

### Меню день 1 дети

№ тех. карты	Блюдо	Энерг. цен. ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С,мг	Выход блюда, г
<b>Завтрак</b>							
7.н331/1	Каша пшеничная на концентрированном молоке со слив, маслом	189.09488	5.95019	7.93495	23.67093	0.52	200
7.035	Батон с маслом	119.36523	3.10505	5.32505	21.36	0	45
7.118/1	Чай с молоком	96.48776	2.70729	2.89654	13.48112	0.52	200
	<b>Итого:</b>	<b>404.94787</b>	<b>11.76253</b>	<b>16.15654</b>	<b>58.51205</b>	<b>1.04</b>	<b>445</b>
<b>Второй завтрак</b>							
7.131-3	Яблоко 70 гр.	28.07	0.25	0.25	7.27	7.00	70.00
	<b>Итого:</b>	<b>28.07191</b>	<b>0.2464</b>	<b>0.2464</b>	<b>7.26876</b>	<b>7</b>	<b>100</b>
<b>Обед</b>							
7.32/1/1	Салат из отвар. картофеля с зел. горошком и растит.масл. 50гр.	67.39	0.75	4.5	4.51	3.86	50
7.47с-1	Суп-лапша на вегетарианском бульоне	68.23152	1.55439	1.94832	11.86598	1.6	200
7.061	Бигус с мясом	198.72421	16.31383	14.83093	16.71804	10.6	230
7.110	Компот из кураги	69.45712	0.48879	0	18.7114	50.08	200
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	49.32673	1.98	0.36	12.54	0	30
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	41.9686	1.52	0.18	10.02	0	20
7.044	Соль	0	0	0	0	0	5
	<b>Итого:</b>	<b>495.09818</b>	<b>22.60701</b>	<b>21.81925</b>	<b>74.36542</b>	<b>66.14</b>	<b>735</b>
<b>Полдник</b>							
7.9/5/2	Суфле творожное 150 гр.	414.99	19.18	23.8	18.99583	0.15	150
7.185	Повидло	45.79907	0.08065	0	13.30561	0.27	20
7.403/7	Биокефир 150 г	76.3348	4.2	4.8	6	3.36	150
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	41.9686	1.52	0.18	10.02	0	20
	<b>Итого:</b>	<b>579.09247</b>	<b>24.98065</b>	<b>28.78</b>	<b>48.32144</b>	<b>3.78</b>	<b>340</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1,507.21</b>	<b>59.59659</b>	<b>67.00219</b>	<b>188.4677</b>	<b>77.96</b>	<b>1,620.00</b>

### Меню день 2 дети

№ тех. карты	Блюдо	Энерг. цен. ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С,мг	Выход блюда, г
<b>Завтрак</b>							
7.16/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) со сливочным маслом	191.75688	4.95	6.43896	24.2024	0.52	200
7.035	Батон с маслом	133.92	3.105	5.325	21.36	0	45
7.435/5	Сыр 9 гр	26.50154	2.15279	2.21904	0	0.06	9
7.067	Кофейный напиток с молоком	105.28572	2.80346	2.81596	16.86596	0.52	200
	<b>Итого:</b>	<b>457.46414</b>	<b>13.01125</b>	<b>16.79896</b>	<b>62.42836</b>	<b>0.78</b>	<b>454</b>
<b>Второй завтрак</b>							
7.031/1	Сок фруктовый 100г	41.79808	0.5	0.1	10.1	4	100
	<b>Итого:</b>	<b>41.79808</b>	<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>10.1</b>	<b>4</b>	<b>100</b>
<b>Обед</b>							
7.28/1/1	Салат из отвар. картофеля,моркови,реп.лукас раст.маслом 60 гр	65.59	0.94	3.65	7.77	2.13	50
7.2/2.	Борщ со сметаной 200гр	90.16248	1.73705	4.54607	12.14473	8.65	200
7.149с-1	Тефтели рыбные	130.66	12.25	4.45	5.21	0.54	80
7.н151-1	Макаронные изделия отварные 130 гр.	190.22643	5.0093	4.1237	34.7975	0	130
7.115/1	Компот из сухофруктов.	67.77504	0.4888	0.0264	17.0825	50.16	200
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	49.3399	1.98	0.36	12.54	0	30
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	41.97981	1.52	0.18	10.02	0	20
7.044	Соль	0	0	0	0	0	5
	<b>Итого:</b>	<b>635.73366</b>	<b>23.92515</b>	<b>17.33617</b>	<b>99.56473</b>	<b>61.48</b>	<b>715</b>
<b>Полдник</b>							
7.н64-с-1	Картофельное пюре 130 гр.	112.49502	2.59777	3.27098	19.18982	13.97	130
7.354/4	Чай с сахаром.	49.67863	0.04232	0.00438	12.9375	0	200
7.11/12/1	Пирожки печеные из дрожжевого теста с изюмом 80 гр	207.40126	5.42239	3.23735	41.32513	0.04	80
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	41.97981	1.52	0.18	10.02	0	20
	<b>Итого:</b>	<b>411.55472</b>	<b>9.58248</b>	<b>6.69271</b>	<b>83.47245</b>	<b>14.01</b>	<b>430</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1,546.55</b>	<b>47.02</b>	<b>40.93</b>	<b>255.57</b>	<b>80.27</b>	<b>1,699.00</b>



### Меню день 3 дети

№ тех. карты	Блюдо	Энерг. цен. ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С, мг	Выход блюда, г
<b>Завтрак</b>							
<b>7.038</b>	Омлет натуральный 150 гр.	200.91588	11.80192	15.10721	3.78808	0.2	150
<b>7.175/1</b>	Батон с маслом с сыром 40/5/9	148.2714	5.4444	7.7364	21.36	0.06	51
<b>7.285</b>	Какао с молоком	101.77452	3.2186	3.2648	15.997	0.52	200
	<b>Итого:</b>	<b>450.9618</b>	<b>20.46492</b>	<b>26.10841</b>	<b>41.14508</b>	<b>0.78</b>	<b>401</b>
<b>Второй завтрак</b>							
<b>7.031/1</b>	Сок фруктовый 100г	41.79808	0.5	0.1	10.1	4	100
	<b>Итого:</b>	<b>41.79808</b>	<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>10.1</b>	<b>4</b>	<b>100</b>
<b>Обед</b>							
<b>7.20/1/1</b>	Салат из отвар. свёклы с раст. м. 50гр.	53.256	0.52	3.698	3.96	1.96	50
<b>7.264</b>	Суп крестьянский со сметаной	87.8445	1.8147	4.4907	11.5286	6.41	200
<b>7.н191</b>	Тефтели из говядины паровые	171.88	12.15	11.16	5.6	1.08	80
<b>7.н76с</b>	Капуста тушенная	98.84	2.93	4.82	13.91	31.3	130
<b>7.115/1</b>	Компот из сухофруктов.	67.77504	0.4888	0.0264	17.0825	50.16	200
<b>7.002/1</b>	Хлеб ржаной 30 гр.	49.3587	1.98	0.36	12.54	0	30
<b>7.050</b>	Хлеб пшеничный 20 гр	41.9958	1.52	0.18	10.02	0	20
<b>7.044</b>	Соль	0	0	0	0	0	5
	<b>Итого:</b>	<b>570.95004</b>	<b>21.4035</b>	<b>24.7351</b>	<b>74.6411</b>	<b>90.91</b>	<b>715</b>
<b>Полдник</b>							
<b>7.004</b>	Сгущеное молоко 15 гр	44.2368	1.1059	1.3056	8.6016	0	15
<b>7.38/3/3</b>	Запеканка морковная 155 гр.	156.61548	3.8247	5.7574	30.8771	3.27	155
<b>7.270/1/5</b>	Биойогурт 150 г	154.0755	4.5	4.5	28.5	0.9	150
<b>7.050</b>	Хлеб пшеничный 20 гр	41.9958	1.52	0.18	10.02	0	20
	<b>Итого:</b>	<b>396.92358</b>	<b>10.9506</b>	<b>11.743</b>	<b>77.9987</b>	<b>4.17</b>	<b>340</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1,460.63</b>	<b>53.31902</b>	<b>62.68651</b>	<b>203.8849</b>	<b>99.86</b>	<b>1,556.00</b>

### Меню день 4 дети (зима)

№ тех. карты	Блюдо	Энерг. цен. ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С,мг	Выход блюда, г
	<b>Завтрак</b>						
7.17/5/1	Пудинг из творога 150 гр	425.79198	17.5389	25.1677	32.3363	0.22	150
7.185	Повидло	45.8325	0.0806	0	13.3056	0.2	20
7.035	Батон с маслом	119.36523	3.10505	5.32505	21.36	0	45
7.118/1	Чай с молоком	96.48776	2.70729	2.89654	13.48112	0.52	200
	<b>Итого:</b>	<b>687.47747</b>	<b>23.43184</b>	<b>33.38929</b>	<b>80.48302</b>	<b>0.94</b>	<b>415</b>
	<b>Второй завтрак</b>						
7.131-3	Яблоко 70 гр.	28.07	0.25	0.25	7.27	7.00	70.00
	<b>Итого:</b>	<b>28.07191</b>	<b>0.2464</b>	<b>0.2464</b>	<b>7.26876</b>	<b>7</b>	<b>70</b>
	<b>Обед</b>						
7.3/1/1	Салат из белокач. капусты с раст.маслом	50.54	0.825	3.373	6.439	22	50
7.44/3/2	Каша гречневая рассыпчатая с овощами 130 гр.	237.45044	6.43144	6.41444	39.87222	2.64	130
7.195-1	Суп картофельный с зел. горошком со сметаной	61.86473	1.20055	2.61445	7.25618	6	200
7.2/9/1	Мясо индейки отварное в соусе 80 гр	145.72674	9.7117	10.7079	2.0273	0.64	80
7.115/1	Компот из сухофруктов.	67.77504	0.4888	0.0264	17.0825	50.16	200
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	49.3587	1.98	0.36	12.54	0	30
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	41.9958	1.52	0.18	10.02	0	20
7.044	Соль	0	0	0	0	0	5
	<b>Итого:</b>	<b>654.71145</b>	<b>22.15749</b>	<b>23.67619</b>	<b>95.2372</b>	<b>81.44</b>	<b>715</b>
	<b>Полдник</b>						
7.082	Снежок 150 г	154.0755	4.5	4.5	28.5	0.9	150
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	41.9958	1.52	0.18	10.02	0	20
7.273	Запеканка картофельная с овощами	168.3234	4.2261	6.2853	25.6619	6.19	150
7.1/11/2	Соус молочный (для подачи к блюду) 30 гр	23.82867	0.5514	1.5286	1.8819	0.07	30
	<b>Итого:</b>	<b>388.22337</b>	<b>10.7975</b>	<b>12.4939</b>	<b>66.0638</b>	<b>7.16</b>	<b>350</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1,758.48</b>	<b>56.63323</b>	<b>69.80578</b>	<b>249.0528</b>	<b>96.54</b>	<b>1,550.00</b>

### Меню день 4 дети (лето)

№ тех. карты	Блюдо	Энерг. цен. ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С,мг	Выход блюда, г
	<b>Завтрак</b>						
7.17/5/1	Пудинг из творога 150 гр	425.79198	17.5389	25.1677	32.3363	0.22	150
7.185	Повидло	45.8325	0.0806	0	13.3056	0.2	20
7.035	Батон с маслом	119.4426	3.105	5.325	21.36	0	45
7.118/1	Чай с молоком	96.48776	2.70729	2.89654	13.48112	0.52	200
	<b>Итого:</b>	<b>687.55484</b>	<b>23.43179</b>	<b>33.38924</b>	<b>80.48302</b>	<b>0.94</b>	<b>415</b>
	<b>Второй завтрак</b>						
	<b>Итого:</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	<b>Обед</b>						
7.288	Салат из помидоров 60 гр.	38.23308	0.7482	3.1284	3.277	13.48	60
7.н086-7	Суп гороховый со сметаной.	100.56355	3.99377	2.88104	15.78169	4.53	200
7.2/9/1	Мясо кур отварное в соусе 80 гр	145.72674	9.7117	10.7079	2.0273	0.64	80
7.н151-1	Макаронные изделия отварные 130 гр.	190.22643	5.0093	4.1237	34.7975	0	130
7.115/1	Компот из сухофруктов.	67.77504	0.4888	0.0264	17.0825	50.16	200
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	49.3587	1.98	0.36	12.54	0	30
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	41.9958	1.52	0.18	10.02	0	20
7.044	Соль	0	0	0	0	0	5
	<b>Итого:</b>	<b>633.87934</b>	<b>23.45177</b>	<b>21.40744</b>	<b>95.52599</b>	<b>68.81</b>	<b>725</b>
	<b>Полдник</b>						
7.270/1/5	Биойогурт 150 г	154.0755	4.5	4.5	28.5	0.9	150
7.1/11/2	Соус молочный (для подачи к блюду) 30 гр	23.82867	0.5514	1.5286	1.8819	0.07	30
7.273	Запеканка картофельная с овощами	168.3234	4.2261	6.2853	25.6619	6.19	150
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	41.9958	1.52	0.18	10.02	0	20
	<b>Итого:</b>	<b>388.22337</b>	<b>10.7975</b>	<b>12.4939</b>	<b>66.0638</b>	<b>7.16</b>	<b>350</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1,709.66</b>	<b>57.68106</b>	<b>67.29058</b>	<b>242.0728</b>	<b>76.91</b>	<b>1,490.00</b>

### Меню день 5 дети (зима)

№ тех. карты	Блюдо	Энерг. цен. ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С,мг	Выход блюда, г
<b>Завтрак</b>							
7.18/4	Каша молочная ассорти (рис, греча) со сливочным маслом.	194.28236	6.49071	8.13563	28.03893	0.42	200
7.067	Кофейный напиток с молоком	105.25761	2.80346	2.81598	16.86598	0.39	200
7.175/1	Батон с маслом с сыром 40/5/9	148.2714	5.4444	7.7364	21.36	0.06	51
<b>Итого:</b>		<b>447.81137</b>	<b>14.73857</b>	<b>18.68801</b>	<b>66.26491</b>	<b>0.87</b>	<b>451</b>
<b>Второй завтрак</b>							
7.131-3	Яблоко 70 гр.	28.07	0.25	0.25	7.27	7.00	70.00
<b>Итого:</b>		<b>28.07191</b>	<b>0.2464</b>	<b>0.2464</b>	<b>7.26876</b>	<b>7</b>	<b>70</b>
<b>Обед</b>							
7.2/1/1	Салат из отвар. свёклы с соленым огурцомс раст. м. 50гр.	107.99	0.62	3.72	4.49	2.29	50
7.н086	Суп гороховый с мясом	141.2378	7.40824	5.11615	14.18286	4.53	200
7.82р	Запеканка картофельная с печенью	262.755	15.924	8.68	25.724	10.6	200
7.4/11,1	Соус молочный с овощами 30 гр,	28.00186	0.57673	1.85047	2.26991	0.2	30
7.110	Компот из кураги	69.45712	0.48879	0	18.7114	50.08	200
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	49.32673	1.98	0.36	12.54	0	30
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	41.9686	1.52	0.18	10.02	0	20
7.044	Соль	0	0	0	0	0	5
<b>Итого:</b>		<b>700.73711</b>	<b>28.51776</b>	<b>19.90662</b>	<b>87.93817</b>	<b>67.7</b>	<b>735</b>
<b>Полдник</b>							
7.н132/2	Макаронные изделия в молоке с маслом .	118.97421	4.29688	5.60411	13.79116	0.38	180
7.354/4	Чай с сахаром.	49.67863	0.04232	0.00438	12.9375	0	200
7.148/1	Шанежка с картофелем*1	193.15632	5.04234	7.03664	27.73907	1.18	80
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	41.9686	1.52	0.18	10.02	0	20
<b>Итого:</b>		<b>403.77776</b>	<b>10.90154</b>	<b>12.82513</b>	<b>64.48773</b>	<b>1.56</b>	<b>480</b>
<b>Всего:</b>		<b>1,580.40</b>	<b>54.40427</b>	<b>51.66616</b>	<b>225.9596</b>	<b>77.13</b>	<b>1,736.00</b>





### Меню день 5 дети (зима)

№ тех. карты	Блюдо	Энерг. цен. ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С,мг	Выход блюда, г
<b>Завтрак</b>							
7.18/4	Каша молочная ассорти (рис, греча) со сливочным маслом.	194.28236	6.49071	8.13563	28.03893	0.42	200
7.175/1	Батон с маслом с сыром 40/5/9	148.2714	5.4444	7.7364	21.36	0.06	51
7.067	Кофейный напиток с молоком	105.25761	2.80346	2.81598	16.86598	0.39	200
	<b>Итого:</b>	<b>447.81137</b>	<b>14.73857</b>	<b>18.68801</b>	<b>66.26491</b>	<b>0.87</b>	<b>451</b>
<b>Второй завтрак</b>							
7.031/1	Сок фруктовый 100г	41.79808	0.5	0.1	10.1	4	100
	<b>Итого:</b>	<b>41.79808</b>	<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>10.1</b>	<b>4</b>	<b>100</b>
<b>Обед</b>							
7.2/1/1	Салат из отвар. свёклы с соленым огурцомс раст. м. 50гр.	107.99	0.62	3.72	4.49	2.29	50
7.н086	Суп гороховый с мясом	141.2378	7.40824	5.11615	14.18286	4.53	200
7.н64-с-1	Картофельное пюре 130 гр.	112.49502	2.59777	3.27098	19.18982	13.97	130
7.355	Биточки рыбные	147.37	15.015	6.68	7.04	0.51	80
7.110	Компот из кураги	69.45712	0.48879	0	18.7114	50.08	200
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	49.32673	1.98	0.36	12.54	0	30
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	41.9686	1.52	0.18	10.02	0	20
7.044	Соль	0	0	0	0	0	5
	<b>Итого:</b>	<b>669.84527</b>	<b>29.6298</b>	<b>19.32713</b>	<b>86.17408</b>	<b>71.38</b>	<b>715</b>
<b>Полдник</b>							
7.н132/2	Макаронные изделия в молоке с маслом .	118.97421	4.29688	5.60411	13.79116	0.38	180
7.354/4	Чай с сахаром.	49.67863	0.04232	0.00438	12.9375	0	200
7.148/1	Шанежка с картофелем*1	193.15632	5.04234	7.03664	27.73907	1.18	80
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	41.9686	1.52	0.18	10.02	0	20
	<b>Итого:</b>	<b>403.77776</b>	<b>10.90154</b>	<b>12.82513</b>	<b>64.48773</b>	<b>1.56</b>	<b>480</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1,563.23</b>	<b>55.76991</b>	<b>50.94027</b>	<b>227.02672</b>	<b>77.81</b>	<b>1,746.00</b>

### Меню день 5 дети (лето)

№ тех. карты	Блюдо
	<b>Завтрак</b>
7.117-1	Рыба, запеченная с картофелем по-русски 150 г.
7.4/11,1	Соус молочный с овощами 30 гр,
7.175/1	Батон с маслом с сыром 40/5/9
7.067	Кофейный напиток с молоком
	<b>Итого:</b>
	<b>Второй завтрак</b>
7.031/1	Сок фруктовый 100г
	<b>Итого:</b>
	<b>Обед</b>
7.291	Салат из огурцов с растительным маслом.
7.32/2/4	Суп фасолевый
7.н191	Тефтели из говядины паровые.
7.113/1	Свекла, тушеная со сметаной .
7.110	Компот из кураги
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр
7.044	Соль
	<b>Итого:</b>
	<b>Итого:</b>
	<b>Полдник</b>
7.22/2	Суп молочный с крупой с маслом.
7.022-3	Чай с лимоном.
7.148/1	Шанежка с картофелем*1
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр
	<b>Итого:</b>
	<b>Всего:</b>

Энерг. цен. ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С,мг	Выход блюда, г
228.69774	14.80383	6.7828	22.67364	14.72	150
28.00186	0.57673	1.85047	2.26991	0.2	30
148.17331	5.44439	7.73636	21.36	0	51
105.25761	2.80346	2.81598	16.86598	0.39	200
<b>510.13052</b>	<b>23.62841</b>	<b>19.18561</b>	<b>63.16953</b>	<b>15.31</b>	<b>431</b>
41.79808	0.5	0.1	10.1	4	100
<b>41.79808</b>	<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>10.1</b>	<b>4</b>	<b>100</b>
29.60495	0.61224	2.57495	2.64514	5.47	60
97.50146	1.72598	4.89542	12.58421	2.88	200
171.88309	12.1586	11.16981	5.60318	1.08	80
113.64224	2.54262	5.53084	17.50841	5.72	150
69.45712	0.48879	0	18.7114	50.08	200
49.32673	1.98	0.36	12.54	0	30
41.9686	1.52	0.18	10.02	0	20
0	0	0	0	0	5
<b>573.38419</b>	<b>21.02823</b>	<b>24.71102</b>	<b>79.61234</b>	<b>65.23</b>	<b>745</b>
132.26307	4.77421	6.22692	15.32346	0.52	200
49.67863	0.04232	0.00438	12.9375	0.8	200
193.15632	5.04234	7.03664	27.73907	1.18	80
41.9686	1.52	0.18	10.02	0	20
<b>417.06662</b>	<b>11.37887</b>	<b>13.44794</b>	<b>66.02003</b>	<b>2.5</b>	<b>500</b>
<b>1,542.38</b>	<b>56.53551</b>	<b>57.44457</b>	<b>218.9019</b>	<b>87.04</b>	<b>1,776.00</b>

### Меню день 6 дети

№ тех. карты	Блюдо	Энерг. цен. ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С,мг	Выход блюда, г
<b>Завтрак</b>							
7.н123с-2	Каша из овсяных хлопьев на конц. мол со слив.маслом	175.81388	5.83268	8.57295	21.94384	0.42	200
7.035	Батон с маслом	119.31589	3.105	5.325	21.36	0	45
7.067	Кофейный напиток с молоком	100.95541	2.20179	2.24402	17.88696	0.52	200
	<b>Итого:</b>	<b>396.08518</b>	<b>11.13947</b>	<b>16.14197</b>	<b>61.1908</b>	<b>0.94</b>	<b>445</b>
<b>Второй завтрак</b>							
7.131-3	Яблоко 70 гр.	28.07	0.25	0.25	7.27	7.00	70.00
	<b>Итого:</b>	<b>28.07191</b>	<b>0.2464</b>	<b>0.2464</b>	<b>7.26876</b>	<b>7</b>	<b>70</b>
<b>Обед</b>							
7.12/1	Салат из моркови с изюмом и раст.маслом 60 гр.	58.96173	0.71464	3.04196	10.38143	2.21	60
7.н146	Щи вегетарианские со сметаной .	58.88523	1.68902	2.76571	8.12946	11.11	200
7.070	Жаркое по-домашнему	350.34244	18.40991	18.74777	29.16089	10.4	230
7.078	Компот из изюма	68.52946	0.1692	0	18.37652	50.06	200
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	49.30634	1.98	0.36	12.54	0	30
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	41.95125	1.52	0.18	10.02	0	20
7.044	Соль	0	0	0	0	0	5
	<b>Итого:</b>	<b>627.97645</b>	<b>24.48277</b>	<b>25.09544</b>	<b>88.6083</b>	<b>73.78</b>	<b>745</b>
7.403/7	Биокефир 150 г	76.302	4.2	4.8	6	3.36	150
7.18/5/1	Пудинг из творога с морковью гр	231.69696	9.79893	14.16911	16.29554	0.93	150
7.004	Сгущеное молоко 15 гр	44.22857	1.10589	1.30563	8.60161	0	15
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	41.95125	1.52	0.18	10.02	0	20
	<b>Итого:</b>	<b>394.17878</b>	<b>16.62482</b>	<b>20.45474</b>	<b>40.91715</b>	<b>4.29</b>	<b>335</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1,446.31</b>	<b>52.49346</b>	<b>61.93855</b>	<b>197.985</b>	<b>86.01</b>	<b>1,595.00</b>



### Меню день 7 дети

№ тех. карты	Блюдо	Энерг. цен. ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С,мг	Выход блюда, г
	<b>Завтрак</b>						
<b>7.035</b>	Батон с маслом	119.30655	3.10504	5.32504	21.36	0	45
<b>7.435/5</b>	Сыр 9 гр	26.49345	2.15283	2.21903	0	0.06	9
<b>7.038</b>	Омлет натуральный 150 гр.	200.91588	11.80192	15.10721	3.78808	0.2	150
<b>7.067</b>	Кофейный напиток с молоком	105.20586	2.80345	2.81602	16.86593	0.52	200
	<b>Итого:</b>	<b>451.92174</b>	<b>19.86324</b>	<b>25.4673</b>	<b>42.01401</b>	<b>0.78</b>	<b>404</b>
	<b>Второй завтрак</b>						
<b>7.031/1</b>	Сок фруктовый 100г	41.79808	0.5	0.1	10.1	4	100
	<b>Итого:</b>	<b>41.79808</b>	<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>10.1</b>	<b>4</b>	<b>100</b>
	<b>Обед</b>						
<b>7.001</b>	Салат из белокач. капусты и моркови с раст.маслом	40.95191	0.85	3.04699	4.64796	22.54	60
<b>7.258</b>	Свекольник вегетарианский со сметаной	91.40583	1.77602	4.10168	13.74009	5.45	200
<b>7.10/7.</b>	Кнели рыбные	147.37142	15.01566	6.67655	7.04327	0.51	80
<b>7.179/2</b>	Рис припущенный с овощами 120 гр	159.14501	3.26442	5.76142	25.96071	2.64	120
<b>7.115/1</b>	Компот из сухофруктов.	67.69784	0.48876	0.02637	17.08248	50.16	200
<b>7.002/1</b>	Хлеб ржаной 30 гр.	49.30248	1.98	0.36	12.54	0	30
<b>7.050</b>	Хлеб пшеничный 20 гр	41.94796	1.52	0.18	10.02	0	20
<b>7.044</b>	Соль	0	0	0	0	0	5
	<b>Итого:</b>	<b>597.82245</b>	<b>24.89486</b>	<b>20.15301</b>	<b>91.03451</b>	<b>81.3</b>	<b>715</b>
	<b>Полдник</b>						
<b>4/7/2003</b>	Картофельное пюре с морковью	116.11387	2.79558	4.7731	18.36425	8.2	150
<b>7.354/4</b>	Чай с сахаром.	49.67474	0.0423	0.00442	12.93743	0.8	200
<b>7.5/12/1</b>	Ватрушка с творогом 80 гр	346.444	10.943	13.46	35.989	0.04	80
<b>7.050</b>	Хлеб пшеничный 20 гр	41.94796	1.52	0.18	10.02	0	20
	<b>Итого:</b>	<b>554.18057</b>	<b>15.30088</b>	<b>18.41752</b>	<b>77.31068</b>	<b>9.04</b>	<b>450</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1,645.72</b>	<b>60.55898</b>	<b>64.13783</b>	<b>220.4592</b>	<b>95.12</b>	<b>1,669.00</b>

### Меню день 8 дети

№ тех. карты	Блюдо	Энерг. цен. ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С,мг	Выход блюда, г
<b>Завтрак</b>							
7.н119с	Каша пшенная молочная со сливочным маслом	177.03056	5.38143	7.28375	22.68357	0.42	200
7.175/1	Батон с маслом с сыром 40/5/9	148.11075	5.44438	7.73634	21.36	0.06	51
7.285	Какао с молоком	101.6636	3.21857	3.26482	15.99688	0.52	200
	<b>Итого:</b>	<b>426.80491</b>	<b>14.04438</b>	<b>18.28491</b>	<b>60.04045</b>	<b>1</b>	<b>451</b>
<b>Второй завтрак</b>							
7.031/1	Сок фруктовый 100г	41.79808	0.5	0.1	10.1	4	100
	<b>Итого:</b>	<b>41.79808</b>	<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>10.1</b>	<b>4</b>	<b>100</b>
<b>Обед</b>							
7.24/1/1	Салат из отварн. свеклы с яблоками и раст. маслом50гр.	72.40669	0.67205	4.47045	8.6308	1.86	50
7.255	Суп-пюре картофельный вегетарианский	117.66632	2.61563	5.07232	16.21134	4.85	200
7.н243	Голубцы ленивые в молочном соусе.	248.14101	19.52438	19.15893	17.57321	3.84	230
7.115/1	Компот из сухофруктов.	67.69784	0.48876	0.02637	17.08248	50.16	200
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	49.30634	1.98	0.36	12.54	0	30
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	41.95125	1.52	0.18	10.02	0	20
7.044	Соль	0	0	0	0	0	5
	<b>Итого:</b>	<b>597.16945</b>	<b>26.80082</b>	<b>29.26807</b>	<b>82.05783</b>	<b>60.71</b>	<b>735</b>
<b>Полдник</b>							
7.270/1/5	Биоюгурт 150 г	154.01683	4.5	4.5	28.5	0.9	150
7.21/3/1	Биточки(котлеты) картоф. с морковью запечен. 15 0гр.	203.69732	5.0492	5.95679	34.86527	9.26	150
7.1/11/2	Соус молочный (для подачи к блюду) 30 гр	23.81151	0.55134	1.52857	1.8817	0.07	30
7.298	Печенье 25 гр	103.97009	2.6	1.3	19.2	0	25
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	41.95125	1.52	0.18	10.02	0	20
	<b>Итого:</b>	<b>527.447</b>	<b>14.22054</b>	<b>13.46536</b>	<b>94.46697</b>	<b>10.23</b>	<b>375</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1,593.22</b>	<b>55.56574</b>	<b>246.6653</b>	<b>246.6653</b>	<b>75.94</b>	<b>1,661.00</b>

**Меню день 9 дети (зима)**

№ тех. карты	Блюдо	Энерг. цен. ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С,мг	Выход блюда, г
	<b>Завтрак</b>						
<b>7.19/5/1</b>	Суфле творожное 150 гр	409.329	18.00366	27.74911	20.43286	0.34	150
<b>7.004</b>	Сгущеное молоко 15 гр	44.22857	1.10589	1.30563	8.60161	0	15
<b>7.035</b>	Батон с маслом	119.31589	3.105	5.325	21.36	0	45
<b>7.067</b>	Кофейный напиток с молоком	105.2141	2.80339	2.81598	16.86589	0.52	200
	<b>Итого:</b>	<b>678.08756</b>	<b>25.01794</b>	<b>37.19572</b>	<b>67.26036</b>	<b>0.86</b>	<b>410</b>
	<b>Второй завтрак</b>						
<b>7.131-3</b>	Яблоко 70 гр.	28.07	0.25	0.25	7.27	7.00	70.00
	<b>Итого:</b>	<b>28.07191</b>	<b>0.2464</b>	<b>0.2464</b>	<b>7.26876</b>	<b>7</b>	<b>70</b>
	<b>Обед</b>						
<b>7.367-3</b>	Огурец консервированный 60 гр	7.09313	0.45125	0.05277	1.36509	6	60
<b>7.264</b>	Суп крестьянский со сметаной.	87.84	1.81	4.49	11.52	6.41	200
<b>.7.8/9</b>	Суфле из мяса кур паровое 80 гр	224.51946	12.62857	17.67491	3.45527	0.36	80
<b>7.180-3</b>	Рагу из овощей	97.09546	2.75732	3.99536	13.90125	10.61	150
<b>7.110</b>	Компот из кураги	69.42841	0.48884	0	18.71143	50.08	200
<b>7.002/1</b>	Хлеб ржаной 30 гр.	49.30634	1.98	0.36	12.54	0	30
<b>7.050</b>	Хлеб пшеничный 20 гр	41.95125	1.52	0.18	10.02	0	20
<b>7.044</b>	Соль	0	0	0	0	0	5
	<b>Итого:</b>	<b>577.23405</b>	<b>21.63598</b>	<b>26.75304</b>	<b>71.51304</b>	<b>73.46</b>	<b>745</b>
	<b>Полдник</b>						
<b>7.082</b>	Снежокт 150 г	154.0755	4.5	4.5	28.5	0.9	150
<b>.7.7/4</b>	Каша рисовая мол.со слив.маслом	127.85135	3.97616	5.52375	16.99893	0.39	150
<b>7.015</b>	Вафли 20 гр	63.5625	0.64	0.56	16.18	0	20
<b>7.050</b>	Хлеб пшеничный 20 гр	41.95125	1.52	0.18	10.02	0	20
	<b>Итого :</b>	<b>387.4406</b>	<b>10.63616</b>	<b>10.76375</b>	<b>71.69893</b>	<b>1.29</b>	<b>340</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1,670.83</b>	<b>57.53648</b>	<b>74.95891</b>	<b>217.7411</b>	<b>82.61</b>	<b>1,565.00</b>



### Меню день 9 дети (лето)

№ тех. карты	Блюдо	Энерг. цен. ккал	Белки, г
<b>Завтрак</b>			
7.19/5/1	Суфле творожное 150 гр	409.329	18.00366
7.004	Сгущеное молоко 15 гр	44.22857	1.10589
7.035	Батон с маслом	119.31589	3.105
7.067	Кофейный напиток с молоком	105.2141	2.80339
	<b>Итого:</b>	<b>678.08756</b>	<b>25.01794</b>
<b>Второй завтрак</b>			
7.031/1	Сок фруктовый 100г	41.79808	0.5
	<b>Итого:</b>	<b>41.79808</b>	<b>0.5</b>
<b>Обед</b>			
7.288	Салат из помидоров 60 гр.	38.18941	0.74821
	Борщ со сметаной 200гр	90.16248	1.73705
	Суфле из мяса кур паровое 80 гр	224.51946	12.62857
7.180-3	Рагу из овощей	97.09546	2.75732
7.110	Компот из кураги	69.42841	0.48884
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	49.30634	1.98
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	41.95125	1.52
7.044	Соль	0	0
	<b>Итого:</b>	<b>610.65281</b>	<b>21.85999</b>
<b>Полдник</b>			
7.270/1/5	Биойогурт 150 г	153.91205	4.5
7.008	Яблоко 120 гр	43.20121	0.42241
7.н162-4	Каша рисовая мол.со слив.маслом	127.85135	3.97616
7.015	Вафли 20 гр	63.5625	0.64
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	41.95125	1.52
	<b>Итого :</b>	<b>430.47836</b>	<b>11.05857</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1,761.02</b>	<b>58.4365</b>

Жиры, г	Углеводы, г	С,мг	Выход блюда, г
27.74911	20.43286	0.34	150
1.30563	8.60161	0	15
5.325	21.36	0	45
2.81598	16.86589	0.52	200
<b>37.19572</b>	<b>67.26036</b>	<b>0.86</b>	<b>410</b>
0.1	10.1	4	100
<b>0.1</b>	<b>10.1</b>	<b>4</b>	<b>100</b>
3.12839	3.27696	13.48	60
4.54607	12.14473	8.65	200
17.67491	3.45527	0.36	80
3.99536	13.90125	10.61	150
0	18.71143	50.08	200
0.36	12.54	0	30
0.18	10.02	0	20
0	0	0	5
<b>29.88473</b>	<b>74.04964</b>	<b>83.18</b>	<b>745</b>
4.5	28.5	0.9	150
0.42241	12.4608	12	120
5.52375	16.99893	0.39	150
0.56	16.18	0	20
0.18	10.02	0	20
<b>11.18616</b>	<b>84.15973</b>	<b>13.29</b>	<b>460</b>
<b>78.36661</b>	<b>235.5697</b>	<b>101.33</b>	<b>1,715.00</b>

**Меню день 10 дети (зима)**

№ тех. карты	Блюдо	Энерг. цен. ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С,мг	Выход блюда, г
<b>Завтрак</b>							
7.н080-1	Каша гречневая молочная со сливочным маслом.	194.28236	6.49071	8.13563	28.03893	0.42	200
7.035	Батон с маслом	119.31589	3.105	5.325	21.36	0	45
7.435/5	Сыр 9 гр	26.47543	2.15277	2.21902	0	0.06	9
7.285	Какао с молоком	101.6636	3.21857	3.26482	15.99688	0.52	200
	<b>Итого:</b>	<b>441.73728</b>	<b>14.96705</b>	<b>18.94447</b>	<b>65.39581</b>	<b>1</b>	<b>454</b>
<b>Второй завтрак</b>							
7.131-3	Яблоко 70 гр.	28.07	0.25	0.25	7.27	7.00	70.00
	<b>Итого:</b>	<b>28.07191</b>	<b>0.2464</b>	<b>0.2464</b>	<b>7.26876</b>	<b>7</b>	<b>70</b>
<b>Обед</b>							
7.27/1/1	Салат из отвар. картофеля, кукурузы и реп. лука с раст. м. 50гр.	75.62043	1.1364	3.7145	9.5035	1.96	50
7.064	Биточки рыбные из горбуши.	157.61652	17.92598	7.59045	5.00607	0.4	50
7.037с	Рассольник Ленинградский с мясом со сметаной.	160.46373	7.61634	7.82982	16.26464	5.37	200
7.н64-с-1	Картофельное пюре 130 гр.	112.49502	2.59777	3.27098	19.18982	13.97	130
7.063	Напиток из шиповника	71.05	0.48	0	17.27	50.16	200
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	49.30634	1.98	0.36	12.54	0	30
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	41.95125	1.52	0.18	10.02	0	20
7.044	Соль	0	0	0	0	0	5
	<b>Итого:</b>	<b>668.50329</b>	<b>33.25649</b>	<b>22.94575</b>	<b>89.79403</b>	<b>71.86</b>	<b>685</b>
<b>Полдник</b>							
7.н132/2	Макаронные изделия в молоке с маслом .	118.97421	4.29688	5.60411	13.79116	0.38	180
7.354/4	Чай с сахаром.	49.67863	0.04232	0.00438	12.9375	0	200
7.9/12/1	Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковью 80 гр	164.29733	5.05696	3.67045	29.09054	0.41	80
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	41.95125	1.52	0.18	10.02	0	20
	<b>Итого:</b>	<b>374.90142</b>	<b>10.91616</b>	<b>9.45894</b>	<b>65.8392</b>	<b>0.79</b>	<b>480</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1,513.21</b>	<b>59.3861</b>	<b>51.59556</b>	<b>228.2978</b>	<b>80.65</b>	<b>1,689.00</b>



### Меню день 10 дети (лето)

№ тех. карты	Блюдо	Энерг. цен. ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С,мг	Выход блюда, г
<b>Завтрак</b>							
7.н080-1	Каша гречневая молочная со сливочным маслом.	194.28236	6.49071	8.13563	28.03893	0.42	200
7.035	Батон с маслом	119.31589	3.105	5.325	21.36	0	45
7.435/5	Сыр 9 гр	26.47543	2.15277	2.21902	0	0.06	9
7.285	Какао с молоком	101.6636	3.21857	3.26482	15.99688	0.52	200
	<b>Итого:</b>	<b>441.73728</b>	<b>14.96705</b>	<b>18.94447</b>	<b>65.39581</b>	<b>1</b>	<b>454</b>
<b>Второй завтрак</b>							
7.202/1	Апельсин 140 гр.	35.84629	0.88202	0.19596	10.09404	74.6	140
	<b>Итого:</b>	<b>35.84629</b>	<b>0.88202</b>	<b>0.19596</b>	<b>10.09404</b>	<b>74.6</b>	<b>140</b>
<b>Обед</b>							
7.291	Салат из огурцов с растительным маслом.	29.62848	0.61223	2.57491	2.64518	4.1	60
7.064	Биточки рыбные из горбуши.	157.61652	17.92598	7.59045	5.00607	0.4	50
7.037с	Рассольник Ленинградский с мясом со сметаной.	160.46373	7.61634	7.82982	16.26464	5.37	200
7.н64-с-1	Картофельное пюре 130 гр.	112.49502	2.59777	3.27098	19.18982	13.97	130
7.115/1	Компот из сухофруктов.	67.70314	0.48884	0.02643	17.08259	50.16	200
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	49.30634	1.98	0.36	12.54	0	30
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	41.95125	1.52	0.18	10.02	0	20
7.044	Соль	0	0	0	0	0	5
	<b>Итого:</b>	<b>619.16448</b>	<b>32.74116</b>	<b>21.83259</b>	<b>82.7483</b>	<b>74</b>	<b>695</b>
<b>Полдник</b>							
7.н132/2	Макаронные изделия в молоке с маслом .	118.97421	4.29688	5.60411	13.79116	0.38	180
7.022-3	Чай с лимоном.	49.67863	0.04232	0.00438	12.9375	0.8	200
7.9/12/1	Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковью 80 гр	164.29733	5.05696	3.67045	29.09054	0.41	80
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	41.95125	1.52	0.18	10.02	0	20
	<b>Итого:</b>	<b>374.90142</b>	<b>10.91616</b>	<b>9.45894</b>	<b>65.8392</b>	<b>1.59</b>	<b>480</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1,471.65</b>	<b>59.50639</b>	<b>50.43196</b>	<b>224.0774</b>	<b>151.19</b>	<b>1,769.00</b>



### Меню день 10 дети (зима)

№ тех. карты	Блюдо	Энерг. цен. ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С,мг	Выход
	<b>Завтрак</b>						
7.н080-1	Каша гречневая молочная со сливочным маслом.	194.28236	6.49071	8.13563	28.03893	0.42	200
7.035	Батон с маслом	119.31589	3.105	5.325	21.36	0	45
7.435/5	Сыр 9 гр	26.47543	2.15277	2.21902	0	0.06	9
7.285	Какао с молоком	101.6636	3.21857	3.26482	15.99688	0.52	200
	<b>Итого:</b>	<b>441.73728</b>	<b>14.96705</b>	<b>18.94447</b>	<b>65.39581</b>	<b>1</b>	<b>454</b>
	<b>Второй завтрак</b>						
7.131-3	Яблоко 70 гр.	28.07	0.25	0.25	7.27	7.00	70.00
	<b>Итого:</b>	<b>28.07191</b>	<b>0.2464</b>	<b>0.2464</b>	<b>7.26876</b>	<b>7</b>	<b>70</b>
	<b>Обед</b>						
7.27/1/1	Салат из отвар. картофеля, кукурузы и реп. лука с раст. м. 50гр	75.62043	1.1364	3.7145	9.5035	1.96	50
7.064	Биточки рыбные из горбуши.	157.61652	17.92598	7.59045	5.00607	0.4	50
7.037с	Рассольник Ленинградский с мясом со сметаной.	160.46373	7.61634	7.82982	16.26464	5.37	200
7.113	Свекла тушенная со сметаной	107.29	2.39	3.91	16.793	13.97	130
7.063	Напиток из шиповника	71.05	0.48	0	17.27	50.16	200
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	49.30634	1.98	0.36	12.54	0	30
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	41.95125	1.52	0.18	10.02	0	20
7.044	Соль	0	0	0	0	0	5
	<b>Итого:</b>	<b>663.29827</b>	<b>33.04872</b>	<b>23.58477</b>	<b>87.39721</b>	<b>71.86</b>	<b>685</b>
	<b>Полдник</b>						
7.н132/2	Макаронные изделия в молоке с маслом .	118.97421	4.29688	5.60411	13.79116	0.38	180
7.354/4	Чай с сахаром.	49.67863	0.04232	0.00438	12.9375	0	200
7.9/12/1	Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковью 80 гр	164.29733	5.05696	3.67045	29.09054	0.41	80
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	41.95125	1.52	0.18	10.02	0	20
	<b>Итого:</b>	<b>374.90142</b>	<b>10.91616</b>	<b>9.45894</b>	<b>65.8392</b>	<b>0.79</b>	<b>480</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1,508.01</b>	<b>59.17833</b>	<b>52.23458</b>	<b>225.901</b>	<b>80.65</b>	<b>1,689.00</b>