Управление образования Согласовано: Консультант

Е.Ю. Камкина

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД (10-ти дневное)

Jakenynewhere ouch Ace glan 8

Сезон Категория: Сезон:

Диета:

Дети 3-7 (МБДОУ 2021-2022)

| Приём пищи, наименование блюда | юда | Macca | Пищев | Пищевые вещества (г) | тва (г) | ККАП | | Витамины (мг) | (L) | M | Минеральные вещества (мг. | ральные вещества (мг) | HCJIBHINK 1(7) |
|--|------|-------|-------|----------------------|---------|-------|------|---------------|------|--------|---------------------------|-----------------------|-------------------|
| 9 порции Б | 4 | ۵ | | × | > | 200 | B1 | C | A | E S | Ь | Mg | Fe |
| 2 3 4 | | 4 | | 5 | 9 | 7 | 8 | 6 | 10 | 11 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | - | |
| Макароны с сыром 130/6/ 14 8,44 | | 8, | 4 | 12,25 | 30,07 | 264 | 0,07 | 0,42 | 80'0 | 167,47 | 121,01 | 6,92 | 0,7 |
| Чай с сахаром 180 | 180 | | 0,2 | | 15 | 28 | | | | | | | |
| Печенье 35 | 35 | | 3,48 | 4,08 | 7,38 | 144 | 0,03 | | | 7 | | | 0.35 |
| Всего Завтрак 1. | | H | 12,12 | 16,33 | 52,45 | 466 | 0,1 | 0,42 | 0,08 | 174,47 | 121,01 | 6.92 | 1.05 |
| Второй завтрак | | i i | | | | | | | | | L | | |
| Яблоки 85 | | | 0,34 | 0,34 | 8,33 | 38 | 0,03 | 140,25 | | 13,6 | 9,35 | 7,65 | 1.87 |
| Всего Второй завтрак (| | | 0,34 | 0,34 | 8,33 | 38 | 0,03 | 140,25 | | 13,6 | | 7.65 | 1.87 |
| 06ед | | | | | | | | | | | | | |
| ме 200 | | | 2,24 | 2,4 | 16,4 | 97 | 60'0 | 7,71 | 0,01 | 14,11 | 54,02 | 21,72 | 0,81 |
| 150/70 | | 7 | 23,24 | 21,29 | 15,05 | 345 | 0,08 | 32,42 | | 91,06 | 7 | 48,04 | 3,83 |
| Компот из смеси сухофруктов 180 | 180 | | 4,0 | 0,02 | 24,99 | 102 | | 0,36 | | 28,64 | | | 1,12 |
| Хлеб ржаной 37,5 | 37,5 | | 2,47 | 0,45 | 12,79 | 65 | 0,07 | | | 13,13 | | 17 | 1,46 |
| шеничный | 15 | | 1,28 | 0,24 | 5,55 | 29 | 0,04 | | | 6,45 | | 11,55 | 0,75 |
| Всего Обед 29 | | 7 | 29,63 | 24,4 | 74,78 | 638 | 0,28 | 40,49 | 0,01 | 153,38 | 409,48 | 104,33 | 7,98 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| 115 | | | 9,01 | 22,2 | 11,02 | 280 | 0,12 | 6,53 | | 40,58 | 127,9 | 33,89 | 1,37 |
| 1uT | | | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 0,03 | | 0,01 | 22 | | . 4 | - |
| Кисель из концентрата(плодово-ягодный) 180 | 180 | | | | 37,98 | 146 | | | | 0,19 | | | 0,03 |
| Хлеб пшеничный 20 | 20 | | 1,7 | 0,32 | 7,4 | . 39 | 0,05 | | | 8,6 | 52,8 | 15,4 | |
| Полдник | | H | 15,81 | 27,12 | 26,7 | 228 | 0,2 | 6,53 | 0,01 | 71,37 | 7 | 54,09 | 3,39 |
| Bcero B | Ä | ŭ | День | 68,19 | 192,26 | 1 670 | 0,61 | 187,69 | 0,1 | 412,83 | 797,35 | 172,99 | 14,29 |
| | | | | | | | | | | | | | |

1

| Управление образования |
|------------------------|
| Согласовано: |

Е.Ю. Камкина

| УТВЕРЖДАЮ: | |
|------------|--|
| | |

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД (10-ти дневное)

Сезон: Сезон

Дети 3-7 (МБДОУ 2021-2022)

Категория: Диета:

Консультант

1-ая неделя/Понедельник

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса | Пищев | ые вещес | тва (г) | ККАЛ | E | Витамины (| (мг) | | Мине | еральные в | ещества (г | мг) |
|---------|--|-----------|-------|----------|---------|---------|------|------------|------|----|--------|------------|------------|-------|
| | | порции | Б | Ж | У | IXIVAUI | B1 | С | Α | Е | Ca | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| Лш333 | Макароны с сыром | 130/6/ 14 | 8,44 | 12,25 | 30,07 | 264 | 0,07 | 0,42 | 0,08 | | 167,47 | 121,01 | 6,92 | 0,7 |
| Лш685 | Чай с сахаром | 180 | 0,2 | | 15 | 58 | | | | | | | | |
| Лш | Печенье | 35 | 3,48 | 4,08 | 7,38 | 144 | 0,03 | | | | 7 | | | 0,35 |
| | Всего | Завтрак | 12,12 | 16,33 | 52,45 | 466 | 0,1 | 0,42 | 0,08 | | 174,47 | 121,01 | 6,92 | 1,05 |
| | Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| | Яблоки | 85 | 0,34 | 0,34 | 8,33 | 38 | 0,03 | 140,25 | | | 13,6 | 9,35 | 7,65 | 1,87 |
| | Всего Второ | й завтрак | 0,34 | 0,34 | 8,33 | 38 | 0,03 | 140,25 | | | 13,6 | 9,35 | 7,65 | 1,87 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| Лш133 | Суп картофельный на мясном бульоне | 200 | 2,24 | 2,4 | 16,4 | 97 | 0,09 | 7,71 | 0,01 | | 14,11 | 54,02 | 21,72 | 0,81 |
| Лш214 | Капуста тушеная с мясом отварным | 150/70 | 23,24 | 21,29 | 15,05 | 345 | 0,08 | 32,42 | | | 91,06 | 242,75 | 48,04 | 3,83 |
| Лш639 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,4 | 0,02 | 24,99 | 102 | | 0,36 | | | 28,64 | 13,86 | 5,4 | 1,12 |
| 4 | Хлеб ржаной | 37,5 | 2,47 | 0,45 | 12,79 | 65 | 0,07 | | | | 13,13 | 59,25 | 17,63 | 1,46 |
| 2 | Хлеб пшеничный | 15 | 1,28 | 0,24 | 5,55 | 29 | 0,04 | | | | 6,45 | 39,6 | 11,55 | 0,75 |
| | Всего | Обед | 29,63 | 24,4 | 74,78 | 638 | 0,28 | 40,49 | 0,01 | | 153,38 | 409,48 | 104,33 | 7,98 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| Лш65 | Салат рыбный | 115 | 9,01 | 22,2 | 11,02 | 280 | 0,12 | 6,53 | | | 40,58 | 127,9 | 33,89 | 1,37 |
| Лш337 | Яйца вареные | 1шт | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 0,03 | | 0,01 | | 22 | 76,8 | 4,8 | 1 |
| Лш648/2 | Кисель из концентрата(плодово-ягодный) | 180 | | | 37,98 | 146 | | | | | 0,19 | | | 0,03 |
| 3 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,7 | 0,32 | | 39 | 0,05 | | | | 8,6 | 52,8 | 15,4 | |
| | Всего | Полдник | 15,81 | 27,12 | 56,7 | 528 | • | 6,53 | - | | 71,37 | 257,5 | 54,09 | 3,39 |
| | Всего в | | день | 68,19 | 192,26 | 1 670 | 0,61 | 187,69 | 0,1 | | 412,83 | 797,35 | 172,99 | 14,29 |

1-ая неделя/Вторник

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса | Пищев | ые вещес | тва (г) | ККАЛ | | Витамины (| (мг) | | Мине | еральные в | ещества (п | мг) |
|---------|----------------------------------|------------|-------|----------|---------|--------|------|------------|------|----|--------|------------|------------|-------|
| | | порции | Б | Ж | У | INVAVI | B1 | С | Α | Е | Ca | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| Лш1 | Бутерброды с маслом | 15/5 | 1,08 | 6,43 | 4,52 | 80 | 0,03 | | 0,04 | | 6,6 | 33,76 | 9,27 | 0,61 |
| Лш311/1 | Каша жидкая пшенная на молоке | 175/5 | 4,22 | 6,81 | 25,87 | 182 | 0,04 | 0,48 | 0,02 | | 102,03 | 108 | 22,94 | 0,33 |
| Лш692 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 1,19 | 1,27 | 18,27 | 89 | 0,01 | 0,23 | 0,01 | | 47,84 | 35,23 | 5,48 | 0,07 |
| 2 | Хлеб пшеничный | 10 | 0,85 | 0,16 | 3,7 | 20 | 0,03 | | | | 4,3 | 26,4 | 7,7 | 0,5 |
| | Всего | Завтрак | 7,34 | 14,67 | 52,36 | 371 | 0,11 | 0,71 | 0,07 | | 160,76 | 203,4 | 45,4 | 1,51 |
| | Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| Лш | Груши | 85 | 0,34 | 0,26 | 8,08 | 36 | 0,02 | 4,25 | | | 16,15 | 13,6 | 10,2 | 1,96 |
| | Всего Второ | ой завтрак | 0,34 | 0,26 | 8,08 | 36 | 0,02 | 4,25 | | | 16,15 | 13,6 | 10,2 | 1,96 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| Лш45 | Салат из квашеной капусты | 60 | 0,96 | 3 | 4,27 | 48 | 0,01 | 16,38 | | | 29,39 | 16,63 | 8,86 | 0,37 |
| Лш109 | Борщ с мясом и сметаной | 200/5 | 5,15 | 6,85 | 7,23 | 111 | 0,04 | 6,09 | 0,02 | | 32,57 | 66,62 | 17,75 | 1,17 |
| Лш600/2 | Соус сметанный | 20 | 0,54 | 1,83 | 0,92 | 22 | | 0,01 | 0,01 | | 8,05 | 5,97 | 0,85 | 0,03 |
| Лш478 | Запеканка картофельная с печенью | 150/50 | 12,38 | 19,79 | 25,09 | 328 | 0,15 | 12,51 | | | 21,29 | 169,41 | 41,94 | 2,54 |
| Лш707 | Сок абрикосовый | 180 | 0,6 | | 16,95 | 70 | 0,02 | 3 | | | 18 | 16,5 | 9 | 2,25 |
| 4 | Хлеб ржаной | 37,5 | 2,47 | 0,45 | 12,79 | 65 | 0,07 | | | | 13,13 | 59,25 | 17,63 | 1,46 |
| 2 | Хлеб пшеничный | 15 | 1,28 | 0,24 | 5,55 | 29 | 0,04 | | | | 6,45 | 39,6 | 11,55 | 0,75 |
| | Всего | Обед | 23,38 | 32,16 | 72,8 | 673 | 0,33 | 37,99 | 0,03 | | 128,88 | 373,98 | 107,58 | 8,57 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| Лш358 | Сырники из творога с джемом | 100/20 | 16,39 | 11 | 28,6 | 282 | 0,07 | 0,25 | 0,06 | | 155,8 | 228,1 | 26 | 0,77 |
| ЛШ698/3 | Ряженка | 180 | 4,2 | 4,8 | 5,7 | 83 | 0,06 | 1,2 | 0,03 | | 180 | 147 | 22,5 | 0,15 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,7 | 0,32 | 7,4 | 39 | 0,05 | | | | 8,6 | 52,8 | 15,4 | 1 |
| | Всего | Полдник | 22,29 | 16,12 | 41,7 | 404 | 0,18 | 1,45 | 0,09 | | 344,4 | 427,9 | 63,9 | 1,92 |
| | Всего в | | день | 63,21 | 174,94 | 1 484 | 0,64 | 44,4 | 0,19 | | 650,19 | 1 018,88 | 227,08 | 13,95 |

1-ая неделя/Среда

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса | Пищев | ые вещес | тва (г) | ККАЛ | E | Витамины (| (мг) | | Мине | еральные в | ещества (п | мг) |
|--------|--------------------------------------|------------|-------|----------|---------|--------|------|------------|------|----|--------|------------|------------|-------|
| | | порции | Б | Ж | У | INVAVI | B1 | С | Α | Е | Ca | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| Лш1 | Бутерброды с маслом | 15/5 | 1,08 | 6,43 | 4,52 | 80 | 0,03 | | 0,04 | | 6,6 | 33,76 | 9,27 | 0,61 |
| Лш311 | Каша жидкая геркулесовая на молоке | 175/5 | 3,25 | 4,7 | 20,55 | 137 | 0,11 | | 0,02 | | 15,69 | 87,17 | 33,77 | 0,94 |
| Лш693 | Какао с молоком | 180 | 3,39 | 3,51 | 23,56 | 140 | 0,04 | 1,17 | 0,02 | | 110,34 | 104,58 | 19,48 | 0,64 |
| 2 | Хлеб пшеничный | 10 | 0,85 | 0,16 | 3,7 | 20 | 0,03 | | | | 4,3 | 26,4 | 7,7 | 0,5 |
| | Всего | Завтрак | 8,57 | 14,8 | 52,33 | 377 | 0,21 | 1,17 | 0,08 | | 136,93 | 251,91 | 70,22 | 2,69 |
| | Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | Апельсины | 85 | 0,34 | 0,34 | 8,33 | 38 | 0,03 | 140,25 | | | 13,6 | 9,35 | 7,65 | 1,87 |
| | Всего Втор | ой завтрак | 0,34 | 0,34 | 8,33 | 38 | 0,03 | 140,25 | | | 13,6 | 9,35 | 7,65 | 1,87 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| Лш77 | Икра кабачковая | 60 | 1,86 | 0,12 | 3,9 | 24 | 0,07 | 6 | | | 12 | 37,2 | 12,6 | 0,42 |
| Лш107 | Бульон из птицы с гренками и яйцом | 200/15 | 8,6 | 8,11 | 9,93 | 147 | 0,08 | 0,1 | 0,02 | | 22,6 | 120,14 | 25,67 | 1,81 |
| Лш499 | Котлеты рубленые из бройлеров-цыплят | 75 | 11,85 | 12,32 | 12,62 | 209 | 0,08 | 0,63 | 0,05 | | 32,91 | 119,81 | 19,69 | 1,38 |
| Лш587 | Соус томатный | 25 | 0,29 | 1,05 | 2,01 | 19 | 0,01 | 0,6 | 0,01 | | 3,97 | 5,56 | 2,88 | 0,12 |
| Лш508 | Рис отварной | 130 | 3,16 | 4,66 | 31,79 | 182 | 0,02 | | 0,02 | | 1,18 | 52,82 | 14,16 | 0,46 |
| Лш639 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,4 | 0,02 | 24,99 | 102 | | 0,36 | | | 28,64 | 13,86 | 5,4 | 1,12 |
| 4 | Хлеб ржаной | 37,5 | 2,47 | 0,45 | 12,79 | 65 | 0,07 | | | | 13,13 | 59,25 | 17,63 | 1,46 |
| | Всего | Обед | 28,63 | 26,73 | 98,03 | 748 | 0,33 | 7,69 | 0,1 | | 114,42 | 408,64 | 98,02 | 6,77 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| Лш25 | Салат"Степной"из разных овощей | 125 | 1,5 | 0,29 | 11,88 | 56 | 0,08 | 6,4 | | | 7,04 | 40,37 | 16,01 | 0,63 |
| Лш766 | Сдоба обыкновенная | 60 | 5,09 | 2,19 | 32,32 | 169 | 0,06 | 0,1 | 0,01 | | 29,96 | 53,6 | 9,09 | 0,55 |
| Лш685 | Чай с сахаром | 180 | 0,2 | | 15 | 58 | | | | | | | | |
| 2 | Хлеб пшеничный | 15 | 1,28 | 0,24 | 5,55 | 29 | 0,04 | | | | 6,45 | 39,6 | 11,55 | 0,75 |
| | Всего | Полдник | 8,07 | 2,72 | 64,75 | 312 | 0,18 | 6,5 | 0,01 | | 43,45 | 133,57 | 36,64 | 1,93 |
| | Всего в | | день | 44,59 | 223,44 | 1 475 | 0,75 | 155,61 | 0,19 | | 308,4 | 803,47 | 212,54 | 13,26 |

1-ая неделя/Четверг

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Macca | Пищеві | ые вещес | тва (г) | ККАЛ | E | Витамины (| (мг) | | Мине | еральные в | ещества (г | мг) |
|---------|--------------------------------|-----------|--------|----------|---------|---------|------|------------|------|----|--------|------------|------------|-------|
| | | порции | Б | Ж | У | IXIVAJI | B1 | С | Α | Е | Ca | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| Лш1 | Бутерброды с маслом | 15/5 | 1,08 | 6,43 | 4,52 | 80 | 0,03 | | 0,04 | | 6,6 | 33,76 | 9,27 | 0,61 |
| Лш160 | Вермишель молочная | 175/5 | 3,79 | 3,66 | 14,31 | 105 | 0,04 | 0,47 | 0,02 | | 98,35 | 81,7 | 13,01 | 0,26 |
| Лш685/1 | Чай с молоком | 180 | 2,67 | 2,34 | 14,31 | 89 | 0,04 | 1,2 | 0,02 | | 113,9 | 83,5 | 13,9 | 0,37 |
| 2 | Хлеб пшеничный | 10 | 0,85 | 0,16 | 3,7 | 20 | 0,03 | | | | 4,3 | 26,4 | 7,7 | 0,5 |
| | Всего | Завтрак | 8,39 | 12,59 | 36,84 | 294 | 0,14 | 1,67 | 0,08 | | 223,15 | 225,36 | 43,88 | 1,74 |
| | Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| | Яблоки | 85 | 0,34 | 0,34 | 8,33 | 38 | 0,03 | 140,25 | | | 13,6 | 9,35 | 7,65 | 1,87 |
| | Всего Второ | й завтрак | 0,34 | 0,34 | 8,33 | 38 | 0,03 | 140,25 | | | 13,6 | 9,35 | 7,65 | 1,87 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| Лш142/1 | Суп картофельный с рыбой | 200 | 6,06 | 1,92 | 11,88 | 89 | 0,1 | 6,38 | 0,01 | | 18,59 | 99,15 | 25,68 | 0,83 |
| Лш486 | Голубцы(ленивые) | 190 | 12,23 | 26,15 | 12,44 | 334 | 0,06 | 18,1 | 0,03 | | 81,31 | 153,96 | 33,76 | 2,13 |
| Лш707 | Сок фруктово-ягодный | 180 | 0,6 | | 16,95 | 70 | 0,02 | 3 | | | 18 | 16,5 | 9 | 2,25 |
| 4 | Хлеб ржаной | 37,5 | 2,47 | 0,45 | 12,79 | 65 | 0,07 | | | | 13,13 | 59,25 | 17,63 | 1,46 |
| 2 | Хлеб пшеничный | 15 | 1,28 | 0,24 | 5,55 | 29 | 0,04 | | | | 6,45 | 39,6 | 11,55 | 0,75 |
| | Всего | Обед | 22,64 | 28,76 | 59,61 | 587 | 0,29 | 27,48 | 0,04 | | 137,48 | 368,46 | 97,61 | 7,43 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| Лш77 | Икра кабачковая | 60 | 1,86 | 0,12 | 3,9 | 24 | 0,07 | 6 | | | 12 | 37,2 | 12,6 | 0,42 |
| Лш733 | Оладьи (с маслом) | 95 | 7,13 | 11,76 | 38,83 | 295 | | | | | | | | |
| Лш685/1 | Чай с сахаром | 180 | 0,2 | | 15 | 58 | | | | | | | | |
| Лш | Пастила | 20 | 0,1 | | 9,2 | 61 | | | | | 2,75 | | | 0,1 |
| | Всего | Полдник | 9,29 | 11,88 | 66,93 | 438 | 0,07 | 6 | | | 14,75 | 37,2 | 12,6 | 0,52 |
| | Всего в | | день | 53,57 | 171,71 | 1 357 | 0,53 | 175,4 | 0,12 | | 388,98 | 640,37 | 161,75 | 11,56 |

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса | Пищеві | ые вещес | тва (г) | ККАЛ | E | Витамины (| (мг) | | Мине | еральные в | ещества (и | иг) |
|---------|---|------------|--------|----------|---------|-------|------|------------|------|----|--------|------------|------------|-------|
| | | порции | Б | Ж | У | KKAJI | B1 | С | Α | Е | Ca | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| Лш3 | Бутерброды с сыром | 15/5/1 0,5 | 4,03 | 6,77 | 6,26 | 105 | | | | | | | | |
| Лш311/6 | Каша жидкая рисовая на молоке | 175/5 | 3,92 | 2,65 | 34,84 | 179 | 0,04 | 0,45 | 0,01 | | 95,18 | 100,22 | 21,53 | 0,33 |
| Лш692 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 1,19 | 1,27 | 18,27 | 89 | 0,01 | 0,23 | 0,01 | | 47,84 | 35,23 | 5,48 | 0,07 |
| 2 | Хлеб пшеничный | 10 | 0,85 | 0,16 | 3,7 | 20 | 0,03 | | | | 4,3 | 26,4 | 7,7 | 0,5 |
| | Всего | Завтрак | 9,99 | 10,85 | 63,07 | 393 | 0,08 | 0,68 | 0,02 | | 147,32 | 161,86 | 34,72 | 0,9 |
| | Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | Апельсины | 85 | 0,34 | 0,34 | 8,33 | | 0,03 | 140,25 | | | 13,6 | 9,35 | 7,65 | 1,87 |
| | Всего Второ | й завтрак | 0,34 | 0,34 | 8,33 | 38 | 0,03 | 140,25 | | | 13,6 | 9,35 | 7,65 | 1,87 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| Лш577 | Салат из свеклы | 60 | 0,81 | 2,25 | 4,77 | 43 | 0,01 | 2,3 | | | 18,75 | 21,55 | 11,02 | 0,7 |
| Лш123/1 | Щи с мясом и сметаной | 200/10 | 5,48 | 6,87 | 5,27 | 105 | 0,04 | 10,57 | 0,02 | | 36,01 | 65,08 | 16,42 | 0,97 |
| Лш401 | Пудинг рыбный | 75 | 12,46 | 5,16 | 4,57 | 115 | 0,07 | 0,51 | 0,03 | | 44,11 | 177,87 | 26,93 | 1,18 |
| ЛШ520/3 | Картофельное пюре | 150 | 3,27 | 5,37 | 22,06 | 150 | 0,16 | 25,96 | 0,02 | | 45,16 | 97,09 | 33,02 | 1,19 |
| Лш639 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,4 | 0,02 | 24,99 | 102 | | 0,36 | | | 28,64 | 13,86 | 5,4 | 1,12 |
| 4 | Хлеб ржаной | 37,5 | 2,47 | 0,45 | 12,79 | 65 | 0,07 | | | | 13,13 | 59,25 | 17,63 | 1,46 |
| 2 | Хлеб пшеничный | 15 | 1,28 | 0,24 | 5,55 | 29 | 0,04 | | | | 6,45 | 39,6 | 11,55 | 0,75 |
| | Всего | Обед | 26,17 | 20,36 | 80 | 609 | 0,39 | 39,7 | 0,07 | | 192,24 | 474,3 | 121,97 | 7,38 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| Лш366 | Запеканка из творога с молоком сгущеным | 100/20 | 17,54 | 12,05 | 17,15 | 247 | 0,05 | 0,24 | 0,07 | | 147,3 | 210,3 | 22,2 | 0,69 |
| Лш698/1 | Кисломолочный напиток "Снежок" | 180 | 5,04 | 5,76 | 7,37 | 105 | | | | | | | | |
| 3 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,7 | 0,32 | 7,4 | 39 | 0,05 | | | | 8,6 | 52,8 | 15,4 | 1 |
| | Всего | Полдник | 24,28 | 18,13 | 31,92 | 391 | 0,1 | 0,24 | 0,07 | | 155,9 | 263,1 | 37,6 | 1,69 |
| | Всего в | | день | 49,68 | 183,32 | 1 431 | 0,6 | 180,87 | 0,16 | | 509,06 | 908,61 | 201,93 | 11,84 |

2-ая неделя/Понедельник

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса | Пищев | ые вещес | ства (г) | ККАЛ | | Витамины | (мг) | | Мин | еральные в | вещества (| мг) |
|--------|--------------------------------|--------|-------|----------|----------|-------|----|----------|------|----|-----|------------|------------|-----|
| | | порции | Б | Ж | У | KNAJI | B1 | С | Α | Е | Ca | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |

| | Завтрак | | | | | | | | | | | | |
|---------|---|------------|-------|-------|--------|-------|------|--------|------|--------|--------|--------|-------|
| Лш | Кукуруза сладкая консервированная | 50 | 1,1 | 0,2 | 5,6 | 29 | 0,01 | 2,4 | | 2,5 | 25 | | 0,2 |
| Лш340 | Омлет натуральный | 105 | 9,91 | 16,01 | 1,76 | 191 | 0,05 | 0,15 | 0,13 | 67,95 | 151,06 | 11,47 | 1,69 |
| Лш685 | Чай с сахаром | 180 | 0,2 | | 15 | 58 | | | | | | | |
| Лш | Печенье | 35 | 3,48 | 4,08 | 7,38 | 144 | 0,03 | | | 7 | | | 0,35 |
| | Всего | Завтрак | 14,69 | 20,29 | 29,74 | 422 | 0,09 | 2,55 | 0,13 | 77,45 | 176,06 | 11,47 | 2,24 |
| | Второй завтрак | | | | | | | | | | | | |
| | Яблоки | 85 | 0,34 | 0,34 | 8,33 | 38 | 0,03 | 140,25 | | 13,6 | 9,35 | 7,65 | 1,87 |
| | Всего Второ | ой завтрак | 0,34 | 0,34 | 8,33 | 38 | 0,03 | 140,25 | | 13,6 | 9,35 | 7,65 | 1,87 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| Лш132 | Рассольник ленинградский с мясом и сметаной | 200/10 | 4,59 | 6,03 | 12,4 | 122 | 0,08 | 5,37 | 0,02 | 22,21 | 75,76 | 20,08 | 1,17 |
| Лш451 | Биточки | 75 | 11,9 | 13,09 | 8,83 | 201 | 0,06 | 0,1 | | 32,4 | 141,1 | 22,92 | 2,06 |
| Лш587 | Соус томатный | 25 | 0,29 | 1,05 | 2,01 | 19 | 0,01 | 0,6 | 0,01 | 3,97 | 5,56 | 2,88 | 0,12 |
| Лш297/2 | Каша рассыпчатая (гречневая) с маслом | 125/5 | 7,3 | 9,4 | 35,7 | 263 | 0,18 | | 0,01 | 15,22 | 154,09 | 102,92 | 3,48 |
| Лш707 | Сок фруктово-ягодный | 180 | 0,6 | | 16,95 | 70 | 0,02 | 3 | | 18 | 16,5 | 9 | 2,25 |
| 4 | Хлеб ржаной | 37,5 | 2,47 | 0,45 | 12,79 | 65 | 0,07 | | | 13,13 | 59,25 | 17,63 | 1,46 |
| 2 | Хлеб пшеничный | 15 | 1,28 | 0,24 | 5,55 | 29 | 0,04 | | | 6,45 | 39,6 | 11,55 | 0,75 |
| | Всего | Обед | 28,43 | 30,26 | 94,23 | 769 | 0,46 | 9,07 | 0,04 | 111,38 | 491,86 | 186,98 | 11,29 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | |
| Лш72 | Винегрет с сельдью | 125/25 | 6,08 | 10,65 | 8,9 | 156 | 0,05 | 6,63 | | 57 | 43,55 | 34,41 | 0,97 |
| Лш648/2 | Кисель из концентрата(плодово-ягодный) | 180 | | | 37,98 | 146 | | | | 0,19 | | | 0,03 |
| 3 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,7 | 0,32 | 7,4 | 39 | 0,05 | | | 8,6 | 52,8 | 15,4 | 1 |
| | Всего | Полдник | 7,78 | 10,97 | 54,28 | 341 | 0,1 | 6,63 | | 65,79 | 96,35 | 49,81 | 2 |
| | Всего в | | день | 61,86 | 186,58 | 1 570 | 0,68 | 158,5 | 0,17 | 268,22 | 773,62 | 255,91 | 17,4 |

2-ая неделя/Среда

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса | Пищев | ые вещес | ства (г) | ККАЛ | | Витамины (| (мг) | | Мин | еральные в | вещества (| мг) |
|--------|--------------------------------|--------|-------|----------|----------|-------|----|------------|------|----|-----|------------|------------|-----|
| | | порции | Б | Ж | У | KKAJI | B1 | С | Α | Е | Ca | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |

| | Всего в | | день | 58,26 | 202,05 | 1 534 | 0,62 | 28,11 | 0,14 | 374,01 | 822,7 | 224,72 | 11,56 |
|---------|---|------------|---------------------|---------------------|--------|-------|----------|-------------------|------|-------------------|--------|---------------------|---------------------|
| | Всего | Полдник | 11,24 | 13,3 | 54,09 | 377 | 0,16 | | | 57,96 | 184,11 | 39,43 | 2,83 |
| Лш685 | Чай с лимоном | 180/4 | 0,18 | | 13,5 | 52 | | | | | | | |
| Лш775 | Булочка российская | 60 | 4,22 | 4,81 | 33,31 | 193 | 0,07 | 0,01 | | 16,4 | 43,7 | 15,1 | 0,74 |
| 2 | Хлеб пшеничный | 15 | 1,28 | 0,24 | 5,55 | 29 | 0,04 | | | 6,45 | 39,6 | 11,55 | 0,75 |
| Лш337 | Яйца вареные | 1шт | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 0,03 | | 0,01 | 22 | 76,8 | 4,8 | 1 |
| Лш16 | Салат из свежих огурцов | 60 | 0,46 | 3,65 | 1,43 | 40 | 0,02 | 5,7 | | 13,11 | 24,01 | 7,98 | 0,34 |
| | Полдник | | | • | , | | , | , | , | | , | , | |
| | Всего | Обед | 31,07 | 29,86 | | 705 | 0,32 | 13,19 | 0,06 | 148,49 | 411,39 | 104,2 | 6,71 |
| 2 | Хлеб пшеничный | 10 | 0,85 | 0,16 | - | 20 | 0,03 | | | 4,3 | 26,4 | 7,7 | 0,5 |
| 4 | Хлеб ржаной | 37,5 | 2,47 | 0,45 | 12,79 | 65 | 0,07 | ., | | 13,13 | 59,25 | 17,63 | 1,46 |
| Лш639 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,4 | 0,02 | 24,99 | 102 | <i>'</i> | 0,36 | • | 28,64 | 13,86 | , 5,4 | 1,12 |
| Лш216 | Картофель тушенный с цыпленком бройлера | 150/60 | 23,68 | 24,53 | - | 394 | 0,18 | • | • | 37,66 | 241,87 | 48,81 | 2,47 |
| Лш155 | Суп с клецками на курином бульоне | 200 | 2,86 | 2,45 | 11,88 | 81 | 0,03 | | 0,01 | 46 | 48,47 | 13,64 | 0,46 |
| Лш577 | Салат из свеклы | 60 | 0,81 | 2,25 | 4,77 | 43 | 0,01 | 2,3 | | 18,75 | 21,55 | 11,02 | 0,7 |
| | Обед | и завтрак | 1,20 | 0,43 | 17,05 | 91 | 0,03 | 0,5 | | 0,8 | 23,0 | 35,7 | 0,51 |
| ЛШ | Всего Второ | ой завтрак | 1,28 1,28 | 0,43 0,43 | | 81 | 0,03 | 8,5 8,5 | | 6,8 6,8 | 23,8 | 35,7 35,7 | 0,51 0,51 |
| Лш | Второй завтрак | 85 | 1 20 | 0.42 | 17.05 | 81 | 0,03 | 0 5 | | 6.0 | 23,8 | 25.7 | 0.51 |
| | Всего | Завтрак | 7,34 | 14,67 | 52,36 | 371 | 0,11 | 0,71 | 0,07 | 160,76 | 203,4 | 45,4 | 1,51 |
| 2 | Хлеб пшеничный | 10 | 0,85 | 0,16 | | 20 | 0,03 | | | 4,3 | 26,4 | 7,7 | 0,5 |
| Лш692 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 1,19 | 1,27 | 18,27 | 89 | 0,01 | 0,23 | 0,01 | 47,84 | 35,23 | 5,48 | 0,07 |
| Лш311/1 | Каша жидкая пшенная на молоке | 175/5 | 4,22 | 6,81 | 25,87 | 182 | 0,04 | 0,48 | 0,02 | 102,03 | 108 | 22,94 | 0,33 |
| Лш1 | Бутерброды с маслом | 15/5 | 1,08 | 6,43 | 4,52 | 80 | 0,03 | | 0,04 | 6,6 | 33,76 | 9,27 | 0,61 |

2-ая неделя/Вторник

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Macca | Пищевые вещества (г) | | | ККАЛ | E | Витамины (| (мг) | | Мине | еральные в | ные вещества (мг) | | | |
|--------|--------------------------------|------------|----------------------|------|-------|-------|------|------------|------|----|--------|------------|-------------------|------|--|--|
| | | порции | Б | Ж | У | KNAJI | B1 | С | Α | Е | Ca | Р | Mg | Fe | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| Лш3 | Бутерброды с сыром | 15/5/1 0,5 | 4,03 | 6,77 | 6,26 | 105 | | | | | | | | | | |
| Лш160 | Вермишель молочная | 175/5 | 3,79 | 3,66 | 14,31 | 105 | 0,04 | 0,47 | 0,02 | | 98,35 | 81,7 | 13,01 | 0,26 | | |
| Лш693 | Какао с молоком | 180 | 3,39 | 3,51 | 23,56 | 140 | 0,04 | 1,17 | 0,02 | | 110,34 | 104,58 | 19,48 | 0,64 | | |
| 2 | Хлеб пшеничный | 10 | 0,85 | 0,16 | 3,7 | 20 | 0,03 | | | | 4,3 | 26,4 | 7,7 | 0,5 | | |

| | Всего | Завтрак | 12,06 | 14,1 | 47,83 | 370 | 0,11 | 1,64 | 0,04 | 212,99 | 212,68 | 40,19 | 1,4 |
|---------|---|-----------|-------|-------|--------|-------|------|-------|------|--------|----------|--------|-------|
| | Второй завтрак | | | | | | | | | | | | |
| Лш | Груши | 85 | 0,34 | 0,26 | 8,08 | 36 | 0,02 | 4,25 | | 16,15 | 13,6 | 10,2 | 1,96 |
| | Всего Второ | й завтрак | 0,34 | 0,26 | 8,08 | 36 | 0,02 | 4,25 | | 16,15 | 13,6 | 10,2 | 1,96 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |
| Лш77 | Икра кабачковая | 60 | 1,86 | 0,12 | 3,9 | 24 | 0,07 | 6 | | 12 | 37,2 | 12,6 | 0,42 |
| Лш124 | Щи из свежей капусты с картофелем с мясом и сметаной | 200/10 | 5,42 | 6,93 | 6,64 | 111 | 0,06 | 9,61 | 0,02 | 35,84 | 71,08 | 18,95 | 1,08 |
| Лш443 | Плов | 130/70 | 22,01 | 20,99 | 32,01 | 405 | 0,08 | 1,64 | | 24,69 | 247,08 | 44,64 | 3,21 |
| Лш707 | Сок яблочный | 180 | 0,6 | | 16,95 | 70 | 0,02 | 3 | | 18 | 16,5 | 9 | 2,25 |
| 4 | Хлеб ржаной | 37,5 | 2,47 | 0,45 | 12,79 | 65 | 0,07 | | | 13,13 | 59,25 | 17,63 | 1,46 |
| 2 | Хлеб пшеничный | 15 | 1,28 | 0,24 | 5,55 | 29 | 0,04 | | | 6,45 | 39,6 | 11,55 | 0,75 |
| | Всего | Обед | 33,64 | 28,73 | 77,84 | 704 | 0,34 | 20,25 | 0,02 | 110,11 | 470,71 | 114,36 | 9,18 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | |
| Лш362 | Пудинг из творога (запеченный) | 100/20 | 13,75 | 11,15 | 15,39 | 217 | 0,03 | 0,17 | 0,05 | 123,1 | 167,37 | 18,06 | 0,54 |
| Лш698/3 | Йогурт | 180 | 5,04 | 5,76 | 7,37 | 101 | 0,05 | 1,27 | 0,04 | 216 | 171 | 25,2 | 0,18 |
| 3 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,7 | 0,32 | 7,4 | 39 | 0,05 | | | 8,6 | 52,8 | 15,4 | 1 |
| | Всего | Полдник | 20,49 | 17,23 | 30,16 | 357 | 0,13 | 1,44 | 0,09 | 347,7 | 391,17 | 58,66 | 1,72 |
| | Всего в | | день | 60,32 | 163,91 | 1 467 | 0,6 | 27,58 | 0,15 | 686,95 | 1 088,15 | 223,41 | 14,25 |

2-ая неделя/Четверг

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Macca | Пищевые вещества (г) | | | ККАЛ | E | Витамины (мг) | | | | еральные в | вещества (мг) | | | |
|---------|--------------------------------|------------|----------------------|-------|-------|-------|------|---------------|------|----|--------|------------|---------------|------|--|--|
| | | порции | Б | Ж | У | KKAJI | B1 | С | Α | Е | Ca | Р | Mg | Fe | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| Лш1 | Бутерброды с маслом | 15/5 | 1,08 | 6,43 | 4,52 | 80 | 0,03 | | 0,04 | | 6,6 | 33,76 | 9,27 | 0,61 | | |
| Лш311/3 | Каша жидкая манная на молоке | 175/5 | 3,92 | 2,65 | 34,84 | 179 | 0,04 | 0,45 | 0,01 | | 95,18 | 100,22 | 21,53 | 0,33 | | |
| Лш685/1 | Чай с молоком | 180 | 2,67 | 2,34 | 14,31 | 89 | 0,04 | 1,2 | 0,02 | | 113,9 | 83,5 | 13,9 | 0,37 | | |
| 2 | Хлеб пшеничный | 10 | 0,85 | 0,16 | 3,7 | 20 | 0,03 | | | | 4,3 | 26,4 | 7,7 | 0,5 | | |
| | Всего | Завтрак | 8,52 | 11,58 | 57,37 | 368 | 0,14 | 1,65 | 0,07 | | 219,98 | 243,88 | 52,41 | 1,81 | | |
| | Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | Апельсины | 85 | 0,34 | 0,34 | 8,33 | 38 | 0,03 | 140,25 | | | 13,6 | 9,35 | 7,65 | 1,87 | | |
| | Всего Второ | ой завтрак | 0,34 | 0,34 | 8,33 | 38 | 0,03 | 140,25 | | | 13,6 | 9,35 | 7,65 | 1,87 | | |

| | Всего в | | день | 38,91 | 174,38 | 1 242 | 0,62 | 167,22 | 0,12 | 436,87 | 884,05 | 210,63 | 13,18 |
|-------|--|---------|-------|-------|--------|-------|------|--------|------|--------|--------|--------|-------|
| | Всего | Полдник | 15,6 | 5,12 | 24,74 | 204 | 0,1 | 0,33 | 0,04 | 46,17 | 227,06 | 37,59 | 1,91 |
| 3 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,7 | 0,32 | 7,4 | 39 | 0,05 | | | 8,6 | 52,8 | 15,4 | 1 |
| Лш685 | Чай с сахаром | 180 | 0,2 | | 15 | 58 | | | | | | | |
| Лш382 | Рыба,запеченная с яйцом | 125 | 13,7 | 4,8 | 2,34 | 107 | 0,05 | 0,33 | 0,04 | 37,57 | 174,26 | 22,19 | 0,91 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | |
| | Всего | Обед | 24,95 | 21,87 | 83,94 | 632 | 0,35 | 24,99 | 0,01 | 157,11 | 403,76 | 112,98 | 7,58 |
| 2 | Хлеб пшеничный | 15 | 1,28 | 0,24 | 5,55 | 29 | 0,04 | | | 6,45 | 39,6 | 11,55 | 0,75 |
| 4 | Хлеб ржаной | 37,5 | 2,47 | 0,45 | 12,79 | 65 | 0,07 | | | 13,13 | 59,25 | 17,63 | 1,46 |
| Лш639 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,4 | 0,02 | 24,99 | 102 | | 0,36 | | 28,64 | 13,86 | 5,4 | 1,12 |
| Лш541 | Рагу овощное | 150 | 3,08 | 3,15 | 16,49 | 106 | 0,09 | 19,25 | | 56,28 | 75,98 | 34,97 | 1,22 |
| Лш451 | и мясом птицы Шницели | 75 | 11,9 | 13,09 | 8,83 | 201 | 0,06 | 0,1 | | 32,4 | 141,1 | 22,92 | 2,06 |
| Лш140 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 5,82 | 4,92 | 15,29 | 129 | 0,09 | 5,28 | 0,01 | 20,22 | 73,97 | 20,5 | 0,96 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | |

2-ая неделя/Пятница

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Macca | Пищевые вещества (г) | | ККАЛ | Į. | Витамины (| (мг) | | Мине | еральные в | ещества (м | 1F) | |
|---------|---|------------|----------------------|-------|-------|-------|------------|--------|------|------|------------|------------|-------|------|
| | | порции | Б | Ж | У | KNAJI | B1 | С | Α | Е | Ca | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| Лш3 | Бутерброды с сыром | 15/5/1 0,5 | 4,03 | 6,77 | 6,26 | 105 | | | | | | | | |
| Лш311/6 | Каша жидкая рисовая на молоке | 175/5 | 3,92 | 2,65 | 34,84 | 179 | 0,04 | 0,45 | 0,01 | | 95,18 | 100,22 | 21,53 | 0,33 |
| Лш692 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 1,19 | 1,27 | 18,27 | 89 | 0,01 | 0,23 | 0,01 | | 47,84 | 35,23 | 5,48 | 0,07 |
| 2 | Хлеб пшеничный | 10 | 0,85 | 0,16 | 3,7 | 20 | 0,03 | | | | 4,3 | 26,4 | 7,7 | 0,5 |
| Всего | | Завтрак | 9,99 | 10,85 | 63,07 | 393 | 0,08 | 0,68 | 0,02 | | 147,32 | 161,86 | 34,72 | 0,9 |
| | Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| | Яблоки | 85 | 0,34 | 0,34 | 8,33 | 38 | 0,03 | 140,25 | | | 13,6 | 9,35 | 7,65 | 1,87 |
| | Всего Вторе | ой завтрак | 0,34 | 0,34 | 8,33 | 38 | 0,03 | 140,25 | | | 13,6 | 9,35 | 7,65 | 1,87 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| Лш45 | Салат из квашеной капусты | 60 | 0,96 | 3 | 4,27 | 48 | 0,01 | 16,38 | | | 29,39 | 16,63 | 8,86 | 0,37 |
| Лш110 | Борщ с капустой и картофелем,мясом и сметаной | 200/10 | 5,32 | 6,9 | 9,25 | 120 | 0,05 | 5,93 | 0,02 | | 30,6 | 72,54 | 19,84 | 1,25 |

| | Bcero B | Полдник | 18,97 день | 12,68 48,23 | | 360 1 425 | 0,16 0,83 | | 0,06 4,91 | 263,41 584,79 | 324,34 1 069,83 | 45,44 204,13 | 2,25 18,2 |
|---------|------------------------|-------------------|----------------------|----------------------|----------------------|--------------|---------------------|-------|--------------|-----------------------|--------------------|------------------------|----------------------|
| Лш698/3 | Йогурт | 180 | 5,04 | | , | 101 | 0,05 | , | 0,04 | 216 | 171 | 25,2 | 0,18 |
| Лш786 | Булочка "Творожная" | 60 | 7,98 | 2,16 | 33,36 | 176 | 0,05 | 0,05 | 0,01 | 21,11 | 50,14 | 7,74 | 0,57 |
| 2 | Хлеб пшеничный | 10 | 0,85 | 0,16 | 3,7 | 20 | 0,03 | | | 4,3 | 26,4 | 7,7 | 0,5 |
| Лш337 | Яйца вареные | 1шт | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 0,03 | | 0,01 | 22 | 76,8 | 4,8 | 1 |
| | Полдник | ООСД | 30,73 | 24,30 | 75,01 | 037 | 0,50 | 04,1 | 4,03 | 100,40 | 377,20 | 110,32 | 13,17 |
| | Хлеб пшеничный Всего | 15 Обед | 1,28 30,79 | 0,24 24,36 | 5,55 73,01 | 634 | 0,04 0,56 | | 4,83 | 6,45 160,46 | , | 11,55 116,32 | 0,75 13,17 |
| 4 | Хлеб ржаной | 37,5 | | 0,45 | | 65 29 | 0,07 | | | 13,13 | | 17,63 | 1,46 |
| Лш707 | Сок фруктово-ягодный | 180 | 0,6 | | 16,95 | 70 | 0,02 | | | 18 | 16,5 | | 2,25 |
| ЛШ520/3 | Картофельное пюре | 150 | 3,27 | 5,37 | 22,06 | 150 | 0,16 | - | 0,02 | 45,16 | 97,09 | 33,02 | 1,19 |
| Лш431 | Печень по-строгановски | 75/35 | 16,89 | 8,4 | 2,14 | 152 | 0,21 | 12,83 | 4,79 | 17,74 | 272,67 | 16,43 | 5,89 |