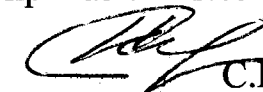


УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

МБДОУ «Детский сад № 12»

приказ от 31.03.2022 № 71



С.Ю. Кавун

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ДОШКОЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ  
«ДЕТСКИЙ САД № 12 Г. КИРОВСКА»**

**ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ, Дошкольные организации. 1-3 лет**  
**МР 2.4.5.0146-19**

Наименование	Норма	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10дн.	Среднее в день	Выполнение, % от дн.нормы
Пищевая ценность														
Белки, г	44	64,46	51,76	73,34	67,44	58,03	57,97	65,51	60,36	50,77	63,90	613,54	61,35	139
в т.ч.жив., г	44	40,83	20,20	49,18	24,90	24,09	29,11	30,40	35,11	22,87	29,31	306,00	30,60	70
Жиры, г	49	55,81	50,69	70,98	61,02	50,76	49,73	63,13	52,51	48,52	54,54	557,69	55,77	114
в т.ч. раст., г	0	3,21	8,95	2,76	9,04	8,66	9,03	12,05	5,97	10,53	11,40	81,60	8,16	
Углеводы, г	213	187,38	176,68	185,60	178,37	218,91	217,79	209,60	226,66	192,79	199,66	1993,46	199,35	94
Моно- и дисахара, г	213	92,96	108,87	94,90	91,39	95,06	122,70	89,85	160,97	83,02	87,28	1027,00	102,70	
Крахмал, г	0	94,42	67,81	90,70	86,99	123,86	95,09	119,76	65,69	109,76	112,38	966,46	96,65	
Пищевые волокна, г		17,62	16,57	13,92	15,01	16,42	15,02	16,71	17,60	18,00	16,23	163,10	16,31	
Витамин В1, мг	0,8	0,51	0,48	0,59	0,52	0,59	0,56	0,71	0,60	0,83	0,60	5,99	0,60	75
Витамин В2, мг	0,9	0,99	0,64	1,11	0,94	0,80	0,99	1,12	1,13	1,49	1,12	10,33	1,03	115
Витамин С, мг	45	68,70	53,41	23,53	40,86	26,66	22,22	49,52	38,98	67,23	14,58	405,69	40,57	90
Витамин А, мкг	0	387,96	1197,63	1140,13	1423,65	345,53	1102,93	839,30	1184,67	3408,35	625,84	11655,99	1165,60	
Витамин Е (ток.эquiv), мг	0	4,50	7,00	8,81	6,74	8,33	3,16	8,66	5,78	7,60	8,56	69,14	6,91	
Са, мг	800	715,11	475,04	453,45	718,95	606,32	478,98	766,47	664,86	426,37	683,92	5989,47	598,95	75
Р, мг	700	882,03	609,96	878,54	834,24	802,25	740,50	970,62	865,59	806,00	883,05	8272,78	827,28	118
Mg, мг	85	190,93	178,57	184,96	207,09	173,69	189,85	244,15	211,25	217,19	225,88	2023,56	202,36	238
Fe, мг	10	10,38	11,86	13,80	8,73	12,40	12,04	9,77	13,25	13,19	9,33	114,75	11,48	11
Zn, мг	0													
I, мг	0													
Калорийность, ккал	1469	1546,56	1401,78	1702,77	1565,15	1603,15	1573,91	1710,24	1644,08	1450,38	1583,57	15781,59	1578,16	107

**ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА, Дошкольные организации. 1-3 лет**  
**МР 2.4.5.0146-19**

Наименование продукта	Норма, г, мл, нетто	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дн.	Среднее в день	Выпол нение,о тклоне ние в г
Молоко и кисломолочная продукция	390,00	454,50	387,00	290,90	429,70	456,00	273,00	446,80	357,50	391,80	405,00	3892,20	389,22	-0,78
Творог (5-9% м.д.ж.)	30,00	93,40		18,60		22,40	76,80	18,20	72,00			301,40	30,14	0,14
Сметана	9,00	7,10	18,30	12,00	6,00	10,00	13,00	12,50	5,00		5,00	88,90	8,89	-0,11
Сыр	4,30	4,00	5,00		10,00	10,00		5,00			10,00	44,00	4,40	0,10
Мясо	50,00	66,60	61,00	27,00	53,20	24,00	24,00		63,60	84,10	104,00	507,50	50,75	0,75
Птица (куры, цыплята-бройлеры, индейка-потрошенная. 1 кат)	20,00			112,00				90,80				202,80	20,28	0,28
Рыба (филе), в т.ч. филе слабосоленое	32,00	18,00	61,00		61,00	49,90	56,40	33,30			40,00	319,60	31,96	-0,04
Яйцо	20,00	11,70		119,50		23,20	19,20	7,70	13,00	3,50	5,70	203,50	20,35	0,35
Картофель	120,00	48,90	97,00	171,90	67,40	118,00	148,50	148,00	15,00	224,50	167,40	1206,60	120,66	0,66
Овощи, включая соленые и квашенные	205,00	186,90	299,00	206,70	192,60	152,60	115,10	220,30	278,00	251,30	154,20	2056,70	205,67	0,67
Фрукты свежие	95,00	94,00	105,40	42,30	93,30	112,30	70,00	116,90	90,00	132,30	96,30	952,80	95,28	0,28
Сухофрукты	9,00	18,00			18,00		18,00		18,00		18,00	90,00	9,00	
Соки фруктовые и овощные	100,00		200,00	200,00		200,00	200,00		200,00			1000,00	100,00	
Витаминизированные напитки														
Хлеб ржаной	40,00	40,00	40,00	40,00	40,00	40,00	40,00	40,00	40,00	40,00	40,00	400,00	40,00	
Хлеб пшеничный	60,00	54,10	64,00	60,00	61,20	61,00	58,90	64,00	60,00	57,40	60,80	601,40	60,14	0,14
Крупа, бобовые	30,00	38,70	9,00		39,30	36,00	47,20	30,00	51,80	42,00	9,00	303,00	30,30	0,30
Макаронные изделия	8,00				12,00	31,20					29,50	72,70	7,27	-0,73
Мука пшеничная	25,00	26,60	5,40	45,30	1,40	44,90	2,60	48,00	10,60	29,90	41,40	256,10	25,61	0,61
Масло сливочное	18,00	23,60	19,70	18,40	14,40	15,80	13,70	14,30	19,10	25,40	19,00	183,40	18,34	0,34
Масло растительное	9,00	1,70	8,80	10,00	9,00	12,80	8,80	10,50	5,50	10,20	11,10	88,40	8,84	-0,16
Кондитерские изделия	7,00		15,00		20,00		20,00		15,00			70,00	7,00	
Чай	0,50	0,50	0,50	1,00	0,50	0,50	0,50	0,50	1,00	0,50	0,50	6,00	0,60	0,10
Какао-порошок	0,50	1,80			1,80		1,80					5,40	0,54	0,04
Кофейный напиток	1,00		1,80			1,80		1,80		1,80	1,80	9,00	0,90	-0,10
Сахар	30,00	37,60	32,20	21,90	28,60	33,40	24,40	38,20	28,40	35,60	28,90	309,20	30,92	0,92
Дрожжи х/п	0,40	0,20		1,80		1,30		1,80		0,20	0,20	5,50	0,55	0,15
Крахмал	2,00	8,10						8,10				16,20	1,62	-0,38
Соль пищевая поваренная йодированная	2,00	2,30	3,80	1,50	1,90	2,20	2,00	3,70	1,40	1,20	1,80	21,80	2,18	0,18

# МЕНЮ

1 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
<b>Завтрак</b>																	
№205, сб.2018 г.	Каша манная молочная жидкая (2вар)	150/2	6,09	3,76	6,02	0,23	25,16	180,21	160,6	21,63	129,5	0,38	38,2	13,06	0,02	0,07	0,69
№1, сб.2018 г.	Бутерброд с маслом	20/5	1,61	0,03	4,33	0,20	9,70	86,48	5,2	6,6	18,35	0,41	29,5	32,65	0,31	0,03	0
№304, сб.2018 г., ТТК № 19	Какао с молоком	180	4,09	3,92	4,04	0,27	13,21	104,71	144,8	23,1	116	0,48	16,2	29,75	0,01	0,04	0,7
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>11,79</b>	<b>7,70</b>	<b>14,38</b>	<b>0,70</b>	<b>48,06</b>	<b>371,40</b>	<b>310,6</b>	<b>51,33</b>	<b>263,9</b>	<b>1,28</b>	<b>83,9</b>	<b>75,46</b>	<b>0,34</b>	<b>0,14</b>	<b>1,39</b>
<b>Второй завтрак</b>																	
	Фрукты свежие	70	0,25	0,00	0,21	0,21	6,86	33,33	8,96	4,73	5,39	1,23	0	3,5	0,14	0,01	2,1
<b>Итого за 'Второй завтрак '</b>			<b>0,25</b>	<b>0,00</b>	<b>0,21</b>	<b>0,21</b>	<b>6,86</b>	<b>33,33</b>	<b>8,96</b>	<b>4,73</b>	<b>5,39</b>	<b>1,23</b>	<b>0</b>	<b>3,5</b>	<b>0,14</b>	<b>0,01</b>	<b>2,1</b>
<b>Обед</b>																	
ТТК	Салат из свеклы с тертым сыром	40	1,74	1,10	1,67	0,04	3,85	39,13	57,51	11,77	43,62	0,63	12,64	14,32	0,03	0,01	4,3
№75, сб.2018 г.	Уха с крупой	150/15	3,50	2,41	0,26	0,18	9,07	55,70	9,59	6,11	44,37	0,42	0,94	0,9	0,11	0,03	0,74
№120, сб.2018 г.	Суфле из говядины с рисом	60/25	12,54	12,13	12,60	0,04	4,68	182,87	25,07	15,42	116,4	1,67	41,19	50,06	0,39	0,03	0,07
№151, сб.2018 г.	Капуста тушеная с яблоками	120	2,52	0,03	4,69	0,00	10,94	101,93	67,08	22,62	44,13	1,33	31,86	40,24	0,25	0,05	59,1
№355, сб.Дели плюс 2015 г.	Кисель из кураги	180	0,89	0,00	0,05	0,00	21,38	94,00	28,41	16,44	28,29	0,52	0	104,94	0,99	0,01	0,29
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,00	0,10	0,00	4,83	24,55	2,3	3,3	8,7	0,2	0	0	0,13	0,02	0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,00	13,36	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>24,63</b>	<b>15,67</b>	<b>19,86</b>	<b>0,26</b>	<b>68,12</b>	<b>575,53</b>	<b>204</b>	<b>94,47</b>	<b>348,7</b>	<b>6,32</b>	<b>86,63</b>	<b>210,86</b>	<b>2,45</b>	<b>0,23</b>	<b>64,49</b>
<b>Полдник</b>																	
№268, сб.2018 г.	Пирожки печеные с картофелем	50	3,25	0,35	3,86	2,02	19,41	128,98	9,87	7,67	34,13	0,5	12,81	23,76	0,86	0,04	0,38
№293, сб.2018 г.	Ряженка	165	4,69	0,00	4,04	0,00	6,79	80,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за 'Полдник '</b>			<b>7,94</b>	<b>0,35</b>	<b>7,90</b>	<b>2,02</b>	<b>26,20</b>	<b>209,92</b>	<b>9,87</b>	<b>7,67</b>	<b>34,13</b>	<b>0,5</b>	<b>12,81</b>	<b>23,76</b>	<b>0,86</b>	<b>0,04</b>	<b>0,38</b>
<b>Ужин</b>																	
№238, сб.2018 г.	Запеканка из творога с молоком сгущенным	100/10	18,18	17,10	13,24	0,00	21,19	278,91	176,9	26,14	212,6	0,63	83,53	96,13	0,46	0,05	0,34
№298, сб.2018 г., ТТК № 16	Чай с сахаром №298, сб. 2018 г.	180	0,10	0,00	0,02	0,03	7,28	28,37	0,21	0	0,02	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,00	0,20	0,00	9,66	49,10	4,6	6,6	17,4	0,4	0	0,26	0,03	0	
<b>Итого за 'Ужин '</b>			<b>19,85</b>	<b>17,10</b>	<b>13,46</b>	<b>0,03</b>	<b>38,14</b>	<b>356,38</b>	<b>181,7</b>	<b>32,74</b>	<b>230</b>	<b>1,05</b>	<b>83,53</b>	<b>96,13</b>	<b>0,72</b>	<b>0,09</b>	<b>0,34</b>
<b>Итого за день</b>			<b>64,46</b>	<b>40,83</b>	<b>55,81</b>	<b>3,21</b>	<b>187,38</b>	<b>1546,56</b>	<b>715,1</b>	<b>190,9</b>	<b>882</b>	<b>10,4</b>	<b>266,9</b>	<b>409,72</b>	<b>4,5</b>	<b>0,51</b>	<b>68,7</b>

## МЕНЮ

2 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
<b>Завтрак</b>																	
№78, сб.2018 г.	Суп молочный с крупой (рис)	150	2,64	2,18	3,06	0,00	10,88	81,98	81,6	13,2	71	0,16	13,3	24,34	0,05	0,03	0,39
№1, сб.2018 г.	Бутерброд с маслом	20/5	1,61	0,03	4,33	0,20	9,70	86,48	5,2	6,6	18,4	0,41	29,5	32,65	0,31	0,03	0
№302, сб.2018 г., ТТК № 18	Кофейный напиток на молоке	180	3,78	3,92	3,80	0,00	15,11	107,18	143	16,4	106	0,14	16,2	29,7	0	0,04	0,7
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>8,03</b>	<b>6,12</b>	<b>11,19</b>	<b>0,20</b>	<b>35,69</b>	<b>275,63</b>	<b>230</b>	<b>36,2</b>	<b>195</b>	<b>0,71</b>	<b>59</b>	<b>86,69</b>	<b>0,36</b>	<b>0,1</b>	<b>1,09</b>
<b>Второй завтрак</b>																	
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
	Фрукты свежие	90	0,32	0,00	0,27	0,27	8,82	42,86	11,5	6,08	6,93	1,58	0	4,5	0,18	0,01	2,7
<b>Итого за 'Второй завтрак '</b>			<b>1,32</b>	<b>0,00</b>	<b>0,47</b>	<b>0,27</b>	<b>29,02</b>	<b>129,34</b>	<b>25,5</b>	<b>14,1</b>	<b>20,9</b>	<b>4,38</b>	<b>0</b>	<b>4,5</b>	<b>0,38</b>	<b>0,03</b>	<b>6,7</b>
<b>Обед</b>																	
№36, сб.2018 г.	Салат "Здоровье"	50	0,85	0,00	2,56	2,51	3,87	44,37	15,8	14,5	26,1	0,51	0	424,59	1,22	0,03	4,01
№60, сб.2018 г.	Борщ с капустой и картофелем, с мясом	150/15	6,53	5,85	5,79	0,10	7,44	110,27	26,9	16,3	56,6	1,06	9,81	152,4	0,24	0,03	4,78
№102, сб.2018 г.	Котлеты с соусом	60/20	11,81	7,95	13,04	3,59	11,10	211,54	29,6	17,1	106	1,51	5,91	11,17	2,06	0,03	0,02
№149, сб.2018 г.	Картофель тушеный	100	2,08	0,04	6,14	0,00	14,91	128,17	16,8	23,4	58,8	0,91	28,3	262,03	0,26	0,09	8,08
№311, сб.2018 г.	Напиток апельсиновый	180	0,08	0,00	0,02	0,00	8,54	33,65	3,2	1,11	1,93	0,05	0	0,72	0,02	0	2,16
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,00	0,20	0,00	9,66	49,10	4,6	6,6	17,4	0,4	0	0	0,26	0,03	0
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,00	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>24,25</b>	<b>13,84</b>	<b>27,99</b>	<b>6,21</b>	<b>62,19</b>	<b>615,78</b>	<b>104</b>	<b>88,4</b>	<b>299</b>	<b>5,23</b>	<b>44</b>	<b>851,11</b>	<b>4,34</b>	<b>0,25</b>	<b>19,1</b>
<b>Полдник</b>																	
	Вафли	15	0,42	0,42	0,50	0,00	11,60	51,67	2,4	1,5	5,4	0,23	0,3	0,45	0,11	0	0
№293, сб.2018 г.	Кефир	165	4,69	0,00	5,17	0,00	6,47	89,91	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за 'Полдник '</b>			<b>5,11</b>	<b>0,42</b>	<b>5,67</b>	<b>0,00</b>	<b>18,06</b>	<b>141,57</b>	<b>2,4</b>	<b>1,5</b>	<b>5,4</b>	<b>0,23</b>	<b>0,3</b>	<b>0,45</b>	<b>0,11</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Ужин</b>																	
№93, сб.2018 г.	Рыба, запеченная с морковью	100	9,87	1,37	5,70	2,70	3,30	105,63	42,4	4,37	29,1	0,19	11,7	375,23	1,64	0,01	0,05
№150, сб.2018 г.	Капуста тушеная	120	2,72	0,02	3,05	0,14	11,11	87,88	63,3	22,1	44,5	0,87	14,2	86,89	0,25	0,04	25,5
№300, сб.2018 г., ТТК № 16	Чай с лимоном и сахаром	180	0,15	0,00	0,03	0,03	7,46	30,59	2,43	0,66	1,21	0,05	0	0,13	0,01	0	1,01
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,00	0,10	0,00	4,83	24,55	2,3	3,3	8,7	0,2	0	0	0,13	0,02	0
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,00	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
<b>Итого за 'Ужин '</b>			<b>14,85</b>	<b>1,39</b>	<b>9,12</b>	<b>2,87</b>	<b>33,37</b>	<b>287,33</b>	<b>117</b>	<b>39,8</b>	<b>115</b>	<b>2,09</b>	<b>25,9</b>	<b>462,44</b>	<b>2,31</b>	<b>0,1</b>	<b>26,6</b>
<b>Итого за день</b>			<b>53,56</b>	<b>21,77</b>	<b>54,43</b>	<b>9,54</b>	<b>178,33</b>	<b>1449,65</b>	<b>479</b>	<b>180</b>	<b>635</b>	<b>12,6</b>	<b>129</b>	<b>1405,2</b>	<b>7,48</b>	<b>0,48</b>	<b>53,4</b>

## МЕНЮ

3 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	А,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
<b>Завтрак</b>																	
№233, сб.2018 г.	Омлет натуральный	140	13,58	14,45	16,45	0,00	2,39	211,54	92,7	15,7	206	2,3	185	329,92	0,71	0,06	0,2
№1, сб.2018 г.	Бутерброд с маслом	20/5	1,61	0,03	4,33	0,20	9,70	86,48	5,2	6,6	18,4	0,4	29,5	32,65	0,31	0,03	0
ТТК	Чай с молоком сгущенным	180	3,48	3,60	3,76	0,03	25,27	144,52	135	14,8	95,3	0,1	12,6	23,5	0,1	0,02	0,2
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>18,67</b>	<b>18,08</b>	<b>24,53</b>	<b>0,23</b>	<b>37,36</b>	<b>442,53</b>	<b>233</b>	<b>37,1</b>	<b>320</b>	<b>2,8</b>	<b>227</b>	<b>386,07</b>	<b>1,12</b>	<b>0,12</b>	<b>0,4</b>
<b>Второй завтрак</b>																	
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
<b>Итого за 'Второй завтрак '</b>			<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>20,20</b>	<b>86,48</b>	<b>14</b>	<b>8</b>	<b>14</b>	<b>2,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,02</b>	<b>4</b>
<b>Обед</b>																	
№52, сб.2018 г.	Икра кабачковая	50	0,68	0,00	2,40	0,00	3,55	40,00	15	8,2	14,2	0,4	0	9,62	1,2	0,02	3,26
№57, сб.2018 г.	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом кур	150/15	9,46	8,39	10,58	1,59	5,51	157,82	33	18,5	85,3	1	30,7	157,52	0,96	0,05	7,3
№145, сб.2018 г.	Птица, тушеная в соусе с овощами	160	16,46	12,14	12,10	0,37	13,40	233,53	31,3	31,6	129	1,6	17,6	624,35	0,65	0,08	2,88
№310, сб.2018 г.	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,00	0,13	0,00	10,48	43,61	5,28	2,82	3,45	0,7	0	1,8	0,07	0,01	1,44
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,00	0,10	0,00	4,83	24,55	2,3	3,3	8,7	0,2	0	0	0,13	0,02	0
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,00	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>28,85</b>	<b>20,53</b>	<b>25,55</b>	<b>1,95</b>	<b>44,44</b>	<b>538,19</b>	<b>93,9</b>	<b>73,7</b>	<b>272</b>	<b>4,7</b>	<b>48,3</b>	<b>793,49</b>	<b>3,29</b>	<b>0,21</b>	<b>14,9</b>
<b>Полдник</b>																	
№285, сб.2018 г.	Булочка "Творожная"	70	8,84	4,82	4,07	0,55	33,04	208,77	51,2	12,7	95,2	0,8	23,1	42,04	0,76	0,07	0,1
№386, сб.Дели плюс,2015 г.	Простокваша	165	4,34	0,00	4,65	0,00	6,28	83,04	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за 'Полдник '</b>			<b>13,18</b>	<b>4,82</b>	<b>8,71</b>	<b>0,55</b>	<b>39,32</b>	<b>291,80</b>	<b>51,2</b>	<b>12,7</b>	<b>95,2</b>	<b>0,8</b>	<b>23,1</b>	<b>42,04</b>	<b>0,76</b>	<b>0,07</b>	<b>0,1</b>
<b>Ужин</b>																	
№107, сб.2018 г.	Зразы из говядины	50/3	6,41	5,31	9,29	0,00	6,88	138,77	24,1	15	81,2	0,8	31,1	34,57	2,89	0,05	0,84
№177, сб.2018 г.	Картофельное пюре с морковью	120	2,19	0,44	2,22	0,00	13,60	86,61	25,7	23,4	58,2	0,7	6,7	0	0	0,06	2,98
№300, сб.2018 г., ТТК № 16	Чай с лимоном и сахаром	180	0,15	0,00	0,03	0,03	7,46	30,60	2,43	0,66	1,21	0,1	0	0,13	0,01	0	1,01
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,00	0,20	0,00	9,66	49,10	4,6	6,6	17,4	0,4	0	0	0,26	0,03	0
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,00	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
<b>Итого за 'Ужин '</b>			<b>11,65</b>	<b>5,75</b>	<b>11,98</b>	<b>0,03</b>	<b>44,28</b>	<b>343,76</b>	<b>61,4</b>	<b>53,5</b>	<b>178</b>	<b>2,7</b>	<b>35,1</b>	<b>34,9</b>	<b>3,44</b>	<b>0,18</b>	<b>4,16</b>
<b>Итого за день</b>			<b>73,34</b>	<b>49,18</b>	<b>70,98</b>	<b>2,76</b>	<b>185,60</b>	<b>1702,77</b>	<b>453</b>	<b>185</b>	<b>879</b>	<b>14</b>	<b>333</b>	<b>1256,5</b>	<b>8,81</b>	<b>0,59</b>	<b>23,5</b>

# МЕНЮ

4 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
<b>Завтрак</b>																	
№80, сб.2018 г.	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,29	2,18	3,12	0,00	11,92	89,79	82,8	10,9	68,3	0,3	13,3	24,34	0,19	0,04	0,39
№2, сб.2018 г.	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	4,92	2,60	6,94	0,00	14,24	143,17	105	15,1	85,3	0,7	49,5	56,45	0,48	0,05	0,07
№304, сб.2018 г., ТТК № 19	Какао с молоком	180	4,09	3,92	4,04	0,27	14,11	108,17	145	23,1	116	0,5	16,2	29,75	0,01	0,04	0,7
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>12,31</b>	<b>8,70</b>	<b>14,10</b>	<b>0,27</b>	<b>40,27</b>	<b>341,12</b>	<b>333</b>	<b>49,1</b>	<b>270</b>	<b>1,4</b>	<b>78,9</b>	<b>110,54</b>	<b>0,68</b>	<b>0,13</b>	<b>1,16</b>
<b>Вторый завтрак</b>																	
	Фрукты свежие	80	0,29	0,00	0,24	0,24	7,84	38,10	10,2	5,4	6,16	1,4	0	4	0,16	0,01	2,4
<b>Итого за 'Вторый завтрак '</b>			<b>0,29</b>	<b>0,00</b>	<b>0,24</b>	<b>0,24</b>	<b>7,84</b>	<b>38,10</b>	<b>10,2</b>	<b>5,4</b>	<b>6,16</b>	<b>1,4</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0,16</b>	<b>0,01</b>	<b>2,4</b>
<b>Обед</b>																	
№35, сб.2018 г.	Салат "Пестрый"	50	0,61	0,00	2,28	2,59	5,37	45,98	14,1	8,21	15,3	0,7	0	1,5	1,17	0,01	0,87
№61, сб.2018 г.	Рассольник домашний	150	20,03	0,15	17,77	1,47	9,06	279,84	23,6	16,5	40,1	0,6	9	131,76	0,79	0,06	6,31
№110, сб.2018 г.	Фрикадельки мясные с соусом	70/25	9,65	9,39	8,49	0,12	7,67	146,80	42,7	21	120	0,8	26,3	22,29	0,17	0,05	0,12
№182, сб.2018 г., ТТК № 13	Пюре овощное	120	2,45	0,70	4,16	0,00	9,36	88,92	63	29,3	68,6	0,8	27,8	753,51	0,25	0,07	27,6
№308, сб.2018 г.	Компот из ягод сушеных	180	0,30	0,00	0,00	0,00	17,86	70,03	0,21	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,00	0,10	0,00	4,83	24,55	2,3	3,3	8,7	0,2	0	0	0,13	0,02	0
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,00	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>35,14</b>	<b>10,23</b>	<b>33,04</b>	<b>4,18</b>	<b>60,83</b>	<b>694,79</b>	<b>151</b>	<b>86,6</b>	<b>279</b>	<b>3,9</b>	<b>60,5</b>	<b>909,26</b>	<b>2,79</b>	<b>0,22</b>	<b>34,9</b>
<b>Полдник</b>																	
	Печенье	20	1,28	1,28	3,36	0,00	13,70	88,14	4,6	2	13	0,2	24	26,4	0,2	0,02	0
№293, сб.2018 г.	Кефир	165	4,69	4,69	5,17	0,00	6,47	94,27	194	22,6	154	0,2	32,3	36,3	0	0,05	1,13
<b>Итого за 'Полдник '</b>			<b>5,97</b>	<b>5,97</b>	<b>8,53</b>	<b>0,00</b>	<b>20,17</b>	<b>182,41</b>	<b>199</b>	<b>24,6</b>	<b>167</b>	<b>0,3</b>	<b>56,3</b>	<b>62,7</b>	<b>0,2</b>	<b>0,07</b>	<b>1,13</b>
<b>Ужин</b>																	
№82, сб.2018 г.	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	8,84	0,00	4,36	3,94	2,98	88,01	10,6	9,82	17,6	0,3	0	452	2,34	0,01	1,3
№187, сб.2018 г.	Каша рисовая рассыпчатая	110	2,70	0,00	0,39	0,39	27,49	129,13	5,47	18,8	55,3	0,4	0	0	0,16	0,03	0
№298, сб.2018 г., ТТК № 16	Чай с сахаром	180	0,10	0,00	0,02	0,03	7,28	28,38	0,21	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,00	0,10	0,00	4,83	24,55	2,3	3,3	8,7	0,2	0	0	0,13	0,02	0
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,00	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
<b>Итого за 'Ужин '</b>			<b>13,74</b>	<b>0,00</b>	<b>5,11</b>	<b>4,35</b>	<b>49,26</b>	<b>308,74</b>	<b>25,6</b>	<b>41,3</b>	<b>113</b>	<b>1,7</b>	<b>0</b>	<b>452,2</b>	<b>2,91</b>	<b>0,09</b>	<b>1,3</b>
<b>Итого за день</b>			<b>67,44</b>	<b>24,90</b>	<b>61,02</b>	<b>9,04</b>	<b>178,37</b>	<b>1565,15</b>	<b>719</b>	<b>207</b>	<b>834</b>	<b>8,7</b>	<b>196</b>	<b>1538,7</b>	<b>6,74</b>	<b>0,52</b>	<b>40,9</b>

## МЕНЮ

5 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
<b>Завтрак</b>																	
ТТК	Каша ячневая молочная жидкая	150/2	5,70	2,82	5,09	0,37	25,75	176,34	137,9	26,34	168,1	0,63	31,97	35,24	0,47	0,09	0,21
№3 сб.2018 г.	Бутерброд с сыром	20/10	4,13	2,58	2,80	0,20	9,47	82,48	102,5	11,86	75,85	0,46	20,58	23,8	0,3	0,03	0,07
№302, сб.2018 г., ТТК № 18	Кофейный напиток на молоке	180	3,78	3,92	3,80	0,00	15,11	107,18	142,8	16,44	105,7	0,14	16,2	29,7	0	0,04	0,7
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>13,61</b>	<b>9,31</b>	<b>11,69</b>	<b>0,57</b>	<b>50,33</b>	<b>366,00</b>	<b>383,2</b>	<b>54,64</b>	<b>349,6</b>	<b>1,23</b>	<b>68,75</b>	<b>88,74</b>	<b>0,77</b>	<b>0,16</b>	<b>0,98</b>
<b>Второй завтрак</b>																	
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
	Фрукты свежие	70	0,25	0,00	0,21	0,21	6,86	33,33	8,96	4,73	5,39	1,23	0	3,5	0,14	0,01	2,1
<b>Итого за 'Второй завтрак '</b>			<b>1,25</b>	<b>0,00</b>	<b>0,41</b>	<b>0,21</b>	<b>27,06</b>	<b>119,81</b>	<b>22,96</b>	<b>12,73</b>	<b>19,39</b>	<b>4,03</b>	<b>0</b>	<b>3,5</b>	<b>0,34</b>	<b>0,03</b>	<b>6,1</b>
<b>Обед</b>																	
№30, сб.2018 г.	Салат из свеклы с солеными огурцами	50	0,68	0,00	2,56	0,00	3,73	42,33	15,96	9,4	18,25	0,58	0	1,19	1,31	0,01	1,93
№69, сб.2018 г.	Суп крестьянский с крупой и мясом	150/15	7,11	6,18	7,59	1,66	8,05	132,26	26,9	15,73	78,67	0,97	8,33	144,99	0,93	0,04	4,82
№88, сб.2018 г.	Тефтели рыбные	75/30	8,91	0,38	7,54	5,46	12,89	158,06	19	7,06	23,72	0,39	8,5	60,71	2,97	0,03	1,9
№148, сб.2018 г.	Картофельное пюре	120	2,45	0,54	3,89	0,41	16,08	113,38	28,51	22,81	66,76	0,83	16,86	34,18	0,14	0,09	8,33
№310, сб.2018 г.	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,00	0,13	0,00	10,48	43,61	5,28	2,82	3,45	0,71	0	1,8	0,07	0,01	1,44
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,00	0,20	0,00	9,66	49,10	4,6	6,6	17,4	0,4	0	0	0,26	0,03	0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,00	13,36	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>23,50</b>	<b>7,11</b>	<b>22,38</b>	<b>7,53</b>	<b>74,25</b>	<b>616,10</b>	<b>114,2</b>	<b>83,21</b>	<b>271,5</b>	<b>5,44</b>	<b>33,69</b>	<b>243,27</b>	<b>6,25</b>	<b>0,28</b>	<b>18,42</b>
<b>Полдник</b>																	
№279, сб.2018 г.	Ватрушка с творогом	70	8,25	4,80	4,77	0,31	27,68	191,10	42,5	10,73	83,59	0,64	23,4	42,97	0,8	0,06	0,04
№386, сб.Дели плюс,2015 г.	Простокваша	165	4,34	0,00	4,65	0,00	6,28	83,04	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за 'Полдник '</b>			<b>12,59</b>	<b>4,80</b>	<b>9,42</b>	<b>0,31</b>	<b>33,96</b>	<b>274,14</b>	<b>42,5</b>	<b>10,73</b>	<b>83,59</b>	<b>0,64</b>	<b>23,4</b>	<b>42,97</b>	<b>0,8</b>	<b>0,06</b>	<b>0,04</b>
<b>Ужин</b>																	
№229, сб.2018 г.	Макароны, запеченные с яйцом	120/3	5,70	2,87	6,73	0,00	18,48	160,51	43,88	9,68	78,42	0,93	78,17	19,59	0,03	0,06	0,28
ТТК	Томаты в с/с	50	0,44	0,00	0,00	0,00	2,55	11,45	0	0	0	0	0	0	0	0	0
№300, сб.2018 г., ТТК № 16	Чай с лимоном и сахаром	180	0,15	0,00	0,03	0,03	7,46	30,59	2,43	0,66	1,21	0,05	0	0,13	0,01	0	1,01
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,00	0,10	0,00	4,83	24,55	2,3	3,3	8,7	0,2	0	0	0,13	0,02	0
<b>Итого за 'Ужин '</b>			<b>7,08</b>	<b>2,87</b>	<b>6,86</b>	<b>0,03</b>	<b>33,31</b>	<b>227,10</b>	<b>43,39</b>	<b>12,38</b>	<b>78,2</b>	<b>1,06</b>	<b>53,84</b>	<b>19,72</b>	<b>0,17</b>	<b>0,06</b>	<b>1,12</b>
<b>Итого за день</b>			<b>58,03</b>	<b>24,09</b>	<b>50,76</b>	<b>8,66</b>	<b>218,91</b>	<b>1603,15</b>	<b>606,3</b>	<b>173,7</b>	<b>802,3</b>	<b>12,4</b>	<b>179,7</b>	<b>398,2</b>	<b>8,33</b>	<b>0,59</b>	<b>26,66</b>



# МЕНЮ

6 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Угледо- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A,мкг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
<b>Завтрак</b>																		
№244, сб.2018 г.	Запеканка из творога с морковью и молоком сгущенным	120/15	16,34	16,23	12,13	0,11	25,57	275,13	214,4	38,26	255	0,79	85,1	7,05	0,03	0,08	2,17	
№1, сб.2018 г.	Бутерброд с маслом	20/5	1,61	0,03	4,33	0,20	9,70	86,48	5,2	6,6	18,35	0,41	29,5	32,65	0,31	0,03	0	
№305, сб.2018 г.	Какао на молоке сгущенном	180	2,98	2,74	3,08	0,27	19,36	115,08	104,7	17,9	82,66	0,41	9,58	17,91	0,08	0,02	0,15	
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>20,92</b>	<b>18,99</b>	<b>19,53</b>	<b>0,58</b>	<b>54,63</b>	<b>476,68</b>	<b>324,3</b>	<b>62,76</b>	<b>356</b>	<b>1,61</b>	<b>124,2</b>	<b>57,61</b>	<b>0,42</b>	<b>0,13</b>	<b>2,32</b>	
<b>Второй завтрак</b>																		
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4	
	Фрукты свежие	70	0,25	0,00	0,21	0,21	6,86	33,33	8,96	4,73	5,39	1,23	0	3,5	0,14	0,01	2,1	
<b>Итого за 'Второй завтрак '</b>			<b>1,25</b>	<b>0,00</b>	<b>0,41</b>	<b>0,21</b>	<b>27,06</b>	<b>119,81</b>	<b>22,96</b>	<b>12,73</b>	<b>19,39</b>	<b>4,03</b>	<b>0</b>	<b>3,5</b>	<b>0,34</b>	<b>0,03</b>	<b>6,1</b>	
<b>Обед</b>																		
№44, сб.2018 г.	Винегрет овощной	50	0,64	0,00	1,29	0,01	4,01	32,07	12,18	9,6	20,97	0,42	0	101,28	0,07	0,02	4,8	
№71, сб.2018 г.	Суп из овощей с мясом	150/15	7,00	5,86	7,45	1,63	6,86	125,45	23,07	17,86	72,56	1,09	7,5	139,66	0,87	0,05	5,13	
№86, сб.2018 г.	Кнели рыбные припущенные с соусом	70/20	9,68	1,10	4,97	0,05	5,21	104,87	28,44	4,65	23,08	0,18	27,05	43,32	0,15	0,02	0,05	
№187, сб.2018 г.	Каша рисовая рассыпчатая	110	2,69	0,00	0,38	0,00	27,47	129,01	4,23	18,72	55,01	0,39	0	0	0,16	0,03	0	
№309, сб.2018 г.	Компот из смеси сухофруктов	180	0,48	0,16	0,06	0,00	18,05	73,40	12,48	7,26	9,53	0,78	0	0	0,06	0,1		
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,00	0,10	0,00	4,83	24,55	2,3	3,3	8,7	0,2	0	0	0,13	0,02	0	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,00	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0	
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>22,60</b>	<b>7,12</b>	<b>14,48</b>	<b>1,69</b>	<b>73,10</b>	<b>528,02</b>	<b>89,7</b>	<b>70,79</b>	<b>221,5</b>	<b>3,84</b>	<b>34,55</b>	<b>284,45</b>	<b>1,66</b>	<b>0,23</b>	<b>10,08</b>	
<b>Полдник</b>																		
	Печенье	20	1,28	1,28	3,36	0,00	13,70	88,14	4,6	2	13	0,16	24	26,4	0,2	0,02	0	
№293, сб.2018 г.	Ряженка 2,5 %	165	4,79	0,00	4,13	0,00	6,93	82,60	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого за 'Полдник '</b>			<b>6,07</b>	<b>1,28</b>	<b>7,49</b>	<b>0,00</b>	<b>20,63</b>	<b>170,74</b>	<b>4,6</b>	<b>2</b>	<b>13</b>	<b>0,16</b>	<b>24</b>	<b>26,4</b>	<b>0,2</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	
<b>Ужин</b>																		
№173, сб.2018 г.	Запеканка картофельная с овощами	120/20	4,12	1,72	7,36	6,52	18,74	162,50	25,66	25,58	81,65	1,19	15,12	0	0	0,08	3,72	
№298, сб.2018 г., ТТК № 16	Чай с сахаром	180	0,10	0,00	0,02	0,03	7,28	28,37	0,21	0	0	0,02	0	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,00	0,20	0,00	9,66	49,10	4,6	6,6	17,4	0,4	0	0	0,26	0,03	0	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,00	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0	
<b>Итого за 'Ужин '</b>			<b>7,12</b>	<b>1,72</b>	<b>7,82</b>	<b>6,55</b>	<b>42,36</b>	<b>278,65</b>	<b>37,47</b>	<b>41,58</b>	<b>130,7</b>	<b>2,39</b>	<b>15,12</b>	<b>0,2</b>	<b>0,54</b>	<b>0,15</b>	<b>3,72</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>57,97</b>	<b>29,11</b>	<b>49,73</b>	<b>9,03</b>	<b>217,79</b>	<b>1573,91</b>	<b>479</b>	<b>189,9</b>	<b>740,5</b>	<b>12</b>	<b>197,8</b>	<b>372,16</b>	<b>3,16</b>	<b>0,56</b>	<b>22,22</b>	

## МЕНЮ

7 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
<b>Завтрак</b>																	
№210, сб.2018 г.	Каша молочная "Дружба"	150/2	5,46	2,94	5,49	0,00	26,28	178,37	126,5	31,32	136,2	0,63	32,43	36,21	0,11	0,1	0,54
№3, сб.2018 г.	Бутерброд с сыром	20/5	2,84	1,29	1,50	0,20	9,47	65,30	53,51	9,16	46,45	0,43	10,29	11,9	0,28	0,03	0,03
№302, сб.2018 г., ТТК № 18	Кофейный напиток на молоке	180	3,78	3,92	3,80	0,00	15,11	107,18	142,8	16,44	105,7	0,14	16,2	29,7	0	0,04	0,7
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>12,07</b>	<b>8,15</b>	<b>10,79</b>	<b>0,20</b>	<b>50,86</b>	<b>350,84</b>	<b>322,8</b>	<b>56,92</b>	<b>288,4</b>	<b>1,2</b>	<b>58,92</b>	<b>77,81</b>	<b>0,39</b>	<b>0,17</b>	<b>1,27</b>
<b>Вторый завтрак</b>																	
	Фрукты свежие	80	1,08	0,00	0,30	0,30	16,80	75,02	5,12	25,2	15,68	0,38	0	16	0,32	0,02	2,4
<b>Итого за 'Вторый завтрак '</b>			<b>1,08</b>	<b>0,00</b>	<b>0,30</b>	<b>0,30</b>	<b>16,80</b>	<b>75,02</b>	<b>5,12</b>	<b>25,2</b>	<b>15,68</b>	<b>0,38</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>0,32</b>	<b>0,02</b>	<b>2,4</b>
<b>Обед</b>																	
№36, сб.2018 г.	Салат "Здоровье"	50	0,85	0,00	2,56	2,56	3,87	44,38	16,76	14,52	26,25	0,52	0	424,59	1,22	0,03	4,02
№58, сб.2018 г.	Рассольник ленинградский с мясом кур	150/15	8,97	8,13	8,05	0,24	9,68	150,45	20,45	18,67	80,32	0,98	18	167,68	0,35	0,06	4,12
№138, сб.2018 г.	Котлеты рубленые из птицы с соусом	70/30	14,37	8,96	19,41	4,01	12,51	285,42	20,66	16,68	104,3	1,28	36,41	50,05	2,42	0,05	0,28
№148, сб.2018 г.	Картофельное пюре	120	2,45	0,54	3,81	0,41	16,10	112,74	30,91	22,95	67,25	0,85	17,03	34,48	0,15	0,09	8,33
№320, сб.2018 г.	Кисель из яблок	180	0,12	0,00	0,11	0,00	15,76	65,06	7,37	2,4	8,35	0,61	0	1,53	0,06	0,01	1,22
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,00	0,10	0,00	4,83	24,55	2,3	3,3	8,7	0,2	0	0	0,13	0,02	0
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,00	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>28,87</b>	<b>17,63</b>	<b>34,27</b>	<b>7,21</b>	<b>69,42</b>	<b>721,28</b>	<b>105,5</b>	<b>87,91</b>	<b>326,8</b>	<b>5,21</b>	<b>71,44</b>	<b>678,53</b>	<b>4,61</b>	<b>0,29</b>	<b>17,97</b>
<b>Полдник</b>																	
№285, сб.2018 г.	Булочка "Творожная"	70	8,28	4,22	5,46	0,00	32,82	218,27	49	12,62	94,7	0,77	28,36	51,95	0,78	0,07	0,1
№293, сб.2018 г.	Кефир	165	4,69	0,00	4,04	0,00	6,47	84,08	194	22,64	145,5	0,16	32,34	36,3	0	0,06	1,13
<b>Итого за 'Полдник '</b>			<b>12,97</b>	<b>4,22</b>	<b>9,50</b>	<b>0,00</b>	<b>39,29</b>	<b>302,35</b>	<b>243</b>	<b>35,26</b>	<b>240,2</b>	<b>0,93</b>	<b>60,7</b>	<b>88,25</b>	<b>0,78</b>	<b>0,14</b>	<b>1,23</b>
<b>Ужин</b>																	
№85, сб.2018 г.	Котлеты рыбные с соусом	50/20	6,33	0,38	4,97	4,17	8,00	103,91	17,78	6,77	22,4	0,34	3,48	40,7	2,02	0,02	0,19
№150, сб.2018 г.	Капуста тушеная	120	2,71	0,02	3,03	0,15	11,09	87,56	62,86	22,03	44,37	0,87	14,05	86,62	0,25	0,04	25,45
№300, сб.2018 г., ТТК № 16	Чай с лимоном и сахаром	180	0,15	0,00	0,03	0,03	7,46	30,59	2,43	0,66	1,21	0,05	0	0,13	0,01	0	1,01
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,00	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
<b>Итого за 'Ужин '</b>			<b>10,51</b>	<b>0,40</b>	<b>8,27</b>	<b>4,34</b>	<b>33,22</b>	<b>260,74</b>	<b>90,07</b>	<b>38,86</b>	<b>99,58</b>	<b>2,04</b>	<b>17,54</b>	<b>127,64</b>	<b>2,56</b>	<b>0,09</b>	<b>26,64</b>
<b>Итого за день</b>			<b>65,51</b>	<b>30,40</b>	<b>63,13</b>	<b>12,05</b>	<b>209,60</b>	<b>1710,24</b>	<b>766,5</b>	<b>244,2</b>	<b>970,6</b>	<b>9,77</b>	<b>208,6</b>	<b>988,23</b>	<b>8,66</b>	<b>0,71</b>	<b>49,52</b>

## МЕНЮ

8 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
<b>Завтрак</b>																	
№209, сб.2018 г.	Каша пшеничная молочная жидкая	150/2	6,26	2,88	5,16	0,00	28,29	181,49	131,5	30,64	158	1,41	31,97	13,06	0,02	0,11	0,52
№1, сб.2018 г.	Бутерброд с маслом	20/5	1,61	0,03	4,33	0,20	9,70	86,48	5,2	6,6	18,35	0,41	29,5	32,65	0,31	0,03	0
ТТК	Чай с молоком сгущенным	180	3,63	3,53	4,19	0,03	27,21	156,35	148,9	16,15	101,8	0,1	21	23,5	0,1	0,03	0,2
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>11,49</b>	<b>6,43</b>	<b>13,68</b>	<b>0,23</b>	<b>65,21</b>	<b>424,32</b>	<b>285,6</b>	<b>53,39</b>	<b>278,2</b>	<b>1,92</b>	<b>82,47</b>	<b>69,21</b>	<b>0,43</b>	<b>0,17</b>	<b>0,72</b>
<b>Вторый завтрак</b>																	
	Фрукты свежие	90	0,32	0,00	0,27	0,27	8,82	42,86	11,52	6,08	6,93	1,58	0	4,5	0,18	0,01	2,7
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
<b>Итого за 'Вторый завтрак '</b>			<b>1,32</b>	<b>0,00</b>	<b>0,47</b>	<b>0,27</b>	<b>29,02</b>	<b>129,34</b>	<b>25,52</b>	<b>14,08</b>	<b>20,93</b>	<b>4,38</b>	<b>0</b>	<b>4,5</b>	<b>0,38</b>	<b>0,03</b>	<b>6,7</b>
<b>Обед</b>																	
№49, сб.2018 г.	Икра морковная	50	0,96	0,00	3,86	3,81	4,54	59,39	16,16	19,89	31,89	0,49	0	961,75	2,02	0,03	1,16
№69, сб.2018 г.	Суп крестьянский с крупой	150	3,00	1,82	3,54	1,50	7,84	78,45	17,78	10,66	37,82	0,39	4,5	128,99	0,82	0,03	4,81
№124, сб.2018 г.	Запеканка капустная с мясом	180	17,64	12,92	15,95	0,00	21,45	309,27	139,7	52,27	214,5	2,2	75,39	101,96	0,58	0,1	25,21
№309, сб.2018 г.	Компот из смеси сухофруктов	180	0,48	0,16	0,06	0,00	18,05	73,40	12,48	7,26	9,53	0,78	0	0	0	0,06	0,1
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,00	0,20	0,00	9,66	49,10	4,6	6,6	17,4	0,4	0	0	0,26	0,03	0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,00	13,36	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>26,30</b>	<b>14,90</b>	<b>24,08</b>	<b>5,31</b>	<b>74,90</b>	<b>646,96</b>	<b>204,7</b>	<b>115,5</b>	<b>374,3</b>	<b>5,82</b>	<b>79,89</b>	<b>1193,1</b>	<b>4,24</b>	<b>0,31</b>	<b>31,27</b>
<b>Полдник</b>																	
	Вафли	15	0,42	0,42	0,50	0,00	11,60	51,67	2,4	1,5	5,4	0,23	0,3	0,45	0,11	0	0
№293, сб.2018 г.	Ряженка	165	4,69	0,00	4,04	0,00	6,79	80,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за 'Полдник '</b>			<b>5,11</b>	<b>0,42</b>	<b>4,54</b>	<b>0,00</b>	<b>18,39</b>	<b>132,61</b>	<b>2,4</b>	<b>1,5</b>	<b>5,4</b>	<b>0,23</b>	<b>0,3</b>	<b>0,45</b>	<b>0,11</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Ужин</b>																	
№240, сб.2018 г.	Сырники из творога с молоком сгущенным	80/10	14,46	13,37	9,52	0,13	22,21	233,39	141,9	20,21	169,4	0,49	59,68	68,65	0,37	0,05	0,28
№298, сб.2018 г., ТТК № 16	Чай с сахаром №298, сб. 2018 г.	180	0,10	0,00	0,02	0,03	7,28	28,38	0,21	0	0	0,02	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,00	0,20	0,00	9,66	49,10	4,6	6,6	17,4	0,4	0	0	0,26	0,03	0
<b>Итого за 'Ужин '</b>			<b>16,14</b>	<b>13,37</b>	<b>9,74</b>	<b>0,16</b>	<b>39,15</b>	<b>310,86</b>	<b>146,7</b>	<b>26,81</b>	<b>186,8</b>	<b>0,91</b>	<b>59,68</b>	<b>68,65</b>	<b>0,63</b>	<b>0,08</b>	<b>0,28</b>
<b>Итого за день</b>			<b>60,36</b>	<b>35,11</b>	<b>52,51</b>	<b>5,97</b>	<b>226,66</b>	<b>1644,08</b>	<b>664,9</b>	<b>211,3</b>	<b>865,6</b>	<b>13,3</b>	<b>222,3</b>	<b>1335,9</b>	<b>5,78</b>	<b>0,6</b>	<b>38,98</b>

## МЕНЮ

9 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
<b>Завтрак</b>																	
№208, сб.2018 г.	Каша пшеничная молочная жидкая	150/2	6,13	2,82	5,67	0,00	26,14	182,36	121,8	35,21	139,3	0,87	31,97	36,14	0,11	0,12	0,21
№1, сб.2018 г.	Бутерброд с маслом	20/5	1,61	0,03	4,33	0,20	9,70	86,48	5,2	6,6	18,35	0,41	29,5	32,65	0,31	0,03	0
№302, сб.2018 г., ТТК № 18	Кофейный напиток на молоке	180	2,55	2,61	2,53	0,00	13,19	83,42	95,28	10,96	70,47	0,1	10,8	19,8	0	0,03	0,47
<b>Итого за прием</b>			<b>10,29</b>	<b>5,45</b>	<b>12,53</b>	<b>0,20</b>	<b>49,03</b>	<b>352,26</b>	<b>222,3</b>	<b>52,77</b>	<b>228,1</b>	<b>1,38</b>	<b>72,27</b>	<b>88,59</b>	<b>0,42</b>	<b>0,18</b>	<b>0,68</b>
<b>Второй завтрак</b>																	
	Фрукты свежие	70	0,25	0,00	0,21	0,21	6,86	33,33	8,96	4,73	5,39	1,23	0	3,5	0,14	0,01	2,1
<b>Итого за прием</b>			<b>0,25</b>	<b>0,00</b>	<b>0,21</b>	<b>0,21</b>	<b>6,86</b>	<b>33,33</b>	<b>8,96</b>	<b>4,73</b>	<b>5,39</b>	<b>1,23</b>	<b>0</b>	<b>3,5</b>	<b>0,14</b>	<b>0,01</b>	<b>2,1</b>
<b>Обед</b>																	
№ 50, сб.2018 г.	Икра свекольная	50	1,02	0,00	3,57	4,01	5,26	59,41	18,64	11,88	24,38	0,71	0	17,71	1,88	0,01	1,76
№67, сб.2018 г.	Суп картофельный с бобовыми и гречками, мясом	150/10/1	9,93	5,77	5,80	0,49	17,44	168,05	24,35	27,64	95,46	1,88	5,31	194,94	0,46	0,13	2,82
№111, сб.2018 г.	Тефтели из говядины	80/20	7,82	6,42	9,91	5,30	9,98	162,86	26,51	17,31	88,32	0,79	5,34	2,64	2,84	0,03	0,21
№182, сб.2018 г., ТТК № 13	Пюре овощное	120	2,45	0,70	4,16	0,00	9,36	88,92	63,99	29,33	68,83	0,77	27,83	753,51	0,25	0,07	27,63
№307, сб.2018 г.	Компот из апельсинов	180	0,38	0,00	0,08	0,00	10,58	46,01	13,68	5,09	9	0,14	0	3,6	0,09	0,01	10,8
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,00	13,36	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
<b>Итого за прием</b>			<b>24,24</b>	<b>12,90</b>	<b>23,99</b>	<b>9,81</b>	<b>65,98</b>	<b>602,59</b>	<b>161,2</b>	<b>110,1</b>	<b>349,2</b>	<b>5,84</b>	<b>38,49</b>	<b>972,8</b>	<b>6,09</b>	<b>0,33</b>	<b>43,21</b>
<b>Поддник</b>																	
№265, сб.2018 г.	Пирожки печеные с яблоками	50	3,02	0,46	2,68	0,28	21,96	126,25	9,33	5,13	26,14	0,69	14,1	2,6	0,11	0,03	0,69
№293, сб.2018 г.	Ряженка	165	4,69	0,00	4,04	0,00	6,79	80,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за прием</b>			<b>7,71</b>	<b>0,46</b>	<b>6,72</b>	<b>0,28</b>	<b>28,75</b>	<b>207,20</b>	<b>9,33</b>	<b>5,13</b>	<b>26,14</b>	<b>0,69</b>	<b>14,1</b>	<b>2,6</b>	<b>0,11</b>	<b>0,03</b>	<b>0,69</b>
<b>Ужин</b>																	
ТТК	Запеканка овощная с соусом	150/20	3,75	0,03	4,48	0,00	27,83	174,97	20,95	38,89	100,4	1,61	18,62	75,22	0,37	0,16	14,48
ТТК	Томаты в с/с	50	0,42	0,00	0,00	0,00	2,37	10,68	0	0	0	0	0	0	0	0	0
№298, сб.2018 г., ТТК № 16	Чай с сахаром	180	0,10	0,00	0,02	0,03	7,28	28,38	0,21	0	0	0,02	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,00	0,10	0,00	4,83	24,55	2,3	3,3	8,7	0,2	0	0	0,13	0,02	0
<b>Итого за прием</b>			<b>5,06</b>	<b>0,03</b>	<b>4,61</b>	<b>0,03</b>	<b>42,31</b>	<b>238,58</b>	<b>23,46</b>	<b>42,19</b>	<b>109,1</b>	<b>1,83</b>	<b>18,62</b>	<b>75,22</b>	<b>0,5</b>	<b>0,18</b>	<b>14,48</b>
<b>Итого за день</b>			<b>47,55</b>	<b>18,84</b>	<b>48,06</b>	<b>10,53</b>	<b>192,93</b>	<b>1433,96</b>	<b>425,2</b>	<b>214,9</b>	<b>717,9</b>	<b>11</b>	<b>143,5</b>	<b>1142,7</b>	<b>7,26</b>	<b>0,73</b>	<b>61,16</b>

# МЕНЮ

10 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
<b>Завтрак</b>																	
№78, сб.2018 г.	Суп молочный с крупой (рис)	150	2,64	2,18	3,06	0,00	10,88	81,98	81,6	13,1	71	0,2	13,3	24,34	0,05	0,03	0,39
№2, сб.2018 г.	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	5,03	2,66	7,09	0,00	14,53	146,09	108	15,4	87,1	0,7	50,5	56,45	0,48	0,05	0,07
№302, сб.2018 г., ТТК № 18	Кофейный напиток на молоке	180	3,78	3,92	3,80	0,00	15,11	107,18	143	16,4	106	0,1	16,2	29,7	0	0,04	0,7
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>11,45</b>	<b>8,75</b>	<b>13,95</b>	<b>0,00</b>	<b>40,52</b>	<b>335,24</b>	<b>332</b>	<b>45</b>	<b>264</b>	<b>1</b>	<b>80</b>	<b>110,49</b>	<b>0,53</b>	<b>0,12</b>	<b>1,16</b>
<b>Вторый завтрак</b>																	
	Фрукты свежие	90	1,22	0,00	0,34	0,34	18,90	84,40	5,76	28,4	17,6	0,4	0	18	0,36	0,02	2,7
<b>Итого за 'Вторый завтрак '</b>			<b>1,22</b>	<b>0,00</b>	<b>0,34</b>	<b>0,34</b>	<b>18,90</b>	<b>84,40</b>	<b>5,76</b>	<b>28,4</b>	<b>17,6</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>18</b>	<b>0,36</b>	<b>0,02</b>	<b>2,7</b>
<b>Обед</b>																	
№34, сб.2018 г.	Салат "Школьный"	50	0,78	0,00	3,72	4,21	3,64	53,27	15,8	9,67	20	0,6	0	3,77	1,89	0,01	2
№60, сб.2018 г.	Борщ с капустой и картофелем, мясом	150/15	6,74	6,07	6,47	0,10	7,44	117,20	26,8	17,3	66,5	1,2	9,81	152,4	0,24	0,03	4,78
№125, сб.2018 г.	Запеканка картофельная с мясом	180/30	19,82	12,87	18,22	6,66	25,92	354,84	24,1	48,2	185	2	12,3	76,44	3,35	0,09	1
№309, сб.2018 г.	Компот из смеси сухофруктов	180	0,48	0,16	0,06	0,00	18,05	73,40	12,5	7,26	9,53	0,8	0	0	0,06	0,1	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,00	0,20	0,00	9,66	49,10	4,6	6,6	17,4	0,4	0	0,26	0,03	0	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,00	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,8	0	0,28	0,04	0	
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>30,72</b>	<b>19,10</b>	<b>28,90</b>	<b>10,98</b>	<b>71,38</b>	<b>686,49</b>	<b>90,9</b>	<b>98,4</b>	<b>330</b>	<b>5,7</b>	<b>22,2</b>	<b>232,8</b>	<b>6,02</b>	<b>0,26</b>	<b>7,88</b>
<b>Полдник</b>																	
№289, сб.2018 г.	Булочка молочная	50	4,66	0,58	1,02	0,00	25,94	136,38	29,1	8,1	45,9	0,5	2,4	4,4	0,6	0,05	0,1
№293, сб.2018 г.	Кефир	165	4,69	0,00	4,04	0,00	6,47	84,08	194	22,6	146	0,2	32,3	36,3	0	0,06	1,13
<b>Итого за 'Полдник '</b>			<b>9,34</b>	<b>0,58</b>	<b>5,06</b>	<b>0,00</b>	<b>32,40</b>	<b>220,47</b>	<b>223</b>	<b>30,7</b>	<b>191</b>	<b>0,6</b>	<b>34,7</b>	<b>40,7</b>	<b>0,6</b>	<b>0,12</b>	<b>1,24</b>
<b>Ужин</b>																	
№87, сб.2018 г.	Фрикадельки рыбные	50	6,25	0,85	0,97	0,06	3,60	48,84	8,55	1,33	12,2	0,2	5,08	17,06	0,13	0,01	0,01
№232, сб.2018 г.	Макаронны отварные с овощами	120	3,46	0,04	5,05	0,00	18,71	138,86	14,3	12	35	0,6	25,5	400,62	0,63	0,04	0,59
№300, сб.2018 г., ТТК № 16	Чай с лимоном и сахаром	180	0,15	0,00	0,03	0,03	7,46	30,60	2,43	0,66	1,21	0,1	0	0,13	0,01	0	1,01
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,00	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,8	0	0,28	0,04	0	
<b>Итого за 'Ужин '</b>			<b>11,17</b>	<b>0,89</b>	<b>6,29</b>	<b>0,08</b>	<b>36,45</b>	<b>256,98</b>	<b>32,3</b>	<b>23,4</b>	<b>80</b>	<b>1,6</b>	<b>30,6</b>	<b>418</b>	<b>1,05</b>	<b>0,08</b>	<b>1,6</b>
<b>Итого за день</b>			<b>63,90</b>	<b>29,31</b>	<b>54,54</b>	<b>11,40</b>	<b>199,66</b>	<b>1583,57</b>	<b>684</b>	<b>226</b>	<b>883</b>	<b>9,3</b>	<b>167</b>	<b>819,98</b>	<b>8,56</b>	<b>0,6</b>	<b>14,6</b>

**ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ, ДОУ 1-3 лет (12 ч).  
МР 2.4.5.0146-19**

Наименование	Норма	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10дн.	Среднее в день	Выполнение, % от дн.нормы	
<b>Пищевая ценность</b>															
Белки, г	50	60,97	65,27	66,38	73,82	57,10	69,85	62,01	62,64	55,81	74,37	648,22	64,82	130	
в т.ч. жив., г	44	26,17	43,67	41,17	29,88	23,45	37,00	40,93	35,52	27,17	38,75	343,71	34,37	78	
Жиры, г	60	63,10	59,95	64,90	78,39	54,11	58,49	54,99	59,88	51,74	69,82	615,37	61,54	103	
в т.ч. раст., г	0	7,41	11,20	8,27	9,03	6,32	5,21	2,46	10,77	11,56	13,54	85,77	8,58		
Углеводы, г	200	195,90	184,34	194,32	181,25	203,57	199,89	234,32	223,05	198,90	178,44	1993,99	199,40	100	
Моно- и дисахара, г	200	114,71	89,23	100,96	91,72	92,41	83,97	164,29	109,28	121,59	94,11	1062,27	106,23		
Крахмал, г	0	81,18	95,11	93,35	89,53	111,16	115,93	70,04	113,78	77,31	84,33	931,72	93,17		
Пищевые волокна, г		17,73	15,77	14,16	15,81	15,95	15,96	17,54	18,10	15,22	16,69	162,93	16,29		
Витамин В1, мг	0,8	0,58	0,52	0,56	0,57	0,59	0,73	0,66	0,82	0,57	0,61	6,21	0,62	78	
Витамин В2, мг	0,9	0,69	0,96	0,85	1,09	0,82	1,18	1,37	1,85	0,85	1,33	10,99	1,10	122	
Витамин С, мг	45	44,13	10,90	27,24	40,66	34,56	25,78	42,43	31,79	38,00	22,14	317,63	31,76	71	
Витамин А, мкг	0	1621,90	931,94	1417,77	1413,86	408,03	1523,25	1200,98	3036,25	905,51	521,19	12980,68	1298,07		
Витамин Е (ток.экв), мг	4	7,62	6,86	9,09	8,58	6,85	5,76	4,30	9,35	6,20	10,54	75,15	7,52		
Са, мг	800	522,67	702,18	467,06	646,43	610,78	674,08	874,08	769,23	494,40	767,83	6528,74	652,87	82	
Р, мг	700	719,06	942,34	794,86	898,73	791,80	997,85	1025,32	1085,97	721,02	998,05	8975,00	897,50	128	
Mg, мг	85	198,72	196,70	193,48	216,37	175,35	249,59	236,88	271,49	190,11	232,50	2161,19	216,12	254	
Fe, мг	10	13,38	10,05	12,04	10,54	12,34	10,30	13,45	12,18	12,61	10,25	117,14	11,71	12	
Zn, мг	0														
I, мг	0														
Калорийность, ккал	1540	1629,02	1571,69	1655,75	1759,42	1566,71	1644,25	1703,08	1719,76	1508,90	1677,04	16435,62	1643,56	107	

**ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА, ДОУ 1-3 лет (12 ч).  
MP 2.4.5.0146 -19**

Наименование продукта	Норма, г, мл, нетто	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дн.	Среднее в день	Выпол нение,о тклоне ние в г
Молоко и кисломолочная продукция	400,00	400,80	444,70	341,20	422,50	473,50	434,70	357,50	450,80	294,60	375,00	3995,30	399,53	-0,47
Творог (5-9% м.д.ж.)	30,00		93,40	13,30		16,00	13,30	80,00		64,00	23,33	303,33	30,33	0,33
Сметана	11,00	22,50	4,10	12,00	5,00	5,00	12,10		5,00	12,50	31,12	109,32	10,93	-0,07
Сыр	4,30	6,00	10,00			10,00					13,00	39,00	3,90	-0,40
Мясо	60,00	88,90	79,00	38,10	62,00	24,00		63,60	123,00	24,00	104,00	606,60	60,66	0,66
Птица (куры, цыплята-бройлеры, индейка-потрошенная. 1 кат)	25,00			126,80			126,60					253,40	25,34	0,34
Рыба (филе), в т.ч. филе слабосоленое	42,00	73,20	18,00		62,00	60,50	65,60			60,50	73,20	413,00	41,30	-0,70
Яйцо	20,00		5,30	16,60	49,10	24,20	25,50	12,80	12,50	16,50	45,24	207,74	20,77	0,77
Картофель	120,00	12,00	110,00	90,70	67,40	118,00	204,10	45,00	163,50	223,00	167,40	1201,10	120,11	0,11
Овощи, включая соленые и квашеные	205,00	285,60	105,90	206,90	219,30	123,80	184,95	268,20	207,20	173,18	275,80	2050,83	205,08	0,08
Фрукты свежие	95,00	113,40	80,00	42,30	90,70	112,30	116,90	80,00	105,30	102,50	106,30	949,70	94,97	-0,03
Сухофрукты	9,00		18,00		18,00			26,00	18,00		18,00	98,00	9,80	0,80
Соки фруктовые и овощные	100,00	200,00		200,00		200,00		200,00		200,00		1000,00	100,00	
Витаминизированные напитки														
Хлеб ржаной	40,00	40,00	40,00	40,00	40,00	40,00	40,00	40,00	40,00	40,00	40,00	400,00	40,00	
Хлеб пшеничный	60,00	60,00	54,10	70,00	58,00	56,20	60,00	60,00	62,80	58,70	59,82	599,62	59,96	-0,04
Крупа, бобовые	30,00	30,00	34,40	23,10	51,30	36,00	30,00	45,80	37,50	6,60	9,00	303,70	30,37	0,37
Макаронные изделия	8,00	29,40				31,20		6,00			16,80	83,40	8,34	0,34
Мука пшеничная	18,00	6,70	18,00	33,10	7,40	27,90	36,20	10,40	33,00	2,60	5,90	181,20	18,12	0,12
Масло сливочное	20,00	26,60	14,80	14,00	25,30	24,10	18,80	26,30	23,40	12,50	18,02	203,82	20,38	0,38
Масло растительное	10,00	7,30	10,50	11,10	12,40	9,10	4,13	2,00	11,30	14,90	16,00	98,73	9,87	-0,13
Кондитерские изделия	7,00	20,00			20,00			15,00		20,00		75,00	7,50	0,50
Чай	0,50	0,50	0,50	1,00	0,50	0,50	0,50	1,00	0,50	0,50	0,50	6,00	0,60	0,10
Какао-порошок	0,50		1,80		1,80					1,80		5,40	0,54	0,04
Кофейный напиток	1,00	2,00				1,80	1,80		1,80		1,80	9,20	0,92	-0,08
Сахар	30,00	36,00	40,60	26,50	27,30	33,10	34,00	27,80	28,70	23,80	30,14	307,94	30,79	0,79
Дрожжи х/п	0,40		0,30	1,30		0,90	1,30		0,20			4,00	0,40	
Крахмал	2,00		8,10				8,10		8,10			24,30	2,43	0,43
Соль пищевая поваренная йодированная	2,00	3,70	1,73	3,00	2,20	2,10	3,28	2,30	2,48	1,50	1,80	24,08	2,41	0,41

# МЕНЮ

1 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
<b>Завтрак</b>																	
№206, сб.2018 г.	Каша овсяная молочная жидкая	150/3	6,50	2,88	7,43	0,00	25,19	198,41	138	46,6	183	1,26	37,9	41,77	0,54	0,16	0,52
№1, сб.2018 г.	Бутерброд с маслом	30/10	2,42	0,05	8,55	0,00	14,57	148,40	8,1	9,9	28	0,62	59	65,3	0,49	0,05	0
№302, сб.2018 г., ТТК № 18	Кофейный напиток на молоке	180	3,79	3,92	3,80	0,00	14,34	104,26	143	16,4	106	0,14	16,2	29,7	0	0,04	0,7
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>12,71</b>	<b>6,85</b>	<b>19,78</b>	<b>0,00</b>	<b>54,09</b>	<b>451,08</b>	<b>289</b>	<b>72,9</b>	<b>316</b>	<b>2,02</b>	<b>113</b>	<b>136,77</b>	<b>1,03</b>	<b>0,25</b>	<b>1,23</b>
<b>Второй завтрак</b>																	
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
	Фрукты свежие	90	0,32	0,00	0,27	0,27	8,82	42,86	11,5	6,08	6,93	1,58	0	4,5	0,18	0,01	2,7
<b>Итого за 'Второй завтрак '</b>			<b>1,32</b>	<b>0,00</b>	<b>0,47</b>	<b>0,27</b>	<b>29,02</b>	<b>129,34</b>	<b>25,5</b>	<b>14,1</b>	<b>20,9</b>	<b>4,38</b>	<b>0</b>	<b>4,5</b>	<b>0,38</b>	<b>0,03</b>	<b>6,7</b>
<b>Обед</b>																	
№22, сб.2018 г.	Салат из моркови с яблоками	40	0,36	0,00	3,32	3,26	3,31	45,86	8,16	10,4	14,9	0,35	0	520,4	1,59	0,02	2,06
№60, сб.2018 г.	Борщ с капустой и картофелем, с мясом	150/15	6,53	5,85	6,44	0,10	7,44	116,19	27,2	16,3	56,8	1,07	13	158,27	0,24	0,03	4,78
№97, сб.2018 г.	Бефстроганов из отварного мяса	40/30	10,81	10,49	8,79	0,00	2,27	132,20	13,2	13,2	90	1,42	9,08	137,2	0,35	0,02	0,04
№232, сб.2018 г.	Макароны отварные с овощами	120	3,46	0,04	5,05	0,36	18,73	138,98	14,1	12	35	0,6	25,5	400,62	0,63	0,04	0,59
№311, сб. 2018 г.	Напиток апельсиновый	180	0,08	0,00	0,02	0,00	10,49	41,08	3,26	1,11	1,93	0,06	0	0,72	0,02	0	2,16
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,00	0,10	0,00	4,83	24,55	2,3	3,3	8,7	0,2	0	0	0,13	0,02	0
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,00	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>23,36</b>	<b>16,38</b>	<b>23,96</b>	<b>3,73</b>	<b>53,76</b>	<b>537,54</b>	<b>75,2</b>	<b>65,7</b>	<b>239</b>	<b>4,48</b>	<b>47,6</b>	<b>1217,4</b>	<b>3,25</b>	<b>0,16</b>	<b>9,63</b>
<b>Полдник</b>																	
	Печенье	20	1,28	1,28	3,36	0,00	13,70	88,14	4,6	2	13	0,16	24	26,4	0,2	0,02	0
№293, сб.2018 г.	Кефир	165	4,69	0,00	5,17	0,00	6,47	89,91	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за 'Полдник '</b>			<b>5,97</b>	<b>1,28</b>	<b>8,53</b>	<b>0,00</b>	<b>20,17</b>	<b>178,05</b>	<b>4,6</b>	<b>2</b>	<b>13</b>	<b>0,16</b>	<b>24</b>	<b>26,4</b>	<b>0,2</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>
<b>Ужин</b>																	
№93, сб.2018 г.	Рыба, запеченная с морковью	120	11,85	1,65	6,83	3,24	3,96	126,75	50,9	5,24	35	0,23	14	450,28	1,96	0,01	0,06
№150, сб.2018 г.	Капуста тушеная	120	2,72	0,02	3,05	0,14	11,11	87,88	63,3	22,1	44,5	0,87	14,2	86,89	0,25	0,04	25,5
№300, сб.2018 г., ТТК № 16	Чай с лимоном и сахаром	180	0,15	0,00	0,03	0,03	7,46	30,59	2,43	0,66	1,21	0,05	0	0,13	0,01	0	1,01
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,00	0,20	0,00	9,66	49,10	4,6	6,6	17,4	0,4	0	0	0,26	0,03	0
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,00	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
<b>Итого за 'Ужин '</b>			<b>17,61</b>	<b>1,67</b>	<b>10,36</b>	<b>3,41</b>	<b>38,86</b>	<b>333,01</b>	<b>128</b>	<b>44</b>	<b>130</b>	<b>2,33</b>	<b>28,2</b>	<b>537,49</b>	<b>2,76</b>	<b>0,12</b>	<b>26,6</b>
<b>Итого за день</b>			<b>60,97</b>	<b>26,17</b>	<b>63,10</b>	<b>7,41</b>	<b>195,90</b>	<b>1629,02</b>	<b>523</b>	<b>199</b>	<b>719</b>	<b>13,4</b>	<b>213</b>	<b>1922,6</b>	<b>7,62</b>	<b>0,58</b>	<b>44,1</b>



## МЕНЮ

2 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
<b>Завтрак</b>																	
№205, сб.2018 г.	Каша манная молочная жидкая (2вар)	150/3	6,10	3,77	6,84	0,23	25,17	187,68	160,7	21,63	129,7	0,39	44,1	19,59	0,03	0,07	0,69
№2, сб.2018 г.	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	5,03	2,66	7,09	0,00	14,53	146,09	107,5	15,4	87,05	0,68	50,5	56,45	0,48	0,05	0,07
№304, сб.2018 г., ТТК № 19	Какао с молоком	180	4,09	3,92	4,04	0,27	13,21	104,71	144,8	23,1	116	0,48	16,2	29,75	0,01	0,04	0,7
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>15,21</b>	<b>10,34</b>	<b>17,97</b>	<b>0,50</b>	<b>52,90</b>	<b>438,48</b>	<b>413</b>	<b>60,13</b>	<b>332,8</b>	<b>1,55</b>	<b>110,8</b>	<b>105,79</b>	<b>0,52</b>	<b>0,16</b>	<b>1,46</b>
<b>Второй завтрак</b>																	
	Фрукты свежие	80	0,29	0,00	0,24	0,24	7,84	38,10	10,24	5,4	6,16	1,41	0	4	0,16	0,01	2,4
<b>Итого за 'Второй завтрак '</b>			<b>0,29</b>	<b>0,00</b>	<b>0,24</b>	<b>0,24</b>	<b>7,84</b>	<b>38,10</b>	<b>10,24</b>	<b>5,4</b>	<b>6,16</b>	<b>1,41</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0,16</b>	<b>0,01</b>	<b>2,4</b>
<b>Обед</b>																	
№15, сб.2018 г.	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,43	0,00	2,26	2,52	1,54	29,66	8,48	6,64	14,62	0,3	0	29,27	1,27	0,01	3,05
№75, сб.2018 г.	Уха с крупой	150/15	3,50	2,41	0,26	0,18	9,07	55,70	9,01	6,09	44,26	0,41	0,94	0,9	0,11	0,03	0,74
№101, сб.2018 г.	Жаркое по-домашнему	150	14,97	13,26	15,11	3,71	13,53	253,49	20,51	35,25	184,7	2,74	0	0	0,32	0,08	1,88
№355, сб.Дели плюс 2015 г.	Кисель из кураги	180	0,89	0,00	0,05	0,00	23,20	100,91	28,46	16,44	28,29	0,53	0	104,94	0,99	0,01	0,29
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,00	0,20	0,00	9,66	49,10	4,6	6,6	17,4	0,4	0	0	0,26	0,03	0
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,00	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>22,69</b>	<b>15,67</b>	<b>18,12</b>	<b>6,40</b>	<b>63,68</b>	<b>527,53</b>	<b>78,05</b>	<b>80,43</b>	<b>320,8</b>	<b>5,16</b>	<b>0,94</b>	<b>135,31</b>	<b>3,23</b>	<b>0,21</b>	<b>5,96</b>
<b>Полдник</b>																	
№287, сб.2018 г.	Булочка сдобная	30	2,35	0,56	2,53	0,00	15,69	96,33	8,09	3,17	20,96	0,27	14,2	25,71	0,31	0,02	0,01
№293, сб.2018 г.	Ряженка	165	4,69	0,00	4,04	0,00	6,79	80,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за 'Полдник '</b>			<b>7,04</b>	<b>0,56</b>	<b>6,58</b>	<b>0,00</b>	<b>22,48</b>	<b>177,28</b>	<b>8,09</b>	<b>3,17</b>	<b>20,96</b>	<b>0,27</b>	<b>14,2</b>	<b>25,71</b>	<b>0,31</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>
<b>Ужин</b>																	
№20, сб.2018 г.	Салат из моркови	40	0,44	0,00	3,55	4,03	2,29	44,34	8,65	12,03	17,49	0,22	0	728	1,91	0,02	0,73
№238, сб.2018 г.	Запеканка из творога с молоком сгущенным	100/10	18,18	17,10	13,24	0,00	21,19	278,91	176,9	26,14	212,6	0,63	83,53	96,13	0,46	0,05	0,34
№298, сб.2018 г., ТТК № 16	Чай с сахаром	180	0,10	0,00	0,02	0,03	7,28	28,37	0,21	0	0,02	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,00	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
<b>Итого за 'Ужин '</b>			<b>20,04</b>	<b>17,10</b>	<b>17,05</b>	<b>4,06</b>	<b>37,44</b>	<b>390,29</b>	<b>192,8</b>	<b>47,57</b>	<b>261,6</b>	<b>1,66</b>	<b>83,53</b>	<b>824,33</b>	<b>2,64</b>	<b>0,1</b>	<b>1,07</b>
<b>Итого за день</b>			<b>65,27</b>	<b>43,67</b>	<b>59,95</b>	<b>11,20</b>	<b>184,34</b>	<b>1571,69</b>	<b>702,2</b>	<b>196,7</b>	<b>942,3</b>	<b>10,1</b>	<b>209,5</b>	<b>1095,2</b>	<b>6,86</b>	<b>0,52</b>	<b>10,9</b>

# МЕНЮ

3 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
<b>Завтрак</b>																	
№207, сб.2018 г.	Каша рисовая молочная жидкая	150/3	4,51	2,96	5,89	0,22	24,22	169,39	124,1	24,6	119	0,35	38,04	42,82	0,12	0,05	0,54
№1, сб.2018 г.	Бутерброд с маслом	30/10	2,42	0,05	8,55	0,00	14,57	148,40	8,1	9,9	28	0,62	59	65,3	0,49	0,05	0
ТТК	Чай с молоком сгущенным	180	3,48	3,60	3,76	0,03	25,27	144,52	135,1	14,79	95,27	0,09	12,6	23,5	0,1	0,02	0,2
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>10,41</b>	<b>6,61</b>	<b>18,21</b>	<b>0,25</b>	<b>64,06</b>	<b>462,31</b>	<b>267,3</b>	<b>49,29</b>	<b>242,3</b>	<b>1,06</b>	<b>109,6</b>	<b>131,62</b>	<b>0,71</b>	<b>0,12</b>	<b>0,74</b>
<b>Второй завтрак</b>																	
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
<b>Итого за 'Второй завтрак '</b>			<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>20,20</b>	<b>86,48</b>	<b>14</b>	<b>8</b>	<b>14</b>	<b>2,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,02</b>	<b>4</b>
<b>Обед</b>																	
№13, сб.2018 г.	Салат из свежих помидоров	40	0,43	0,00	2,03	2,02	1,76	28,79	7,27	7,02	12,38	0,33	0	39,9	1,11	0,02	8,13
№57, сб.2018 г.	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом кур	150/20	11,67	10,60	13,69	2,47	5,52	194,65	34,28	20,54	104,2	1,22	38,44	166,88	1,42	0,05	7,32
№145, сб.2018 г.	Птица, тушеная в соусе с овощами	170	16,93	12,43	12,38	0,39	14,39	242,22	32,89	33,52	134,2	1,67	17,98	673,44	0,67	0,08	3,09
№310, сб.2018 г.	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,00	0,13	0,00	12,29	50,51	5,33	2,82	3,45	0,72	0	1,8	0,07	0,01	1,44
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,00	0,20	0,00	9,66	49,10	4,6	6,6	17,4	0,4	0	0	0,26	0,03	0
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,00	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>32,07</b>	<b>23,02</b>	<b>28,67</b>	<b>4,88</b>	<b>50,29</b>	<b>603,94</b>	<b>91,38</b>	<b>79,9</b>	<b>303,2</b>	<b>5,12</b>	<b>56,42</b>	<b>882,22</b>	<b>3,81</b>	<b>0,24</b>	<b>19,99</b>
<b>Полдник</b>																	
№285, сб.2018 г.	Булочка "Творожная"	50	6,31	3,44	2,90	0,39	23,60	149,10	36,56	9,03	68	0,54	16,5	30,02	0,54	0,05	0,07
№386, сб. Дели плос, 2015 г.	Простокваша	165	4,34	0,00	4,65	0,00	6,28	83,04	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за 'Полдник '</b>			<b>10,65</b>	<b>3,44</b>	<b>7,55</b>	<b>0,39</b>	<b>29,88</b>	<b>232,13</b>	<b>36,56</b>	<b>9,03</b>	<b>68</b>	<b>0,54</b>	<b>16,5</b>	<b>30,02</b>	<b>0,54</b>	<b>0,05</b>	<b>0,07</b>
<b>Ужин</b>																	
№49, сб.2018 г.	Икра морковная	40	0,77	0,00	3,09	0,00	3,64	47,51	13,34	15,93	25,54	0,39	0	769,44	1,62	0,02	0,93
№126, сб.2018 г.	Рулет с луком и яйцом	70	9,23	8,10	6,82	2,72	7,29	129,54	32,76	17,97	100,3	1,09	24,09	31,46	1,79	0,06	0,51
№300, сб.2018 г., ТТК № 16	Чай с лимоном и сахаром	180	0,15	0,00	0,03	0,03	7,46	30,60	2,43	0,66	1,21	0,05	0	0,13	0,01	0	1,01
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,00	0,10	0,00	4,83	24,55	2,3	3,3	8,7	0,2	0	0	0,13	0,02	0
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,00	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
<b>Итого за 'Ужин '</b>			<b>12,25</b>	<b>8,10</b>	<b>10,27</b>	<b>2,75</b>	<b>29,89</b>	<b>270,88</b>	<b>57,83</b>	<b>47,26</b>	<b>167,3</b>	<b>2,52</b>	<b>24,09</b>	<b>801,23</b>	<b>3,83</b>	<b>0,14</b>	<b>2,45</b>
<b>Итого за день</b>			<b>66,38</b>	<b>41,17</b>	<b>64,90</b>	<b>8,27</b>	<b>194,32</b>	<b>1655,75</b>	<b>467,1</b>	<b>193,5</b>	<b>794,9</b>	<b>12</b>	<b>206,6</b>	<b>1845,1</b>	<b>9,09</b>	<b>0,56</b>	<b>27,24</b>

## МЕНЮ

4 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углекос- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
<b>Завтрак</b>																	
№78, сб.2018 г.	Суп молочный с крупой (пшено)	150	3,35	2,18	3,33	0,40	12,09	92,45	83,84	17,9	83,57	0,37	13,25	24,7	0,05	0,06	0,39
№209, сб.Дели плюс,2015 г.	Яйца вареные	40	4,83	4,83	4,37	0,00	0,22	59,49	19,8	4,32	69,12	0,9	100	104	0,24	0,02	0
№1, сб.2018 г.	Бутерброд с маслом	30/10	2,42	0,05	8,55	0,30	14,57	148,40	8,1	9,9	28	0,62	59	65,3	0,49	0,05	0
№304, сб.2018 г., ТТК № 19	Какао с молоком	180	4,09	3,92	4,04	0,27	13,21	104,71	144,8	23,1	116	0,48	16,2	29,75	0,01	0,04	0,7
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>14,68</b>	<b>10,97</b>	<b>20,29</b>	<b>0,97</b>	<b>40,09</b>	<b>405,05</b>	<b>256,5</b>	<b>55,21</b>	<b>296,7</b>	<b>2,37</b>	<b>188,5</b>	<b>223,75</b>	<b>0,78</b>	<b>0,17</b>	<b>1,09</b>
<b>Вторый завтрак</b>																	
	Фрукты свежие	80	0,29	0,00	0,24	0,24	7,84	38,10	10,24	5,4	6,16	1,41	0	4	0,16	0,01	2,4
<b>Итого за 'Вторый завтрак '</b>			<b>0,29</b>	<b>0,00</b>	<b>0,24</b>	<b>0,24</b>	<b>7,84</b>	<b>38,10</b>	<b>10,24</b>	<b>5,4</b>	<b>6,16</b>	<b>1,41</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0,16</b>	<b>0,01</b>	<b>2,4</b>
<b>Обед</b>																	
№35, сб.2018 г.	Салат "Пестрый"	40	0,49	0,00	1,82	2,07	4,30	36,78	11,29	6,57	12,26	0,57	0	1,2	0,93	0,01	0,69
№61, сб.2018 г.	Рассольник домашний с мясом	150/15	24,19	4,28	22,03	0,00	9,21	335,52	25,86	21,74	80,67	1,26	7,5	154,16	1,28	0,07	6,33
№111, сб.2018 г.	Тефтели из говядины	60/20	7,82	6,42	9,91	5,30	9,98	162,86	24,85	17,21	87,98	0,78	5,34	2,64	2,84	0,03	0,21
№182, сб.2018г., ТТК № 13	Пюре овощное	120	2,45	0,70	4,16	0,00	9,36	88,92	62,99	29,27	68,63	0,76	27,83	753,51	0,25	0,07	27,63
№308, сб.2018 г.	Компот из ягод сушеных	180	0,30	0,00	0,00	0,00	17,86	70,03	0,21	0	0,02	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,00	0,10	0,00	4,83	24,55	2,3	3,3	8,7	0,2	0	0	0,13	0,02	0
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,00	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>37,35</b>	<b>11,40</b>	<b>38,26</b>	<b>7,38</b>	<b>62,22</b>	<b>757,33</b>	<b>134,5</b>	<b>87,5</b>	<b>289,8</b>	<b>4,36</b>	<b>40,68</b>	<b>911,71</b>	<b>5,72</b>	<b>0,23</b>	<b>34,85</b>
<b>Полдник</b>																	
	Печенье	20	1,28	1,28	3,36	0,00	13,70	88,14	4,6	2	13	0,16	24	26,4	0,2	0,02	0
№293, сб.2018 г.	Кефир	165	4,69	4,69	5,17	0,00	6,47	94,27	194	22,64	153,6	0,16	32,34	36,3	0	0,05	1,13
<b>Итого за 'Полдник '</b>			<b>5,97</b>	<b>5,97</b>	<b>8,53</b>	<b>0,00</b>	<b>20,17</b>	<b>182,41</b>	<b>198,6</b>	<b>24,64</b>	<b>166,6</b>	<b>0,32</b>	<b>56,34</b>	<b>62,7</b>	<b>0,2</b>	<b>0,07</b>	<b>1,13</b>
<b>Ужин</b>																	
№51, сб.2018 г.	Икра овощная закусочная	40	0,63	0,00	1,96	0,00	2,65	32,34	14,07	9,6	17,49	0,42	0	216,6	0,96	0,01	1,16
№90, сб.2018 г.	Суфле рыбное	70/2	9,99	1,52	5,94	0,03	1,97	101,48	17,11	2,51	25,83	0,25	36,54	64,72	0,15	0,01	0,02
№187, сб.2018 г.	Каша рисовая рассыпчатая	110/3	2,71	0,01	2,81	0,39	27,51	151,10	5,82	18,81	55,84	0,41	17,7	19,59	0,19	0,03	0
№298, сб.2018 г., ТТК № 16	Чай с сахаром	180	0,10	0,00	0,02	0,03	7,28	28,38	0,21	0	0,02	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,00	0,10	0,00	4,83	24,55	2,3	3,3	8,7	0,2	0	0	0,13	0,02	0
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,00	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
<b>Итого за 'Ужин '</b>			<b>15,53</b>	<b>1,53</b>	<b>11,07</b>	<b>0,44</b>	<b>50,94</b>	<b>376,52</b>	<b>46,51</b>	<b>43,62</b>	<b>139,5</b>	<b>2,08</b>	<b>54,24</b>	<b>301,11</b>	<b>1,71</b>	<b>0,1</b>	<b>1,19</b>
<b>Итого за день</b>			<b>73,82</b>	<b>29,88</b>	<b>78,39</b>	<b>9,03</b>	<b>181,25</b>	<b>1759,42</b>	<b>646,4</b>	<b>216,4</b>	<b>898,7</b>	<b>10,5</b>	<b>339,7</b>	<b>1503,3</b>	<b>8,58</b>	<b>0,57</b>	<b>40,66</b>

## МЕНЮ

5 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
<b>Завтрак</b>																	
ТТК	Каша ячневая молочная жидкая	150/3	5,70	2,82	5,90	0,37	25,76	183,67	138	26,34	168,2	0,63	37,87	41,77	0,48	0,09	0,21
№2, сб.2018 г.	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	5,03	2,66	7,09	0,00	14,53	146,09	107,5	15,4	87,05	0,68	50,5	56,45	0,48	0,05	0,07
№302, сб.2018 г., ТТК № 18	Кофейный напиток на молоке	180	3,78	3,92	3,80	0,00	14,21	103,73	142,8	16,44	105,7	0,14	16,2	29,7	0	0,04	0,7
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>14,51</b>	<b>9,39</b>	<b>16,79</b>	<b>0,37</b>	<b>54,50</b>	<b>433,48</b>	<b>388,3</b>	<b>58,19</b>	<b>361</b>	<b>1,45</b>	<b>104,6</b>	<b>127,92</b>	<b>0,96</b>	<b>0,18</b>	<b>0,98</b>
<b>Второй завтрак</b>																	
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
	Фрукты свежие	70	0,25	0,00	0,21	0,21	6,86	33,33	8,96	4,73	5,39	1,23	0	3,5	0,14	0,01	2,1
<b>Итого за 'Второй завтрак '</b>			<b>1,25</b>	<b>0,00</b>	<b>0,41</b>	<b>0,21</b>	<b>27,06</b>	<b>119,81</b>	<b>22,96</b>	<b>12,73</b>	<b>19,39</b>	<b>4,03</b>	<b>0</b>	<b>3,5</b>	<b>0,34</b>	<b>0,03</b>	<b>6,1</b>
<b>Обед</b>																	
№28, сб.2018 г.	Салат из свеклы с солеными огурцами	40	0,55	0,00	2,05	0,00	2,98	33,87	12,76	7,52	14,6	0,47	0	0,96	1,05	0,01	1,55
№69, сб.2018 г.	Суп крестьянский с крупой и мясом	150/15	7,00	6,06	7,54	2,56	7,90	130,71	23	15,38	76,15	0,96	4,5	136,99	1,31	0,04	4,81
№86, сб.2018 г.	Кнели рыбные припущенные	75/20	10,34	1,16	5,28	0,06	5,43	111,22	30,33	4,9	24,29	0,19	28,79	45,86	0,16	0,02	0,05
№148, сб.2018 г.	Картофельное пюре	120	2,45	0,54	3,89	0,41	16,08	113,38	28,51	22,81	66,76	0,83	16,86	34,18	0,14	0,09	8,33
№310, сб.2018 г.	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,00	0,13	0,00	12,29	50,51	5,33	2,82	3,45	0,72	0	1,8	0,07	0,01	1,44
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,00	0,20	0,00	9,66	49,10	4,6	6,6	17,4	0,4	0	0	0,26	0,03	0
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,00	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>23,37</b>	<b>7,76</b>	<b>19,32</b>	<b>3,03</b>	<b>61,02</b>	<b>527,46</b>	<b>111,5</b>	<b>69,43</b>	<b>234,2</b>	<b>4,34</b>	<b>50,15</b>	<b>219,99</b>	<b>3,27</b>	<b>0,23</b>	<b>16,19</b>
<b>Полдник</b>																	
№279, сб.2018 г.	Ватрушка с творогом	50	5,89	3,43	3,41	0,22	19,77	136,50	30,36	7,66	59,71	0,46	16,71	30,69	0,57	0,04	0,03
№386, сб.Дели плюс,2015 г.	Простокваша	165	4,34	0,00	4,65	0,00	6,28	83,04	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за 'Полдник '</b>			<b>10,24</b>	<b>3,43</b>	<b>8,06</b>	<b>0,22</b>	<b>26,05</b>	<b>219,54</b>	<b>30,36</b>	<b>7,66</b>	<b>59,71</b>	<b>0,46</b>	<b>16,71</b>	<b>30,69</b>	<b>0,57</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>
<b>Ужин</b>																	
№13, сб.2018 г.	Салат из свежих помидоров	50	0,56	0,00	2,54	2,45	2,33	36,64	9,53	8,87	16,37	0,42	0	48,68	1,38	0,03	10,14
№229, сб.2018 г.	Макаронны, запеченные с яйцом	120/3	5,70	2,87	6,73	0,00	18,48	160,51	43,88	9,68	78,42	0,93	78,17	19,59	0,03	0,06	0,28
№300, сб.2018 г., ТТК № 16	Чай с лимоном и сахаром	180	0,15	0,00	0,03	0,03	7,46	30,59	2,43	0,66	1,21	0,05	0	0,13	0,01	0	1,01
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,00	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
<b>Итого за 'Ужин '</b>			<b>7,73</b>	<b>2,87</b>	<b>9,54</b>	<b>2,48</b>	<b>34,94</b>	<b>266,42</b>	<b>57,62</b>	<b>27,35</b>	<b>117,5</b>	<b>2,06</b>	<b>53,84</b>	<b>68,59</b>	<b>1,7</b>	<b>0,11</b>	<b>11,26</b>
<b>Итого за день</b>			<b>57,10</b>	<b>23,45</b>	<b>54,11</b>	<b>6,32</b>	<b>203,57</b>	<b>1566,71</b>	<b>610,8</b>	<b>175,4</b>	<b>791,8</b>	<b>12,34</b>	<b>225,3</b>	<b>450,7</b>	<b>6,85</b>	<b>0,59</b>	<b>34,56</b>

## МЕНЮ

6 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
<b>Завтрак</b>																	
№210, сб.2018 г.	Каша молочная "Дружба"	150	5,45	2,93	3,84	0,00	26,27	163,42	126	31,3	136	0,6	20,6	23,15	0,09	0,1	0,54
№1, сб.2018 г.	Бутерброд с маслом	30/10	2,42	0,05	8,55	0,00	14,57	148,40	8,1	9,9	28	0,6	59	65,3	0,49	0,05	0
№302, сб.2018 г., ТТК № 18	Кофейный напиток на молоке	180	3,78	3,92	3,80	0,00	14,21	103,73	143	16,4	106	0,1	16,2	29,7	0	0,04	0,7
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>11,65</b>	<b>6,90</b>	<b>16,19</b>	<b>0,00</b>	<b>55,04</b>	<b>415,55</b>	<b>277</b>	<b>57,7</b>	<b>270</b>	<b>1,4</b>	<b>95,8</b>	<b>118,15</b>	<b>0,58</b>	<b>0,18</b>	<b>1,24</b>
<b>Второй завтрак</b>																	
	Фрукты свежие	80	1,08	0,00	0,30	0,30	16,80	75,02	5,12	25,2	15,7	0,4	0	16	0,32	0,02	2,4
<b>Итого за 'Второй завтрак '</b>			<b>1,08</b>	<b>0,00</b>	<b>0,30</b>	<b>0,30</b>	<b>16,80</b>	<b>75,02</b>	<b>5,12</b>	<b>25,2</b>	<b>15,7</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>0,32</b>	<b>0,02</b>	<b>2,4</b>
<b>Обед</b>																	
№36, сб.2018 г.	Салат "Здоровье"	50	0,85	0,00	4,22	4,22	3,87	59,37	16,8	14,5	26,3	0,5	0	424,59	1,96	0,03	4,02
№58, сб.2018 г.	Рассольник ленинградский с мясом кур	150/20	10,97	10,27	10,28	0,24	9,68	178,59	22	20,2	93,5	1,1	23,9	182,91	0,42	0,06	4,15
№145, сб.2018 г.	Птица, тушеная в соусе с овощами	170	14,69	13,38	12,55	0,39	14,30	234,39	34,5	36	162	1,9	33,6	673,6	0,67	0,1	3,45
№320, сб.2018 г.	Кисель из яблок	180	0,12	0,00	0,11	0,00	17,57	71,96	7,42	2,4	8,35	0,6	0	1,53	0,06	0,01	1,22
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,00	0,10	0,00	4,83	24,55	2,3	3,3	8,7	0,2	0	0	0,13	0,02	0
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,00	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>28,75</b>	<b>23,64</b>	<b>27,50</b>	<b>4,85</b>	<b>56,94</b>	<b>607,54</b>	<b>90</b>	<b>85,8</b>	<b>330</b>	<b>5,1</b>	<b>57,6</b>	<b>1282,8</b>	<b>3,52</b>	<b>0,25</b>	<b>12,8</b>
<b>Полдник</b>																	
№285, сб.2018 г.	Булочка "Творожная"	50	6,31	3,43	2,90	0,00	23,64	149,23	36,5	9,02	67,8	0,5	16,5	30,02	0,54	0,05	0,07
№293, сб.2018 г.	Кефир	165	4,69	0,00	4,04	0,00	6,47	84,08	194	22,6	146	0,2	32,3	36,3	0	0,06	1,13
<b>Итого за 'Полдник '</b>			<b>11,00</b>	<b>3,43</b>	<b>6,94</b>	<b>0,00</b>	<b>30,11</b>	<b>233,31</b>	<b>231</b>	<b>31,7</b>	<b>213</b>	<b>0,7</b>	<b>48,8</b>	<b>66,32</b>	<b>0,54</b>	<b>0,12</b>	<b>1,2</b>
<b>Ужин</b>																	
№83, сб.2018 г.	Рыба запеченная в омлете	80	11,82	2,59	4,86	0,03	2,61	101,79	20,8	3,53	43,7	0,5	55,4	73,35	0,2	0,02	0,1
№177, сб.2018 г.	Картофельное пюре с морковью	120	2,19	0,44	2,19	0,00	13,60	86,30	27,2	23,5	58,5	0,7	6,17	0	0	0,06	2,98
№ 246, сб.Пермь 2008 г.	Огурцы свежие нарезка	40	0,32	0,00	0,04	0,00	1,00	6,37	9,2	5,6	16,8	0,2	0	4	0,04	0,01	4
№300, сб.2018 г., ТТК № 16	Чай с лимоном и сахаром	180	0,15	0,00	0,03	0,03	7,46	30,59	2,43	0,66	1,21	0,1	0	0,13	0,01	0	1,01
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,00	0,20	0,00	9,66	49,10	4,6	6,6	17,4	0,4	0	0	0,26	0,03	0
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,00	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
<b>Итого за 'Ужин '</b>			<b>17,38</b>	<b>3,04</b>	<b>7,56</b>	<b>0,06</b>	<b>41,00</b>	<b>312,83</b>	<b>71,2</b>	<b>49,3</b>	<b>169</b>	<b>2,7</b>	<b>61,6</b>	<b>77,68</b>	<b>0,79</b>	<b>0,16</b>	<b>8,1</b>
<b>Итого за день</b>			<b>69,85</b>	<b>37,00</b>	<b>58,49</b>	<b>5,21</b>	<b>199,89</b>	<b>1644,25</b>	<b>674</b>	<b>250</b>	<b>998</b>	<b>10</b>	<b>264</b>	<b>1561</b>	<b>5,76</b>	<b>0,73</b>	<b>25,8</b>

## МЕНЮ

7 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
<b>Завтрак</b>																	
№209, сб.2018 г.	Каша пшеничная молочная жидкая	150/3	6,26	2,88	5,97	0,00	28,30	188,82	132	30,6	158	1,4	37,9	19,59	0,03	0,11	0,52
№1, сб.2018 г.	Бутерброд с маслом	30/10	2,42	0,05	8,55	0,00	14,57	148,40	8,1	9,9	28	0,6	59	65,3	0,49	0,05	0
ТТК	Чай с молоком сгущенным	180	3,63	3,53	4,19	0,03	27,21	156,35	149	16,2	102	0,1	21	23,5	0,1	0,03	0,2
<b>Итого за прием</b>			<b>12,31</b>	<b>6,46</b>	<b>18,71</b>	<b>0,03</b>	<b>70,08</b>	<b>493,57</b>	<b>289</b>	<b>56,7</b>	<b>288</b>	<b>2,1</b>	<b>118</b>	<b>108,39</b>	<b>0,62</b>	<b>0,18</b>	<b>0,72</b>
<b>Второй завтрак</b>																	
	Фрукты свежие	80	0,29	0,00	0,24	0,24	7,84	38,10	10,2	5,4	6,16	1,4	0	4	0,16	0,01	2,4
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
<b>Итого за прием</b>			<b>1,29</b>	<b>0,00</b>	<b>0,44</b>	<b>0,24</b>	<b>28,04</b>	<b>124,58</b>	<b>24,2</b>	<b>13,4</b>	<b>20,2</b>	<b>4,2</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0,36</b>	<b>0,03</b>	<b>6,4</b>
<b>Обед</b>																	
№25, сб.2018 г.	Салат из сырых овощей	40	0,46	0,00	1,80	2,01	1,49	25,31	10,9	6,81	12,5	0,2	0	142,66	1	0,01	3,69
№63, сб.2018 г.	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом	150/15	7,48	5,74	6,28	0,00	12,27	139,08	15,4	19,3	77,5	1,2	8,5	154,75	0,29	0,07	3,98
№124, сб.2018 г.	Запеканка капустная с мясом	180	17,64	12,92	15,95	0,00	21,45	309,27	140	52,3	214	2,2	75,4	101,96	0,58	0,1	25,2
№309, сб.2018 г.	Компот из смеси сухофруктов	180	0,48	0,16	0,06	0,00	18,05	73,40	12,5	7,26	9,53	0,8	0	0	0,06	0,1	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,00	0,20	0,00	9,66	49,10	4,6	6,6	17,4	0,4	0	0,26	0,03	0	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,00	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
<b>Итого за прием</b>			<b>28,97</b>	<b>18,82</b>	<b>24,52</b>	<b>2,01</b>	<b>69,60</b>	<b>634,83</b>	<b>190</b>	<b>102</b>	<b>363</b>	<b>5,6</b>	<b>83,9</b>	<b>399,57</b>	<b>2,41</b>	<b>0,3</b>	<b>33</b>
<b>Полдник</b>																	
	Вафли	15	0,42	0,42	0,50	0,00	11,60	51,67	2,4	1,5	5,4	0,2	0,3	0,45	0,11	0	0
№293, сб.2018 г.	Ряженка	165	4,69	4,69	4,04	0,00	6,79	80,95	201	22,6	149	0,2	32,3	36,3	0	0,03	0,49
<b>Итого за прием</b>			<b>5,11</b>	<b>5,11</b>	<b>4,54</b>	<b>0,00</b>	<b>18,39</b>	<b>132,61</b>	<b>203</b>	<b>24,1</b>	<b>154</b>	<b>0,4</b>	<b>32,6</b>	<b>36,75</b>	<b>0,11</b>	<b>0,04</b>	<b>0,49</b>
<b>Ужин</b>																	
№21, сб.2018 г.	Салат из моркови с изюмом	40	0,55	0,00	0,03	0,03	7,34	32,66	8,47	11,9	17,3	0,2	0	640	0,13	0,02	1,57
№240, сб.2018 г.	Сырники из творога с молоком сгущенным	80/10	15,77	14,70	9,96	0,13	22,26	243,00	153	21,8	184	0,5	61,4	70,61	0,37	0,05	0,3
№298, сб.2018 г., ТТК № 16	Чай с сахаром	180	0,10	0,00	0,02	0,03	7,28	28,38	0,21	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,00	0,10	0,00	4,83	24,55	2,3	3,3	8,7	0,2	0	0,13	0,02	0	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,00	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
<b>Итого за прием</b>			<b>18,52</b>	<b>14,70</b>	<b>10,36</b>	<b>0,19</b>	<b>48,39</b>	<b>367,26</b>	<b>171</b>	<b>46,4</b>	<b>241</b>	<b>1,7</b>	<b>61,4</b>	<b>710,81</b>	<b>0,91</b>	<b>0,12</b>	<b>1,87</b>
<b>Итого за день</b>			<b>66,20</b>	<b>45,09</b>	<b>58,57</b>	<b>2,46</b>	<b>234,50</b>	<b>1752,85</b>	<b>877</b>	<b>242</b>	<b>1066</b>	<b>14</b>	<b>296</b>	<b>1259,5</b>	<b>4,4</b>	<b>0,67</b>	<b>42,5</b>

## МЕНЮ

8 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
<b>Завтрак</b>																	
№208, сб.2018 г.	Каша пшеничная молочная жидкая	150/3	6,14	2,82	6,48	0,00	26,15	189,69	123,1	35,28	139,7	0,88	37,87	42,67	0,12	0,12	0,21
№1, сб.2018 г.	Бутерброд с маслом	30/10	2,42	0,05	8,55	0,30	14,57	148,40	8,1	9,9	28	0,62	59	65,3	0,49	0,05	0
№302, сб.2018 г., ТТК № 1	Кофейный напиток на молоке	180	3,78	3,92	3,80	0,00	14,21	103,73	142,8	16,44	105,7	0,14	16,2	29,7	0	0,04	0,7
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>12,34</b>	<b>6,79</b>	<b>18,83</b>	<b>0,30</b>	<b>54,93</b>	<b>441,82</b>	<b>274</b>	<b>61,62</b>	<b>273,4</b>	<b>1,64</b>	<b>113,1</b>	<b>137,67</b>	<b>0,61</b>	<b>0,21</b>	<b>0,91</b>
<b>Второй завтрак</b>																	
	Фрукты свежие	80	1,08	0,00	0,30	0,30	16,80	75,02	5,12	25,2	15,68	0,38	0	16	0,32	0,02	2,4
<b>Итого за 'Второй завтрак '</b>			<b>1,08</b>	<b>0,00</b>	<b>0,30</b>	<b>0,30</b>	<b>16,80</b>	<b>75,02</b>	<b>5,12</b>	<b>25,2</b>	<b>15,68</b>	<b>0,38</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>0,32</b>	<b>0,02</b>	<b>2,4</b>
<b>Обед</b>																	
№14, сб.2018 г.	Салат из свежих огурцов	50	0,40	0,00	2,25	0,00	1,48	28,79	12,94	6,01	19,17	0,28	0	4,05	1,16	0,01	1,92
№66, сб.2018 г., ТТК № 5	Суп картофельный с клецками и мясом	150/15	7,32	5,91	6,42	0,21	9,79	129,00	14,23	15,77	71,22	1,09	12,6	142,6	0,28	0,05	2,77
№129, сб.2018 г.	Голубцы ленивые (2 вариант)	150/30	12,54	11,64	9,67	4,58	9,85	181,06	43,82	27,94	119,3	1,22	10,79	83,27	2,21	0,04	3,03
№355, сб.Дели плюс 2015	Кисель из кураги	180	0,89	0,00	0,05	0,00	23,20	100,91	28,46	16,44	28,29	0,53	0	104,94	0,99	0,01	0,29
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,00	0,20	0,00	9,66	49,10	4,6	6,6	17,4	0,4	0	0	0,26	0,03	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,00	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>24,71</b>	<b>17,55</b>	<b>18,94</b>	<b>4,79</b>	<b>64,00</b>	<b>546,87</b>	<b>114,6</b>	<b>86,86</b>	<b>302,8</b>	<b>4,69</b>	<b>23,39</b>	<b>335,16</b>	<b>5,31</b>	<b>0,21</b>	<b>8,01</b>
<b>Полдник</b>																	
№265, сб.2018г.	Пирожки печеные с яблоками	50	3,02	0,46	2,68	0,58	21,96	126,28	9,34	5,13	26,15	0,69	14,1	2,6	0,11	0,03	0,69
№293, сб.2018 г.	Кефир	165	4,69	0,00	4,04	0,00	6,47	84,08	194	22,64	145,5	0,16	32,34	36,3	0	0,06	1,13
<b>Итого за 'Полдник '</b>			<b>7,71</b>	<b>0,46</b>	<b>6,72</b>	<b>0,58</b>	<b>28,43</b>	<b>210,37</b>	<b>203,4</b>	<b>27,77</b>	<b>171,7</b>	<b>0,85</b>	<b>46,44</b>	<b>38,9</b>	<b>0,11</b>	<b>0,1</b>	<b>1,82</b>
<b>Ужин</b>																	
№22, сб.2018 г.	Салат из моркови с яблоками	40	0,40	0,00	2,41	2,38	3,53	38,83	9	11,58	16,65	0,38	0	584,4	1,19	0,02	2,21
ТТК	Запеканка овощная соусом	120/20	5,34	0,13	5,69	2,39	21,91	166,83	18,97	29,56	79,03	1,22	9,07	23,76	1,06	0,13	11,08
ТТК	Чай с молоком сгущенным	180	3,48	3,60	3,76	0,03	25,27	144,52	135,1	14,79	95,27	0,09	12,6	23,5	0,1	0,02	0,2
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,00	0,10	0,00	4,83	24,55	2,3	3,3	8,7	0,2	0	0	0,13	0,02	0
	Хлеб ржаной	10	0,66	0,00	0,12	0,00	3,34	19,34	3,5	4,7	15,8	0,39	0	0,1	0,14	0,02	0
<b>Итого за прием</b>			<b>10,68</b>	<b>3,73</b>	<b>12,09</b>	<b>4,80</b>	<b>58,88</b>	<b>394,07</b>	<b>168,9</b>	<b>63,93</b>	<b>215,4</b>	<b>2,27</b>	<b>21,67</b>	<b>631,76</b>	<b>2,62</b>	<b>0,2</b>	<b>13,5</b>
<b>Итого за день</b>			<b>56,52</b>	<b>28,53</b>	<b>56,88</b>	<b>10,77</b>	<b>223,04</b>	<b>1668,14</b>	<b>765,9</b>	<b>265,4</b>	<b>979</b>	<b>9,84</b>	<b>204,6</b>	<b>1159,5</b>	<b>8,97</b>	<b>0,73</b>	<b>26,64</b>

## МЕНЮ

9 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
<b>Завтрак</b>																	
№244, сб.2018 г.	Запеканка из творога с морковью и молоком сгущенным	100/15	13,78	13,70	10,30	0,09	22,62	236,73	186	32,7	218	0,7	72	7,05	0,03	0,07	1,83
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,00	0,20	0,00	9,66	49,10	4,6	6,6	17,4	0,4	0	0	0,26	0,03	0
№306, сб.2018 г.	Какао на молоке сгущенном	180	3,40	3,18	3,54	0,27	22,44	132,62	121	19,7	94,3	0,4	11,1	20,78	0,09	0,02	0,18
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>18,76</b>	<b>16,88</b>	<b>14,04</b>	<b>0,36</b>	<b>54,71</b>	<b>418,44</b>	<b>312</b>	<b>59</b>	<b>330</b>	<b>1,5</b>	<b>83,1</b>	<b>27,83</b>	<b>0,38</b>	<b>0,12</b>	<b>2,01</b>
<b>Второй завтрак</b>																	
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
	Фрукты свежие	80	0,29	0,00	0,24	0,24	7,84	38,10	10,2	5,4	6,16	1,4	0	4	0,16	0,01	2,4
<b>Итого за 'Второй завтрак '</b>			<b>1,29</b>	<b>0,00</b>	<b>0,44</b>	<b>0,24</b>	<b>28,04</b>	<b>124,58</b>	<b>24,2</b>	<b>13,4</b>	<b>20,2</b>	<b>4,2</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0,36</b>	<b>0,03</b>	<b>6,4</b>
<b>Обед</b>																	
№30, сб.2018 г.	Салат из свеклы с солеными огурцами	50	0,68	0,00	2,56	0,00	3,73	42,33	16	9,4	18,3	0,6	0	1,19	1,31	0,01	1,93
№71, сб.2018 г.	Суп из овощей с мясом	150/15	7,00	5,86	8,33	2,51	6,86	133,38	22,9	17,9	72,5	1,1	7,5	139,66	1,26	0,05	5,13
№86, сб.2018 г.	Кнели рыбные припущенные	75/20	10,34	1,16	5,28	0,06	5,43	111,22	30,3	4,9	24,3	0,2	28,8	45,86	0,16	0,02	0,05
№148, сб.2018 г.	Картофельное пюре	120	2,45	0,54	3,92	0,41	16,08	113,67	28,5	22,8	66,8	0,8	17	34,48	0,15	0,09	8,33
№317, сб.2018 г.	Напиток яблочный	180	0,08	0,00	0,08	0,00	10,18	41,06	3,41	1,76	2,15	0,5	0	1,13	0,05	0	0,9
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,00	0,10	0,00	4,83	24,55	2,3	3,3	8,7	0,2	0	0	0,13	0,02	0
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,00	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>22,66</b>	<b>7,56</b>	<b>20,50</b>	<b>2,97</b>	<b>53,78</b>	<b>504,89</b>	<b>110</b>	<b>69,4</b>	<b>224</b>	<b>4,1</b>	<b>53,3</b>	<b>222,52</b>	<b>3,33</b>	<b>0,23</b>	<b>16,3</b>
<b>Полдник</b>																	
	Печенье	20	1,28	1,28	3,36	0,00	13,70	88,14	4,6	2	13	0,2	24	26,4	0,2	0,02	0
№293, сб.2018 г.	Ряженка 2,5 %	165	4,79	0,00	4,13	0,00	6,93	82,60	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за 'Полдник '</b>			<b>6,07</b>	<b>1,28</b>	<b>7,49</b>	<b>0,00</b>	<b>20,63</b>	<b>170,74</b>	<b>4,6</b>	<b>2</b>	<b>13</b>	<b>0,2</b>	<b>24</b>	<b>26,4</b>	<b>0,2</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>
<b>Ужин</b>																	
№13, сб.2018 г.	Салат из свежих помидоров	50	0,56	0,00	2,54	2,54	2,33	36,64	9,39	8,86	16,3	0,4	0	48,68	1,38	0,03	10,1
№173, сб.2018 г.	Запеканка картофельная с овощами	100/20	3,48	1,46	6,26	5,42	15,78	137,46	21,9	21,4	68,6	1	13,1	0	0	0,07	3,1
№298, сб.2018 г., ТТК № 16	Чай с сахаром	180	0,10	0,00	0,02	0,03	7,28	28,37	0,21	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,00	0,20	0,00	9,66	49,10	4,6	6,6	17,4	0,4	0	0	0,26	0,03	0
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,00	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
<b>Итого за 'Ужин '</b>			<b>7,03</b>	<b>1,46</b>	<b>9,27</b>	<b>7,99</b>	<b>41,74</b>	<b>290,25</b>	<b>43,1</b>	<b>46,3</b>	<b>134</b>	<b>2,6</b>	<b>13,1</b>	<b>48,88</b>	<b>1,92</b>	<b>0,17</b>	<b>13,3</b>
<b>Итого за день</b>			<b>55,81</b>	<b>27,17</b>	<b>51,74</b>	<b>11,56</b>	<b>198,90</b>	<b>1508,90</b>	<b>494</b>	<b>190</b>	<b>721</b>	<b>13</b>	<b>173</b>	<b>329,63</b>	<b>6,2</b>	<b>0,57</b>	<b>38</b>



## МЕНЮ

10 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
<b>Завтрак</b>																	
№78, сб.2018 г.	Суп молочный с крупой (рис)	150	2,64	2,18	3,06	0,00	10,88	81,98	81,3	13,1	70,9	0,2	13,3	24,34	0,05	0,03	0,39
№209, сб.Дели плюс,2015 г.	Яйца вареные	40	4,83	4,83	4,37	0,00	0,22	59,49	19,8	4,32	69,1	0,9	100	104	0,24	0,02	0
№2, сб.2018 г.	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	5,03	2,66	7,09	0,00	14,53	146,09	108	15,4	87,1	0,7	50,5	56,45	0,48	0,05	0,07
№302, сб.2018 г., ТТК № 18	Кофейный напиток на молоке	180	3,78	3,92	3,80	0,00	14,21	103,73	143	16,4	106	0,1	16,2	29,7	0	0,04	0,7
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>16,27</b>	<b>13,58</b>	<b>18,32</b>	<b>0,00</b>	<b>39,84</b>	<b>391,28</b>	<b>351</b>	<b>49,3</b>	<b>333</b>	<b>1,9</b>	<b>180</b>	<b>214,49</b>	<b>0,77</b>	<b>0,14</b>	<b>1,16</b>
<b>Второй завтрак</b>																	
	Фрукты свежие	100	1,35	0,00	0,38	0,38	21,00	93,78	6,4	31,5	19,6	0,5	0	20	0,4	0,02	3
<b>Итого за 'Второй завтрак '</b>			<b>1,35</b>	<b>0,00</b>	<b>0,38</b>	<b>0,38</b>	<b>21,00</b>	<b>93,78</b>	<b>6,4</b>	<b>31,5</b>	<b>19,6</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>0,4</b>	<b>0,02</b>	<b>3</b>
<b>Обед</b>																	
№14, сб.2018 г.	Салат из свежих огурцов	50	0,40	0,00	2,25	0,00	1,48	28,79	11,9	5,94	19	0,3	0	4,05	1,16	0,01	1,92
№60, сб.2018 г.	Борщ с капустой и картофелем, мясом	150/15	6,74	6,07	7,12	0,10	7,44	123,12	26,8	17,3	66,6	1,2	13	158,27	0,24	0,03	4,78
№125, сб.2018 г.	Запеканка картофельная с мясом	180/30	19,82	12,87	18,22	6,66	25,92	354,84	24,1	48,2	185	2	12,3	76,44	3,35	0,09	1
№309, сб.2018 г.	Компот из смеси сухофруктов	180	0,48	0,16	0,06	0,00	18,05	73,40	12,5	7,26	9,53	0,8	0	0	0,06	0,1	
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,00	0,15	0,00	7,25	36,83	3,45	4,95	13,1	0,3	0	0	0,2	0,02	0
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,00	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>29,95</b>	<b>19,10</b>	<b>28,03</b>	<b>6,76</b>	<b>66,81</b>	<b>655,65</b>	<b>85,7</b>	<b>93</b>	<b>325</b>	<b>5,3</b>	<b>25,3</b>	<b>238,96</b>	<b>5,23</b>	<b>0,25</b>	<b>7,8</b>
<b>Полдник</b>																	
№230, сб.2018 г.	Лапшевник с творогом	70/10	6,23	4,68	5,20	0,23	14,17	131,15	46,6	8,42	67,8	0,4	29,9	43,99	0,39	0,03	0,08
№293 сб.2018 г.	Кефир	165	4,69	0,00	4,04	0,00	6,47	84,08	194	22,6	146	0,2	32,3	36,3	0	0,06	1,13
<b>Итого за 'Полдник '</b>			<b>10,92</b>	<b>4,68</b>	<b>9,25</b>	<b>0,23</b>	<b>20,63</b>	<b>215,23</b>	<b>241</b>	<b>31,1</b>	<b>213</b>	<b>0,6</b>	<b>62,2</b>	<b>80,29</b>	<b>0,39</b>	<b>0,1</b>	<b>1,21</b>
<b>Ужин</b>																	
№91, сб.2018 г.	Рыба "Аппетитная"	180	13,30	1,40	13,44	6,15	10,19	220,91	62,8	8,68	49,1	0,7	39	68,82	3,3	0,03	3,96
№246, сб.Пермь 2008 г.	Огурцы свежие нарезка	40	0,32	0,00	0,04	0,00	1,00	6,37	9,2	5,6	16,8	0,2	0	4	0,04	0,01	4
№300, сб.2018 г., ТТК № 16	Чай с лимоном и сахаром	180	0,15	0,00	0,03	0,03	7,46	30,60	2,43	0,66	1,21	0,1	0	0,13	0,01	0	1,01
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,00	0,10	0,00	4,83	24,55	2,3	3,3	8,7	0,2	0	0	0,13	0,02	0
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,00	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
<b>Итого за 'Ужин '</b>			<b>15,88</b>	<b>1,40</b>	<b>13,85</b>	<b>6,17</b>	<b>30,15</b>	<b>321,11</b>	<b>83,7</b>	<b>27,6</b>	<b>107</b>	<b>2</b>	<b>39</b>	<b>73,15</b>	<b>3,76</b>	<b>0,1</b>	<b>8,96</b>
<b>Итого за день</b>			<b>74,37</b>	<b>38,75</b>	<b>69,82</b>	<b>13,54</b>	<b>178,44</b>	<b>1677,04</b>	<b>768</b>	<b>233</b>	<b>998</b>	<b>10</b>	<b>306</b>	<b>626,88</b>	<b>10,5</b>	<b>0,61</b>	<b>22,1</b>

**ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ, Дошкольные организации. 3-7 лет**  
**МР 2.4.5.0146-19**

Наименование	Норма	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10дн.	Среднее в день	Выполнение, % от дн. нормы
<b>Пищевая ценность</b>														
Белки, г	57	87,84	70,22	85,06	79,68	65,57	74,13	77,03	75,13	64,44	75,20	754,30	75,43	132
в т.ч. жив., г	44	56,51	27,03	56,14	26,74	27,04	35,28	35,26	45,23	28,30	33,29	370,82	37,08	84
Жиры, г	63	66,96	68,64	78,68	71,79	60,67	62,48	73,67	63,52	62,13	62,30	670,84	67,08	106
в т.ч. раст., г	0	4,69	11,08	3,22	10,18	8,98	12,61	8,28	7,34	10,36	12,20	88,94	8,89	
Углеводы, г	274	242,31	232,03	194,95	215,25	249,53	261,46	237,69	276,13	255,50	239,10	2403,93	240,39	88
Моно- и дисахара, г	274	114,92	129,48	86,21	104,85	102,73	137,34	99,15	191,67	103,71	99,18	1169,24	116,92	
Крахмал, г	0	127,39	102,55	108,74	110,40	146,79	124,11	138,54	84,46	151,79	139,92	1234,69	123,47	
Пищевые волокна, г		22,57	22,32	17,03	18,48	19,43	23,81	19,78	20,75	26,14	19,47	209,78	20,98	
Витамин В1, мг	0,9	0,66	0,70	0,71	0,64	0,70	0,89	0,82	0,72	1,05	0,71	7,60	0,76	84
Витамин В2, мг	1	1,35	0,80	1,17	1,08	0,90	1,24	1,27	1,35	1,84	1,27	12,27	1,23	123
Витамин С, мг	50	44,20	55,45	28,23	50,89	30,79	26,75	59,17	41,43	70,70	17,41	425,02	42,50	86
Витамин А, мкг	0,5	465,59	1594,93	1354,75	1667,91	430,89	1174,87	1022,90	1437,57	4272,70	756,75	14178,86	1417,89	
Витамин Е (ток.экв), мг	7,0	5,48	9,60	10,93	7,88	9,47	4,27	10,45	7,20	7,34	9,82	82,44	8,24	
Са, мг	900	1055,86	602,42	422,27	809,32	662,96	564,05	901,51	812,60	526,00	790,45	7147,44	714,74	79
Р, мг	800	1234,75	846,19	971,47	957,36	921,12	1001,41	1125,86	1068,62	1030,06	1028,36	10185,20	1018,52	127
Mg, мг	210	258,36	243,96	214,01	244,54	203,63	323,41	283,49	251,88	287,17	264,05	2574,50	257,45	123
Fe, мг	10	12,05	14,83	15,94	10,65	14,04	17,56	11,44	15,20	17,60	11,11	140,42	14,04	140
Zn, мг	0													
I, мг	0													
Калорийность, ккал	1891	1972,69	1870,22	1866,76	1867,18	1852,61	1946,43	1971,83	2005,43	1896,25	1864,77	19114,17	1911,42	101

**ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА, Дошкольные организации. 3-7 лет**  
**МР 2.4.5.0146-19**

Наименование продукта	Норма, г, мл, нетто	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дн.	Сред нее в день	Выпол нение,о тклоне ние в г
Молоко и кисломолочная продукция	450,00	541,50	469,10	332,80	488,70	505,60	321,00	505,90	410,70	437,00	486,00	4498,30	449,83	-0,17
Творог (5-9% м.д.ж.)	40,00	130,70		18,60		22,40	89,60	18,20	117,00			396,50	39,65	-0,35
Сметана	11,00	9,40	16,30	16,70	8,00	8,00	22,50	15,50	8,00		8,00	112,40	11,24	0,24
Сыр	6,00	16,00	5,00		10,00	10,00		10,00			10,00	61,00	6,10	0,10
Мясо	55,00	77,60	83,80	37,80	53,20	32,00	32,00		63,60	50,70	112,00	542,70	54,27	-0,73
Птица (куры, цыплята-бройлеры, индейка-потрошенная. 1 кат)	24,00			143,30				103,80				247,10	24,71	0,71
Рыба (филе), в т.ч. филе слабо- или малосоленое	37,00	24,00	61,00		61,00	49,90	60,50	49,90			56,00	362,30	36,23	-0,77
Яйцо	24,00	20,00		129,10		24,60	26,10	7,70	14,70	4,90	8,00	235,10	23,51	-0,49
Картофель	140,00	66,50	16,00	216,40	88,00	148,80	214,60	171,60	20,00	278,40	171,40	1391,70	139,17	-0,83
Овощи, включая соленые и квашеные	260,00	316,00	373,90	261,00	232,90	193,90	146,40	276,30	300,20	307,80	188,50	2596,90	259,69	-0,31
Фрукты свежие	100,00	100,00	115,40	42,30	116,00	112,30	70,00	116,90	100,00	124,20	106,30	1003,40	100,34	0,34
Сухофрукты	11,00	18,00			18,00		18,00		18,00	20,00	18,00	110,00	11,00	
Соки фруктовые и овощные	100,00		200,00	200,00		200,00	200,00		200,00			1000,00	100,00	
Витаминизированные напитки														
Хлеб ржаной	50,00	40,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	60,00	50,00	500,00	50,00	
Хлеб пшеничный	80,00	75,80	79,60	79,00	81,20	81,00	80,70	81,00	80,00	78,80	83,70	800,80	80,08	0,08
Крупа, бобовые	43,00	62,60	36,00		46,50	44,00	71,20	36,40	59,80	52,00	15,00	423,50	42,35	-0,65
Макаронные изделия	12,00		36,80		16,00	33,80					36,80	123,40	12,34	0,34
Мука пшеничная	29,00	33,60	5,70	45,80	1,90	44,90	4,10	48,90	17,30	40,80	49,40	292,40	29,24	0,24
Масло сливочное	21,00	24,00	25,90	16,50	16,30	23,00	14,60	17,90	21,80	30,60	22,10	212,70	21,27	0,27
Масло растительное	11,00	2,40	10,50	13,40	10,00	14,30	12,50	13,00	6,80	13,10	11,80	107,80	10,78	-0,22
Кондитерские изделия	10,00		25,00		25,00		25,00		25,00			100,00	10,00	
Чай	0,60	0,50	0,50	1,00	0,50	0,50	0,50	0,50	1,00	0,50	0,50	6,00	0,60	
Какао-порошок	0,50	1,80			1,80		1,80					5,40	0,54	0,04
Кофейный напиток	1,20		1,80			1,80		1,80		1,80	1,80	9,00	0,90	-0,30
Сахар	35,00	41,40	38,70	31,90	31,20	36,10	27,80	41,90	36,20	40,70	32,70	358,60	35,86	0,86
Дрожжи х/п	0,50	0,30		1,80		1,30		1,80		0,30	0,20	5,70	0,57	0,07
Крахмал	3,00	8,10						8,10		9,00		25,20	2,52	-0,48
Соль пищевая поваренная йодированная	4,00	4,00	5,50	3,10	3,40	3,60	4,50	5,30	2,90	2,80	3,70	38,80	3,88	-0,12

## МЕНЮ

1 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	PЭ,мкг	ГЭ,мг	B1,мг	C,мг
<b>Завтрак</b>																	
№205, сб.2018 г.	Каша манная молочная жидкая (2вар)	180/3	7,31	4,52	7,71	0,27	30,19	220,73	193	26	156	0,5	49,4	19,59	0,03	0,09	0,82
№3 сб.2018 г.	Бутерброд с сыром	30/10	4,90	2,58	2,90	0,29	14,20	106,54	105	15,1	84,4	0,7	20,6	23,8	0,43	0,05	0,07
№304, сб.2018 г., ТТК № 19	Какао с молоком	180	4,09	3,92	4,04	0,27	13,21	104,71	145	23,1	116	0,5	16,2	29,75	0,01	0,04	0,7
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>16,31</b>	<b>11,01</b>	<b>14,65</b>	<b>0,84</b>	<b>57,60</b>	<b>431,98</b>	<b>442</b>	<b>64,2</b>	<b>356</b>	<b>1,6</b>	<b>86,2</b>	<b>73,14</b>	<b>0,47</b>	<b>0,18</b>	<b>1,59</b>
<b>Второй завтрак</b>																	
	Фрукты свежие	100	0,36	0,00	0,30	0,30	9,80	47,62	12,8	6,75	7,7	1,8	0	5	0,2	0,02	3
<b>Итого за 'Второй завтрак '</b>			<b>0,36</b>	<b>0,00</b>	<b>0,30</b>	<b>0,30</b>	<b>9,80</b>	<b>47,62</b>	<b>12,8</b>	<b>6,75</b>	<b>7,7</b>	<b>1,8</b>	<b>0</b>	<b>5</b>	<b>0,2</b>	<b>0,02</b>	<b>3</b>
<b>Обед</b>																	
ТТК	Салат из свеклы с чесноком	60	2,61	1,63	2,33	0,06	5,80	57,16	85,8	17,6	65,1	1	17,6	20,04	0,04	0,02	6,47
№75, сб.2018 г.	Уха с крупой	200/20	4,67	3,21	0,35	0,24	12,09	74,27	12,6	8,14	59,1	0,6	1,25	1,2	0,14	0,04	0,98
№124, сб.2018 г.	Запеканка капустная с мясом	220	21,57	15,79	19,52	0,40	26,27	378,44	171	63,9	262	2,7	92,5	125,01	0,71	0,12	30,8
№355, сб.Дели плюс 2015 г.	Кисель из кураги	180	0,89	0,00	0,05	0,00	23,20	100,91	28,5	16,4	28,3	0,5	0	104,94	0,99	0,01	0,29
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,00	0,20	0,00	9,66	49,10	4,6	6,6	17,4	0,4	0	0	0,26	0,03	0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,00	13,36	77,35	14	18,8	63,2	1,6	0	0,4	0,56	0,07	0
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>33,95</b>	<b>20,64</b>	<b>22,93</b>	<b>0,70</b>	<b>90,39</b>	<b>737,22</b>	<b>316</b>	<b>131</b>	<b>495</b>	<b>6,7</b>	<b>111</b>	<b>251,59</b>	<b>2,7</b>	<b>0,29</b>	<b>38,5</b>
<b>Полдник</b>																	
№268, сб.2018 г.	Пирожки печеные с картофелем	70	4,55	0,49	5,40	2,83	27,17	180,57	13,8	10,7	47,8	0,7	17,9	33,27	1,2	0,06	0,53
№293, сб.2018 г.	Ряженка	180	5,12	0,00	4,41	0,00	7,41	88,31	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за 'Полдник '</b>			<b>9,66</b>	<b>0,49</b>	<b>9,81</b>	<b>2,83</b>	<b>34,58</b>	<b>268,87</b>	<b>13,8</b>	<b>10,7</b>	<b>47,8</b>	<b>0,7</b>	<b>17,9</b>	<b>33,27</b>	<b>1,2</b>	<b>0,06</b>	<b>0,53</b>
<b>Ужин</b>																	
№238, сб.2018 г.	Запеканка из творога с молоком сгущенным	140/20	25,88	24,37	19,04	0,00	33,00	409,52	266	38,6	311	0,9	119	137,41	0,65	0,08	0,54
№298, сб.2018 г., ТТК № 16	Чай с сахаром	180	0,10	0,00	0,02	0,03	7,28	28,37	0,21	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,00	0,20	0,00	9,66	49,10	4,6	6,6	17,4	0,4	0	0	0,26	0,03	0
<b>Итого за 'Ужин '</b>			<b>27,55</b>	<b>24,37</b>	<b>19,26</b>	<b>0,03</b>	<b>49,94</b>	<b>486,99</b>	<b>271</b>	<b>45,2</b>	<b>328</b>	<b>1,3</b>	<b>119</b>	<b>137,41</b>	<b>0,91</b>	<b>0,11</b>	<b>0,54</b>
<b>Итого за день</b>			<b>87,84</b>	<b>56,51</b>	<b>66,96</b>	<b>4,69</b>	<b>242,31</b>	<b>1972,69</b>	<b>1056</b>	<b>258</b>	<b>1235</b>	<b>12</b>	<b>335</b>	<b>500,41</b>	<b>5,48</b>	<b>0,66</b>	<b>44,2</b>

## МЕНЮ

2 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	А,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
<b>Завтрак</b>																		
№206, сб.2018 г.	Каша овсяная молочная жидкая	180/3	7,79	3,45	8,42	0,00	30,22	233,61	166	55,9	219	1,5	41,9	46,21	0,64	0,19	0,63	
№1, сб.2018 г.	Бутерброд с маслом	20/5	1,61	0,03	4,33	0,20	9,70	86,48	5,2	6,6	18,4	0,4	29,5	32,65	0,31	0,03	0	
№302, сб.2018 г., ТТК № 18	Кофейный напиток на молоке	180	3,78	3,92	3,80	0,00	15,11	107,18	143	16,4	106	0,1	16,2	29,7	0	0,04	0,7	
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>13,18</b>	<b>7,39</b>	<b>16,55</b>	<b>0,20</b>	<b>55,03</b>	<b>427,27</b>	<b>314</b>	<b>78,9</b>	<b>343</b>	<b>2,1</b>	<b>87,6</b>	<b>108,56</b>	<b>0,95</b>	<b>0,26</b>	<b>1,33</b>	
<b>Второй завтрак</b>																		
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4	
	Фрукты свежие	100	0,36	0,00	0,30	0,30	9,80	47,62	12,8	6,75	7,7	1,8	0	5	0,2	0,02	3	
<b>Итого за 'Второй завтрак '</b>			<b>1,36</b>	<b>0,00</b>	<b>0,50</b>	<b>0,30</b>	<b>30,00</b>	<b>134,10</b>	<b>26,8</b>	<b>14,8</b>	<b>21,7</b>	<b>4,6</b>	<b>0</b>	<b>5</b>	<b>0,4</b>	<b>0,04</b>	<b>7</b>	
<b>Обед</b>																		
№36, сб.2018 г.	Салат "Здоровье"	60	1,02	0,00	3,07	3,02	4,64	53,24	19	17,3	31,3	0,6	0	509,51	1,47	0,03	4,82	
№60, сб.2018 г.	Борщ с капустой и картофелем, с мясом	200/20	8,74	7,83	7,96	0,00	9,95	149,43	36,8	21,8	76,2	1,4	14,3	204,66	0,32	0,04	6,37	
№102, сб.2018 г.	Котлеты с соусом	70/30	14,95	8,77	13,86	4,21	13,72	242,51	31,3	23,7	113	1,1	8,14	64,7	2,24	0,04	0,26	
№232, сб.2018 г.	Макароны отварные с овощами	150	4,30	0,04	6,31	0,45	23,36	173,37	15	14,4	43	0,7	31,9	493,65	0,78	0,05	0,56	
№311, сб.2018 г.	Напиток апельсиновый	180	0,08	0,00	0,02	0,00	10,49	41,08	3,26	1,11	1,93	0,1	0	0,72	0,02	0	2,16	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,00	0,20	0,00	9,66	49,10	4,6	6,6	17,4	0,4	0	0	0,26	0,03	0	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,00	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0	
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>31,99</b>	<b>16,64</b>	<b>31,65</b>	<b>7,68</b>	<b>78,50</b>	<b>747,41</b>	<b>117</b>	<b>94,4</b>	<b>314</b>	<b>5,1</b>	<b>54,3</b>	<b>1273,4</b>	<b>5,36</b>	<b>0,23</b>	<b>14,2</b>	
<b>Полдник</b>																		
	Печенье	25	1,60	1,60	4,20	0,00	17,13	110,18	5,75	2,5	16,3	0,2	30	33	0,25	0,03	0	
№293, сб.2018 г.	Кефир	180	5,12	0,00	5,64	0,00	7,06	98,08	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого за 'Полдник '</b>			<b>6,72</b>	<b>1,60</b>	<b>9,84</b>	<b>0,00</b>	<b>24,18</b>	<b>208,25</b>	<b>5,75</b>	<b>2,5</b>	<b>16,3</b>	<b>0,2</b>	<b>30</b>	<b>33</b>	<b>0,25</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	
<b>Ужин</b>																		
№93, сб.2018 г.	Рыба, запеченная с морковью	100	9,87	1,37	5,70	2,70	3,30	105,63	42,4	4,37	29,1	0,2	11,7	375,23	1,64	0,01	0,05	
№150, сб.2018 г.	Капуста тушеная	150	3,40	0,03	3,82	0,17	13,88	109,85	79,1	27,6	55,7	1,1	17,7	108,61	0,31	0,05	31,9	
№300, сб.2018 г., ТТК № 16	Чай с лимоном и сахаром	180	0,15	0,00	0,03	0,03	7,46	30,59	2,43	0,66	1,21	0,1	0	0,13	0,01	0	1,01	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,00	0,20	0,00	9,66	49,10	4,6	6,6	17,4	0,4	0	0	0,26	0,03	0	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,00	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0	
<b>Итого за 'Ужин '</b>			<b>16,98</b>	<b>1,40</b>	<b>10,10</b>	<b>2,90</b>	<b>44,32</b>	<b>353,19</b>	<b>139</b>	<b>53,4</b>	<b>151</b>	<b>2,9</b>	<b>29,4</b>	<b>484,27</b>	<b>2,64</b>	<b>0,14</b>	<b>33</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>70,22</b>	<b>27,03</b>	<b>68,64</b>	<b>11,08</b>	<b>232,03</b>	<b>1870,22</b>	<b>602</b>	<b>244</b>	<b>846</b>	<b>15</b>	<b>201</b>	<b>1904,3</b>	<b>9,6</b>	<b>0,7</b>	<b>55,5</b>	

## МЕНЮ

3 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A,мкг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
<b>Завтрак</b>																	
№233, сб.2018 г.	Омлет натуральный	150	14,55	15,48	17,62	0,00	2,56	226,65	99,3	16,8	221	2,5	198	353,49	0,76	0,07	0,22
№1, сб.2018 г.	Бутерброд с маслом	20/5	1,61	0,03	4,33	0,20	9,70	86,48	5,2	6,6	18,4	0,4	29,5	32,65	0,31	0,03	0
№299, сб.2018 г., ТТК № 16	Чай с молоком и сахаром	180	1,46	1,45	1,43	0,03	9,42	54,77	53	6,09	39,2	0,1	6	11	0	0,01	0,26
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>17,62</b>	<b>16,96</b>	<b>23,38</b>	<b>0,23</b>	<b>21,68</b>	<b>367,90</b>	<b>158</b>	<b>29,5</b>	<b>279</b>	<b>3</b>	<b>233</b>	<b>397,14</b>	<b>1,07</b>	<b>0,11</b>	<b>0,48</b>
<b>Второй завтрак</b>																	
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
<b>Итого за 'Второй завтрак '</b>			<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>20,20</b>	<b>86,48</b>	<b>14</b>	<b>8</b>	<b>14</b>	<b>2,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,02</b>	<b>4</b>
<b>Обед</b>																	
№52, сб.2018 г.	Икра кабачковая	60	0,82	0,00	2,88	0,00	4,26	48,00	18	9,84	17	0,4	0	11,54	1,44	0,02	3,91
№57, сб.2018 г.	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом кур	200/20	12,65	11,22	14,37	1,96	7,39	213,10	44,9	24,7	114	1,4	42,9	212,16	1,29	0,07	9,73
№145, сб.2018 г.	Птица, тушенная в соусе с овощами	200	20,57	15,17	15,13	0,46	16,76	291,92	39,1	39,4	161	2	22	780,44	0,81	0,1	3,6
№310, сб.2018 г.	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,00	0,13	0,00	12,29	50,51	5,33	2,82	3,45	0,7	0	1,8	0,07	0,01	1,44
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,00	0,25	0,00	12,08	61,38	5,75	8,25	21,8	0,5	0	0	0,33	0,04	0
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,00	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>37,47</b>	<b>26,40</b>	<b>32,99</b>	<b>2,42</b>	<b>59,44</b>	<b>703,58</b>	<b>120</b>	<b>94,4</b>	<b>349</b>	<b>5,8</b>	<b>64,9</b>	<b>1006,1</b>	<b>4,21</b>	<b>0,27</b>	<b>18,7</b>
<b>Полдник</b>																	
№285, сб.2018 г.	Булочка "Творожная"	70	8,83	4,81	4,06	0,55	33,04	208,73	51,2	12,7	95,2	0,8	23,1	42,03	0,76	0,07	0,1
№386, сб. Дели плюс, 2015 г.	Простокваша	180	4,74	0,00	5,07	0,00	6,85	90,59	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за 'Полдник '</b>			<b>13,57</b>	<b>4,81</b>	<b>9,13</b>	<b>0,55</b>	<b>39,89</b>	<b>299,32</b>	<b>51,2</b>	<b>12,7</b>	<b>95,2</b>	<b>0,8</b>	<b>23,1</b>	<b>42,03</b>	<b>0,76</b>	<b>0,07</b>	<b>0,1</b>
<b>Ужин</b>																	
№107, сб.2018 г.	Зразы из говядины	70	8,95	7,42	9,61	0,00	9,60	163,51	33,2	20,9	113	1,1	19,3	20,97	4,01	0,07	1,18
№177, сб.2018 г.	Картофельное пюре с морковью	150	2,74	0,55	2,78	0,00	17,00	108,26	32,1	29,2	72,8	0,9	8,38	0	0	0,08	3,73
№300, сб.2018 г., ТТК № 16	Чай с лимоном и сахаром	180	0,15	0,00	0,03	0,03	7,46	30,60	2,43	0,66	1,21	0,1	0	0,13	0,01	0	1,01
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,00	0,20	0,00	9,66	49,10	4,6	6,6	17,4	0,4	0	0	0,26	0,03	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,00	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0
<b>Итого за 'Ужин '</b>			<b>15,40</b>	<b>7,97</b>	<b>12,98</b>	<b>0,03</b>	<b>53,74</b>	<b>409,49</b>	<b>79,5</b>	<b>69,4</b>	<b>235</b>	<b>3,6</b>	<b>23,8</b>	<b>21,4</b>	<b>4,7</b>	<b>0,23</b>	<b>4,97</b>
<b>Итого за день</b>			<b>85,06</b>	<b>56,14</b>	<b>78,68</b>	<b>3,22</b>	<b>194,95</b>	<b>1866,76</b>	<b>422</b>	<b>214</b>	<b>971</b>	<b>16</b>	<b>345</b>	<b>1466,7</b>	<b>10,9</b>	<b>0,71</b>	<b>28,2</b>

## МЕНЮ

4 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
<b>Завтрак</b>																	
№80, сб.2018 г.	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,39	2,91	4,16	0,00	15,89	119,71	110,4	14,52	91,07	0,33	17,66	32,45	0,26	0,05	0,52
№2, сб.2018 г.	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	4,92	2,60	6,94	0,00	14,24	143,17	105,4	15,09	85,31	0,67	49,49	56,45	0,48	0,05	0,07
№304, сб.2018 г., ТТК № 19	Какао с молоком	180	4,09	3,92	4,04	0,27	14,11	108,17	144,8	23,1	116	0,49	16,2	29,75	0,01	0,04	0,7
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>13,40</b>	<b>9,42</b>	<b>15,14</b>	<b>0,27</b>	<b>44,24</b>	<b>371,05</b>	<b>360,6</b>	<b>52,71</b>	<b>292,3</b>	<b>1,48</b>	<b>83,35</b>	<b>118,65</b>	<b>0,74</b>	<b>0,14</b>	<b>1,29</b>
<b>Вторый завтрак</b>																	
	Фрукты свежие	100	0,36	0,00	0,30	0,30	9,80	47,62	12,8	6,75	7,7	1,76	0	5	0,2	0,02	3
<b>Итого за 'Вторый завтрак '</b>			<b>0,36</b>	<b>0,00</b>	<b>0,30</b>	<b>0,30</b>	<b>9,80</b>	<b>47,62</b>	<b>12,8</b>	<b>6,75</b>	<b>7,7</b>	<b>1,76</b>	<b>0</b>	<b>5</b>	<b>0,2</b>	<b>0,02</b>	<b>3</b>
<b>Обед</b>																	
№35, сб.2018 г.	Салат "Пестрый"	60	0,73	0,00	2,74	3,11	6,44	55,17	16,93	9,85	18,38	0,86	0	1,8	1,4	0,01	1,04
№61, сб.2018 г.	Рассольник домашний	200	26,70	0,20	23,70	1,96	12,09	373,12	31,4	21,95	53,4	0,85	12	175,68	1,05	0,08	8,41
№110, сб.2018 г.	Фрикадельки мясные с соусом	70/35	9,84	9,53	9,04	0,12	8,35	155,25	48,56	21,69	124,6	0,83	29,64	22,29	0,17	0,05	0,14
№182, сб.2018 г., ТТК № 13	Пюре овощное	150	3,06	0,88	5,20	0,00	11,70	111,15	78,74	36,59	85,79	0,95	34,79	941,89	0,32	0,09	34,54
№308, сб.2018 г.	Компот из ягод сушеных	180	0,30	0,00	0,00	0,00	19,68	76,93	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,00	0,20	0,00	9,66	49,10	4,6	6,6	17,4	0,4	0	0	0,26	0,03	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,00	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>44,19</b>	<b>10,60</b>	<b>41,23</b>	<b>5,19</b>	<b>77,94</b>	<b>878,74</b>	<b>189,6</b>	<b>109,8</b>	<b>341,6</b>	<b>5,05</b>	<b>73,86</b>	<b>1142</b>	<b>3,62</b>	<b>0,3</b>	<b>44,07</b>
<b>Полдник</b>																	
	Печенье	25	1,60	1,60	4,20	0,00	17,13	110,18	5,75	2,5	16,25	0,2	30	33	0,25	0,03	0
№293, сб.2018 г.	Кефир	180	5,12	5,12	5,64	0,00	7,06	102,84	211,7	24,7	167,6	0,18	35,28	39,6	0	0,05	1,23
<b>Итого за 'Полдник '</b>			<b>6,72</b>	<b>6,72</b>	<b>9,84</b>	<b>0,00</b>	<b>24,18</b>	<b>213,02</b>	<b>217,4</b>	<b>27,2</b>	<b>183,8</b>	<b>0,38</b>	<b>65,28</b>	<b>72,6</b>	<b>0,25</b>	<b>0,08</b>	<b>1,23</b>
<b>Ужин</b>																	
№82, сб.2018 г.	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	8,84	0,00	4,36	3,94	2,98	88,01	10,61	9,82	17,58	0,3	0	452	2,34	0,01	1,3
№187, сб.2018 г.	Каша рисовая рассыпчатая	130	3,19	0,00	0,46	0,46	32,49	152,60	6,46	22,23	65,36	0,47	0	0	0,19	0,03	0
№298, сб.2018 г., ТТК № 16	Чай с сахаром	180	0,10	0,00	0,02	0,03	7,28	28,38	0,21	0	0	0,02	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,00	0,20	0,00	9,66	49,10	4,6	6,6	17,4	0,4	0	0	0,26	0,03	0
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,00	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
<b>Итого за 'Ужин '</b>			<b>15,02</b>	<b>0,00</b>	<b>5,28</b>	<b>4,42</b>	<b>59,09</b>	<b>356,77</b>	<b>28,89</b>	<b>48,06</b>	<b>131,9</b>	<b>1,98</b>	<b>0</b>	<b>452,2</b>	<b>3,07</b>	<b>0,11</b>	<b>1,3</b>
<b>Итого за день</b>			<b>79,68</b>	<b>26,74</b>	<b>71,79</b>	<b>10,18</b>	<b>215,25</b>	<b>1867,18</b>	<b>809,3</b>	<b>244,5</b>	<b>957,4</b>	<b>10,7</b>	<b>222,5</b>	<b>1790,4</b>	<b>7,88</b>	<b>0,64</b>	<b>50,89</b>

# МЕНЮ

5 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
<b>Завтрак</b>																	
ТТК	Каша ячневая молочная жидкая	180/3	6,84	3,38	6,59	0,45	30,91	216,00	166	31,6	202	0,8	41,9	46,21	0,57	0,11	0,25
№2, сб.2018 г.	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	5,03	2,66	7,09	0,00	14,53	146,09	108	15,4	87,1	0,7	50,5	56,45	0,48	0,05	0,07
№302, сб.2018 г., ТТК № 18	Кофейный напиток на молоке	180	3,78	3,92	3,80	0,00	15,11	107,18	143	16,4	106	0,1	16,2	29,7	0	0,04	0,7
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>15,65</b>	<b>9,95</b>	<b>17,48</b>	<b>0,45</b>	<b>60,55</b>	<b>469,27</b>	<b>416</b>	<b>63,5</b>	<b>395</b>	<b>1,6</b>	<b>109</b>	<b>132,36</b>	<b>1,05</b>	<b>0,2</b>	<b>1,02</b>
<b>Второй завтрак</b>																	
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
	Фрукты свежие	70	0,25	0,00	0,21	0,21	6,86	33,33	8,96	4,73	5,39	1,2	0	3,5	0,14	0,01	2,1
<b>Итого за 'Второй завтрак '</b>			<b>1,25</b>	<b>0,00</b>	<b>0,41</b>	<b>0,21</b>	<b>27,06</b>	<b>119,81</b>	<b>23</b>	<b>12,7</b>	<b>19,4</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>3,5</b>	<b>0,34</b>	<b>0,03</b>	<b>6,1</b>
<b>Обед</b>																	
№30, сб.2018 г.	Салат из свеклы с солеными огурцами	60	0,82	0,00	3,07	0,00	4,47	50,80	19,2	11,3	21,9	0,7	0	1,43	1,57	0,01	2,32
№69, сб.2018 г.	Суп крестьянский с крупой и мясом	200/20	9,36	8,12	9,23	2,00	10,56	167,18	31,5	20,6	102	1,3	7,2	184,12	1,22	0,05	6,42
№88, сб.2018 г.	Тефтели рыбные	75/30	8,91	0,38	7,54	5,46	12,89	158,06	19	7,06	23,7	0,4	8,5	60,71	2,97	0,03	1,9
№148, сб.2018 г.	Картофельное пюре	150	3,06	0,68	4,86	0,52	20,10	141,72	35,6	28,5	83,5	1	21,1	42,72	0,18	0,12	10,4
№310, сб.2018 г.	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,00	0,13	0,00	12,29	50,51	5,33	2,82	3,45	0,7	0	1,8	0,07	0,01	1,44
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,00	0,20	0,00	9,66	49,10	4,6	6,6	17,4	0,4	0	0	0,26	0,03	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,00	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>25,84</b>	<b>9,18</b>	<b>25,39</b>	<b>7,97</b>	<b>80,01</b>	<b>675,39</b>	<b>126</b>	<b>90,9</b>	<b>299</b>	<b>5,7</b>	<b>36,8</b>	<b>291,08</b>	<b>6,7</b>	<b>0,29</b>	<b>22,5</b>
<b>Полдник</b>																	
№279, сб.2018 г.	Ватрушка с творогом	70	8,25	4,80	4,77	0,31	27,68	191,10	42,5	10,7	83,6	0,6	23,4	42,97	0,8	0,06	0,04
№386, сб.Дели плюс,2015 г.	Простокваша	180	4,74	0,00	5,07	0,00	6,85	90,59	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за 'Полдник '</b>			<b>12,99</b>	<b>4,80</b>	<b>9,84</b>	<b>0,31</b>	<b>34,53</b>	<b>281,69</b>	<b>42,5</b>	<b>10,7</b>	<b>83,6</b>	<b>0,6</b>	<b>23,4</b>	<b>42,97</b>	<b>0,8</b>	<b>0,06</b>	<b>0,04</b>
<b>Ужин</b>																	
№229, сб.2018 г.	Макароны, запеченные с яйцом	130/3	6,17	3,11	7,09	0,00	20,02	172,05	47,5	10,5	84,9	1	83,2	19,59	0,03	0,06	0,31
ТТК	Томаты в с/с	70	0,62	0,00	0,00	0,00	3,57	16,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0
№300, сб.2018 г., ТТК № 16	Чай с лимоном и сахаром	180	0,15	0,00	0,03	0,03	7,46	30,59	2,43	0,66	1,21	0,1	0	0,13	0,01	0	1,01
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,00	0,20	0,00	9,66	49,10	4,6	6,6	17,4	0,4	0	0	0,26	0,03	0
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,00	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
<b>Итого за 'Ужин '</b>			<b>9,84</b>	<b>3,11</b>	<b>7,55</b>	<b>0,03</b>	<b>47,38</b>	<b>306,45</b>	<b>55,9</b>	<b>25,8</b>	<b>124</b>	<b>2,1</b>	<b>56,9</b>	<b>19,92</b>	<b>0,58</b>	<b>0,11</b>	<b>1,13</b>
<b>Итого за день</b>			<b>65,57</b>	<b>27,04</b>	<b>60,67</b>	<b>8,98</b>	<b>249,53</b>	<b>1852,61</b>	<b>663</b>	<b>204</b>	<b>921</b>	<b>14</b>	<b>226</b>	<b>489,83</b>	<b>9,47</b>	<b>0,7</b>	<b>30,8</b>



## МЕНЮ

6 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
<b>Завтрак</b>																	
№244, сб.2018 г.	Запеканка из творога с морковью и соусом	140/20	19,23	19,11	14,35	0,12	31,14	328,43	258	45,5	303	0,9	100	9,4	0,04	0,09	2,55
№1, сб.2018 г.	Бутерброд с маслом	20/5	1,61	0,03	4,33	0,20	9,70	86,48	5,2	6,6	18,4	0,4	29,5	32,65	0,31	0,03	0
№305, сб.2018 г.	Какао на молоке сгущенном	180	2,98	2,74	3,08	0,27	19,36	115,08	105	17,9	82,7	0,4	9,58	17,91	0,08	0,02	0,15
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>23,82</b>	<b>21,88</b>	<b>21,75</b>	<b>0,59</b>	<b>60,20</b>	<b>529,99</b>	<b>368</b>	<b>70</b>	<b>404</b>	<b>1,8</b>	<b>139</b>	<b>59,96</b>	<b>0,43</b>	<b>0,14</b>	<b>2,7</b>
<b>Второй завтрак</b>																	
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
	Фрукты свежие	70	0,25	0,00	0,21	0,21	6,86	33,33	8,96	4,73	5,39	1,2	0	3,5	0,14	0,01	2,1
<b>Итого за 'Второй завтрак '</b>			<b>1,25</b>	<b>0,00</b>	<b>0,41</b>	<b>0,21</b>	<b>27,06</b>	<b>119,81</b>	<b>23</b>	<b>12,7</b>	<b>19,4</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>3,5</b>	<b>0,34</b>	<b>0,03</b>	<b>6,1</b>
<b>Обед</b>																	
№44, сб.2018 г.	Винегрет овощной	60	0,77	0,00	1,54	0,02	4,82	38,49	14,6	11,5	25,2	0,5	0	121,53	0,09	0,03	5,76
№71, сб.2018 г.	Суп из овощей с мясом	200/20	9,36	7,84	10,19	1,96	9,18	169,92	31,6	23,9	97,4	1,5	12	187,68	1,16	0,07	6,83
№86, сб.2018 г.	Кнели рыбные припущенные с соусом	75/20	10,34	1,16	5,28	0,06	5,43	111,22	30,3	4,9	24,3	0,2	28,8	45,86	0,16	0,02	0,05
№183, сб.2018 г.	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,64	0,00	2,00	0,00	33,42	198,66	16,3	118	172	4,1	0	1,24	0,5	0,23	0
№309, сб.2018г.	Компот из смеси сухофруктов	180	0,48	0,16	0,06	0,00	20,00	80,83	12,5	7,26	9,53	0,8	0	0	0	0,06	0,1
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,00	0,30	0,00	14,49	73,65	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0	0,39	0,05	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,00	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>32,95</b>	<b>9,15</b>	<b>19,73</b>	<b>2,03</b>	<b>97,37</b>	<b>730,78</b>	<b>123</b>	<b>189</b>	<b>402</b>	<b>8,8</b>	<b>40,8</b>	<b>356,61</b>	<b>2,71</b>	<b>0,5</b>	<b>12,8</b>
<b>Полдник</b>																	
	Печенье	25	1,60	1,60	4,20	0,00	17,13	110,18	5,75	2,5	16,3	0,2	30	33	0,25	0,03	0
№293, сб.2018 г.	Ряженка 2,5 %	180	5,22	0,00	4,50	0,00	7,56	90,11	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за 'Полдник '</b>			<b>6,82</b>	<b>1,60</b>	<b>8,70</b>	<b>0,00</b>	<b>24,69</b>	<b>200,28</b>	<b>5,75</b>	<b>2,5</b>	<b>16,3</b>	<b>0,2</b>	<b>30</b>	<b>33</b>	<b>0,25</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>
<b>Ужин</b>																	
№173, сб.2018 г.	Запеканка картофельная с овощами	180/40	6,30	2,65	11,43	9,75	28,52	249,41	33,1	32,8	111	1,6	24	0	0	0,12	5,19
№298, сб.2018 г., ТТК № 16	Чай с сахаром	180	0,10	0,00	0,02	0,03	7,28	28,37	0,21	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,00	0,20	0,00	9,66	49,10	4,6	6,6	17,4	0,4	0	0	0,26	0,03	0
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,00	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
<b>Итого за 'Ужин '</b>			<b>9,29</b>	<b>2,65</b>	<b>11,89</b>	<b>9,78</b>	<b>52,15</b>	<b>365,55</b>	<b>44,9</b>	<b>48,8</b>	<b>160</b>	<b>2,8</b>	<b>24</b>	<b>0,2</b>	<b>0,54</b>	<b>0,19</b>	<b>5,19</b>
<b>Итого за день</b>			<b>74,13</b>	<b>35,28</b>	<b>62,48</b>	<b>12,61</b>	<b>261,46</b>	<b>1946,43</b>	<b>564</b>	<b>323</b>	<b>1001</b>	<b>18</b>	<b>234</b>	<b>453,28</b>	<b>4,27</b>	<b>0,89</b>	<b>26,8</b>

## МЕНЮ

7 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
<b>Завтрак</b>																	
№210, сб.2018 г.	Каша молочная "Дружба"	180/3	6,55	3,53	7,08	0,00	31,55	218,53	152	37,6	164	0,8	42,5	47,37	0,14	0,12	0,64
№3 сб.2018 г.	Бутерброд с сыром	30/10	4,90	2,58	2,90	0,00	14,20	106,54	105	15,1	84,4	0,7	20,6	23,8	0,43	0,05	0,07
№302, сб.2018 г., ТТК № 18	Кофейный напиток на молоке	180	3,78	3,92	3,80	0,00	15,11	107,18	143	16,4	106	0,1	16,2	29,7	0	0,04	0,7
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>15,23</b>	<b>10,03</b>	<b>13,78</b>	<b>0,00</b>	<b>60,86</b>	<b>432,24</b>	<b>399</b>	<b>69,1</b>	<b>354</b>	<b>1,6</b>	<b>79,2</b>	<b>100,87</b>	<b>0,57</b>	<b>0,21</b>	<b>1,41</b>
<b>Вторый завтрак</b>																	
	Фрукты свежие	80	1,08	0,00	0,30	0,30	16,80	75,02	5,12	25,2	15,7	0,4	0	16	0,32	0,02	2,4
<b>Итого за 'Вторый завтрак '</b>			<b>1,08</b>	<b>0,00</b>	<b>0,30</b>	<b>0,30</b>	<b>16,80</b>	<b>75,02</b>	<b>5,12</b>	<b>25,2</b>	<b>15,7</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>0,32</b>	<b>0,02</b>	<b>2,4</b>
<b>Обед</b>																	
№36, сб.2018 г.	Салат "Здоровье"	60	1,02	0,00	3,07	3,07	4,64	53,26	20,1	17,4	31,5	0,6	0	509,51	1,47	0,03	4,82
№58, сб.2018 г.	Рассольник ленинградский с мясом кур	200/20	11,98	10,88	10,97	0,00	12,92	202,92	28,2	25	108	1,3	25,2	225,7	0,47	0,08	5,49
№138, сб.2018 г.	Котлеты рубленные из птицы с соусом	70/30	14,37	8,96	19,41	4,01	12,51	285,42	20,7	16,7	104	1,3	36,4	50,05	2,42	0,05	0,28
№148, сб.2018 г.	Картофельное пюре	130	2,65	0,59	4,13	0,45	17,44	122,14	33,5	24,9	72,9	0,9	18,5	37,35	0,16	0,1	9,03
№320, сб.2018 г.	Кисель из яблок	180	0,12	0,00	0,11	0,00	17,57	71,96	7,42	2,4	8,35	0,6	0	1,53	0,06	0,01	1,22
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,00	0,10	0,00	4,83	24,55	2,3	3,3	8,7	0,2	0	0	0,13	0,02	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,00	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>32,92</b>	<b>20,42</b>	<b>38,13</b>	<b>7,52</b>	<b>79,94</b>	<b>818,27</b>	<b>123</b>	<b>104</b>	<b>381</b>	<b>6,1</b>	<b>80,1</b>	<b>824,44</b>	<b>5,13</b>	<b>0,34</b>	<b>20,8</b>
<b>Полдник</b>																	
№285, сб.2018 г.	Булочка "Творожная"	70	8,28	4,22	5,46	0,00	32,82	218,27	49	12,6	94,7	0,8	28,4	51,95	0,78	0,07	0,1
№293, сб.2018 г.	Кефир	180	5,12	0,00	4,41	0,00	7,06	91,73	212	24,7	159	0,2	35,3	39,6	0	0,07	1,23
<b>Итого за 'Полдник '</b>			<b>13,40</b>	<b>4,22</b>	<b>9,87</b>	<b>0,00</b>	<b>39,88</b>	<b>310,00</b>	<b>261</b>	<b>37,3</b>	<b>253</b>	<b>1</b>	<b>63,6</b>	<b>91,55</b>	<b>0,78</b>	<b>0,14</b>	<b>1,33</b>
<b>Ужин</b>																	
№85, сб.2018 г.	Котлеты рыбные с соусом	75/30	9,54	0,58	7,52	0,24	12,21	157,58	25,6	10,6	34	0,5	5,44	65,3	3,05	0,03	0,37
№150, сб.2018 г.	Капуста тушеная	150	3,39	0,02	3,79	0,19	13,86	109,46	78,6	27,5	55,5	1,1	17,6	108,27	0,31	0,05	31,8
№300, сб.2018 г., ТТК № 16	Чай с лимоном и сахаром	180	0,15	0,00	0,03	0,03	7,46	30,59	2,43	0,66	1,21	0,1	0	0,13	0,01	0	1,01
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,00	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,8	0	0,28	0,04	0	
<b>Итого за 'Ужин '</b>			<b>14,40</b>	<b>0,60</b>	<b>11,58</b>	<b>0,45</b>	<b>40,21</b>	<b>336,31</b>	<b>114</b>	<b>48,1</b>	<b>122</b>	<b>2,4</b>	<b>23</b>	<b>173,9</b>	<b>3,65</b>	<b>0,11</b>	<b>33,2</b>
<b>Итого за день</b>			<b>77,03</b>	<b>35,26</b>	<b>73,67</b>	<b>8,28</b>	<b>237,69</b>	<b>1971,83</b>	<b>902</b>	<b>283</b>	<b>1126</b>	<b>11</b>	<b>246</b>	<b>1206,8</b>	<b>10,5</b>	<b>0,82</b>	<b>59,2</b>

## МЕНЮ

8 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
<b>Завтрак</b>																	
№209, сб.2018 г.	Каша пшеничная молочная жидкая	180/3	7,51	3,45	6,68	0,00	33,95	222,18	157,9	36,76	189,7	1,69	41,9	19,59	0,03	0,13	0,63
№1, сб.2018 г.	Бутерброд с маслом	20/5	1,61	0,03	4,33	0,20	9,70	86,48	5,2	6,6	18,35	0,41	29,5	32,65	0,31	0,03	0
ТТК	Чай с молоком сгущенным	180	3,63	3,53	4,19	0,03	27,21	156,35	148,9	16,15	101,8	0,1	21	23,5	0,1	0,03	0,2
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>12,74</b>	<b>7,01</b>	<b>15,19</b>	<b>0,23</b>	<b>70,87</b>	<b>465,01</b>	<b>312</b>	<b>59,51</b>	<b>309,9</b>	<b>2,2</b>	<b>92,4</b>	<b>75,74</b>	<b>0,44</b>	<b>0,19</b>	<b>0,83</b>
<b>Второй завтрак</b>																	
	Фрукты свежие	100	0,36	0,00	0,30	0,30	9,80	47,62	12,8	6,75	7,7	1,76	0	5	0,2	0,02	3
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
<b>Итого за 'Второй завтрак '</b>			<b>1,36</b>	<b>0,00</b>	<b>0,50</b>	<b>0,30</b>	<b>30,00</b>	<b>134,10</b>	<b>26,8</b>	<b>14,75</b>	<b>21,7</b>	<b>4,56</b>	<b>0</b>	<b>5</b>	<b>0,4</b>	<b>0,04</b>	<b>7</b>
<b>Обед</b>																	
№49, сб.2018 г.	Икра морковная	60	1,15	0,00	4,63	4,58	5,45	71,27	19,4	23,87	38,27	0,59	0	1154,1	2,43	0,03	1,39
№69, сб.2018 г.	Суп крестьянский с крупой	200	4,03	2,46	4,95	2,00	10,50	107,02	24,71	14,3	51,12	0,53	7,2	174,12	1,09	0,04	6,41
№124, сб.2018 г.	Запеканка капустная с мясом	180	17,64	12,92	15,95	0,00	21,45	309,27	139,7	52,27	214,5	2,2	75,39	101,96	0,58	0,1	25,21
№309, сб.2018 г.	Компот из смеси сухофруктов	180	0,48	0,16	0,06	0,00	20,00	80,83	12,54	7,26	9,53	0,78	0	0	0	0,06	0,1
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,00	0,40	0,00	19,32	98,20	9,2	13,2	34,8	0,8	0	0	0,52	0,06	0
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,60	0,00	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>29,76</b>	<b>15,54</b>	<b>26,59</b>	<b>6,57</b>	<b>93,42</b>	<b>763,28</b>	<b>223</b>	<b>134,4</b>	<b>427,2</b>	<b>6,84</b>	<b>82,59</b>	<b>1430,7</b>	<b>5,32</b>	<b>0,38</b>	<b>33,11</b>
<b>Полдник</b>																	
	Вафли	25	0,70	0,70	0,83	0,00	19,33	86,11	4	2,5	9	0,38	0,5	0,75	0,18	0,01	0
№293, сб.2018 г.	Ряженка	180	5,12	0,00	4,41	0,00	7,41	88,31	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за 'Полдник '</b>			<b>5,82</b>	<b>0,70</b>	<b>5,24</b>	<b>0,00</b>	<b>26,73</b>	<b>174,42</b>	<b>4</b>	<b>2,5</b>	<b>9</b>	<b>0,38</b>	<b>0,5</b>	<b>0,75</b>	<b>0,18</b>	<b>0,01</b>	<b>0</b>
<b>Ужин</b>																	
№240, сб.2018 г.	Сырники из творога с молоком сгущенным	130/20	23,77	21,99	15,79	0,21	38,17	391,15	242	34,11	283,5	0,81	98,56	113,31	0,6	0,08	0,49
№298, сб.2018 г., ТТК № 16	Чай с сахаром	180	0,10	0,00	0,02	0,03	7,28	28,38	0,21	0	0	0,02	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,00	0,20	0,00	9,66	49,10	4,6	6,6	17,4	0,4	0	0	0,26	0,03	0
<b>Итого за 'Ужин '</b>			<b>25,45</b>	<b>21,99</b>	<b>16,01</b>	<b>0,24</b>	<b>55,11</b>	<b>468,63</b>	<b>246,8</b>	<b>40,71</b>	<b>300,9</b>	<b>1,23</b>	<b>98,56</b>	<b>113,31</b>	<b>0,86</b>	<b>0,11</b>	<b>0,49</b>
<b>Итого за день</b>			<b>75,13</b>	<b>45,23</b>	<b>63,52</b>	<b>7,34</b>	<b>276,13</b>	<b>2005,43</b>	<b>812,6</b>	<b>251,9</b>	<b>1069</b>	<b>15,2</b>	<b>274</b>	<b>1625,5</b>	<b>7,2</b>	<b>0,72</b>	<b>41,43</b>

## МЕНЮ

9 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
<b>Завтрак</b>																	
№208, сб.2018 г.	Каша пшенная молочная жидкая	180/3	7,36	3,38	7,29	0,00	31,37	223,23	146,2	42,26	167,3	1,05	41,9	47,29	0,14	0,14	0,25
№1, сб.2018 г.	Бутерброд с маслом	20/5	1,61	0,03	4,33	0,20	9,70	86,48	5,2	6,6	18,35	0,41	29,5	32,65	0,31	0,03	0
№302, сб.2018 г., ТТК №18	Кофейный напиток на молоке	180	2,55	2,61	2,53	0,00	13,19	83,42	95,28	10,96	70,47	0,1	10,8	19,8	0	0,03	0,47
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>11,52</b>	<b>6,02</b>	<b>14,14</b>	<b>0,20</b>	<b>54,26</b>	<b>393,13</b>	<b>246,7</b>	<b>59,82</b>	<b>256,1</b>	<b>1,56</b>	<b>82,2</b>	<b>99,74</b>	<b>0,45</b>	<b>0,2</b>	<b>0,72</b>
<b>Второй завтрак</b>																	
	Фрукты свежие	100	0,36	0,00	0,30	0,30	9,80	47,62	12,8	6,75	7,7	1,76	0	5	0,2	0,02	3
<b>Итого за 'Второй завтрак '</b>			<b>0,36</b>	<b>0,00</b>	<b>0,30</b>	<b>0,30</b>	<b>9,80</b>	<b>47,62</b>	<b>12,8</b>	<b>6,75</b>	<b>7,7</b>	<b>1,76</b>	<b>0</b>	<b>5</b>	<b>0,2</b>	<b>0,02</b>	<b>3</b>
<b>Обед</b>																	
№50, сб.2018 г.	Икра свекольная	60	1,22	0,00	4,29	4,82	6,31	71,29	22,37	14,25	29,25	0,85	0	21,25	2,26	0,02	2,11
№67, сб.2018г.	Суп картофельный с бобовыми и гречками	200/15	8,07	2,05	3,46	0,68	24,08	168,44	29,08	30,89	77,57	1,8	7,08	222,58	0,51	0,17	3,73
№111, сб.2018 г.	Тефтели из говядины	80/20	10,36	8,57	15,79	3,93	12,85	238,15	34,29	22,52	116,4	1,02	5,92	3,52	0,27	0,04	0,23
№182, сб.2018 г., ТТК №13	Пюре овощное	150	3,06	0,88	5,20	0,00	11,70	111,15	79,99	36,67	86,04	0,96	34,79	941,89	0,32	0,09	34,54
№355, сб.Дели плюс 2015 г.	Кисель из кураги	200	0,99	0,00	0,05	0,00	24,77	108,28	31,59	18,27	31,43	0,58	0	116,6	1,1	0,01	0,32
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,00	0,10	0,00	4,83	24,55	2,3	3,3	8,7	0,2	0	0	0,13	0,02	0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,00	13,36	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>27,13</b>	<b>11,49</b>	<b>29,36</b>	<b>9,43</b>	<b>97,89</b>	<b>799,21</b>	<b>213,6</b>	<b>144,7</b>	<b>412,6</b>	<b>6,98</b>	<b>47,79</b>	<b>1306,2</b>	<b>5,15</b>	<b>0,41</b>	<b>40,92</b>
<b>Полдник</b>																	
№265, сб.2018 г.	Пирожки печеные с яблоками	70	4,23	0,64	3,75	0,40	30,74	176,75	13,07	7,18	36,59	0,96	19,74	3,64	0,15	0,05	0,97
№293, сб.2018 г.	Ряженка	180	5,12	0,00	4,41	0,00	7,41	88,31	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за 'Полдник '</b>			<b>9,35</b>	<b>0,64</b>	<b>8,16</b>	<b>0,40</b>	<b>38,15</b>	<b>265,06</b>	<b>13,07</b>	<b>7,18</b>	<b>36,59</b>	<b>0,96</b>	<b>19,74</b>	<b>3,64</b>	<b>0,15</b>	<b>0,05</b>	<b>0,97</b>
<b>Ужин</b>																	
ТТК	Запеканка овощная с соусом	180/20	4,53	0,03	5,30	0,00	33,74	210,84	25,38	47,19	122,1	1,95	22,16	82,9	0,43	0,2	17,65
ТТК	Томаты в с/с	60	0,51	0,00	0,00	0,00	2,84	12,82	0	0	0	0	0	0	0	0	0
№298, сб.2018 г., ТТК №16	Чай с сахаром	180	0,10	0,00	0,02	0,03	7,28	28,38	0,21	0	0	0,02	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,00	0,10	0,00	4,83	24,55	2,3	3,3	8,7	0,2	0	0	0,13	0,02	0
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,00	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
<b>Итого за прием</b>			<b>7,24</b>	<b>0,03</b>	<b>5,66</b>	<b>0,03</b>	<b>55,37</b>	<b>315,26</b>	<b>34,89</b>	<b>59,89</b>	<b>162,4</b>	<b>2,95</b>	<b>22,16</b>	<b>83,1</b>	<b>0,84</b>	<b>0,25</b>	<b>17,65</b>
<b>Итого за день</b>			<b>55,59</b>	<b>18,19</b>	<b>57,64</b>	<b>10,36</b>	<b>255,48</b>	<b>1820,27</b>	<b>521,1</b>	<b>278,3</b>	<b>875,4</b>	<b>14,2</b>	<b>171,9</b>	<b>1497,7</b>	<b>6,79</b>	<b>0,93</b>	<b>63,26</b>

## МЕНЮ

10 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
<b>Завтрак</b>																	
№78, сб.2018 г.	Суп молочный с крупой (рис)	250	4,40	3,64	5,10	0,00	18,13	136,63	135,9	21,9	118,3	0,27	22,08	40,56	0,08	0,04	0,65
№2, сб.2018 г.	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	5,03	2,66	7,09	0,00	14,53	146,09	107,5	15,4	87,05	0,68	50,5	56,45	0,48	0,05	0,07
№302, сб.2018 г., ТТК № 18	Кофейный напиток на молоке	180	3,78	3,92	3,80	0,00	15,11	107,18	142,8	16,44	105,7	0,14	16,2	29,7	0	0,04	0,7
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>13,21</b>	<b>10,21</b>	<b>15,99</b>	<b>0,00</b>	<b>47,78</b>	<b>389,90</b>	<b>386,2</b>	<b>53,75</b>	<b>311,1</b>	<b>1,09</b>	<b>88,78</b>	<b>126,71</b>	<b>0,56</b>	<b>0,13</b>	<b>1,42</b>
<b>Второй завтрак</b>																	
	Фрукты свежие	100	1,35	0,00	0,38	0,38	21,00	93,78	6,4	31,5	19,6	0,48	0	20	0,4	0,02	3
<b>Итого за 'Второй завтрак '</b>			<b>1,35</b>	<b>0,00</b>	<b>0,38</b>	<b>0,38</b>	<b>21,00</b>	<b>93,78</b>	<b>6,4</b>	<b>31,5</b>	<b>19,6</b>	<b>0,48</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>0,4</b>	<b>0,02</b>	<b>3</b>
<b>Обед</b>																	
№34, сб.2018 г.	Салат "Школьный"	60	0,94	0,00	4,46	5,06	4,37	63,93	19,01	11,61	24,05	0,67	0	4,52	2,27	0,01	2,4
№60, сб.2018 г.	Борщ с капустой и картофелем, мясом	200/20	9,02	8,13	8,86	0,00	9,95	158,66	36,57	23,07	89,25	1,53	14,28	204,66	0,32	0,04	6,37
№125, сб.2018 г.	Запеканка картофельная с мясом	180/30	19,82	12,87	18,22	6,66	25,92	354,84	24,13	48,21	185,2	2,03	12,34	76,44	3,35	0,09	1
№309, сб.2018 г.	Компот из смеси сухофруктов	180	0,48	0,16	0,06	0,00	20,00	80,83	12,54	7,26	9,53	0,78	0	0	0	0,06	0,1
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,00	0,20	0,00	9,66	49,10	4,6	6,6	17,4	0,4	0	0	0,26	0,03	0
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,00	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>33,16</b>	<b>21,15</b>	<b>32,04</b>	<b>11,72</b>	<b>76,59</b>	<b>746,04</b>	<b>103,9</b>	<b>106,2</b>	<b>357</b>	<b>6,19</b>	<b>26,62</b>	<b>285,82</b>	<b>6,48</b>	<b>0,27</b>	<b>9,88</b>
<b>Полдник</b>																	
№289, сб.2018 г.	Булочка молочная	60	5,59	0,70	1,22	0,00	31,12	163,66	34,89	9,72	55,1	0,54	2,88	5,28	0,72	0,07	0,12
№293, сб.2018 г.	Кефир	180	5,12	0,00	4,41	0,00	7,06	91,73	211,7	24,7	158,8	0,18	35,28	39,6	0	0,07	1,23
<b>Итого за 'Полдник '</b>			<b>10,70</b>	<b>0,70</b>	<b>5,63</b>	<b>0,00</b>	<b>38,18</b>	<b>255,39</b>	<b>246,6</b>	<b>34,42</b>	<b>213,9</b>	<b>0,71</b>	<b>38,16</b>	<b>44,88</b>	<b>0,72</b>	<b>0,14</b>	<b>1,36</b>
<b>Ужин</b>																	
№87, сб.2018 г.	Фрикадельки рыбные	70	8,75	1,19	1,36	0,08	5,05	68,38	11,96	1,86	17,03	0,25	7,11	23,88	0,18	0,01	0,01
№232, сб.2018 г.	Макаронны отварные с овощами	150	4,32	0,04	6,31	0,00	23,38	173,58	17,91	15,02	43,78	0,76	31,86	500,77	0,79	0,05	0,74
№300, сб.2018 г., ТТК № 16	Чай с лимоном и сахаром	180	0,15	0,00	0,03	0,03	7,46	30,60	2,43	0,66	1,21	0,05	0	0,13	0,01	0	1,01
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,00	0,20	0,00	9,66	49,10	4,6	6,6	17,4	0,4	0	0	0,26	0,03	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,00	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
<b>Итого за 'Ужин '</b>			<b>16,78</b>	<b>1,23</b>	<b>8,26</b>	<b>0,10</b>	<b>55,56</b>	<b>379,67</b>	<b>47,4</b>	<b>38,24</b>	<b>126,8</b>	<b>2,63</b>	<b>38,97</b>	<b>525,08</b>	<b>1,66</b>	<b>0,14</b>	<b>1,75</b>
<b>Итого за день</b>			<b>75,20</b>	<b>33,29</b>	<b>62,30</b>	<b>12,20</b>	<b>239,10</b>	<b>1864,77</b>	<b>790,5</b>	<b>264,1</b>	<b>1028</b>	<b>11,1</b>	<b>192,5</b>	<b>1002,5</b>	<b>9,82</b>	<b>0,71</b>	<b>17,41</b>

**ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ, ДОУ 3-7 лет (12 ч).  
МР 2.4.5.0146-19**

Наименование	Норма	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10дн.	Среднее в день	Выполнени е,% от дн.нормы
Пищевая ценность														
Белки, г	64	75,69	86,14	77,90	86,31	67,52	86,81	74,17	72,08	76,10	88,00	790,72	79,07	124
в т.ч.жив., г	44	34,47	58,01	48,17	28,37	28,12	45,10	43,34	40,41	36,91	44,49	407,39	40,74	93
Жиры, г	77	78,66	81,21	77,59	91,10	66,97	72,14	64,95	68,55	77,03	81,67	759,87	75,99	99
в т.ч. раст., г	0	9,37	17,73	6,57	8,69	9,51	6,30	3,61	9,95	16,69	15,34	103,76	10,38	
Углеводы, г	258	233,27	238,47	199,86	228,17	237,26	233,50	287,53	256,67	268,08	207,16	2389,99	239,00	93
Моно- и дисахара, г	258	130,04	109,29	92,29	109,47	97,94	94,68	197,76	120,03	146,23	100,10	1197,83	119,78	
Крахмал, г	0	103,23	129,18	107,57	118,69	139,33	138,83	89,77	136,64	121,85	107,07	1192,16	119,22	
Пищевые волокна, г		22,07	19,92	17,17	20,15	19,75	19,54	21,32	21,46	23,79	19,72	204,89	20,49	
Витамин В1, мг	0,9	0,72	0,69	0,67	0,70	0,73	0,87	0,77	0,99	0,90	0,67	7,71	0,77	86
Витамин В2, мг	1	0,83	1,24	0,99	1,14	0,97	1,37	1,36	2,22	1,33	1,34	12,79	1,28	128
Витамин С, мг	50	53,72	14,00	35,14	47,00	45,57	32,04	46,77	40,36	33,49	29,15	377,24	37,72	76
Витамин А, мкг	0	2127,19	1301,28	2025,53	1525,27	517,57	1826,39	1627,92	4064,82	1177,05	585,61	16778,63	1677,86	
Витамин Е (ток.экв), мг	0	9,66	9,97	11,26	7,70	9,54	6,98	5,64	10,16	7,94	12,67	91,52	9,15	
Са, мг	900	606,33	856,51	461,59	848,24	686,87	853,62	800,82	838,28	630,82	895,54	7478,62	747,86	83
Р, мг	800	889,10	1220,42	913,73	1038,49	943,52	1220,26	1055,09	1257,29	1054,86	1164,03	10756,79	1075,68	134
Mg, мг	210	247,13	253,59	224,93	266,09	208,56	304,12	258,22	320,50	335,46	266,20	2684,80	268,48	128
Fe, мг	10	16,29	13,19	14,46	11,78	14,25	12,45	15,54	14,96	17,08	12,08	142,08	14,21	142
Zn, мг	0													
I, мг	0													
Калорийность, ккал	1981	1987,17	2073,47	1848,62	2122,27	1869,58	1979,13	2060,00	1978,62	2109,10	1963,28	19991,24	1999,12	101

**ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА, ДОУ 3-7 лет (12 ч).  
MP 2.4.5.0146-19**

Наименование продукта	Норма, г,мл, нетто	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дн.	Сред нее в день	Выпол нение,о тклоне ние в г
Молоко и кисломолочная продукция	460,00	467,30	503,70	393,20	504,80	523,80	489,10	402,70	491,00	343,00	479,70	4598,30	459,83	-0,17
Творог (5-9% м.д.ж.)	40,00		130,70	13,30		16,00	13,30	108,00		89,60	33,30	404,20	40,42	0,42
Сметана	15,00	31,30	5,80	17,60	8,00	8,00	17,60		5,00	22,50	39,70	155,50	15,55	0,55
Сыр	6,00	6,50	10,00		10,00	10,00	10,00				14,00	60,50	6,05	0,05
Мясо	65,00	129,30	110,60	32,60	50,70	32,00		63,60	92,00	32,00	112,00	654,80	65,48	0,48
Птица (куры, цыплята-бройлеры, индейка-потрошенная. 1 кат)	30,00			152,40			152,40					304,80	30,48	0,48
Рыба (филе), в т.ч. филе слабо- или малосоленое	47,00	79,30	24,00		79,70	60,50	65,60			60,50	97,60	467,20	46,72	-0,28
Яйцо	24,00		8,30	55,00	11,70	38,60	25,50	14,40	13,00	26,10	47,30	239,90	23,99	-0,01
Картофель	140,00	16,00	160,00	116,80	84,30	131,60	246,40	60,00	218,00	202,00	171,40	1406,50	140,65	0,65
Овощи, включая соленые и квашенные	260,00	366,10	143,20	275,90	279,70	159,60	237,10	307,40	239,00	224,30	360,80	2593,10	259,31	-0,69
Фрукты свежие	100,00	127,40	100,00	42,30	116,00	112,30	136,90	100,00	129,30		142,30	1006,50	100,65	0,65
Сухофрукты	11,00		18,00		18,00			30,00	18,00	18,00		102,00	10,20	-0,80
Соки фруктовые и овощные	100,00	200,00		200,00		200,00		200,00		200,00		1000,00	100,00	
Витаминизированные напитки														
Хлеб ржаной	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	500,00	50,00	
Хлеб пшеничный	80,00	80,00	75,80	78,50	85,70	86,20	80,00	80,00	78,70	80,70	80,40	806,00	80,60	0,60
Крупа, бобовые	43,00	36,00	43,20	27,70	66,50	44,00	36,40	51,80	43,50	71,20	15,00	435,30	43,53	0,53
Макаронные изделия	10,00	36,80				39,00		8,00			24,00	107,80	10,78	0,78
Мука пшеничная	20,00	8,90	30,00	33,80	9,10	27,90	36,90	16,00	35,00	4,10	7,40	209,10	20,91	0,91
Масло сливочное	25,00	32,20	20,30	16,00	25,50	29,00	19,80	30,40	29,90	23,60	21,60	248,30	24,83	-0,17
Масло растительное	12,00	9,30	17,00	14,00	17,20	11,40	5,00	3,00	11,20	21,20	18,80	128,10	12,81	0,81
Кондитерские изделия	10,00	25,00			25,00			25,00		25,00		100,00	10,00	
Чай	0,60	0,50	0,50	1,00	0,50	0,50	0,50	1,00	0,50	0,50	0,50	6,00	0,60	
Какао-порошок	0,50		1,80		1,80					1,80		5,40	0,54	0,04
Кофейный напиток	1,20	2,00				1,80	1,80		1,80		1,80	9,20	0,92	-0,28
Сахар	35,00	39,60	46,90	35,40	32,20	34,80	35,70	34,50	30,80	27,50	36,00	353,40	35,34	0,34
Дрожжи х/п	0,50		0,40	1,30		0,90	1,30		0,20			4,10	0,41	-0,09
Крахмал	3,00		8,10				8,10		8,10			24,30	2,43	-0,57
Соль пищевая поваренная йодированная	4,00	5,80	3,30	5,00	4,20	4,30	5,10	4,10	4,00	4,50	3,80	44,10	4,41	0,41

## МЕНЮ

1 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
<b>Завтрак</b>																	
№206, сб.2018г.	Каша овсяная молочная жидкая	180/5	7,80	3,46	10,07	0,00	30,24	248,56	166,1	55,89	219,5	1,52	53,7	59,27	0,66	0,19	0,63
№1, сб.2018г.	Бутерброд с маслом	30/10	2,42	0,05	8,55	0,00	14,57	148,40	8,1	9,9	28	0,62	59	65,3	0,49	0,05	0
№302, сб.2018г., ТТК № 18	Кофейный напиток на молоке	180	3,79	3,92	3,80	0,00	15,24	107,72	142,8	16,44	105,7	0,14	16,2	29,7	0	0,04	0,7
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>14,02</b>	<b>7,43</b>	<b>22,42</b>	<b>0,00</b>	<b>60,05</b>	<b>504,68</b>	<b>317</b>	<b>82,23</b>	<b>353,2</b>	<b>2,28</b>	<b>128,9</b>	<b>154,27</b>	<b>1,15</b>	<b>0,28</b>	<b>1,33</b>
<b>Второй завтрак</b>																	
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
	Фрукты свежие	100	0,36	0,00	0,30	0,30	9,80	47,62	12,8	6,75	7,7	1,76	0	5	0,2	0,02	3
<b>Итого за 'Второй завтрак '</b>			<b>1,36</b>	<b>0,00</b>	<b>0,50</b>	<b>0,30</b>	<b>30,00</b>	<b>134,10</b>	<b>26,8</b>	<b>14,75</b>	<b>21,7</b>	<b>4,56</b>	<b>0</b>	<b>5</b>	<b>0,4</b>	<b>0,04</b>	<b>7</b>
<b>Обед</b>																	
№22, сб.2018 г.	Салат из моркови с яблоками	60	0,54	0,00	4,98	4,90	4,96	68,79	12,24	15,58	22,41	0,53	0	780,6	2,38	0,03	3,09
№60, сб.2018 г.	Борщ с капустой и картофелем, с мясом	200/20	8,74	7,83	8,83	0,00	9,96	157,33	36,96	21,84	76,38	1,42	18,53	212,5	0,33	0,04	6,37
№97, сб.2018 г.	Бефстроганов из отварного мяса	60/50	16,28	15,76	13,41	0,01	3,74	202,00	21,07	20,14	136,2	2,15	15,14	222	0,54	0,03	0,07
№232, сб.2018 г.	Макароны отварные с овощами	150	4,33	0,04	6,31	0,45	23,41	173,72	17,61	15,01	43,76	0,75	31,86	500,77	0,79	0,05	0,74
№311, сб.2018 г.	Напиток апельсиновый	180	0,08	0,00	0,02	0,00	10,49	41,08	3,26	1,11	1,93	0,06	0	0,72	0,02	0	2,16
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,00	0,20	0,00	9,66	49,10	4,6	6,6	17,4	0,4	0	0	0,26	0,03	0
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,00	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>32,87</b>	<b>23,63</b>	<b>33,98</b>	<b>5,36</b>	<b>68,91</b>	<b>730,70</b>	<b>102,7</b>	<b>89,69</b>	<b>329,7</b>	<b>6,09</b>	<b>65,53</b>	<b>1716,8</b>	<b>4,6</b>	<b>0,22</b>	<b>12,42</b>
<b>Полдник</b>																	
	Печенье	25	1,60	1,60	4,20	0,00	17,13	110,18	5,75	2,5	16,25	0,2	30	33	0,25	0,03	0
№293, сб.2018 г.	Кефир	180	5,12	0,00	5,64	0,00	7,06	98,08	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за 'Полдник '</b>			<b>6,72</b>	<b>1,60</b>	<b>9,84</b>	<b>0,00</b>	<b>24,18</b>	<b>208,25</b>	<b>5,75</b>	<b>2,5</b>	<b>16,25</b>	<b>0,2</b>	<b>30</b>	<b>33</b>	<b>0,25</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>
<b>Ужин</b>																	
№93, сб.2018 г.	Рыба, запеченная с морковью	130	12,83	1,78	7,40	3,52	4,29	137,31	55,14	5,68	37,87	0,24	15,21	487,8	2,13	0,01	0,06
№150, сб.2018 г.	Капуста тушеная	150	3,40	0,03	3,82	0,17	13,88	109,85	79,12	27,63	55,67	1,09	17,7	108,61	0,31	0,05	31,89
№300, сб.2018 г., ТТК № 16	Чай с лимоном и сахаром	180	0,15	0,00	0,03	0,03	7,46	30,59	2,43	0,66	1,21	0,05	0	0,13	0,01	0	1,01
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,00	0,30	0,00	14,49	73,65	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0	0,39	0,05	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,00	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
<b>Итого за 'Ужин '</b>			<b>20,73</b>	<b>1,81</b>	<b>11,91</b>	<b>3,71</b>	<b>50,14</b>	<b>409,43</b>	<b>154,1</b>	<b>57,96</b>	<b>168,3</b>	<b>3,16</b>	<b>32,91</b>	<b>596,84</b>	<b>3,26</b>	<b>0,16</b>	<b>32,96</b>
<b>Итого за день</b>			<b>75,69</b>	<b>34,47</b>	<b>78,66</b>	<b>9,37</b>	<b>233,27</b>	<b>1987,17</b>	<b>606,3</b>	<b>247,1</b>	<b>889,1</b>	<b>16,29</b>	<b>257,3</b>	<b>2505,9</b>	<b>9,66</b>	<b>0,72</b>	<b>53,72</b>



## МЕНЮ

2 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A,мкг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
<b>Завтрак</b>																	
№205, сб.2018 г.	Каша манная молочная жидкая (2вар)	180/5	7,32	4,53	9,36	0,27	30,21	235,68	193	26	156	0,5	61,2	32,65	0,05	0,09	0,82
№2, сб.2018 г.	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	5,03	2,66	7,09	0,00	14,53	146,09	108	15,4	87,1	0,7	50,5	56,45	0,48	0,05	0,07
№304, сб.2018 г., ТТК № 19	Какао с молоком	180	4,09	3,92	4,04	0,27	13,21	104,71	145	23,1	116	0,5	16,2	29,75	0,01	0,04	0,7
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>16,44</b>	<b>11,10</b>	<b>20,49</b>	<b>0,54</b>	<b>57,95</b>	<b>486,49</b>	<b>445</b>	<b>64,5</b>	<b>359</b>	<b>1,6</b>	<b>128</b>	<b>118,85</b>	<b>0,54</b>	<b>0,18</b>	<b>1,6</b>
<b>Второй завтрак</b>																	
	Фрукты свежие	100	0,36	0,00	0,30	0,30	9,80	47,62	12,8	6,75	7,7	1,8	0	5	0,2	0,02	3
<b>Итого за 'Второй завтрак '</b>			<b>0,36</b>	<b>0,00</b>	<b>0,30</b>	<b>0,30</b>	<b>9,80</b>	<b>47,62</b>	<b>12,8</b>	<b>6,75</b>	<b>7,7</b>	<b>1,8</b>	<b>0</b>	<b>5</b>	<b>0,2</b>	<b>0,02</b>	<b>3</b>
<b>Обед</b>																	
№15, сб.2018 г.	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,51	0,00	4,47	5,02	1,84	51,42	10,2	7,97	17,6	0,4	0	35,12	2,41	0,02	3,66
№75, сб.2018 г.	Уха с крупой	200/20	4,67	3,21	0,35	0,24	12,09	74,27	12,6	8,14	59,1	0,6	1,25	1,2	0,14	0,04	0,98
№101, сб.2018 г.	Жаркое по-домашнему	220	21,13	18,57	21,53	5,56	20,29	364,67	27,7	51,2	263	3,9	0	0	0,44	0,12	2,82
№355, сб.Дели плюс 2015 г.	Кисель из кураги	180	0,89	0,00	0,05	0,00	23,20	100,91	28,5	16,4	28,3	0,5	0	104,94	0,99	0,01	0,29
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,00	0,20	0,00	9,66	49,10	4,6	6,6	17,4	0,4	0	0	0,26	0,03	0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,00	13,36	77,35	14	18,8	63,2	1,6	0	0,4	0,56	0,07	0
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>31,42</b>	<b>21,78</b>	<b>27,08</b>	<b>10,82</b>	<b>80,45</b>	<b>717,71</b>	<b>97,5</b>	<b>109</b>	<b>449</b>	<b>7,3</b>	<b>1,25</b>	<b>141,66</b>	<b>4,8</b>	<b>0,3</b>	<b>7,75</b>
<b>Полдник</b>																	
№287, сб.2018 г.	Булочка сдобная	50	3,92	0,76	4,22	0,00	26,15	160,52	13,5	5,28	34,9	0,5	23,7	42,86	0,52	0,04	0,02
№293, сб.2018 г.	Ряженка	180	5,12	0,00	4,41	0,00	7,41	88,31	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за 'Полдник '</b>			<b>9,03</b>	<b>0,76</b>	<b>8,63</b>	<b>0,00</b>	<b>33,56</b>	<b>248,83</b>	<b>13,5</b>	<b>5,28</b>	<b>34,9</b>	<b>0,5</b>	<b>23,7</b>	<b>42,86</b>	<b>0,52</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>
<b>Ужин</b>																	
№20, сб.2018 г.	Салат из моркови	60	0,67	0,00	5,32	6,05	3,43	66,51	13	18,1	26,2	0,3	0	1092	2,86	0,02	1,09
№238, сб. 2018г.	Запеканка из творога с молоком сгущенным	140/20	25,88	24,37	19,04	0,00	33,00	409,52	266	38,6	311	0,9	119	137,41	0,65	0,08	0,54
№298, сб.2018 г., ТТК № 16	Чай с сахаром	180	0,10	0,00	0,02	0,03	7,28	28,37	0,21	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,00	0,20	0,00	9,66	49,10	4,6	6,6	17,4	0,4	0	0	0,26	0,03	0
	Хлеб ржаной	10	0,66	0,00	0,12	0,00	3,34	19,34	3,5	4,7	15,8	0,4	0	0,1	0,14	0,02	0
<b>Итого за 'Ужин '</b>			<b>28,88</b>	<b>24,37</b>	<b>24,71</b>	<b>6,07</b>	<b>56,71</b>	<b>572,83</b>	<b>287</b>	<b>68</b>	<b>370</b>	<b>2</b>	<b>119</b>	<b>1229,5</b>	<b>3,91</b>	<b>0,15</b>	<b>1,63</b>
<b>Итого за день</b>			<b>86,14</b>	<b>58,01</b>	<b>81,21</b>	<b>17,73</b>	<b>238,47</b>	<b>2073,47</b>	<b>857</b>	<b>254</b>	<b>1220</b>	<b>13</b>	<b>272</b>	<b>1537,9</b>	<b>9,97</b>	<b>0,69</b>	<b>14</b>

# МЕНЮ

3 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
<b>Завтрак</b>																	
№207, сб.2018 г.	Каша рисовая молочная жидкая	180/5	5,42	3,55	8,20	0,27	29,07	213,53	149	29,5	143	0,4	53,7	60,52	0,16	0,06	0,65
№1, сб.2018 г.	Бутерброд с маслом	30/10	2,42	0,05	8,55	0,00	14,57	148,40	8,1	9,9	28	0,6	59	65,3	0,49	0,05	0
№209, сб.Дели плюс,2015 г.	Яйцо вареное	40	4,83	4,83	4,37	0,00	0,22	59,49	19,8	4,32	69,1	0,9	100	104	0,24	0,02	0
№299, сб.2018 г., ТТК № 16	Чай с молоком и сахаром	180	1,46	1,45	1,43	0,03	9,42	54,77	53	6,09	39,2	0,1	6	11	0	0,01	0,26
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>14,12</b>	<b>9,88</b>	<b>22,55</b>	<b>0,29</b>	<b>53,29</b>	<b>476,19</b>	<b>230</b>	<b>49,8</b>	<b>279</b>	<b>2</b>	<b>219</b>	<b>240,82</b>	<b>0,89</b>	<b>0,14</b>	<b>0,91</b>
<b>Второй завтрак</b>																	
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
<b>Итого за 'Второй завтрак '</b>			<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>20,20</b>	<b>86,48</b>	<b>14</b>	<b>8</b>	<b>14</b>	<b>2,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,02</b>	<b>4</b>
<b>Обед</b>																	
№13, сб.2018 г.	Салат из свежих помидоров	60	0,65	0,00	3,05	3,03	2,64	43,18	10,5	10,5	18,5	0,5	0	59,85	1,66	0,03	12,2
№57, сб.2018 г.	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом кур	200/20	12,65	11,22	15,54	0,00	7,39	223,67	44,9	24,7	114	1,4	42,9	212,16	1,81	0,07	9,73
№145, сб.2018 г.	Птица, тушеная в соусе с овощами	220	22,63	16,69	16,64	0,50	18,43	321,11	43	43,4	177	2,2	24,2	858,49	0,89	0,11	3,96
№310, сб.2018 г.	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,00	0,13	0,00	12,29	50,51	5,33	2,82	3,45	0,7	0	1,8	0,07	0,01	1,44
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,00	0,20	0,00	9,66	49,10	4,6	6,6	17,4	0,4	0	0	0,26	0,03	0
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,00	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,8	0	0,2	0,28	0,04	0
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>38,96</b>	<b>27,91</b>	<b>35,80</b>	<b>3,53</b>	<b>57,09</b>	<b>726,25</b>	<b>115</b>	<b>97,4</b>	<b>362</b>	<b>6</b>	<b>67,1</b>	<b>1132,5</b>	<b>4,97</b>	<b>0,28</b>	<b>27,3</b>
<b>Полдник</b>																	
№285, сб.2018 г.	Булочка "Творожная"	50	6,31	3,44	2,90	0,39	23,60	149,10	36,6	9,03	68	0,5	16,5	30,02	0,54	0,05	0,07
№386, сб.Дели плюс,2015 г.	Простокваша	180	4,74	0,00	5,07	0,00	6,85	90,59	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за 'Полдник '</b>			<b>11,05</b>	<b>3,44</b>	<b>7,97</b>	<b>0,39</b>	<b>30,45</b>	<b>239,68</b>	<b>36,6</b>	<b>9,03</b>	<b>68</b>	<b>0,5</b>	<b>16,5</b>	<b>30,02</b>	<b>0,54</b>	<b>0,05</b>	<b>0,07</b>
<b>Ужин</b>																	
№49, сб.2018 г.	Икра морковная	60	1,15	0,00	4,63	0,00	5,45	71,27	20	23,9	38,3	0,6	0	1154,2	2,43	0,03	1,39
№126, сб.2018 г.	Рулет с луком и яйцом	60	7,91	6,94	5,84	2,33	6,24	111,03	28,1	15,4	86	0,9	20,7	26,97	1,53	0,05	0,44
№300, сб.2018 г., ТТК № 16	Чай с лимоном и сахаром	180	0,15	0,00	0,03	0,03	7,46	30,60	2,43	0,66	1,21	0,1	0	0,13	0,01	0	1,01
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,00	0,20	0,00	9,66	49,10	4,6	6,6	17,4	0,4	0	0	0,26	0,03	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,00	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,2	0	0,3	0,42	0,05	0
<b>Итого за 'Ужин '</b>			<b>12,77</b>	<b>6,94</b>	<b>11,06</b>	<b>2,36</b>	<b>38,83</b>	<b>320,02</b>	<b>65,6</b>	<b>60,7</b>	<b>190</b>	<b>3,2</b>	<b>20,7</b>	<b>1181,6</b>	<b>4,65</b>	<b>0,17</b>	<b>2,83</b>
<b>Итого за день</b>			<b>77,90</b>	<b>48,17</b>	<b>77,59</b>	<b>6,57</b>	<b>199,86</b>	<b>1848,62</b>	<b>462</b>	<b>225</b>	<b>914</b>	<b>14</b>	<b>323</b>	<b>2584,9</b>	<b>11,3</b>	<b>0,67</b>	<b>35,1</b>

## МЕНЮ

4 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
<b>Завтрак</b>																	
№78, сб.2018 г.	Суп молочный с крупой (пшено)	250	5,58	3,64	5,55	0,66	20,15	154,08	139,6	29,82	139,3	0,61	22,08	41,16	0,08	0,1	0,65
№2, сб.2018 г.	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	4,92	2,60	6,94	0,00	14,24	143,17	105,4	15,09	85,31	0,67	49,49	56,45	0,48	0,05	0,07
№304, сб.2018 г., ТТК № 19	Какао с молоком	180	4,09	3,92	4,04	0,27	14,11	108,17	144,8	23,1	116	0,49	16,2	29,75	0,01	0,04	0,7
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>14,59</b>	<b>10,15</b>	<b>16,54</b>	<b>0,93</b>	<b>48,51</b>	<b>405,41</b>	<b>389,8</b>	<b>68,01</b>	<b>340,5</b>	<b>1,76</b>	<b>87,77</b>	<b>127,36</b>	<b>0,57</b>	<b>0,19</b>	<b>1,42</b>
<b>Вторый завтрак</b>																	
	Фрукты свежие	100	0,36	0,00	0,30	0,30	9,80	47,62	12,8	6,75	7,7	1,76	0	5	0,2	0,02	3
<b>Итого за 'Вторый завтрак '</b>			<b>0,36</b>	<b>0,00</b>	<b>0,30</b>	<b>0,30</b>	<b>9,80</b>	<b>47,62</b>	<b>12,8</b>	<b>6,75</b>	<b>7,7</b>	<b>1,76</b>	<b>0</b>	<b>5</b>	<b>0,2</b>	<b>0,02</b>	<b>3</b>
<b>Обед</b>																	
№35, сб.2018 г.	Салат "Пестрый"	60	0,73	0,00	2,74	3,11	6,44	55,17	16,93	9,85	18,38	0,86	0	1,8	1,4	0,01	1,04
№61, сб.2018 г.	Рассольник домашний	200	26,70	0,20	24,87	0,00	12,09	383,69	31,4	21,95	53,42	0,85	12	175,68	1,58	0,08	8,41
№111, сб.2018 г.	Тефтели из говядины	80/20	10,32	8,57	15,78	3,83	12,56	236,84	32,77	22,4	116,3	1,01	5,92	3,52	0,27	0,04	0,19
№182, сб.2018 г., ТТК № 13	Пюре овощное	130	2,65	0,76	4,50	0,00	10,14	96,33	68,24	31,71	74,35	0,82	30,15	816,3	0,28	0,08	29,93
№308, сб.2018 г.	Компот из ягод сушеных	180	0,30	0,00	0,00	0,00	19,68	76,93	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,00	0,20	0,00	9,66	49,10	4,6	6,6	17,4	0,4	0	0	0,26	0,03	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,00	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>44,26</b>	<b>9,53</b>	<b>48,45</b>	<b>6,94</b>	<b>80,59</b>	<b>956,07</b>	<b>164,7</b>	<b>106,6</b>	<b>327,2</b>	<b>5,14</b>	<b>48,07</b>	<b>997,6</b>	<b>4,2</b>	<b>0,29</b>	<b>39,57</b>
<b>Полдник</b>																	
	Печенье	25	1,60	1,60	4,20	0,00	17,13	110,18	5,75	2,5	16,25	0,2	30	33	0,25	0,03	0
№293, сб.2018 г.	Кефир	180	5,12	5,12	5,64	0,00	7,06	102,84	211,7	24,7	167,6	0,18	35,28	39,6	0	0,05	1,23
<b>Итого за 'Полдник '</b>			<b>6,72</b>	<b>6,72</b>	<b>9,84</b>	<b>0,00</b>	<b>24,18</b>	<b>213,02</b>	<b>217,4</b>	<b>27,2</b>	<b>183,8</b>	<b>0,38</b>	<b>65,28</b>	<b>72,6</b>	<b>0,25</b>	<b>0,08</b>	<b>1,23</b>
<b>Ужин</b>																	
№51, сб.2018 г.	Икра овощная закусочная	60	0,94	0,00	2,93	0,00	3,98	48,50	21,1	14,4	26,23	0,64	0	324,9	1,44	0,02	1,74
№90, сб.2018 г.	Суфле рыбное	90/5	12,85	1,96	9,64	0,04	2,56	148,63	22,62	3,24	33,73	0,33	61,31	99,07	0,22	0,01	0,03
№187, сб.2018 г.	Каша рисовая рассыпчатая	130/3	3,20	0,01	2,88	0,46	32,51	174,58	6,81	22,23	65,89	0,48	17,7	19,59	0,22	0,03	0
№298, сб.2018 г., ТТК № 16	Чай с сахаром	180	0,10	0,00	0,02	0,03	7,28	28,38	0,21	0	0	0,02	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,00	0,25	0,00	12,08	61,38	5,75	8,25	21,75	0,5	0	0	0,33	0,04	0
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,00	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
<b>Итого за 'Ужин '</b>			<b>20,38</b>	<b>1,98</b>	<b>15,96</b>	<b>0,52</b>	<b>65,09</b>	<b>500,14</b>	<b>63,5</b>	<b>57,52</b>	<b>179,2</b>	<b>2,74</b>	<b>79,01</b>	<b>443,76</b>	<b>2,48</b>	<b>0,14</b>	<b>1,77</b>
<b>Итого за день</b>			<b>86,31</b>	<b>28,37</b>	<b>91,10</b>	<b>8,69</b>	<b>228,17</b>	<b>2122,27</b>	<b>848,2</b>	<b>266,1</b>	<b>1038</b>	<b>11,78</b>	<b>280,1</b>	<b>1646,3</b>	<b>7,7</b>	<b>0,7</b>	<b>47</b>

## МЕНЮ

5 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
<b>Завтрак</b>																	
ТТК	Капа ячневая молочная жидкая	180/5	6,85	3,39	8,21	0,45	30,92	230,66	165,8	31,61	202,1	0,76	53,7	59,27	0,59	0,11	0,25
№2, сб.2018 г.	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	5,03	2,66	7,09	0,00	14,53	146,09	107,5	15,4	87,05	0,68	50,5	56,45	0,48	0,05	0,07
№302, сб.2018 г., ТТК № 18	Кофейный напиток на молоке	180	3,78	3,92	3,80	0,00	15,11	107,18	142,8	16,44	105,7	0,14	16,2	29,7	0	0,04	0,7
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>15,66</b>	<b>9,96</b>	<b>19,10</b>	<b>0,45</b>	<b>60,57</b>	<b>483,92</b>	<b>416,1</b>	<b>63,46</b>	<b>394,9</b>	<b>1,58</b>	<b>120,4</b>	<b>145,42</b>	<b>1,07</b>	<b>0,2</b>	<b>1,02</b>
<b>Второй завтрак</b>																	
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
	Фрукты свежие	70	0,25	0,00	0,21	0,21	6,86	33,33	8,96	4,73	5,39	1,23	0	3,5	0,14	0,01	2,1
<b>Итого за 'Второй завтрак '</b>			<b>1,25</b>	<b>0,00</b>	<b>0,41</b>	<b>0,21</b>	<b>27,06</b>	<b>119,81</b>	<b>22,96</b>	<b>12,73</b>	<b>19,39</b>	<b>4,03</b>	<b>0</b>	<b>3,5</b>	<b>0,34</b>	<b>0,03</b>	<b>6,1</b>
<b>Обед</b>																	
№9, сб.2018 г.	Салат из белокачанной капусты с зеленым горошком	60	2,29	1,27	5,48	5,04	3,10	73,63	28	9,72	38,3	0,57	15	32,19	2,34	0,03	7,93
№69, сб.2018 г.	Суп крестьянский с крупой и мясом	200/20	9,36	8,12	10,29	0,00	10,56	176,68	31,54	20,58	102,2	1,28	7,2	184,12	1,75	0,05	6,42
№86, сб.2018 г.	Кнели рыбные припущенные	75/20	10,34	1,16	5,28	0,06	5,43	111,22	30,33	4,9	24,29	0,19	28,79	45,86	0,16	0,02	0,05
№148, сб.2018 г.	Картофельное пюре	130	2,65	0,59	4,21	0,45	17,42	122,82	30,89	24,71	72,33	0,9	18,27	37,02	0,16	0,1	9,03
310, сб.2018 г.	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,00	0,13	0,00	12,29	50,51	5,33	2,82	3,45	0,72	0	1,8	0,07	0,01	1,44
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,00	0,30	0,00	14,49	73,65	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0	0,39	0,05	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,00	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>29,12</b>	<b>11,13</b>	<b>26,04</b>	<b>5,54</b>	<b>73,31</b>	<b>666,53</b>	<b>143,5</b>	<b>86,73</b>	<b>314</b>	<b>5,42</b>	<b>69,26</b>	<b>301,3</b>	<b>5,29</b>	<b>0,3</b>	<b>24,87</b>
<b>Полдник</b>																	
№279, сб.2018 г.	Ватрушка с творогом	50	5,89	3,43	3,41	0,22	19,77	136,50	30,36	7,66	59,71	0,46	16,71	30,69	0,57	0,04	0,03
№386, сб.Дели плюс,2015 г.	Простокваша	180	4,74	0,00	5,07	0,00	6,85	90,59	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за 'Полдник '</b>			<b>10,63</b>	<b>3,43</b>	<b>8,48</b>	<b>0,22</b>	<b>26,62</b>	<b>227,09</b>	<b>30,36</b>	<b>7,66</b>	<b>59,71</b>	<b>0,46</b>	<b>16,71</b>	<b>30,69</b>	<b>0,57</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>
<b>Ужин</b>																	
№13, сб.2018 г.	Салат из свежих помидоров	60	0,68	0,00	3,05	3,05	2,80	44,07	11,47	10,8	19,69	0,51	0	59,85	1,66	0,03	12,4
№229, сб.2018 г.	Макароны, запеченные с яйцом	150/5	7,13	3,59	9,42	0,00	23,11	209,79	55	12,1	98,26	1,16	104,9	32,65	0,05	0,07	0,35
№300, сб.2018 г., ТТК № 16	Чай с лимоном и сахаром	180	0,15	0,00	0,03	0,03	7,46	30,59	2,43	0,66	1,21	0,05	0	0,13	0,01	0	1,01
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,00	0,20	0,00	9,66	49,10	4,6	6,6	17,4	0,4	0	0	0,26	0,03	0
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,00	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
<b>Итого за 'Ужин '</b>			<b>10,86</b>	<b>3,59</b>	<b>12,94</b>	<b>3,09</b>	<b>49,71</b>	<b>372,23</b>	<b>73,96</b>	<b>37,99</b>	<b>155,5</b>	<b>2,76</b>	<b>74,53</b>	<b>92,83</b>	<b>2,27</b>	<b>0,15</b>	<b>13,55</b>
<b>Итого за день</b>			<b>67,52</b>	<b>28,12</b>	<b>66,97</b>	<b>9,51</b>	<b>237,26</b>	<b>1869,58</b>	<b>686,9</b>	<b>208,6</b>	<b>943,5</b>	<b>14,3</b>	<b>280,9</b>	<b>573,74</b>	<b>9,54</b>	<b>0,73</b>	<b>45,57</b>

# МЕНЮ

6 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
<b>Завтрак</b>																	
№210, сб.2018 г.	Каша молочная "Дружба"	180/5	6,56	3,54	8,73	0,00	31,56	233,48	152,1	37,58	163,9	0,77	54,26	60,43	0,16	0,12	0,64
№2, сб.2018 г.	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	5,03	2,66	7,09	0,30	14,53	146,09	107,5	15,4	87,05	0,68	50,5	56,45	0,48	0,05	0,07
№302, сб.2018 г., ТТК № 18	Кофейный напиток на молоке	180	3,78	3,92	3,80	0,00	15,11	107,18	142,8	16,44	105,7	0,14	16,2	29,7	0	0,04	0,7
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>15,37</b>	<b>10,11</b>	<b>19,62</b>	<b>0,30</b>	<b>61,21</b>	<b>486,74</b>	<b>402,4</b>	<b>69,43</b>	<b>356,7</b>	<b>1,59</b>	<b>121</b>	<b>146,58</b>	<b>0,64</b>	<b>0,21</b>	<b>1,42</b>
<b>Второй завтрак</b>																	
	Фрукты свежие	100	1,35	0,00	0,38	0,38	21,00	93,78	6,4	31,5	19,6	0,48	0	20	0,4	0,02	3
<b>Итого за 'Второй завтрак '</b>			<b>1,35</b>	<b>0,00</b>	<b>0,38</b>	<b>0,38</b>	<b>21,00</b>	<b>93,78</b>	<b>6,4</b>	<b>31,5</b>	<b>19,6</b>	<b>0,48</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>0,4</b>	<b>0,02</b>	<b>3</b>
<b>Обед</b>																	
№36, сб.2018 г.	Салат "Здоровье"	60	1,02	0,00	5,07	5,07	4,64	71,24	20,12	17,42	31,54	0,62	0	509,51	2,35	0,03	4,82
№58, сб.2018 г.	Рассольник ленинградский с мясом кур	200/20	11,99	10,88	11,84	0,00	12,93	210,82	28,35	24,96	107,9	1,3	29,45	233,54	0,48	0,08	5,49
№145, сб.2018 г.	Птица, тушенная в соусе с овощами	220	23,47	17,60	19,41	0,50	18,31	348,76	45,23	46,69	213,6	2,43	45,28	858,49	0,88	0,13	4,44
№320, сб.2018 г.	Кисель из яблок	180	0,12	0,00	0,11	0,00	17,57	71,96	7,42	2,4	8,35	0,61	0	1,53	0,06	0,01	1,22
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,00	0,30	0,00	14,49	73,65	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0	0,39	0,05	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,00	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>40,95</b>	<b>28,49</b>	<b>37,08</b>	<b>5,57</b>	<b>77,97</b>	<b>834,45</b>	<b>118,5</b>	<b>115,5</b>	<b>434,9</b>	<b>6,74</b>	<b>74,73</b>	<b>1603,4</b>	<b>4,58</b>	<b>0,35</b>	<b>15,98</b>
<b>Полдник</b>																	
№285, сб.2018 г.	Булочка "Творожная"	50	6,31	3,43	2,90	0,00	23,64	149,23	36,54	9,02	67,84	0,54	16,47	30,02	0,54	0,05	0,07
№293, сб.2018 г.	Кефир	180	5,12	0,00	4,41	0,00	7,06	91,73	211,7	24,7	158,8	0,18	35,28	39,6	0	0,07	1,23
<b>Итого за 'Полдник '</b>			<b>11,42</b>	<b>3,43</b>	<b>7,31</b>	<b>0,00</b>	<b>30,69</b>	<b>240,95</b>	<b>248,2</b>	<b>33,72</b>	<b>226,6</b>	<b>0,72</b>	<b>51,75</b>	<b>69,62</b>	<b>0,54</b>	<b>0,12</b>	<b>1,3</b>
<b>Ужин</b>																	
№83, сб.2018г.	Рыба запеченная в омлете	80	11,82	2,59	4,86	0,03	2,61	101,79	20,75	3,53	43,67	0,53	55,44	73,35	0,2	0,02	0,1
№177, сб.2018 г.	Картофельное пюре с морковью	130	2,37	0,48	2,37	0,00	14,73	93,49	29,51	25,43	63,39	0,8	6,68	0	0	0,07	3,23
№ 246, сб.Пермь 2008 г.	Огурцы свежие нарезка	60	0,48	0,00	0,06	0,00	1,50	9,56	13,8	8,4	25,2	0,36	0	6	0,06	0,02	6
№300, сб.2018 г., ТТК № 16	Чай с лимоном и сахаром	180	0,15	0,00	0,03	0,03	7,46	30,59	2,43	0,66	1,21	0,05	0	0,13	0,01	0	1,01
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,00	0,20	0,00	9,66	49,10	4,6	6,6	17,4	0,4	0	0	0,26	0,03	0
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,00	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
<b>Итого за 'Ужин '</b>			<b>17,72</b>	<b>3,07</b>	<b>7,76</b>	<b>0,06</b>	<b>42,64</b>	<b>323,21</b>	<b>78,09</b>	<b>54,02</b>	<b>182,5</b>	<b>2,92</b>	<b>62,12</b>	<b>79,68</b>	<b>0,81</b>	<b>0,17</b>	<b>10,34</b>
<b>Итого за день</b>			<b>86,81</b>	<b>45,10</b>	<b>72,14</b>	<b>6,30</b>	<b>233,50</b>	<b>1979,13</b>	<b>853,6</b>	<b>304,1</b>	<b>1220</b>	<b>12,5</b>	<b>309,6</b>	<b>1919,2</b>	<b>6,98</b>	<b>0,87</b>	<b>32,04</b>

# МЕНЮ

7 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
<b>Завтрак</b>																	
№209, сб.2018 г.	Каша пшеничная молочная жидкая	180/5	7,52	3,46	8,30	0,00	33,97	236,83	158,1	36,76	190,1	1,7	53,7	32,65	0,05	0,13	0,63
№1, сб.2018 г.	Бутерброд с маслом	30/10	2,42	0,05	8,55	0,00	14,57	148,40	8,1	9,9	28	0,62	59	65,3	0,49	0,05	0
ТТК	Чай с молоком сгущенным	180	3,63	3,53	4,19	0,03	27,21	156,35	148,9	16,15	101,8	0,1	21	23,5	0,1	0,03	0,2
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>13,57</b>	<b>7,04</b>	<b>21,04</b>	<b>0,03</b>	<b>75,75</b>	<b>541,59</b>	<b>315,1</b>	<b>62,81</b>	<b>319,9</b>	<b>2,41</b>	<b>133,7</b>	<b>121,45</b>	<b>0,64</b>	<b>0,21</b>	<b>0,83</b>
<b>Вторый завтрак</b>																	
	Фрукты свежие	100	0,36	0,00	0,30	0,30	9,80	47,62	12,8	6,75	7,7	1,76	0	5	0,2	0,02	3
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
<b>Итого за 'Вторый завтрак '</b>			<b>1,36</b>	<b>0,00</b>	<b>0,50</b>	<b>0,30</b>	<b>30,00</b>	<b>134,10</b>	<b>26,8</b>	<b>14,75</b>	<b>21,7</b>	<b>4,56</b>	<b>0</b>	<b>5</b>	<b>0,4</b>	<b>0,04</b>	<b>7</b>
<b>Обед</b>																	
№25, сб.2018 г.	Салат из сырых овощей	60	0,69	0,00	2,70	3,02	2,23	37,96	16,39	10,21	18,7	0,36	0	213,99	1,5	0,02	5,53
№63, сб.2018 г.	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,40	2,12	3,60	0,00	16,13	119,08	16,3	18,53	48,42	0,8	11,33	174,34	0,25	0,08	5,28
№124, сб.2018 г.	Запеканка капустная с мясом	180	17,64	12,92	15,95	0,00	21,45	309,27	139,7	52,27	214,5	2,2	75,39	101,96	0,58	0,1	25,21
№309, сб.2018 г.	Компот из смеси сухофруктов	180	0,48	0,16	0,06	0,00	20,00	80,83	12,54	7,26	9,53	0,78	0	0	0,06	0,1	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,00	0,30	0,00	14,49	73,65	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0,39	0,05	0	
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,60	0,00	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>28,88</b>	<b>15,19</b>	<b>23,21</b>	<b>3,02</b>	<b>91,01</b>	<b>717,49</b>	<b>209,3</b>	<b>121,7</b>	<b>396,2</b>	<b>6,69</b>	<b>86,72</b>	<b>490,78</b>	<b>3,41</b>	<b>0,39</b>	<b>36,12</b>
<b>Полдник</b>																	
	Вафли	25	0,70	0,70	0,83	0,00	19,33	86,11	4	2,5	9	0,38	0,5	0,75	0,18	0,01	0
№293, сб.2018 г.	Ряженка	180	5,12	0,00	4,41	0,00	7,41	88,31	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за 'Полдник '</b>			<b>5,82</b>	<b>0,70</b>	<b>5,24</b>	<b>0,00</b>	<b>26,73</b>	<b>174,42</b>	<b>4</b>	<b>2,5</b>	<b>9</b>	<b>0,38</b>	<b>0,5</b>	<b>0,75</b>	<b>0,18</b>	<b>0,01</b>	<b>0</b>
<b>Ужин</b>																	
№21, сб.2018 г.	Салат из моркови с изюмом	60	0,82	0,00	0,05	0,05	11,01	48,98	12,7	17,88	25,87	0,33	0	960	0,19	0,03	2,35
№240, сб.2018 г.	Сырники из творога с молоком сгущенным	120/20	22,05	20,41	14,70	0,20	36,09	365,95	228,1	32,01	265	0,75	91,62	105,32	0,56	0,07	0,47
№298, сб.2018 г., ТТК № 16	Чай с сахаром	180	0,10	0,00	0,02	0,03	7,28	28,38	0,21	0	0	0,02	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,00	0,20	0,00	9,66	49,10	4,6	6,6	17,4	0,4	0	0,26	0,03	0	
<b>Итого за 'Ужин '</b>			<b>24,55</b>	<b>20,41</b>	<b>14,97</b>	<b>0,27</b>	<b>64,04</b>	<b>492,41</b>	<b>245,6</b>	<b>56,49</b>	<b>308,3</b>	<b>1,5</b>	<b>91,62</b>	<b>1065,3</b>	<b>1,01</b>	<b>0,13</b>	<b>2,82</b>
<b>Итого за день</b>			<b>74,17</b>	<b>43,34</b>	<b>64,95</b>	<b>3,61</b>	<b>287,53</b>	<b>2060,00</b>	<b>800,8</b>	<b>258,2</b>	<b>1055</b>	<b>15,5</b>	<b>312,5</b>	<b>1683,3</b>	<b>5,64</b>	<b>0,77</b>	<b>46,77</b>

## МЕНЮ

8 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
<b>Завтрак</b>																	
№208, сб.2018 г.	Каша пшеничная молочная жидкая	180/5	7,37	3,39	8,90	0,00	31,39	237,88	148	42,3	168	1,1	53,7	60,35	0,16	0,14	0,25
№1, сб.2018 г.	Бутерброд с маслом	30/10	2,42	0,05	8,55	0,30	14,57	148,40	8,1	9,9	28	0,6	59	65,3	0,49	0,05	0
№302, сб.2018 г., ТТК № 18	Кофейный напиток на молоке	180	3,78	3,92	3,80	0,00	15,11	107,18	143	16,4	106	0,1	16,2	29,7	0	0,04	0,7
<b>Итого за прием</b>			<b>13,57</b>	<b>7,36</b>	<b>21,25</b>	<b>0,30</b>	<b>61,07</b>	<b>493,47</b>	<b>299</b>	<b>68,7</b>	<b>302</b>	<b>1,8</b>	<b>129</b>	<b>155,35</b>	<b>0,65</b>	<b>0,23</b>	<b>0,95</b>
<b>Второй завтрак</b>																	
	Фрукты свежие	100	1,35	0,00	0,38	0,38	21,00	93,78	6,4	31,5	19,6	0,5	0	20	0,4	0,02	3
<b>Итого за прием</b>			<b>1,35</b>	<b>0,00</b>	<b>0,38</b>	<b>0,38</b>	<b>21,00</b>	<b>93,78</b>	<b>6,4</b>	<b>31,5</b>	<b>19,6</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>0,4</b>	<b>0,02</b>	<b>3</b>
<b>Обед</b>																	
№14, сб.2018 г.	Салат из свежих огурцов	60	0,48	0,00	2,70	0,00	1,78	34,54	15,5	7,21	23	0,3	0	4,86	1,39	0,01	2,3
№66, сб.2018 г., ТТК № 5	Суп картофельный с клецками и мясом	200/20	9,77	7,88	8,56	0,10	13,04	171,97	19	21	94,9	1,5	16,8	189,46	0,37	0,07	3,69
№129, сб.2018 г.	Голубцы ленивые (2 вариант)	150/30	12,54	11,64	9,67	4,58	9,85	181,06	43,8	27,9	119	1,2	10,8	83,27	2,21	0,04	3,03
№355, сб. Дели плюс 2015 г.	Кисель из кураги	180	0,89	0,00	0,05	0,00	23,20	100,91	28,5	16,4	28,3	0,5	0	104,94	0,99	0,01	0,29
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,00	0,25	0,00	12,08	61,38	5,75	8,25	21,8	0,5	0	0	0,33	0,04	0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,00	13,36	77,35	14	18,8	63,2	1,6	0	0,4	0,56	0,07	0
<b>Итого за прием</b>			<b>28,29</b>	<b>19,52</b>	<b>21,70</b>	<b>4,68</b>	<b>73,31</b>	<b>627,21</b>	<b>127</b>	<b>99,7</b>	<b>350</b>	<b>5,6</b>	<b>27,6</b>	<b>382,93</b>	<b>5,84</b>	<b>0,25</b>	<b>9,31</b>
<b>Полдник</b>																	
№265, сб.2018г.	Пирожки печеные с яблоками	50	3,02	0,46	2,68	0,28	21,96	126,25	9,33	5,13	26,1	0,7	14,1	2,6	0,11	0,03	0,69
№293, сб.2018 г.	Кефир	180	5,12	0,00	4,41	0,00	7,06	91,73	212	24,7	159	0,2	35,3	39,6	0	0,07	1,23
<b>Итого за прием</b>			<b>8,14</b>	<b>0,46</b>	<b>7,09</b>	<b>0,28</b>	<b>29,01</b>	<b>217,98</b>	<b>221</b>	<b>29,8</b>	<b>185</b>	<b>0,9</b>	<b>49,4</b>	<b>42,2</b>	<b>0,11</b>	<b>0,11</b>	<b>1,93</b>
<b>Ужин</b>																	
№22, сб.2018 г.	Салат из моркови с яблоками	60	0,61	0,00	3,61	3,57	5,29	58,25	13,5	17,4	25	0,6	0	876,6	1,78	0,03	3,32
ТТК	Запеканка овощная соусом	160/20	6,24	0,15	6,38	0,71	28,69	205,75	24,4	39,2	105	1,6	20	45,26	0,37	0,17	14,8
ТТК	Чай с молоком сгущенным	180	3,48	3,60	3,76	0,03	25,27	144,52	135	14,8	95,3	0,1	12,6	23,5	0,1	0,02	0,2
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,00	0,20	0,00	9,66	49,10	4,6	6,6	17,4	0,4	0	0	0,26	0,03	0
	Хлеб ржаной	10	0,66	0,00	0,12	0,00	3,34	19,34	3,5	4,7	15,8	0,4	0	0,1	0,14	0,02	0
<b>Итого за прием</b>			<b>12,57</b>	<b>3,75</b>	<b>14,08</b>	<b>4,31</b>	<b>72,25</b>	<b>476,95</b>	<b>181</b>	<b>82,7</b>	<b>258</b>	<b>3,1</b>	<b>32,6</b>	<b>945,46</b>	<b>2,65</b>	<b>0,27</b>	<b>18,3</b>
<b>Итого за день</b>			<b>63,92</b>	<b>31,09</b>	<b>64,49</b>	<b>9,95</b>	<b>256,65</b>	<b>1909,38</b>	<b>834</b>	<b>312</b>	<b>1115</b>	<b>12</b>	<b>238</b>	<b>1545,9</b>	<b>9,65</b>	<b>0,88</b>	<b>33,5</b>

## МЕНЮ

9 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
<b>Завтрак</b>																	
№244, сб.2018 г.	Запеканка из творога с морковью и молоком сгущенным	140/20	19,23	19,11	14,35	0,12	31,14	328,43	257,8	45,49	303	0,93	100,3	9,4	0,04	0,09	2,55
№1, сб.2018 г.	Бутерброд с маслом	30/10	2,42	0,05	8,55	0,30	14,57	148,40	8,1	9,9	28	0,62	59	65,3	0,49	0,05	0
№ 306, сб.2018 г.	Какао на молоке сгущенном	180	4,47	4,32	4,73	0,27	30,47	178,33	164,1	24,4	124,6	0,45	15,12	28,25	0,13	0,03	0,24
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>26,12</b>	<b>23,48</b>	<b>27,62</b>	<b>0,69</b>	<b>76,18</b>	<b>655,17</b>	<b>430</b>	<b>79,79</b>	<b>455,6</b>	<b>2</b>	<b>174,5</b>	<b>102,95</b>	<b>0,66</b>	<b>0,17</b>	<b>2,79</b>
<b>Второй завтрак</b>																	
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
<b>Итого за 'Второй завтрак '</b>			<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>20,20</b>	<b>86,48</b>	<b>14</b>	<b>8</b>	<b>14</b>	<b>2,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,02</b>	<b>4</b>
<b>Обед</b>																	
№30, сб.2018 г.	Салат из свеклы с солеными огурцами	60	0,82	0,00	3,07	0,00	4,47	50,80	19,15	11,27	21,89	0,7	0	1,43	1,57	0,01	2,32
№71, сб.2018 г.	Суп из овощей с мясом	200/20	9,36	7,84	11,37	3,13	9,18	180,50	31,63	23,89	97,43	1,46	12	187,68	1,69	0,07	6,83
№86, сб.2018 г.	Кнели рыбные припущенные	75/20	10,34	1,16	5,28	0,06	5,43	111,22	30,33	4,9	24,29	0,19	28,79	45,86	0,16	0,02	0,05
№183, сб. 2018 г.	Каша гречневая рассыпчатая	130/4	7,66	0,02	5,24	0,00	33,46	227,96	16,76	117,9	173,1	4,06	23,6	27,36	0,54	0,23	0
№309, сб.2018 г.	Компот из смеси сухофруктов	180	0,48	0,16	0,06	0,00	20,00	80,83	12,54	7,26	9,53	0,78	0	0	0,06	0,1	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,00	0,20	0,00	9,66	49,10	4,6	6,6	17,4	0,4	0	0	0,26	0,03	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,00	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>32,22</b>	<b>9,17</b>	<b>25,56</b>	<b>3,19</b>	<b>92,22</b>	<b>758,43</b>	<b>125,5</b>	<b>185,9</b>	<b>391</b>	<b>8,77</b>	<b>64,39</b>	<b>262,64</b>	<b>4,63</b>	<b>0,47</b>	<b>9,31</b>
<b>Полдник</b>																	
	Печенье	25	1,60	1,60	4,20	0,00	17,13	110,18	5,75	2,5	16,25	0,2	30	33	0,25	0,03	0
№293, сб.2018 г.	Ряженка 2,5 %	180	5,22	0,00	4,50	0,00	7,56	90,11	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за 'Полдник '</b>			<b>6,82</b>	<b>1,60</b>	<b>8,70</b>	<b>0,00</b>	<b>24,69</b>	<b>200,28</b>	<b>5,75</b>	<b>2,5</b>	<b>16,25</b>	<b>0,2</b>	<b>30</b>	<b>33</b>	<b>0,25</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>
<b>Ужин</b>																	
№13, сб.2018 г.	Салат из свежих помидоров	60	0,65	0,00	3,05	3,03	2,64	43,18	10,69	10,52	18,52	0,5	0	59,85	1,66	0,03	12,2
№173, сб.2018 г.	Запеканка картофельная с овощами	180/40	6,30	2,65	11,43	9,75	28,52	249,41	33,08	32,78	110,5	1,62	24,03	0	0	0,12	5,19
№298, сб.2018 г., ТТК № 16	Чай с сахаром	180	0,10	0,00	0,02	0,03	7,28	28,37	0,21	0	0,02	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,00	0,20	0,00	9,66	49,10	4,6	6,6	17,4	0,4	0	0	0,26	0,03	0
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,00	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
<b>Итого за 'Ужин '</b>			<b>9,94</b>	<b>2,65</b>	<b>14,94</b>	<b>12,80</b>	<b>54,79</b>	<b>408,74</b>	<b>55,57</b>	<b>59,3</b>	<b>178</b>	<b>3,32</b>	<b>24,03</b>	<b>60,05</b>	<b>2,2</b>	<b>0,22</b>	<b>17,39</b>
<b>Итого за день</b>			<b>76,10</b>	<b>36,91</b>	<b>77,03</b>	<b>16,69</b>	<b>268,08</b>	<b>2109,10</b>	<b>630,8</b>	<b>335,5</b>	<b>1055</b>	<b>17,1</b>	<b>292,9</b>	<b>458,64</b>	<b>7,94</b>	<b>0,9</b>	<b>33,49</b>



# МЕНЮ

10 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	А,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
<b>Завтрак</b>																	
№78, сб.2018 г.	Суп молочный с крупой (рис)	250	4,40	3,64	5,10	0,00	18,13	136,63	135,9	21,9	118,3	0,27	22,08	40,56	0,08	0,04	0,65
№209, сб.Дели плюс,2015 г.	Яйца вареные	40	4,83	4,83	4,37	0,00	0,22	59,49	19,8	4,32	69,12	0,9	100	104	0,24	0,02	0
№2, сб.2018 г.	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	5,03	2,66	7,09	0,00	14,53	146,09	107,5	15,4	87,05	0,68	50,5	56,45	0,48	0,05	0,07
№302, сб.2018 г., ТТК № 18	Кофейный напиток на молоке	180	3,78	3,92	3,80	0,00	15,11	107,18	142,8	16,44	105,7	0,14	16,2	29,7	0	0,04	0,7
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>18,04</b>	<b>15,03</b>	<b>20,36</b>	<b>0,00</b>	<b>48,00</b>	<b>449,38</b>	<b>406</b>	<b>58,07</b>	<b>380,2</b>	<b>1,99</b>	<b>188,8</b>	<b>230,71</b>	<b>0,8</b>	<b>0,15</b>	<b>1,42</b>
<b>Вторый завтрак</b>																	
	Фрукты свежие	100	1,35	0,00	0,38	0,38	21,00	93,78	6,4	31,5	19,6	0,48	0	20	0,4	0,02	3
<b>Итого за 'Вторый завтрак '</b>			<b>1,35</b>	<b>0,00</b>	<b>0,38</b>	<b>0,38</b>	<b>21,00</b>	<b>93,78</b>	<b>6,4</b>	<b>31,5</b>	<b>19,6</b>	<b>0,48</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>0,4</b>	<b>0,02</b>	<b>3</b>
<b>Обед</b>																	
№14, сб.2018 г.	Салат из свежих огурцов	60	0,48	0,00	2,70	0,00	1,78	34,54	14,23	7,13	22,74	0,33	0	4,86	1,39	0,01	2,3
№60, сб.2018 г.	Борщ с капустой и картофелем, мясом	200/20	9,02	8,13	9,73	0,00	9,96	166,56	36,7	23,07	89,45	1,53	18,53	212,5	0,33	0,04	6,37
№125, сб.2018 г.	Запеканка картофельная с мясом	180/30	19,82	12,87	18,22	6,66	25,92	354,84	24,13	48,21	185,2	2,03	12,34	76,44	3,35	0,09	1
№310, сб.2018 г.	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,00	0,13	0,00	12,29	50,51	5,33	2,82	3,45	0,72	0	1,8	0,07	0,01	1,44
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,00	0,25	0,00	12,08	61,38	5,75	8,25	21,75	0,5	0	0	0,33	0,04	0
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,00	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>32,76</b>	<b>21,00</b>	<b>31,26</b>	<b>6,66</b>	<b>68,70</b>	<b>706,51</b>	<b>93,14</b>	<b>98,88</b>	<b>354,2</b>	<b>5,89</b>	<b>30,86</b>	<b>295,79</b>	<b>5,74</b>	<b>0,23</b>	<b>11,12</b>
<b>Полдник</b>																	
№230, сб.2018 г.	Лапшевник с творогом со сметаной	100/10	8,81	6,59	6,63	0,02	20,19	179,42	63,01	11,71	94,52	0,59	36,58	56,41	0,54	0,05	0,1
№293, сб.2018 г.	Кефир	180	5,12	0,00	4,41	0,00	7,06	91,73	211,7	24,7	158,8	0,18	35,28	39,6	0	0,07	1,23
<b>Итого за 'Полдник '</b>			<b>13,93</b>	<b>6,59</b>	<b>11,04</b>	<b>0,02</b>	<b>27,24</b>	<b>271,15</b>	<b>274,7</b>	<b>36,41</b>	<b>253,3</b>	<b>0,77</b>	<b>71,86</b>	<b>96,01</b>	<b>0,54</b>	<b>0,12</b>	<b>1,33</b>
<b>Ужин</b>																	
№91, сб.2018 г.	Рыба "Аппетитная"	240	17,74	1,87	17,99	8,25	13,58	295,19	83,95	11,58	65,58	0,97	52,06	91,84	4,43	0,04	5,27
№246, сб.Пермь 2008 г.	Огурцы свежие нарезка	60	0,48	0,00	0,06	0,00	1,50	9,56	13,8	8,4	25,2	0,36	0	6	0,06	0,02	6
№300, сб.2018 г., ТТК № 16	Чай с лимоном и сахаром	180	0,15	0,00	0,03	0,03	7,46	30,60	2,43	0,66	1,21	0,05	0	0,13	0,01	0	1,01
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,00	0,20	0,00	9,66	49,10	4,6	6,6	17,4	0,4	0	0	0,26	0,03	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,00	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
<b>Итого за 'Ужин '</b>			<b>21,93</b>	<b>1,87</b>	<b>18,64</b>	<b>8,28</b>	<b>42,22</b>	<b>442,46</b>	<b>115,3</b>	<b>41,34</b>	<b>156,8</b>	<b>2,95</b>	<b>52,06</b>	<b>98,27</b>	<b>5,18</b>	<b>0,15</b>	<b>12,28</b>
<b>Итого за день</b>			<b>88,00</b>	<b>44,49</b>	<b>81,67</b>	<b>15,34</b>	<b>207,16</b>	<b>1963,28</b>	<b>895,5</b>	<b>266,2</b>	<b>1164</b>	<b>12,1</b>	<b>343,6</b>	<b>740,78</b>	<b>12,67</b>	<b>0,67</b>	<b>29,15</b>