0,80	0,60	20,60	91	0,06	10	4,6	38	0	24	0	32
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		460	6,73	5,60	69,18	351,69	0,254	13,02	5,698	106,2	0,96	35,556	1,38	38,52
УЖИН	Картофельное пюре (сложеный гарнир)	90	1,53	3,14	7,70	72,94	0,063	11,061	0,54	25,929	0,018	14,625	0	45,612
	Винегрет	70	2,40	7,18	6,00	108,6	0,042	5,978	1,183	21,7	140,357	11,753	0	25,361
	Хлеб пшеничный	40	3,12	0,48	21,00	94	0,012	0	0,44	8	0	5,6	0	26
	Сок фруктовый	200	0,82	0,16	23,30	92	0	2	0	0	0	0	0	0
	Калуста тушеная (сложеный гарнир)	90	2,00	2,61	8,64	66,56	0,045	43,245	0,693	52,569	74,853	17,631	0	37,224
	Котлеты припущенные из птицы	90	1,48	0,68	3,30	40,41	0,027	0,234	0,18	27,432	0	4,482	0	25,065
ИТОГО ЗА УЖИН		580	11,35	14,25	69,94	474,51	0,189	62,518	3,036	135,63	215,228	54,091	0	159,262
УЖИН 2	Кисломолочный напиток	200/200	5,60	5,00	18,40	123	0,04	2	0,04	412	0,04	30	0	190
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	5,60	5,00	18,40	123	0,04	2	0,04	412	0,04	30	0	190
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2720	74,86	77,19	347,69	2372,92	1,345	99,601	18,376	1495,343	649,024	348,499	1,38	1484,796

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	B2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	P, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы									
День 6														
ЗАВТРАК	Омлет с морковью	150	11,94	16,56	5,68	220,38	1,095	2,58	0,345	71,31	779,145	21,675	0	68,19
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,00	58,02	0	0,1	0,86	5,4	0	0	0	0
	Батон нарезной	60	4,50	1,74	33,00	157,2	0,018	0	0,72	11,4	0	7,8	0	39
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,20	56,6	0,01	0	0,02	2,4	0,04	0,05	0	3
	Повидло	30	0,00	0,00	24,00	4	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		450	16,77	24,45	69,88	496,2	1,123	2,68	1,945	90,51	779,185	29,525	0	110,19
ЗАВТРАК 2	Кисломолочный напиток (в ассортименте)	200	5,60	5,00	18,00	123	0,04	2	0,04	412	0,04	30	0	190
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	5,60	5,00	18	123	0,04	2	0,04	412	0,04	30	0	190
ОБЕД	Соус красный основной	30	0,22	2,58	2,00	14,27	0,003	0,24	0,051	1,803	48,003	1,341	0	3,633
	Салат из белокочанной и морской капусты	70	1,13	1,58	7,90	63,5	0,028	25,13	2,625	37,366	1,659	32,942	0	25,872
	Суп картофельный с клецками на м/к бульоне	200/14/20	5,82	4,38	15,80	121,98	0,08	8,46	1,12	14,86	164,58	17,72	0,04	77,08
	Макаронные изделия отварные	150	5,84	4,30	37,00	204,13	0,045	0	1,125	19,02	0,015	0,36	0,75	2,7
	Хлеб пшеничный	40	3,12	0,48	21,00	94	0,012	0	0,44	8	0	5,6	0	26
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	21,00	102,48	0,048	0	2,34	21	0	28,2	0	94,8
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,14	0,00	19,00	73,06	0	0	0,04	1,44	0	0	1,4	0
Биточки, шницели, котлеты	90	10,28	15,96	9,00	146	0,153	0,27	2,304	38,772	0,018	22,158	0	176,265	
ИТОГО ЗА ОБЕД		840	30,51	30,00	132,70	819,42	0,369	34,1	10,045	142,261	214,275	108,321	2,19	406,35
ПОЛДНИК	Колбасные изделия, запеченные в тесте	70	7,78	6,07	14	191,65	0,189	0	0,385	10,836	0,007	4,564	0	24,654
	Фрукты свежие (апельсин)	200	1,80	0,40	28	86	0,02	130	0,3	6,06	0,08	1,6	0	1,6
	Напиток из шиповника	200	0,36	0,14	10,00	77,9	0,06	120	0,6	68	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		470	9,94	6,61	52,00	355,55	0,269	250	1,285	84,896	0,087	6,164	0	26,254
УЖИН	Бигус из птицы	200	5,03	8,82	29,00	313,08	0,22	67,52	2,54	89,36	18,7	40,22	0	224
	Кисель	200	0,02	0,00	9,95	37,4	0	0	0,02	0,3	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40	3,12	0,48	21,00	94	0,012	0	0,44	8	0	5,6	0	26
	Овощи натуральные соленые (помидоры)	70	0,77	0,07	1,00	9,1	0,021	10,5	0,56	7	14,7	10,5	0,28	24,5
ИТОГО ЗА УЖИН		510	8,94	9,37	60,95	453,58	0,253	78,02	3,56	104,66	33,4	56,32	0,28	274,5
УЖИН 2	Кисломолочный напиток (в ассортименте)	200	5,60	5,00	18,00	123	0,04	2	0,04	412	0,04	30	0	190
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	5,60	5,00	18,00	123	0,04	2	0,04	412	0,04	30	0	190
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2670	77,36	80,43	352,33	2370,75	2,094	368,8	16,915	1246,327	1027,027	260,33	2,47	1197,294

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 3-6т лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Са, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	P, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы									
День 8														
ЗАВТРАК	Суп молочный с рисом	150	2,12	2,80	19,50	107,07	0,165	1,365	0,21	128,475	0,015	19,515	0	108,45
	Кофейный напиток с молоком	180	3,42	2,61	10,80	77,4	0,144	0,27	0,108	108,18	0	12,6	0	81
	Батон нарезной	40	3,00	1,16	22,00	104,8	0,012	0	0,48	7,6	0	5,2	0	26
	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,3	0,005	0	0,01	1,2	0,02	0,025	0	1,5
	Яйца вареные	40	4,36	3,60	0,40	51,44	0,176	0	0,1	22	54	4,8	0,88	8
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	12,96	13,25	53,00	369,01	0,502	1,635	0,908	267,455	54,035	42,14	0,88	224,95
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие (груши)	100	0,40	0,30	10,30	45,5	0,036	1,8	0,036	370,8	0,036	27	0	171
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,30	10,30	45,5	0,036	1,8	0,036	370,8	0,036	27	0	171
ОБЕД														
	Суп картофельный с фрикадельками (мясными)	180/25	5,00	5,49	10,35	109,31	0,09	11,628	1,152	12,366	144	20,466	0	77,94
	Каша пшенная рассыпчатая	130	4,00	5,67	15,68	210,18	0,026	0	1,417	20,033	0,026	0,325	0	2,925
	Биточки, шницели, котлеты	70	7,99	12,41	7,00	113,55	0,119	0,21	1,792	30,156	0,014	17,234	0	137,095
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,24	10,50	47	0,006	0	0,22	4	0	2,8	0	13
	Хлеб ржаной	40	1,00	0,48	14,30	68,32	0,032	0	1,56	14	0	18,8	0	63,2
	Напиток из шиповника	180	0,32	0,12	9,00	70,11	0,018	117	0,27	5,454	0,072	1,44	0	1,44
	Соус красный основной	20	0,15	1,72	1,33	9,51	0,002	0,16	0,034	1,202	32,002	0,894	0	2,422
ИТОГО ЗА ОБЕД		640	20,00	26,13	68,16	627,98	0,293	128,998	6,445	87,211	176,09	61,95	0	298,022
ПОЛДНИК														
	Булочка домашняя	50	1,89	2,11	31,20	143,82	0,14	0	0,48	11,88	2,61	5,565	0,02	31,73
	Молоко кипяченое	180	5,00	5,76	8,10	108	0,27	2,34	0,18	216	0,018	25,2	0	162
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	7,00	7,87	39,30	251,82	0,41	2,34	0,66	227,88	2,628	30,76	0,02	193,73
УЖИН														
	Сок фруктовый	180	0,74	0,14	21,00	82,8	0	1,8	0	0	0	0	0	0
	Котлеты рыбные любительские	70	6,80	6,03	7,00	105,35	0,161	1,82	0,525	30,219	280,007	22,876	0	124,117
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,24	11,00	47	0,006	0	0,22	4	0	2,8	0	13
	Картофельное пюре	130	2,21	4,54	14,00	105,35	0,091	15,977	0,78	37,453	0,026	21,125	0	65,884
	Свекла отварная дольками	50	0,75	0,07	5,00	21	0,02	5,45	0,765	20,165	1,09	11,99	0	23,435
ИТОГО ЗА УЖИН		450	12,06	11,02	58,00	361,5	0,278	25,047	2,29	91,837	281,123	58,791	0	226,436
УЖИН 2	Кисломолочный напиток	180/180	5,04	4,50	16,56	110,7	0,036	1,8	0,036	370,8	0,036	27	0	171
ИТОГО ЗА УЖИН 2		180	5,04	4,50	16,56	110,7	0,036	1,8	0,036	370,8	0,036	27	0	171
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		2015	57,00	63,00	246,00	1766,51	1,55	161,62	10,375	1415,98	513,94	247,64	0,9	1285,13

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	Р, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы									
День 9														
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	190	5,22	4,31	18,00	127,51	0,095	0,19	1,995	163,742	0,019	18,639	1,33	120,27
	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	2,90	12,00	86	0,16	0,3	0,12	120,2	0	14	0	90
	Батон нарезной	60	4,50	1,74	33,00	157,2	0,018	0	0,72	11,4	0	7,8	0	39
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,20	56,6	0,01	0	0,02	2,4	0,04	0,05	0	3
	Яйца вареные	40	4,36	3,60	0,40	51,44	0,176	0	0,1	22	54	4,8	0,88	8
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	18,01	18,70	63,60	478,75	0,459	0,49	2,955	319,742	54,059	45,289	2,21	260,27
ЗАВТРАК 2	Кисломолочный напиток (в ассортименте)	200	5,60	5,00	18,40	123	0,04	2	0,04	412	0,04	30	0	190
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	5,60	5,00	18,40	123	0,04	2	0,04	412	0,04	30	0	190
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на м/к бульоне	200/14	8,28	7,98	14,85	160,66	0,1	7,36	2	41,88	200	17	0	69,9
	Винегрет	70	2,40	7,18	6,00	108,6	0,042	5,978	1,183	21,7	140,357	11,753	0	25,361
	Хлеб пшеничный	40	3,12	0,48	21,00	94	0,012	0	0,44	8	0	5,6	0	26
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	21,40	102,48	0,048	0	2,34	21	0	28,2	0	94,8
	Напиток из шиповника	200	0,36	0,14	10,00	77,9	0,02	130	0,3	6,06	0,08	1,6	0	1,6
	Голубцы ленивые	200	10,60	16,24	22,00	272,46	0,18	55,2	2,98	69,68	3,62	42,62	0	202,94
ИТОГО ЗА ОБЕД		770	28,72	32,74	95,25	816,1	0,402	198,538	9,243	168,32	344,057	106,773	0	420,601
ПОЛДНИК	Компот из смеси сухофруктов	200	0,14	0,00	19,34	73,06	0	0	0,04	1,44	0	0	1,4	0
	Ватрушки с творожным, сладким фаршем	60	5,63	5,00	33,44	200,29	0,174	0,12	0,198	60	0,96	10,716	1,38	4,98
	Фрукты свежие (апельсин)	200	1,80	0,40	28,24	86	0,06	120	0,6	68	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		460	7,57	5,40	81,02	359,35	0,234	120,12	0,838	129,44	0,96	10,716	2,78	4,98
УЖИН	Рыба запеченная с картофелем по-русски	200	10,40	7,28	21,00	195,36	0,18	5	0,18	132	0,04	28	7,72	189,62
	Напиток из замороженных ягод	200	0,64	0,18	10,00	100,6	0,02	11	0,54	21,2	0,02	14,4	0	19
	Хлеб пшеничный	40	3,12	0,48	21,00	94	0,012	0	0,44	8	0	5,6	0	26
	Салат из свеклы и моркови	70	0,92	7,06	5,50	88,21	0,035	5,32	0,763	24,045	420,854	17,528	0	30,436
ИТОГО ЗА УЖИН		510	15,08	15,00	57,50	478,17	0,247	21,32	1,923	185,245	420,914	65,528	7,72	265,056
УЖИН 2	Кисломолочный напиток (кефир)	200	5,60	5,00	15,30	80	0,04	2	0,04	412	0,04	30	0	190
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	5,60	5,00	15,30	80	0,04	2	0,04	412	0,04	30	0	190
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2640	80,50	81,80	331,07	2335,37	1,422	344,468	15,039	1626,747	820,07	288,306	12,71	1330,907

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 3-6 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	B2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	P, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы									
День 10														
ЗАВТРАК	Батон нарезной	40	3,00	1,16	22,00	104,8	0,012	0	0,48	7,6	0	5,2	0	26
	Фруктовое пюре	80	0,00	0,00	10,40	32	0	0,8	0	0	0	0	0	0
	Каша молочная кукурузная жидкая	150	4,73	5,07	25,68	178,65	0,135	0,975	0,9	99,315	0,03	20,025	0	101,325
	Чай с молоком и сахаром	180	1,44	0,99	8,30	45,81	0,072	0,684	0,81	58,644	0	6,3	0	40,5
	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,3	0,005	0	0,01	1,2	0,02	0,025	0	1,5
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		455	9,23	10,30	66,47	389,56	0,224	2,459	2,2	166,759	0,05	31,55	0	169,325
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	35	0,036	1,8	0,036	370,8	0,036	27	0	171
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,80	0,20	7,50	35	0,036	1,8	0,036	370,8	0,036	27	0	171
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями на м/к бульоне	180/10	6,61	7,11	9,90	127,73	0,09	24,948	1,35	42,93	144,09	27,666	0	75,816
	Плов из отварной говядины (с перловкой)	200	17,54	19,46	36,32	381,5	0,14	1,8	3	42,7	400,02	45,2	0	315,88
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,24	10,50	47	0,006	0	0,22	4	0	2,8	0	13
	Хлеб ржаной	40	1,30	0,48	14,30	68,32	0,032	0	1,56	14	0	18,8	0	63,2
	Сок фруктовый	180	0,74	0,14	20,97	82,8	0	1,8	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ОБЕД		620	27,75	27,43	91,99	707,35	0,268	28,548	6,13	103,63	544,11	94,466	0	467,896
ПОЛДНИК	Напиток витаминный	180	0,38	0,09	24,28	94,18	0,018	25,2	0,36	15,606	0,036	5,22	0	9,864
	Слойка "Свердловская"	50	4,00	5,99	20,20	184,07	0,085	0,05	0,41	12,705	0,03	5,555	0	32,22
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	4,38	6,08	44,48	278,25	0,121	25,25	0,77	28,31	0,066	10,77	0	42,08
УЖИН	Салат из свеклы и кукурузы	50	0,77	5,08	4,58	66,01	0,02	3,8	0,47	21,005	0,63	8,905	0	19,83
	Капуста тушеная	150	3,00	4,35	15,60	110,94	0,075	1,5	7,5	88,71	75	32,25	0	6,75
	Котлеты припущенные куриные	70	8,00	4,56	3,88	86,8	0,056	1,064	0,826	25,256	0,035	45,626	0	103,285
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,27	0,00	6,40	25,11	0,018	1,044	0,36	7,164	0,342	0,756	0	4,986
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,24	10,50	47	0,006	0	0,22	4	0	2,8	0	13
ИТОГО ЗА УЖИН		470	13,60	14,23	40,96	335,86	0,175	7,408	9,376	146,135	76,007	90,337	0	147,851
УЖИН 2	Кисломолочный напиток	180/180	5,00	4,50	16,56	110,7	0,34	0,2	0,2	28	0,04	14	0	0
ИТОГО ЗА УЖИН 2		180	5,00	4,50	16,56	110,7	0,34	0,2	0,2	28	0,04	14	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2055	60,76	62,74	267,96	1856,72	1,164	65,66	18,712	843,633	620,309	268,12	0	998,152

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Са, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	P, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы									
День 11														
ЗАВТРАК	Батон нарезной	60	4,50	1,74	33,00	157,2	0,018	0	0,72	11,4	0	7,8	0	39
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,20	56,6	0,01	0	0,02	2,4	0,04	0,05	0	3
	Яйца вареные	40	4,36	3,60	0,40	51,44	0,176	0	0,1	22	54	4,8	0,88	8
	Суп молочный с гречневой крупой	190	5,55	3,89	36,20	193,15	0,228	1,729	1,197	166,117	0,019	19,19	0	120,27
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,00	26,8	0	0,1	0,84	5,16	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	14,74	15,38	76,80	485,19	0,432	1,829	2,877	207,077	54,059	31,84	0,88	170,27
ЗАВТРАК 2	Кисломолочный напиток	200/200	5,60	5,00	18,40	123	0,04	2	0,04	412	0,04	30	0	190
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	5,60	5,00	18,40	123	0,04	2	0,04	412	0,04	30	0	190
ОБЕД	Салат из свеклы с солеными огурцами	70	0,89	7,06	4,79	86,51	0,021	5,88	0,812	22,386	1,036	11,396	0	22,274
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне	200/14	5,40	7,66	7,00	115,32	0,06	3,06	1,18	135,9	10,1	20,74	0	75,62
	Кнедли из птицы с рисом	90	0,59	3,02	8,20	32,94	0	0	0,108	1,98	0	4,383	1,08	23,4
	Напиток из замороженных ягод	200	0,64	0,18	10,00	100,6	0,02	11	0,54	21,2	0,02	14,4	0	19
	Хлеб пшеничный	40	3,12	0,48	21,00	94	0,012	0	0,44	8	0	5,6	0	26
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	21,4	102,48	0,048	0	2,34	21	0	28,2	0	94,8
	Пюре из гороха	150	8,58	8,19	33,4	233,22	0,09	0,24	1,155	148,635	0,06	7,815	1,14	83,355
ИТОГО ЗА ОБЕД		810	24,07	27,31	105,79	765,07	0,251	20,18	6,575	359,101	11,216	92,534	2,22	344,445
ПОЛДНИК	Суфле из яблок с творогом	180	6,24	10,66	42,00	278,98	0,306	11,97	3,366	149,436	42,642	29,88	0,36	181,062
	Кисель	200	0,02	0,00	9,94	37,4	0	0	0,02	0,3	0	0	0	0
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	14,00	65,6	0,076	0,2	0,04	61,4	0,01	6,8	0,01	43,8
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		400	7,7	12,36	65,94	381,98	0,382	12,17	3,426	211,136	42,652	36,68	0,37	224,862
УЖИН	Сок фруктовый	200	0,82	0,16	23,3	92	0	2	0	0	0	0	0	0
	Картофельное пюре	150	2,55	5,24	15,96	121,56	0,105	18,435	0,9	43,215	0,03	24,375	0	76,02
	Кальмары в томатном соусе	100	12,4	2,24	9,6	86,1	0,11	3,5	1,35	52,18	400	9,22	0	17,55
	Хлеб пшеничный	40	3,12	0,48	21	94	0,012	0	0,44	8	0	5,6	0	26
	салат из белокочанной капусты с яблоками	70	1,22	5,74	6,3	78,99	0,035	27,72	0,854	32,774	197,68	14,511	0	24,983
ИТОГО ЗА УЖИН		560	20,11	13,86	76,16	472,65	0,262	51,655	3,544	136,169	597,71	53,706	0	144,553
УЖИН 2	Кисломолочный напиток	200/200	5,6	5	18,4	123	0,04	2	0,04	412	0,04	30	0	190
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	5,60	5,00	18,40	123	0,04	2	0,04	412	0,04	30	0	190
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2670	77,82	78,91	361,49	2350,89	1,407	89,834	16,502	1737,483	705,717	274,76	3,47	1264,13

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	P, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы									
День 12														
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,00	26,8	0	0,1	0,84	5,16	0	0	0	0
	Сыр сычужный твердый порциями	30	2,46	8,85	0,09	109	0	0	0	0	0	0	0	0
	Батон нарезной	60	4,50	1,74	33,00	157,2	0,018	0	0,72	11,4	0	7,8	0	39
	Масло сливочное	10	0,13	6,00	0,20	56,6	0,01	0	0,02	2,4	0,04	0,05	0	3
	Омлет с зеленым горошком	200	14,00	15,94	7,00	232,56	1,2	10,7	0,36	107,66	0,06	25,92	0	121,16
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	21,00	32,53	47,29	473,16	1,228	10,8	1,94	126,62	0,1	33,77	0	163,16
ЗАВТРАК 2	Молоко кипяченое	200	5,80	6,00	9,00	120	0,3	2,6	0,2	240	0,02	28	0	180
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	5,80	6,00	9	120	0,3	2,6	0,2	240	0,02	28	0	180
ОБЕД	Сельдь с луком	70	5,52	3,00	6,00	73,74	0,007	2,8	0,77	8,68	0	3,92	0	16,24
	Рассольник со сметаной на м/к бульоне	200/14	3,00	4,80	23,00	133,64	0,12	2	0,02	21	70	18,8	0	96,1
	Голубцы ленивые	200	10,60	16,00	22,00	272,46	0,18	55,2	2,98	69,68	3,62	42,62	0	202,94
	Напиток витаминный	200	0,42	0,10	27,00	104,64	0,02	28	0,4	17,34	0,04	5,8	0	10,96
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,48	21,00	94	0,012	0	0,44	8	0	5,6	0	26
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	21,40	102,48	0,048	0	2,34	21	0	28,2	0	94,8
ИТОГО ЗА ОБЕД		770	26,50	25,1	120,40	780,96	0,387	88	6,95	145,7	73,66	104,94	0	447,04
ПОЛДНИК	Ватрушки с повидлом	60	2,86	1,75	25,00	124,42	0,18	0	0,426	11,412	0,006	5,106	0	27,594
	Кисель	200	0,02	0,00	9,95	37,4	0	0	0,02	0,3	0	0	0	0
	Фрукты свежие (бананы)	200	3,00	1,00	29,00	192	0,1	20	0	16	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		460	5,88	2,75	63,95	353,82	0,28	20	0,446	27,712	0,006	5,106	0	27,594
УЖИН	Сок фруктовый	200	0,82	0,16	23,3	92	0	2	0	0	0	0	0	0
	Рыба, тушеная в томатном соусе с овощами	100	10,00	5,99	8,50	127,54	0,08	2,89	0,73	36,6	357,21	38,41	0	226,37
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,48	21,00	94	0,012	0	0,44	8	0	5,6	0	26
	Кукуруза сахарная	70	0,91	0,15	4,90	23,52	0,028	2,352	0	20,58	0	6,37	0	20,09
	Картофель, запеченный в сметанном соусе	160	2	6,74	17,60	135,63	0,096	16,032	0,816	62,896	0,032	19,968	0	63,728
ИТОГО ЗА УЖИН		570	16,73	13,52	75,30	472,69	0,216	23,274	1,986	128,076	357,242	70,348	0	336,188
УЖИН 2	Кисломолочный напиток (в ассортименте)	200	5,60	5,00	18,40	123	0,04	2	0,04	412	0,04	30	0	190
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	5,60	5,00	18,40	123	0,04	2	0,04	412	0,04	30	0	190
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2700	81,50	84,90	334,34	2323,63	2,451	146,674	11,562	1080,108	431,068	272,164	0	1343,982

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дети 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	B2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Са, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	Р, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы									
День 13														
ЗАВТРАК	Яйца вареные	40	4,36	3,60	0,4	51,44	0,176	0	0,1	22	54	4,8	0,88	8
	Суп молочный с рисом	190	2,69	3,55	24,70	135,62	0,209	1,729	0,266	162,735	0,019	24,719	0	137,37
	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	2,90	12,00	86	0,16	0,3	0,12	120,2	0	14	0	90
	Батон нарезной	60	4,50	1,74	33,00	157,2	0,018	0	0,72	11,4	0	7,8	0	39
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,20	56,6	0,01	0	0,02	2,4	0,04	0,05	0	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	15,48	17,94	70,3	485,19	0,573	2,029	1,226	318,735	54,059	51,369	0,88	277,37
ЗАВТРАК 2	Кисломолочный напиток (в ассортименте)	200/200	5,60	5,00	18,40	123	0,04	2	0,04	412	0,04	30	0	190
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	5,60	5,00	18,40	123	0,04	2	0,04	412	0,04	30	0	190
ОБЕД	Салат из моркови с изюмом	70	0,96	0,11	15,78	66,08	0,042	4,025	0,644	21,945	1050	23,604	0	39,578
	Свекольник	250	4,00	3,55	12,47	98,1	0,075	14,225	1,35	36,425	201,3	26,6	0	59
	Хлеб пшеничный	40	3,12	0,48	21,00	94	0,012	0	0,44	8	0	5,6	0	26
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	21,40	102,48	0,048	0	2,34	21	0	28,2	0	94,8
	Напиток из шиповника	200	0,36	0,14	10,00	77,9	0,02	130	0,3	6,06	0,08	1,6	0	1,6
	Рагу из овощей	180	3,73	3,58	33	174,62	0,09	30,798	1,008	56,574	451,242	28,548	0	62,928
	Биточки, шницели, котлеты	90	10,28	15,96	9	146	0,153	0,27	2,304	38,772	0,018	22,158	0	176,265
ИТОГО ЗА ОБЕД		840	26,41	24,54	122,65	811,91	0,44	179,318	8,386	188,776	1702,64	136,31	0	460,171
ПОЛДНИК	Колбасные изделия, запеченные в тесте	70	7,78	6,07	14	191,65	0,189	0	0,385	10,836	0,007	4,564	0	24,654
	Сок фруктовый	200	0,82	0,16	23,3	92	0	2	0	0	0	0	0	0
	Плоды свежие (яблоки)	200	0,8	0,8	22	94	0,04	20	4,4	32	0	18	0	22
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		470	9,4	7,03	59,3	377,65	0,229	22	4,785	42,836	0,007	22,564	0	46,654
УЖИН	Каша гречневая вязкая	150	4,08	5,74	23,3	155,33	0,075	0	2,565	14,82	0,03	0,375	0	3,375
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	7,12	27,9	0,02	1,16	0,4	7,96	0,38	0,84	0	5,54
	Хлеб пшеничный	40	3,12	0,48	21	94	0,012	0	0,44	8	0	5,6	0	26
	Бефстроганов из отварной говядины	90	14,18	14,12	1,78	191,19	0,126	0,36	2,061	29,223	36,009	17,388	0	140,841
	Свекла отварная дольками	70	1,05	0,1	6,52	29,4	0,028	7,63	1,071	28,231	1,526	16,786	0	32,809
ИТОГО ЗА УЖИН		550	22,73	20,44	59,72	484,14	0,261	9,15	6,537	88,234	37,945	40,989	0	208,565
УЖИН 2	Кисломолочный напиток (кефир)	200/200	5,60	5,00	15,3	80	0,04	2	0,04	412	0,04	30	0	190
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	5,60	5,00	15,30	80	0,04	2	0,04	412	0,04	30	0	190
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2760	85,22	79,95	345,67	2361,89	1,583	216,497	21,014	1462,581	1794,731	311,232	0,88	1372,76

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: **Дети 7-11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	P, мг.
День 14														
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная овсяная	180	4,55	5,85	30,00	194,09	0,99	0,09	0,09	148,698	0,036	29,988	0	193,68
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,00	26,8	0	0,1	0,84	5,16	0	0	0	0
	Батон нарезной	60	4,50	1,74	33,00	157,2	0,018	0	0,72	11,4	0	7,8	0	39
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,20	56,6	0,01	0	0,02	2,4	0,04	0,05	0	3
	Фруктовое пюре	80	0,00	0,00	10,40	32	0	0,8	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		530	9,38	13,74	80,40	466,69	1,018	0,99	1,67	167,658	0,076	37,838	0	235,68
ЗАВТРАК 2	Молоко кипяченое	200	5,80	6,40	9,00	120	0,3	2,6	0,2	240	0,02	28	0	180
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	5,80	6,40	9,00	120	0,3	2,6	0,2	240	0,02	28	0	180
ОБЕД	Овощи натуральные соленые (огурцы)	70	0,56	0,07	1,19	9,1	0,1	7,36	2	41,88	200	17	0	69,9
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на м/к бульоне	200/14	8,28	7,98	14,85	160,66	0,014	3,5	0,42	16,1	0	0	0	0
	Напиток витаминный	200	0,42	0,10	27,00	104,64	0,02	28	0,4	17,34	0,04	5,8	0	10,96
	Хлеб пшеничный	40	3,12	0,48	21,00	94	0,012	0	0,44	8	0	5,6	0	26
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	21,40	102,48	0,048	0	2,34	21	0	28,2	0	94,8
	Жаркое по-домашнему с говядиной	210	17,94	19,38	17,80	313,11	0,84	16,8	1,491	30,114	0,021	42,798	2,9	0,84
ИТОГО ЗА ОБЕД		780	34,28	28,73	103,24	786,51	1,034	55,66	7,091	134,434	200,061	99,398	2,9	202,5
ПОЛДНИК	Творожная запеканка с курагой	150	18,89	10,21	18,39	239,54	0,36	0,84	1,065	180,105	30,96	25,02	2,5	241,155
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	7,12	27,9	0,02	1,16	0,4	7,96	0,38	0,84	0	5,54
	Плоды свежие (апельсин)	200	1,80	0,40	28,24	86	0,06	120	0,6	68	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		560	20,99	10,61	53,75	360,28	0,44	122	2,065	256,065	31,34	25,86	2,5	246,695
УЖИН	салат из свеклы, яблок, чернослива с растительным маслом	70	0,47	2,37	5,42	44,17	0,007	2,45	0,371	8,33	0,42	4,935	0	9,415
	Птица в соусе томатном	90	0,44	0,41	7,05	14,35	0,009	0,918	0,144	11,241	112,5	3,348	0	8,253
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,14	0,00	19,34	73,06	0	0	0,04	1,44	0	0	1,4	0
	Хлеб пшеничный	40	3,12	0,48	21,00	94	0,012	0	0,44	8	0	5,6	0	26
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	4,83	6,54	18,1	242,52	0,03	0	1,635	23,115	0,03	0,375	0	3,375
ИТОГО ЗА УЖИН		550	9,00	9,80	70,91	483,32	0,058	3,368	2,63	52,126	112,95	14,258	1,4	47,043
УЖИН 2	Кисломолочный напиток (в ассортименте)	200	5,60	5,00	18,40	123	0,04	2	0,04	412	0,04	30	0	190
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	5,60	5,00	18,40	123	0,04	2	0,04	412	0,04	30	0	190
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2820	85,05	74,28	335,70	2339,8	2,89	186,618	13,696	1262,283	344,487	235,354	6,8	1101,918

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат 441813b0d5328e4513e73e483ea009ad
Владелец **Попов Владимир Владимирович**
Действителен с 05.09.2022 по 29.11.2023