УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель
Семенов В. А.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МАОУ СОШ № 10
Акзегитова Е. В.

Примерное 10-дневное меню на весенне-летний период
для организации питания учащихся 3-7 лет.

Для составления меню использован Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации. Лечебно-профилактических учреждений. Издание 4-е, дополненное, 2021 год. Уральский региональный центр питания, Пермь 2021.

я: **Дети 3-7 лет**

ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ

1

ры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Б	Ж	У														
К																			
262	Каша манная молочная жидкая	200	6,32	6,04	31,90	185,00	0,08	0,18	1,38	0,44	138,12	0,02	21,08	0,06	194,94	121,58	0,00	0,00	0,10
105	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,30	0,00	0,01	0,00	0,02	1,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
493	Чай с сахаром	200	0,20	0,06	15,04	58,36	0,00	0,00	0,10	0,86	14,58	0,00	6,44	0,00	25,24	8,24	0,00	0,00	0,20
108	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,40	0,05	0,00	0,00	0,48	5,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ю ПРИЕМУ ПИЩИ:		**430**	**8,56**	**9,43**	**59,10**	**325,06**	**0,13**	**0,19**	**1,48**	**1,79**	**159,90**	**0,02**	**27,52**	**0,06**	**220,18**	**129,82**	**0,00**	**0,00**	**0,30**
С 2																			
518	Соки фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,22	0,01	0,01	2,00	1,40	7,00	0,00	4,00	0,00	120,00	7,00	0,00	0,00	0,01
Ю ПРИЕМУ ПИЩИ:		**100**	**0,50**	**0,00**	**10,10**	**42,22**	**0,01**	**0,01**	**2,00**	**1,40**	**7,00**	**0,00**	**4,00**	**0,00**	**120,00**	**7,00**	**0,00**	**0,00**	**0,01**
106	Овощи натуральные (огурцы)	60	0,48	0,00	1,50	8,40	0,03	0,04	34,65	0,55	39,53	0,00	12,84	0,00	235,55	26,73	0,00	0,00	0,01
147	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,28	15,06	89,00	0,16	0,14	18,06	2,88	30,54	0,04	29,56	0,00	561,52	130,24	0,00	0,00	0,22
381	Котлеты, биточки, шницели	70	12,46	12,25	10,01	200,20	0,34	0,11	0,21	1,30	26,59	0,01	16,70	0,01	195,08	113,22	0,01	0,00	0,04
248	Каша гречневая вязкая	130	6,02	6,68	21,50	170,99	0,17	0,17	0,85	2,24	87,79	0,01	9,43	0,04	94,90	58,50	0,00	0,00	0,05
453	Соус томатный	50	0,40	2,53	3,19	37,21	0,02	0,02	1,37	0,10	1,75	0,00	0,25	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,03
508	Компот из сухофруктов	200	0,10	0,00	19,40	73,80	0,00	0,00	0,00	0,04	9,00	0,00	1,90	0,00	0,44	0,00	0,00	0,00	0,18
108	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,10	4,83	21,36	0,02	0,00	0,00	0,19	2,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,96	0,35	10,20	54,30	0,06	0,03	0,00	1,35	9,90	0,00	17,10	0,00	73,20	58,20	0,00	0,00	0,01
Ю ПРИЕМУ ПИЩИ:		**750**	**24,37**	**24,19**	**85,69**	**655,26**	**0,80**	**0,49**	**55,13**	**8,64**	**207,41**	**0,06**	**87,78**	**0,05**	**1160,72**	**386,89**	**0,01**	**0,00**	**0,54**
К																			
334	Кнели рыбные припущенные	70	9,52	0,98	3,85	62,30	0,12	0,13	0,71	0,89	62,69	0,02	51,29	0,05	400,81	232,53	0,13	0,00	0,62
414	Рис отварной	130	3,59	4,81	29,25	174,92	0,16	0,04	0,00	1,00	20,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
69	Салат овощной с зеленым горошком	60	3,71	5,15	11,00	104,03	0,13	0,07	6,22	1,43	21,49	0,01	6,79	0,11	160,08	24,88	0,00	0,00	0,01
00	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,04	0,22	0,00	1,25	27,50	0,13	6,00	1,10	70,00	96,00	0,01	0,02	0,03
15	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,08	0,30	2,60	0,20	240,00	0,04	28,00	0,10	292,00	180,00	0,02	0,00	0,04
08	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,10	4,83	21,36	0,02	0,00	0,00	0,19	2,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
10	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,98	0,05	5,10	27,15	0,03	0,01	0,00	0,68	4,95	0,00	8,55	0,00	36,60	29,10	0,00	0,00	0,00
О ПРИЕМУ ПИЩИ:		**525**	**29,49**	**20,69**	**63,93**	**560,76**	**0,57**	**0,78**	**9,52**	**5,64**	**379,34**	**0,20**	**100,63**	**1,36**	**959,49**	**562,50**	**0,16**	**0,02**	**0,70**
А ДЕНЬ:		**1805**	**62,92**	**54,31**	**218,82**	**1583,30**	**1,50**	**1,47**	**68,13**	**17,47**	**753,64**	**0,28**	**219,92**	**1,46**	**2460,38**	**1086,21**	**0,17**	**0,02**	**1,54**

и: Дети 3-7 лет
ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ
2

ы	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Б	Ж	У														
:																			
301	Омлет натуральный	150	12,90	20,07	3,46	244,61	0,09	0,51	0,75	2,40	123,35	0,26	19,16	2,06	213,47	229,16	0,03	0,03	0,06
100	Сыр сычужный твердый порциями	15	3,90	3,98	0,52	53,34	0,00	0,05	0,42	0,14	150,75	0,06	7,50	0,00	15,00	81,00	0,00	0,00	0,00
495	Чай с молоком	200	1,66	1,32	17,44	85,36	0,02	0,08	0,76	0,92	72,32	0,02	12,94	0,02	98,24	53,24	0,00	0,00	0,16
108	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,40	0,05	0,00	0,00	0,48	5,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
О ПРИЕМУ ПИЩИ:		**390**	**20,44**	**25,62**	**33,49**	**436,71**	**0,16**	**0,64**	**1,93**	**3,93**	**352,17**	**0,34**	**39,60**	**2,08**	**326,71**	**363,40**	**0,03**	**0,03**	**0,22**
2																			
518	Соки фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,22	0,01	0,01	2,00	1,40	7,00	0,00	4,00	0,00	120,00	7,00	0,00	0,00	0,01
О ПРИЕМУ ПИЩИ:		**100**	**0,50**	**0,00**	**10,10**	**42,22**	**0,01**	**0,01**	**2,00**	**1,40**	**7,00**	**0,00**	**4,00**	**0,00**	**120,00**	**7,00**	**0,00**	**0,00**	**0,01**
115	Икра кабачковая (пром. производства)	60	1,14	5,34	4,62	71,40	0,02	0,04	9,01	0,93	22,86	0,00	12,30	0,00	160,19	27,35	0,01	0,00	0,01
153	Суп с рыбными консервами	200	7,38	5,78	12,84	133,00	0,10	0,06	12,48	0,74	20,70	0,00	15,38	0,00	329,28	36,20	0,00	0,00	0,18
412	Котлеты, биточки, шницели из птицы припущенные	70	10,50	7,50	6,50	132,00	0,04	0,03	0,23	0,27	24,58	0,01	2,52	0,01	26,28	16,20	0,00	0,00	0,01
429	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00	0,17	0,14	25,50	1,17	41,55	0,02	32,13	0,02	748,53	93,33	0,02	0,00	0,05
507	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	18,90	75,64	0,02	0,00	4,00	0,92	14,14	0,00	5,22	0,00	111,66	4,40	0,00	0,00	0,16
.08	Хлеб пшеничный	24	1,90	0,24	11,59	51,26	0,05	0,00	0,00	0,46	5,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
.10	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,96	0,35	10,20	54,30	0,06	0,03	0,00	1,35	9,90	0,00	17,10	0,00	73,20	58,20	0,00	0,00	0,01
О ПРИЕМУ ПИЩИ:		**734**	**26,19**	**25,97**	**81,00**	**655,60**	**0,45**	**0,29**	**51,22**	**5,83**	**139,25**	**0,02**	**84,65**	**0,02**	**1449,14**	**235,68**	**0,02**	**0,00**	**0,41**
К																			
313	Запеканка из творога	150	24,00	25,20	23,90	425,00	0,11	0,50	0,80	0,87	237,63	0,14	33,09	0,11	168,87	318,72	0,00	0,00	0,00
481	Молоко сгущенное	25	1,80	2,12	13,88	82,00	0,02	0,10	0,25	0,05	76,75	0,01	8,50	0,01	91,25	54,75	0,00	0,00	0,01
12	Плоды свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	0,03	15,00	3,30	24,00	0,00	13,50	0,00	417,00	16,50	0,00	0,00	0,02
516	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	0,34	1,40	0,20	240,00	0,04	28,00	0,00	292,00	180,00	0,02	0,00	0,04
08	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,10	4,83	21,36	0,02	0,00	0,00	0,19	2,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
10	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,98	0,05	5,10	27,15	0,03	0,01	0,00	0,68	4,95	0,00	8,55	0,00	36,60	29,10	0,00	0,00	0,00
О ПРИЕМУ ПИЩИ:		**550**	**33,97**	**33,07**	**70,41**	**732,01**	**0,30**	**0,97**	**17,45**	**5,29**	**585,63**	**0,19**	**91,64**	**0,12**	**1005,72**	**599,07**	**0,02**	**0,00**	**0,07**
А ДЕНЬ:		**1774**	**81,10**	**84,66**	**195,00**	**1866,54**	**0,92**	**1,91**	**72,60**	**16,45**	**1084,05**	**0,55**	**219,89**	**2,22**	**2901,56**	**1205,15**	**0,07**	**0,03**	**0,71**

и: Дети 3-7 лет
ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ
3

ры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Б	Ж	У														
К																			
267	Каша пшенная молочная жидкая	200	7,80	9,46	35,80	283,60	0,22	0,20	1,46	1,22	149,32	0,02	16,24	0,06	163,66	100,80	0,00	0,00	0,08
95	Повидло	25	0,00	0,00	15,25	61,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
108	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,40	0,05	0,00	0,00	0,48	5,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
496	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,62	2,94	25,06	138,48	0,04	0,16	1,30	0,82	129,38	0,02	27,86	0,06	191,86	109,66	0,00	0,00	0,14
Ю ПРИЕМУ ПИЩИ:		**450**	**13,40**	**12,65**	**88,18**	**536,48**	**0,31**	**0,36**	**2,76**	**2,52**	**284,45**	**0,04**	**44,10**	**0,12**	**355,52**	**210,46**	**0,00**	**0,00**	**0,22**
С 2																			
518	Соки фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,22	0,01	0,01	2,00	1,40	7,00	0,00	4,00	0,00	120,00	7,00	0,00	0,00	0,01
Ю ПРИЕМУ ПИЩИ:		**100**	**0,50**	**0,00**	**10,10**	**42,22**	**0,01**	**0,01**	**2,00**	**1,40**	**7,00**	**0.00**	**4,00**	**0,00**	**120.00**	**7.00**	**0,00**	**0,00**	**0,01**
106	Овощи натуральные (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,04	0,04	2,40	0,55	18,42	0,00	2,77	0,00	56,94	8,51	0,00	0,00	0,00
159	Суп-пюре из картофеля	200	3,88	5,16	19,80	141,00	0,14	0,18	17,14	0,88	99,20	0,02	29,30	0,04	556,60	109,40	0,02	0,00	0,14
391	Фрикадельки мясные паровые	70	10,49	9,69	5,11	147,24	0,05	0,08	0,00	1,60	8,09	0,00	11,49	0,00	168,87	97,38	0,01	0,00	0,04
423	Капуста тушеная	150	5,55	5,40	5,85	94,50	0,08	0,09	74,25	1,20	81,11	0,00	26,46	0,00	488,39	54,05	0,00	0,00	0,02
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,10	0,00	19,40	73,80	0,00	0,00	0,00	0,04	9,00	0,00	1,90	0,00	0,44	0,00	0,00	0,00	0,18
108	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	0,04	0,00	0,00	0,38	4,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,96	0,35	10,20	54,30	0,06	0,03	0,00	1,35	9,90	0,00	17,10	0,00	73,20	58,20	0,00	0,00	0,01
Ю ПРИЕМУ ПИЩИ:		**730**	**24,22**	**20,92**	**72,30**	**567,96**	**0,41**	**0,41**	**93,79**	**6,01**	**230,32**	**0,02**	**89,02**	**0,04**	**1344,43**	**327,54**	**0,03**	**0,00**	**0,38**
К																			
142	Соус сметанный	50	0,80	4,53	1,78	51,75	0,02	0,03	0,11	0,07	23,60	0,03	2,53	0,02	29,00	15,25	0,00	0,00	0,03
354	Запеканка картофельная с печенью	150	13,80	4,65	17,02	165,00	0,29	1,07	40,91	4,28	19,89	3,68	38,58	0,56	868,38	218,07	0,02	0,02	0,14
343	Пирожки печеные из сдобного теста с фаршем (яблочным)	60	3,26	1,96	28,63	146,36	0,13	0,13	2,31	0,89	4,81	0,01	2,50	0,03	66,38	8,12	0,00	0,00	0,00
15	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,08	0,30	2,60	0,20	240,00	0,04	28,00	0,10	292,00	180,00	0,02	0,00	0,04
10	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,98	0,05	5,10	27,15	0,03	0,01	0,00	0,68	4,95	0,00	8,55	0,00	36,60	29,10	0,00	0,00	0,00
08	Хлеб пшеничный	12	0,95	0,12	5,80	25,63	0,02	0,00	0,00	0,23	2,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
О ПРИЕМУ ПИЩИ:		**487**	**25,59**	**16,31**	**67,93**	**523,89**	**0,56**	**1,54**	**45,93**	**6,34**	**296,01**	**3,75**	**80,16**	**0,71**	**1292,36**	**450,54**	**0,04**	**0,02**	**0,21**
А ДЕНЬ:		**1767**	**63,71**	**49,88**	**238,51**	**1670,55**	**1,29**	**2,32**	**144,48**	**16,26**	**817,78**	**3,81**	**217,28**	**0,87**	**3112,32**	**995,55**	**0,06**	**0,02**	**0,82**

и: Дети 3-7 лет
ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ
4

ы	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Б	Ж	У														
:																			
255	Каша ячневая вязкая	200	6,40	11,40	35,76	271,20	0,16	0,22	1,42	0,94	172,86	0,02	38,14	0,06	251,62	251,30	0,00	0,00	0,12
100	Сыр сычужный твердый порциями	15	3,90	3,98	0,52	53,34	0,00	0,05	0,42	0,14	150,75	0,06	7,50	0,00	15,00	81,00	0,00	0,00	0,00
601	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,22	15,52	104,30	0,04	0,16	1,30	0,14	125,70	0,02	15,20	0,06	146,30	90,00	0,00	0,00	0,14
108	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,40	0,05	0,00	0,00	0,48	5,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
О ПРИЕМУ ПИЩИ:		**440**	**15,88**	**18,85**	**63,87**	**482,24**	**0,25**	**0,43**	**3,14**	**1,69**	**455,06**	**0,10**	**60,84**	**0,12**	**412,92**	**422,30**	**0,00**	**0,00**	**0,26**
: 2																			
518	Соки фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,22	0,01	0,01	2,00	1,40	7,00	0,00	4,00	0,00	120,00	7,00	0,00	0,00	0,01
О ПРИЕМУ ПИЩИ:		**100**	**0,50**	**0,00**	**10,10**	**42,22**	**0,01**	**0,01**	**2,00**	**1,40**	**7,00**	**0,00**	**4,00**	**0,00**	**120,00**	**7,00**	**0,00**	**0,00**	**0,01**
73	Салат картофельный с кукурузой, свежим огурцом	60	1,86	4,14	13,14	97,20	0,06	0,04	5,55	0,71	12,21	0,00	5,52	0,00	136,32	16,32	0,00	0,00	0,01
42	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,98	6,22	66,40	0,06	0,06	25,04	0,66	40,98	0,02	15,26	0,00	279,60	35,84	0,00	0,00	0,16
370	Плов из отварной свинины	200	15,12	14,88	39,36	352,00	0,54	0,16	1,80	2,44	34,18	0,00	16,68	0,00	198,68	110,92	0,00	0,00	0,04
15	Икра кабачковая (пром. производства)	60	1,14	5,34	4,62	71,40	0,02	0,04	9,01	0,93	22,86	0,00	12,30	0,00	160,19	27,35	0,01	0,00	0,01
603	Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00	0,00	0,00	0,04	8,86	0,00	1,90	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,18
08	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,40	0,05	0,00	0,00	0,48	5,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
10	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,96	0,35	10,20	54,30	0,06	0,03	0,00	1,35	9,90	0,00	17,10	0,00	73,20	58,20	0,00	0,00	0,01
О ПРИЕМУ ПИЩИ:		**775**	**23,46**	**28,94**	**95,59**	**732,60**	**0,79**	**0,32**	**41,40**	**6,60**	**134,74**	**0,02**	**68,76**	**0,00**	**848,29**	**248,63**	**0,01**	**0,00**	**0,40**
К																			
43	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9,50	5,14	4,50	102,14	0,09	0,09	3,36	0,77	33,35	0,01	35,58	0,00	278,54	154,94	0,09	0,00	0,44
29	Картофельное пюре	150	3,26	5,22	21,73	147,38	0,17	0,14	25,50	1,17	41,55	0,02	32,13	0,02	748,53	93,33	0,02	0,00	0,05
12	Плоды свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	0,03	15,00	3,30	24,00	0,00	13,50	0,00	417,00	16,50	0,00	0,00	0,02
15	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,08	0,30	2,60	0,20	240,00	0,04	28,00	0,10	292,00	180,00	0,02	0,00	0,04
10	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,98	0,05	5,10	27,15	0,03	0,01	0,00	0,68	4,95	0,00	8,55	0,00	36,60	29,10	0,00	0,00	0,00
08	Хлеб пшеничный	22	1,74	0,22	10,62	46,99	0,02	0,00	0,00	0,23	2,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
О ПРИЕМУ ПИЩИ:		**637**	**21,88**	**16,23**	**66,25**	**502,16**	**0,43**	**0,57**	**46,46**	**6,35**	**346,61**	**0,07**	**117,76**	**0,12**	**1772,67**	**473,87**	**0,13**	**0,00**	**0,54**
А ДЕНЬ:		**1952**	**61,72**	**64,02**	**235,81**	**1759,22**	**1,49**	**1,32**	**93,00**	**16,04**	**943,41**	**0,19**	**251,36**	**0,24**	**3153,88**	**1151,80**	**0,13**	**0,00**	**1,22**

и: Дети 3-7 лет
ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ
5

ы	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Б	Ж	У														
:																			
165	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,74	4,90	8,68	146,90	0,08	0,22	1,82	2,72	179,16	0,04	20,20	0,08	204,44	126,00	0,02	0,00	0,08
300	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,04	0,22	0,00	1,25	27,50	0,13	6,00	1,10	70,00	96,00	0,01	0,02	0,03
495	Чай с молоком	200	1,66	1,32	17,44	85,36	0,02	0,08	0,76	0,92	72,32	0,02	12,94	0,02	98,24	53,24	0,00	0,00	0,16
108	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,40	0,05	0,00	0,00	0,48	5,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ю ПРИЕМУ ПИЩИ:		**465**	**14,48**	**11,07**	**38,49**	**348,66**	**0,19**	**0,52**	**2,58**	**5,37**	**284,73**	**0,19**	**39,14**	**1,20**	**372,68**	**275,24**	**0,03**	**0,02**	**0,27**
: 2																			
519	Напиток из шиповника	100	0,35	0,15	11,04	48,50	0,01	0,00	1,00	0,00	4,50	0,01	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10
Ю ПРИЕМУ ПИЩИ:		**100**	**0,00**	**0,00**	**0,92**	**3,70**	**0,01**	**0,00**	**1,00**	**0,00**	**4,50**	**0,01**	**1,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,10**
75	Салат картофельный со св. огурцом, зеленым горошком	60	1,08	3,72	5,34	59,40	0,03	0,04	2,64	0,37	14,31	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00
134	Рассольник Ленинградский	200	1,64	4,20	13,00	99,60	0,12	0,12	13,68	1,62	26,88	0,04	25,14	0,00	454,76	135,30	0,00	0,00	0,08
401	Печень, тушенная в соусе сметанном	70	9,31	5,39	3,85	100,80	0,17	1,12	16,49	3,51	21,14	4,18	10,52	0,61	157,97	166,73	0,01	0,02	0,12
291	Макаронные изделия отварные	130	5,07	4,52	30,86	184,28	0,08	0,04	0,00	0,95	12,31	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,10	0,00	19,40	73,80	0,00	0,00	0,00	0,04	9,00	0,00	1,90	0,00	0,44	0,00	0,00	0,00	0,18
108	Хлеб пшеничный	22	1,74	0,22	10,63	46,99	0,04	0,00	0,00	0,42	5,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,96	0,35	10,20	54,30	0,06	0,03	0,00	1,35	9,90	0,00	17,10	0,00	73,20	58,20	0,00	0,00	0,01
Ю ПРИЕМУ ПИЩИ:		**712**	**20,90**	**18,40**	**93,28**	**619,17**	**0,50**	**1,34**	**32,81**	**8,26**	**98,60**	**4,22**	**54,66**	**0,61**	**686,42**	**360,23**	**0,01**	**0,02**	**0,39**
К																			
50	Салат из свеклы отварной	60	0,90	3,30	5,04	53,40	0,02	0,02	4,74	0,58	13,56	0,00	6,28	0,00	116,65	20,35	0,00	0,00	0,01
172	Картофель, тушенный с луком	180	4,56	10,44	16,20	202,58	0,20	0,20	29,77	1,48	75,35	0,02	40,28	0,02	874,22	130,28	0,02	0,00	0,05
590	Печенье	60	4,50	7,08	44,94	250,26	0,05	0,05	0,00	0,60	12,00	0,00	7,80	0,00	54,00	41,40	0,00	0,00	0,00
517	Йогурт	200	10,00	6,40	7,00	136,00	0,08	0,40	1,20	0,20	244,00	0,04	30,00	0,00	294,00	192,00	0,02	0,00	0,04
108	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,40	0,05	0,00	0,00	0,48	5,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
110	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,98	0,05	5,10	27,15	0,03	0,01	0,00	0,68	4,95	0,00	8,55	0,00	36,60	29,10	0,00	0,00	0,00
Ю ПРИЕМУ ПИЩИ:		**540**	**22,92**	**27,52**	**90,35**	**722,79**	**0,43**	**0,68**	**35,71**	**4,00**	**355,61**	**0,06**	**92,91**	**0,02**	**1375,47**	**413,13**	**0,04**	**0,00**	**0,10**
А ДЕНЬ:		**1817**	**58,30**	**56,99**	**223,04**	**1694,32**	**1,13**	**2,54**	**72,10**	**17,63**	**743,44**	**4,48**	**187,71**	**1,83**	**2434,57**	**1048,60**	**0,08**	**0,04**	**0,85**

и: Дети 3-7 лет
ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ
6

ы	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Б	Ж	У														
С																			
264	Каша молочная пшеничная жидкая	200	8,00	6,02	37,84	229,94	0,12	0,36	1,30	0,92	223,66	0,02	34,48	0,06	264,96	189,00	0,02	0,00	0,08
105	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,30	0,00	0,01	0,00	0,02	1,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,22	15,52	104,30	0,04	0,16	1,30	0,14	125,70	0,02	15,20	0,06	146,30	90,00	0,00	0,00	0,14
108	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,40	0,05	0,00	0,00	0,48	5,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ю ПРИЕМУ ПИЩИ:		**430**	**13,64**	**12,57**	**65,52**	**415,94**	**0,21**	**0,53**	**2,60**	**1,55**	**356,56**	**0,04**	**49,68**	**0,12**	**411,26**	**279,00**	**0,02**	**0,00**	**0,22**
2																			
518	Соки фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,22	0,01	0,01	2,00	1,40	7,00	0,00	4,00	0,00	120,00	7,00	0,00	0,00	0,01
Ю ПРИЕМУ ПИЩИ:		**100**	**0,50**	**0,00**	**10,10**	**42,22**	**0,01**	**0,01**	**2,00**	**1,40**	**7,00**	**0,00**	**4,00**	**0,00**	**120,00**	**7,00**	**0,00**	**0,00**	**0,01**
06	Овощи натуральные (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,04	0,04	2,40	0,55	18,42	0,00	2,77	0,00	56,94	8,51	0,00	0,00	0,00
56	Суп-лапша домашняя	200	2,04	4,46	11,12	88,80	0,10	0,16	1,76	1,12	21,04	0,04	12,16	0,08	112,72	91,52	0,00	0,00	0,26
72	Голубцы ленивые	70	5,95	5,81	2,80	87,50	0,18	0,06	19,32	0,84	25,43	0,00	14,03	0,00	213,15	61,38	0,00	0,00	0,02
37	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,54	5,55	33,72	215,45	0,26	0,13	0,00	3,99	17,51	0,00	0,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09
42	Соус сметанный	50	0,80	4,53	1,78	51,75	0,02	0,03	0,11	0,07	23,60	0,03	2,53	0,02	29,00	15,25	0,00	0,00	0,03
08	Компот из смеси сухофруктов	200	0,10	0,00	19,40	73,80	0,00	0,00	0,00	0,04	9,00	0,00	1,90	0,00	0,44	0,00	0,00	0,00	0,18
10	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,96	0,35	10,20	54,30	0,06	0,03	0,00	1,35	9,90	0,00	17,10	0,00	73,20	58,20	0,00	0,00	0,01
08	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	0,06	0,00	0,00	0,57	6,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
О ПРИЕМУ ПИЩИ:		**770**	**21,42**	**21,12**	**95,79**	**650,08**	**0,71**	**0,45**	**23,59**	**8,53**	**131,80**	**0,07**	**51,37**	**0,10**	**485,45**	**234,86**	**0,00**	**0,00**	**0,59**
К																			
37	Рыба, запеченная в омлете	100	15,90	7,80	3,20	147,00	0,15	0,26	0,62	1,46	61,50	0,08	52,92	0,58	420,60	270,12	0,14	0,01	0,63
69	Салат овощной с зеленым горошком	60	1,68	4,26	5,46	66,60	0,13	0,07	6,22	1,43	21,49	0,01	6,79	0,11	160,08	24,88	0,00	0,00	0,01
42	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	60	3,60	3,20	36,60	190,00	0,13	0,13	2,31	0,89	4,81	0,01	2,50	0,03	66,38	8,12	0,00	0,00	0,00
15	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,08	0,30	2,60	0,20	240,00	0,04	28,00	0,10	292,00	180,00	0,02	0,00	0,04
08	Хлеб пшеничный	17	1,34	0,17	8,21	36,30	0,03	0,00	0,00	0,32	3,91	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
10	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,98	0,05	5,10	27,15	0,03	0,01	0,00	0,68	4,95	0,00	8,55	0,00	36,60	29,10	0,00	0,00	0,00
О ПРИЕМУ ПИЩИ:		**452**	**29,30**	**20,48**	**68,17**	**575,05**	**0,55**	**0,78**	**11,75**	**4,98**	**336,66**	**0,14**	**98,76**	**0,82**	**975,66**	**512,22**	**0,16**	**0,01**	**0,69**
ДЕНЬ:		**1752**	**64,86**	**54,17**	**239,58**	**1683,29**	**1,48**	**1,76**	**39,94**	**16,46**	**832,02**	**0,24**	**203,81**	**1,04**	**1992,37**	**1033,08**	**0,18**	**0,01**	**1,50**

и: Дети 3-7 лет
ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ
7

ы	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Б	Ж	У														
С																			
301	Омлет натуральный	150	12,90	20,07	3,46	244,61	0,09	0,51	0,75	2,40	123,35	0,26	19,16	2,06	213,47	229,16	0,03	0,03	0,06
100	Сыр сычужный твердый порциями	15	3,90	3,98	0,52	53,34	0,00	0,05	0,42	0,14	150,75	0,06	7,50	0,00	15,00	81,00	0,00	0,00	0,00
495	Чай с молоком	200	1,66	1,32	17,44	85,36	0,02	0,08	0,76	0,92	72,32	0,02	12,94	0,02	98,24	53,24	0,00	0,00	0,16
108	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,40	0,05	0,00	0,00	0,48	5,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ю ПРИЕМУ ПИЩИ:		**390**	**20,44**	**25,62**	**33,49**	**436,71**	**0,16**	**0,64**	**1,93**	**3,93**	**352,17**	**0,34**	**39,60**	**2,08**	**326,71**	**363,40**	**0,03**	**0,03**	**0,22**
С 2																			
518	Соки фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,22	0,01	0,01	2,00	1,40	7,00	0,00	4,00	0,00	120,00	7,00	0,00	0,00	0,01
Ю ПРИЕМУ ПИЩИ:		**100**	**0,50**	**0,00**	**10,10**	**42,22**	**0,01**	**0,01**	**2,00**	**1,40**	**7,00**	**0,00**	**4,00**	**0,00**	**120,00**	**7,00**	**0,00**	**0,00**	**0,01**
106	Овощи натуральные (огурцы)	60	0,48	0,00	1,50	8,40	0,03	0,04	34,65	0,55	39,53	0,00	12,84	0,00	235,55	26,73	0,00	0,00	0,01
154	Суп крестьянский с крупой	200	1,70	4,08	11,64	90,00	0,08	0,12	16,90	1,38	43,56	0,04	23,82	0,00	315,76	133,60	0,00	0,00	0,24
367	Гуляш из свинины	100	17,09	18,25	3,50	247,50	0,35	0,11	2,72	1,28	8,60	0,00	16,74	0,00	199,72	110,14	0,01	0,00	0,04
414	Рис отварной	130	3,59	4,81	29,25	174,92	0,16	0,04	0,00	1,00	20,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
507	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	18,90	75,64	0,02	0,00	4,00	0,92	14,14	0,00	5,22	0,00	111,66	4,40	0,00	0,00	0,16
08	Хлеб пшеничный	23	1,82	0,23	11,11	49,13	0,05	0,00	0,00	0,44	5,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
10	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,96	0,35	10,20	54,30	0,06	0,03	0,00	1,35	9,90	0,00	17,10	0,00	73,20	58,20	0,00	0,00	0,01
О ПРИЕМУ ПИЩИ:		**743**	**26,80**	**27,88**	**86,10**	**699,89**	**0,74**	**0,33**	**58,27**	**6,91**	**141,43**	**0,04**	**75,72**	**0,00**	**935,89**	**333,07**	**0,01**	**0,00**	**0,46**
К																			
13	Запеканка из творога	150	25,31	17,19	21,06	338,46	0,11	0,50	0,80	0,87	237,63	0,14	33,09	0,11	168,87	318,72	0,00	0,00	0,00
81	Молоко сгущенное	25	1,80	2,12	13,88	82,00	0,02	0,10	0,25	0,05	76,75	0,01	8,50	0,01	91,25	54,75	0,00	0,00	0,01
53	Шанежка с картофелем	60	6,30	6,20	33,20	214,00	0,22	0,26	8,77	1,07	42,32	0,02	14,62	0,17	288,86	66,00	0,01	0,00	0,02
16	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	0,34	1,40	0,20	240,00	0,04	28,00	0,00	292,00	180,00	0,02	0,00	0,04
08	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	0,04	0,00	0,00	0,38	4,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
10	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,98	0,05	5,10	27,15	0,03	0,01	0,00	0,68	4,95	0,00	8,55	0,00	36,60	29,10	0,00	0,00	0,00
О ПРИЕМУ ПИЩИ:		**470**	**41,77**	**30,76**	**90,90**	**810,33**	**0,49**	**1,21**	**11,22**	**3,24**	**606,25**	**0,21**	**92,76**	**0,29**	**877,58**	**648,57**	**0,03**	**0,00**	**0,08**
А ДЕНЬ:		**1703**	**89,51**	**84,26**	**220,59**	**1989,15**	**1,41**	**2,19**	**73,42**	**15,49**	**1106,85**	**0,59**	**212,07**	**2,36**	**2260,18**	**1352,04**	**0,07**	**0,03**	**0,77**

Дети 3-7 лет
ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ
8

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Б	Ж	У														
3	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,80	6,82	29,92	204,30	0,16	0,20	1,54	0,80	158,14	0,02	17,10	0,06	172,42	106,20	0,02	0,00	0,08
5	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,30	0,00	0,01	0,00	0,02	1,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
5	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,62	2,94	25,06	138,48	0,04	0,16	1,30	0,82	129,38	0,02	27,86	0,06	191,86	109,66	0,00	0,00	0,14
3	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,40	0,05	0,00	0,00	0,48	5,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ПРИЕМУ ПИЩИ:	**430**	**11,46**	**13,09**	**67,14**	**424,48**	**0,25**	**0,37**	**2,84**	**2,11**	**294,72**	**0,04**	**44,96**	**0,12**	**364,28**	**215,86**	**0,02**	**0,00**	**0,22**
8	Соки фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,22	0,01	0,01	2,00	1,40	7,00	0,00	4,00	0,00	120,00	7,00	0,00	0,00	0,01
	ПРИЕМУ ПИЩИ:	**100**	**0,50**	**0,00**	**10,10**	**42,22**	**0,01**	**0,01**	**2,00**	**1,40**	**7,00**	**0,00**	**4,00**	**0,00**	**120,00**	**7,00**	**0,00**	**0,00**	**0,01**
1	Салат из капусты белокочанной	60	1,26	6,06	5,58	81,60	0,03	0,04	2,64	0,37	14,31	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00
1	Суп- пюре из разных овощей	200	2,48	3,38	10,46	83,34	0,08	0,10	15,02	0,60	64,26	0,00	14,16	0,02	220,04	48,28	0,00	0,00	0,16
1	Котлеты, биточки, шницели	70	10,13	25,48	7,20	296,07	0,34	0,11	0,21	1,30	26,59	0,01	16,70	0,01	195,08	113,22	0,01	0,00	0,04
1	Макаронные изделия отварные	130	5,07	4,52	30,86	184,28	0,08	0,04	0,00	0,95	12,31	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Соус томатный	30	0,24	1,52	1,92	22,32	0,01	0,01	0,82	0,06	1,05	0,00	0,15	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,02
3	Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00	0,00	0,00	0,04	8,86	0,00	1,90	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,18
0	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,96	0,35	10,20	54,30	0,06	0,03	0,00	1,35	9,90	0,00	17,10	0,00	73,20	58,20	0,00	0,00	0,01
08	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	32,04	0,03	0,00	0,00	0,29	3,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	О ПРИЕМУ ПИЩИ:	**735**	**22,33**	**41,46**	**83,44**	**791,85**	**0,63**	**0,32**	**18,69**	**4,95**	**140,73**	**0,01**	**50,01**	**0,03**	**488,69**	**219,70**	**0,01**	**0,00**	**0,40**
48	Рыбные хлебцы (паровые)	70	11,33	3,44	5,19	95,45	0,09	0,12	0,48	0,83	47,53	0,03	35,15	0,15	277,24	166,45	0,09	0,00	0,42
29	Картофельное пюре	150	3,26	5,22	21,73	147,38	0,17	0,14	25,50	1,17	41,55	0,02	32,13	0,02	748,53	93,33	0,02	0,00	0,05
12	Плоды свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	0,03	15,00	3,30	24,00	0,00	13,50	0,00	417,00	16,50	0,00	0,00	0,02
15	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,08	0,30	2,60	0,20	240,00	0,04	28,00	0,10	292,00	180,00	0,02	0,00	0,04
08	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,10	4,83	21,36	0,02	0,00	0,00	0,19	2,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
10	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,98	0,05	5,10	27,15	0,03	0,01	0,00	0,68	4,95	0,00	8,55	0,00	36,60	29,10	0,00	0,00	0,00
	О ПРИЕМУ ПИЩИ:	**595**	**22,76**	**14,41**	**61,15**	**469,84**	**0,43**	**0,60**	**43,58**	**6,36**	**360,33**	**0,08**	**117,33**	**0,26**	**1771,37**	**485,38**	**0,13**	**0,00**	**0,52**
	А ДЕНЬ:	**1860**	**57,05**	**68,96**	**221,83**	**1728,39**	**1,32**	**1,29**	**67,11**	**14,82**	**802,78**	**0,13**	**216,31**	**0,41**	**2744,34**	**927,93**	**0,15**	**0,00**	**1,16**

и: Дети 3-7 лет
ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ
9

ы	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Б	Ж	У														
:																			
165	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,74	4,90	8,68	146,90	0,08	0,22	1,82	2,72	179,16	0,04	20,20	0,08	204,44	126,00	0,02	0,00	0,08
95	Повидло	25	0,00	0,00	15,25	61,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
493	Чай с сахаром	200	0,20	0,06	15,04	58,36	0,00	0,00	0,10	0,86	14,58	0,00	6,44	0,00	25,24	8,24	0,00	0,00	0,20
108	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,40	0,05	0,00	0,00	0,48	5,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
О ПРИЕМУ ПИЩИ:		**450**	**7,92**	**5,21**	**51,04**	**319,66**	**0,13**	**0,22**	**1,92**	**4,06**	**199,49**	**0,04**	**26,64**	**0,08**	**229,68**	**134,24**	**0,02**	**0,00**	**0,28**
2																			
518	Соки фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,22	0,01	0,01	2,00	1,40	7,00	0,00	4,00	0,00	120,00	7,00	0,00	0,00	0,01
О ПРИЕМУ ПИЩИ:		**100**	**0,50**	**0,00**	**10,10**	**42,22**	**0,01**	**0,01**	**2,00**	**1,40**	**7,00**	**0,00**	**4,00**	**0,00**	**120,00**	**7,00**	**0,00**	**0,00**	**0,01**
76	Винегрет овощной	60	1,10	6,08	4,33	76,57	0,02	0,02	4,74	0,58	13,56	0,00	6,28	0,00	116,65	20,35	0,00	0,00	0,01
44	Суп картофельный с горохом	200	1,84	3,40	12,10	86,40	0,06	0,04	11,20	0,58	16,64	0,00	13,92	0,00	298,00	33,64	0,00	0,00	0,14
90	Тефтели из говядины с рисом ("ежики")	70	6,65	10,71	7,98	154,70	0,07	0,11	1,77	1,14	36,46	0,01	11,82	0,01	156,79	85,33	0,01	0,00	0,04
23	Капуста тушеная	150	3,45	6,95	15,20	138,39	0,08	0,09	74,25	1,20	81,11	0,00	26,46	0,00	488,39	54,05	0,00	0,00	0,02
19	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,02	0,00	2,00	0,00	9,00	0,02	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20
08	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,40	0,05	0,00	0,00	0,48	5,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
10	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,96	0,35	10,20	54,30	0,06	0,03	0,00	1,35	9,90	0,00	17,10	0,00	73,20	58,20	0,00	0,00	0,01
О ПРИЕМУ ПИЩИ:		**735**	**17,68**	**28,04**	**84,68**	**660,76**	**0,36**	**0,29**	**93,96**	**5,32**	**172,41**	**0,03**	**77,58**	**0,01**	**1133,02**	**251,56**	**0,01**	**0,00**	**0,40**
К																			
14	Запеканка морковная с творогом	150	9,82	6,70	20,47	217,50	0,12	0,30	5,30	1,23	154,82	0,08	19,88	0,15	129,02	170,60	0,00	0,00	0,02
81	Молоко сгущенное	25	1,80	2,12	13,88	82,00	0,02	0,10	0,25	0,05	76,75	0,01	8,50	0,01	91,25	54,75	0,00	0,00	0,01
10	Пирожки печеные из сдобного теста с фаршем	60	6,08	4,87	22,55	159,93	0,13	0,15	0,29	0,85	3,73	0,01	3,85	0,03	55,52	33,15	0,00	0,00	0,01
15	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,08	0,30	2,60	0,20	240,00	0,04	28,00	0,10	292,00	180,00	0,02	0,00	0,04
08	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	0,04	0,00	0,00	0,38	4,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
10	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,98	0,05	5,10	27,15	0,03	0,01	0,00	0,68	4,95	0,00	8,55	0,00	36,60	29,10	0,00	0,00	0,00
О ПРИЕМУ ПИЩИ:		**470**	**26,06**	**18,94**	**81,26**	**637,30**	**0,42**	**0,86**	**8,44**	**3,38**	**484,84**	**0,13**	**68,78**	**0,29**	**604,39**	**467,60**	**0,02**	**0,00**	**0,08**
А ДЕНЬ:		**1755**	**52,16**	**52,19**	**227,08**	**1659,94**	**0,92**	**1,38**	**106,32**	**14,16**	**863,74**	**0,20**	**177,00**	**0,39**	**2087,09**	**860,40**	**0,05**	**0,00**	**0,77**

и: Дети 3-7 лет
ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ
10

ы	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Б	Ж	У														
:																			
266	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес"	200	7,28	7,94	29,78	219,38	0,18	0,22	1,54	1,26	161,82	0,02	17,10	0,06	172,42	106,20	0,02	0,00	0,08
100	Сыр сычужный твердый порциями	15	3,90	3,98	0,52	53,34	0,00	0,05	0,42	0,14	150,75	0,06	7,50	0,00	15,00	81,00	0,00	0,00	0,00
495	Чай с молоком	200	1,66	1,32	17,44	85,36	0,02	0,08	0,76	0,92	72,32	0,02	12,94	0,02	98,24	53,24	0,00	0,00	0,16
108	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,40	0,05	0,00	0,00	0,48	5,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ю ПРИЕМУ ПИЩИ:		**440**	**14,82**	**13,49**	**59,81**	**411,48**	**0,25**	**0,35**	**2,72**	**2,79**	**390,64**	**0,10**	**37,54**	**0,08**	**285,66**	**240,44**	**0,02**	**0,00**	**0,24**
: 2																			
518	Соки фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,22	0,01	0,01	2,00	1,40	7,00	0,00	4,00	0,00	120,00	7,00	0,00	0,00	0,01
Ю ПРИЕМУ ПИЩИ:		**100**	**0,50**	**0,00**	**10,10**	**42,22**	**0,01**	**0,01**	**2,00**	**1,40**	**7,00**	**0,00**	**4,00**	**0,00**	**120,00**	**7,00**	**0,00**	**0,00**	**0,01**
115	Икра кабачковая	60	0,78	2,94	13,00	41,40	0,02	0,00	4,68	1,44	15,60	0,00	9,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
128	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4,00	8,52	76,00	0,04	0,06	16,02	0,90	41,08	0,00	16,72	0,00	254,38	37,52	0,00	0,00	0,18
554	Картофельная запеканка с печенью	150	11,04	3,72	13,62	132,00	0,29	1,07	40,91	4,28	19,89	3,68	38,58	0,56	868,38	218,07	0,02	0,02	0,14
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,10	0,00	19,40	73,80	0,00	0,00	0,00	0,04	0,44	0,00	0,00	0,00	0,44	0,00	0,00	0,00	0,00
108	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	0,06	0,00	0,00	0,57	6,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,96	0,35	10,20	54,30	0,06	0,03	0,00	1,35	9,90	0,00	17,10	0,00	73,20	58,20	0,00	0,00	0,01
Ю ПРИЕМУ ПИЩИ:		**670**	**17,71**	**11,31**	**79,23**	**441,58**	**0,46**	**1,15**	**61,61**	**8,58**	**93,81**	**3,68**	**81,40**	**0,56**	**1196,40**	**313,79**	**0,02**	**0,02**	**0,32**
К																			
269	Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками)	180	7,63	9,47	35,59	258,70	0,20	0,20	3,24	1,53	150,75	0,04	17,39	0,05	216,20	103,57	0,02	0,00	0,02
112	Плоды свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	0,03	15,00	3,30	24,00	0,00	13,50	0,00	417,00	16,50	0,00	0,00	0,02
517	Йогурт	200	10,00	6,40	7,00	136,00	0,08	0,40	1,20	0,20	244,00	0,04	30,00	0,00	294,00	192,00	0,02	0,00	0,04
108	Хлеб пшеничный	17	1,34	0,17	8,21	36,30	0,03	0,00	0,00	0,32	3,91	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
110	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,98	0,05	5,10	27,15	0,03	0,01	0,00	0,68	4,95	0,00	8,55	0,00	36,60	29,10	0,00	0,00	0,00
Ю ПРИЕМУ ПИЩИ:		**562**	**20,55**	**16,69**	**70,60**	**528,65**	**0,39**	**0,64**	**19,44**	**6,03**	**427,61**	**0,08**	**69,44**	**0,05**	**963,80**	**341,17**	**0,04**	**0,00**	**0,08**
А ДЕНЬ:		**1772**	**53,58**	**41,49**	**219,74**	**1423,93**	**1,11**	**2,15**	**85,77**	**18,79**	**919,06**	**3,85**	**192,38**	**0,69**	**2565,86**	**902,40**	**0,07**	**0,02**	**0,65**
А ВЕСЬ ПЕРИОД:		17957	644,21	610,63	2232,00	16969,03	12,57	18,32	822,86	163,55	8866,78	14,31	2097,71	11,49	25712,56	10563,16	1,03	0,19	9,99
: ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1795,7	64,42	61,06	223,20	1696,90	1,26	1,83	82,29	16,36	886,68	1,43	209,77	1,15	2571,26	1056,32	0,10	0,02	1,00

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 447200959609934981311677372486379060188671997420

Владелец Акзегитова Елена Викторовна

Действителен С 08.09.2024 по 08.09.2025