

МЕНЮ 1

№	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК								
1	Каша молочная геркулес	150/180	4,995/ 6,66	8,25/ 11	16,98/ 22,64	162,33/ 216,44	0,675/ 0,9	41
2	Бутерброд с маслом	25/5 30/5	3,2/ 5,02	5,4/7	9,12/ 14,03	101/138	0,14/ 0,19	63
3	Чай	150/180	0,9/ 12	2,295/ 3,06	9,75/ 13	58/77,3	4,5/6	54
	Итого:		9,095/ 23,86	15,945/ 21,6	35,85/ 49,67	321,33/ 431,74	5,315/ 7,09	
10:00								
1	Сок	160/160	0,5/0,8	0,1/0,2	10,1/ 15,2	46/69	2/3	56
	Кондитерское изделие (вафли, мармелад, зефир, печенье)	30/40						70
ОБЕД								
1	Суп гороховый с гренками на м/б	150/200	5,33/ 7,55	0,42/ 0,66	12,09/ 20,15	126,8/154,9	3,195/ 5,325	6
2	Плов с мясом говядины	150/180	12,18/ 18,26	13,10/ 19,64	15,75/ 23,63	231,45/ 257,18	0,7/1,05	31
	Свекла порционная	20/30	1,2/ 1,34	0,005/ 0,006	2,34/ 2,98	63/78	0,79/ 0,87	150/1
3	Компот из смеси сухофруктов	150/180	0,78/ 1,04	0/ 0	20,28/ 26,96	93/124	0,6/0,8	55
4	Хлеб	50/70	4,8/6,7	0,5/0,7	30,8/ 43	118/165	0,01/ 0,024	71
	Итого:		24,29/ 34,89	14,025/ 21,006	81,26/ 116,72	632,25/ 779,08	5,295/ 7,019	
ПОЛДНИК								
1	Кисломолочный продукт (йогурт, снежок)	130/130	4,2/5,6	4,8/6,4	6,15/8,2	105,5/134	1,05/1,4	53
УЖИН								
1	Яично-вермишелевая запеканка	130/150	12,87/ 18,44	11,67/ 16,36	21,25/ 28,37	243,1/262	20/26	35
2	Кабачковая икра	20/30	0,54/ 0,72	2,12/ 2,83	3,47/ 4,63	35,1/46,80	4,32/ 5,76	51
3	Чай с лимоном	150/180	0,9/12	2,295/ 3,06	9,75/ 13	58/77,3	4,5/6	54
4	Хлеб	25/30	4,8/6,7	0,5/0,7	30,8/ 43	67/83	0,01/ 0,024	71
5	Фрукт	75/80						
	Итого:		19,11/ 37,86	16,585/ 22,95	65,27/ 89	403,2/ 469,1	28,83/ 37,784	
	ИТОГО:	1566/ 1855	57,195/ 103,01	51,455/ 72,156	198,63/ 278,79	1508/1883	42,49/ 56,293	

МЕНЮ 2

№	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витами н С	№ реп.
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК								
1	Каша пшенная молочная	150/180	5,07/ 6,76	7,815/ 10,42	19,395 /25,86	170,205/ 224,94	0,7/0,9	43
2	Бутерброд с маслом, сыром	25/5/7 30/5/10	3,61/ 5,06	5,4/7	9,75/ 14,62	106/145	0,14/ 0,19	62
3	Кофейный напиток с молоком	150/180	3,435/ 4,58	3,78/ 5,04	16,125 / 21,15	114/152	5,52/ 7,36	52
	Итого:		12,115/ 16,4	16,995/ 22,46	45,27/ 61,63	391,205/ 521,94	6,36/ 8,45	
10:00								
1	Фрукт(яблоко,банан, апельсин,груша)	160/170						
ОБЕД								
1	Суп с клецками на к/бульоне	150/200	5,7/7,9	5,6/7,6	13,4/ 23	128,6/154,9	3,18/5,3	8/1
2	Капуста тушеная с мясом кур	150/180	2,6/3,6	8,4/10	6,3/ 10,3	158/186	20,8/ 34,7	24
5	Компот из смеси сухофруктов	150/180	0,78/ 1,04	0/0	20,28/ 26,96	93/124	0,6/0,8	55
6	Хлеб	50/70	4,8/6,7	0,5/07	30,8/ 43	118/165	0,01/ 0,024	71
	Итого:		13,88/ 19,24	14,5/ 18,3	70,78/ 103,26	497,6/629,9	24,59/ 40,824	
ПОЛДНИК								
1	Кисломолочный напиток	130/130	4,2/5,6	4,8/6,4	6,15/ 8,2	105,5/134	1,05/1,4	53
УЖИН								
1	Картофельное пюре	110/130	3,1/4,2	1,2/2,3	22,1/ 24,12	96,8/113,6	5,55/ 6,99	26
2	Соус основной	20/30	0,48/ 0,69	1,37/ 1,95	2,16/ 3,09	21,7/ 31	0/0,39	61
3	Рыбные котлеты	70/80	4,6/5,8	3,56/ 5,3	9,56/ 11,22	106,3/112,5	0,03/ 0,64	101
4	Чай с сахаром и лимоном	150/180	9/12	2,295/ 3,06	9,75/ 13	58/77,3	4,5/6	54
5	Хлеб	25/30	4,8/6,7	0,5/0,7	30,8/ 43	67/83	0,01/ 0,024	71
	Итого:		21,98/ 23,59	6,63/ 13,31	74,37/ 94,43	349,8/ 417,4	10,09/ 13,654	
	ИТОГО:	1502/ 1785	52,175/ 64,83	42,925/ 60,47	196,57/ 267,52	1344/ 1703	42,09/ 64,328	

МЕНЮ 3

№	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК								
1	Каша молочная манная	150/180	4,16/ 6,9	5,56/ 9,27	26,34/ 43,9	241/284	-	4
2	Бутерброд с маслом, сыром	25/5/7 30/5/10	3,61/ 5,06	5,4/ 7	9,75/ 14,62	106/145	0,14/ 0,19	62
3	Какао с молоком	150/180	4,65/ 6,2	4,8/ 6,2	16,77/ 22,36	142,5/190	0,81/ 1,04	57
	Итого:		12,42/ 18,16	15,76/ 22,47	52,86/ 80,88	489,5/619	0,95/ 1,23	
10:00								
1	Сок	160/160	0,5/ 0,8	0,1/ 0,2	10,1/ 15,2	46/69	2/3	56
ОБЕД								
1	Щи из свежей капусты на мясокостном бульоне	150/200	1,32/ 2,2	1,155/ 1,925	5,535/ 9,225	107,47/ 128,82	14,67/ 24,675	5
2	Макароны отварные	110/130	3,36/ 4,48	6,9/ 9,2	18,27/ 24,36	98,2/112,8	-	32
	Котлета из говядины	70/80	5,72/ 8,008	6,21/ 8,694	4,055/ 5,677	135/150	0,11/ 0,154	22
	Соус основной	20/30	0,48/ 0,69	1,37/ 1,95	2,16/ 3,09	21,7/31	-	61
3	Компот из смеси сухофруктов	150/180	0,78/ 1,04	0/0	20,28/2 6,96	93/124	0,6/0,8	55
4	Хлеб	50/70	4,8/6,7	0,5/0,7	30,8/ 43	118/165	0,01/ 0,024	71
	Итого:		13,1/ 23,19	9,925/ 13,269	81,1/ 113,312	573,37 / 711,62	15,39/ 25,653	
ПОЛДНИК								
1	Кисломолочный напиток	100/100	4,2/5,6	4,8/6,4	6,15/ 8,2	105,5/134	1,05/1,4	53
2	Выпечка	60/90						
УЖИН								
1	Гречка отварная	110/120	5,7/ 8,55	4,82/ 7,23	27,45/ 41,175	160/172	0/0	38
2	Бефстроганов из печени	80/90	12,4/ 13,4	10,5/ 12,5	2,3/ 3,3	105/117,4	0,2/0,4	14/1
3	Чай с лимоном	150/180	9/12	2,295/3 .06	9,75/ 13	58/77,3	4,5/6	54
4	Хлеб	25/30	4,8/6,7	0,5/ 0,7	30,8/ 43	67/83	0,01/ 0,024	71
	Итого:		31,9/ 40,65	18,115/ 23,49	70,3/ 100,475	390/ 449,7	4,71/ 6,64	
	ИТОГО:	1572/ 1865	62,12/ 88,4	48,7/ 65,829	220,51/ 318,067	1604/ 1983	24,1/ 37,923	

МЕНЮ 4

К.В. Неженская
Приказ № 51 от 12.01.2021

№	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С	№ реп.
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК								
1	Каша пшеничная молочная	150/180	3,33/ 5,55	3,81/ 6,35	14,75/ 24,59	146,47/ 177	0,59/ 0,99	45
2	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	25/5/7 30/5/10	3,61/ 5,06	5,4/ 7	9,75/ 14,62	106/145	0,14/0,19	62
3	Кофейный напиток с молоком	150/180	3,435/ 4,58	3,78/ 5,04	16,125 /21,15	114/152	0,5/0,6	52
4	Яйцо отварное	1/1	5,1/5,1	4,6/4,6	0,3/0,3	63/63	-	28
	Итого:		15,475/ 20,29	17,59/ 22,99	40,925/ 60,66	429 / 537	1,23/1,78	
10:00								
1	Фрукт(яблоко,апельсин, груша,банан)	150/150						
ОБЕД								
1	Суп крестьянский на м/б	150/200	1,815/ 3,025	1,215/ 2,025	9,9/ 16,5	115,3/155	5,31/ 8,85	13
2	Жаркое по-домашнему с мясом	150/180	7,965/ 11,682	8,145/ 11,946	14,55/ 21,34	182/238	3,075/ 4,51	34
3	Компот из смеси сухофруктов	150/180	0,78/ 1,04	0/0	20,28/ 26,96	93/124	0,6/0,8	59
4	Хлеб	50/70	4,8/6,7	0,5/0,7	30,8/ 43	118/165	0,01/0,024	71
	Итого:		15,36/ 22,447	9,86/ 14,671	75,53/ 107,8	508,3/ 682	8,995/14,184	
ПОЛДНИК								
1	Кисломолочный напиток	130/150	4,2/5,6	4,8/6,4	6,15/ 8,2	105,5 /134	1,05/ 1,4	53
УЖИН								
1	Творожный пудинг	130/160	19,14/ 25,52	13,335 / 17,78	20,73/ 27,64	221/268,6	0,5/0,7	67
2	Сметанный соус	20/30	0,3/ 0,45	3,37/ 5,06	1,08/ 1,62	30/45	0,04/ 0,06	59
3	Кисель	150/180	0/0	0/0	13,5/ 18	46,5/60	-	50
4	Батон	25/30	4,8/6,7	0,5/ 0,7	30,8/ 43	67/83	0,01/0,024	71
	Итого:		24,24/ 32,67	17,205/ 23,54	66,11/ 90,26	364,5/ 456,6	0,55/0,784	
	ИТОГО:	1472/ 1765	60,059/ 81,007	49,455/ 67,601	158,715 /266,92	1407/ 1810	11,825/ 18,148	

МЕНЮ 5

№	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С	№ реп.
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК								
1	Каша рисовая молочная	150/180	3,86/ 5,15	6,24/ 8,32	21,38/ 28,51	167,41/ 199,88	0,99/ 1,32	47
2	Бутерброд с маслом	25/5 30/5	3,2/ 5,02	5,4/ 7	9,12/ 14,03	101/138	0,14/ 0,19	63
3	Какао с молоком	150/180	4,65/ 6,2	4,8/ 6,2	16,77/2 2,36	142,5/ 190	0,81/ 1,04	57
	Итого:		11,71/ 16,37	16,44/ 21,52	47,27/ 64,9	410,91/ 527,88	1,94/ 2,55	
10:00								
1	Сок	130/130	0,5/0,8	0,1/0,2	10,1/ 15,2	46/69	2/3	56
	Кондитерское изделие (вафли, печенье, зефир, мармелад)	30/40						
ОБЕД								
1	Борщ на м/б	150/200	2,31/ 3,85	1,305/ 2,175	4,065/ 6,775	133,6/156	7,485/ 12,475	4
2	Пудинг из говядины с овощами	130/150	15,86/ 19,83	17,04/ 21,3	17,98/ 22,47	288,7/ 310,88	2,62/ 3,27	19
3	Горошек зеленый консервированный	20/20	0,56	0,46	0,92	10,4	-	244
4	Компот из смеси сухофруктов	150/180	0,78/ 1,04	0/0	20,28/ 26,96	93/124	0,6/ 0,8	55
5	Хлеб	50/70	4,8/6,7	0,5/0,7	30,8/ 43	118/165	0,01/ 0,024	71
	Итого:		24,31/ 31,98	19,305/ 24,175	74,045/ 100,125	643,7/766,28	10,715/ 16,569	
ПОЛДНИК								
1	Кисломолочный продукт (йогурт, снежок)	140/140	4,2/5,6	4,8/6,4	6,15/ 8,2	105,5/134	1,05/1,4	53
2	Выпечка	60/90						
УЖИН								
1	Картофель тушенный овощами	150/180	2,6/ 4,9	54,8/ 60,4	28,4/ 35,4	148,8/163,6	5,63/ 6,31	23
2	Огурец соленый	20/30	0,38/ 0,57	0,07/ 0,11	1,61/ 2,42	8,05/ 12,08	10/15	1/25
3	Чай с сахаром и лимоном	150/180	9/12	2,295/ 3,06	9,75/ 13	58/ 77,3	4,5/6	54
4	Хлеб	25/30	4,8/6,7	0,5/0,7	30,8/ 43	67/83	0,01/ 0,024	71
	Итого:		16,78/ 24,17	57,665/ 64,27	70,56/ 93,82	281,85/ 335,98	20,14/ 27,334	
	ИТОГО:	1535/ 1835	53,3/ 73,32	93,51/ 110,16 5	201,97 5/274,0 45	1488/1833	34,795/ 49,453	

М Е Н Ю 6

№	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витами н С	№ реп.
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК								
1	Каша молочная манная	150/180	4,16/ 6,9	5,56/ 9,27	26,34/ 43,9	241/284	-	4
2	Бутерброд с маслом	25/5 30/5	3,2/ 5,02	5,4/ 7	9,12/ 14,03	101/138	0,14/ 0,19	63
3	Чай	150/180	9/12	2,295/ 3,06	9,75/ 13	58/ 77,3	4,5/ 6	54
	Итого:		16,36/ 23,92	13,255/ 19,33	45,21/ 71,2	400/499,3	4,64/ 6,19	
10:00								
1	Сок	120/120	0,5/0,8	0,1/0,2	10,1/ 15,2	46/69	2/3	56
	Кондитерское изделие	20/40						
ОБЕД								
1	Суп вермишелевый на к/б	150/200	3,63/ 6,05	4,79/ 7,98	6,55/ 10,92	98,51/ 114,18	-	3
2	Овощное рагу с мясом кур	150/180	10,6/ 15,83	11,9/ 17,93	9,9/ 14,85	190,93/ 226,75	5,6/8,4	33
4	Компот из смеси сухофруктов	150/180	0,78/ 1,04	0/0	20,28/ 26,96	93/124	0,6/ 0,8	55
5	Хлеб	50/70	4,8/6,7	0,5/0,7	30,8/ 43	118/165	0,01/ 0,024	71
	Итого:		19,81/ 29,62	17,19/ 26,61	67,53/ 95,73	500,44/ 629,93	6,21/ 9,224	
ПОЛДНИК								
1	Кисломолочный продукт (йогурт, снежок)	120/130	4,2/5,6	4,8/6,4	6,15/ 8,2	105,5/134	1,05/1,4	53
УЖИН								
1	Сырники из творога	130/150	17,17/ 25,755	13,47/ 20,205	13,06/ 19,59	223/ 267,6	0,23/ 0,345	68
2	Соус сметанный	20/30	0,3/ 0,45	3,37/ 5,06	1,08/ 1,62	30/45	0,04/ 0,06	59
3	Кисель	150/180	0/0	0/0	13,5/ 18	46,5/ 60	-	50
4	Батон	25/30	4,8/ 6,7	0,5/ 0,7	30,8/ 43	67/83	0,01/ 0,024	71
	Фрукт	100/100						
	Итого:		22,27/ 32,905	17,34/ 26,505	58,44/ 82,21	366,5/455,6	0,28/ 0,429	
	ИТОГО:	1515/ 1805	58,94/ 87,245	47,885/ 72,645	181,28/ 264,34	1418/1788	13,13/ 18,843	

МЕНЮ 7

№	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК								
1	Каша молочная пшенная	150/180	5,07/ 6,76	7,815/ 10,42	19,395/ 25,86	180,25/ 224,1	0,7/0,9	43
2	Бутерброд с маслом, сыром	25/5/7 30/5/10	3,61/ 5,06	5,4/7	9,75/ 14,62	106/145	0,14/ 0,19	62
3	Кофейный напиток с молоком	150/180	3,435/ 4,58	3,78/ 5,04	16,125/ 21,15	114/152	5,52/ 7,36	52
	Итого:		12,115/ 16,4	16,995/ 22,46	45,27/ 61,63	400,25/ 521,1	6,36/ 8,45	
10:00								
1	Фрукт	160/170						
ОБЕД								
1	Свекольник на мясокостном бульоне	150/200	2,805/ 4,675	1,275/ 2,125	7,635/ 12,725	136,69/169	7,41/ 12,35	12
2	Вермишелево-мясная запеканка	130/150	15,86/ 19,83	17,04/ 21,3	17,98/ 22,47	308,77/ 333	2,62/ 3,27	107
	Кабачковая икра	20/30	0,54/ 0,72	2,12/ 2,83	3,47/ 4,63	35,1/46,8	4,32/ 5,76	51
3	Компот из смеси сухофруктов	150/180	0,78/ 1,04	0/0	20,28/ 26,96	93/124	0,6/0,8	55
4	Хлеб	50/70	4,8/6,7	0,5/0,7	30,8/ 43	118/165	0,01/ 0,024	71
	Итого:		24,785/ 39,665	20,935/ 26,955	80,165/ 109,785	691,56/ 837,8	14,96/ 22,204	
ПОЛДНИК								
1	Кисломолочный напиток	130/140	4,2/5,6	4,8/6,4	6,15/ 8,2	105,5/134	1,05/1,4	53
	Кондитерское изделие	20/20						
УЖИН								
1	Биточки рыбные с соусом	80/100	5,78/ 6,78	4,66/ 5,48	10,34/1 2,16	106,87/ 125,14	0,64/ 0,03	17
2	Капуста тушеная	100/110	2,12/ 3,18	4,48/ 6,72	4,65/ 6,975	124,83/131	11,3/ 16,95	36
3	Чай с сахаром и лимоном	150/180	9/12	2,295/ 3,06	9,75/ 13	58/77,3	4,5/6	54
4	Хлеб	25/30	4,8/ 6,7	0,5/ 0,7	30,8/ 43	67/83	0,01/ 0,024	71
	Итого:		21,7/ 28,66	11,935/ 15,96	55,54/ 75,135	356,7/416,44	16,45/ 23,004	
	ИТОГО:	1502/ 1785	58,6/ 84,725	49,865/ 65,375	180,975 / 246,55	1554/1909	37,77/ 53,658	

МЕНЮ 8

№	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК								
1	Каша молочная с овсяными хлопьями	150/180	4,995/ 6,66	8,25/ 11	16,98/ 22,64	162,33/ 216,44	0,675/ 0,9	41
2	Бутерброд с маслом, сыром	25/5/7 30/5/10	3,61/ 5,06	5,4/7	9,75/ 14,62	106/145	0,14/ 0,19	62
3	Какао с молоком	150/180	4,65/ 6,2	4,8/6,2	16,77/ 22,36	142,5/190	0,81/1,04	57
	Итого:		13,255/ 17,92	18,45/ 24,2	43,5/ 59,62	410,83/ 551,44	1,625/ 2,13	
10:00								
1	Сок	130/130	0,5/0,8	0,1/0,2	10,1/ 15,2	46/69	2/3	56
ОБЕД								
1	Суп с зеленым горошком на м/бульоне	150/200	2,01/ 3,03	1,403/ 2,125	8,15/ 12,3	108,6/141,9	2,12/ 3,58	1
2	Гречка отварная	110/130	5,7/ 8,55	4,82/ 7,23	27,45/ 41,175	160,29/182	0/0	38
3	Гуляш из говядины	70/80	6,58/ 9,212	4,71/ 6,594	1,355/ 1,897	73,78/78,29	0,18/ 0,252	20
4	Компот из смеси сухофруктов	150/180	0,78/ 1,04	0/0	20,28/ 26,96	93/124	0,6/0,8	55
5	Хлеб	50/70	4,8/6,7	0,5/0,7	30,8/ 43	118/165	0,01/ 0,024	71
	Итого:		19,87/ 28,532	11,433/ 16,649	88,035/ 125,332	553,67/ 691,19	2,91/ 4,656	
ПОЛДНИК								
1	Кисломолочный напиток	120/120	4,2/5,6	4,8/6,4	6,15/ 8,2	105,5/134	1,05/1,4	53
2	Выпечка	60/80						
УЖИН								
1	Суфле из печени	120/140	15,86/ 19,83	17,04/ 21,3	17,98/ 22,47	250,7/ 271,88	2,62/ 3,27	19/1
2	Свекла тушенная с луком и растительным маслом	40/60	10,6/ 15,83	9,11/ 11,17	9,9/ 14,85	60,13/70,75	5,6/ 8,4	
3	Чай с лимоном	150/180	9/12	2,295/ 3,06	9,75/ 13	58/ 77,3	4,5/6	54
4	Хлеб	25/30	4,8/6,7	0,5/0,7	30,8/ 43	67/83	0,01/ 0,024	71
	Итого:		40,26/ 54,36	28,945/ 36,23	68,43/ 93,32	435,83/502,93	12,73/ 17,694	
	ИТОГО:	1512/ 1805	73,39/ 101,612	58,928/ 77,279	210,06/ 293,472	1552/1948	17,265/ 27,48	

МЕНЮ 9

№	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витами н С	№ реп.
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК								
1	Каша рисовая молочная	150/180	3,86/ 5,15	6,24/ 8,32	21,38/ 28,51	167,41/ 199,88	0,99/ 1,32	47
2	Бутерброд с маслом, сыром	25/5/7 30/5/10	3,61/ 5,06	5,4/7	9,75/ 14,62	106/145	0,14/ 0,19	62
3	Кофейный напиток с молоком	150/180	3,435/ 4,58	3,78/ 5,04	16,125 / 21,15	114/152	5,52/ 7,36	52
	Итого:		10,905/ 14,79	15,42/ 20,36	47,255/ 64,28	387,41/ 496,88	6,65/ 8,87	
10:00								
1	Сок	130/130	0,5/0,8	0,1/0,2	10,1/ 15,2	46/69	2/3	56
ОБЕД								
1	Рассольник на м/б	150/200	2,535/ 4,225	1,425/ 2,375	9,18/ 15,3	123,95/ 143,37	5,475/ 9,12	7
2	Запеканка капустно- мясная	130/150	10,6/ 15,83	11,9/ 17,93	9,9/ 14,85	116,75/ 130,13	5,6/ 8,4	15
3	Компот из смеси сухофруктов	150/180	0,78/ 1,04	0/0	20,28/ 26,96	93/124	0,6/0,8	55
4	Хлеб	50/70	4,8/6,7	0,5/0,7	30,8/ 43	118/165	0,01/ 0,024	71
	Итого:		18,715/ 27,795	13,825/ 21,005	70,16/ 127,27	451,7/562,5	11,685/ 18,344	
ПОЛДНИК								
1	Кисломолочный напиток	130/130	4,2/5,6	4,8/6,4	6,15/ 8,2	105,5/134	1,05/1,4	53
2	Фрукт	100/100						
УЖИН								
1	Каша гороховая	130/150	5,7/ 8,55	4,82/ 7,23	27,45/ 41,17	277/293	0/0	106
2	Рыба запеченная с т/соусом	85/100	5,96/ 6,03	7,13/ 7,69	0,29/ 1,8	114,85/129	0,8/0,23	10
3	Чай с сахаром и лимоном	150/180	9/12	2,295/ 3,06	9,75/ 13	58/77,3	4,5/6	54
4	Хлеб	25/30	4,8/6,7	0,5/0,7	30,8/ 43	67/83	0,01/ 0,024	71
	Итого:		25,46/ 33,28	14,745/ 18,68	68,29/ 98,975	516,85/ 582,3	5,31/ 6,254	
	ИТОГО:	1597/ 1825	55,58/ 76,665	44,09/ 60,245	195,805 / 290,52	1507/1845	25,645/ 36,468	

МЕНЮ 10

№	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витами н С	№ реп.
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК								
1	Каша молочная пшеничная	150/180	3,33/ 5,55	3,81/ 6,35	14,75/2 4,59	146,47/ 177	2,78/ 4,16	45
2	Бутерброд с маслом	25/5 30/5	3,2/ 5,02	3,054/ 4,838	29,87/3 6,64	149,05/ 192,781	0,14/ 0,19	63
3	Какао с молоком	150/180	4,65/ 6,2	4,8/ 6,2	16,77/2 2,36	142,5/ 190	0,81/ 1,04	57
	Итого:		11,15/ 16,77	11,664/ 17,388	61,39/ 84,59	438,02/ 559,781	3,73/5,39	
10:00								
1	Сок	120/120	0,5/0,8	0,1/0,2	10,1/ 15,2	46/69	2/3	56
ОБЕД								
1	Щи на м/б	150/200	1,32/ 2,2	1,155/ 1,925	5,535/ 9,225	108,47/ 123,82	4,67/ 9,675	5
2	Картофельное пюре	120/140	3,1/4,2	1,2/2,3	22,1/ 24,12	96,8/ 113,6	5,55/ 6,99	26
3	Тефтели из говядины	70/80	6,79/ 7,99	9,2/ 10,8	7,2/ 8,55	139,15/ 153,7	0,09/ 0,15	102
4	Соус основной	20/30	0,48/ 0,69	1,37/ 1,95	2,16/ 3,09	21,7/31	0,09/ 0,39	61
5	Компот из смеси сухофруктов	150/180	0,78/ 1,04	0/0	20,28/ 26,96	93/124	0,6/ 0,8	55
6	Хлеб	50/70	4,8/6,7	0,5/0,7	30,8/ 43	118/165	0,01/ 0,024	71
	Итого:		17,27/ 22,82	13,425/ 17,675	88,075/ 114,945	577,12/711,12	11,01/ 18,029	
ПОЛДНИК								
1	Кисломолочный напиток	120/120	4,2/5,6	4,8/6,4	6,15/ 8,2	105,5/134	1,05/1,4	53
2	Выпечка	60/80						
УЖИН								
1	Творожно-морковная запеканка	130/150	13,6/ 17	11,9/ 15	18,2/ 22,8	240/260	1,49/ 2,13	6/11
2	Соус сметанный	20/30	0,3/ 0,45	3,37/ 5,06	1,08/ 1,62	30/45	0,04/ 0,06	59
3	Кисель	150/180	0/0	0/0	13,5/ 18	46,5/60	0/0	50
4	Хлеб	25/30	4,8/6,7	0,5/0,7	30,8/ 43	67/83	0,01/ 0,024	71
5	Фрукт	100/100						
	Итого:		18,7/ 24,15	15,77/ 20,76	63,58/ 85,42	383,5/448	1,54/2,214	
	ИТОГО:	1615/ 1905	51,82/7 0,14	45,759/ 62,423	229,295 / 308,355	1550/1853	19,33/ 30,033	