Согласовано
_____ МАДОУ «Детский сад № 305» г. Перми
_____
/_____/
м.п.

Утверждаю
Индивидуальный предприниматель
Пищальникова Н.Л.
м.п._____
/Н.Л. Пищальникова/

Примерное 20-дневное меню для воспитанников **с 3-7 лет** на **весна-лето** период года

Примерное меню разработано с учетом нормативов, содержащихся в СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»
Меню содержит перечень блюд, включенных в Единые сборники технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений 2018г., 2021г.

День 1

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
233/2018	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 2018 150	150	4,59	5,90	22,39	156,57	0,16	0,15	0,88	13,53	87,58	114,04	27,96	0,76
75/2018	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ) 10	10	2,68	2,73		36,10	0,01	0,04	0,07	21,00	104,00	60,00	5,50	0,07
576/2021	БАТОН НАРЕЗНОЙ 40	40												
465/2021	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,94	3,32	16,39	105,89	0,04	0,20	1,30	20,00	120,30	91,00	14,00	0,23
	Итого Завтрак :		*10,21*	*11,95*	*38,78*	*298,56*	*0,21*	*0,39*	*2,25*	*54,53*	*311,88*	*265,04*	*47,46*	*1,06*
	Завтрак-2													
501/2021	СОК ОВОЩНОЙ,ФРУКТОВЫЙ,ЯГОДНЫЙ	100	0,50		12,70	52,80	0,02	0,04	4,00		20,00	18,00	10,00	0,20
	Итого Завтрак-2 :		*0,50*		*12,70*	*52,80*	*0,02*	*0,04*	*4,00*		*20,00*	*18,00*	*10,00*	*0,20*
	Обед													
16/2021	САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ 50	50	0,45	3,04	1,40	34,56	0,01	0,01	2,75		11,53	14,01	6,65	0,30
100/2021	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 2021 180	180	1,54	3,97	12,36	91,12	0,08	0,05	11,83		10,48	42,43	18,66	0,65
312/2018	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ 100	100	7,91	6,63	10,60	133,10	0,14	0,14	10,17	9,91	57,56	147,08	35,97	0,84
377/2021	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 130	130	2,69	5,88	18,14	135,94	0,14	0,12	21,31	3,94	34,63	79,93	26,98	1,00
509/2018	НАПИТОК "ВИТОШКА" ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШК.И ШК.	200												
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ(20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	20	1,36	0,26	7,96	40,20								
	Итого Обед :		*15,47*	*19,94*	*60,30*	*481,80*	*0,39*	*0,33*	*46,06*	*13,85*	*118,20*	*296,45*	*91,06*	*3,01*
	Полдник													
531/2018	ВАТРУШКИ С ТВОРОЖНЫМ ФАРШЕМ	60	9,60	2,37	27,03	162,11	0,13	0,10	0,14	7,51	40,16	84,62	11,93	0,82
470/2021	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР)	200	6,00	0,20	7,60	60,00	0,08	0,34	1,40	40,00	240,00	180,00	28,00	0,16
	Итого Полдник :		*15,60*	*2,57*	*34,63*	*222,11*	*0,21*	*0,44*	*1,54*	*47,51*	*280,16*	*264,62*	*39,93*	*0,98*
	Ужин													
348/2018	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) 90	90	13,45	8,14	10,00	164,74	0,07	0,17	2,94		21,35	144,27	19,87	2,31
380/2021	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 130	130	3,17	4,95	13,17	108,72	0,06	0,38	71,68	0,04	77,36	56,57	29,84	1,12
459/2021	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,06		10,24	42,15			2,88		3,18	1,58	0,86	0,07
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	20	1,36	0,26	7,96	40,20								
	Итого Ужин :		*18,04*	*13,35*	*41,37*	*355,81*	*0,13*	*0,55*	*77,50*	*0,04*	*101,89*	*202,42*	*50,57*	*3,50*
	Всего за день :		*59,82*	*47,81*	*187,78*	*1411,08*	*0,96*	*1,75*	*131,35*	*115,93*	*832,13*	*1046,53*	*239,02*	*8,75*

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,1

День 2

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
139/2021	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 180	180	5,16	7,23	17,60	155,12	0,09	0,27	1,64	25,22	155,29	132,05	24,14	0,49
79/2021	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 10	10	0,06	8,25	0,09	74,80		0,01		0,07	1,20	1,90	0,05	0,02
576/2021	БАТОН НАРЕЗНОЙ 40	40												
457/2021	ЧАЙ С САХАРОМ	200			9,98	39,92					0,30			0,03
	Итого Завтрак :		*5,22*	*15,48*	*27,67*	*269,84*	*0,09*	*0,28*	*1,64*	*25,29*	*156,79*	*133,95*	*24,19*	*0,54*
	Завтрак-2													
501/2021	СОК ОВОЩНОЙ,ФРУКТОВЫЙ,ЯГОДНЫЙ	100	0,50		12,70	52,80	0,02	0,04	4,00		20,00	18,00	10,00	0,20
	Итого Завтрак-2 :		*0,50*		*12,70*	*52,80*	*0,02*	*0,04*	*4,00*		*20,00*	*18,00*	*10,00*	*0,20*
	Обед													
157/2018	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ(ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК)50	50	1,50	1,83	3,13	34,90	0,28	0,14	25,03	50,00	53,05	158,91	52,55	1,78
93/2018	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ 180	180	1,18	3,81	7,01	67,03	0,02	0,03	16,99		30,24	30,76	16,30	0,72
319/2021	ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ 70	70	13,42	16,86	6,01	229,29	0,04	0,17		0,07	7,83	123,07	14,22	1,89
422/2018	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ 30	30	1,23	1,54	2,62	28,90	0,01	0,02	2,26	0,01	4,36	15,01	4,20	0,25
202/2021	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130	130	7,53	5,67	40,51	233,16	0,26	0,13		0,03	12,50	178,26	28,59	2,93
491/2018	КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ (ВИШНЯ)	200	0,16	0,04	12,10	49,40	0,01	0,01	3,00		7,70	6,00	5,20	0,13
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ(20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	20	1,36	0,26	7,96	40,20								
	Итого Обед :		*27,90*	*30,17*	*89,18*	*729,76*	*0,64*	*0,51*	*47,28*	*50,11*	*119,68*	*525,01*	*123,86*	*7,92*
	Полдник													
582/2021	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ ПОРЦИОННО 2021 50	50	3,75	4,90	37,20	207,90	0,04	0,03		5,00	14,50	45,00	10,00	1,05
469/2021	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,60	6,40	9,40	116,00	0,08	0,40	2,60	40,00	240,00	182,00	28,00	0,40
	Итого Полдник :		*9,35*	*11,30*	*46,60*	*323,90*	*0,12*	*0,43*	*2,60*	*45,00*	*254,50*	*227,00*	*38,00*	*1,45*
	Ужин													
282/2021	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ	150	11,05	6,30	43,07	272,58	0,08	0,16	0,21	23,48	70,66	131,14	29,71	0,89
471/2018	МОЛОКО СГУЩЕНОЕ 10	10	0,72	0,85	5,60	32,93	0,03	0,19	0,50	21,00	153,50	109,50	17,00	0,10
484/2021	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ	200	0,07		21,72	87,17								
82/2021	ФРУКТ	100												
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ(20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
	Итого Ужин :		*13,36*	*7,31*	*80,23*	*439,56*	*0,13*	*0,36*	*0,71*	*44,48*	*228,16*	*253,64*	*49,51*	*1,21*
	Всего за день :		*56,33*	*64,26*	*256,38*	*1815,86*	*1,00*	*1,62*	*56,23*	*164,88*	*779,13*	*1157,60*	*245,56*	*11,32*

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 4,6

День 3

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории,	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	ккал	B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
233/2021	КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ 150	150	4,61	5,85	29,80	184,02	0,15	0,18	0,98	15,03	96,56	101,66	19,52	0,98
75/2018	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ) 10	10	2,68	2,73		36,10	0,01	0,04	0,07	21,00	104,00	60,00	5,50	0,07
576/2021	БАТОН НАРЕЗНОЙ 40	40												
461/2021	ЧАЙ КАРКАДЕ	200			14,97	59,88					0,45			0,05
	Итого Завтрак :		*7,29*	*8,58*	*44,77*	*280,00*	*0,16*	*0,22*	*1,05*	*36,03*	*201,01*	*161,66*	*25,02*	*1,10*
	Завтрак-2													
501/2021	СОК ОВОЩНОЙ,ФРУКТОВЫЙ,ЯГОДНЫЙ	100	0,50		12,70	52,80	0,02	0,04	4,00		20,00	18,00	10,00	0,20
	Итого Завтрак-2 :		*0,50*		*12,70*	*52,80*	*0,02*	*0,04*	*4,00*		*20,00*	*18,00*	*10,00*	*0,20*
	Обед													
34/2018	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ 50	50	0,70	3,05	4,11	46,64	0,01	0,02	4,67		17,71	20,31	10,30	0,65
123/2018	СУП РЫБНЫЙ 180	180	5,73	10,76	12,47	169,61	0,08	0,10	12,30	10,80	24,03	111,81	31,69	1,11
334/2021	КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ	200	24,71	24,81	27,47	432,40	0,26	0,30	31,00	10,78	29,18	311,40	61,47	4,62
414/2018	СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ 30	30	1,23	2,11	1,40	29,16	0,01	0,01	2,50	0,01	4,83	13,91	2,91	0,22
495/2021	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,44	0,02	21,78	89,06		0,01	0,40		22,50	15,40	6,00	1,23
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ(20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	20	1,36	0,26	7,96	40,20								
	Итого Обед :		*35,69*	*41,17*	*85,03*	*853,95*	*0,38*	*0,45*	*50,87*	*21,59*	*102,25*	*485,83*	*115,17*	*8,05*
	Полдник													
532/2018	ПИРОЖКИ, ПЕЧЕННЫЕ С ПОВИДЛОМ	60	3,52	5,26	39,17	212,69	0,11	0,04	0,13	7,78	11,15	36,84	7,09	1,04
470/2021	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (РЯЖЕНКА)	200	6,00	12,00	8,20	170,00	0,04	0,26	0,60	60,00	248,00	184,00	28,00	0,20
	Итого Полдник :		*9,52*	*17,26*	*47,37*	*382,69*	*0,15*	*0,30*	*0,73*	*67,78*	*259,15*	*220,84*	*35,09*	*1,24*
	Ужин													
200/2018	ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ	200	6,65	16,50	41,19	339,54	0,21	0,30	50,93	27,50	71,28	150,63	63,54	2,37
422/2018	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ 30	30	1,23	1,54	2,62	28,90	0,01	0,02	2,26	0,01	4,36	15,01	4,20	0,25
459/2021	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,06		10,24	42,15			2,88		3,18	1,58	0,86	0,07
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	20	1,36	0,26	7,96	40,20								
	Итого Ужин :		*9,30*	*18,30*	*62,01*	*450,79*	*0,22*	*0,32*	*56,07*	*27,51*	*78,82*	*167,22*	*68,60*	*2,69*
	Всего за день :		*62,30*	*85,31*	*251,88*	*2020,23*	*0,93*	*1,33*	*112,72*	*152,91*	*661,23*	*1053,55*	*253,88*	*13,28*

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,4 : 4,0

День 4

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
234/2021	КАША ОВСЯНАЯ ИЗ "ГЕРКУЛЕСА" ЖИДКАЯ 150	150	5,53	7,36	23,11	176,36	0,14	0,21	1,15	17,73	118,78	165,10	42,21	1,03
79/2021	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 10	10	0,06	8,25	0,09	74,80		0,01		0,07	1,20	1,90	0,05	0,02
460/2021	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,40	1,60	12,33	68,92	0,02	0,10	0,65	10,00	60,30	45,50	7,00	0,13
576/2021	БАТОН НАРЕЗНОЙ 40	40												
	Итого Завтрак :		*6,99*	*17,21*	*35,53*	*320,08*	*0,16*	*0,32*	*1,80*	*27,80*	*180,28*	*212,50*	*49,26*	*1,18*
	Завтрак-2													
501/2021	СОК ОВОЩНОЙ,ФРУКТОВЫЙ,ЯГОДНЫЙ	100	0,50		12,70	52,80	0,02	0,04	4,00		20,00	18,00	10,00	0,20
	Итого Завтрак-2 :		*0,50*		*12,70*	*52,80*	*0,02*	*0,04*	*4,00*		*20,00*	*18,00*	*10,00*	*0,20*
	Обед													
149/2018	ОВОЩИ (ПОРЦИЯМИ)ОГУРЦЫ 50	50	0,40	0,05	0,85	5,45	0,01	0,01	2,50		11,50	12,00	7,00	0,30
98/2018	СВЕКОЛЬНИК 180	180	1,55	3,80	12,09	88,75	0,06	0,05	12,73		23,44	44,70	19,92	1,06
372/2018	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЛИ ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ	70	14,01	3,89	8,00	121,33	0,08	0,12	1,29	24,80	34,61	109,67	14,41	0,97
256/2021	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 130	130	4,98	4,99	30,28	185,99	0,11	0,04		0,04	11,67	52,26	19,92	0,71
494/2021	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ (ИЗЮМ)	200	0,46		24,22	95,72					16,30		8,40	0,63
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ(20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	20	1,36	0,26	7,96	40,20								
	Итого Обед :		*24,28*	*13,15*	*93,24*	*584,32*	*0,28*	*0,23*	*16,52*	*24,84*	*101,52*	*231,63*	*72,45*	*3,89*
	Полдник													
582/2021	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ ПОРЦИОННО 2021 50	50	3,75	4,90	37,20	207,90	0,04	0,03		5,00	14,50	45,00	10,00	1,05
470/2021	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР)	200	6,00	0,20	7,60	60,00	0,08	0,34	1,40	40,00	240,00	180,00	28,00	0,16
	Итого Полдник :		*9,75*	*5,10*	*44,80*	*267,90*	*0,12*	*0,37*	*1,40*	*45,00*	*254,50*	*225,00*	*38,00*	*1,21*
	Ужин													
186/2018	КОТЛЕТЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ 200	200	5,84	6,36	38,49	234,64	0,26	0,18	40,35	29,67	26,43	139,33	48,59	2,11
414/2018	СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ 30	30	1,23	2,11	1,40	29,16	0,01	0,01	2,50	0,01	4,83	13,91	2,91	0,22
457/2021	ЧАЙ С САХАРОМ	200			9,98	39,92					0,30			0,03
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	20	1,36	0,26	7,96	40,20								
	Итого Ужин :		*8,43*	*8,73*	*57,83*	*343,92*	*0,27*	*0,19*	*42,85*	*29,68*	*31,56*	*153,24*	*51,50*	*2,36*
	Всего за день :		*49,95*	*44,19*	*244,10*	*1569,02*	*0,85*	*1,15*	*66,57*	*127,32*	*587,86*	*840,37*	*221,21*	*8,84*

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 4,9

День 5

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
229/2021	КАША "ДРУЖБА" 150 2021	150	3,94	5,85	21,38	151,28	0,08	0,17	1,00	15,33	95,49	100,46	22,98	0,51
75/2018	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ) 10	10	2,68	2,73		36,10	0,01	0,04	0,07	21,00	104,00	60,00	5,50	0,07
576/2021	БАТОН НАРЕЗНОЙ 40	40												
462/2021	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,38	3,56	14,92	104,47	0,04	0,21	1,30	20,00	121,62	106,72	18,58	0,59
	Итого Завтрак :		*10,00*	*12,14*	*36,30*	*291,85*	*0,13*	*0,42*	*2,37*	*56,33*	*321,11*	*267,18*	*47,06*	*1,17*
	Завтрак-2													
501/2021	СОК ОВОЩНОЙ,ФРУКТОВЫЙ,ЯГОДНЫЙ	100	0,50		12,70	52,80	0,02	0,04	4,00		20,00	18,00	10,00	0,20
	Итого Завтрак-2 :		*0,50*		*12,70*	*52,80*	*0,02*	*0,04*	*4,00*		*20,00*	*18,00*	*10,00*	*0,20*
	Обед													
10/2021	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ 50	50	0,56	3,11	2,94	41,97	0,01	0,01	10,00		16,00	10,54	6,14	0,59
129/2021	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ	180	1,92	4,01	13,07	96,03	0,07	0,04	8,15		9,24	38,23	16,12	0,56
356/2021	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ 70	70	15,66	33,94	0,97	152,68	0,27	2,89	28,92	30,98	19,95	284,03	16,98	6,08
377/2021	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 130	130	2,69	5,88	18,14	135,94	0,14	0,12	21,31	3,94	34,63	79,93	26,98	1,00
496/2021	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,80		11,18	44,98	0,01	0,06	200,00		12,30	4,00	3,40	0,63
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ(20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	20	1,36	0,26	7,96	40,20								
	Итого Обед :		*24,51*	*47,36*	*64,10*	*558,68*	*0,52*	*3,13*	*268,38*	*34,92*	*96,12*	*429,73*	*72,42*	*9,08*
	Полдник													
538/2018	ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ 60	60	4,81	5,45	30,88	191,71	0,08	0,05	0,04	32,70	19,56	50,71	8,15	0,60
484/2021	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ	200	0,07		21,72	87,17								
	Итого Полдник :		*4,88*	*5,45*	*52,60*	*278,88*	*0,08*	*0,05*	*0,04*	*32,70*	*19,56*	*50,71*	*8,15*	*0,60*
	Ужин													
47/2021	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	2,91	6,55	12,25	119,33	0,09	0,08	19,71		64,80	89,69	46,24	1,95
316/2018	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ 50	50	4,77	13,17	2,62	146,58	0,02	0,04	2,02	5,00	26,27	79,35	12,82	0,44
459/2021	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,06		10,24	42,15			2,88		3,18	1,58	0,86	0,07
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	20	1,36	0,26	7,96	40,20								
82/2021	ФРУКТ	100												
	Итого Ужин :		*9,10*	*19,98*	*33,07*	*348,26*	*0,11*	*0,12*	*24,61*	*5,00*	*94,25*	*170,62*	*59,92*	*2,46*
	Всего за день :		*48,99*	*84,93*	*198,77*	*1530,47*	*0,86*	*3,76*	*299,40*	*128,95*	*551,04*	*936,24*	*197,55*	*13,51*

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,7 : 4,1

День 6

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
230/2018	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 150	150	4,14	4,65	19,76	137,48	0,08	0,13	0,88	28,50	89,51	110,81	20,70	0,91
79/2021	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 10	10	0,06	8,25	0,09	74,80		0,01		0,07	1,20	1,90	0,05	0,02
576/2021	БАТОН НАРЕЗНОЙ 40	40												
461/2021	ЧАЙ КАРКАДЕ	200			14,97	59,88					0,45			0,05
	Итого Завтрак :		*4,20*	*12,90*	*34,82*	*272,16*	*0,08*	*0,14*	*0,88*	*28,57*	*91,16*	*112,71*	*20,75*	*0,98*
	Завтрак-2													
501/2021	СОК ОВОЩНОЙ,ФРУКТОВЫЙ,ЯГОДНЫЙ	100	0,50		12,70	52,80	0,02	0,04	4,00		20,00	18,00	10,00	0,20
	Итого Завтрак-2 :		*0,50*		*12,70*	*52,80*	*0,02*	*0,04*	*4,00*		*20,00*	*18,00*	*10,00*	*0,20*
	Обед													
157/2018	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ(ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК)50	50	1,50	1,83	3,13	34,90	0,28	0,14	25,03	50,00	53,05	158,91	52,55	1,78
118/2021	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ 180 2021	180	1,81	4,22	9,96	83,58	0,08	0,08	14,72		20,65	49,98	19,80	3,22
307/2021	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ 70	70	9,57	4,12	8,38	107,04	0,08	0,10	0,50	8,81	48,94	146,62	32,13	0,70
385/2021	РИС ОТВАРНОЙ 130 2021	130	3,27	5,10	34,16	193,24	0,04	0,03		0,04	4,40	46,00	22,24	0,48
410/2018	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ 30	30	0,95	7,10	2,22	76,61	0,01	0,04	0,43	51,00	26,58	20,25	3,02	0,10
495/2021	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,44	0,02	21,78	89,06		0,01	0,40		22,50	15,40	6,00	1,23
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ(20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	20	1,36	0,26	7,96	40,20								
	Итого Обед :		*20,42*	*22,81*	*97,43*	*671,51*	*0,51*	*0,41*	*41,08*	*109,85*	*180,12*	*450,16*	*138,54*	*7,73*
	Полдник													
582/2021	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ ПОРЦИОННО 2021 50	50	3,75	4,90	37,20	207,90	0,04	0,03		5,00	14,50	45,00	10,00	1,05
469/2021	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,60	6,40	9,40	116,00	0,08	0,40	2,60	40,00	240,00	182,00	28,00	0,40
	Итого Полдник :		*9,35*	*11,30*	*46,60*	*323,90*	*0,12*	*0,43*	*2,60*	*45,00*	*254,50*	*227,00*	*38,00*	*1,45*
	Ужин													
268/2021	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 210 2021	210	18,68	33,89	4,69	397,87	0,12	0,74	1,01	338,70	166,06	321,82	26,44	3,42
457/2021	ЧАЙ С САХАРОМ	200			9,98	39,92					0,30			0,03
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ(40)	40	2,72	0,52	15,92	80,40								
	Итого Ужин :		*21,40*	*34,41*	*30,59*	*518,19*	*0,12*	*0,74*	*1,01*	*338,70*	*166,36*	*321,82*	*26,44*	*3,45*
	Всего за день :		*55,87*	*81,42*	*222,14*	*1838,56*	*0,85*	*1,76*	*49,57*	*522,12*	*712,14*	*1129,69*	*233,73*	*13,81*

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,5 : 4,0

День 7

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
139/2021	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 180	180	5,16	7,23	17,60	155,12	0,09	0,27	1,64	25,22	155,29	132,05	24,14	0,49
267/2021	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	0,18		100,00	22,00	76,80	4,80	1,00
457/2021	ЧАЙ С САХАРОМ	200			9,98	39,92					0,30			0,03
576/2021	БАТОН НАРЕЗНОЙ 40	40												
	Итого Завтрак :		*10,24*	*11,83*	*27,86*	*257,88*	*0,12*	*0,45*	*1,64*	*125,22*	*177,59*	*208,85*	*28,94*	*1,52*
	Завтрак-2													
501/2021	СОК ОВОЩНОЙ,ФРУКТОВЫЙ,ЯГОДНЫЙ	100	0,50		12,70	52,80	0,02	0,04	4,00		20,00	18,00	10,00	0,20
	Итого Завтрак-2 :		*0,50*		*12,70*	*52,80*	*0,02*	*0,04*	*4,00*		*20,00*	*18,00*	*10,00*	*0,20*
	Обед													
9/2021	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ 50	50	0,82	3,04	4,19	47,24	0,01	0,01	12,65		21,07	15,52	7,18	0,21
113/2021	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИМ 180 2021	180	5,05	3,58	17,97	122,18	0,20	0,09	35,96	0,02	63,83	82,46	41,46	1,81
367/2018	ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ 70	70	11,08	6,61	2,40	113,11	0,06	0,09	2,77	22,78	13,96	84,73	13,01	0,76
379/2021	КАРТОФЕЛЬ ЖАРЕНЫЙ ИЗ ОТВАРНОГО 130	130	2,57	12,99	20,98	211,04	0,16	0,09	25,74		12,87	74,90	29,60	1,16
509/2018	НАПИТОК "ВИТОШКА" ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШК.И ШК.	200												
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ(20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	20	1,36	0,26	7,96	40,20								
	Итого Обед :		*22,40*	*26,64*	*63,34*	*580,65*	*0,45*	*0,29*	*77,12*	*22,80*	*115,73*	*270,61*	*94,05*	*4,16*
	Полдник													
531/2018	ВАТРУШКИ С ОВОЩНЫМ ФАРШЕМ (КАРТОФЕЛЬ)	60	3,92	3,36	28,41	153,88	0,15	0,04	5,67	4,51	10,47	47,51	11,69	0,95
470/2021	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (РЯЖЕНКА)	200	6,00	12,00	8,20	170,00	0,04	0,26	0,60	60,00	248,00	184,00	28,00	0,20
	Итого Полдник :		*9,92*	*15,36*	*36,61*	*323,88*	*0,19*	*0,30*	*6,27*	*64,51*	*258,47*	*231,51*	*39,69*	*1,15*
	Ужин													
341/2018	КОТЛЕТЫ "ПЕРМСКИЕ" 70	70	10,01	9,34	5,74	147,03	0,05	0,09	0,78		9,64	114,48	14,70	1,66
256/2021	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 130	130	4,98	4,99	30,28	185,99	0,11	0,04		0,04	11,67	52,26	19,92	0,71
149/2018	ОВОЩИ (ПОРЦИЯМИ)ОГУРЦЫ 50	50	0,40	0,05	0,85	5,45	0,01	0,01	2,50		11,50	12,00	7,00	0,30
459/2021	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,06		10,24	42,15			2,88		3,18	1,58	0,86	0,07
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	20	1,36	0,26	7,96	40,20								
	Итого Ужин :		*16,81*	*14,64*	*55,07*	*420,82*	*0,17*	*0,14*	*6,16*	*0,04*	*35,99*	*180,32*	*42,48*	*2,74*
	Всего за день :		*59,87*	*68,47*	*195,58*	*1636,03*	*0,95*	*1,22*	*95,19*	*212,57*	*607,78*	*909,29*	*215,16*	*9,77*

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 3,3

День 8

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
233/2018	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 2018 150	150	4,59	5,90	22,39	156,57	0,16	0,15	0,88	13,53	87,58	114,04	27,96	0,76
79/2021	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 10	10	0,06	8,25	0,09	74,80		0,01		0,07	1,20	1,90	0,05	0,02
465/2021	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,94	3,32	16,39	105,89	0,04	0,20	1,30	20,00	120,30	91,00	14,00	0,23
576/2021	БАТОН НАРЕЗНОЙ 40	40												
	Итого Завтрак :		*7,59*	*17,47*	*38,87*	*337,26*	*0,20*	*0,36*	*2,18*	*33,60*	*209,08*	*206,94*	*42,01*	*1,01*
	Завтрак-2													
501/2021	СОК ОВОЩНОЙ,ФРУКТОВЫЙ,ЯГОДНЫЙ	100	0,50		12,70	52,80	0,02	0,04	4,00		20,00	18,00	10,00	0,20
	Итого Завтрак-2 :		*0,50*		*12,70*	*52,80*	*0,02*	*0,04*	*4,00*		*20,00*	*18,00*	*10,00*	*0,20*
	Обед													
26/2021	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ 50	50	0,72	3,05	4,23	47,18	0,01	0,02	4,80		17,76	20,70	10,56	0,67
116/2021	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ 180 2021	180	1,45	3,88	8,50	74,36	0,06	0,07	16,37		15,77	39,57	16,46	0,55
371/2018	КНЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ	70	13,03	12,91	5,13	188,82	0,07	0,12	1,42	39,10	19,42	122,79	16,79	0,94
377/2021	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 130	130	2,69	5,88	18,14	135,94	0,14	0,12	21,31	3,94	34,63	79,93	26,98	1,00
496/2021	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,80		11,18	44,98	0,01	0,06	200,00		12,30	4,00	3,40	0,63
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ(20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	20	1,36	0,26	7,96	40,20								
	Итого Обед :		*21,57*	*26,14*	*64,98*	*578,36*	*0,31*	*0,40*	*243,90*	*43,04*	*103,88*	*279,99*	*76,99*	*4,01*
	Полдник													
582/2021	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ ПОРЦИОННО 2021 50	50	3,75	4,90	37,20	207,90	0,04	0,03		5,00	14,50	45,00	10,00	1,05
469/2021	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,60	6,40	9,40	116,00	0,08	0,40	2,60	40,00	240,00	182,00	28,00	0,40
	Итого Полдник :		*9,35*	*11,30*	*46,60*	*323,90*	*0,12*	*0,43*	*2,60*	*45,00*	*254,50*	*227,00*	*38,00*	*1,45*
	Ужин													
280/2018	ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ	150	15,06	8,58	30,73	259,42	0,18	0,31	6,29	25,86	154,34	217,89	63,85	1,51
471/2018	МОЛОКО СГУЩЕНОЕ 30	30	2,16	2,55	16,80	98,79	0,06	0,38	1,00	42,00	307,00	219,00	34,00	0,20
457/2021	ЧАЙ С САХАРОМ	200			9,98	39,92					0,30			0,03
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ(20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
82/2021	ФРУКТ	100												
	Итого Ужин :		*18,74*	*11,29*	*67,35*	*445,01*	*0,26*	*0,70*	*7,29*	*67,86*	*465,64*	*449,89*	*100,65*	*1,96*
	Всего за день :		*57,75*	*66,20*	*230,50*	*1737,33*	*0,91*	*1,93*	*259,97*	*189,50*	*1053,10*	*1181,82*	*267,65*	*8,63*

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 4,0

День 9

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
233/2021	КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ 150	150	4,61	5,85	29,80	184,02	0,15	0,18	0,98	15,03	96,56	101,66	19,52	0,98
75/2018	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ) 10	10	2,68	2,73		36,10	0,01	0,04	0,07	21,00	104,00	60,00	5,50	0,07
460/2021	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,40	1,60	12,33	68,92	0,02	0,10	0,65	10,00	60,30	45,50	7,00	0,13
576/2021	БАТОН НАРЕЗНОЙ 40	40												
	Итого Завтрак :		*8,69*	*10,18*	*42,13*	*289,04*	*0,18*	*0,32*	*1,70*	*46,03*	*260,86*	*207,16*	*32,02*	*1,18*
	Завтрак-2													
501/2021	СОК ОВОЩНОЙ,ФРУКТОВЫЙ,ЯГОДНЫЙ	100	0,50		12,70	52,80	0,02	0,04	4,00		20,00	18,00	10,00	0,20
	Итого Завтрак-2 :		*0,50*		*12,70*	*52,80*	*0,02*	*0,04*	*4,00*		*20,00*	*18,00*	*10,00*	*0,20*
	Обед													
156/2018	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (ИЗ СМЕСИ ЗАМОРОЖЕННОЙ)50	50	0,01	1,09	0,02	9,92				12,00	0,72	0,90		0,01
93/2018	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ 180	180	1,18	3,81	7,01	67,03	0,02	0,03	16,99		30,24	30,76	16,30	0,72
356/2021	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ 70	70	15,66	33,94	0,97	152,68	0,27	2,89	28,92	30,98	19,95	284,03	16,98	6,08
256/2021	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 130	130	4,98	4,99	30,28	185,99	0,11	0,04		0,04	11,67	52,26	19,92	0,71
507/2013	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД(ЯБЛОКИ)	200	0,16	0,16	18,89	77,64	0,01	0,01	4,00		6,85	4,40	3,60	0,93
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ(20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	20	1,36	0,26	7,96	40,20								
	Итого Обед :		*24,87*	*44,41*	*74,97*	*580,34*	*0,43*	*2,98*	*49,91*	*43,02*	*73,43*	*385,35*	*59,60*	*8,67*
	Полдник													
550/2021	МАННИК 50	50	3,10	3,11	16,92	105,96	0,03	0,07	0,13	23,03	29,40	42,88	5,87	0,36
469/2021	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,60	6,40	9,40	116,00	0,08	0,40	2,60	40,00	240,00	182,00	28,00	0,40
	Итого Полдник :		*8,70*	*9,51*	*26,32*	*221,96*	*0,11*	*0,47*	*2,73*	*63,03*	*269,40*	*224,88*	*33,87*	*0,76*
	Ужин													
313/2021	РЫБА,ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ 250	250	16,86	6,94	25,25	230,98	0,25	0,19	25,83	24,51	48,50	282,53	76,61	1,88
459/2021	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,06		10,24	42,15			2,88		3,18	1,58	0,86	0,07
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	20	1,36	0,26	7,96	40,20								
	Итого Ужин :		*18,28*	*7,20*	*43,45*	*313,33*	*0,25*	*0,19*	*28,71*	*24,51*	*51,68*	*284,11*	*77,47*	*1,95*
	Всего за день :		*61,04*	*71,30*	*199,57*	*1457,47*	*0,99*	*4,00*	*87,05*	*176,59*	*675,37*	*1119,50*	*212,96*	*12,76*

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 3,3

День 10

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
234/2021	КАША ОВСЯНАЯ ИЗ "ГЕРКУЛЕСА" ЖИДКАЯ 150	150	5,53	7,36	23,11	176,36	0,14	0,21	1,15	17,73	118,78	165,10	42,21	1,03
79/2021	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 10	10	0,06	8,25	0,09	74,80		0,01		0,07	1,20	1,90	0,05	0,02
462/2021	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,38	3,56	14,92	104,47	0,04	0,21	1,30	20,00	121,62	106,72	18,58	0,59
576/2021	БАТОН НАРЕЗНОЙ 40	40												
	Итого Завтрак :		*8,97*	*19,17*	*38,12*	*355,63*	*0,18*	*0,43*	*2,45*	*37,80*	*241,60*	*273,72*	*60,84*	*1,64*
	Завтрак-2													
501/2021	СОК ОВОЩНОЙ,ФРУКТОВЫЙ,ЯГОДНЫЙ	100	0,50		12,70	52,80	0,02	0,04	4,00		20,00	18,00	10,00	0,20
	Итого Завтрак-2 :		*0,50*		*12,70*	*52,80*	*0,02*	*0,04*	*4,00*		*20,00*	*18,00*	*10,00*	*0,20*
	Обед													
10/2021	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ 50	50	0,56	3,11	2,94	41,97	0,01	0,01	10,00		16,00	10,54	6,14	0,59
123/2018	СУП РЫБНЫЙ 180	180	5,73	10,76	12,47	169,61	0,08	0,10	12,30	10,80	24,03	111,81	31,69	1,11
347/2018	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ" 70	70	10,33	10,34	6,08	158,77	0,06	0,11	0,64	11,98	24,42	115,86	14,87	1,29
385/2021	РИС ОТВАРНОЙ 130 2021	130	3,27	5,10	34,16	193,24	0,04	0,03		0,04	4,40	46,00	22,24	0,48
422/2018	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ 30	30	1,23	1,54	2,62	28,90	0,01	0,02	2,26	0,01	4,36	15,01	4,20	0,25
491/2018	КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ (ВИШНЯ)	200	0,16	0,04	12,10	49,40	0,01	0,01	3,00		7,70	6,00	5,20	0,13
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ(20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	20	1,36	0,26	7,96	40,20								
	Итого Обед :		*24,16*	*31,31*	*88,17*	*728,97*	*0,23*	*0,29*	*28,20*	*22,83*	*84,91*	*318,22*	*87,14*	*4,07*
	Полдник													
532/2018	ПИРОЖКИ, ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	60	4,29	6,84	24,37	170,85	0,12	0,06	13,50	21,03	24,76	49,41	10,49	0,96
470/2021	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР)	200	6,00	0,20	7,60	60,00	0,08	0,34	1,40	40,00	240,00	180,00	28,00	0,16
	Итого Полдник :		*10,29*	*7,04*	*31,97*	*230,85*	*0,20*	*0,40*	*14,90*	*61,03*	*264,76*	*229,41*	*38,49*	*1,12*
	Ужин													
329/2018	БИГУС 250	250	30,34	25,75	12,78	402,24	0,16	0,85	90,33		111,86	338,01	69,63	5,43
457/2021	ЧАЙ С САХАРОМ	200			9,98	39,92					0,30			0,03
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	20	1,36	0,26	7,96	40,20								
	Итого Ужин :		*31,70*	*26,01*	*30,72*	*482,36*	*0,16*	*0,85*	*90,33*		*112,16*	*338,01*	*69,63*	*5,46*
	Всего за день :		*75,62*	*83,53*	*201,68*	*1850,61*	*0,79*	*2,01*	*139,88*	*121,66*	*723,43*	*1177,36*	*266,10*	*12,49*

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 2,7

День 11

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
230/2018	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 150	150	4,14	4,65	19,76	137,48	0,08	0,13	0,88	28,50	89,51	110,81	20,70	0,91
75/2018	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ) 10	10	2,68	2,73		36,10	0,01	0,04	0,07	21,00	104,00	60,00	5,50	0,07
465/2021	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,94	3,32	16,39	105,89	0,04	0,20	1,30	20,00	120,30	91,00	14,00	0,23
576/2021	БАТОН НАРЕЗНОЙ 40	40												
	Итого Завтрак :		*9,76*	*10,70*	*36,15*	*279,47*	*0,13*	*0,37*	*2,25*	*69,50*	*313,81*	*261,81*	*40,20*	*1,21*
	Завтрак-2													
501/2021	СОК ОВОЩНОЙ,ФРУКТОВЫЙ,ЯГОДНЫЙ	100	0,50		12,70	52,80	0,02	0,04	4,00		20,00	18,00	10,00	0,20
	Итого Завтрак-2 :		*0,50*		*12,70*	*52,80*	*0,02*	*0,04*	*4,00*		*20,00*	*18,00*	*10,00*	*0,20*
	Обед													
25/2018	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ 50	50	1,10	3,59	3,94	52,41	0,04	0,03	3,72		13,24	31,32	17,20	0,38
106/2018	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 180	180	1,32	3,87	5,50	62,07	0,04	0,03	18,39		28,08	32,65	15,95	0,54
298/2018	РЫБА ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 90	90	9,37	3,96	2,77	83,92	0,08	0,09	2,02	24,57	41,91	152,21	38,33	0,65
377/2021	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 130	130	2,69	5,88	18,14	135,94	0,14	0,12	21,31	3,94	34,63	79,93	26,98	1,00
484/2021	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ	200	0,07		21,72	87,17								
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ(20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	20	1,36	0,26	7,96	40,20								
	Итого Обед :		*17,43*	*17,72*	*69,87*	*508,59*	*0,32*	*0,28*	*45,44*	*28,51*	*121,86*	*309,11*	*101,26*	*2,79*
	Полдник													
582/2021	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ ПОРЦИОННО 2021 50	50	3,75	4,90	37,20	207,90	0,04	0,03		5,00	14,50	45,00	10,00	1,05
469/2021	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,60	6,40	9,40	116,00	0,08	0,40	2,60	40,00	240,00	182,00	28,00	0,40
	Итого Полдник :		*9,35*	*11,30*	*46,60*	*323,90*	*0,12*	*0,43*	*2,60*	*45,00*	*254,50*	*227,00*	*38,00*	*1,45*
	Ужин													
282/2021	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ	150	11,05	6,30	43,07	272,58	0,08	0,16	0,21	23,48	70,66	131,14	29,71	0,89
471/2018	МОЛОКО СГУЩЕНОЕ 10	10	0,72	0,85	5,60	32,93	0,03	0,19	0,50	21,00	153,50	109,50	17,00	0,10
82/2021	ФРУКТ	100												
457/2021	ЧАЙ С САХАРОМ	200			9,98	39,92					0,30			0,03
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ(20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
	Итого Ужин :		*13,29*	*7,31*	*68,49*	*392,31*	*0,13*	*0,36*	*0,71*	*44,48*	*228,46*	*253,64*	*49,51*	*1,24*
	Всего за день :		*50,33*	*47,03*	*233,81*	*1557,07*	*0,72*	*1,48*	*55,00*	*187,49*	*938,63*	*1069,56*	*238,97*	*6,89*

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 4,6

День 12

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
229/2021	КАША "ДРУЖБА" 150 2021	150	3,94	5,85	21,38	151,28	0,08	0,17	1,00	15,33	95,49	100,46	22,98	0,51
79/2021	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 10	10	0,06	8,25	0,09	74,80		0,01		0,07	1,20	1,90	0,05	0,02
460/2021	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,40	1,60	12,33	68,92	0,02	0,10	0,65	10,00	60,30	45,50	7,00	0,13
576/2021	БАТОН НАРЕЗНОЙ 40	40												
	Итого Завтрак :		*5,40*	*15,70*	*33,80*	*295,00*	*0,10*	*0,28*	*1,65*	*25,40*	*156,99*	*147,86*	*30,03*	*0,66*
	Завтрак-2													
501/2021	СОК ОВОЩНОЙ,ФРУКТОВЫЙ,ЯГОДНЫЙ	100	0,50		12,70	52,80	0,02	0,04	4,00		20,00	18,00	10,00	0,20
	Итого Завтрак-2 :		*0,50*		*12,70*	*52,80*	*0,02*	*0,04*	*4,00*		*20,00*	*18,00*	*10,00*	*0,20*
	Обед													
16/2021	САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ 50	50	0,45	3,04	1,40	34,56	0,01	0,01	2,75		11,53	14,01	6,65	0,30
118/2018	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ 180	180	2,90	4,04	10,62	90,47	0,09	0,05	24,20		40,02	71,17	25,40	1,02
337/2018	КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ 70	70	12,58	11,50	4,53	171,94	0,06	0,17	0,42	25,43	48,60	163,48	20,09	1,96
380/2021	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 130	130	3,17	4,95	13,17	108,72	0,06	0,38	71,68	0,04	77,36	56,57	29,84	1,12
495/2021	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,44	0,02	21,78	89,06		0,01	0,40		22,50	15,40	6,00	1,23
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ(20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	20	1,36	0,26	7,96	40,20								
	Итого Обед :		*22,42*	*23,97*	*69,30*	*581,83*	*0,24*	*0,63*	*99,45*	*25,47*	*204,01*	*333,63*	*90,78*	*5,85*
	Полдник													
531/2018	ВАТРУШКИ С ФРУКТОВЫМ ФАРШЕМ (ЯБЛОКИ)	60	3,46	2,17	35,75	170,65	0,12	0,03	3,04	4,51	11,75	33,25	7,81	1,38
470/2021	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (РЯЖЕНКА)	200	6,00	12,00	8,20	170,00	0,04	0,26	0,60	60,00	248,00	184,00	28,00	0,20
	Итого Полдник :		*9,46*	*14,17*	*43,95*	*340,65*	*0,16*	*0,29*	*3,64*	*64,51*	*259,75*	*217,25*	*35,81*	*1,58*
	Ужин													
359/2018	ПЕЧЕНЬ,ТУШЕННАЯ В СОУСЕ СМЕТАННОМ	100	14,44	17,76	8,46	251,40	0,24	1,62	23,58	5914,00	51,18	257,91	17,46	5,06
153/2018	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С ЛУКОМ 130	130	2,80	6,18	21,76	153,87	0,16	0,09	26,68		22,16	87,32	31,53	1,32
459/2021	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,06		10,24	42,15			2,88		3,18	1,58	0,86	0,07
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	20	1,36	0,26	7,96	40,20								
	Итого Ужин :		*18,66*	*24,20*	*48,42*	*487,62*	*0,40*	*1,71*	*53,14*	*5914,00*	*76,52*	*346,81*	*49,85*	*6,45*
	Всего за день :		*56,44*	*78,04*	*208,17*	*1757,90*	*0,92*	*2,95*	*161,88*	*6029,38*	*717,27*	*1063,55*	*216,47*	*14,74*

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,4 : 3,7

День 13

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
227/2018	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 150	150	4,71	4,94	23,92	158,96	0,07	0,13	1,03	30,90	101,03	92,31	15,29	0,33
75/2018	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ) 10	10	2,68	2,73		36,10	0,01	0,04	0,07	21,00	104,00	60,00	5,50	0,07
576/2021	БАТОН НАРЕЗНОЙ 40	40												
461/2021	ЧАЙ КАРКАДЕ	200			14,97	59,88					0,45			0,05
	Итого Завтрак :		*7,39*	*7,67*	*38,89*	*254,94*	*0,08*	*0,17*	*1,10*	*51,90*	*205,48*	*152,31*	*20,79*	*0,45*
	Завтрак-2													
501/2021	СОК ОВОЩНОЙ,ФРУКТОВЫЙ,ЯГОДНЫЙ	100	0,50		12,70	52,80	0,02	0,04	4,00		20,00	18,00	10,00	0,20
	Итого Завтрак-2 :		*0,50*		*12,70*	*52,80*	*0,02*	*0,04*	*4,00*		*20,00*	*18,00*	*10,00*	*0,20*
	Обед													
10/2021	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ 50	50	0,56	3,11	2,94	41,97	0,01	0,01	10,00		16,00	10,54	6,14	0,59
115/2021	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ 180 2021	180	1,73	2,78	10,90	75,46	0,06	0,04	8,15	6,48	10,08	36,62	13,23	0,54
364/2018	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ИЗ МЯСНЫХ КОНСЕРВОВ	200	18,23	20,80	18,06	332,31	0,15	0,22	22,00		26,90	235,86	43,60	3,31
509/2018	НАПИТОК "ВИТОШКА" ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШК.И ШК.	200												
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ(20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	20	1,36	0,26	7,96	40,20								
	Итого Обед :		*23,40*	*27,11*	*49,70*	*536,82*	*0,24*	*0,28*	*40,15*	*6,48*	*56,98*	*296,02*	*65,77*	*4,66*
	Полдник													
582/2021	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ ПОРЦИОННО 2021 50	50	3,75	4,90	37,20	207,90	0,04	0,03		5,00	14,50	45,00	10,00	1,05
469/2021	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,60	6,40	9,40	116,00	0,08	0,40	2,60	40,00	240,00	182,00	28,00	0,40
	Итого Полдник :		*9,35*	*11,30*	*46,60*	*323,90*	*0,12*	*0,43*	*2,60*	*45,00*	*254,50*	*227,00*	*38,00*	*1,45*
	Ужин													
372/2018	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЛИ ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ 70	70	14,01	3,89	8,00	121,33	0,08	0,12	1,29	24,80	34,61	109,67	14,41	0,97
256/2021	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 130	130	4,98	4,99	30,28	185,99	0,11	0,04		0,04	11,67	52,26	19,92	0,71
157/2018	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ(ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК)50	50	1,50	1,83	3,13	34,90	0,28	0,14	25,03	50,00	53,05	158,91	52,55	1,78
457/2021	ЧАЙ С САХАРОМ	200			9,98	39,92					0,30			0,03
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	20	1,36	0,26	7,96	40,20								
	Итого Ужин :		*21,85*	*10,97*	*59,35*	*422,34*	*0,47*	*0,30*	*26,32*	*74,84*	*99,63*	*320,84*	*86,88*	*3,49*
	Всего за день :		*62,49*	*57,05*	*207,24*	*1590,80*	*0,93*	*1,22*	*74,17*	*178,22*	*636,59*	*1014,17*	*221,44*	*10,25*

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,3

День 14

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
233/2018	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 2018 150	150	4,59	5,90	22,39	156,57	0,16	0,15	0,88	13,53	87,58	114,04	27,96	0,76
79/2021	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 10	10	0,06	8,25	0,09	74,80		0,01		0,07	1,20	1,90	0,05	0,02
465/2021	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,94	3,32	16,39	105,89	0,04	0,20	1,30	20,00	120,30	91,00	14,00	0,23
576/2021	БАТОН НАРЕЗНОЙ 40	40												
	Итого Завтрак :		*7,59*	*17,47*	*38,87*	*337,26*	*0,20*	*0,36*	*2,18*	*33,60*	*209,08*	*206,94*	*42,01*	*1,01*
	Завтрак-2													
501/2021	СОК ОВОЩНОЙ,ФРУКТОВЫЙ,ЯГОДНЫЙ	100	0,50		12,70	52,80	0,02	0,04	4,00		20,00	18,00	10,00	0,20
	Итого Завтрак-2 :		*0,50*		*12,70*	*52,80*	*0,02*	*0,04*	*4,00*		*20,00*	*18,00*	*10,00*	*0,20*
	Обед													
43/2021	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	50	0,85	3,22	6,07	56,57	0,05	0,03	7,34		8,04	25,91	11,10	0,41
98/2018	СВЕКОЛЬНИК 180	180	1,55	3,80	12,09	88,75	0,06	0,05	12,73		23,44	44,70	19,92	1,06
326/2021	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 2021 70	70	11,42	13,50	1,83	174,48	0,05	0,11	0,92	29,75	23,36	124,67	16,94	1,67
202/2021	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130	130	7,53	5,67	40,51	233,16	0,26	0,13		0,03	12,50	178,26	28,59	2,93
494/2021	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ (КУРАГА)	200	1,04		23,16	94,32	0,02	0,04	0,80		32,30	29,20	21,00	0,67
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ(20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	20	1,36	0,26	7,96	40,20								
	Итого Обед :		*25,27*	*26,61*	*101,46*	*734,36*	*0,46*	*0,37*	*21,79*	*29,78*	*103,64*	*415,74*	*100,35*	*6,96*
	Полдник													
532/2018	ПИРОЖКИ, ПЕЧЕННЫЕ С МОРКОВЬЮ	60	3,91	6,71	25,80	173,81	0,13	0,06	1,70	12,78	17,13	53,65	18,24	0,95
469/2021	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,60	6,40	9,40	116,00	0,08	0,40	2,60	40,00	240,00	182,00	28,00	0,40
	Итого Полдник :		*9,51*	*13,11*	*35,20*	*289,81*	*0,21*	*0,46*	*4,30*	*52,78*	*257,13*	*235,65*	*46,24*	*1,35*
	Ужин													
200/2018	ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ	200	6,65	16,50	41,19	339,54	0,21	0,30	50,93	27,50	71,28	150,63	63,54	2,37
414/2018	СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ 30	30	1,23	2,11	1,40	29,16	0,01	0,01	2,50	0,01	4,83	13,91	2,91	0,22
457/2021	ЧАЙ С САХАРОМ	200			9,98	39,92					0,30			0,03
82/2021	ФРУКТ	100												
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	20	1,36	0,26	7,96	40,20								
	Итого Ужин :		*9,24*	*18,87*	*60,53*	*448,82*	*0,22*	*0,31*	*53,43*	*27,51*	*76,41*	*164,54*	*66,45*	*2,62*
	Всего за день :		*52,11*	*76,06*	*248,76*	*1863,05*	*1,11*	*1,54*	*85,70*	*143,67*	*666,26*	*1040,87*	*265,05*	*12,14*

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,5 : 4,8

День 15

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
233/2021	КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ 150	150	4,61	5,85	29,80	184,02	0,15	0,18	0,98	15,03	96,56	101,66	19,52	0,98
75/2018	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ) 10	10	2,68	2,73		36,10	0,01	0,04	0,07	21,00	104,00	60,00	5,50	0,07
462/2021	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,38	3,56	14,92	104,47	0,04	0,21	1,30	20,00	121,62	106,72	18,58	0,59
576/2021	БАТОН НАРЕЗНОЙ 40	40												
	Итого Завтрак :		*10,67*	*12,14*	*44,72*	*324,59*	*0,20*	*0,43*	*2,35*	*56,03*	*322,18*	*268,38*	*43,60*	*1,64*
	Завтрак-2													
501/2021	СОК ОВОЩНОЙ,ФРУКТОВЫЙ,ЯГОДНЫЙ	100	0,50		12,70	52,80	0,02	0,04	4,00		20,00	18,00	10,00	0,20
	Итого Завтрак-2 :		*0,50*		*12,70*	*52,80*	*0,02*	*0,04*	*4,00*		*20,00*	*18,00*	*10,00*	*0,20*
	Обед													
149/2018	ОВОЩИ (ПОРЦИЯМИ)ОГУРЦЫ 50	50	0,40	0,05	0,85	5,45	0,01	0,01	2,50		11,50	12,00	7,00	0,30
118/2021	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ 180 2021	180	1,81	4,22	9,96	83,58	0,08	0,08	14,72		20,65	49,98	19,80	3,22
368/2018	СУФЛЕ ИЗ ПТИЦЫ	70	14,53	11,81	6,48	189,63	0,09	0,22	1,55	71,90	73,91	149,13	17,98	1,10
385/2021	РИС ОТВАРНОЙ 130 2021	130	3,27	5,10	34,16	193,24	0,04	0,03		0,04	4,40	46,00	22,24	0,48
496/2021	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,80		11,18	44,98	0,01	0,06	200,00		12,30	4,00	3,40	0,63
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ(20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	20	1,36	0,26	7,96	40,20								
	Итого Обед :		*23,69*	*21,60*	*80,43*	*603,96*	*0,25*	*0,41*	*218,77*	*71,94*	*126,76*	*274,11*	*73,22*	*5,95*
	Полдник													
582/2021	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ ПОРЦИОННО 2021 50	50	3,75	4,90	37,20	207,90	0,04	0,03		5,00	14,50	45,00	10,00	1,05
470/2021	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР)	200	6,00	0,20	7,60	60,00	0,08	0,34	1,40	40,00	240,00	180,00	28,00	0,16
	Итого Полдник :		*9,75*	*5,10*	*44,80*	*267,90*	*0,12*	*0,37*	*1,40*	*45,00*	*254,50*	*225,00*	*38,00*	*1,21*
	Ужин													
186/2018	КОТЛЕТЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ 200	200	5,84	6,36	38,49	234,64	0,26	0,18	40,35	29,67	26,43	139,33	48,59	2,11
408/2018	СОУС СМЕТАННЫЙ 30	30	0,46	3,55	1,04	38,01	0,01	0,02	0,05	25,50	13,22	9,87	1,32	0,04
459/2021	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,06		10,24	42,15			2,88		3,18	1,58	0,86	0,07
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	20	1,36	0,26	7,96	40,20								
	Итого Ужин :		*7,72*	*10,17*	*57,73*	*355,00*	*0,27*	*0,20*	*43,28*	*55,17*	*42,83*	*150,78*	*50,77*	*2,22*
	Всего за день :		*52,33*	*49,01*	*240,38*	*1604,25*	*0,86*	*1,45*	*269,80*	*228,14*	*766,27*	*936,27*	*215,59*	*11,22*

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 4,6

День 16

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
139/2021	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 180	180	5,16	7,23	17,60	155,12	0,09	0,27	1,64	25,22	155,29	132,05	24,14	0,49
267/2021	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	0,18		100,00	22,00	76,80	4,80	1,00
457/2021	ЧАЙ С САХАРОМ	200			9,98	39,92					0,30			0,03
576/2021	БАТОН НАРЕЗНОЙ 40	40												
	Итого Завтрак :		*10,24*	*11,83*	*27,86*	*257,88*	*0,12*	*0,45*	*1,64*	*125,22*	*177,59*	*208,85*	*28,94*	*1,52*
	Завтрак-2													
501/2021	СОК ОВОЩНОЙ,ФРУКТОВЫЙ,ЯГОДНЫЙ	100	0,50		12,70	52,80	0,02	0,04	4,00		20,00	18,00	10,00	0,20
	Итого Завтрак-2 :		*0,50*		*12,70*	*52,80*	*0,02*	*0,04*	*4,00*		*20,00*	*18,00*	*10,00*	*0,20*
	Обед													
16/2021	САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ 50	50	0,45	3,04	1,40	34,56	0,01	0,01	2,75		11,53	14,01	6,65	0,30
100/2021	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 2021 180	180	1,54	3,97	12,36	91,12	0,08	0,05	11,83		10,48	42,43	18,66	0,65
307/2021	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ 70	70	9,57	4,12	8,38	107,04	0,08	0,10	0,50	8,81	48,94	146,62	32,13	0,70
377/2021	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 130	130	2,69	5,88	18,14	135,94	0,14	0,12	21,31	3,94	34,63	79,93	26,98	1,00
487/2021	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	0,33	0,20	15,32	66,23	0,02	0,01	10,68		13,93	8,58	6,16	1,20
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ(20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	20	1,36	0,26	7,96	40,20								
	Итого Обед :		*17,46*	*17,63*	*73,40*	*521,97*	*0,35*	*0,30*	*47,07*	*12,75*	*123,51*	*304,57*	*93,38*	*4,07*
	Полдник													
531/2018	ВАТРУШКИ С ОВОЩНЫМ ФАРШЕМ (КАРТОФЕЛЬ)	60	3,92	3,36	28,41	153,88	0,15	0,04	5,67	4,51	10,47	47,51	11,69	0,95
469/2021	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,60	6,40	9,40	116,00	0,08	0,40	2,60	40,00	240,00	182,00	28,00	0,40
	Итого Полдник :		*9,52*	*9,76*	*37,81*	*269,88*	*0,23*	*0,44*	*8,27*	*44,51*	*250,47*	*229,51*	*39,69*	*1,35*
	Ужин													
284/2018	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ	150	27,83	6,49	31,04	293,93	0,07	0,34	0,58	40,50	148,19	269,34	39,62	0,85
471/2018	МОЛОКО СГУЩЕНОЕ 10	10	0,72	0,85	5,60	32,93	0,03	0,19	0,50	21,00	153,50	109,50	17,00	0,10
484/2021	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ	200	0,07		21,72	87,17								
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ(20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
82/2021	ФРУКТ	100												
	Итого Ужин :		*30,14*	*7,50*	*68,20*	*460,91*	*0,12*	*0,54*	*1,08*	*61,50*	*305,69*	*391,84*	*59,42*	*1,17*
	Всего за день :		*67,86*	*46,72*	*219,97*	*1563,44*	*0,84*	*1,77*	*62,06*	*243,98*	*877,26*	*1152,77*	*231,43*	*8,31*

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 3,2

День 1

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории,	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	ккал	B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
230/2018	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 150	150	4,14	4,65	19,76	137,48	0,08	0,13	0,88	28,50	89,51	110,81	20,70	0,91
75/2018	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ) 10	10	2,68	2,73		36,10	0,01	0,04	0,07	21,00	104,00	60,00	5,50	0,07
465/2021	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,94	3,32	16,39	105,89	0,04	0,20	1,30	20,00	120,30	91,00	14,00	0,23
576/2021	БАТОН НАРЕЗНОЙ 40	40												
	Итого Завтрак :		*9,76*	*10,70*	*36,15*	*279,47*	*0,13*	*0,37*	*2,25*	*69,50*	*313,81*	*261,81*	*40,20*	*1,21*
	Завтрак-2													
501/2021	СОК ОВОЩНОЙ,ФРУКТОВЫЙ,ЯГОДНЫЙ	100	0,50		12,70	52,80	0,02	0,04	4,00		20,00	18,00	10,00	0,20
	Итого Завтрак-2 :		*0,50*		*12,70*	*52,80*	*0,02*	*0,04*	*4,00*		*20,00*	*18,00*	*10,00*	*0,20*
	Обед													
9/2021	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ 50	50	0,82	3,04	4,19	47,24	0,01	0,01	12,65		21,07	15,52	7,18	0,21
129/2021	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ	180	1,92	4,01	13,07	96,03	0,07	0,04	8,15		9,24	38,23	16,12	0,56
341/2018	КОТЛЕТЫ "ПЕРМСКИЕ" 70	70	10,01	9,34	5,74	147,03	0,05	0,09	0,78		9,64	114,48	14,70	1,66
379/2021	КАРТОФЕЛЬ ЖАРЕНЫЙ ИЗ ОТВАРНОГО 130	130	2,57	12,99	20,98	211,04	0,16	0,09	25,74		12,87	74,90	29,60	1,16
422/2018	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ 30	30	1,23	1,54	2,62	28,90	0,01	0,02	2,26	0,01	4,36	15,01	4,20	0,25
509/2018	НАПИТОК "ВИТОШКА" ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШК.И ШК.	200												
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ(20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	20	1,36	0,26	7,96	40,20								
	Итого Обед :		*19,43*	*31,34*	*64,40*	*617,32*	*0,32*	*0,26*	*49,58*	*0,01*	*61,18*	*271,14*	*74,60*	*4,06*
	Полдник													
582/2021	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ ПОРЦИОННО 2021 50	50	3,75	4,90	37,20	207,90	0,04	0,03		5,00	14,50	45,00	10,00	1,05
470/2021	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (РЯЖЕНКА)	200	6,00	12,00	8,20	170,00	0,04	0,26	0,60	60,00	248,00	184,00	28,00	0,20
	Итого Полдник :		*9,75*	*16,90*	*45,40*	*377,90*	*0,08*	*0,29*	*0,60*	*65,00*	*262,50*	*229,00*	*38,00*	*1,25*
	Ужин													
47/2021	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 180	180	5,24	11,80	22,06	214,80	0,17	0,14	35,48		116,64	161,44	83,23	3,51
316/2018	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ 70	70	6,34	14,64	3,30	170,30	0,03	0,08	4,34	10,77	56,58	170,91	27,61	0,94
459/2021	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,06		10,24	42,15			2,88		3,18	1,58	0,86	0,07
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	20	1,36	0,26	7,96	40,20								
	Итого Ужин :		*13,00*	*26,70*	*43,56*	*467,45*	*0,20*	*0,22*	*42,70*	*10,77*	*176,40*	*333,93*	*111,70*	*4,52*
	Всего за день :		*52,44*	*85,64*	*202,21*	*1794,94*	*0,75*	*1,18*	*99,13*	*145,28*	*833,89*	*1113,88*	*274,50*	*11,24*

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,6 : 3,9

День 18

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
234/2021	КАША ОВСЯНАЯ ИЗ "ГЕРКУЛЕСА" ЖИДКАЯ 150	150	5,53	7,36	23,11	176,36	0,14	0,21	1,15	17,73	118,78	165,10	42,21	1,03
79/2021	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 10	10	0,06	8,25	0,09	74,80		0,01		0,07	1,20	1,90	0,05	0,02
462/2021	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,38	3,56	14,92	104,47	0,04	0,21	1,30	20,00	121,62	106,72	18,58	0,59
576/2021	БАТОН НАРЕЗНОЙ 40	40												
	Итого Завтрак :		*8,97*	*19,17*	*38,12*	*355,63*	*0,18*	*0,43*	*2,45*	*37,80*	*241,60*	*273,72*	*60,84*	*1,64*
	Завтрак-2													
501/2021	СОК ОВОЩНОЙ,ФРУКТОВЫЙ,ЯГОДНЫЙ	100	0,50		12,70	52,80	0,02	0,04	4,00		20,00	18,00	10,00	0,20
	Итого Завтрак-2 :		*0,50*		*12,70*	*52,80*	*0,02*	*0,04*	*4,00*		*20,00*	*18,00*	*10,00*	*0,20*
	Обед													
42/2018	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ 50	50	1,06	3,15	5,94	56,31	0,05	0,03	7,55		7,36	28,07	10,08	0,40
113/2021	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИМ 180 2021	180	5,05	3,58	17,97	122,18	0,20	0,09	35,96	0,02	63,83	82,46	41,46	1,81
372/2018	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЛИ ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ 70	70	14,01	3,89	8,00	121,33	0,08	0,12	1,29	24,80	34,61	109,67	14,41	0,97
422/2018	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ 30	30	1,23	1,54	2,62	28,90	0,01	0,02	2,26	0,01	4,36	15,01	4,20	0,25
256/2021	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 130	130	4,98	4,99	30,28	185,99	0,11	0,04		0,04	11,67	52,26	19,92	0,71
495/2021	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,44	0,02	21,78	89,06		0,01	0,40		22,50	15,40	6,00	1,23
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ(20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	20	1,36	0,26	7,96	40,20								
	Итого Обед :		*29,65*	*17,59*	*104,39*	*690,85*	*0,47*	*0,32*	*47,46*	*24,87*	*148,33*	*315,87*	*98,87*	*5,59*
	Полдник													
532/2018	ПИРОЖКИ, ПЕЧЕННЫЕ С РЫБОЙ	60	5,99	10,61	25,49	215,98	0,12	0,08	0,48	11,78	15,61	85,40	15,25	0,91
482/2018	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ 200	200	1,04	0,06	25,18	105,38	0,02	0,04	0,80		32,45	29,20	21,00	0,69
	Итого Полдник :		*7,03*	*10,67*	*50,67*	*321,36*	*0,14*	*0,12*	*1,28*	*11,78*	*48,06*	*114,60*	*36,25*	*1,60*
	Ужин													
159/2018	СУФЛЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	150	5,05	7,78	22,87	181,61	0,18	0,19	26,21	62,26	45,47	120,15	34,22	1,57
408/2018	СОУС СМЕТАННЫЙ 30	30	0,46	3,55	1,04	38,01	0,01	0,02	0,05	25,50	13,22	9,87	1,32	0,04
457/2021	ЧАЙ С САХАРОМ	200			9,98	39,92					0,30			0,03
82/2021	ФРУКТ	100												
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ(16)	16	1,09	0,21	6,37	32,16								
	Итого Ужин :		*6,60*	*11,54*	*40,26*	*291,70*	*0,19*	*0,21*	*26,26*	*87,76*	*58,99*	*130,02*	*35,54*	*1,64*
	Всего за день :		*52,75*	*58,97*	*246,14*	*1712,34*	*1,00*	*1,12*	*81,45*	*162,21*	*516,98*	*852,21*	*241,50*	*10,67*

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 4,7

День 19

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
229/2021	КАША "ДРУЖБА" 150 2021	150	3,94	5,85	21,38	151,28	0,08	0,17	1,00	15,33	95,49	100,46	22,98	0,51
75/2018	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ) 10	10	2,68	2,73		36,10	0,01	0,04	0,07	21,00	104,00	60,00	5,50	0,07
460/2021	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,40	1,60	12,33	68,92	0,02	0,10	0,65	10,00	60,30	45,50	7,00	0,13
576/2021	БАТОН НАРЕЗНОЙ 40	40												
	Итого Завтрак :		*8,02*	*10,18*	*33,71*	*256,30*	*0,11*	*0,31*	*1,72*	*46,33*	*259,79*	*205,96*	*35,48*	*0,71*
	Завтрак-2													
501/2021	СОК ОВОЩНОЙ,ФРУКТОВЫЙ,ЯГОДНЫЙ	100	0,50		12,70	52,80	0,02	0,04	4,00		20,00	18,00	10,00	0,20
	Итого Завтрак-2 :		*0,50*		*12,70*	*52,80*	*0,02*	*0,04*	*4,00*		*20,00*	*18,00*	*10,00*	*0,20*
	Обед													
149/2018	ОВОЩИ (ПОРЦИЯМИ)ОГУРЦЫ 50	50	0,40	0,05	0,85	5,45	0,01	0,01	2,50		11,50	12,00	7,00	0,30
106/2018	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 180	180	1,32	3,87	5,50	62,07	0,04	0,03	18,39		28,08	32,65	15,95	0,54
339/2018	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ 70	70	12,15	11,10	7,32	177,70	0,04	0,11	0,21	3,22	24,49	122,43	14,88	1,57
256/2021	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 130	130	4,98	4,99	30,28	185,99	0,11	0,04		0,04	11,67	52,26	19,92	0,71
410/2018	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ 30	30	0,95	7,10	2,22	76,61	0,01	0,04	0,43	51,00	26,58	20,25	3,02	0,10
494/2021	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ (ИЗЮМ)	200	0,46		24,22	95,72					16,30		8,40	0,63
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ(20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	20	1,36	0,26	7,96	40,20								
	Итого Обед :		*23,14*	*27,53*	*88,19*	*690,62*	*0,23*	*0,24*	*21,53*	*54,26*	*122,62*	*252,59*	*71,97*	*4,07*
	Полдник													
582/2021	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ ПОРЦИОННО 2021 50	50	3,75	4,90	37,20	207,90	0,04	0,03		5,00	14,50	45,00	10,00	1,05
470/2021	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР)	200	6,00	0,20	7,60	60,00	0,08	0,34	1,40	40,00	240,00	180,00	28,00	0,16
	Итого Полдник :		*9,75*	*5,10*	*44,80*	*267,90*	*0,12*	*0,37*	*1,40*	*45,00*	*254,50*	*225,00*	*38,00*	*1,21*
	Ужин													
268/2021	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 210 2021	210	18,68	33,89	4,69	397,87	0,12	0,74	1,01	338,70	166,06	321,82	26,44	3,42
457/2021	ЧАЙ С САХАРОМ	200			9,98	39,92					0,30			0,03
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ(40)	40	2,72	0,52	15,92	80,40								
	Итого Ужин :		*21,40*	*34,41*	*30,59*	*518,19*	*0,12*	*0,74*	*1,01*	*338,70*	*166,36*	*321,82*	*26,44*	*3,45*
	Всего за день :		*62,81*	*77,22*	*209,99*	*1785,81*	*0,60*	*1,70*	*29,66*	*484,29*	*823,27*	*1023,37*	*181,89*	*9,64*

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 3,3

День 20

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
227/2018	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 150	150	4,71	4,94	23,92	158,96	0,07	0,13	1,03	30,90	101,03	92,31	15,29	0,33
79/2021	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 10	10	0,06	8,25	0,09	74,80		0,01		0,07	1,20	1,90	0,05	0,02
462/2021	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,38	3,56	14,92	104,47	0,04	0,21	1,30	20,00	121,62	106,72	18,58	0,59
576/2021	БАТОН НАРЕЗНОЙ 40	40												
	Итого Завтрак :		*8,15*	*16,75*	*38,93*	*338,23*	*0,11*	*0,35*	*2,33*	*50,97*	*223,85*	*200,93*	*33,92*	*0,94*
	Завтрак-2													
501/2021	СОК ОВОЩНОЙ,ФРУКТОВЫЙ,ЯГОДНЫЙ	100	0,50		12,70	52,80	0,02	0,04	4,00		20,00	18,00	10,00	0,20
	Итого Завтрак-2 :		*0,50*		*12,70*	*52,80*	*0,02*	*0,04*	*4,00*		*20,00*	*18,00*	*10,00*	*0,20*
	Обед													
157/2018	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ(ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК)50	50	1,50	1,83	3,13	34,90	0,28	0,14	25,03	50,00	53,05	158,91	52,55	1,78
115/2021	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ 180 2021	180	1,73	2,78	10,90	75,46	0,06	0,04	8,15	6,48	10,08	36,62	13,23	0,54
364/2018	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ИЗ МЯСНЫХ КОНСЕРВОВ	200	18,23	20,80	18,06	332,31	0,15	0,22	22,00		26,90	235,86	43,60	3,31
496/2021	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,80		11,18	44,98	0,01	0,06	200,00		12,30	4,00	3,40	0,63
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ(20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ(20)	20	1,36	0,26	7,96	40,20								
	Итого Обед :		*25,14*	*25,83*	*61,07*	*574,73*	*0,52*	*0,47*	*255,18*	*56,48*	*106,33*	*448,39*	*115,58*	*6,48*
	Полдник													
532/2018	ПИРОЖКИ, ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	60	4,29	6,84	24,37	170,85	0,12	0,06	13,50	21,03	24,76	49,41	10,49	0,96
469/2021	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,60	6,40	9,40	116,00	0,08	0,40	2,60	40,00	240,00	182,00	28,00	0,40
	Итого Полдник :		*9,89*	*13,24*	*33,77*	*286,85*	*0,20*	*0,46*	*16,10*	*61,03*	*264,76*	*231,41*	*38,49*	*1,36*
	Ужин													
280/2018	ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ 200	200	20,08	11,44	40,97	345,89	0,23	0,41	8,39	34,49	205,78	290,52	85,13	2,02
471/2018	МОЛОКО СГУЩЕНОЕ 10	10	0,72	0,85	5,60	32,93	0,03	0,19	0,50	21,00	153,50	109,50	17,00	0,10
82/2021	ФРУКТ	100												
457/2021	ЧАЙ С САХАРОМ	200			9,98	39,92					0,30			0,03
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ(20)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
	Итого Ужин :		*22,32*	*12,45*	*66,39*	*465,62*	*0,28*	*0,61*	*8,89*	*55,49*	*363,58*	*413,02*	*104,93*	*2,37*
	Всего за день :		*66,00*	*68,27*	*212,86*	*1718,23*	*1,13*	*1,93*	*286,50*	*223,97*	*978,52*	*1311,75*	*302,92*	*11,35*

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,2