

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ПРИЁМ ПИЩИ** | **НАИМЕННОВА НИЕ БЛЮДА** | **ВЫХОД БЛЮДА** | **ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВ А** | | | **ККАЛ** | **Витамин С** | **№ рецепт уры** |
|  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  |  |  |
| ЗАВТРАК | Каша рисовая молочная | 150 | 3.8 | 5.9 | 23.7 | 164 | 0.38 | №311  сбшк 2004г |
| Бутерброд с  маслом | 30/5 | 2,4 | 4,4 | 14,5 | 109 | 0 | №1сб  2004 |
| Кофе с молоком | 180 | 2.1 | 1.7 | 11.0 | 66 | 0.39 | ТТК№14 |
|  | **365** | **8.2** | **12.0** | **49.2** | **339** | **0.77** |  |
| ЗАВТРАК2 | Сок яблочный | **100** | **0.3** | **0** | **18.5** | **72** | **1.0** | С-П№  537 |
| ОБЕД | Морковь отварная | 20 | 0.25 | 0.02 | 1.1 | 5.5 | 0.2 | Сб.1996 г., стр.562 |
| Суп  картоф. с овсяными хлопьями | 150 | 5.6 | 4.4 | 11.8 | 111 | 4.2 | № 138 сбш к 2004 |
| Жаркое по- домашнему | 50\100 | 15.8 | 15.9 | 13.5 | 261 | 6.27 | №436  сбшк 2004 |
| Компот с\фр | 150 | 0.7 | 0.03 | 15.4 | 67 | 0.10 | №639сбш  к2004 |
| Хлеб2с | 30 | 1.2 | 0.4 | 18.9 | 64.5 | 0,12 |  |
|  | **500** | **23.5**  **5** | **20.7**  **5** | **60.7** | **509** | **10.89** |  |
| ПОЛДНИК | Омлет | 60\3 | 5.6 | 9.2 | 1.1 | 109.0 | 0,09 | №340сбш  к2004 |
| Чайс сахаром  Хлеб1с | 15020 | 0.2  1.5 | 0  0.2 | 20.0  9.9 | 58  45.2 | 0  0 | №628-  1994 |
|  | **233** | **7.3** | **9.4** | **31.0** | **212.2** | **0,09** |  |
|  | **ИТОГОЗА**  **ДЕНЬ:** | **1198** | **39.4**  **5** | **42.1**  **5** | **159.4** | **1132.2** | **13.29** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ПРИЁМ ПИЩИ** | **НАИМЕННОВАН ИЕ БЛЮДА** | **ВЫХОД БЛЮДА** | **ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА** | | | **ККАЛ** | **Витам ин С** | **№ рецепт уры** |
|  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  |  |  |
| ЗАВТРАК | Молочный суп с макаронными  изделиями | 150 | 3.3 | 3.1 | 11.9 | 89 | 0,4 | № 160сбшк  2004 |
| Бутерброд с сыром | 30/5 | 6.7 | 9.6 | 13.2 | 167 | 0.05 | № 3сбшк  2004 |
| Какао с молоком | 180 | 2.7 | 2.0 | 9.9 | 70. | 0.39 | ТТК№15 |
|  | **365** | **12.7** | **14.7** | **40.0** | **326** | **0.83** |  |
| 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 смет | 150\5 | 5.0 | 5.8 | 9.2 | 101 | 4.02 | № 124сбшк  2004 |
| Рыбная котлета | 60 | 8.9 | 4,0 | 10.0 | 120 | 23.3 | № 463  сбшк 1994 |
| Рис отварной | 100 | 2.5 | 2.4 | 25.1 | 134 | 5.7 | № 297сбшк  2004 |
| Соус томатный | 20 | 0.2 | 0,9 | 1.2 | 14 | 0.4 | №593\3 сбшк  2004 |
| Компот сливовый | 150 | 0,7 | 0,1 | 15.4 | 67 | 0,1 | №586  1994 |
| Хлеб2с | 30 | 1.2 | 0.4 | 18.9 | 64.5 | 0 |  |
|  | **545** | **18,59** | **16.5** | **71,1** | **542** | **34.57** |  |
| ПОЛДНИК | Манные биточки  повидло | 90\10 | 3.8 | 3.8 | 27.8 | 161 | 0,42 | №240 м  2003 |
| Напиток чайный витаминный | 150 | 0 | 0 | 10.5 | 40 | 0 | № 299 ТГК № 16 |
|  | **250** | **3.8** | **3.8** | **38.3** | **201** | **0,42** |  |
|  | **ИТОГОЗА ДЕНЬ:** | **1260** | **36.19** | **35.1** | **151.7** | **1159.0** | **44.62** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ПРИЁМ ПИЩИ** | **НАИМЕННОВА НИЕ БЛЮДА** | **ВЫХОД БЛЮДА** | **ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА** | | | **ККАЛ** | **Витамин С** | **№**  **рецепту ры** |
|  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  |  |  |
| ЗАВТРАК | Каша овсяная  молочная | 150 | 5,8 | 4.2 | 29.4 | 201.8 | 0,39 | №Д В  1998-90 |
| Бутербродс  маслом | 30/5 | 2,4 | 4,4 | 14,5 | 109 | 0 | № 1сб  2004 |
| Чайс сахаром | 180 | 0,1 | 0,02 | 20.0 | 54 | 0 | №628-  1994 |
|  | **365** | **8,3** | **11,62** | **43,4** | **312** | **0,39** |  |
| ЗАВТРАК2 | Сок виноградный | **100** | **0,3** | **0** | **18.5** | **72** | **6.0** | С-П№  537 |
| ОБЕД | Салат из свеклы | 40 | 0.5 | 2.9 | 3.2 | 42.0 | 3 | №б/н СП |
| Суп картофельный с пшеничной  крупой | 150 | 5.6 | 4.4 | 11.8 | 111 | 4.7 | № 138  сбшк 2004 |
| Голубцы ленивые с соусом | 100\50 | 11.9 | 10.3 | 11.2 | 187.2 | 1.85 | Пищев. лабор.г  Киров |
| Компот из свежих  яблок | 150 | 0,7 | 0,1 | 15,4 | 67 | 0,1 | №586  1994г |
| Хлеб2с | 30 | 1.2 | 0.4 | 13.9 | 64.5 | 0,12 |  |
|  | **520** | **19.9** | **18.1** | **55,5** | **471,7** | **9,8** |  |
| ПОЛДНИК | Плюшка новом. | 70 | 10,3 | 8,6 | 25,95 | 224,5 | 0.02 | №87сб  2007 |
| Кисломолочный  продукт(снежок, кефир) | 150 | 4.1 | 4.2 | 10 | 96 | 0.42 | С-П№  645сб  1996 |
|  | **220** | **14.35** | **12.9** | **35.95** | **320.5** | **0.44** |  |
|  | **ИТОГОЗА ДЕНЬ:** | **1205** | **42.8** | **42.6** | **153.3** | **1176.2** | **16.63** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ПРИЁМ ПИЩИ** | **НАИМЕННОВА НИЕ БЛЮДА** | **ВЫХОД БЛЮДА** | **ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА** | | | **ККАЛ** | **Вита минС** | **№ рецептур ы** |
|  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  |  |  |
| ЗАВТРАК | Каша пшеничная  молочная | 150 | 5.8 | 4.2 | 29.4 | 201.2 | 0,4 | Д.В.1989-  1990 |
| Бутербродс  маслом | 30/5 | 2.4 | 4,4 | 14,5 | 109 | 0 | № 1 сб  2004 |
| Кофе.с молоком | 180 | 2.1 | 1.7 | 11.0 | 66 | 0.38 | ТТК№14 |
|  | **365** | **10.3** | **10.3** | **54.9** | **376.2** | **0,42** |  |
| ЗАВТРАК2 | Яблоко | **100** | **0.4** | **0** | **8.6** | **33** | **13.0** | №241994 |
|  | Огурецсвежий | 30 | 0.09 | 0 | 0,27 | 1,47 | 1.05 | б/н Санкт |
| ОБЕД |  |  |  |  |  |  |  | Петербур |
|  | Борщсосмет | 150\5 | 5.1 | 6,2 | 5.2 | 98 | 7.26 | № |
|  |  |  |  |  |  |  |  | 110сбшк |
|  |  |  |  |  |  |  |  | 2004 |
|  | Шницель | 60 | 8.8 | 8.1 | 3.5 | 165.4 | 0.72 | № 416 |
|  |  |  |  |  |  |  |  | 1994г |
|  | Картофельное | 120 | 2.4 | 3.7 | 16.1 | 109 | 8.34 | № 520 |
|  | пюре |  |  |  |  |  |  | сбшк |
|  | Соус | 30 | 0.2 | 0.9 | 1.2 | 22 | 0.40 | 2004 |
|  |  |  |  |  |  |  |  | №593/ |
|  |  |  |  |  |  |  |  | сбшк |
|  |  |  |  |  |  |  |  | 2004 |
|  | Компот с\фр | 150 | 0,7 | 0.1 | 15.4 | 67 | 0.1 | №639 |
|  |  |  |  |  |  |  |  | сбшк2004 |
|  | Хлеб2с | 30 | 1.2 | 0.4 | 13.9 | 64.5 | 0,12 |  |
|  |  | **575** | **18,49** | **19,4** | **55,6** | **420,3** | **18.0** |  |
| ПОЛДНИК | Творожная запеканка  сгущ молоко | 90\10 | 19.7 | 11.9 | 20.7 | 255.8 | 0.32 | № 366  сбшк 2004 |
| Паниток чайный «Витаминный» | 150 | 0 | 0 | 10.5 | 40 | 0 | № 239 |
|  | **270** | **19.7** | **11.9** | **31.2** | **295.8** | **0.32** |  |
|  | **ИТОГОЗА ДЕНЬ:** | **1300** | **49** | **41.6** | **150.3** | **1125.3** | **31.74** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ПРИЁМ ПИЩИ** | **НАИМЕННОВА НИЕ БЛЮДА** | **ВЫХО Д**  **БЛЮД А** | **ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА** | | | **ККАЛ** | **ВитаминС** | **№ рецептур ы** |
|  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  |  |  |
| ЗАВТРАК | Каша рис  пшено молочная | 150 | 4.7 | 6.1 | 25.1 | 174 | 0.4 | №  311сбшк 2004 |
| Бутерброд с  маслом | 30/5 | 2,4 | 1,4 | 14,5 | 109 | 0 | № 1 сб  2004 |
| Какао | 180 | 2.7 | 2.0 | 9.0 | 70 | 0.39 | ТТК№15 |
|  | **365** | **9.8** | **9.5** | **49.5** | **353** | **0,79** |  |
| ЗАВТРАК2 | Сок  абрикосовый | **100** | **0.3** | **0** | **13.5** | **72** | **1.0** | С-П № 537 |
|  | Горошек зеленый отварной | 20 | 0.62 | 0.04 | 1.3 | 8.0 | 2.0 | ТК ДОУ (Санкт-Петербург) |
| ОБЕД |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Рассольник со | 150/5 | 1.3 | 3.0 | 9.3 | 71.0 | 4.07 | №132 |
|  | сметаной |  |  |  |  |  |  | сбшк2004 |
|  |  |  |  |  |  |  |  | г |
|  | Котлета рубл. | 60 | 10.6 | 6.1 | 9.7 | 140.4 | 0,72 | №4601994 |
|  | из птицы |  |  |  |  |  |  | г |
|  | Макаронные | 100 | 4.1 | 5.8 | 21.9 | 142 | 0 | №4691994 |
|  | отварные |  |  |  |  |  |  |  |
|  | соус томат. | 20 | 0.2 | 0.9 | 1.2 | 14 | 0.40 | №593/3сб |
|  |  |  |  |  |  |  |  | шк2004 |
|  | Компот из св. | 150 | 0.7 | 0.1 | 15,4 | 67 | 0,1 | № 586 |
|  | яблок |  |  |  |  |  |  | 1994 |
|  | Хлеб2с | 30 | 0.2 | 0.4 | 18.9 | 64.5 | 0,12 |  |
|  |  | **555** | **17.7** | **16.3** | **77.7** | **506.9** | **7.41** |  |
| ПОЛДНИК | Яйцо | 20 | 6.35 | 5.75 | 0.4 | 78.5 | 20 | №213С  Пет |
| Ватрушкас  повидлом | 45 | 2.8 | 1,3 | 29 | 138,6 | 0 | №6951994  г |
| Отвар  шиповника | 150,0 | 0,5 | 0,2 | 20.2 | 83 | 60 | №705  сбшк2004 |
|  | **215** | **9.7** | **7.3** | **50** | **300.1** | **80** |  |
|  | **ИТОГОЗА ДЕНЬ:** | **1235** | **37.5** | **33.1** | **19.07** | **1232.0** | **91.2** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ПРИЁМ ПИЩИ** | **НАИМЕННОВАНИЕ**  **БЛЮДА** | **ВЫХОД**  **БЛЮДА** | **ПИЩЕВЫЕ**  **ВЕЩЕСТВА** | | | **ККАЛ** | **Витамин**  **С** | **№**  **рецептуры** |
|  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  |  |  |
| ЗАВТРАК | Каша манная  молочная | 150 | 3.8 | 5.9 | 17.6 | 138 | 0,41 | Д.В1989-90 |
| Бутерброд с  маслом | 30\5 | 2,4 | 2,4 | 14,5 | 109 | 0 | №1сб2004 |
| Кофе с молоком | 180 | 2.1 | 1.7 | 11.0 | 66 | 0.38 | ТТК№14 |
|  | **365** | **8.3** | **12.0** | **43.1** | **313** | **0.79** |  |
| ЗАВТРАК2 | Сок яблочный | **100** | **0,3** | **0** | **18.5** | **72** | **1.0** | С-П№ 537 |
| ОБЕД | Морковь отварная | 20 | 0.5 | 0.04 | 2.2 | 11.0 | 0.40 | № Сб1996 |
| Суп картофельный  с бобовыми | 150 | 5.6 | 4.4 | 11.8 | 111 | 0.42 | №139сбшк  2004 |
| Плов из говядины | 150 | 15.6 | 15.2 | 23.1 | 294.0 | 0.39 | № 443 СБШК 2004 |
| Компот с/фр | 150 | 0.7 | 0.1 | 15.4 | 67.0 | 0.1 | № 639 сбшк 2004 |
| Хлеб2 с | 30 | 1.2 | 0.4 | 13.9 | 64.5 | 0,12 |  |
|  | **540** | **23.6** | **20.14** | **86.2** | **547.5** | **1.43** |  |
| ПОЛДНИК | Суфле из картофеля  Соус томатный | 10010  20 | 3,9  0.2 | 4.0  0.9 | 16.4  1.2 | 118.5  14.0 | 7.2  0.4 | № 82 сб  2001 |
| Напиток чайный витаминный | 150 | 0 | 0 | 10.5 | 40 | 0 | № 299 |
|  | **250** | **4.1** | **4.9** | **28.1** | **172.5** | **7.6** |  |
|  | **ИТОГОЗА**  **ДЕНЬ:** | **1255** | **36.3** | **37.0** | **175.9** | **1105.0** | **10.8** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ПРИЁМ ПИЩИ** | **НАИМЕННОВАНИЕ**  **БЛЮДА** | **ВЫХОД**  **БЛЮДА** | **ПИЩЕВЫЕ**  **ВЕЩЕСТВА** | | | **ККАЛ** | **Витамин**  **С** | **№**  **рецептуры** |
|  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  |  |  |
| ЗАВТРАК | Молочный суп  рисовый | 150 | 3.3 | 3.1 | 12.3 | 90 | 0,39 | №161сбшк  2004 |
| Бутерброд с  сыром | 30/10\ | 5.0 | 3.0 | 14.5 | 106 | 0.07 | № 1сбшк  2004 |
| Какао | 180 | 2.7 | 2.0 | 9.9 | 70 | 0.39 | ТТК№14 |
|  | **370** | **11.0** | **8.1** | **36.7** | **266** | **0,85** |  |
| ЗАВТРАК2 | Банан | **100** | **0,4** | **0,2** | **8.6** | **33.0** | **13.0** | №241994г |
| ОБЕД | Огурец свежий | 30 | 0.09 | 0 | 0,27 | 1,47 | 1.05 | б/н Санкт  Петербур |
| Свекольник со  сметаной | 150\5 | 5.1 | 6.2 | 5.2 | 98.0 | 7.24 | №34 сб  Пермь2001 |
| Рыба запеченая | 60/3 | 11.5 | 8.0 | 0 | 83.4 | 0.15 | №3101994 |
| Макаронные отв. Соус томатный | 100  30 | 3.6  0.2 | 2,8  0.9 | 22.3  1.2 | 130.8  14.0 | 0  0.4 | №332сб шк2004  №593\3 2004 |
| Компот из слив | 150 | 0,7 | 0,03 | 15.4 | 67 | 0,1 | № 693\3сбшк  2004 |
| Хлеб2с | 30 | 2,7 | 0,99 | 18.9 | 77,7 | 0,12 |  |
|  | **558** | **23,9** | **18,9** | **63.2** | **472,4** | **9,06** |  |
| ПОЛДНИК | 0ладьисгущенное  молоко | 50\10 | 4,5 | 4.2 | 24.9 | 156 | 0.24 | № 280сбшк  2003 |
| Отвар шиповника | 150 | 0.5 | 0.2 | 20.2 | 83 | 60.0 | №705сбшк  2004 |
|  | **210** | **5.0** | **4.4** | **45.1** | **239** | **60.24** |  |
|  | **ИТОГОЗА ДЕНЬ:** | **1248** | **40,3** | **31,6** | **153.7** | **1010.4** | **83,16** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ПРИЁМ ПИЩИ** | **НАИМЕННОВАНИЕ**  **БЛЮДА** | **ВЫХОД**  **БЛЮДА** | **ПИЩЕВЫЕ**  **ВЕЩЕСТВА** | | | **ККАЛ** | **Витамин**  **С** | **№**  **рецептуры** |
|  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  |  |  |
| ЗАВТРАК | Каша гречнево-  Овсяная молочная | 150 | 6.1 | 7.1 | 21.7 | 175 | 0,39 | №100С-  Пет |
| Бутерброд с  маслом | 30/5 | 2,4 | 4,4 | 14,5 | 109 | 0 | № 1  сбшк2004 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,2 | 0 | 20.0 | 54.0 | 0 | №628-2009  г |
|  | **365** | **8.7** | **11.5** | **56.2** | **338** | **0,39** |  |
| ЗАВТРАК 2 | Сок виноградный | **100** | **0.3** | **0** | **18.5** | **72.0** | **1.0** | С-П№ 537 |
| ОБЕД | Помидор свежий | 40 | 0.12 | 0.4 | 0,44 | 2,88 | 3 | №б/нСП |
| Щи со сметаной | 150\5 | 5.2 | 6.0 | 10.4 | 109.0 | 2.97 | № 124сбшк  2004 |
| Котлета | 60 | 8.8 | 8.1 | 3.5 | 165.4 |  | № 416  1994г |
| Гороховое пюре | 75 | 1.9 | 2.1 | 7.1 | 62.3 | 0,01 | №4681994 |
| Компот из свежих  яблок | 150 | 0,7 | 0,03 | 15,4 | 67 | 0,1 | № 631  сбшк2004 |
| Хлеб2с | 30 | 1.2 | 0.4 | 18.9 | 64.5 |  |  |
|  | **490** | **18.1** | **19.8** | **49.7** | **475.2** | **3.49** |  |
| ПОЛДНИК | Сдоба | 50 | 4 | 2,6 | 27,1 | 149 | 0 | №1061999 |
| Кисломолочный  продукт(снежок, кефир) | 150 | 4.1 | 4.2 | 10 | 96 | 0.42 | № 645 сб 1996 С-П |
|  | **200** | **8,1** | **6,8** | **37,1** | **245** | **0,42** |  |
|  | **ИТОГОЗА ДЕНЬ:** | **1155** | **35,2** | **38,1** | **161,5** | **1130,2** | **5,3** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ПРИЁМ ПИЩИ** | **НАИМЕННОВАНИЕ**  **БЛЮДА** | **ВЫХОД**  **БЛЮДА** | **ПИЩЕВЫЕ**  **ВЕЩЕСТВА** | | | **ККАЛ** | **Витамин**  **С** | **№**  **рецептуры** |
|  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  |  |  |
| ЗАВТРАК | Каша пшенная  молочная | 150 | 7.7 | 7.0 | 29.9 | 230.5 | 0,4 | Д В.1989-  1990Г |
| Бутерброд с  маслом | 30/5 | 2.4 | 1.4 | 14,5 | 109 | 0 | №1сб2004 |
| Кофе с молоком | 180 | 2.1 | 1.7 | 11.0 | 66.0 | 0.39 | ТТК№14 |
|  | **369** | **12.8** | **10.4** | **54.3** | **409.5** | **0.79** |  |
| ЗАВТРАК2 | Яблоко | **100** | **0.4** | **0** | **8.6** | **33.0** | **13.0** | №24г Киров |
| ОБЕД |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Уха рыбацкая | 150 | 3.4 | 2.0 | 7.5 | 61.0 | 4.61 | № 181 1996 г |
| Биточки гов. | 60 | 8.8 | 8.1 | 3.5 | 165.4 | 0.06 | №416-  1994 |
| Капуста тушеная | 120 | 2.6 | 3.9 | 11.3 | 90 | 19.77 | №534/3сбшк  2004 |
| Компот с\фр | 150 | 0.7 | 0.1 | 15.4 | 67.0 | 0.1 | № 693\3сбшк  2004 |
| Хлеб2с | 30 | 1.2 | 0,4 | 18.5 | 64.5 | 0 |  |
|  | **510** | **16.7** | **14.5** | **56.2** | **447.9** | **24.54** |  |
| ПОЛДНИК | Сырники  сгущен.молоко | 80  10 | 15.5 | 9.8 | 14.4 | 209.0 | 0,29 | №358сбшк  2004 |
| Напиток чайный витаминный | 150 | 0 |  | 10.5 | 40.0 | 0 | № 299 |
|  | **240** | **15.5** | **9.8** | **24.9** | **249.0** | **0.29** |  |
|  | **ИТОГОЗА ДЕНЬ:** | **1219** | **45.4** | **34.7** | **144.0** | **1139.4** | **38.62** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ПРИЁМ ПИЩИ** | **НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА** | **ВЫХОД БЛЮДА** | **ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА** | | | **ККАЛ** | **Витам ин С** | **№ рецептуры** |
|  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  |  |  |
| ЗАВТРАК | Каша ячневая  молочная | 150 | 5.3 | 5,7 | 27,6 | 184 | 0,37 | № 302сбшк  2004 |
| Бутербродс  маслом | 30/5 | 2.4 | 4.4 | 14,5 | 109 | 0 | № 1 сбшк  2004 |
| Какао | 180 | 2.7 | 2.0 | 9.9 | 70.0 | 0.39 | ТТК№14 |
|  | **365** | **10.4** | **12.1** | **52.0** | **363** | **0.76** |  |
| ЗАВТРАК2 | Сок абрикосовый | **100** | **0.3** | **0** | **18.5** | **72** | **1.0** | С-П№ 537 |
|  | Салат из моркови | 40 | 0.5 | 2.9 | 3.2 | 42.0 | 8.7 | № 64 шк.2003 г |
| ОБЕД |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Суп картоф. с макаронными изделиями | 150 | 1.6 | 1.5 | 11.3 | 67.0 | 3.96 | № 140 2004 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Гуляш | 50/50 | 14.5 | 15.7 | 3.2 | 212 | 0.51 | № 437сбшк |
|  |  |  |  |  |  |  |  | 2004 |
|  | Каша гречневая | 75.0 | 5.6 | 3.6 | 23.1 | 149.3 | 0 | №297сб |
|  | рассыпчатая |  |  |  |  |  |  | шк2004 |
|  |  |  |  |  |  |  |  | №639сбшк |
|  |  |  |  |  |  |  |  | 2004 |
|  | Компот из слив | 150 | 0.7 | 0.1 | 15.4 | 67 | 0.1 |  |
|  | Хлеб2с | 30 | 1.2 | 0.4 | 13.9 | 64.5 | 0,12 |  |
|  |  | **573** | **24.1** | **24.2** | **70.1** | **601.8** | **13.39** |  |
| ПОЛДНИК | Яйцо | 20 | 6.35 | 5.75 | 0.4 | 78.5 | 20 | №213 Спб |
| Булочка  «Веснушка» | 50 | 3,9 | 2,7 | 26,8 | 149 | 0 | №773 сб.  шк.2004 |
| Молоко | 150 | 4,1 | 4,2 | 6,4 | 79 | 0,78 | №697сб шк2004 |
|  | **220** | **14,35** | **12,7** | **33,6** | **306,5** | **20,78** |  |
|  | **ИТОГОЗА ДЕНЬ:** | **1258** | **49.15** | **49.0** | **174.2** | **1343.3** | **43.8** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА** | | | **ККАЛ** | **Витамин С** |  |
|  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  |  |  |
|  | **ИТОГОЗА10 ДНЕЙ:** | **12333** | **417,9** | **400,7** | **1627,5** | **11815,9** | **369,8** |  |
|  | **СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕЗА ВЕСЬПЕРИОД** | **1233,3** | **41,79** | **40,07** | **162,75** | **1181,59** | **36,98** |  |