

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

Рацион: Ясли Октябрь 2022г.

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Сад 1-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
382,21	Бутерброд с повидлом (хлеб) 10/20	10/20	1,54	0,18	15,68	70,8	0,02	0,05		0,22	5,4	13,9	3,5	0,35
260,22	Каша молочная "Сборная" ясли 150г.	150	4,76	7,8	19,2	132,3	0,46	1,72	0,05	0,46	214,08	204,33	40,99	0,66
379,17	Цикорий с молоком	170	2,72	2,12	13,52	90,9	0,03	0,85	0,1	0,18	110,41	95,06	24,96	0,74
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>350</b>	<b>9,02</b>	<b>10,1</b>	<b>48,4</b>	<b>294</b>	<b>0,51</b>	<b>2,62</b>	<b>0,15</b>	<b>0,86</b>	<b>329,89</b>	<b>313,29</b>	<b>69,45</b>	<b>1,75</b>
<b>Завтрак2</b>														
399,12	Сок фруктовый	100	0,1	0,13	10	46,8	0,02	4			20	18	10	0,2
<b>Итого за Завтрак2</b>		<b>100</b>	<b>0,1</b>	<b>0,13</b>	<b>10</b>	<b>46,8</b>	<b>0,02</b>	<b>4</b>			<b>20</b>	<b>18</b>	<b>10</b>	<b>0,2</b>
<b>Обед</b>														
9,08	Салат из моркови с сахаром	40	0,48	4,04	4,6	38,7	0,02	1,86		0,15	14,5	21,36	14,4	0,3
42,22	Рассольник ленинградский	150	0,96	3,08	11,52	80	0,07	10,05		0,16	19,73	43,89	32,65	0,61
45,21	Гречаники "Гулливвер" из филе птицы	50	7,35	3,79	12,88	166,1	0,14	1,08	0,04	0,09	13,57	102	27,21	1,75
336,12	Капуста тушеная	110	1,91	8,27	12,22	79,7	0,04	77,55	3,78	0,16	67,2	45,69	23,34	0,92
116,1	Отвар шиповника	150	0,51	0,19	0,01	42,6	0,02	0,17	0,5	0,11	19,24	13,5	12,38	0,41
108,13	Хлеб пшеничный.	20	2,13	0,91	9,8	55	0,02			0,22	4	13	2,8	0,22
109,13	Хлеб ржано-пшеничный.	20	1,62	0,68	9,96	44,9	0,04	0,01			5,08		7,3	0,49
<b>Итого за Обед</b>		<b>540</b>	<b>14,96</b>	<b>20,96</b>	<b>60,99</b>	<b>507</b>	<b>0,35</b>	<b>90,72</b>	<b>4,32</b>	<b>0,89</b>	<b>143,32</b>	<b>239,44</b>	<b>120,08</b>	<b>4,7</b>
<b>Полдник</b>														
541,13	Ватрушка с творогом	50	7,09	4,57	23,4	164,2	0,01	27,33	0,03	0,1	29,33	37,77	4,65	0,23
392,12	Чай с сахаром	150			8,33	33,3		0,08	0,42		11,04	6,87	5,17	0,71
<b>Итого за Полдник</b>		<b>200</b>	<b>7,09</b>	<b>4,57</b>	<b>31,73</b>	<b>197,5</b>	<b>0,01</b>	<b>27,41</b>	<b>0,45</b>	<b>0,1</b>	<b>40,37</b>	<b>44,64</b>	<b>9,82</b>	<b>0,94</b>
<b>Ужин</b>														
333,04	Макароны с сыром	180	12,72	10,9	37,96	293,6	0,54	0,19	0,06	10,15	140,83	125,76	16,73	1,21
394,12	Чай с молоком	200	2,9	2,5	15,91	91,9	0,03	1,11	0,58	0,2	130,22	99,16	19,89	1,04
108,13	Хлеб пшеничный.	20	2,13	0,91	9,8	55	0,02			0,22	4	13	2,8	0,22
<b>Итого за Ужин</b>		<b>400</b>	<b>17,75</b>	<b>14,31</b>	<b>63,67</b>	<b>440,5</b>	<b>0,59</b>	<b>1,3</b>	<b>0,64</b>	<b>10,57</b>	<b>275,05</b>	<b>237,92</b>	<b>39,42</b>	<b>2,47</b>
<b>Итого за день</b>			<b>48,92</b>	<b>50,07</b>	<b>214,79</b>	<b>1485,8</b>	<b>1,48</b>	<b>126,05</b>	<b>5,56</b>	<b>12,42</b>	<b>808,63</b>	<b>853,29</b>	<b>248,77</b>	<b>10,06</b>



АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Ясли Октябрь 2022г.

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Сад 1-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
380,13	Бутерброд с маслом (хлеб) 5/30	5/30	2,31	3,87	14,75	103,5	0,38		0,02	0,36	7,2	20,45	4,35	0,34
185,22	Каша молочная пшенная 150/3 (д.с)	150/3	4,12	4,97	20,11	139,6	0,31	0,91	0,03	0,25	119,41	124,79	28,48	0,61
7,01	Сыр (порция)	10	2,41	2,95	0,03	36,3		0,16	0,03	0,03	100	54	4,5	0,06
382,17	Какао с молоком..	160	3,1	2,48	19,84	115,9	0,02	0,8	0,11	0,17	104,38	92,96	25,68	0,83
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>358</b>	<b>11,94</b>	<b>14,27</b>	<b>54,73</b>	<b>395,3</b>	<b>0,71</b>	<b>1,87</b>	<b>0,19</b>	<b>0,81</b>	<b>330,99</b>	<b>292,2</b>	<b>63,01</b>	<b>1,84</b>
<b>Завтрак2</b>														
399,12	Сок фруктовый	100	0,1	0,13	10	46,8	0,02	4			20	18	10	0,2
<b>Итого за Завтрак2</b>		<b>100</b>	<b>0,1</b>	<b>0,13</b>	<b>10</b>	<b>46,8</b>	<b>0,02</b>	<b>4</b>			<b>20</b>	<b>18</b>	<b>10</b>	<b>0,2</b>
<b>Обед</b>														
139,22	Салат "Принцесса на горошине"	40	4,15	4,69	2,01	66	0,03	1,4	0,07	0,17	5,95	12,58	5,91	0,71
63,12	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,16	3,06	6,4	58,9	0,04	22,9	0,9	0,11	31,15	28,96	20,82	0,5
492,22	Плов из филе птицы (240 гр) без томата	150	13,64	12,38	32,63	360,3	0,09	2,61	0,03	0,25	27,1	86,09	41,65	1,36
376,12	Компот из кураги и изюма	150	0,47	0,05	10,01	52,7	0,02	0,44	0,01	0,34	21,06	15,6	10,22	0,37
108,13	Хлеб пшеничный.	20	2,13	0,91	9,8	55	0,02			0,22	4	13	2,8	0,22
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	1,62	0,68	9,96	44,9	0,04	0,01			5,08		7,3	0,49
<b>Итого за Обед</b>		<b>530</b>	<b>23,17</b>	<b>21,77</b>	<b>70,81</b>	<b>637,8</b>	<b>0,24</b>	<b>27,36</b>	<b>1,01</b>	<b>1,09</b>	<b>94,34</b>	<b>156,23</b>	<b>88,7</b>	<b>3,65</b>
<b>Полдник</b>														
589,21	Пряник	45	3,38	6,89	34,2	165,4								
274,08	Кисель из к/ц плодового или ягодного	155			27,88	103,8					7,5		1,64	0,02
<b>Итого за Полдник</b>		<b>200</b>	<b>3,38</b>	<b>6,89</b>	<b>62,08</b>	<b>269,2</b>					<b>7,5</b>		<b>1,64</b>	<b>0,02</b>
<b>Ужин</b>														
43,06	Суп молочный с гречкой	180	6,49	9,28	16,24	126,6	0,22	1,26	0,04	0,36	157,69	151,43	43,56	0,98
300,06	Чай с вареньем клубничным	200			15	57,5		0,1	0,5		14,05	8,24	6,4	0,84
108,13	Хлеб пшеничный.	20	2,13	0,91	9,8	55	0,02			0,22	4	13	2,8	0,22
<b>Итого за Ужин</b>		<b>400</b>	<b>8,62</b>	<b>10,19</b>	<b>41,04</b>	<b>239,1</b>	<b>0,24</b>	<b>1,36</b>	<b>0,54</b>	<b>0,58</b>	<b>175,74</b>	<b>172,67</b>	<b>52,76</b>	<b>2,04</b>
<b>Итого за день</b>			<b>47,21</b>	<b>53,25</b>	<b>238,66</b>	<b>1588,2</b>	<b>1,21</b>	<b>34,59</b>	<b>1,74</b>	<b>2,48</b>	<b>628,57</b>	<b>639,1</b>	<b>216,11</b>	<b>7,75</b>



АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Ясли Октябрь 2022г.

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Сад 1-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
382,21	Бутиерброд с повидлом (хлеб) 10/20	10/20	1,54	0,18	15,68	70,8	0,02	0,05		0,22	5,4	13,9	3,5	0,35
185,12	Каша молочная рисовая (жидкая) 150/3	150/3	3,54	2,3	15,21	106,5	0,25	0,8	0,03	0,24	101,3	95,26	19,38	0,25
394,12	Чай с молоком	170	2,46	2,12	13,52	78,1	0,03	0,94	0,49	0,17	110,69	84,28	16,91	0,89
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>353</b>	<b>7,54</b>	<b>4,6</b>	<b>44,41</b>	<b>255,4</b>	<b>0,3</b>	<b>1,79</b>	<b>0,52</b>	<b>0,63</b>	<b>217,39</b>	<b>193,44</b>	<b>39,79</b>	<b>1,49</b>
<b>Завтрак2</b>														
399,12	Сок фруктовый	100	0,1	0,13	10	46,8	0,02	4			20	18	10	0,2
<b>Итого за Завтрак2</b>		<b>100</b>	<b>0,1</b>	<b>0,13</b>	<b>10</b>	<b>46,8</b>	<b>0,02</b>	<b>4</b>			<b>20</b>	<b>18</b>	<b>10</b>	<b>0,2</b>
<b>Обед</b>														
4,08	Салат из белокочанной капусты с маслом	40	0,72	4	4,16	55,5	0,01	24,02	1,2	0,04	23,75	13,3	6,69	0,28
86,12	Суп лапша домашняя д.с	150	1,79	4,69	15,79	106,4	0,01	0,9	0,02	0,06	9,61	8,81	4,22	0,29
271,22	Котлета домашняя с соусом 50/20 ясли	70	10,42	11,01	14,46	198,9	0,04	1,38	0,01	0,2	12,94	16,44	7,67	0,54
166,12	Каша перловая рассыпчатая с овощами	110	3,2	6,03	15,36	137,6	0,24	0,8	0,01	0,42	25,15	113,32	19,28	0,72
376,12	Компот из сухофруктов	150	0,26	0,07	20,01	81,7	0,01	0,32	0,37	0,08	17,14	10,15	9,89	0,32
108,13	Хлеб пшеничный.	20	2,13	0,91	9,8	55	0,02			0,22	4	13	2,8	0,22
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	1,62	0,68	9,96	44,9	0,04	0,01			5,08		7,3	0,49
<b>Итого за Обед</b>		<b>560</b>	<b>20,14</b>	<b>27,39</b>	<b>89,54</b>	<b>680</b>	<b>0,37</b>	<b>27,43</b>	<b>1,61</b>	<b>1,02</b>	<b>97,67</b>	<b>175,02</b>	<b>57,85</b>	<b>2,86</b>
<b>Полдник</b>														
421,17	Сдоба обыкновенная	50	3,89	7,73	20,08	149,4				0,02	10,13	4,89	2,51	0,1
393,12	Чай с лимоном 150 /5	150/5	0,06	0,01	0,01	33,3		2,36	0,13	0,01	10,49	3,34	3,3	0,27
<b>Итого за Полдник</b>		<b>205</b>	<b>3,95</b>	<b>7,74</b>	<b>20,09</b>	<b>182,7</b>		<b>2,36</b>	<b>0,13</b>	<b>0,03</b>	<b>20,62</b>	<b>8,23</b>	<b>5,81</b>	<b>0,37</b>
<b>Ужин</b>														
210,05	Гуляш из филе кур	50	6,14	4,99	1,84	54,3	0,03	1,63	0,02	0,03	11,32	5,67	8,72	0,51
129,08	Гороховое пюре	110	7,54	4,28	24,44	151	0,76		1,11	0,29	58,96	125,83	49,88	3,89
392,12	Чай с сахаром	200			11,11	44,5		0,11	0,56		14,72	9,16	6,89	0,94
108,13	Хлеб пшеничный.	40	4,27	1,81	19,6	110	0,04			0,44	8	26	5,6	0,44
<b>Итого за Ужин</b>		<b>400</b>	<b>17,95</b>	<b>11,08</b>	<b>56,99</b>	<b>359,8</b>	<b>0,83</b>	<b>1,74</b>	<b>1,69</b>	<b>0,76</b>	<b>93</b>	<b>166,66</b>	<b>71,09</b>	<b>5,78</b>
<b>Итого за день</b>			<b>49,68</b>	<b>50,94</b>	<b>221,03</b>	<b>1524,7</b>	<b>1,52</b>	<b>37,32</b>	<b>3,95</b>	<b>2,44</b>	<b>448,68</b>	<b>561,35</b>	<b>184,54</b>	<b>10,7</b>



АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Ясли Октябрь 2022г.

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Сад 1-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
380,21	Бутиерброд с маслом (хлеб) д.с. 5/20	5/20	1,55	3,79	9,85	80	0,37		0,02	0,25	5,2	13,95	2,95	0,23
91,22	Каша молочная кукурузная 150/3	150/3	3,7	3,9	21,13	151,2	0,27	0,75	0,03	0,62	100,01	93,76	16,56	0,4
395,12	Кофейный напиток с молоком	180	2,91	2,25	15,96	95,7	0,11	8,9	0,02	0,18	113,06	81	13,68	0,12
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>358</b>	<b>8,16</b>	<b>9,94</b>	<b>46,94</b>	<b>326,9</b>	<b>0,75</b>	<b>9,65</b>	<b>0,07</b>	<b>1,05</b>	<b>218,27</b>	<b>188,71</b>	<b>33,19</b>	<b>0,75</b>
<b>Завтрак2</b>														
399,12	Сок фруктовый	100	0,1	0,13	10	46,8	0,02	4			20	18	10	0,2
<b>Итого за Завтрак2</b>		<b>100</b>	<b>0,1</b>	<b>0,13</b>	<b>10</b>	<b>46,8</b>	<b>0,02</b>	<b>4</b>			<b>20</b>	<b>18</b>	<b>10</b>	<b>0,2</b>
<b>Обед</b>														
1 122,2	Салат "Столичный" без курицы	40	2,79	3,43	2,27	60,3	0,03	2,6	0,06	0,15	8,2	12,22	9,3	0,66
81,12	Суп картофельный с бобовыми	150	5,84	3,26	16,93	138	0,15	6,98	0,24	0,15	27,81	53,25	33,03	1,25
551,04	Гренки из рж- пш хлеба	15	0,61	0,17	15,27	63	0,05	0,01			6		8,63	0,58
202,08	Тефтели из говядины с рисом (Ежики)	50	10,25	10,73	12,59	121,8	0,02	1,7	0,01	0,04	10,1	16,78	5,26	0,26
321,12	Картофельное пюре	110	2,41	3,32	19,4	117,1	0,39	18,99	0,02	0,24	35,24	71,75	57,34	0,9
372,12	Компот из свежих яблок	150	0,12		14,64	59	0,01	3,07		0,06	10,84	3,31	4	0,7
108,13	Хлеб пшеничный.	20	2,13	0,91	9,8	55	0,02			0,22	4	13	2,8	0,22
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	1,62	0,68	9,96	44,9	0,04	0,01			5,08		7,3	0,49
<b>Итого за Обед</b>		<b>555</b>	<b>25,77</b>	<b>22,5</b>	<b>100,86</b>	<b>659,1</b>	<b>0,71</b>	<b>33,36</b>	<b>0,33</b>	<b>0,86</b>	<b>107,27</b>	<b>170,31</b>	<b>127,66</b>	<b>5,06</b>
<b>Полдник</b>														
368,12	Яблоко	100	0,4	0,4	13,81	55	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
590,13	Печенье сахарное	17	1,19	3,23	12,25	81,6	0,02		1,87	0,6	4,93	15,3	3,4	0,36
392,12	Чай с сахаром	150			8,33	33,3		0,08	0,42		11,04	6,87	5,17	0,71
<b>Итого за Полдник</b>		<b>267</b>	<b>1,59</b>	<b>3,63</b>	<b>34,39</b>	<b>169,9</b>	<b>0,05</b>	<b>10,08</b>	<b>2,29</b>	<b>0,8</b>	<b>31,97</b>	<b>33,17</b>	<b>17,57</b>	<b>3,27</b>
<b>Ужин</b>														
93,12	Суп молочный с вермишелью	180	5,25	6,44	7,52	124,5	0,19	1,26	0,04	0,26	157,49	113,88	20,57	0,37
300,06	Чай с вареньем клубничным	200			15	57,5		0,1	0,5		14,05	8,24	6,4	0,84
108,13	Хлеб пшеничный.	20	2,13	0,91	9,8	55	0,02			0,22	4	13	2,8	0,22
<b>Итого за Ужин</b>		<b>400</b>	<b>7,38</b>	<b>7,35</b>	<b>32,32</b>	<b>237</b>	<b>0,21</b>	<b>1,36</b>	<b>0,54</b>	<b>0,48</b>	<b>175,54</b>	<b>135,12</b>	<b>29,77</b>	<b>1,43</b>
<b>Итого за день</b>			<b>43</b>	<b>43,55</b>	<b>224,51</b>	<b>1439,7</b>	<b>1,74</b>	<b>58,45</b>	<b>3,23</b>	<b>3,19</b>	<b>553,05</b>	<b>545,31</b>	<b>218,19</b>	<b>10,71</b>





АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Ясли Октябрь 2022г.

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Сад 1-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
382,21	Бутерброд с повидлом (хлеб) 10/20 д.с.	10/20	1,54	0,18	15,68	70,8	0,02	0,05		0,22	5,4	13,9	3,5	0,35
84,22	Каша молочная "Дружба" 150/3	150/3	4,2	3,33	20,41	131,4	0,07	0,92	0,02	0,25	118,32	117,65	25,59	0,45
382,17	Какао с молоком..	170	3,29	2,64	21,08	123,1	0,03	0,85	0,12	0,18	110,9	98,77	27,29	0,88
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>353</b>	<b>9,03</b>	<b>6,15</b>	<b>57,17</b>	<b>325,3</b>	<b>0,12</b>	<b>1,82</b>	<b>0,14</b>	<b>0,65</b>	<b>234,62</b>	<b>230,32</b>	<b>56,38</b>	<b>1,68</b>
<b>Завтрак2</b>														
399,12	Сок фруктовый	100	0,1	0,13	10	46,8	0,02	4			20	18	10	0,2
<b>Итого за Завтрак2</b>		<b>100</b>	<b>0,1</b>	<b>0,13</b>	<b>10</b>	<b>46,8</b>	<b>0,02</b>	<b>4</b>			<b>20</b>	<b>18</b>	<b>10</b>	<b>0,2</b>
<b>Обед</b>														
59,17	Салат из моркови с яблоками	40	0,43	4,03	4,03	50,1	0,02	2,5		0,14	14,13	18,5	12,56	0,47
57,12	Борщ из свежей капусты с картофелем	150	1,21	5,31	6,71	46,8	0,03	14,14	0,36	0,11	30,03	31,01	20,12	0,71
308,12	Фрикадельки из птицы	50	6,75	1,64	4,8	119,2	0,04		0,04	0,12	10,18	91,2	11,93	1,33
265,08	Соус томатный	20	0,17	0,74	1,34	12,7	0,07	0,6	0,01	0,02	1,41	1,1	0,9	0,03
166,12	Гречка рассыпчатая с овощами.	110	3,11	5,99	20,77	145,5	0,42	2,2	0,01	0,34	20,37	115,89	74,49	2,45
376,12	Компот из кураги и изюма	150	0,47	0,05	10,01	52,7	0,02	0,44	0,01	0,34	21,06	15,6	10,22	0,37
108,13	Хлеб пшеничный.	20	2,13	0,91	9,8	55	0,02			0,22	4	13	2,8	0,22
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	1,62	0,68	9,96	44,9	0,04	0,01			5,08		7,3	0,49
<b>Итого за Обед</b>		<b>560</b>	<b>15,89</b>	<b>19,35</b>	<b>67,42</b>	<b>526,9</b>	<b>0,66</b>	<b>19,89</b>	<b>0,43</b>	<b>1,29</b>	<b>106,26</b>	<b>286,3</b>	<b>140,32</b>	<b>6,07</b>
<b>Полдник</b>														
312,22	Булочка Домашняя	50	2,89	6	23,35	156,2			0,02	0,03	2,62	1,19	0,87	0,17
400,12	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	79,9	0,04	1,5	0,03	0,3	180	135	21	0,15
<b>Итого за Полдник</b>		<b>200</b>	<b>7,24</b>	<b>9,75</b>	<b>30,55</b>	<b>236,1</b>	<b>0,04</b>	<b>1,5</b>	<b>0,05</b>	<b>0,33</b>	<b>182,62</b>	<b>136,19</b>	<b>21,87</b>	<b>0,32</b>
<b>Ужин</b>														
161,08	Котлета из минтая	50	7,43	5,96	4,56	63,1	0,04		0,01	0,6	7,64	7,54	24,83	0,54
166,12	Каша пшеничная рассыпчатая с овощами	110	4,35	3,83	20,79	124	0,34	0,88	3,83	2,37	20,16	105,23	25,75	0,89
294,08	Чай с лимоном 200/5	200/5	0,05	0,01	15,15	60,8		2,1	0,5	0,01	16,25	9,34	7	0,9
108,13	Хлеб пшеничный.	40	4,27	1,81	19,6	110	0,04			0,44	8	26	5,6	0,44
<b>Итого за Ужин</b>		<b>405</b>	<b>16,1</b>	<b>11,61</b>	<b>60,1</b>	<b>357,9</b>	<b>0,42</b>	<b>2,98</b>	<b>4,34</b>	<b>3,42</b>	<b>52,05</b>	<b>148,11</b>	<b>63,18</b>	<b>2,77</b>
<b>Итого за день</b>			<b>48,36</b>	<b>46,99</b>	<b>225,24</b>	<b>1493</b>	<b>1,26</b>	<b>30,19</b>	<b>4,96</b>	<b>5,69</b>	<b>595,55</b>	<b>818,92</b>	<b>291,75</b>	<b>11,04</b>



АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Ясли Октябрь 2022г.

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Сад 1-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
380,21	Бутерброд с маслом (хлеб) 5/20	5/20	1,55	3,79	9,85	80	0,37		0,02	0,25	5,2	13,95	2,95	0,23
168,22	Каша молочная гречневая 150/3	150/3	3,38	5,17	18,6	130,4	0,39	0,75	0,03	0,47	101,98	180,16	86,14	2,62
395,12	Кофейный напиток с молоком	180	2,91	2,25	15,96	95,7	0,11	8,9	0,02	0,18	113,06	81	13,68	0,12
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>358</b>	<b>7,84</b>	<b>11,21</b>	<b>44,41</b>	<b>306,1</b>	<b>0,87</b>	<b>9,65</b>	<b>0,07</b>	<b>0,9</b>	<b>220,24</b>	<b>275,11</b>	<b>102,77</b>	<b>2,97</b>
<b>Завтрак2</b>														
399,12	Сок фруктовый	100	0,1	0,13	10	46,8	0,02	4			20	18	10	0,2
<b>Итого за Завтрак2</b>		<b>100</b>	<b>0,1</b>	<b>0,13</b>	<b>10</b>	<b>46,8</b>	<b>0,02</b>	<b>4</b>			<b>20</b>	<b>18</b>	<b>10</b>	<b>0,2</b>
<b>Обед</b>														
35,22	Салат "Бурячок"	40	0,76	3,35	4,2	50	0,02	3,73		0,05	15,52	16,32	7,35	0,55
82,12	Суп картофельный с вермишелью	150	1,02	3,16	7,61	79,5	0,07	9,9		0,11	19,37	34,01	31,56	0,64
271,07	Шницель домашний 50/30	70	8,73	7,78	7,44	116,4	0,02	1,23		0,1	7,48	8,84	4,05	0,25
129,08	Гороховое пюре	110	7,54	4,28	24,44	151	0,76		1,11	0,29	58,96	125,83	49,88	3,89
376,12	Компот из сухофруктов	150	0,26	0,07	20,01	81,7	0,01	0,32	0,37	0,08	17,14	10,15	9,89	0,32
108,13	Хлеб пшеничный.	20	2,13	0,91	9,8	55	0,02			0,22	4	13	2,8	0,22
109,13	Хлеб ржано-пшеничный.	20	1,62	0,68	9,96	44,9	0,04	0,01			5,08		7,3	0,49
<b>Итого за Обед</b>		<b>560</b>	<b>22,06</b>	<b>20,23</b>	<b>83,46</b>	<b>578,5</b>	<b>0,94</b>	<b>15,19</b>	<b>1,48</b>	<b>0,85</b>	<b>127,55</b>	<b>208,15</b>	<b>112,83</b>	<b>6,36</b>
<b>Полдник</b>														
565,13	Булочка Дорожная	50	2,71	6,46	28,68	153,8	0,07		0,02	0,03	2,66	1,12	0,7	0,12
393,12	Чай с лимоном 150 /5	150/5	0,06	0,01	0,01	33,3		2,36	0,13	0,01	10,49	3,34	3,3	0,27
<b>Итого за Полдник</b>		<b>205</b>	<b>2,77</b>	<b>6,47</b>	<b>28,69</b>	<b>187,1</b>	<b>0,07</b>	<b>2,36</b>	<b>0,15</b>	<b>0,04</b>	<b>13,15</b>	<b>4,46</b>	<b>4</b>	<b>0,39</b>
<b>Ужин</b>														
210,05	Гуляш из филе кур	50	6,14	4,99	1,84	54,3	0,03	1,63	0,02	0,03	11,32	5,67	8,72	0,51
5,15	Перловка с овощами	110	2,87	6,26	20,39	175	0,05	1,58		0,44	28,53	127,18	21,24	0,84
392,12	Чай с сахаром	200			11,11	44,5		0,11	0,56		14,72	9,16	6,89	0,94
108,13	Хлеб пшеничный.	40	4,27	1,81	19,6	110	0,04			0,44	8	26	5,6	0,44
<b>Итого за Ужин</b>		<b>400</b>	<b>13,28</b>	<b>13,06</b>	<b>52,94</b>	<b>383,8</b>	<b>0,12</b>	<b>3,32</b>	<b>0,58</b>	<b>0,91</b>	<b>62,57</b>	<b>168,01</b>	<b>42,45</b>	<b>2,73</b>
<b>Итого за день</b>			<b>46,05</b>	<b>51,1</b>	<b>219,5</b>	<b>1502,3</b>	<b>2,02</b>	<b>34,52</b>	<b>2,28</b>	<b>2,7</b>	<b>443,51</b>	<b>673,73</b>	<b>272,05</b>	<b>12,65</b>



АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Ясли Октябрь 2022г.

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Сад 1-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
382,21	Бутерброд с повидлом (хлеб) 10/20	10/20	1,54	0,18	15,68	70,8	0,02	0,05		0,22	5,4	13,9	3,5	0,35
185,22	Каша молочная пшеничная 150/3 (д.с)	150/3	4,12	4,97	20,11	139,6	0,31	0,91	0,03	0,25	119,41	124,79	28,48	0,61
382,17	Какао с молоком..	170	3,29	2,64	21,08	123,1	0,03	0,85	0,12	0,18	110,9	98,77	27,29	0,88
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>353</b>	<b>8,95</b>	<b>7,79</b>	<b>56,87</b>	<b>333,5</b>	<b>0,36</b>	<b>1,81</b>	<b>0,15</b>	<b>0,65</b>	<b>235,71</b>	<b>237,46</b>	<b>59,27</b>	<b>1,84</b>
<b>Завтрак2</b>														
399,12	Сок фруктовый	100	0,1	0,13	10	46,8	0,02	4			20	18	10	0,2
<b>Итого за Завтрак2</b>		<b>100</b>	<b>0,1</b>	<b>0,13</b>	<b>10</b>	<b>46,8</b>	<b>0,02</b>	<b>4</b>			<b>20</b>	<b>18</b>	<b>10</b>	<b>0,2</b>
<b>Обед</b>														
1,22	Салат овощной с яйцом	40	1	5,79	2,04	35,8	0,03	2,4	0,05	0,14	9,74	14,66	10,42	0,6
57,12	Борщ из свежей капусты с картофелем	150	1,21	5,31	6,71	46,8	0,03	14,14	0,36	0,11	30,03	31,01	20,12	0,71
492,22	Плов из филе птицы (240 гр) без томата	150	13,64	12,38	32,63	360,3	0,09	2,61	0,03	0,25	27,1	86,09	41,65	1,36
116,1	Отвар шиповника	150	0,51	0,19	0,01	42,6	0,02	0,17	0,5	0,11	19,24	13,5	12,38	0,41
108,13	Хлеб пшеничный.	20	2,13	0,91	9,8	55	0,02			0,22	4	13	2,8	0,22
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	1,62	0,68	9,96	44,9	0,04	0,01			5,08		7,3	0,49
<b>Итого за Обед</b>		<b>530</b>	<b>20,11</b>	<b>25,26</b>	<b>61,15</b>	<b>585,4</b>	<b>0,23</b>	<b>19,33</b>	<b>0,94</b>	<b>0,83</b>	<b>95,19</b>	<b>158,26</b>	<b>94,67</b>	<b>3,79</b>
<b>Полдник</b>														
589,21	Пряник	45	3,38	6,89	34,2	165,4								
274,08	Кисель из к/ц плодового или ягодного	155			15,4	96					7,51		1,64	0,03
<b>Итого за Полдник</b>		<b>200</b>	<b>3,38</b>	<b>6,89</b>	<b>49,6</b>	<b>261,4</b>					<b>7,51</b>		<b>1,64</b>	<b>0,03</b>
<b>Ужин</b>														
333,04	Макароны с сыром	180	12,72	10,9	37,96	293,6	0,54	0,19	0,06	10,15	140,83	125,76	16,73	1,21
394,12	Чай с молоком	200	2,9	2,5	15,91	91,9	0,03	1,11	0,58	0,2	130,22	99,16	19,89	1,04
108,13	Хлеб пшеничный.	20	2,13	0,91	9,8	55	0,02			0,22	4	13	2,8	0,22
<b>Итого за Ужин</b>		<b>400</b>	<b>17,75</b>	<b>14,31</b>	<b>63,67</b>	<b>440,5</b>	<b>0,59</b>	<b>1,3</b>	<b>0,64</b>	<b>10,57</b>	<b>275,05</b>	<b>237,92</b>	<b>39,42</b>	<b>2,47</b>
<b>Итого за день</b>			<b>50,29</b>	<b>54,38</b>	<b>241,29</b>	<b>1667,6</b>	<b>1,2</b>	<b>26,44</b>	<b>1,73</b>	<b>12,05</b>	<b>633,46</b>	<b>651,64</b>	<b>205</b>	<b>8,33</b>



АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Ясли Октябрь 2022г.

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Сад 1-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
380,21	Бутиерброд с маслом (хлеб) 5/20	5/20	1,55	3,79	9,85	80	0,37		0,02	0,25	5,2	13,95	2,95	0,23
185,12	Каша молочная манная (жидкая) 150/3	150/3	4,03	4,28	18,61	129,1	0,26	0,8	0,03	0,4	103,1	85,51	14,58	0,25
379,17	Цикорий с молоком	180	2,88	2,25	14,32	96,3	0,03	0,9	0,11	0,19	116,9	100,65	26,43	0,78
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>358</b>	<b>8,46</b>	<b>10,32</b>	<b>42,78</b>	<b>305,4</b>	<b>0,66</b>	<b>1,7</b>	<b>0,16</b>	<b>0,84</b>	<b>225,2</b>	<b>200,11</b>	<b>43,96</b>	<b>1,26</b>
<b>Завтрак2</b>														
399,12	Сок фруктовый	100	0,1	0,13	10	46,8	0,02	4			20	18	10	0,2
<b>Итого за Завтрак2</b>		<b>100</b>	<b>0,1</b>	<b>0,13</b>	<b>10</b>	<b>46,8</b>	<b>0,02</b>	<b>4</b>			<b>20</b>	<b>18</b>	<b>10</b>	<b>0,2</b>
<b>Обед</b>														
4,08	Салат из белокочанной капусты с маслом	40	0,72	4	4,16	55,5	0,01	24,02	1,2	0,04	23,75	13,3	6,69	0,28
80,12	Суп картофельный с рисом	150	1,35	1,61	12,02	76,6	0,06	9,9		0,13	18,47	38,51	32,1	0,57
204,22	Фрикадельки из говядины тушеные в соусе	70	6,28	5,33	5,97	97,1	0,12	1,08	0,01	0,09	12,1	9,03	3	0,2
221,07	Каша пшеничная	110	5,49	4,14	30,49	181,2	0,09		4,32	2,59	17,79	108,53	22,52	0,89
376,12	Компот из кураги и изюма	150	0,47	0,05	10,01	52,7	0,02	0,44	0,01	0,34	21,06	15,6	10,22	0,37
108,13	Хлеб пшеничный.	20	2,13	0,91	9,8	55	0,02			0,22	4	13	2,8	0,22
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	1,62	0,68	9,96	44,9	0,04	0,01			5,08		7,3	0,49
<b>Итого за Обед</b>		<b>560</b>	<b>18,06</b>	<b>16,72</b>	<b>82,41</b>	<b>563</b>	<b>0,36</b>	<b>35,45</b>	<b>5,54</b>	<b>3,41</b>	<b>102,25</b>	<b>197,97</b>	<b>84,63</b>	<b>3,02</b>
<b>Полдник</b>														
368,12	Яблоко	100	0,4	0,4	13,81	55	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
590,13	Печенье сахарное	17	1,19	3,23	12,25	81,6	0,02		1,87	0,6	4,93	15,3	3,4	0,36
300,08	Чай с сахаром	150			11,25	45		0,08	0,38		10,69	6,18	4,8	0,65
<b>Итого за Полдник</b>		<b>267</b>	<b>1,59</b>	<b>3,63</b>	<b>37,31</b>	<b>181,6</b>	<b>0,05</b>	<b>10,08</b>	<b>2,25</b>	<b>0,8</b>	<b>31,62</b>	<b>32,48</b>	<b>17,2</b>	<b>3,21</b>
<b>Ужин</b>														
391,04	Шницель рыбный натуральный	50	7,83	7,59	3,85	116	0,05	1,2	0,01	0,53	8,22	7,86	28,53	0,65
321,12	Картофельное пюре	110	2,41	3,32	19,4	117,1	0,39	18,99	0,02	0,24	35,24	71,75	57,34	0,9
392,12	Чай с вареньем	200	0,1		5,57	80,7		0,11	0,56		14,61	9,16	6,89	0,93
108,13	Хлеб пшеничный.	40	4,27	1,81	19,6	110	0,04			0,44	8	26	5,6	0,44
<b>Итого за Ужин</b>		<b>400</b>	<b>14,61</b>	<b>12,72</b>	<b>48,42</b>	<b>423,8</b>	<b>0,48</b>	<b>20,3</b>	<b>0,59</b>	<b>1,21</b>	<b>66,07</b>	<b>114,77</b>	<b>98,36</b>	<b>2,92</b>
<b>Итого за день</b>			<b>42,82</b>	<b>43,52</b>	<b>220,92</b>	<b>1520,6</b>	<b>1,57</b>	<b>71,53</b>	<b>8,54</b>	<b>6,26</b>	<b>445,14</b>	<b>563,33</b>	<b>254,15</b>	<b>10,61</b>





АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Ясли Октябрь 2022г.

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Сад 1-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
382,21	Бутерброд с повидлом (хлеб) 10/20	10/20	1,54	0,18	15,68	70,8	0,02	0,05		0,22	5,4	13,9	3,5	0,35
84,22	Каша молочная "Дружба" 150/3	150/3	4,2	3,33	20,41	131,4	0,07	0,92	0,02	0,25	118,32	117,65	25,59	0,45
394,12	Чай с молоком	180	2,61	2,25	14,32	82,7	0,03	1	0,52	0,18	117,2	89,24	17,9	0,94
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>363</b>	<b>8,35</b>	<b>5,76</b>	<b>50,41</b>	<b>284,9</b>	<b>0,12</b>	<b>1,97</b>	<b>0,54</b>	<b>0,65</b>	<b>240,92</b>	<b>220,79</b>	<b>46,99</b>	<b>1,74</b>
<b>Завтрак2</b>														
399,12	Сок фруктовый	100	0,1	0,13	10	46,8	0,02	4			20	18	10	0,2
<b>Итого за Завтрак2</b>		<b>100</b>	<b>0,1</b>	<b>0,13</b>	<b>10</b>	<b>46,8</b>	<b>0,02</b>	<b>4</b>			<b>20</b>	<b>18</b>	<b>10</b>	<b>0,2</b>
<b>Обед</b>														
33,22	Салат из отварной свеклы	40	1,05	2,4	4,1	40,6	0,01	3,8		0,04	18,48	17,24	8,62	0,57
130,02	Суп картофельный с гречневой крупой	150	2,32	2,16	10,6	62,6	0,07	8,6		0,14	17,99	43,27	36,02	0,77
209,22	Биточки припущенные из птицы	50	10,56	7,61	4,92	102	0,04	0,71	0,01	0,1	11,71	6,95	8,34	0,59
205,12	Макароньы отварные	110	4,62	3,17	31,06	171,2	0,34		0,01	6,29	16,96	38,75	7,29	0,74
372,12	Компот из свежих яблок	150	0,12		14,64	59	0,01	3,07		0,06	10,84	3,31	4	0,7
108,13	Хлеб пшеничный.	20	2,13	0,91	9,8	55	0,02			0,22	4	13	2,8	0,22
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	1,62	0,68	9,96	44,9	0,04	0,01			5,08		7,3	0,49
<b>Итого за Обед</b>		<b>540</b>	<b>22,42</b>	<b>16,93</b>	<b>85,08</b>	<b>535,3</b>	<b>0,53</b>	<b>16,19</b>	<b>0,02</b>	<b>6,85</b>	<b>85,06</b>	<b>122,52</b>	<b>74,37</b>	<b>4,08</b>
<b>Полдник</b>														
4 618,2	Печенье Овсяное	56	3,13	11,02	0,03	245,9	0,14		2,32		8,99	30,16	8,12	0,62
274,08	Кисель из к/ц плодового или ягодного	150			14,9	92,9					7,27		1,58	0,02
<b>Итого за Полдник</b>		<b>206</b>	<b>3,13</b>	<b>11,02</b>	<b>14,93</b>	<b>338,8</b>	<b>0,14</b>		<b>2,32</b>		<b>16,26</b>	<b>30,16</b>	<b>9,7</b>	<b>0,64</b>
<b>Ужин</b>														
754,1	Овощи тушеные в сметанном соусе	180	4,28	11,85	22,47	182,2	0,13	50,38	1,82	0,39	78,11	99,48	62,28	1,38
294,08	Чай с лимоном 180/5	180/5	0,05	0,01	13,65	54,8		2,09	0,45	0,01	14,83	8,52	6,36	0,81
108,13	Хлеб пшеничный.	40	4,27	1,81	19,6	110	0,04			0,44	8	26	5,6	0,44
<b>Итого за Ужин</b>		<b>405</b>	<b>8,6</b>	<b>13,67</b>	<b>55,72</b>	<b>347</b>	<b>0,17</b>	<b>52,47</b>	<b>2,27</b>	<b>0,84</b>	<b>100,94</b>	<b>134</b>	<b>74,24</b>	<b>2,63</b>
<b>Итого за день</b>			<b>42,6</b>	<b>47,51</b>	<b>216,14</b>	<b>1552,8</b>	<b>0,98</b>	<b>74,63</b>	<b>5,15</b>	<b>8,34</b>	<b>463,18</b>	<b>525,47</b>	<b>215,3</b>	<b>9,29</b>



АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Ясли Октябрь 2022г.

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Сад 1-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
380,21	Бутерброд с маслом (хлеб) 5/20	5/20	1,55	3,79	9,85	80	0,37		0,02	0,25	5,2	13,95	2,95	0,23
185,22	Каша молочная Геркулес 150/3 (д.с.) жидкая	150/3	1,89	4,79	19,6	122,6	0,36	0,95	0,03	0,64	133,27	175,22	48,97	1,1
395,12	Кофейный напиток с молоком	180	2,91	2,25	15,96	95,7	0,11	8,9	0,02	0,18	113,06	81	13,68	0,12
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>358</b>	<b>6,35</b>	<b>10,83</b>	<b>45,41</b>	<b>298,3</b>	<b>0,84</b>	<b>9,85</b>	<b>0,07</b>	<b>1,07</b>	<b>251,53</b>	<b>270,17</b>	<b>65,6</b>	<b>1,45</b>
<b>Завтрак2</b>														
399,12	Сок фруктовый	100	0,1	0,13	10	46,8	0,02	4			20	18	10	0,2
<b>Итого за Завтрак2</b>		<b>100</b>	<b>0,1</b>	<b>0,13</b>	<b>10</b>	<b>46,8</b>	<b>0,02</b>	<b>4</b>			<b>20</b>	<b>18</b>	<b>10</b>	<b>0,2</b>
<b>Обед</b>														
1 122,2	Салат "Столичный" без курицы	40	2,79	3,43	2,27	60,3	0,03	2,6	0,06	0,15	8,2	12,22	9,3	0,66
154,13	Суп крестьянский с крупой	150	1,57	2,64	6,08	61,6	0,05	14,7	0,54	0,09	25,06	35,94	21,14	0,53
260,07	Гуляш из свинины	50	3,99	5,15	1,88	90,6	0,16	1,18		0,17	7,75	52,77	9,07	0,62
316,12	Рис припущенный	110	3,19	2,46	21,22	126,3	0,3		0,01	0,18	11,74	60,95	20,96	0,43
376,12	Компот из сухофруктов	150	0,26	0,07	20,01	81,7	0,01	0,32	0,37	0,08	17,14	10,15	9,89	0,32
108,13	Хлеб пшеничный.	20	2,13	0,91	9,8	55	0,02			0,22	4	13	2,8	0,22
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	1,62	0,68	9,96	44,9	0,04	0,01			5,08		7,3	0,49
<b>Итого за Обед</b>		<b>540</b>	<b>15,55</b>	<b>15,34</b>	<b>71,22</b>	<b>520,4</b>	<b>0,61</b>	<b>18,81</b>	<b>0,98</b>	<b>0,89</b>	<b>78,97</b>	<b>185,03</b>	<b>80,46</b>	<b>3,27</b>
<b>Полдник</b>														
315,08	Булочка Российская	50	4,49	4,62	0,32	153,5	0,35		14,02	1,08	13,25	45,25	7,2	0,64
400,12	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	79,9	0,04	1,5	0,03	0,3	180	135	21	0,15
<b>Итого за Полдник</b>		<b>200</b>	<b>8,84</b>	<b>8,37</b>	<b>7,52</b>	<b>233,4</b>	<b>0,39</b>	<b>1,5</b>	<b>14,05</b>	<b>1,38</b>	<b>193,25</b>	<b>180,25</b>	<b>28,2</b>	<b>0,79</b>
<b>Ужин</b>														
4,08	Салат из белокочанной капусты с морковью	40	0,66	3,22	4,1	55	0,01	20,38	1,01	0,05	21,76	13,52	7,18	0,27
143,22	Омлет с картофелем	130	9,74	10,97	49,89	185,1	0,34	10,78	0,21	0,55	35,85	59,79	41,31	2,09
392,12	Чай с сахаром	190			10,56	42,2		0,11	0,53		13,99	8,7	6,54	0,9
108,13	Хлеб пшеничный.	40	4,27	1,81	19,6	110	0,04			0,44	8	26	5,6	0,44
<b>Итого за Ужин</b>		<b>400</b>	<b>14,67</b>	<b>16</b>	<b>84,15</b>	<b>392,3</b>	<b>0,39</b>	<b>31,27</b>	<b>1,75</b>	<b>1,04</b>	<b>79,6</b>	<b>108,01</b>	<b>60,63</b>	<b>3,7</b>
<b>Итого за день</b>			<b>45,51</b>	<b>50,67</b>	<b>218,3</b>	<b>1491,2</b>	<b>2,25</b>	<b>65,43</b>	<b>16,85</b>	<b>4,38</b>	<b>623,35</b>	<b>761,46</b>	<b>244,89</b>	<b>9,41</b>



<b>Итого за период</b>		464,44	491,98	240,34	15265,9	15,23	559,15	53,99	59,95	5643,11	6593,62	2350,74	100,55
<b>Среднее значение за период</b>		46,4	49,2	224	1526,6	1,5	55,9	5,4	6	564,3	659,4	235,1	10,1

Составил \_\_\_\_\_ ВедяеваТВ

**М.П.**

Утвердил \_\_\_\_\_

