

Меню день 1 дети

№ тех. карты	Блюдо	Энерг. цен. ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С,мг	Выход блюда, г
	Завтрак						
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
	Итого:	404.94787	11.76253	16.15654	58.51205	1.04	445
	Второй завтрак						
7.008	Яблоко 120 гр.	48.14	0.42	0.42	12.46	7.00	120.00
	Итого:	48.13966	0.42241	0.42241	12.4608	7	100
	Обед						
7.32/1/1	Салат из отвар. картофеля с зел. горошком и растит.масл. 50гр.	79.63	1.43	4.97	5.42	3.86	50
7.47с/5	Суп-лапша с мясом	179.07077	8.53923	8.25967	13.80308	2.6	200
7.061	Бигус с мясом	252.44407	21.19374	19.07956	15.17099	10.6	230
7.110	Компот из кураги	76.46	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
	Итого:	678.90017	35.15176	32.84923	75.66547	67.14	735
	Полдник						
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
	Итого:	579.09247	24.98065	28.78	48.32144	3.78	340
	Всего:	1,711.08	72.31735	78.20818	194.9598	78.96	1,620.00

Меню день 2 дети

№ тех. карты	Блюдо	Энерг. цен. ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С,мг	Выход блюда, г
Завтрак							
7.162/1	Каша молочная ассорти (рис, пшено) со сливочным маслом	191.75688	4.95	6.43896	24.2024	0.52	200
7.189-14	Батон 38 гр.	75.15766	5.47829	0.94919	16.86396	0	38
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
	Итого:	398.7018	15.38454	12.42315	57.93232	0.78	447
Второй завтрак							
7.031/1	Сок фруктовый 100г	41.79808	0.5	0.1	10.1	4	100
	Итого:	41.79808	0.5	0.1	10.1	4	100
Обед							
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	147.37142	15.01566	6.67655	7.04327	0.51	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
	Итого:	652.44508	26.69081	19.56272	101.398	61.45	715
Полдник							
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
	Итого:	411.55472	9.58248	6.69271	83.47245	14.01	430
	Всего:	1,504.50	52.16	38.78	252.90	80.24	1,692.00

Меню день 3 дети

№ тех. карты	Блюдо	Энерг. цен. ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С, мг	Выход блюда, г
Завтрак							
7.038	Омлет натуральный 150 гр.	200.91588	11.80192	15.10721	3.78808	0.2	150
7.175/1	Батон с маслом с сыром 40/5/9	148.2714	5.4444	7.7364	21.36	0.06	51
7.285	Какао с молоком	101.77452	3.2186	3.2648	15.997	0.52	200
	Итого:	450.9618	20.46492	26.10841	41.14508	0.78	401
Второй завтрак							
7.031/1	Сок фруктовый 100г	41.79808	0.5	0.1	10.1	4	100
	Итого:	41.79808	0.5	0.1	10.1	4	100
Обед							
7.29/1/1	Салат из отвар.карт., свеклы,моркови с реп луком,сол.огурцом и раст. м. 50гр	84.2811	0.64	3.698	11.43582	1.96	50
7.264	Суп крестьянский со сметаной	96.0022	1.75648	4.4907	11.5286	6.41	200
7.н191	Тефтели из говядины паровые	189.14022	12.15	11.16	5.6	1.08	80
7.н76с	Капуста тушенная	108.76044	2.93	4.82	13.91	31.3	150
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
	Итого:	637.3135	21.46528	24.7351	82.11692	90.91	735
Полдник							
7.004	Сгущеное молоко 15 гр	44.2368	1.1059	1.3056	8.6016	0	15
7.38/3/3	Запеканка морковная 155 гр.	156.61548	3.8247	5.7574	30.8771	3.27	155
7.270/1/5	Биойогурт 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
	Итого:	396.92358	10.9506	11.743	77.9987	4.17	340
	Всего:	1,527.00	53.3808	62.68651	211.3607	99.86	1,576.00

Меню день 4 дети

№ тех. карты	Блюдо	Энерг. цен. ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С,мг	Выход блюда, г
	Завтрак						
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
7.189-14	Батон 38 гр.	75.15766	5.47829	0.94919	16.86396	0	38
7.354/4	Чай с сахаром	49.27	0	0	11.806	0	200
	Итого:	596.05214	23.09779	26.11689	74.31186	0.42	408
	Второй завтрак						
7.008	Яблоко 120 гр.	48.14	0.42	0.42	12.46	7.00	120.00
	Итого:	48.13966	0.42241	0.42241	12.4608	7	120
	Обед						
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
	Итого:	654.71145	22.15749	23.67619	95.2372	81.44	715
	Полдник						
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
	Итого:	388.22337	10.7975	12.4939	66.0638	7.16	350
	Всего:	1,687.13	56.47519	62.70939	248.0737	96.02	1,593.00

Меню день 5 дети вариант 1

№ тех. карты	Блюдо	Энерг. цен. ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С,мг	Выход блюда, г
	Завтрак						
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
7.035	Батон с маслом	133.92	3.105	5.325	21.36	0	45
	Итого:	433.45997	12.39917	16.27661	66.26491	0.81	445
	Второй завтрак						
7.008	Яблоко 120 гр.	48.14	0.42	0.42	12.46	7.00	120.00
	Итого:	48.13966	0.42241	0.42241	12.4608	7	120
	Обед						
7.23/1/1	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
	Итого:	700.73711	28.51776	19.90662	87.93817	67.7	735
	Полдник						
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
	Итого:	403.77776	10.90154	12.82513	64.48773	1.56	480
	Всего:	1,586.11	52.24088	49.43077	231.1516	77.07	1,780.00

Меню день 5 дети (зима) вариант2

№ тех. карты	Блюдо	Энерг. цен. ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С, мг	Выход блюда, г
Завтрак							
7.18/4	Каша молочная ассорти (рис, греча) со сливочным маслом.	194.28236	6.49071	8.13563	28.03893	0.42	200
7.035	Батон с маслом	133.92	3.105	5.325	21.36	0	45
7.067	Кофейный напиток с молоком	105.25761	2.80346	2.81598	16.86598	0.39	200
	Итого:	433.45997	12.39917	16.27661	66.26491	0.81	445
Второй завтрак							
7.008	Яблоко 120 гр.	48.14	0.42	0.42	12.46	7.00	120.00
	Итого:	48.13966	0.42241	0.42241	12.4608	7	120
Обед							
7.23/1/1	Салат из отвар. свёклы с соленым огурцом с 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
7.073	Гуляш из отварного мяса	172.46	16.91	14.608	5.64	5	100
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
	Итого:	694.93527	31.5248	27.25513	84.77408	75.87	735
Полдник							
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
	Итого:	403.77776	10.90154	12.82513	64.48773	1.56	480
	Всего:	1,580.31	55.24792	56.77928	227.98752	85.24	1,780.00

Меню день 5 дети (зима) вариант3

№ тех. карты	Блюдо	Энерг. цен. ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С,мг	Выход блюда, г
	Завтрак						
7.18/4	Каша молочная ассорти (рис, греча) со сливочным маслом	194.28236	6.49071	8.13563	28.03893	0.42	200
7.035	Батон с маслом	133.92	3.105	5.325	21.36	0	45
7.067	Кофейный напиток с молоком	105.25761	2.80346	2.81598	16.86598	0.39	200
	Итого:	433.45997	12.39917	16.27661	66.26491	0.81	445
	Второй завтрак						
7.008	Яблоко 120 гр.	48.14	0.42	0.42	12.46	7.00	120.00
	Итого:	48.13966	0.42241	0.42241	12.4608	7	120
	Обед						
7.23/1/1	Салат из отвар. свеклы 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	147.37142	15.01566	6.67655	7.04327	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
	Итого:	669.8467	29.63046	19.32368	86.17735	71.38	715
	Полдник						
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
	Итого:	403.7778	10.90154	12.82513	64.48773	1.56	480
	Всего:	1,555.22	53.35358	48.84783	229.3908	80.75	1,760.00

Меню день 6 дети

№ тех. карты	Блюдо	Энерг. цен. ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С,мг	Выход блюда, г
Завтрак							
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
	Итого:	396.08518	11.13947	16.14197	61.1908	0.94	445
Второй завтрак							
7.008	Яблоко 120 гр.	48.14	0.42	0.42	12.46	7.00	120.00
	Итого:	48.13966	0.42241	0.42241	12.4608	7	120
Обед							
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 .	65.62819	1.68902	2.76571	8.12946	11.11	200
7.070	Жаркое по-домашнему	379.81074	18.40991	18.74777	29.16089	10.4	230
7.078	Компот из изюма	76.27287	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
	Итого:	671.93112	24.48277	25.09544	88.6083	73.78	745
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
	Итого:	394.17878	16.62482	20.45474	40.91715	4.29	335
	Всего:	1,510.33	52.66947	62.11456	203.1771	86.01	1,645.00

Меню день 7 дети

№ тех. карты	Блюдо	Энерг. цен. ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С,мг	Выход блюда, г
	Завтрак						
7.035	Батон с маслом	119.30655	3.10504	5.32504	21.36	0	45
7.435/5	Сыр 9 гр	26.49345	2.15283	2.21903	0	0.06	9
7.038	Омлет натуральный 150 гр.	200.91588	11.80192	15.10721	3.78808	0.2	150
7.067	Кофейный напиток с молоком	105.20586	2.80345	2.81602	16.86593	0.52	200
	Итого:	451.92174	19.86324	25.4673	42.01401	0.78	404
	Второй завтрак						
7.031/1	Сок фруктовый 100г	41.79808	0.5	0.1	10.1	4	100
	Итого:	41.79808	0.5	0.1	10.1	4	100
	Обед						
7.425/1	Салат из белокач. со сладкой кукурузой с раст.маслом	62.46256	1.175	3.12308	8.04526	22.54	60
7.258	Свекольник вегетарианский со сметаной	100.97987	1.77602	4.10168	13.74009	5.45	200
7.10/7.	Кнели рыбные	136.43795	9.73577	6.67655	3.65654	0.51	80
7.179	Рис припущенный с овощами 130 гр	166.2659	3.26442	5.76142	25.96071	2.64	130
7.063	Напиток из шиповника	75.16	0.31962	0	18.17449	50.16	200
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	49.30248	1.98	0.36	12.54	0	30
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	41.94796	1.52	0.18	10.02	0	20
7.044	Соль	0	0	0	0	0	5
	Итого:	632.55672	19.77083	20.20273	92.13709	81.3	725
	Полдник						
4/7/2003	Картофельное пюре с морковью	116.11387	2.79558	4.7731	18.36425	8.2	150
7.354/4	Чай с сахаром.	49.67474	0.0423	0.00442	12.93743	0.8	200
7.5/12/1	Ватрушка с творогом 80 гр	346.444	10.943	13.46	35.989	0.04	80
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	41.94796	1.52	0.18	10.02	0	20
	Итого:	554.18057	15.30088	18.41752	77.31068	9.04	450
	Всего:	1,680.46	55.43495	64.18755	221.5618	95.12	1,679.00

Меню день 8 дети

№ тех. карты	Блюдо	Энерг. цен. ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С,мг	Выход блюда, г
Завтрак							
7.н119с	Каша пшеничная 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
	Итого:	426.80491	14.04438	18.28491	60.04045	1	451
Второй завтрак							
7.031/1	Сок фруктовый 100г	41.79808	0.5	0.1	10.1	4	100
	Итого:	41.79808	0.5	0.1	10.1	4	100
Обед							
7.24/1/1	Салат из отварн. свеклы с яблоками и раст. маслом50гр.	72.40669	0.67205	4.47045	8.6308	1.86	50
7.071	Суп-пюре картофельный на мясном бульоне	131.29197	2.61563	5.07232	16.21134	4.85	200
7.н243	Голубцы ленивые в молочном соусе.	272.50579	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
	Итого:	635.15988	26.80082	29.26807	82.05783	60.71	735
Полдник							
7.270/1/5	Биоюгurt 150 г	154.01683	4.5	4.5	28.5	0.9	180
7.21/3/1	Биточки(котлеты) картоф. с морковью запечен. 180гр.	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
	Итого:	527.447	14.22054	13.46536	94.46697	10.23	405
	Всего:	1,631.21	55.56574	246.6653	246.6653	75.94	1,691.00

Меню день 9 дети

№ тех. карты	Блюдо	Энерг. цен. ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С,мг	Выход блюда, г
Завтрак							
7.19/5/1	Суфле творожное 150 гр	409.329	18.00366	27.74911	20.43286	0.34	150
7.004	Сгущеное молоко 15 гр	44.22857	1.10589	1.30563	8.60161	0	15
7.035	Батон с маслом	119.31589	3.105	5.325	21.36	0	45
7.067	Кофейный напиток с молоком	105.2141	2.80339	2.81598	16.86589	0.52	200
	Итого:	678.08756	25.01794	37.19572	67.26036	0.86	410
Второй завтрак							
7.008	Яблоко 120 гр.	48.14	0.42	0.42	12.46	7.00	120.00
	Итого:	48.13966	0.42241	0.42241	12.4608	7	120
Обед							
7.367-3	Огурец консервированный 60 гр	7.8	0.45125	0.05277	1.36509	6	60
7.264	Суп крестьянский со сметаной.	98.03975	1.81481	4.49063	11.52835	4.53	200
7.8/9.	Суфле из мяса кур паровое 80 гр	310.00797	1692785	21.74253	3.61557	0.36	80
7.180-4	Рагу из овощей	143.93937	3.75418	5.34304	18.74215	10.61	150
7.110	Компот из кураги	69.42841	0.48884	0	18.71143	50.08	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
	Итого:	720.47309	1692795.01	32.16897	76.52259	71.58	745
Полдник							
7.082	Снежокт 150 г	154.0755	4.5	4.5	28.5	0.9	150
7.н162-4	Каша рисовая мол.со слив.маслом	127.85135	3.97616	5.52375	16.99893	0.39	150
7.015	Вафли 20 гр	63.5625	0.64	0.56	16.18	0	20
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	41.95125	1.52	0.18	10.02	0	20
	Итого :	387.4406	10.63616	10.76375	71.69893	1.29	340
	Всего:	1,834.14	1692831.1	80.55085	227.9427	80.73	1,615.00

Меню день 10 дети вариант 1

№ тех. карты	Блюдо	Энерг. цен. ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С,мг	Выход блюда г
	Завтрак						
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
	Итого:	441.73728	14.96705	18.94447	65.39581	1	454
	Второй завтрак						
7.008	Яблоко 120 гр.	48.14	0.42	0.42	12.46	7.00	120.00
	Итого:	48.13966	0.42241	0.42241	12.4608	7	120
	Обед						
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
7.355	Биточки рыбные из горбуши.	162.17066	15.05342	6.70855	7.04553	0.4	80
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
	Итого:	673.05743	30.38393	22.06385	91.83349	71.86	715
	Полдник						
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
	Итого:	374.90142	10.91616	9.45894	65.8392	0.79	480
	Всего:	1,537.84	56.68955	50.88967	235.5293	80.65	1,769.00

Меню день 10 дети вариант2

№ тех. карты	Блюдо	Энерг. цен. ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С,мг	Выход блюда, г
Завтрак							
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
	Итого:	441.73728	14.96705	18.94447	65.39581	1	454
Второй завтрак							
7.008	Яблоко 120 гр.	48.14	0.42	0.42	12.46	7.00	120.00
	Итого:	48.13966	0.42241	0.42241	12.4608	7	120
Обед							
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	107.296	2.397	3.91	16.793	13.97	150
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
	Итого:	663.3043	33.05572	23.58477	87.39721	71.86	705
Полдник							
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
	Итого:	374.9014	10.91616	9.45894	65.8392	0.79	480
	Всего:	1,528.08	59.36134	52.41059	231.093	80.65	1,759.00

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 98160421728937443086516107854325912870385464142

Владелец Страшкова Анна Сергеевна

Действителен с 25.10.2023 по 24.10.2024