

СОГЛАСОВАНО

с родительским комитетом

Председатель

Куку Д.Н.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБОУ СОШ № 29 г. Сызрани

М.А. Шапошникова

приказ № 111 от 06.06.2022г.



Основное (организованное) 10-дневное меню

на летний период

для детей с 2-х до 3-х лети детей с 3-х до 7-ми лет с 12 часовым режимом работы

СП «Детский сад № 30»

ГБОУ СОШ № 29 г. Сызрани

Меню	Выход блюда	Г				Кал.	Вит. С	
			Б	Ж	У			
ПОНЕДЕЛЬНИК – 1 день								
Завтрак								
1. Макароны отварные с маслом слив.: Макароны Масло сливочное	140/160	40/55 5/5	5,2/6,24 0,03/0,04	0,55/0,66 2,9/3,63	35,75/42,9 0,05/0,07	172/206,4 24,4/30,55		№ 219
2. Икра кабачковая	25/30		0,3/0,3	-	1,7/2,1	7/8		
3. Чай с сахаром: Чай Сахар	150/180	0,7/0,8 7/9	- -	- -	- 7/9	- 40,5/47,8		№ 411
4. Бутерброд с маслом: Батон Масло сливочное	35/40	30/35 6/6	2,37/2,77 0,04/0,04	0,81/0,95 3,63/3,63	17,27/20,3 0,07/0,07	83,7/97,4 30,55/30,55		№ 1
ИТОГО:	350/410		7,9/10,4	7,2/8,9	61,8/74,1	352/421		
II Завтрак								
1. Сок фруктовый	200/200		-	-	20/20	92/92	3,6	№ 418
ИТОГО:	200/200		-	-	20/20	92/92	3,6	
Обед								
1. Помидор свежий порционно помидор	30/40	30/40	0,5/0,7	0,04/0,05	3,8/4,75	17,2/21,5		
2. Свекльник с мясом, со сметаной Картофель Лук репчатый Морковь Свёкла Масло растительное Масло сливочное Томатная паста Сметана Мясо	150/180	80/100 15/20 15/20 50/60 3/4 2/3 2/3 10/12 20/25	1,2/1,6 0,17/0,26 0,14/0,21 0,41/0,5 0,02/0,03 0,15/0,02 0,07/0,1 0,26/0,34	0,06/0,08 0,01/0,02 0,01/0,02 - 3/4 1,7/1,8 - 1,5/1,8	11,82/15,76 0,95/1,43 0,69/1,05 3,24/4,32 - 0,02/0,03 0,35/0,53 0,36/0,43	49,8/66,4 4,3/6,45 3,2/4,95 14,4/19,2 35,96/45 12,2/15,2 1,76/2,64 16,1/19,32		№ 64
3. Пюре картофельное Картофель Молоко Масло сливочное	100/120	120/150 20/30 5/6	2,4/3,0 0,56/0,84 0,03/0,04	0,12/0,15 0,64/0,96 2,9/3,63	23,5/29,6 0,94/1,41 0,05/0,07	99,6/124,5 11,6/17,4 24,4/30,55		№ 339
4. Тефтели из печени с рисом в сметанном соусе: Печень говяжья Рис Масло растительное	60/80	95/120 10/15 2/2	6,9/8,7 0,24/0,32 0,01/0,02	1,85/2,2 0,02/0,03 2/2	2,65/3,18 1,34/2,03 -	63,5/76,2 6,5/9,93 23/23		№ 301

Лук		20/25	0,17/0,26	0,01/0,02	0,95/1,43	4,3/6,45		
Морковь		20/25	0,14/0,21	0,01/0,02	0,69/1,05	3,2/4,95		
Яйцо		8/10	1,02/1,27	0,92/1,15	0,06/0,07	3/3,2		
Сметана		10/15	0,07/0,1	-	0,33/0,53	1,74/2,64		
Мука		2/3	0,0/0,2	0,02/0,03	0,7/1,3	4/7		
5. Компот из с/ф, витаминизированный:	130/150							№394
Сухофрукты		13/16	0,52/0,78	-	6,59/9,89	27,2/40,8		
Сахар		7/7	-	-	7/7	40,5/40,5		
6. Хлеб ржаной:	40/50	40/50	2/2,5	4/5	20/25	85,6/107		
ИТОГО:	510/620		15,1/20,2	18,0/23,0	69/88	547/687		
Уплотненный полдник								
1. Пудинг из творога:	130/150							№249
Яйцо		15/20	1,9/2,52	1,6/2,18	0,1/0,14	23,6/31,4		
Сахар		10/10	-	-	10/10	40,5/40,5		
Масло сливочное		2/3	0,01/0,02	2/3	-	18/26,97		
Масло растительное		1/1	0,01/0,01	1/1	-	11/11		
Манная крупа		5/10	1,03/1,24	0,1/0,12	7,2/8,8	32,8/39,4		
Творог		80/110	15,4/17,6	9,2/11,2	3,7/4,3	188,3/219,7		
Сметана		5/5	0,1/0,13	0,6/0,75	0,12/0,15	6,3/7,9		
Молоко		20/30	0,6/0,9	0,7/1,0	1/1,4	12/17,8		
Мука		5/6	0,3/0,4	0,04/0,05	1,4/2,5	7/11		
2. Напиток кисломолочный «Йогурт»	130/150	130/150	5,4/5,85	4,2/4,55	7,56/8,19	90/97,5		№420
3. Печенье	20/40	20/40	1,5/3	2,36/4,7	14,69/30	83,4/166		
ИТОГО:	280/340		25,3/31,7	20,7/28,5	45,7/67,5	503/665		
ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ:	1340/ 1570		47,3/62,3	45,6/60,4	197/250	1411/ 1700	3,6/3,6	
Соль	3/5							

Меню	Выход блюда	Г				Кал.	Вит. С	
			Б	Ж	У			
ВТОРНИК — 2 день								
Завтрак								
1. Каша пшеничная вязкая молочная:	150/180							№ 182
Пшеничная крупа		20/25	0,36/0,45	0,44/0,55	11,99/15,3	61,4/73,2		
Молоко		130/140	2,9/3,85	3,3/3,42	4,8/5,0	60,3/62		
Масло сливочное		4/5	0,02/0,03	2,18/2,9	0,04/0,05	18,33/24,44		
Сахар		4/5	-	-	3,99/4,99	15,92/19,90		
2. Кофейный напиток с молоком:	150/180							№ 414
Кофейный напиток		2,5/3,0	0,01/0,01	-	0,03/0,03	0,35/0,35		
Сахар		7/9	-	-	7/9	40,5/47,8		
Молоко		150/170	3,36/3,64	3,84/4,16	5,64/6,11	69,6/75,4		
3. Бутерброд с сыром:	40/50							№ 3
Батон		30/35	2,37/2,77	0,81/0,95	17,27/20,3	83,7/97,4		
Сыр		10/15	2,3/3,45	2,9/4,35	-	36/54		
ИТОГО:	340/410		11,5/14,2	14,3/17,4	52,6/63,3	401,2/473,8		
II Завтрак								
1. Напиток кисломолочный «Снежок»	100/100		2,8/2,8	2,5/2,5	11/11	78/78		№ 420
ИТОГО:	100/100		2,8/2,8	2,5/2,5	11/11	78/78		
Обед								
1. Салат из капусты белокочанной, огурцов	40/60							№ 17
Капуста		30/40	0,52/0,65	0,04/0,05	2,8/3,5	13,2/16,5		
Огурец свежий		20/30	0,14/0,17	0,01/0,01	0,76/0,95	3,44/4,3		
Лук репчатый		4/5	0,13/0,17	-	0,71/0,89	3,52/4,4		
Масло растительное		2/3	0,01/0,03	2/3	-	23,33/35,96		
2. Рассольник на к/б, со сметаной:	150/180							№ 80
Картофель		80/100	1,2/1,6	0,06/0,08	11,8/15,8	49,8/66,4		
Лук репчатый		15/20	0,17/0,26	0,01/0,02	0,95/1,43	4,3/6,45		
Морковь		15/20	0,14/0,21	0,01/0,02	0,69/1,05	3,2/4,95		
Масло растительное		3/4	0,02/0,02	3/4	-	35,96/44,95		
Масло сливочное		2/3	0,15/0,2	1,7/1,8	0,02/0,03	12,2/15,2		
Перловая крупа		5/10	0,47/0,65	0,06/0,08	3,69/5,16	16,2/22,68		
Солёный огурец		20/25	0,16/0,2	0,02/0,03	0,28/0,35	2,2/2,75		
Сметана		10/12	0,28/0,34	1,5/1,8	0,36/0,43	16,1/19,3		

3. Суфле куриное с рисом:	100/130							№329
Куры		60/70	13,6/19	12,6/18	0,7/1	168,7/241		
Рис		15/20	1,22/1,62	0,06/0,08	11,7/15,6	52,3/69,74		
Молоко		20/30	0,56/0,84	0,5/0,75	0,94/1,41	10,6/15,9		
Масло сливочное		3/4	0,02/0,02	1,45/2,18	0,03/0,04	15,7/18,3		
Масло растительное		1/1	0,01/0,01	0,8/0,8	-	11/11		
Яйцо		10/15	1,27/1,91	1,15/1,73	1,04/0,11	24,5/23,55		
Лук		10/15	0,17/0,26	0,01/0,02	0,95/1,43	4,3/6,45		
5. Компот из с/ф, витаминизированный:	130/150							№394
Сухофрукты		13/16	0,52/0,78	-	6,59/9,89	27,2/40,8		
Сахар		7/7	-	-	7/7	40,5/40,5		
5. Хлеб ржаной:	40/50	40/50	2/2,5	4/5	20/25	85,6/107		
ИТОГО:	460/570		20,9/31,09	24,7/35,6	68,9/87,8	616,3/800,6		
Уплотненный полдник								
1. Рыба, запечённая в омлете:	130/150							№ 263
Рыба		70/90	9,4/12,3	0,63/0,81	-	50,4/64,8		
Молоко		40/50	1,18/1,45	1,28/1,6	1,88/2,35	23,6/29		
Яйцо		30/30	2,81/2,81	3,45/3,45	0,21/0,21	47,1/47,1		
Масло сливочное		4/5	0,02/0,02	1,45/2,18	0,03/0,04	15,7/18,3		
2. Чай с молоком	150/180							№ 413
Чай		0,7/0,8	-	-	-	-		
Сахар		7/9	-	-	7/10	40,5/47,8		
Молоко		150/170	3,36/3,64	3,84/4,16	5,64/6,11	69,6/75,4		
3. Хлеб пшеничный:	40/50		2,4/3,08	0,42/0,56	14,9/19,6	74,4/99,2		
4. Фрукт	150/150	150/150	0,6/0,6	-	16,9/16,9	69/69		№ 386
ИТОГО:	470/530		15,3/20,3	7,3/8,6	41,7/51,1	311,5/376,2		
ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ:	1370		51,3/69,6	50/65,6	194,8/255	1417,2		
	1610					1774,1		
Соль	3/5							

Меню	Выход блюда	Г				Кал.	Вит. С	
			Б	Ж	У			
СРЕДА- 3 день								
Завтрак								
1. Суп молочный с вермишелью:	150/180							№100
Вермишель		10/15	2,04/2,25	0,11/0,13	7,15/8,58	34,4/41,3		
Молоко		130/140	2,9/3,85	3,3/3,42	4,8/5,0	60,3/62		
Масло сливочное		4/5	0,02/0,03	2,18/2,9	0,04/0,05	18,33/24,4		
Сахар		5/6	-	-	5,99/7,99	23,88/31,8		
2. Какао с молоком:	150/180							№416
Какао		1,2/1,5	0,25/0,25	0,14/0,14	0,3/0,3	3,38/3,38		
Сахар		7/10	-	-	7/10	40,5/47,8		
Молоко		150/170	3,36/3,64	3,84/4,16	5,64/6,11	69,6/75,4		
3. Бутерброд с маслом:	35/40							№1
Батон		30/35	2,37/2,77	0,81/0,95	17,27/20,3	83,7/97,4		
Масло сливочное		6/6	0,03/0,04	2,9/3,63	0,05/0,07	24,4/30,55		
ИТОГО:	350/400		9,97/11,8	13,8/16,1	52,08/61,5	367,8/427,4		
II Завтрак								
1. Напиток кисломолочный «Йогурт»	100/100							№420
			2,8/2,8	2,5/2,5	11/11	78/78		
ИТОГО:	100/100		2,8/2,8	2,5/2,5	11/11	78/78		
Обед								
1. Огурец свежий порционно	30/40							
Огурец		30/40	0,7/0,85	-	4,32/5,4	19,2/24		
2. Суп картофельный с клецками, с мясом	150/180							№91
Картофель		80/100	1,2/1,6	0,06/0,08	11,82/15,7	49,8/66,4		
Лук репчатый		15/20	0,17/0,26	0,01/0,02	0,95/1,43	4,3/6,45		
Морковь		15/20	0,14/0,21	0,01/0,02	0,69/1,05	3,2/4,95		
Масло растительное		3/4	0,02/0,03	4/5	-	35,96/45		
Масло сливочное		2/3	0,15/0,2	1,7/1,8	0,02/0,03	12,2/15,2		
Мука		20/25	1,8/2,4	0,15/0,2	10,05/13,4	48,8/65		
Яйцо		8/10	1/1,27	0,92/1,15	0,06/0,07	12,56/15,7		
Мясо		20/25	2,85/4,9	2,4/3,2	-	32,7/43,6		
3. Капуста тушёная с мясом	100/130							№143
Мясо		70/80	9,5/12,5	8/9,6	-	109/130,8		
Капуста		120/150	2,16/3,5	-	6,48/8,1	33,6/42		
Лук репчатый		15/20	0,17/0,26	0,01/0,02	0,95/1,43	4,3/6,45		

Масло растительное		3/4	0,02/0,03	4/5	-	35,96/45		
Морковь		15/20	0,14/0,21	0,01/0,02	0,69/1,05	3,2/4,95		
Томатная паста		2/3	0,1/0,13	-	0,53/0,71			
4. Компот из с/ф, витаминизированный:	130/150							№394
Сухофрукты		13/16	0,52/0,78	-	6,59/9,89	27,2/40,8		
Сахар		7/7	-	-	7/7	40,5/40,5		
5. Хлеб ржаной:	40/50	40/50	2/2,5	4/5	20/25	85,6/107		
6. Хлеб пшеничный	30/40	30/40	2,2/3,0	0,37/0,5	12,9/17,6	72/97		
ИТОГО:	480/590		21,8/26,3	21,2/27,1	92,02/119,6	643,9/827,5		
Уплотненный полдник								
1. Запеканка из творога:	120/150							№251
творог		100/130	4,39/5,96	0,63/0,74	20,4/23,8	103,5/120		
крупа манная		5/10	0,98/1,1	1,1/1,3	1,65/1,9	20,6/23,5		
сахар		8/10	1,27/1,5	1,1/1,4	0,07/0,08	15,4/18,5		
яйцо		10/10	5,2/6,7	1,5/2	0,5/0,7	36,3/48,4		
сметана		5/5	-	-	7,9/9,9	31,7/39,6		
масло сливочное		5/5	0,05/0,05	3,6/3,6	0,07/0,07	33,2/33,2		
масло растительное		1/1	0,01/0,01	0,8/0,8	-	11/11		
2. Сок фруктовый	200/200		1/1	0,2/0,2	20,2/20,2	92/92		№418
3. Фрукт	150/150	150/150	0,7/0,7	-	18/18,0	75/75		№386
ИТОГО:	470/500		12,9/16,01	10,8/13,5	57,08/63,9	413,2/ 480,3		
ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ:	1400/ 1590		48,1/59,6	50/62,2	208,7/253,2	1514,9 1832,7		
Соль	3/5							

Меню	Выход блюда	Г				Кал.	Вит. С	
			Б	Ж	У			
ЧЕТВЕРГ— 4 день								
Завтрак								
1. Каша манная вязкая молочная:	150/180							№182
Манная крупа		20/25	1,65/2,06	0,18/0,22	11,2/14	53,4/66,8		
Молоко		130/140	2,9/3,0	3,3/3,4	4,8/5,0	60,3/62		
Масло сливочное		4/5	0,02/0,03	2,18/2,9	0,04/0,05	18,33/24,4		
Сахар		4/5	-	-	5,99/7,99	23,88/31,8		
2. Кофейный напиток с молоком:	150/180							№414
Кофейный напиток		2,5/3	0,01/0,01	-	0,03/0,03	0,35/0,35		
Сахар		7/9	-	-	10/12	40,5/47,8		
Молоко		150/170	3,36/3,64	3,84/4,16	5,64/6,11	69,6/75,4		
3. Бутерброд с сыром:	40/50							№3
Батон		30/35	2,37/2,77	0,81/0,95	17,27/20,	83,7/97,4		
Сыр		10/15	2,3/3,45	2,9/4,35	0,2/0,3	36/54		
ИТОГО:	340/410		11,07/15,6	13,75/16,7	55,8/66,6	395,4 473,4		
II Завтрак								
1. Напиток кисломолочный «Снежок»	100/100		2,8/2,8	2,5/2,5	11/11	78/78		№420
ИТОГО:	100/100		2,8/2,8	2,5/2,5	11/11	78/78		
Обед								
1. Помидор свежий порционно помидор	30/40	30/40	0,5/0,7	0,04/0,05	3,8/4,75	17,2/21,5		
2. Суп картофельный с вермишелью, на к/б	150/180							№88
Картофель		80/100	1,2/1,6	0,06/0,08	11,82/15,7	49,8/66,4		
Лук репчатый		15/20	0,17/0,26	0,01/0,02	0,95/1,43	4,3/6,45		
Морковь		15/20	0,14/0,21	0,01/0,02	0,69/1,05	3,2/4,95		
Масло растительное		3/4	0,02/0,03	4/5	-	35,96/45		
Масло сливочное		2/3	0,15/0,2	1,8/1,8	0,02/0,03	12,2/15,2		
Вермишель		10/15	1,04/1,25	0,11/0,13	7,15/8,58	34,4/41,28		

3. Рагу овощное с курицей	120/160							№361
Картофель		60/80	1,2/1,6	0,06/0,08	11,8/15,7	49,8/66,4		
Капуста		60/80	1/1,4	-	3,2/4,3	17,3/23,0		
Мясо птицы		50/60	7,1/9,9	9,2/11,04	-	119/142,8		
Лук репчатый		15/20	0,17/0,26	0,01/0,02	1,04/1,56	4,1/6,15		
Масло сливочное		2/3	0,02/0,03	1,45/2,18	0,03/0,04	12,3/18,3		
Томатная паста		3/4	0,07/0,1	-	0,35/0,53	1,76/2,64		
Морковь		15/20	0,14/0,21	0,01/0,02	0,69/1,05	3,2/4,95		
Масло растительное		3/4	0,02/0,03	1,45/2,18	0,03/0,04	12,3/18,3		
4. Кисель:	130/150							№394
Кисель концентрат		15/20	0,52/0,78	-	6,59/9,89	27,2/40,8		
Сахар		7/9	-	-	7/9	40,5/47,8		
5. Хлеб ржаной:	40/50	40/50	2/2,5	4/5	20/25	85,6/107		
ИТОГО:	470/580		16,9/22,4	19,7/24,5	79,5/101,7	563,57/705,6		
Уплотненный полдник								
1.Биточка рыбная запеченная:	60/80							№271
Рыба		70/90	6,95/8,54	0,45/0,54	-	36/43,2		
Лук репчатый		10/12	0,17/0,2	0,01/0,01	0,95/1,14	4,3/5,16		
Мука		2/3	0,24/0,36	0,02/0,03	1,34/2,01	6,5/9,75		
Булка		5/7	0,4/0,55	0,14/0,19	2,9/4,06	13,95/19,5		
Яйцо		8/10	1,02/1,27	0,92/1,15	0,06/0,07	12,56/15,8,		
Масло растительное		1/1	-	0,02/0,02	-	11/11		
2.Винегрет овощной	40/60							№46
Картофель		20/30	0,34/0,4	0,02/0,02	3,35/3,94	14,1/16,6		
Свёкла		15/20	0,26/0,34	-	1,62/2,16	7,2/9,6		
Морковь		10/15	0,14/0,16	0,01/0,01	0,69/0,84	3,2/3,96		
Огурцы солёные		25/30	0,2/0,24	0,03/0,03	0,35/0,42	2,75/3,3		
Лук репчатый		5/10	0,1/0,14	0,01/0,01	0,57/0,76	2,58/3,44		
Масло растительное		4/5	-	4/5	-	35,9/44,9		
3. Чай с лимоном:	150/180							№412
Чай		0,7/0,8	-	-	-	-		
Сахар		7/9	-	-	7/10	40,5/47,8		
Лимон		4/5	0,04/0,05	-	0,14/0,18	1,24/1,55		
4. Хлеб пшеничный:	40/50		2,4/3,08	0,42/0,56	14,9/19,6	74,4/99,2		
5. Фрукт	150/150	150/150	0,6/0,7	-	16,9/18,0	69/75		№386
ИТОГО:	440/520		12,8/15,9	6,03/7,55	51,6/64,08	314,9/393,		
ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ:	1350/ 1610		43,5/56,7	50,5/62,0	200,1/247, 7	1406,5 1787,7		
Соль	3/5							

Меню	Выход блюда	Г				Кал.	Вит. С	
			Б	Ж	У			
ПЯТНИЦА— 5 день								
Завтрак								
1. Каша Дружба вязкая молочная:	150/180							№182
Рис		10/12	0,81/0,97	0,04/0,05	7,81/9,37	34,87/41,84		
Пшено		10/12	0,8/1,3	0,29/0,35	6,93/8,32	33,4/40,08		
Молоко		130/140	2,9/3,0	3,3/3,4	4,8/5,0	60,3/62		
Масло сливочное		4/5	0,02/0,03	2,18/2,9	0,04/0,05	18,33/24,4		
Сахар		4/5	-	-	5,99/7,99			
2. Какао с молоком:	150/180							№416
Какао		1,2/1,5	0,25/0,25	0,14/0,14	0,3/0,3	3,38/3,38		
Сахар		7/9	-	-	10/12	40,5/47,8		
Молоко		150/170	3,36/3,64	3,84/4,16	5,64/6,11	69,6/75,4		
3. Бутерброд с маслом:	35/40							№1
Батон		30/35	2,37/2,77	0,81/0,95	17,27/20,3	83,7/97,4		
Масло сливочное		6/6	0,03/0,04	2,9/3,63	0,05/0,07	24,4/30,55		
ИТОГО:	335/400		10,4/11,6	14,04/16,4	59,7/70,6	401,7/468,0		
II Завтрак								
1. Напиток кисломолочный «Йогурт»	100/100		2,8/2,8	2,5/2,5	11/11	78/78		№420
ИТОГО:	100/100		2,8/2,8	2,5/2,5	11/11	78/78		
Обед								
1. Салат из свежих помидоров и огурцов	40/50							№15
Помидор		20/30	0,52/0,65	0,04/0,05	2,8/3,5	13,2/16,5		
Лук репчатый		8/10	0,14/0,17	0,01/0,01	0,76/0,95	3,44/4,3		
Огурец		20/30	0,13/0,17	-	0,71/0,89	3,52/4,4		
Масло растительное		2/3	0,02/0,03	4/5	-	35,96/44,95		
2. Борщ с мясом, со сметаной	150/180							№68
Картофель		80/100	1,2/1,6	0,06/0,08	11,8/15,8	49,8/66,4		
Лук репчатый		15/20	0,17/0,2	0,01/0,01	0,95/1,14	4,3/5,6		
Морковь		15/20	0,13/0,2	0,01/0,02	0,7/1,05	3,3/4,95		
Капуста		30/40	0,36/0,54	-	1,08/1,62	5,6/8,4		
Масло растительное		3/4	0,02/0,03	4/5	-	36/45		
Масло сливочное		2/3	0,15/0,2	1,7/1,8	0,02/0,03	12,2/15,2		
Томатная паста		2/3	0,07/0,10	-	0,35/0,53	1,76/2,64		
Свёкла		30/40	0,51/0,7	-	3,24/4,32	14,4/19,2		
Сметана		10/12	0,3/0,34	1,5/1,8	0,36/0,43	16,1/19,3		

Мясо		20/25	2,85/3,1	2,4/3,2	-	32,7/43,6		
3. Каша гречневая рассыпчатая:	100/120							№179
Гречка		30/40	2,8/3,1	0,99/1,32	19,2/25,6	99/132		
Масло сливочное		6/8	0,03/0,04	2,9/3,63	0,05/0,07	24,5/30,5		
4. Гуляш из отварного мяса:	60/80							№293
Мясо		70/80	9,5/12,4	8,0/9,6	-	109/130,8		
Лук репчатый		12/15	0,17/0,2	0,01/0,01	0,95/1,14	4,3/5,6		
Мука		3/4	0,24/0,36	0,02/0,03	1,34/2,01	6,5/9,75		
Масло растительное		3/4	0,4/0,55	0,14/0,19	2,9/4,06	13,95/19,53		
Морковь		12/15	1,02/1,27	0,92/1,15	0,06/0,07	12,6/15,7		
Томатная паста		2/3	0,07/0,10	-	0,35/0,53	1,76/2,64		
5. Компот из яблок, витаминизированный	130/150							№390
Яблоки свежие		15/20	0,04/0,06	-	1,13/1,7	4,6/6,9		
Сахар		7/7	-	-	7/9	40,5/47,8		
6. Хлеб ржаной:	40/50	40/50	2/2,5	4/5	20/25	85,6/107		
ИТОГО:	520/630		22,2/28	25,5/31,8	127,8/123,4	701,7/888,4		
1. Булочка домашняя:	130/150							№452
Мука		50/60	6/9,2	0,5/0,6	33,5/40,2	162,5/195		
Молоко		30/40	0,84/1,5	0,96/1,28	1,4/1,9	17,4/23,2		
Масло сливочное		5/5	0,04/0,04	3,63/3,63	0,07/0,07	30,55/30,55		
Дрожжи		1/1	0,49/0,49	0,06/0,06	0,4/0,4	4,1/4,1		
Сахар		10/12	-	-	10/12	40,5/47,8		
Яйцо (тесто)		8/10	1,02/1,27	0,92/1,15	0,06/0,07	12,6/15,7		
Масло растительное		3/4	0,02/0,03	4/5	-	36/45		
2. Сок фруктовый	200/200		1/1	0,2/0,2	20,2/20,2	92/92		№399
ИТОГО:	330/350		9,4/13,13	11,3/14,3	69,4/79,6	431,4 508,2		
ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ:	1285/ 1480		44,4/55,3	55,1/67,1	224,5/281, 8	1624,8 1962,1		
Соль	3/5							

Меню	Выход блюда	Г				Кал.	Вит. С	
			Б	Ж	У			
ПОНЕДЕЛЬНИК — 6 день								
Завтрак								
1. Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным, сахаром:	140/160							№165
Гречневая крупа		40/50	5,2/5,8	1,3/1,7	22,8/28,6	120/154		
Масло сливочное		6/8	0,03/0,04	2,9/3,63	0,05/0,07	24,4/30,55		
Сахар		5/6	-	-	3,99/4,99	15,94/19,92		
2. Чай с сахаром:	150/180							№411
Чай		0,7/0,8	-	-	-	-		
Сахар		7/9	-	-	7/9	40,5/47,8		
3. Бутерброд с маслом:	35/40							№1
Батон		30/35	2,37/2,77	0,81/0,95	17,27/20,3	83,7/97,4		
Масло сливочное		6/6	0,03/0,04	2,9/3,63	0,05/0,07	24,4/30,55		
ИТОГО:	325/380		7,63/8,6	7,9/9,9	54,2/66,03	308,9/380,2		
II Завтрак								
1. Сок фруктовый	200/200		1/1	0,2/0,2	20,2/20,2	92/92		№418
ИТОГО:	200/200		1/1	0,2/0,2	20,2/20,2	92/92		
Обед								
1. Помидор свежий порционно	30/40							
помидор		30/40	0,5/0,7	0,04/0,05	3,8/4,75	17,2/21,5		
2. Щи из свежей капусты с картофелем с мясом, со сметаной	150/180							№73
Картофель		80/100	1,2/1,6	0,06/0,08	11,82/15,7	49,8/66,4		
Лук репчатый		15/20	0,17/0,26	0,01/0,02	0,95/1,43	4,3/6,45		
Морковь		15/20	0,14/0,21	0,01/0,02	0,69/1,05	3,2/4,95		
Капуста		40/50	0,54/0,72	-	1,62/2,16	8,4/11,2		
Масло растительное		3/4	0,02/0,03	4/5	-	35,96/44,9		
Масло сливочное		2/3	0,15/0,2	1,7/1,8	0,02/0,03	12,2/15,2		
Томатная паста		2/3	0,07/0,1	-	0,35/0,53	1,76/2,64		
Сметана		10/12	0,28/0,42	1,5/2,25	0,32/0,54	16,1/24,2		
Мясо		20/25	2,85/3,8	2,4/3,2	-	32,7/43,6		
2. Запеканка из печени:	120/140							№311
Печень говяжья		95/120	9,9/10,7	1,85/2,2	2,65/3,18	63,5/76,2		
Макаронные изделия		10/20	0,24/0,32	0,02/0,03	1,34/2,03	6,5/9,93		
Масло сливочное		3/4	0,01/0,02	2/3	-	18/27		
Лук		15/20	0,17/0,26	0,01/0,02	0,95/1,43	4,3/6,45		
Морковь		15/20	0,14/0,21	0,01/0,02	0,69/1,05	3,2/4,95		
Яйцо		15/20	0,14/0,21	0,01/0,02	0,69/1,05	3,2/4,95		

Молоко		30/40	0,7/1,0	0,8/1,1	1,1/1,5	12,6/18,4		
Сметана		5/5	0,14/0,21	0,7/1,1	0,16/0,27	8/12		
Мука		3/5	0,2/0,4	0,01/0,05	1,8/3	9,2/17,7		
Масло растительное		2/2	0,00,02	3/3	-	21/21		
3. Компот из с/ф, витаминизированный:	130/150							№394
Сухофрукты		13/16	0,52/0,78	-	6,59/9,89	27,2/40,8	0,045/0,05	
Сахар		7/7	-	-	7/9	40,5/47,8		
4. Хлеб ржаной:	40/50	40/50	2/2,5	4/5	20/25	85,6/107		
5. Хлеб пшеничный	30/40	30/40	2,2/3,0	0,37/0,5	12,9/17,6	72/97		
ИТОГО:	500/600		24,5/28,5	26,3/32,9	92,4/124,3	692,7/946,3	0,045/0,05	
Уплотненный полдник								
1. Лакомка творожная:	130/150							№251
Яйцо		15/20	1,9/2,54	1,73/2,3	0,11/0,14	23,6/31,4		
Сахар		10/10	-	-	10/12	40,5/47,8		
Масло сливочное		6/8	0,04/0,04	4,36/5,8	0,08/0,1	36,7/48,9		
Манная крупа		2/3	0,21/0,31	0,02/0,03	1,4/2,1	6,7/10,02		
Творог		80/110	9,6/12,8	4,8/6,4	1,8/2,4	94,2/125,6		
Мука		20/25	2,4/2,64	0,2/0,22	13,4/14,8	65/71,5		
Молоко		20/30	0,56/0,84	0,64/0,96	0,94/1,41	11,6/17,4		
Масло растительное		1/1	0,01/0,01	1/1	-	11/11		
2. Напиток кисломолочный «Снежок»	130/150		5,4/5,85	4,2/4,55	7,56/8,19	90/97,5		№420
3. Вафли	20/40		1/2	9/18	19,4/38,4	161,7/322		
ИТОГО:	280/340		16,23/25,8	12,5/16,5	60,7/67,9	431,4/515,2		
ИТОГО ЗА 6 ДЕНЬ:	1305/1520		49,7/63,3	50,7/62,75	220,5/272,5	1538,6 1955,9		
Соль	3/5							

Меню	Выход блюда	Г				Кал.	Вит. С	
			Б	Ж	У			
ВТОРНИК — 7 день								
<u>Завтрак</u>								
1. Омлет натуральный:	100/120							№229
Яйцо		90/90	9,4/9,4	10,4/10,4	0,6/0,6	141/141		
Молоко		50/60	1,1/1,7	1,6/1,92	2,35/2,82	29/34,8		
Масло сливочное		2/3	0,02/0,03	1,45/2,18	0,03/0,04	12,3/18,4		
2. Кофейный напиток с молоком:	150/180							№414
Кофейный напиток		2,5/3	0,01/0,01	-	0,03/0,03	0,35/0,35		
Сахар		7/9	-	-	7/9	40,5/47,8		
Молоко		150/170	3,36/3,64	3,84/4,16	5,64/6,11	69,6/75,4		
3. Бутерброд с сыром:	40/50							№3
Батон		30/35	2,37/2,77	0,81/0,95	17,27/20,3	83,7/97,4		
Сыр		10/15	2,3/3,45	2,9/4,35	-	36/54		
ИТОГО:	290/350		18,5/21	19,6/21,8	35,9/41,9	400,2/450,8		
<u>II Завтрак</u>								
1. Напиток кисломолочный «Йогурт»	100/100		2,8/2,8	2,5/2,5	11/11	78/78		№420
ИТОГО:	100/100		2,8/2,8	2,5/2,5	11/11	78/78		
<u>Обед</u>								
1. Салат из картофеля с солеными огурцами	40/60							№23
Картофель		25/35	0,34/0,52	0,02/0,03	3,35/5,12	14,2/21,58		
Огурцы солёные		25/30	0,2/0,24	0,03/0,03	0,35/0,42	2,75/3,3		
Лук репчатый		10/10	0,14/0,17	0,01/0,01	0,76/0,95	3,44/4,3		
Масло растительное		3/4	0,02/0,03	4/5	-	35,96/44,95		
2. Суп картофельный с вермишелью, на к/б	150/180							№88
Картофель		80/100	1,2/1,6	0,06/0,08	11,82/15,7	49,8/66,4		
Лук репчатый		15/20	0,17/0,26	0,01/0,02	0,95/1,43	4,3/6,45		
Морковь		15/20	0,14/0,21	0,01/0,02	0,69/1,05	3,2/4,95		
Масло растительное		3/4	0,02/0,03	4/5	-	35,96/45		
Масло сливочное		2/3	0,15/0,2	1,7/1,8	0,02/0,03	12,2/15,2		
Вермишель		10/15	1,04/1,25	0,11/0,13	7,15/8,58	34,4/41,28		
3. Плов с курицей:	120/150							№321
Рис		30/35	2,43/2,84	0,12/0,14	23,43/27,4	104,6/122,5		
Курица		50/60	7,1/10,5	9,2/11	-	119/142,8		
Лук репчатый		10/15	0,17/0,26	0,01/0,02	0,95/1,43	4,3/6,45		
Морковь		10/15	0,13/0,2	0,01/0,02	0,7/1,05	3,3/4,95		

Масло сливочное		4/4	0,02/0,02	2,18/2,18	0,04/0,04	18,4/18,4		
Масло растительное		3/4	0,01/0,02	2/3	-	18/27		
4. Компот из с/ф, витаминизированный:	130/150						0,045/0,05	№394
Сухофрукты		13/16	0,52/0,78	-	6,59/9,89	27,2/40,8		
Сахар		7/7	-	-	7/9	40,5/47,8		
5. Хлеб ржаной:	40/50	40/50	2/2,5	4/5	20/25	85,6/107		
ИТОГО:	480/590		15,6/21,4	21,7/27,5	79,5/98,7	584,2/727,2	0,045/0,05	
<u>Уплотненный полдник</u>								
1. Рыба, запеченная с картофелем:	130/150							№264
Рыба		90/110	17/19	4/4,4	-	116/127,6		
Масло сливочное		4/5	0,01/0,02	2/3	-	18/27		
Молоко		30/40	0,51/0,68	0,03/0,04	2,85/3,8	12,9/17,2		
Яйцо		20/25	0,52/0,65	0,04/0,05	2,8/3,5	13,2/16,5		
Картофель		120/130	2,4/3,0	0,12/0,15	23,5/29,6	99,6/124,5		
Масло растительное		2/2	0,02/0,02	1/1	-	11/11		
2. Чай с лимоном:	150/180							№412
Чай		0,7/0,8	-	-	-	-		
Сахар		7/9	-	-	7/9	40,5/47,8		
Лимон		4/5	0,04/0,05	-	0,14/0,18	1,24/1,55		
3. Хлеб пшеничный:	40/50		2,4/3,08	0,42/0,56	14,9/19,6	74,4/99,2		
4. Фрукт	150/150	150/150	0,6/0,6	-	16,9/16,9	69/69		№386
ИТОГО:	470/530		21,2/24,3	6,5/8,05	46,3/57,3	340,5/388		
ИТОГО ЗА 7 ДЕНЬ:	1340/1570		58,1/69, 5	52/62,9	199,3/256	1415 1768,5		
Соль	3/5							

Меню	Выход блюда	Г				Кал.	Вит. С	
			Б	Ж	У			
СРЕДА - 8 день								
Завтрак								
1. Каша пшённая вязкая молочная:	150/180							№168
Пшено		25/30	1,8/2,2	0,8/0,99	16,6/19,9	85,5/102,6		
Молоко		130/140	2,9/3,0	3,3/3,4	4,8/5,0	60,3/62		
Масло сливочное		4/5	0,02/0,03	2,18/2,9	0,04/0,05	18,33/24,4		
Сахар		4/5	-	-	5,99/7,99	23,88/31,8		
2. Какао с молоком:	150/180							№416
Какао		1,2/1,5	0,25/0,25	0,14/0,14	0,3/0,3	3,38/3,38		
Сахар		7/9	-	-	10/12	40,5/47,8		
Молоко		150/170	3,36/3,64	3,84/4,16	5,64/6,11	69,6/75,4		
3. Бутерброд с маслом:	35/40							№1
Батон		30/35	2,37/2,77	0,81/0,95	17,27/20,3	83,7/97,4		
Масло сливочное		6/6	0,03/0,04	2,9/3,63	0,05/0,07	24,4/30,55		
ИТОГО:	335/400		10,6/11,9	14,2/16,6	57,4/56,83	393,6/462,93		
II Завтрак								
1. Напиток кисломолочный «Снежок»	100/100		2,8/2,8	2,5/2,5	11/11	78/78		№420
ИТОГО:	100/100		2,8/2,8	2,5/2,5	11/11	78/78		
Обед								
1. Огурец свежий порционно	30/40							
Огурец		30/40	0,7/0,85	-	4,32/5,4	19,2/24		
2. Суп картофельный с мясом	150/180							№ 83
Картофель		80/100	1,2/1,6	0,06/0,08	11,82/15,7	49,8/66,4		
Лук репчатый		15/20	0,17/0,26	0,01/0,02	0,95/1,43	4,3/6,45		
Морковь		15/20	0,14/0,21	0,01/0,02	0,69/1,05	3,2/4,95		
Масло растительное		3/4	0,02/0,03	4/5	-	35,96/45		
Масло сливочное		2/3	0,15/0,2	1,7\1,8	0,02/0,03	12,2/15,2		
Мясо		20/25	2,85/3,8	2,4/3,2	-	32,7/43,6		
3. Капуста тушёная	100/130							№143
Капуста		120/150	2,16/3,5	-	6,48/8,1	33,6/42		
Лук репчатый		15/20	0,17/0,26	0,01/0,02	0,95/1,43	4,3/6,45		
Масло растительное		3/4	0,02/0,02	3,0/4,0	-	26,97/35,96		
Морковь		15/20	0,14/0,21	0,01/0,02	0,69/1,05	3,2/4,95		
Томатная паста		3/4	0,1/0,13	-	0,53/0,71			
4. Тефтели мясные в соусе:	60/80							№303
Мясо		70/80	6,6/10,2	8,0/9,6	-	109/130,8		

Лук репчатый		10/15	0,17/0,2	0,01/0,01	0,95/1,14	4,3/5,6		
Мука		2/3	0,24/0,36	0,02/0,03	1,34/2,01	6,5/9,75		
Булка		5/7	0,4/0,55	0,14/0,19	2,9/4,06	13,95/19,53		
Яйцо		8/10	1,02/1,27	0,92/1,15	0,06/0,07	12,6/15,7		
Масло растительное		2/3	0,01/0,02	2/3	-	17,98/27		
Морковь		10/15	0,14/0,21	0,01/0,02	0,69/1,05	3,2/4,95		
4. Компот из с/ф, витаминизированный:	130/150							№394
Сухофрукты		13/16	0,52/0,78	-	6,59/9,89	27,2/40,8		
Сахар		7/7	-	-	10,0/10,0	40,5/40,5		
5. Хлеб ржаной:	40/50	40/50	2/2,5	4/5	20/25	85,6/107		
ИТОГО:	510/630		20,6/28,5	20,6/28,1	72,6/95,6	560,9/747,4		
Уплотненный полдник								
1. Оладьи:	130/150							№432
Мука		60/80	6,2/8,6	0,6/0,8	40,2/53,6	195/260		
Молоко		60/80	1,68/2,24	1,92/2,56	2,82/3,76	34,8/46,4		
Дрожжи		1/1	0,49/0,49	0,06/0,06	0,4/0,4	4,1/4,1		
Сахар		8/10	-	-	10/12	40,5/47,8		
Масло растительное		10/10	0,05/0,06	7,99/9,9	-	71,9/89,9		
Масло сливочное		3/4	0,02/0,03	2,18/2,9	0,04/0,05	18,3/24,4		
Яйцо		8/10	1,02/1,27	0,92/1,15	0,06/0,07	12,56/15,7		
2. Повидло фруктовое	20/25		-	-	12,2/15,3	48/60		
3. Чай с сахаром	150/180							№411
Чай		0,7/0,8	-	-	-	-		
Сахар		7/9	-	-	7/9	40,5/47,8		
4. Фрукт	150/150	150/150	0,6/0,6	-	16,9/18,0	69/75		№386
ИТОГО:	450/505		10/13,2	14,5/18,2	98,7/120,1	578,3/710,8		
ИТОГО ЗА 8 ДЕНЬ:	1355/ 1575		44/56	52,3/66,2	231,9/286, 8	1638,4 2035		
Соль	3/5							

Куры		40/50	7,1/9,9	9,2/11,04	-	119/142,8		
Томатная паста		2/3	0,07/0,1	-	0,35/0,53	1,76/2,64		
Масло растительное		3/4	0,01/0,02	2/3	-	17,9/27		
Лук		20/25	0,34/0,43	0,02/0,03	1,9/2,38	8,6/10,75		
Морковь		20/25	0,26/0,33	0,02/0,03	1,4/1,75	6,6/8,25		
5. Компот из с/ф, витаминизированный:	130/150							№394
Сухофрукты		13/16	0,52/0,78	-	6,59/9,89	27,2/40,8		
Сахар		7/7	-	-	7/7	40,5/40,5		
6. Хлеб ржаной:	40/50	40/50	2/2,5	4/5	20/25	85,6/107		
ИТОГО:	510/620		16,9/20,7	24,2/30,3	80,4/102,5	625,7/773,2		
<u>Уплотненный полдник</u>								
1. Суфле из рыбы:	130/150							№284
Рыба		70/80	10,8/13	0,8/1	-	57,6/72		
Яйцо		15/20	1,27/1,52	1,15/1,38	0,07/0,08	15,7/18,8		
Рис		10/15	0,8/1	0,04/0,05	7,8/9,4	34,9/41,9		
Масло сливочное		2/3	0,02/0,03	1,45/2,18	0,03/0,04	12,2/18,3		
Лук репчатый		10/10	0,14/0,17	0,01/0,01	0,76/0,95	3,4/4,3		
Молоко		20/30	0,56/0,84	0,64/0,96	0,94/1,4	11,6/17,4		
Масло растительное		2/2	0,02/0,02	2/2	-	11/11		
2. Чай с молоком	150/180							№ 413
Чай		0,7/0,8	-	-	-	-		
Сахар		7/9	-	-	7/10	40,5/47,8		
Молоко		150/170	3,36/3,64	3,84/4,16	5,64/6,11	69,6/75,4		
3. Хлеб пшеничный:	40/50		2,4/3,08	0,42/0,56	14,9/19,6	74,4/99,2		
4. Фрукт	150/150	150/150	0,6/0,6	-	16,9/16,9	69/69		№386
ИТОГО:	470/530		16,5/20,2	4,5/6,2	49,2/60,4	258,1/389,7		
ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ:	1420/1660		48,6/58,9	50,6/63,2	193,6/248,8	1479,8/1768,6		
Соль	3/5							

Меню	Выход блюда	Г				Кал.	Вит. С	
			Б	Ж	У			
ПЯТНИЦА— 10 день								
Завтрак								
1. Каша рисовая вязкая молочная:	150/180							№168
Рис		20/25	1,5/2,3	0,52/0,65	12,5/15,6	60,6/75,8		
Молоко		130/140	2,9/3,0	3,3/3,46	4,8/5,0	60,3/62		
Масло сливочное		4/5	0,02/0,03	2,18/2,9	0,04/0,05	18,33/24,4		
Сахар		4/5	-	-	5,99/7,99	23,88/31,8		
2. Какао с молоком:	150/180							№416
Какао		1,2/1,5	0,25/0,25	0,14/0,14	0,3/0,3	3,38/3,38		
Сахар		7/9	-	-	10/12	40,5/47,8		
Молоко		150/170	3,36/3,64	3,84/4,16	5,64/6,11	69,6/75,4		
3. Бутерброд с маслом:	35/40							№1
Батон		30/35	2,37/2,77	0,81/0,95	17,27/20,3	83,7/97,4		
Масло сливочное		6/6	0,03/0,04	2,9/3,63	0,05/0,07	24,4/30,55		
ИТОГО:	335/400		10,4/12,03	13,8/16,03	58,9/70,8	396,2/466,3		
II Завтрак								
1.Напиток кисломолочный «Снежок»	100/100		2,8/2,8	2,5/2,5	11/11	78/78		№420
ИТОГО:	100/100		2,8/2,8	2,5/2,5	11/11	78/78		
Обед								
1. Помидор свежий порционно	30/40							
помидор		30/40	0,5/0,7	0,04/0,05	3,8/4,75	17,2/21,5		
2. Суп картофельный с бобовыми, с мясом, с гречками	150/180							№87
Картофель		80/100	1,2/1,6	0,06/0,08	11,82/15,7	49,8/66,4		
Лук репчатый		15/20	0,17/0,26	0,01/0,02	0,95/1,43	4,3/6,45		
Морковь		15/20	0,14/0,21	0,01/0,02	0,69/1,05	3,2/4,95		
Масло растительное		3/4	0,02/0,03	4/5	-	35,96/45		
Масло сливочное		2/3	0,15/0,2	1,7/1,8	0,02/0,03	12,2/15,2		
Горох		12/17	2,76/3,91	0,19/0,27	6,92/9,81	35,4/50,7		
Мясо		20/25	2,85/3,8	2,4/3,2	-	32,7/43,6		
Хлеб пшеничный (гречки)		20/20	1,2/1,2	0,15/0,15	9,8/9,8	47/47		
3. Запеканка капустная с мясом:	120/150							№166
Капуста		120/140	1,44/2,16	-	4,3/6,48	22,4/33,6		

Мясо		70/80	6,6/9,4	6,4/9,6	-	87,2/130,8		
Лук репчатый		15/20	0,17/0,26	0,01/0,02	0,95/1,43	4,3/6,45		
Масло сливочное		3/4	0,02/0,02	1,45/2,18	0,03/0,04	12,1/18,33		
Яйцо		20/25	0,1/0,13	-	0,53/0,71	2,64/3,52		
Морковь		15/20	0,14/0,21	0,01/0,02	0,69/1,05	3,2/4,95		
Молоко		30/40	0,7/1,0	0,8/1,1	1,1/1,5	12,6/18,4		
Масло растительное		1/1	0,01/0,02	2/3	-	18/27		
Сметана		5/5	0,14/0,21	0,7/1,1	0,16/0,27	8/12		
4. Компот из яблок, витаминизированный	130/150							№390
Яблоки свежие		15/20	0,04/0,06	-	1,13/1,7	4,6/6,9	0,045/	
Сахар		7/7	-	-	7/9	40,5/47,8	0,05	
5. Хлеб ржаной:	40/50	40/50	2/2,5	4/5	20/25	85,6/107		
ИТОГО:	470/570		20,7/28,9	20,2/21,0	78,9/102,9	574,5/735,7		
Уплотненный полдник								
1. Ватрушка с творогом:	120/140							№352
Яйцо		15/20	2,52/2,52	2,21/2,21	0,14/0,14	31,0/31,0		
Сахар		8/10	-	-	9,97/14,96	39,8/59,7		
Мука		50/60	2,8/4	0,4/0,5	26,96/33,4	130,8/162		
Масло сливочное		5/5	0,14/0,16	13,7/14,4	0,23/0,26	110/122,2		
Масло растительное		3/4	0,02/0,03	4/5	-	35,96/45		
Дрожжи		1/1,2	0,21/0,33	0,04/0,06	2,8/3,5	13,4/16,7		
Творог		40/50	6,2/7	3,6/4,05	1,3/1,5	70,6/78,55		
Молоко		30/40	0,3/0,34	1,5/1,8	0,4/0,43	16,1/19,3		
2. Сок фруктовый	200/200		1/1	0,2/0,2	20,2/20,2	92/92		№418
ИТОГО:	320/340		13,1/15,6	23,65/26,2	62,0/74,6	521,6/608,4		
ИТОГО ЗА 10 ДЕНЬ:	1225/1410		47/59,4	60,6/66,5	213,4/264,4	1595,7/1924,8		
Соль	3/5							

	Выход блюда				Кал.
		Б	Ж	У	
ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ:	1340/1570	47,3/62,3	45,6/60,4	197/250	1411/1700
ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ:	1370/1610	51,3/69,6	50/65,6	194,8/255	1417,2/1774,1
ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ:	1400/1590	48,1/59,6	50/62,2	208,7/253,2	1514,9/1832,7
ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ:	1350/1610	43,5/56,7	50,5/62,0	200,1/247,7	1406,5/1787,7
ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ:	1285/1480	44,4/55,3	55,1/67,1	224,5/281,8	1624,8/1962,1
ИТОГО ЗА 6 ДЕНЬ:	1305/1520	49,7/63,3	50,7/62,75	220,5/272,5	1538,6/1955,9
ИТОГО ЗА 7 ДЕНЬ:	1340/1570	58/69,15	52/62,9	199,3/256	1415/1768,5
ИТОГО ЗА 8 ДЕНЬ:	1355/1575	44/56	52,3/66,2	231,9/286,8	1638,4/2035
ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ:	1420/1660	48,6/58,9	50,6/63,2	193,6/248,8	1479,8/1768,6
ИТОГО ЗА 10 ДЕНЬ:	1225/1410	43,9/59,4	60,6/66,5	213,4/264,4	1595,7/1924,8
	1340/1560	47/61	52/64	208/260	1503/1850