

Примерное меню (Сезон: Весенне - Летний)

Примерное меню 7-11 лет весенне-летний период 2022г. (Вариант №3)

Наименование блюда

Выход,
г (мл)Б,
гЖ,
гУ,
г

ккал

N блюда
по сборн.Сумма,
рубДень 1

Завтрак №1

БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (1ВАР.)Н/Б	20/20/5	6,8	9,6	10,5	151,9	90 СБ 2013г.
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ(МОЛОЧНАЯ)(СБ2018)	200	6,2	7,7	37,2	243,6	217 СБ 2018Г
ЧАЙ С САХАРОМ (СБ2018)	200			10,1	40,2	457 СБ 2018Г
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,2	9,5	47,2	108 СБ 2013
ПРЯНИК,	шт	1,8	13,8	28,1	243,5	589 СБ 2013
<i>Итого по подменю:</i>		<i>510,0</i>	<i>16,4</i>	<i>31,3</i>	<i>95,4</i>	<i>726,4</i>

Завтрак №2

ФРУКТЫ СВЕЖИЕ Я100(СБ2018)	ШТ	0,4	0,4	9,8	44,4	82 СБ 2018Г
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (СБ2018)	150	14,5	15,6	3,7	213,3	268 СБ 2018Г
ЧАЙ С САХАРОМ (СБ2018)	200			10,1	40,2	457 СБ 2018Г
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,2	0,4	19,0	94,4	108 СБ 2013
ПРЯНИК,	шт	1,8	13,8	28,1	243,5	589 СБ 2013
<i>Итого по подменю:</i>		<i>535,0</i>	<i>19,9</i>	<i>30,2</i>	<i>70,7</i>	<i>635,8</i>

Завтрак №3/ОВД

ФРУКТЫ СВЕЖИЕ Я120(СБ2018)	120	0,5	0,5	11,8	53,3	82 СБ 2018Г
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (СБ2018)	150	14,5	15,6	3,7	213,3	268 СБ 2018Г
ЧАЙ/ОВД (СБ2018)	200			0,1	0,3	457 СБ 2018Г
ХЛЕБ РЖАНОЙ.	40	3,2	0,2	17,8	88,5	109 СБ 2013
<i>Итого по подменю:</i>		<i>510,0</i>	<i>18,2</i>	<i>16,3</i>	<i>33,4</i>	<i>355,4</i>

Обед №1

САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ (СБ2018)	100	1,6	6,1	8,3	96,7	9 СБ 2018Г
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАК.ИЗД./ВЕРМЕШЕЛЬ(СБ2018)	250	13,2	8,2	15,0	187,1	130 СБ 2018г.
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ".	90	15,3	15,2	13,7	254,0	381 СБ 2013г.
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ 1ЫЙ ВАРИАНТ (СБ2018)	180	4,5	10,2	24,2	206,9	176 СБ 2018Г
НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА"	200	0,7	0,1	1,5	9,3	507 СБ 2018Г
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,	60	4,7	0,6	28,6	141,6	108 СБ 2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,1	8,9	44,2	108 СБ 2013
<i>Итого по подменю:</i>		<i>900,0</i>	<i>41,6</i>	<i>40,5</i>	<i>100,2</i>	<i>939,8</i>

Обед №2/ОВД

ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ(помидоры)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	106 СБ 2013г.
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ(СБ2018)	250	11,7	7,4	20,2	195,2	124 СБ 2018Г
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ".	90	15,3	15,2	13,7	254,0	347 СБ 2018Г
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ 1ЫЙ ВАРИАНТ (СБ2018)	180	4,5	10,2	24,2	206,9	176 СБ 2018Г
НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА"	200	0,7	0,1	1,5	9,3	507 СБ 2018Г
ХЛЕБ РЖАНОЙ.	40	3,2	0,2	17,8	88,5	109 СБ 2013
<i>Итого по подменю:</i>		<i>820,0</i>	<i>36,1</i>	<i>33,2</i>	<i>79,7</i>	<i>766,7</i>

Полдник

ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ(СБ2018).	100	5,4	4,9	68,4	339,3	530 СБ 2018Г
СОК ФРУКТОВЫЙ/ГРУШЕВЫЙ	200			23,0	92,0	501 СБ 2018Г
<i>Итого по подменю:</i>		<i>300,0</i>	<i>5,4</i>	<i>4,9</i>	<i>91,4</i>	<i>431,3</i>

День 2

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
Завтрак №1							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ СО	180/30		17,7	11,5	36,1	308,3 189 СБ 2018Г	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (СБ2018)	200/7		0,1		10,3	41,4 459 СБ 2018Г	
ПЛЮШКА С САХАРОМ	шт		4,2	8,1	37,0	237,6 554 СБ 2013г.	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40		3,2	0,4	19,0	94,4 108 СБ 2013	

Итого по подменю: 517,0 25,2 20,0 102,4 681,7

Завтрак №2

БУТЕРБРОД С СЫРНОЙ ПАСТОЙ/1-ЫЙ ВАРИАНТ (СБ2018)	40		5,8	7,8	10,5	130,9 66 СБ 2018Г	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГ.МОЛОКОМ(СБ2018).	200/30		45,7	15,2	51,4	473,6 279 СБ 2018Г	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (СБ2018)	200/7		0,1		10,3	41,4 459 СБ 2018Г	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40		3,2	0,4	19,0	94,4 108 СБ 2013	

Итого по подменю: 517,0 54,8 23,4 91,2 740,3

Завтрак №3/ОВД

ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ(огурцы)	60		0,4	0,1	1,1	6,8 106 СБ 2013г.	
ПЕЧЕНЬ ТЕРТАЯ(СБ2018)	90		20,7	15,0	8,4	251,1 358 СБ 2018	
КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗКАЯ(ГАРНИРНАЯ)	150		3,1	6,6	26,0	175,6 252 СБ 2013г	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ/ОВД(СБ2018)	200/7		0,1		0,3	1,5 459 СБ 2018Г	
ХЛЕБ РЖАНОЙ.	40		3,2	0,2	17,8	88,5 109 СБ 2013	

Итого по подменю: 547,0 27,5 21,9 53,6 523,5

Обед №1

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ(СБ2018)	60		0,9	3,1	5,0	50,9 26 СБ 2018Г	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГРЕНКАМИ.	200/10		12,6	7,3	25,1	218,1 144 СБ 2013Г	
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ(СБ2018),	240		22,3	29,1	35,9	495,3 375 СБ 2018Г	
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУШЕНЫХ/КУРАГИ (СБ2018)	200		1,1	0,1	20,2	86,7 494 СБ 2018Г	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40		3,2	0,4	19,0	94,4 108 СБ 2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,6	0,1	8,9	44,2 108 СБ 2013	

Итого по подменю: 770,0 41,7 40,1 114,1 989,6

Обед №2/ОВД

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ(СБ2018)	60		0,9	3,1	5,0	50,9 26 СБ 2018Г	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ(СБ2018)	200		8,8	9,3	11,5	165,6 114 СБ 2018Г	
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ(СБ2018),	240		22,3	29,1	35,9	495,3 375 СБ 2018Г	
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУШЕНЫХ/КУРАГИ (СБ2018)	200		1,1	0,1	20,2	86,7 494 СБ 2018Г	
ХЛЕБ РЖАНОЙ.	40		3,2	0,2	17,8	88,5 109 СБ 2013	

Итого по подменю: 740,0 36,3 41,8 90,4 887,0

Полдник

БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"(СБ2018).	100		7,1	14,3	59,8	395,5 542 СБ 2018Г	
КЕФИР	200		5,8	5,0	8,0	100,2 516 СБ 2013	

Итого по подменю: 300,0 12,9 19,3 67,8 495,7

День 3

Завтрак №1

БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (2ВАР.)Н/Б	15/15/5		5,1	8,3	7,9	123,2 91 СБ 2013г.	
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ, МОЛОЧНАЯ(СБ2018)	200		8,3	7,1	39,0	253,8 221 СБ 2018Г	
ЧАЙ КАРКАДЕ	200				15,0	60,1 461 СБ 2018Г	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,6	0,2	9,5	47,2 108 СБ 2013	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ А200(СБ2018)	ШТ		1,8	0,4	16,2	86,0 82 СБ 2018Г	

Итого по подменю: 685,0 16,8 16,0 87,6 570,3

Завтрак №2

БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (2ВАР.)Н/Б	15/15/5		5,1	8,3	7,9	123,2 91 СБ 2013г.	
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ, МОЛОЧНАЯ(СБ2018)	200		8,3	7,1	39,0	253,8 221 СБ 2018Г	
ЧАЙ КАРКАДЕ	200				15,0	60,1 461 СБ 2018Г	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ А200(СБ2018)	ШТ		1,8	0,4	16,2	86,0 82 СБ 2018Г	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,2	9,5	47,2	108 СБ 2013	
<i>Итого по подменю:</i>		<i>685,0</i>	<i>16,8</i>	<i>16,0</i>	<i>87,6</i>	<i>570,3</i>	
Завтрак №3/ОВД							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ А200(СБ2018)	ШТ	1,8	0,4	16,2	86,0	82 СБ 2018Г	
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА/ОВД (СБ2018)	150	31,3	10,3	19,1	256,9	320 СБ 2013г.	
СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ/ОВД (СБ2021)	30	0,8	1,6	1,9	25,1	406 сб 2021г	
ЧАЙ КАРКАДЕ/ОВД	200			0,1	0,3	461 СБ 2018Г	
ХЛЕБ РЖАНОЙ.	40	3,2	0,2	17,8	88,5	109 СБ 2013	
<i>Итого по подменю:</i>		<i>650,0</i>	<i>37,1</i>	<i>12,5</i>	<i>55,1</i>	<i>456,8</i>	
Обед №1							
ИКРА	60	1,1	5,3	4,6	71,4	60 СБ 2018Г	
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ*	250/10	12,4	11,7	10,3	189,0	126 СБ 2013г	
РЫБА,ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ/МИНТАЙ(СБ2018)	90	16,5	6,0	6,5	146,5	300 СБ 2018Г	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (СБ2018)	150	3,3	6,7	22,4	163,5	377 СБ 2018Г	
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУЩЕНЫХ/ИЗЮМА	200	0,5	0,1	28,1	115,2	348 СБ 2017	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	60	4,7	0,6	28,6	141,6	108 СБ 2013	
<i>Итого по подменю:</i>		<i>820,0</i>	<i>38,5</i>	<i>30,4</i>	<i>100,5</i>	<i>827,2</i>	
Обед №2/ОВД							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМ.ПРОИЗВОДСТВА)	60	1,1	5,3	4,6	71,4	115 СБ 2013г.	
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ*	250/10	12,4	11,7	10,3	189,0	126 СБ 2013г	
РЫБА,ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ/МИНТАЙ(СБ2018)	90	16,5	6,0	6,5	146,5	300 СБ 2018Г	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (СБ2018)	150	3,3	6,7	22,4	163,5	377 СБ 2018Г	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА/ОВД(СБ2018)	200	0,7	0,3	9,7	43,9	496 СБ 2018Г	
ХЛЕБ РЖАНОЙ.	40	3,2	0,2	17,8	88,5	109 СБ 2013	
<i>Итого по подменю:</i>		<i>800,0</i>	<i>37,2</i>	<i>30,2</i>	<i>71,3</i>	<i>702,8</i>	
Полдник							
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ(СБ2018)	100	8,0	6,6	58,3	324,6	545 СБ 2018Г	
СОК ФРУКТОВЫЙ/ЯБЛОЧНЫЙ	200			23,0	92,0	501 СБ 2018Г	
<i>Итого по подменю:</i>		<i>300,0</i>	<i>8,0</i>	<i>6,6</i>	<i>81,3</i>	<i>416,6</i>	
<u>День 4</u>							
Завтрак №1							
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (СБ2018)	ШТ	7,6	6,9	0,4	94,3	267СБ 2018Г	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ(СБ2018).	200	3,8	5,1	16,9	128,7	213СБ 2018Г	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	14,8	94,0	501 СБ 2013г.	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,2	9,5	47,2	108СБ 2013	
ПРЯНИК.	шт	1,8	13,8	28,1	243,5	589СБ 2013	
<i>Итого по подменю:</i>		<i>515,0</i>	<i>17,7</i>	<i>28,5</i>	<i>69,7</i>	<i>607,7</i>	
Завтрак №2							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ(помидоры)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	106СБ 2013г.	
КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ (СБ2018).	90	15,0	14,4	10,4	232,7	372СБ 2018Г	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ(СБ2018)	150	9,2	7,4	41,7	269,8	202СБ 2018Г	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	14,8	94,0	501СБ 2013г.	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,2	9,5	47,2	108СБ 2013	
<i>Итого по подменю:</i>		<i>520,0</i>	<i>29,4</i>	<i>24,6</i>	<i>78,7</i>	<i>656,5</i>	
Завтрак №3/ОВД							
ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	60	3,0	0,1	5,0	33,0	175СБ 2013Г.	
КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ (СБ2018).	90	15,0	14,4	10,4	232,7	372СБ 2018Г	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ(СБ2018)	150	9,2	7,4	41,7	269,8	202СБ 2018Г	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	14,8	94,0	501СБ 2013г.	
ХЛЕБ РЖАНОЙ.	40	3,2	0,2	17,8	88,5	109СБ 2013	
<i>Итого по подменю:</i>		<i>540,0</i>	<i>33,3</i>	<i>24,6</i>	<i>89,7</i>	<i>718,0</i>	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
Обед №1							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ(СБ2018).	80		1,1	5,0	6,8	76,4 47 СБ 2018Г	
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ(СБ2018)	250		15,2	11,8	13,9	223,1 129 СБ 2018Г	
БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ,	90		16,5	17,8	13,1	279,4 381 СБ 2012	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ(СБ2018).	150/5		2,9	5,3	24,0	155,5 153 СБ 2018Г	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ/ЯБЛОК (СБ2018)	200		0,1	0,1	12,0	48,8 486 СБ 2018Г	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,	60		4,7	0,6	28,6	141,6 108 СБ 2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,6	0,1	8,9	44,2 108 СБ 2013	

Итого по подменю: 855,0 42,1 40,7 107,3 969,0

Обед №2/ОВД

ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ(СБ2018).	80		1,1	5,0	6,8	76,4 47 СБ 2018Г	
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ/СМЕТАНОЙ	250/10		13,2	11,9	14,5	210,3 154 СБ 2013г.	
БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ,	90		16,5	17,8	13,1	279,4 381 СБ 2012	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ/ОВД(СБ2018).	150		3,7	5,8	11,4	113,1 380 СБ 2018	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ/ЯБЛОК (СБ2018)	200		0,1	0,1	12,0	48,8 486 СБ 2018Г	
ХЛЕБ РЖАНОЙ,	60		4,7	0,4	26,8	132,7 109 СБ 2013	

Итого по подменю: 840,0 39,3 41,0 84,6 860,7

Полдник

БУЛОЧКА "ВАНИЛЬНАЯ" (СБ2018).	100		8,9	9,5	58,5	354,2 543 СБ 2018Г	
СНЕЖОК	200		5,8	5,0	8,0	100,2 516 СБ 2013	

Итого по подменю: 300,0 14,7 14,5 66,5 454,4

День 5

Завтрак №1

БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (1ВАР.)Н/Б	20/20/5		6,8	9,6	10,5	151,9 90 СБ 2013г.	
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ (СБ2018Г)	200		8,5	8,2	37,5	258,0 223 СБ 2018Г	
ЧАЙ ИЗ СУХОЙ СМЕСИ "ВИТОША"	200				9,2	37,0 616 СБ 2013	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,6	0,2	9,5	47,2 108 СБ 2013	
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ (СБ2018)	100		4,0	1,5	14,3	86,7 470 СБ 2018Г	

Итого по подменю: 565,0 20,9 19,5 81,0 580,8

Завтрак №2

БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (1ВАР)	20/20/5		6,8	9,6	10,5	151,9 90 СБ 2013г.	
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ (СБ2018Г).	250		10,6	10,2	46,9	322,5 223 СБ 2018Г	
ЧАЙ ИЗ СУХОЙ СМЕСИ "ВИТОША"	200				9,2	37,0 616 СБ 2013	
ПЛОДЫ(ФРУКТЫ)СВЕЖИЕ М80	шт		0,6	0,2	6,0	30,4 112 СБ 2013г.	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,6	0,2	9,5	47,2 108 СБ 2013	

Итого по подменю: 595,0 19,6 20,2 82,1 589,0

Завтрак №3/ОВД

СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ/ПОРЦИЯ (СБ2018)	20		5,1	5,2		67,5 75 СБ 2018Г	
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ/ОВД(СБ2018Г)	200		8,5	8,2	37,5	258,0 223 СБ 2018Г	
ЧАЙ ИЗ СУХОЙ СМЕСИ "ВИТОША"	200				9,2	37,0 616 СБ 2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ.	40		3,2	0,2	17,8	88,5 109 СБ 2013	
ПЛОДЫ(ФРУКТЫ)СВЕЖИЕ М80	шт		0,6	0,2	6,0	30,4 112 СБ 2013г.	

Итого по подменю: 540,0 17,4 13,8 70,5 481,4

Обед №1

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ,	60		1,0	3,9	7,1	67,9 73 СБ 2013г.	
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ(СБ2018)	200		7,4	7,4	13,1	149,1 123 СБ 2018Г	
БИТОЧКИ ИЗ КУР ПРИПУЩЕННЫЕ(СБ2018)	90		15,0	14,4	10,4	232,7 372 СБ 2018Г	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (СБ2018)	150		5,5	6,2	36,0	221,9 256 СБ 2018Г	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (СБ2018)	200		0,4		21,8	89,1 495 СБ 2018Г	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40		3,2	0,4	19,0	94,4 108 СБ 2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,6	0,1	8,9	44,2 108 СБ 2013	

Итого по подменю: 760,0 34,1 32,4 116,3 899,3

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
Обед №2/ОВД							
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ.	80		1,4	5,2	9,4	90,5 73 СБ 2013г.	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ(СБ2018)	250		11,7	7,4	20,2	195,1 124 СБ 2018Г	
БИТОЧКИ ИЗ КУР ПРИПУЩЕННЫЕ(СБ2018)	90		15,0	14,4	10,4	232,7 372 СБ 2018Г	
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (СБ2018)	150		4,1-	3,6	25,8	151,9 221 СБ 2018Г	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ/ОВД (СБ2018)	200		0,4		11,8	49,2 495 СБ 2018Г	
ХЛЕБ РЖАНОЙ.	40		3,2	0,2	17,8	88,5 109 СБ 2013	
<i>Итого по подменю:</i>		<i>810,0</i>	<i>35,8</i>	<i>30,8</i>	<i>95,4</i>	<i>807,9</i>	
Полдник							
ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ(СБ2018)	100		5,5	7,7	36,6	237,2 540 СБ 2018Г	
СОК ФРУКТОВЫЙ/ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ	200				23,0	92,0 501 СБ 2018Г	
<i>Итого по подменю:</i>		<i>300,0</i>	<i>5,5</i>	<i>7,7</i>	<i>59,6</i>	<i>329,2</i>	
<u>День 6</u>							
Завтрак №1							
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ (2-й ВАРИАНТ)	20/15/5		1,4	4,3	20,9	125,0 96 СБ 2013г.	
КАША ИЗ ХЛОП.ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС"ВЯЗКАЯ(СБ2018).	250		10,9	12,0	47,2	341,4 247 СБ 2013г.	
ЧАЙ С МОЛОКОМ (СБ2018)	200		1,5	1,3	12,5	67,2 460 СБ 2018Г	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,6	0,2	9,5	47,2 108 СБ 2013	
ПЛОДЫ(ФРУКТЫ)СВЕЖИЕ М100	ШТ		0,8	0,2	7,5	38,0 112 СБ 2013г.	
<i>Итого по подменю:</i>		<i>610,0</i>	<i>16,2</i>	<i>18,0</i>	<i>97,6</i>	<i>618,8</i>	
Завтрак №2							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (СБ2018)	60		0,4	3,7	1,2	39,2 14 СБ 2018Г	
КНЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ(СБ2018).	90		13,3	13,4	4,5	192,4 371 СБ 2018Г	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (СБ2018)	150		3,3	6,7	22,4	163,5 377 СБ 2018Г	
ЧАЙ С САХАРОМ (СБ2018)	200				10,1	40,2 457 СБ 2018Г	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,	60		4,7	0,6	28,6	141,6 108 СБ 2013	
<i>Итого по подменю:</i>		<i>560,0</i>	<i>21,7</i>	<i>24,4</i>	<i>66,8</i>	<i>576,9</i>	
Завтрак №3/ОВД							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (СБ2018)	60		0,4	3,7	1,2	39,2 14 СБ 2018Г	
КНЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ(СБ2018).	90		13,3	13,4	4,5	192,4 371 СБ 2018Г	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (СБ2018)	150		3,3	6,7	22,4	163,5 377 СБ 2018Г	
ЧАЙ/ОВД (СБ2018)	200				0,1	0,3 457 СБ 2018Г	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,6	0,1	8,9	44,2 108 СБ 2013	
<i>Итого по подменю:</i>		<i>520,0</i>	<i>18,6</i>	<i>23,9</i>	<i>37,1</i>	<i>439,6</i>	
Обед №1							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ(СБ2018)	60		0,9	3,1	5,0	50,9 26 СБ 2018Г	
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ.ГРЕНКАМИ(СБ2018).	200/20		12,8	8,4	25,7	231,3 135 СБ 2018Г	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ(СБ2018)	90		13,1	15,1	5,7	210,7 333 СБ 2018Г	
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ(СБ2018)	150		9,6	9,7	32,1	253,9 386 СБ 2018Г	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА(СБ2018)	200		0,7	0,3	19,6	83,8 496 СБ 2018Г	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40		3,2	0,4	19,0	94,4 108 СБ 2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,6	0,1	8,9	44,2 108 СБ 2013	
<i>Итого по подменю:</i>		<i>760,0</i>	<i>41,9</i>	<i>37,1</i>	<i>116,0</i>	<i>969,2</i>	
Обед №2/ОВД							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ(СБ2018).	80		1,1	4,1	6,7	67,9 26 СБ 2018Г	
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ С ГРЕНКАМИ/ОВД	250/20		15,4	10,3	27,4	265,9 135 СБ 2018Г	
ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ/ИНДЕЙКА(СБ2018)	90		13,9	19,9	2,4	242,3 367 СБ 2018Г	
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (СБ2018)	150		5,5	5,4	28,9	186,1 220 сб 2018Г	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА/ОВД(СБ2018)	200		0,7	0,3	9,7	43,9 496 СБ 2018Г	
ХЛЕБ РЖАНОЙ.	40		3,2	0,2	17,8	88,5 109 СБ 2013	
<i>Итого по подменю:</i>		<i>810,0</i>	<i>39,8</i>	<i>40,2</i>	<i>92,9</i>	<i>894,6</i>	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
Полдник							
БУЛОЧКА "ДОРОЖНАЯ" (СБ2018)	100		7,0	15,9	58,9	543 СБ 2018Г	406,3
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ(СБ2018)	200		8,0	3,0	28,6	470 СБ 2018Г	173,4
<i>Итого по подменю:</i>		<i>300,0</i>	15,0	18,9	87,5		579,7
<u>День 7</u>							
Завтрак №1							
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (СБ2018)	ШТ		7,6	6,9	0,4	267 СБ 2018Г	94,3
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ(МОЛОЧНАЯ)(СБ2018)..	220		6,8	8,5	40,9	217 СБ 2018Г	267,9
КАКАО С МОЛОКОМ 1-Й ВАРИАНТ(СБ2018)	200		3,5	2,9	15,0	462 СБ 2018Г	100,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40		3,2	0,4	19,0	108 СБ 2013	94,4
<i>Итого по подменю:</i>		<i>510,0</i>	21,1	18,7	75,3		557,0
Завтрак №2							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 1 ВАРИАНТ (СБ2018)	20/15		1,7	12,7	10,6	69 СБ 2018Г	159,2
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (СБ2018)	ШТ		7,6	6,9	0,4	267 СБ 2018Г	94,3
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ(МОЛОЧНАЯ)(СБ2018)	200		6,2	7,7	37,2	217 СБ 2018Г	243,6
КАКАО С МОЛОКОМ 1-Й ВАРИАНТ(СБ2018)	200		3,5	2,9	15,0	462 СБ 2018Г	100,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,6	0,2	9,5	108 СБ 2013	47,2
<i>Итого по подменю:</i>		<i>505,0</i>	20,6	30,4	72,7		644,7
Завтрак №3/ОВД							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 1 ВАРИАНТ(СБ2018)	20/15		1,7	12,6	9,6	69 СБ 2018Г	159,4
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ/ОВД(СБ2018)	200		7,3	7,2	33,5	220 СБ 2018Г	228,9
КАКАО С МОЛОКОМ 1-Й ВАРИАНТ/ОВД (СБ2018)	200		3,5	2,9	5,0	462 СБ 2018Г	60,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ.	40		3,2	0,2	17,8	109 СБ 2013	88,5
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ Я100(СБ2018)	ШТ		0,4	0,4	9,8	82 СБ 2018Г	44,4
<i>Итого по подменю:</i>		<i>575,0</i>	16,1	23,3	75,7		581,7
Обед №1							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ (СБ2018)	60		0,7	3,7	3,5	10 СБ 2018Г	51,3
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ(СБ2017)	200/8		9,9	9,3	14,0	96 СБ 2017Г	173,7
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ/ФИЛЕ (СБ2018),	240		29,0	35,8	27,8	376 СБ 2018Г	550,1
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУЩЕНЫХ/ИЗЮМА	200		0,5	0,1	28,1	348 СБ 2017	115,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	60		4,7	0,6	28,6	108 СБ 2013	141,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,6	0,1	8,9	109 СБ 2013	44,2
<i>Итого по подменю:</i>		<i>780,0</i>	46,4	49,6	110,9		1076,1
Обед №2/ОВД							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ (СБ2018)	60		0,7	3,7	3,5	10 СБ 2018Г	51,3
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ(СБ2017)	200/8		9,9	9,3	14,0	96 СБ 2017Г	173,7
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ/ФИЛЕ (СБ2018),	240		29,0	35,8	27,8	376 СБ 2018Г	550,1
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУЩЕНЫХ/ИЗЮМ/ОВД	200		0,5	0,1	28,1	348 СБ 2017	115,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ,,	60		4,7	0,4	26,8	109 СБ 2013	132,7
<i>Итого по подменю:</i>		<i>760,0</i>	44,8	49,3	100,2		1023,0
Полдник							
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ(СБ2018)	100		6,9	9,1	61,7	566 СБ 2013Г	355,6
СОК ФРУКТОВЫЙ/ГРУШЕВЫЙ	200				23,0	501 СБ 2018Г	92,0
<i>Итого по подменю:</i>		<i>300,0</i>	6,9	9,1	84,7		447,6

День 8

Завтрак №1

БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (1ВАР.)Н/Б	20/20/5		6,8	9,6	10,5	90 СБ 2013г.	151,9
ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ.	200		20,3	13,1	26,6	314 СБ 2013	288,3
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ(ПОРЦ)	30		2,3	0,1	17,0	481 СБ 2013г.	77,7
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (СБ2018)	200/7		0,1		10,3	459 СБ 2018Г	41,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,6	0,2	9,5	108 СБ 2013	47,2

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	N блюда по сборн.	Сумма, руб
<i>Итого по подменю:</i> 502,0 31,1 23,0 73,9 606,5							
Завтрак №2							
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (1ВАР.)Н/Б	20/20/5	6,8	9,6	10,5	151,9	90 СБ 2013г.	
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (СБ2018)	90	12,9	5,4	13,3	154,7	307 СБ 2018Г	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (СБ2018)	150	5,5	6,2	36,0	221,9	256 СБ 2018Г	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (СБ2018)	200/7	0,1		10,3	41,4	459 СБ 2018Г	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,2	0,4	19,0	94,4	108 СБ 2013	
<i>Итого по подменю:</i> 532,0 28,5 21,6 89,1 664,3							
Завтрак №3/ОВД							
СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ/ПОРЦИЯ (СБ2018)	20	5,1	5,2		67,5	75 СБ 2018Г	
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ, МОЛОЧНАЯ/ОВД(СБ2018)	200	8,3	7,1	39,0	253,8	221 СБ 2018Г	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ/ОВД(СБ2018)	200/7	0,1		0,3	1,5	459 СБ 2018Г	
ПЛОДЫ(ФРУКТЫ)СВЕЖИЕ А100	ШТ	0,9	0,2	8,1	43,0	112 СБ 2013г.	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,1	8,9	44,2	109 СБ 2013	
<i>Итого по подменю:</i> 547,0 16,0 12,6 56,3 410,0							
Обед №1							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ(огурцы/помидоры)	30/30	0,5	0,1	1,7	9,8	106 СБ 2013г.	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ (СБ2018)	250/10	12,1	11,6	11,8	192,2	117 СБ 2018Г	
ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГОНОВСКИ (СБ2018).	90	19,4	12,7	6,9	206,3	356 СБ 2018Г	
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ(СБ2018)	150	4,3	11,6	31,9	249,9	234 СБ 2018Г	
КИСЕЛЬ С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА"	200			30,2	120,8	504 СБ 2018Г	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,2	0,4	19,0	94,4	108 СБ 2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,1	8,9	44,2	109 СБ 2013	
<i>Итого по подменю:</i> 810,0 41,1 36,5 110,4 917,6							
Обед №2/ОВД							
ИКРА	60	1,1	5,3	4,6	71,4	60 СБ 2018Г	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ (СБ2018)	250/10	12,1	11,6	11,8	192,2	117 СБ 2018Г	
ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГОНОВСКИ (СБ2018).	90	19,4	12,7	6,9	206,3	356 СБ 2018Г	
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ(СБ2018)	150	4,3	11,6	31,9	249,9	234 СБ 2018Г	
КИСЕЛЬ С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА"	200			30,2	120,8	504 СБ 2018Г	
ХЛЕБ РЖАНОЙ.	40	3,2	0,2	17,8	88,5	109 СБ 2013	
<i>Итого по подменю:</i> 790,0 40,1 41,4 103,2 929,1							
Полдник							
БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"(СБ2018).	100	7,1	14,3	59,8	395,5	542 СБ 2018Г	
КЕФИР	200	5,8	5,0	8,0	100,2	516 СБ 2013	
<i>Итого по подменю:</i> 300,0 12,9 19,3 67,8 495,7							
<u>День 9</u>							
Завтрак №1							
"ГРЕБЕШОК" ИЗ ДРОЖЕВОГО ТЕСТА	80	6,4	6,1	51,1	284,8	573 СБ 2013 Г	
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ(СБ2018)	200	7,3	7,2	38,5	248,1	220 сб 2018Г	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ	200	2,9	2,5	14,8	93,9	501 СБ 2013г.	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,2	9,5	47,2	108 СБ 2013	
<i>Итого по подменю:</i> 500,0 18,2 16,0 113,9 674,0							
Завтрак №2							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ(СБ2018)	60	0,9	3,1	5,0	50,9	26 СБ 2018Г	
ЗРАЗЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ ПАРОВЫЕ(СБ2018).	90	11,5	11,3	14,6	206,1	336 СБ 2018Г	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ(СБ2018)	150	4,9	5,7	16,2	135,8	213 СБ 2018Г	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ	200	2,9	2,5	14,8	93,9	501 СБ 2013г.	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,2	0,4	19,0	94,4	108 СБ 2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,1	8,9	44,2	109 СБ 2013	
<i>Итого по подменю:</i> 560,0 25,0 23,1 78,5 625,3							

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
Завтрак №3/ОВД							
ИКРА МОРКОВНАЯ(СБ2018)	60		1,0	3,7	5,9	61,3 54 СБ 2018Г	
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ(1ВАРИАНТ).	50/50		15,3	17,3	3,6	231,2 367 СБ 2013Г	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ/ОВД(СБ2018)	150		2,8	3,9	12,7	96,9 213 СБ 2018Г	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ/ОВД	200		2,9	2,5	4,8	54,0 501 СБ 2013г.	
ХЛЕБ РЖАНОЙ.	40		3,2	0,2	17,8	88,5 109 СБ 2013	
<i>Итого по подменю:</i>		<i>550,0</i>	25,2	27,6	44,8	531,9	
Обед №1							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ(огурцы)(СБ2018)	60		0,4	0,1	1,1	6,8 148 СБ 2018Г	
СВЕКОЛЬНИК (СБ2018)	200/8		10,3	12,8	14,1	206,9 98 СБ 2018Г	
РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ (МИНТАЙ)	90		14,4	5,2	6,6	131,0 348 СБ 2013г.	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (СБ2018)	150		3,3	6,7	22,4	163,5 377 СБ 2018Г	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (СБ2018)	200		0,4		21,8	89,1 495 СБ 2018Г	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,	60		4,7	0,6	28,6	141,6 108 СБ 2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,6	0,1	8,9	44,2 109 СБ 2013	
<i>Итого по подменю:</i>		<i>780,0</i>	35,1	25,5	103,5	783,1	
Обед №2/ОВД							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ(огурцы)	60		0,4	0,1	1,1	6,8 106 СБ 2013г.	
СВЕКОЛЬНИК/ОВД (СБ2018)	200/8		10,3	12,8	12,1	198,9 98 СБ 2018Г	
РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ (МИНТАЙ)	90		14,4	5,2	6,6	131,0 348 СБ 2013г.	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (СБ2018)	150		3,3	6,7	22,4	163,5 377 СБ 2018Г	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ/ОВД (СБ2018)	200		0,4		11,8	49,2 495 СБ 2018Г	
ХЛЕБ РЖАНОЙ.	40		3,2	0,2	17,8	88,5 109 СБ 2013	
<i>Итого по подменю:</i>		<i>740,0</i>	32,0	25,0	71,8	637,9	
Полдник							
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ(СБ2018)	100		8,0	6,6	58,3	324,6 545 СБ 2018Г	
СОК ФРУКТОВЫЙ/ЯБЛОЧНЫЙ	200				23,0	92,0 501 СБ 2018Г	
<i>Итого по подменю:</i>		<i>300,0</i>	8,0	6,6	81,3	416,6	
<u>День 10</u>							
Завтрак №1							
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ/2-Й ВАР(СБ2018)	15/15/5		5,1	8,3	7,9	123,2 64 СБ 2018Г	
КАША "ЯНТАРНАЯ"(ИЗ ПШЕНА С ЯБЛОКАМИ).	200		8,4	12,2	39,5	296,1 269 СБ 2013г.	
КАКАО С МОЛОКОМ 1-Й ВАРИАНТ(СБ2018)	200		3,5	2,9	15,0	100,4 462 СБ 2018Г	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20		1,6	0,2	9,5	47,2 108 СБ 2013	
ПРЯНИК,	шт		1,8	13,8	28,1	243,5 589 СБ 2013	
<i>Итого по подменю:</i>		<i>500,0</i>	20,4	37,4	100,0	810,4	
Завтрак №2							
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ(СБ2018)	60		1,0	3,7	5,0	58,0 9 СБ 2018Г	
КОТЛЕТЫ ИЗ КУР ПРИПУЩЕННЫЕ.,	90		14,5	13,7	9,1	218,5 412 СБ 2013г.	
КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ И ТОМАТОМ (СБ2018)	150		3,7	5,3	21,4	148,5 171 СБ 2018Г	
ЧАЙ С САХАРОМ (СБ2018)	200				10,1	40,2 457 СБ 2018Г	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,	60		4,7	0,6	28,6	141,6 108 СБ 2013	
<i>Итого по подменю:</i>		<i>560,0</i>	23,9	23,3	74,2	606,8	
Завтрак №3/ОВД							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ(помидоры)	60		0,7	0,1	2,3	12,8 106 СБ 2013г.	
КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ (СБ2018).	90		15,0	14,4	10,4	232,7 372 СБ 2018Г	
КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ И ТОМАТОМ (СБ2018)	150		3,7	5,3	21,4	148,5 171 СБ 2018Г	
ЧАЙ/ОВД (СБ2018)	200				0,1	0,3 457 СБ 2018Г	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,6	0,1	8,9	44,2 109 СБ 2013	
<i>Итого по подменю:</i>		<i>520,0</i>	21,0	19,9	43,1	438,5	
Обед №1							

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ(СБ2018)	60	2,0	4,9	4,6	70,1	32 СБ 2018Г	
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ (СБ2018)	250	12,9	10,1	13,3	196,2	135 СБ 2018Г	
КОТЛЕТЫ "ПЕРМСКИЕ" (СБ2018)	90	14,8	13,4	10,5	221,9	341 СБ 2018Г	
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ(СБ2018)	150	9,6	9,7	32,1	253,9	386 СБ 2018Г	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ/ЯБЛОК (СБ2018)	200	0,1	0,1	12,0	48,8	486 СБ 2018Г	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,2	0,4	19,0	94,4	108 СБ 2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,1	8,9	44,2	109 СБ 2013	
<i>Итого по подменю:</i>		<i>810,0</i>	<i>44,2</i>	<i>38,7</i>	<i>100,4</i>	<i>929,5</i>	
Обед №2/ОВД							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ(СБ2018)	60	2,0	4,9	4,6	70,1	32 СБ 2018Г	
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ (СБ2018)	250	12,9	10,1	13,3	196,2	135 СБ 2018Г	
КОТЛЕТЫ "ПЕРМСКИЕ" (СБ2018)	90	14,8	13,4	10,5	221,9	341 СБ 2018Г	
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ(СБ2018)	150	9,6	9,7	32,1	253,9	386 СБ 2018Г	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ/ЯБЛОК (СБ2018)	200	0,1	0,1	12,0	48,8	486 СБ 2018Г	
ХЛЕБ РЖАНОЙ.	40	3,2	0,2	17,8	88,5	109 СБ 2013	
<i>Итого по подменю:</i>		<i>790,0</i>	<i>42,6</i>	<i>38,4</i>	<i>90,3</i>	<i>879,4</i>	
Полдник							
БУЛОЧКА "ВАНИЛЬНАЯ" (СБ2018).	100	8,9	9,5	58,5	354,2	543 СБ 2018Г	
БИФИДОК	200	5,8	5,0	8,0	100,2	516 СБ 2013	
<i>Итого по подменю:</i>		<i>300,0</i>	<i>14,7</i>	<i>14,5</i>	<i>66,5</i>	<i>454,4</i>	
<u>День 11</u>							
Завтрак №1							
ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	60	3,0	0,1	5,0	33,0	157 СБ 2018Г.	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ЗАПЕЧЕННЫЕ С	220	10,2	18,2	55,7	426,8	261 СБ 2018Г	
ЧАЙ С МОЛОКОМ (СБ2018)	200	1,5	1,3	12,5	67,2	460 СБ 2018Г	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,2	9,5	47,2	108 СБ 2013	
<i>Итого по подменю:</i>		<i>500,0</i>	<i>16,3</i>	<i>19,8</i>	<i>82,7</i>	<i>574,2</i>	
Завтрак №2							
ЯЙЦО С ЗЕЛ.ГОРОШКОМ.	60	5,3	3,5	2,8	64,1		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ЗАПЕЧЕННЫЕ С	220	10,2	18,2	55,7	426,8	261 СБ 2018Г	
ЧАЙ С МОЛОКОМ (СБ2018)	200	1,5	1,3	12,5	67,2	460 СБ 2018Г	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,2	9,5	47,2	108 СБ 2013	
<i>Итого по подменю:</i>		<i>500,0</i>	<i>18,6</i>	<i>23,2</i>	<i>80,5</i>	<i>605,3</i>	
Завтрак №3/ОВД							
СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ/ПОРЦИЯ (СБ2018)	20	5,1	5,2		67,5	75 СБ 2018Г	
ОМЛЕТ С СЫРОМ(СБ2018).	150	20,6	25,2	3,2	321,9	275 СБ 2018Г	
ЧАЙ С МОЛОКОМ/ОВД(СБ2018)	200	1,5	1,3	2,5	27,3	460 СБ 2018Г	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,1	8,9	44,2	109 СБ 2013	
ПЛОДЫ(ФРУКТЫ)СВЕЖИЕ М100	ШТ	0,8	0,2	7,5	38,0	112 СБ 2013г.	
<i>Итого по подменю:</i>		<i>490,0</i>	<i>29,6</i>	<i>32,0</i>	<i>22,1</i>	<i>498,9</i>	
Обед №1							
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕН.ОГУРЦАМИ	60	1,0	3,2	6,8	60,1	66 СБ 2013г.	
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/8	9,9	9,4	9,8	157,7	96 СБ 2018Г	
МЯСО ТУШЕНОЕ/СВИНИНА(СБ2021)	90	10,8	28,5	2,5	309,6	321 СБ 2018Г	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ(СБ2018)	150	9,2	7,4	41,7	269,8	202 СБ 2018Г	
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУШЕНЫХ/КУРАГИ (СБ2018)	200	1,1	0,1	20,2	86,7	494 СБ 2018Г	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,2	9,5	47,2	108 СБ 2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ.	40	3,2	0,2	17,8	88,5	109 СБ 2013	
<i>Итого по подменю:</i>		<i>768,0</i>	<i>36,8</i>	<i>49,0</i>	<i>108,3</i>	<i>1019,6</i>	
Обед №2/ОВД							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ(СБ2018)	60	0,6	3,7	1,8	42,7	18 СБ 2018Г	
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/8	9,9	9,4	9,8	157,7	96 СБ 2018Г	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	№ блюда по сборн.	Сумма, руб
МЯСО ТУШЕНОЕ/СВИНИНА(СБ2021)	90	10,8	28,5	2,5	309,6	321 СБ 2018Г	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ(СБ2018)	150	9,2	7,4	41,7	269,8	202 СБ 2018Г	
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУШЕНЫХ/КУРАГИ ОВД(СБ2018)	200	1,9	0,1	28,9	126,3	494 СБ 2018Г	
ХЛЕБ РЖАНОЙ.	40	3,2	0,2	17,8	88,5	109 СБ 2013	

Итого по подменю: 748,0 35,6 49,3 102,5 994,6

Полдник

ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ(СБ2018)	100	5,5	7,7	36,6	237,2	540 СБ 2018Г	
СОК ФРУКТОВЫЙ/ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ	200			23,0	92,0	501 СБ 2018Г	

Итого по подменю: 300,0 5,5 7,7 59,6 329,2

День 12

Завтрак №1

БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 1 ВАРИАНТ(СБ2018)	20/15	1,7	12,6	9,6	159,4	69 СБ 2018Г	
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГ.МОЛОКОМ.(СБ2018)	170/30	37,7	11,8	55,7	437,1	320 СБ 2013г.	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ(СБ2018)	200	1,5	1,3	12,4	67,1	464 СБ 2018Г	
ВАФЛИ,	2 шт					588 СБ 2013	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,2	9,5	47,2	108 СБ 2013	

Итого по подменю: 475,0 42,5 25,9 87,2 710,8

Завтрак №2

БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 1 ВАРИАНТ(СБ2018)	20/15	1,7	12,6	9,6	159,4	69 СБ 2018Г	
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/30	33,6	10,4	51,1	394,5	320 СБ 2013г.	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ(СБ2018)	200	1,5	1,3	12,4	67,1	464 СБ 2018Г	
ПЛОДЫ(ФРУКТЫ)СВЕЖИЕ Я100	ШТ	0,4	0,4	9,8	44,4	112 СБ 2013г.	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,2	9,5	47,2	108 СБ 2013	

Итого по подменю: 505,0 38,8 24,9 92,4 712,6

Завтрак №3/ОВД

БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 1 ВАРИАНТ(СБ2018)	20/15	1,7	12,6	9,6	159,4	69 СБ 2018Г	
КАША "ДРУЖБА"/ОВД(СБ2018)	200	5,3	7,4	26,3	194,2	226 СБ 2018Г	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ/ОВД(СБ2018)	200	1,5	1,3	2,4	27,2	464 СБ 2018Г	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ А200(СБ2018)	ШТ	1,8	0,4	16,2	86,0	82 СБ 2018Г	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,1	8,9	44,2	109 СБ 2013	

Итого по подменю: 685,0 11,9 21,8 63,4 511,0

Обед №1

ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ(СБ2018).	80	1,1	5,0	6,8	76,4	47 СБ 2018Г	
ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ(С КРУПОЙ)(СБ2018)	200	5,6	4,5	18,4	137,8	108 СБ 2018Г	
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ(МИНТАЙ)	100	11,3	6,0	4,5	118,1	343 СБ 2013г	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (СБ2018)	150	3,3	6,7	22,4	163,5	377 СБ 2018Г	
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУШЕНЫХ/ИЗЮМА	200	0,5	0,1	28,1	115,2	348 СБ 2017	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,2	9,5	47,2	108 СБ 2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,1	8,9	44,2	109 СБ 2013	

Итого по подменю: 770,0 25,0 22,6 98,6 702,4

Обед №2/ОВД

ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ(СБ2018).	80	1,1	5,0	6,8	76,4	47 СБ 2018Г	
ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ(С КРУПОЙ)(СБ2018)	200	5,6	4,5	18,4	137,8	108 СБ 2018Г	
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ(МИНТАЙ)	100	11,3	6,0	4,5	118,1	343 СБ 2013г	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (СБ2018)	150	3,3	6,7	22,4	163,5	377 СБ 2018Г	
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУШЕНЫХ/ИЗЮМА	200	0,5	0,1	28,1	115,2	348 СБ 2017	
ХЛЕБ РЖАНОЙ.	40	3,2	0,2	17,8	88,5	109 СБ 2013	

Итого по подменю: 770,0 25,0 22,5 98,0 699,5

Полдник

БУЛОЧКА "ДОРОЖНАЯ" (СБ2018)	100	7,0	15,9	58,9	406,3	543 СБ 2018Г	
СНЕЖОК	200	5,8	5,0	8,0	100,2	516 СБ 2013	

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	Н блюда по сборн.	Сумма, руб
--------------------	------------------	---------	---------	---------	------------	----------------------	---------------

Итого по подменю: 300,0

12,8 20,9 66,9 506,5

Средние значения за период

Наименование приема пищи / Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал	Сумма объема блюд за один прием пищи, г
Завтрак №1					
Норма: 20-25 %	15,4 - 19,3	15,8 - 19,8	67,0 - 83,8	470,0 - 587,5	500,0
Факт: 27,4 %	21,8	22,8	88,9	643,2	532,4
	<u>Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 4,1</u>				
Завтрак №2					
Норма: 20-25 %	15,4 - 19,3	15,8 - 19,8	67,0 - 83,8	470,0 - 587,5	500,0
Факт: 27,0 %	26,4	23,7	80,3	635,6	547,8
	<u>Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,0</u>				
Завтрак №3/ОВД					
Норма: 20-25 %	15,4 - 19,3	15,8 - 19,8	67,0 - 83,8	470,0 - 587,5	500,0
Факт: 21,1 %	22,6	20,9	53,8	495,5	556,2
	<u>Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 2,4</u>				
Обед №1					
Норма: 30-35 %	23,1 - 27,0	23,7 - 27,7	100,5 - 117,3	705,0 - 822,5	700,0
Факт: 39,1 %	39,0	36,9	107,2	918,6	798,6
	<u>Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 2,7</u>				
Обед №2/ОВД					
Норма: 30-35 %	23,1 - 27,0	23,7 - 27,7	100,5 - 117,3	705,0 - 822,5	700,0
Факт: 35,8 %	37,0	36,9	90,1	840,2	784,8
	<u>Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 2,4</u>				
Полдник					
Норма: 10 %	7,7	7,9	33,5	235,0	300,0
Факт: 19,0 %	10,2	12,5	73,4	446,4	300,0
	<u>Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 7,2</u>				