

1ДЕНЬ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ПРИЁМ ПИЩИ** | **НАИМЕНОВА НИЕ БЛЮДА** | **ВЫХОД БЛЮДА** | **ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА** | | | **ККАЛ** | **Витамин С** | **№ рецепту**  **ры** |
|  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  |  |  |
| ЗАВТРАК | Каша кукурузная молочная | 200 | 5.0 | 7.8 | 23.7 | 215 | 0 .38 | №311  сбшк2004 |
| Бутербродс  маслом | 30/10 | 2,4 | 8,6 | 14.6 | 146 | 0,0 | №1сбшк  2004 |
| Кофейный  напитокс молоком | 200 | 2.8 | 2.2 | 14.8 | 87 | 0.52 | ТТК№14 |
|  | **400** | **10.2** | **18.6** | **53.1** | **448.0** | **0.52** |  |
| ЗАВТРАК2 | Сок  абрикосовый | **120** | **0.4** | **0** | **22.2** | **86.4** | **2.0** | С-П№ 537 |
| ОБЕД | Морковь  отварная | 30 | 0.4 | 0.03 | 1,7 | 8.5 | 0,3 | Сб.1996 |
| Суп картофельныйс  овсянымихлоп. | 200 | 7.5 | 5.9 | 15.8 | 147 | 6.3 | №138сбшк 2004 |
| Жаркоепо-  домашнему | 70\150 | 22.2 | 22.7 | 20.3 | 375 | 9.4 | №436сбшк  2004 |
| Компот с\фр | 200 | 0.9 | 0.05 | 20,6 | 89 | 0.13 | №  639\3сбшк 2004 |
| Хлеб2с | 40 | 2.2 | 0.5 | 18,6 | 86 | 0,12 |  |
|  | **690** | **33,2** | **29,2** | **77** | **705.5** | **16,3** |  |
| ПОЛДНИК | Омлет  Хлеб1с | 90\4  30 | 8.7  2.3 | 13.8  0.8 | 1.6  14.9 | 165  67.8 | 0.13  0 | № 340сбшк  2004 |
| Чайс сахаром | 200 | 0.2 | 0 | 20.0 | 58.0 |  | №628-1994 |
|  | **324** | **11.2** | **14.1** | **36.5** | **290.8** | **0.13** |  |
|  | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | **1574** | **55.0** | **61.9** | **188.8** | **1530.7** | **8.95** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ПРИЁМ ПИЩИ** | **НАИМЕНОВАНИЕ**  **БЛЮДА** | **ВЫХОД**  **БЛЮДА** | **ПИЩЕВЫЕ**  **ВЕЩЕСТВА** | | | **ККАЛ** | **Витамин**  **С** | **№**  **рецептуры** |
|  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  |  |  |
| ЗАВТРАК | Молочный суп с  Макар изд. | 200 | 4.4 | 4.2 | 15.9 | 119 | 0,52 | № 160сбшк  2004 |
| Бутерброд с сыром  с маслом | 30/15\ | 7.9 | 4.8 | 24.2 | 172 | 0.11 | № 1  сбшк2004 |
| Какао | 200 | 3.6 | 3.3 | 13.7 | 100 | 0.52 | ТТК№15 |
|  | **445** | **15.9** | **12.3** | **53.8** | **391** | **1.15** |  |
| ЗАВТРАК2 | Банан | **100** | **1,1** | **0,3** | **2,3** | **90** | **8,8** | №241994 |
| ОБЕД | Огурец свежий | 30 | 0.09 | 0 | 0,27 | 1,47 | 1.05 | б/н Санкт  Петербур |
| Щи со сметаной | 200\8 | 6.8 | 7.4 | 9.7 | 136 | 9.6 | № 124сб  шк2004 |
| Рыбная котлета | 80 | 11.8 | 6.1 | 13.4 | 160 | 34.95 | №324сбшк19  94 |
| Рис отварной Соус том. | 130  30 | 3.2  0.3 | 3.1  1.4 | 32.6  1.9 | 174.2  22.0 | 7.4  0.59 | №297сбшк 2004  №593\3 |
| Компот из слив | 200 | 0,9 | 0,01 | 20.6 | 89 | 0.13 | №586-1994г |
| Хлеб2с | 40 | 2.2 | 0.5 | 18,6 | 86 | 0,12 |  |
|  | **718** | **25,3** | **23.4** | **97,07** | **668,7** | **53.8** |  |
| ПОЛДНИК | Манные биточки повидло | 130  15 | 5.5 | 5.6 | 40.1 | 238.8 | 0.61 | №240спрм 2003 |
| Напиток чайный витаминный | 200 | 0 | 0 | 14.0 | 53.0 | 0 | № 299 ТТК № 16 |
|  | **345** | **5.5** | **5.6** | **54.1** | **291.8** |  |  |
|  | **ИТОГОЗА ДЕНЬ:** | **1608** | **47.8** | **41.6** | **207.3** | **1441.5** | **64.4** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ПРИЁМ ПИЩИ** | **НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА** | **ВЫХОД БЛЮДА** | **ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА** | | | **ККАЛ** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
|  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  |  |  |
| ЗАВТРАК | Каша овсяная  молочная | 200 | 7,6 | 5.5 | 38.9 | 270.3 | 0,53 | Д.В.1989-  1990 |
| Бутерброд с  маслом | 30/10 | 2,4 | 8,6 | 14,6 | 146 | 0 | №1сб2004 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,01 | 20.0 | 58.0 | 0 | №628-1994 |
|  | **440** | **10,6** | **14.3** | **77.5** | **489.1** | **0,53** |  |
| ЗАВТРАК2 | Сок виноградный | **120** | **0,36** | **0** | **22.2** | **86.4** | **7.2** | С-П№537 |
| ОБЕД | Салат из свеклы | 0 | 0.5 | 2.9 | 3.2 | 42.0 | 0 | №б/н СП |
| Суп картофельный с  Пшеничной круп. | 200 | 7.5 | 5.9 | 15.8 | 147 | 6.3 | № 138  сбшк2004 |
| Голубцы ленивые  соус | 133\67 | 15.2 | 13.1 | 14.3 | 239.2 | 2.21 | Пищлабг  КИРОВ |
| Компот из  Свежих яблок | 200 | 0.9 | 0.1 | 20,8 | 89 | 0.13 | №5861994 |
| Хлеб2с | 40 | 2.2 | 0.5 | 18.6 | 86 | 0,12 |  |
|  | **680** | **25,9** | **22.5** | **72.7** | **603.2** | **11.8** |  |
| ПОЛДНИК | Плюшкановом. | 70 | 10,3 | 8,6 | 25,95 | 224,5 | 0.02 | №87сб  2007 |
| Кисломолочный продукт(снежок,  кефир) | 200 | 5,5 | 5,6 | 16,4 | 140 | 0.56 | С-П№ 645  сб1996 С-П |
|  | **270** | **15,8** | **14,2** | **42.3** | **364,5** | **0,76** |  |
|  | **ИТОГОЗА ДЕНЬ:** | **1510** | **52.6** | **51.0** | **214.7** | **1543.2** | **20.3** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ПРИЁМ ПИЩИ** | **НАИМЕННОВАНИЕ**  **БЛЮДА** | **ВЫХОД**  **БЛЮДА** | **ПИЩЕВЫЕ**  **ВЕЩЕСТВА** | | | **ККАЛ** | **Витамин**  **С** | **№**  **рецептуры** |
|  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  |  |  |
| ЗАВТРАК | Каша пшеничная  молочная | 200\3 | 7.6 | 5,5 | 38.9 | 270.3 | 0.53 | ДВ 1989-  90г |
| Бутерброд с  маслом | 30/10 | 2.4 | 8.6 | 14,6 | 146 | 0 | № 1 сб  2004 |
| Кофе с молоком | 200 | 2.8 | 2.2 | 18.8 | 87 | 0.52 | №14ТТК |
|  | **443** | **14.4** | **11.3** | **68.3** | **503.3** | **1.05** |  |
| ЗАВТРАК2 | Яблоки | **100** | **0,4** | **0** | **8.6** | **33** | **13.0** | №241994 |
| ОБЕД | Огурец свежий | 30 | 0.09 | 0 | 0,27 | 1,47 | 1.05 | б/н Санкт  Петербур |
| Борщ со сметаной | 200\8 | 5.8 | 6.3 | 7.1 | 130.0 | 9.13 | № 110  сбшк2004 |
| Шницель | 80 | 11.6 | 10,8 | 4.6 | 225.2 | 1.2 | №416-1994  г |
| Картофельное  пюре | 150 | 3.1 | 4.6 | 20,1 | 137 | 10.4 | № 520\3  2004 |
| Компот из с\фр | 200 | 0.9 | 0.1 | 20.6 | 89 | 0.13 | №639сбшк  2004 |
| Хлеб2с | 40 | 2.2 | 0.5 | 18.6 | 86 |  |  |
|  | **708** | **23,7** | **22,3** | **71,3** | **668,7** | **21.9** |  |
| ПОЛДНИК | Творожная запеканка  Сгущеное молоко | 120  15 | 21.9 | 15.8 | 27.6 | 341 | 0.43 | № 366  сбшк2004 г |
| Напиток чайный витаминный | 200 | 0 | 0 | 14.0 | 53.0 | 0 | № 299 |
|  | **335** | **21.9** | **15.8** | **41.6** | **394.0** | **0,43** |  |
|  | **ИТОГОЗА ДЕНЬ:** | **1586** | **60.4** | **49,4** | **181.2** | **1599.0** | **36,38** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ПРИЁМ ПИЩИ** | **НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА** | **ВЫХОД БЛЮДА** | **ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА** | | | **ККАЛ** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
|  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  |  |  |
| ЗАВТРАК | Каша рис-пшено  молочная | 200 | 6.3 | 8.1 | 33.5 | 232 | 0,53 | № 311сбшк  2004 |
| Бутерброд с  маслом | 30/10 | 2.4 | 8.6 | 14,6 | 146 |  | № 1 сбшк  2004 |
| Какао | 200 | 3.6 | 3.3 | 13.7 | 100 | 0.52 | №14ТТК |
|  | **440** | **13.3** | **15.0** | **61.8** | **478** | **1.05** |  |
| ЗАВТРАК2 | Сок абрикосовый | **120** | **0.4** | **0** | **22.2** | **86.4** | **1.2** | С-П№ 537 |
|  | Горошек зеленый отварной | 30 | 0.93 | 0.06 | 1.95 | 12.0 | 3.0 | ТК ДОУ (Санкт-Петербург) |
| ОБЕД |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Рассольник со | 200/8 | 1.7 | 4.2 | 12.3 | 96.0 | 5.36 | №132сбшк |
|  | сметаной |  |  |  |  |  |  | 2004 |
|  | Котлета рубленая | 80 | 14.6 | 9.8 | 13.0 | 187.2 | 1.2 | №4601994 |
|  | Из курицы |  |  |  |  |  |  | г Киров |
|  | Макаронные | 130 | 5.3 | 5.0 | 28.1 | 154.6 | 0 | № 469 |
|  | отварные |  |  |  |  |  |  | 1994г |
|  | Соус | 30 | 0.3 | 1.4 | 1.9 | 22 | 0.59 | №593сбшк |
|  |  |  |  |  |  |  |  | 2004 |
|  | Компот из свежих | 200 | 0,6 | 0 | 20.6 | 149 | 0,1 | № 586 |
|  | яблок |  |  |  |  |  |  | 1994г |
|  | Хлеб2с | 40 | 2.2 | 0.5 | 18,6 | 86 |  |  |
|  |  | **748** | **25.6** | **20.9** | **96.4** | **706.8** | **8.44** |  |
| ПОЛДНИК | Яйцо | 20 | 6.35 | 5.75 | 0.4 | 78.5 | 20 | №213С  Пет |
| Ватрушка с повидлом | 75 | 4,7 | 2,2 | 48,4 | 231,0 | 0 | №6951994 |
| Отвар шиповника | 200 | 0.6 | 0,3 | 27.0 | 111 | 80 | №705 сб.  шк2004 |
|  | **295** | **11,7** | **8,25** | **75,8** | **420,5** | **100** |  |
|  | **ИТОГОЗА ДЕНЬ:** | **1658** | **51.0** | **44.15** | **256.2** | **1691.7** | **110,7** |  |

6ДЕНЬ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ПРИЁМ ПИЩИ** | **НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА** | **ВЫХОД БЛЮДА** | **ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА** | | | **ККАЛ** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
|  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  |  |  |
| ЗАВТРАК | Каша манная  молочная | 200 | 5.0 | 7.8 | 23.4 | 184.0 | 0,55 | №311  сбшк2004 |
| Бутерброд с  маслом | 30/10 | 2,4 | 8.6 | 14,6 | 146 | 0 | № 1  сб.шк2004 |
| Кофе с молоком | 200 | 0,1 | 0,03 | 9,1 | 87 |  | №14 ТТК |
|  | **440** | **11,5** | **17,63** | **60,7** | **437** | **0,50** |  |
| ЗАВТРАК2 | Сок яблочный | **120** | **0.4** | **0** | **22.2** | **86.4** | **1.2** | С-П№ 537 |
| ОБЕД | Морковь отварная | 30 | 0.7 | 0.06 | 3.4 | 17.0 | 0.61 | № Сб1996 |
| Суп картофельный с  бобовыми | 200 | 7.5 | 5.9 | 15.8 | 147 | 5.6 | № 139сбшк  2004 |
| Плов из говядины | 200 | 20.8 | 20.2 | 30.8 | 392,0 | 0.52 | № 443  сбшк2004 |
| Компот с\фр | 200 | 0.9 | 0.05 | 20.6 | 89.0 | 0.13 | № 639 сбшк 2004 |
| Хлеб2с | 40 | 2.2 | 0.5 | 18,8 | 86 |  |  |
|  | **740** | **31.1** | **26.7** | **89.4** | **731.0** | **6.86** |  |
| ПОЛДНИК | Суфле из картофеля  Соус томатный | 150  30 | 5.7  0.3 | 5.6  1.4 | 24.4  1.9 | 173.0  22.0 | 10.79  0.59 | № 82 сбшк 2001 |
| Напиток чайный витаминный | 200 | 0 | 0 | 14.0 | 53.0 | 0 | № 299 |
|  | **350** | **6.0** | **7.0** | **40.3** | **248.0** | **11.38** |  |
|  | **ИТОГОЗА ДЕНЬ:** | **1650** | **49.6** | **51.3** | **212.6** | **1502.4** | **19.94** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ПРИЁМ ПИЩИ** | **НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА** | **ВЫХОД БЛЮДА** | **ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА** | | | **ККАЛ** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
|  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  |  |  |
| ЗАВТРАК | Суп молочный  рисовый | 200 | 4.4 | 4.1 | 16.4 | 120 | 0,52 | №161сбшк  2004 |
| Бутерброд с  сыром | 30/15 | 7.9 | 4.8 | 24.2 | 172 | 0.11 | № 1 сбшк  2004 |
| Какао | 200 | 3.6 | 3.3 | 13.7 | 100 | 0.52 | №15 ТТК |
|  | **445** | **15.9** | **12.2** | **54.3** | **392** | **1.15** |  |
| ЗАВТРАК2 | Банан | **100** | **4.2** | **0** | **7.5** | **100** | **13.0** | №241996 |
|  | Огурец свежий | 30 | 0.09 | 0 | 0,27 | 1,47 | 1.05 | б/н Санкт |
| ОБЕД |  |  |  |  |  |  |  | Петербур |
|  | Свекольник со | 200\8 | 5.8 | 8.3 | 7.1 | 130 | 3.86 | №34 сб |
|  | сметаной |  |  |  |  |  |  | Пермь2001 |
|  | Рыба запеченная | 70 | 13.4 | 4.7 | 0 | 97.3 | 0.2 | № 310 |
|  |  |  |  |  |  |  |  | 1994г |
|  | Макаронные | 130 | 4.8 | 3.7 | 28.9 | 170 | 0 | №332 |
|  | отварные |  |  |  |  |  |  | сбшк2004 |
|  | Соус томатный | 30 | 0.3 | 1.4 | 1.9 | 22.0 | 0.59 | №593\3сб |
|  |  |  |  |  |  |  |  | шк2004 |
|  | Компот из слив | 200 | 0,9 | 0,1 | 20,6 | 89 | 0,13 | № 639 |
|  |  |  |  |  |  |  |  | сбшк2004 |
|  | Хлеб2.с | 40 | 1.2 | 0.5 | 18,6 | 86 |  |  |
|  |  | **708** | **26.5** | **18,7** | **77,3** | **595,8** | **11,94** |  |
| ПОЛДНИК | Оладьи  сгущ.молоко | 70\15 | 6.4 | 6.0 | 35.4 | 221 | 0.35 | №280 м  2003 |
| Отвар шиповника | 200 | 0,6 | 0,3 | 27.0 | 111 | 20.0 | №705сбшк  2004 |
|  | **285** | **7.0** | **6.3** | **62.4** | **332** | **20.35** |  |
|  | **ИТОГОЗА ДЕНЬ:** | **1538** | **49.7** | **44,4** | **201.6** | **1419,8** | **46,5** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ПРИЁМ ПИЩИ** | **НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА** | **ВЫХОД БЛЮДА** | **ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА** | | | **ККАЛ** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
|  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  |  |  |
| ЗАВТРАК | Каша гречнево-  Овсяная молочная | 200 | 8.1 | 9.4 | 28.9 | 234 | 0,51 | №100 С-  Пет |
| Бутерброд с  маслом | 30/10 | 2,4 | 8,6 | 14.6 | 146 | 0 | № 1 сбшк  2004 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,03 | 20.3 | 58.0 |  | №628-1994 |
|  | **440** | **11.1** | **18.2** | **67.5** | **452.8** | **0,51** |  |
| ЗАВТРАК2 | Сок виноградный | **120** | **0.4** | **0** | **22.2** | **86.4** | **1.2** | С-П№ 537 |
| ОБЕД | Помидор свежий | 40 | 0.12 | 0.4 | 0,44 | 2,88 | 3 | №б/нСП |
| Щи со сметаной | 200\8 | 7.0 | 7.4 | 11.2 | 144.0 | 3.93 | №34 сбшк  2004 |
| Котлета | 70 | 10.1 | 9.4 | 4.0 | 190.9 | 0.7 | №4161994  г |
| Гороховое пюре | 130 | 3.3 | 3.8 | 12.3 | 118.8 | 0 | №4681994  г |
| Компот из  Свежих яблок | 200 | 0,2 | 0,1 | 17.2 | 69 | 1.2 | № 631сбшк  2004 |
| Хлеб2с | 40 | 3,24 | 5,47 | 18,64 | 88 |  |  |
|  | **688** | **23,7** | **26.6** | **63,7** | **613,6** | **8,83** |  |
| ПОЛДНИК | Сдоба | 75 | 6 | 3,9 | 46 | 223,5 | 0 | №1061999 |
| Кисломолочный  продукт(снежок, кефир) | 200 | 5,5 | 5,6 | 16,4 | 140 | 0.56 | С-П№ 645  сб1996 |
|  | **275** | **11,5** | **9,5** | **62,4** | **363,5** | **0,56** |  |
|  | **ИТОГОЗА ДЕНЬ:** | **1523** | **46,7** | **54,3** | **215,8** | **1516,3** | **11,1** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ПРИЁМ ПИЩИ** | **НАИМЕНОВАНИЕ**  **БЛЮДА** | **ВЫХОД**  **БЛЮДА** | **ПИЩЕВЫЕ**  **ВЕЩЕСТВА** | | | **ККАЛ** | **Витамин**  **С** | **№**  **рецептуры** |
|  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  |  |  |
| ЗАВТРАК | Каша пшенная  молочная | 200 | 9.5 | 11.2 | 38.6 | 293.5 | 0,53 | Д.В.1989-  99г |
| Бутерброд с  маслом | 30/10 | 2.4 | 8.6 | 14,6 | 146 | 0 | № 1 сбшк  2004 |
| Кофе с молоком | 200 | 2.8 | 2.2 | 14.8 | 87 | 0.52 | ТТК№15 |
|  | **440** | **16.3** | **17.0** | **68.0** | **395.1** | **1.05** |  |
| ЗАВТРАК2 | Яблоко | **100** | **0,4** | **0** | **8.6** | **33** | **13.0** | №24г  Киров |
| ОБЕД |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп  Уха рыбацкая | 200 | 5.9 | 3.0 | 10.0 | 94 | 6.17 | № 181 1996 |
| Биточки говяжьи | 70 | 10.1 | 9.4 | 4.0 | 190.9 | 0.07 | №416-1994  г |
| Капуста тушеная | 150 | 3.3 | 4.9 | 14.1 | 113 | 24.70 | №534сбшк  2004 |
| Компот из с\фр | 200 | 0.9 | 0.1 | 2.1 | 89 | 0.13 | №  693\3сбшк 2004 |
| Хлеб2с | 40 | 2.2 | 0.5 | 18,6 | 85 |  |  |
|  | **660** | **22.4** | **14.9** | **48.8** | **572.9** | **31.0** |  |
| ПОЛДНИК | Сырники  сгущ.молоко | 100\15 | 19.5 | 12.4 | 19.3 | 269 | 0,39 | № 358сбшк  2004 |
| Напиток чайный витаминный | 200 | 0 | 0 | 14.0 | 53.0 | 0 | № 468  сбшк2004 |
|  | **315** | **19.5** | **12.4** | **33.3** | **322.0** | **0.39** |  |
|  | **ИТОГОЗА ДЕНЬ:** | **1610** | **58.6** | **44.3** | **158.7** | **1417.0** | **45.4** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ПРИЁМ ПИЩИ** | **НАИМЕНОВАНИЕ**  **БЛЮДА** | **ВЫХОД**  **БЛЮДА** | **ПИЩЕВЫЕ**  **ВЕЩЕСТВА** | | | **ККАЛ** | **Витамин**  **С** | **№**  **рецептуры** |
|  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  |  |  |
| ЗАВТРАК | Каша ячневая молочная | 200 | 7.1 | 7.6 | 36.7 | 245 | 0,5 | № 302сбшк  2004 |
| Бутерброд с  маслом | 30/10 | 2.4 | 8,6 | 14.6 | 146 | 0,0 | № 1  сбшк2004 |
| Какао | 200 | 3.6 | 3.3 | 13.7 | 100 | 0.52 | №15ТТК |
|  | **440** | **13.5** | **19.7** | **69.0** | **505.8** | **1.02** |  |
| ЗАВТРАК2 | Сок абрикосовый | **120** | **0.4** | **0** | **22.2** | **86.4** | **1.1** | С-П№ 537 |
|  | Салат из моркови | 60 | 0.8 | 4.9 | 4.8 | 66.0 | 12.9 | № 64 шк.2003 г |
| ОБЕД |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп картофел.с макаронными изделиями | 200 | 2.2 | 2.1 | 15.1 | 89.0 | 5.28 | № 140 2004 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Гуляш | 70\50 | 20.1 | 20.5 | 3.2 | 277 | 0.94 | №437 |
|  |  |  |  |  |  |  |  | сбшк2004 |
|  | Каша гречневая | 100 | 5.6 | 3.5 | 11.6 | 74 | 0.59 | №297сбшк |
|  | рассыпчатая |  |  |  |  |  |  | 2004 |
|  |  |  |  |  |  |  |  | №639г |
|  | Компотизслив | 200 | 0.9 | 0.1 | 20.6 | 89.0 | 0.13 | Киров |
|  | Хлеб2с | 40 | 2.2 | 0.5 | 18,6 | 86 | 0 |  |
|  |  | **720** | **31.8** | **31.6** | **73.9** | **681.0** | **19.8** |  |
| ПОЛДНИК | Яйцо | 20 | 6.35 | 5.75 | 0.4 | 78.5 | 20 | №213 Спб |
| Булочка  «Веснушка» | 70 | 5,5 | 3,9 | 37,6 | 208 | 0 | №773 сб.  шк.2004 |
| Молоко | 200 | 5,5 | 5,6 | 8,6 | 106 | 1,04 | №697сб шк2004 |
|  | **290** | **17,4** | **15,3** | **46,6** | **392,5** | **21,04** |  |
|  | **ИТОГОЗА**  **ДЕНЬ:** | **1570** | **63.1** | **66.6** | **211.7** | **1665.7** | **42.9** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА** | | | **ККАЛ** | **Витамин С** |
|  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  |  |
|  | **ИТОГОЗА10**  **ДНЕЙ:** | **15787** | **548,7** | **529,1** | **2072,2** | **15465,6** | **409,5** |
|  | **СРЕДНЕЕ**  **ЗНАЧЕНИЕЗА ВЕСЬПЕРИОД** | **1578,7** | **54,87** | **52,91** | **207,22** | **1546,56** | **40,95** |