

Согласовано  
Руководитель дошкольного образовательного учреждения



2024г.

Утверждаю  
Индивидуальный предприниматель



С. А. Сергеева

2024г.

## ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ЯСЕЛЬНОГО ВОЗРАСТА





457	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.56	0.00	27.4	25.00	0.01	0.15	0.01	56.37	1.58
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	4.05	0.60	21.00	101.50	0.21			3.70	2.80
<b>Итого ужин</b>		<b>420</b>	<b>15.65</b>	<b>6.71</b>	<b>76.37</b>	<b>337.63</b>	<b>0.36</b>	<b>3.60</b>	<b>0.11</b>	<b>119.93</b>	<b>5.46</b>
<b>в процентном соотношении ужин</b>						<b>20%</b>					
<b>Итого за день</b>		<b>168.79</b>	<b>147.29</b>	<b>340.50</b>	<b>1278.73</b>	<b>0.96</b>	<b>38.77</b>	<b>2.86</b>	<b>738.12</b>	<b>19.86</b>	

**Третий день**

**Завтрак**

235	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	153	6.20	4.48	31.64	191.70	0.06	0.30	0.12	112.60	0.29
457	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.00	0.00	11.44	45.76	0.00	0.00	0.00	1.42	0.54
70	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20	4.72	8.01	7.25	119.90	0.04	0.1	0.05	139.2	0.39
<b>Итого завтрак</b>		<b>353</b>	<b>10.92</b>	<b>12.49</b>	<b>50.33</b>	<b>357.36</b>	<b>0.10</b>	<b>0.40</b>	<b>0.17</b>	<b>253.22</b>	<b>1.22</b>
<b>в процентном соотношении завтрак</b>						<b>20%</b>					

**Третий день**

**2-ой завтрак**

82	МАНДАРИН	100	8.30	2.00	8.40	98.68	0.40	60.00		34.00	0.30
<b>Итого 2-ой завтрак</b>			<b>8.30</b>	<b>2.00</b>	<b>8.40</b>	<b>98.68</b>	<b>0.40</b>	<b>60.00</b>	<b>0.00</b>	<b>34.00</b>	<b>0.30</b>
<b>в процентном соотношении 2-ой завтрак</b>						<b>5.4%</b>					

**Третий день**

**Обед**

150	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	30	0.6	5.4	2.1	59.9	0.00	5.46	0.02	19.2	0.5
113	СУП ГОРОХОВЫЙ	150	1.79	3.95	7.76	73.8	0.08	5.51	0.04	41.26	0.89
367	ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ	70	1.8	3.70	10.50	102.50	0.20	3.50	0.08	42.10	1.90
256	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	110	1.20	5.30	10.68	94.92	0.05	10.80	0.05	24.42	0.7
496	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	150	2	0.2	3.8	25	0.01	8.00	0.06	40.00	0.40
574	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.80	0.55	21.65	99.50	0.11			34.00	2.30
<b>Итого обед</b>		<b>540</b>	<b>10.19</b>	<b>19.10</b>	<b>56.49</b>	<b>455.62</b>	<b>0.45</b>	<b>33.27</b>	<b>0.25</b>	<b>200.98</b>	<b>6.69</b>
<b>в процентном соотношении обед</b>						<b>35%</b>					

**Третий день**

**Полдник**

543	БУЛОЧКА "ДОРОЖНАЯ"	50	4.30	2.70	24.70	129.10	0.06	0.06	0.01	8.80	0.60
470	КЕФИР С САХАРОМ	180/7	5.60	4.38	8.18	94.52	0.06	1.40	0.30	240.00	0.20
<b>Итого полдник</b>		<b>237</b>	<b>9.90</b>	<b>7.08</b>	<b>32.88</b>	<b>223.62</b>	<b>0.12</b>	<b>1.46</b>	<b>0.31</b>	<b>248.80</b>	<b>0.80</b>
<b>в процентном соотношении полдник</b>						<b>15.7%</b>					

**Третий день**

**Ужин**

268	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	6.26	1.31	24.94	136.60	0.06	3.72	0.10	40.43	1.66
484	КИСЕЛЬ	180	1.36	0.00	29.02	121.52	0.00	0.00	0.00	0.68	0.10
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	4.05	0.60	21.00	101.50	0.21			3.70	2.80

<b>Итого ужин</b>		<b>400</b>	<b>11.67</b>	<b>1.91</b>	<b>74.96</b>	<b>359.62</b>	<b>0.27</b>	<b>3.72</b>	<b>0.10</b>	<b>44.81</b>	<b>4.56</b>
<b>в процентном соотношении ужин</b>						<b>19.7%</b>					
<b>Итого за день</b>		<b>50.98</b>	<b>42.58</b>	<b>223.06</b>	<b>1494.90</b>	<b>1.34</b>	<b>98.85</b>	<b>0.83</b>	<b>781.81</b>	<b>13.57</b>	
<b>Четвертый день</b>		<b>Завтрак</b>									
<b>234</b>	КАША "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	153	7.44	4.65	32.47	113.50	0.13	0.28	0.12	114.70	1.09
<b>457</b>	ЧАЙ С САХАРОМ	180	2.61	0.45	25.95	25.00	0.03	0.65	0.07	117.39	0.51
<b>64</b>	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	23	2.43	0.36	13.98	66.00	0.126			2.22	1.68
<b>Итого завтрак</b>		<b>356</b>	<b>12.48</b>	<b>5.46</b>	<b>72.40</b>	<b>204.50</b>	<b>0.29</b>	<b>0.93</b>	<b>0.19</b>	<b>234.31</b>	<b>3.28</b>
<b>в процентном соотношении завтрак</b>						<b>21%</b>					
<b>Четвертый день</b>		<b>2-ой завтрак</b>									
<b>501</b>	СОК	150	101	102	103	70.00	0.03	1.03	2.03	3.03	4.03
<b>Итого 2-ой завтрак</b>		<b>101.00</b>	<b>102.00</b>	<b>103.00</b>	<b>70.00</b>	<b>0.03</b>	<b>1.03</b>	<b>2.03</b>	<b>3.03</b>	<b>4.03</b>	
<b>в процентном соотношении 2-ой завтрак</b>						<b>5%</b>					

<b>Четвертый день</b>		<b>Обед</b>									
<b>26</b>	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30	0.82	5.49	3.61	77.39	0.02	6.90	0.02	19.4	0.5
<b>128</b>	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	150	9.57	4.48	13.30	103.40	0.15	5.54	0.08	31.8	1.4
<b>339</b>	КОТЛЕТА МЯСНАЯ	50	8.80	6.15	7.50	121.50	0.8	0	0.8	26.5	1.4
<b>380</b>	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	2.20	3.74	8.36	75.90	0.04	0.00	0.06	7.43	1.19
<b>494</b>	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТ. "С"	150	2	0.2	3.8	25	0.01	8.00	0.06	40.00	0.40
<b>574</b>	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	4.05	0.60	21.00	101.50	0.21			3.70	2.80
<b>Итого обед</b>		<b>520</b>	<b>27.44</b>	<b>20.66</b>	<b>57.57</b>	<b>504.69</b>	<b>1.23</b>	<b>20.44</b>	<b>1.02</b>	<b>128.83</b>	<b>7.69</b>
<b>в процентном соотношении обед</b>						<b>36%</b>					

<b>Четвертый день</b>		<b>Полдник</b>									
<b>538</b>	ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ	50	5.69	2.30	30.59	105.80	0.08	0.00	0.06	16.32	0.97
<b>469</b>	МОЛОКО	150	5.60	4.38	8.18	94.52	0.06	1.40	0.30	240.00	0.20
<b>Итого полдник</b>		<b>200</b>	<b>11.29</b>	<b>6.68</b>	<b>38.77</b>	<b>200.32</b>	<b>0.14</b>	<b>1.40</b>	<b>0.36</b>	<b>256.32</b>	<b>1.17</b>
<b>в процентном соотношении полдник</b>						<b>14%</b>					

<b>Четвертый день</b>		<b>Ужин</b>									
<b>134</b>	СУП-ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ С ГРЕНКАМИ	150/30	5.48	10.45	26.64	119.70	0.09	5.55	0.13	31.66	1.14
<b>457</b>	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.00	0.00	11.44	45.76	0.00	0.00	0.00	1.42	0.54
<b>574</b>	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.80	0.55	21.65	99.50	0.11			34.00	2.30
<b>Итого ужин</b>		<b>400</b>	<b>8.28</b>	<b>11.00</b>	<b>59.73</b>	<b>264.96</b>	<b>0.20</b>	<b>5.55</b>	<b>0.13</b>	<b>67.08</b>	<b>3.98</b>
<b>в процентном соотношении ужин</b>						<b>20%</b>					
<b>Итого за день</b>		<b>109.28</b>	<b>113.00</b>	<b>162.73</b>	<b>1244.47</b>	<b>0.23</b>	<b>6.58</b>	<b>2.16</b>	<b>70.11</b>	<b>8.01</b>	





в процентном соотношении завтрак													20%
Седьмой день					2-ой завтрак								
501	СОК	150	101	102	103	70.00	0.03	1.03	2.03	3.03	4.03		
Итого 2-ой завтрак			101.00	102.00	103.00	70.00	0.03	1.03	2.03	3.03	4.03		
в процентном соотношении 2-ой завтрак													5.4%
Седьмой день					Обед								
150	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	30	0.48	0.06	1.98	10.38	0.05	3.00	0.01	8.40	0.90		
123	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	175	3.00	4.13	12.31	98.44	0.06	4.13	0.07	57.92	0.60		
375	ПЛОВ ИЗ ФИЛЕ КУРИНОГО	160	8.89	10.45	6.30	109.20	0.02	0.57	0.07	27.84	0.87		
494	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТ. "С"	150	2	0.2	3.8	119	0.01	8.00	0.06	40.00	0.40		
574	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	6.80	1.10	42.00	199.50	0.31			37.00	4.60		
Итого обед		540	21.17	15.94	66.39	536.52	0.45	15.70	0.21	171.16	7.37		
в процентном соотношении обед													35%
Седьмой день					Полдник								
582	ПЕЧЕНЬЕ	30	2.8	6.19	19.9	102.3	0.03	0.22	0.11	72.78	1.09		
470	КЕФИР	170	2.69	0.80	26.04	122.12	0.02	0.38	0.03	113.64	0.56		
Итого полдник			200	5.49	6.99	45.94	0.05	0.60	0.14	186.42	1.65		
в процентном соотношении полдник													15%
Седьмой день					Ужин								
378	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	110	5.10	2.78	25.07	118.20	0.06	0.05	0.07	20.24	0.52		
457	ЧАЙ С САХАРОМ	180	1.36	0.00	29.02	25.00	0.00	0.00	0.00	0.68	0.10		
333	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	60	0.64	5.48	2.2	60.60	0.03	19.47	0.02	11.34	0.41		
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4.05	0.60	21.00	101.50	0.21			3.70	2.80		
Итого ужин		400	11.15	8.86	77.29	305.30	0.30	19.52	0.09	35.96	3.83		
в процентном соотношении ужин													20%
Итого за день		146.25	142.18	356.00	1439.70	0.91	37.18	2.60	516.59	18.08			
Восьмой день					Завтрак								
232	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	153	5.12	4.48	29.01	97.30	0.10	1.20	0.13	31.84	0.64		
460	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	0.07	0.01	15.31	61.61	0.00	1.16	0.00	2.92	0.90		
70	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20	4.72	8.01	7.25	119.90	0.04	0.1	0.05	139.2	0.39		
Итого завтрак		353	9.91	12.50	51.57	278.81	0.14	2.46	0.18	173.96	1.93		
в процентном соотношении завтрак													20%
Восьмой день					2-ой завтрак								
501	СОК	150	101	102	103	70.00	0.03	1.03	2.03	3.03	4.03		
Итого 2-ой завтрак			101.00	102.00	103.00	70.00	0.03	1.03	2.03	3.03	4.03		



<b>в процентном соотношении 2-ой завтрак</b>						<b>5.0%</b>					
<b>Восьмой день</b>						<b>Обед</b>					
157	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0.66	0.12	2.76	14.76	0.05	3.00	0.01	8.40	0.90
115	СУП С КЛЕЦКАМИ	150	1.25	0.25	0.32	75.20	0.09	0.25	0.05	9.43	0.55
328	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	160	7.05	5.60	0.31	79.84	0.02	0.21	0.04	4.38	0.76
496	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	150	9.45	10.19	6.64	19.3	0.05	0.00	0.08	9.00	0.91
574	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	6.80	1.10	42.00	199.50	0.31			37.00	4.60
	Хлеб пшеничный	50	4.05	0.60	21.00	101.50	0.21			3.70	2.80
<b>Итого обед</b>		<b>515</b>	<b>29.26</b>	<b>17.86</b>	<b>73.03</b>	<b>388.60</b>	<b>0.73</b>	<b>3.46</b>	<b>0.18</b>	<b>71.91</b>	<b>10.52</b>
<b>в процентном соотношении обед</b>						<b>36%</b>					
<b>Восьмой день</b>						<b>Полдник</b>					
582	ПЕЧЕНЬЕ	30	2.8	6.19	19.9	102.3	0.03	0.22	0.11	72.78	1.09
457	ЧАЙ С САХАРОМ	170	6.40	5.00	9.30	28.30	0.07	1.60	0.34	27.20	0.20
<b>Итого полдник</b>		<b>200</b>	<b>9.20</b>	<b>11.19</b>	<b>29.20</b>	<b>130.60</b>	<b>0.10</b>	<b>1.82</b>	<b>0.45</b>	<b>99.98</b>	<b>1.29</b>
<b>в процентном соотношении полдник</b>						<b>16%</b>					
<b>Восьмой день</b>						<b>Ужин</b>					
189	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ, С МОЛОКОМ СГУЩ.	150	6.98	5.72	17.30	148.60	0.08	4.54	0.08	55.32	1.28
457	ЧАЙ С САХАРОМ	180	2.61	0.45	25.95	25.00	0.03	0.65	0.07	117.39	0.51
82	ЯБЛОКО	200	4.05	0.60	21.00	101.50	0.21			3.70	2.80
<b>Итого ужин</b>		<b>530</b>	<b>13.64</b>	<b>6.77</b>	<b>64.25</b>	<b>275.10</b>	<b>0.32</b>	<b>5.19</b>	<b>0.15</b>	<b>176.41</b>	<b>4.59</b>
<b>в процентном соотношении ужин</b>						<b>20%</b>					
<b>Итого за день</b>		<b>163.01</b>	<b>150.32</b>	<b>321.05</b>	<b>1143.11</b>	<b>1.32</b>	<b>13.96</b>	<b>2.99</b>	<b>525.29</b>	<b>22.36</b>	
<b>Девятый день</b>						<b>Завтрак</b>					
233	КАША МАННАЯ	153	5.46	5.60	2.73	83.24	0.07	0.97	0.17	44.49	0.47
459	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	185	2.61	0.45	25.95	36.00	0.03	0.65	0.07	117.39	0.51
64	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	22	1.68	3.98	32.41	119.00	0.03	0.06	0.01	8.80	0.58
<b>Итого завтрак</b>		<b>360</b>	<b>9.75</b>	<b>10.03</b>	<b>61.09</b>	<b>238.24</b>	<b>0.13</b>	<b>1.68</b>	<b>0.25</b>	<b>170.68</b>	<b>1.56</b>
<b>в процентном соотношении завтрак</b>						<b>21%</b>					
<b>Девятый день</b>						<b>2-ой завтрак</b>					
501	СОК	150	101	102	103	70.00	0.03	1.03	2.03	3.03	4.03
<b>Итого 2-ой завтрак</b>		<b>101.00</b>	<b>102.00</b>	<b>103.00</b>	<b>70.00</b>	<b>0.03</b>	<b>1.03</b>	<b>2.03</b>	<b>3.03</b>	<b>4.03</b>	
<b>в процентном соотношении 2-ой завтрак</b>						<b>5%</b>					
<b>Девятый день</b>						<b>Обед</b>					
148	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0.96	5.45	1.95	66.90	0.01	8.75	0.01	22.67	0.34
95	БОРЩ ИЗ СВ/КАПУСТЫ	150	2.99	3.38	7.44	72.16	0.09	4.60	0.09	17.78	0.72
349	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	60	1.50	5.80	12.50	102.50	0.07	9.20	0.08	25.4	1.2



<b>Итого обед</b>		<b>515</b>	<b>113.83</b>	<b>109.94</b>	<b>174.86</b>	<b>625.24</b>	<b>0.64</b>	<b>16.20</b>	<b>3.65</b>	<b>124.91</b>	<b>13.73</b>
<b>в процентном соотношении обед</b>						<b>37%</b>					

<b>Десятый день</b>						<b>Полдник</b>					
576	БАТОН	25	0.25	0.24	24.55	101.36	0.02	1.93	0.00	8.14	1.23
484	КИСЕЛЬ	180	5.59	6.38	10.08	120.12	0.03	0.50	0.15	200.86	0.17
<b>Итого полдник</b>		<b>205</b>	<b>5.84</b>	<b>6.62</b>	<b>34.63</b>	<b>221.48</b>	<b>0.05</b>	<b>2.43</b>	<b>0.15</b>	<b>209.00</b>	<b>1.40</b>
<b>в процентном соотношении полдник</b>						<b>13%</b>					

<b>Десятый день</b>						<b>Ужин</b>					
289	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ СО СГ/МОЛОКОМ	150	7.50	2.44	22.55	105.70	0.02	0.08	0.08	30.73	0.52
457	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.56	0.00	27.40	25.00	0.01	0.15	0.01	56.37	1.58
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	4.05	0.60	21.00	101.50	0.21			3.70	2.80
<b>Итого ужин</b>		<b>400</b>	<b>12.11</b>	<b>3.04</b>	<b>70.95</b>	<b>232.20</b>	<b>0.24</b>	<b>0.23</b>	<b>0.09</b>	<b>90.80</b>	<b>4.90</b>
<b>в процентном соотношении ужин</b>						<b>20%</b>					
<b>Итого за день</b>		<b>146.11</b>	<b>129.67</b>	<b>362.47</b>	<b>1420.28</b>	<b>1.07</b>	<b>29.16</b>	<b>4.11</b>	<b>567.27</b>	<b>22.50</b>	

<b>Итого за 10 дней</b>		<b>1042.23</b>	<b>983.51</b>	<b>2527.36</b>	<b>13993.50</b>	<b>8.71</b>	<b>369.95</b>	<b>19.58</b>	<b>4610.75</b>	<b>146.73</b>
<b>Итого (средняя норма) за 10 дней</b>		<b>104.22</b>	<b>98.35</b>	<b>252.74</b>	<b>1399.35</b>	<b>0.87</b>	<b>36.99</b>	<b>1.96</b>	<b>461.08</b>	<b>14.67</b>
<b>Завтрак за 10 дней</b>		<b>104.45</b>	<b>121.08</b>	<b>542.78</b>	<b>2798.70</b>	<b>1.36</b>	<b>10.04</b>	<b>1.88</b>	<b>1656.11</b>	<b>18.95</b>
<b>Завтрак (средняя норма)</b>		<b>10.45</b>	<b>12.11</b>	<b>54.28</b>	<b>279.87</b>	<b>0.14</b>	<b>1.00</b>	<b>0.19</b>	<b>165.61</b>	<b>1.90</b>
<b>в процентном соотношении завтрак</b>					<b>20%</b>					
<b>2-ой завтрак за 10 дней</b>		<b>617.90</b>	<b>614.40</b>	<b>683.40</b>	<b>786.68</b>	<b>0.71</b>	<b>92.18</b>	<b>12.30</b>	<b>98.18</b>	<b>26.28</b>
<b>2-ой завтрак (средняя норма)</b>		<b>61.79</b>	<b>61.44</b>	<b>68.34</b>	<b>78.67</b>	<b>0.07</b>	<b>9.22</b>	<b>1.23</b>	<b>9.82</b>	<b>2.63</b>
<b>в процентном соотношении 2-ой завтрак</b>					<b>5%</b>					
<b>Обед за 10 дней</b>		<b>310.88</b>	<b>305.17</b>	<b>819.15</b>	<b>4898.00</b>	<b>5.66</b>	<b>201.92</b>	<b>6.26</b>	<b>1370.78</b>	<b>80.09</b>
<b>Обед (средняя норма)</b>		<b>31.09</b>	<b>30.52</b>	<b>81.92</b>	<b>489.80</b>	<b>0.57</b>	<b>20.19</b>	<b>0.63</b>	<b>137.08</b>	<b>8.01</b>
<b>в процентном соотношении обед</b>					<b>35%</b>					
<b>Полдник за 10 дней</b>		<b>87.50</b>	<b>73.33</b>	<b>388.60</b>	<b>1997.68</b>	<b>0.94</b>	<b>27.96</b>	<b>2.28</b>	<b>1858.05</b>	<b>16.77</b>
<b>Полдник (средняя норма)</b>		<b>8.75</b>	<b>7.33</b>	<b>38.86</b>	<b>199.77</b>	<b>0.09</b>	<b>2.80</b>	<b>0.23</b>	<b>185.81</b>	<b>1.68</b>
<b>в процентном соотношении полдник</b>					<b>15%</b>					
<b>Ужин за 10 дней</b>		<b>143.88</b>	<b>78.43</b>	<b>692.34</b>	<b>3498.00</b>	<b>2.88</b>	<b>99.14</b>	<b>1.35</b>	<b>925.95</b>	<b>42.90</b>
<b>Ужин (средняя норма)</b>		<b>14.39</b>	<b>7.84</b>	<b>69.23</b>	<b>349.80</b>	<b>0.29</b>	<b>9.91</b>	<b>0.14</b>	<b>92.60</b>	<b>4.29</b>
<b>в процентном соотношении ужин</b>					<b>25%</b>					

Единый 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, Пермь 2021 год.**

## 3-7 лет

№ реп	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (Г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)			Мин. в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Ca	Fe
<b>Первый день</b>			<b>Завтрак</b>								
229	КАША "ДРУЖБА" ЖИДКАЯ	183	5.12	4.48	29.01	176.86	0.10	1.20	0.13	31.84	0.64
465	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0.20	0.01	15.63	64.30	0.00	0.03	0.00	2.03	0.75
70	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	22	1.21	11.30	7.24	135.46	0.02	0.00	0.02	4.80	0.19
<b>Итого завтрак</b>		<b>405</b>	<b>6.53</b>	<b>15.79</b>	<b>51.88</b>	<b>376.62</b>	<b>0.12</b>	<b>1.23</b>	<b>0.15</b>	<b>38.67</b>	<b>1.58</b>
<b>в процентном соотношении завтрак</b>						<b>20%</b>					
<b>Первый день</b>			<b>2-ой завтрак</b>								
501	СОК	180	101	102	103	70.00	0.03	1.03	2.03	3.03	4.03
<b>Итого 2-ой завтрак</b>			<b>101.00</b>	<b>102.00</b>	<b>103.00</b>	<b>70.00</b>	<b>0.03</b>	<b>1.03</b>	<b>2.03</b>	<b>3.03</b>	<b>4.03</b>
<b>в процентном соотношении 2-ой завтрак</b>						<b>3.7%</b>					
<b>Первый день</b>			<b>Обед</b>								
157	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	0.48	5.4	1.4	56.7	0.01	0.7	0.024	15.07	0.33
104	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	2.12	5.80	7.23	91.80	0.03	8.52	0.05	31.25	1.52
357	ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ	70	10.12	9.20	1.00	114.72	0.05	0.15	0.04	16.52	0.55
377	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	2.04	5.01	20.97	137.13	0.09	3.45	0.04	22.86	0.66
495	КОМПОТ ИЗ С/ФР С ВИТ. "С"	180	0.11	0.03	21.07	84.99	0.00	0.75	0.00	2.66	0.15
574	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	7.10	1.50	45.00	199.90	0.36			39.00	4.90
<b>Итого обед</b>		<b>640</b>	<b>21.97</b>	<b>26.94</b>	<b>96.67</b>	<b>685.24</b>	<b>0.54</b>	<b>13.57</b>	<b>0.15</b>	<b>127.36</b>	<b>8.11</b>
<b>в процентном соотношении обед</b>						<b>36%</b>					
<b>Первый день</b>			<b>Полдник</b>								
581	ПРЯНИКИ	60	7.82	1.64	31.17	170.78	0.08	4.65	0.12	50.54	2.07
469	МОЛОКО	190	5.59	6.38	10.08	120.12	0.03	0.50	0.15	200.86	0.17
<b>Итого полдник</b>		<b>250</b>	<b>13.41</b>	<b>8.02</b>	<b>41.25</b>	<b>290.90</b>	<b>0.11</b>	<b>5.15</b>	<b>0.27</b>	<b>251.40</b>	<b>2.24</b>
<b>в процентном соотношении полдник</b>						<b>15.3%</b>					

**Первый день      Ужин**

289	ВАРЕННИКИ ЛЕНИВЫЕ с молоком сгущ.	200	2.67	9.65	10.64	140.11	0.09	7.24	0.06	63.78	0.58
457	ЧАЙ С САХАРОМ	190	1.36	0.00	29.02	121.52	0.00	0.00	0.00	0.68	0.10
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.05	0.60	21.00	101.50	0.21			3.70	2.80
<b>Итого ужин</b>		<b>450</b>	<b>8.08</b>	<b>10.25</b>	<b>60.66</b>	<b>363.13</b>	<b>0.30</b>	<b>7.24</b>	<b>0.06</b>	<b>68.16</b>	<b>3.48</b>
<b>в процентном соотношении ужин</b>						<b>19.4%</b>					
<b>Итого за день</b>		<b>150.99</b>	<b>163.00</b>	<b>353.46</b>		<b>1785.89</b>	<b>1.10</b>	<b>28.22</b>	<b>2.66</b>	<b>488.62</b>	<b>19.44</b>

**Второй день      Завтрак**

139	СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	200	6.33	6.00	28.33	192.62	0.12	0.30	0.12	120.40	0.98
462	КАКАО С МОЛОКОМ	180	1.32	0.02	15.76	68.50	0.01	0.56	0.03	53.09	0.91
64	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	24	6.38	5.4	7.25	103.10	0.02	0.00	0.04	4.28	0.53
<b>Итого завтрак</b>		<b>404</b>	<b>14.03</b>	<b>11.42</b>	<b>51.34</b>	<b>364.22</b>	<b>0.15</b>	<b>0.86</b>	<b>0.19</b>	<b>177.77</b>	<b>2.42</b>
<b>в процентном соотношении завтрак</b>						<b>20%</b>					

**Второй день      2-ой завтрак**

501	СОК	180	101	102	103	70.00	0.03	1.03	2.03	3.03	4.03
<b>Итого 2-ой завтрак</b>		<b>101.00</b>	<b>102.00</b>	<b>103.00</b>	<b>70.00</b>	<b>0.03</b>	<b>1.03</b>	<b>2.03</b>	<b>3.03</b>	<b>4.03</b>	
<b>в процентном соотношении 2-ой завтрак</b>						<b>5%</b>					

**Второй день      Обед**

9	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ КВАШЕНОЙ С ЛУКОМ	50	0.79	1.98	1.78	28.10	0.01	2.60	0.02	6.90	0.25
98	СВЕКОЛЬНИК С ЯЙЦОМ	180	6.50	5.70	18.30	123.60	0.11	3.13	0.04	12.26	0.67
397 (2013г)	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	70	10.43	8.72	13.81	175.44	0.04	0.10	0.06	22.53	1.13
213	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	130	2.91	3.50	11.80	90.50	0.03	14.30	0.08	70.3	0.96
494	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТ. "С"	180	0.56	0.00	27.4	111.84	0.01	0.15	0.01	56.37	1.58
574	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	5.60	1.10	42.00	199.00	0.22			68.00	4.60
<b>Итого обед</b>		<b>660</b>	<b>26.79</b>	<b>21.00</b>	<b>115.09</b>	<b>728.48</b>	<b>0.42</b>	<b>20.28</b>	<b>0.21</b>	<b>236.36</b>	<b>9.19</b>
<b>в процентном соотношении обед</b>						<b>35%</b>					

**Второй день      Полдник**

582	ПЕЧЕНЬЕ	50	3.60	8.61	18.70	167.00	0.09	5.40	0.11	27.33	0.90
469	МОЛОКО	200	5.60	4.38	8.18	94.52	0.06	1.40	0.30	240.00	0.20

<b>Итого полдник</b>	<b>250</b>	<b>9.20</b>	<b>12.99</b>	<b>26.88</b>	<b>261.52</b>	<b>0.15</b>	<b>6.80</b>	<b>0.41</b>	<b>267.33</b>	<b>1.10</b>
<b>в процентном соотношении полдник</b>					<b>15%</b>					

**Второй день Ужин**

<b>307</b>	<b>БИТОЧКИ РЫБНЫЕ</b>	<b>70</b>	<b>9.00</b>	<b>1.10</b>	<b>7.00</b>	<b>74.00</b>	<b>0.05</b>	<b>0.00</b>	<b>0.06</b>	<b>37.00</b>	<b>0.42</b>
<b>377</b>	<b>КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ</b>	<b>130</b>	<b>2.04</b>	<b>5.01</b>	<b>20.97</b>	<b>137.13</b>	<b>0.09</b>	<b>3.45</b>	<b>0.04</b>	<b>22.86</b>	<b>0.66</b>
<b>457</b>	<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>	<b>200</b>	<b>2</b>	<b>0.2</b>	<b>3.8</b>	<b>25</b>	<b>0.01</b>	<b>8.00</b>	<b>0.06</b>	<b>40.00</b>	<b>0.40</b>
<b>573</b>	<b>ХЛЕБ ПШЕН/РЖАН</b>	<b>50</b>	<b>4.05</b>	<b>0.60</b>	<b>21.00</b>	<b>101.50</b>	<b>0.21</b>			<b>3.70</b>	<b>2.80</b>
	<b>Итого ужин</b>	<b>450</b>	<b>17.09</b>	<b>6.91</b>	<b>52.77</b>	<b>337.63</b>	<b>0.36</b>	<b>11.45</b>	<b>0.16</b>	<b>103.56</b>	<b>4.28</b>
	<b>в процентном соотношении ужин</b>					<b>20%</b>					
	<b>Итого за день</b>	<b>168.11</b>	<b>154.32</b>	<b>349.08</b>	<b>1761.85</b>	<b>1.11</b>	<b>40.42</b>	<b>3.00</b>	<b>788.05</b>	<b>21.02</b>	

**Третий день Завтрак**

<b>235</b>	<b>КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ</b>	<b>183</b>	<b>7.40</b>	<b>5.40</b>	<b>37.80</b>	<b>229.30</b>	<b>0.07</b>	<b>0.40</b>	<b>0.14</b>	<b>134.70</b>	<b>0.35</b>
<b>457</b>	<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>	<b>200</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>11.44</b>	<b>45.76</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>1.42</b>	<b>0.54</b>
<b>70</b>	<b>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ</b>	<b>27</b>	<b>4.72</b>	<b>8.01</b>	<b>7.25</b>	<b>119.90</b>	<b>0.04</b>	<b>0.1</b>	<b>0.05</b>	<b>139.2</b>	<b>0.39</b>
	<b>Итого завтрак</b>	<b>410</b>	<b>12.12</b>	<b>13.41</b>	<b>56.49</b>	<b>394.96</b>	<b>0.11</b>	<b>0.50</b>	<b>0.19</b>	<b>275.32</b>	<b>1.28</b>
	<b>в процентном соотношении завтрак</b>					<b>20%</b>					

**Третий день 2-ой завтрак**

<b>82</b>	<b>МАНДАРИН</b>	<b>100</b>	<b>8.30</b>	<b>2.00</b>	<b>8.40</b>	<b>98.68</b>	<b>0.40</b>	<b>60.00</b>		<b>34.00</b>	<b>0.30</b>
	<b>Итого 2-ой завтрак</b>		<b>8.30</b>	<b>2.00</b>	<b>8.40</b>	<b>98.68</b>	<b>0.40</b>	<b>60.00</b>	<b>0.00</b>	<b>34.00</b>	<b>0.30</b>
	<b>в процентном соотношении 2-ой завтрак</b>					<b>5.4%</b>					

**Третий день Обед**

<b>150</b>	<b>ИКРА КАБАЧКОВАЯ</b>	<b>50</b>	<b>0.6</b>	<b>5.4</b>	<b>2.1</b>	<b>59.9</b>	<b>0.00</b>	<b>5.46</b>	<b>0.02</b>	<b>19.2</b>	<b>0.5</b>
<b>113</b>	<b>СУП ГОРОХОВЫЙ</b>	<b>180</b>	<b>1.79</b>	<b>3.95</b>	<b>7.76</b>	<b>73.8</b>	<b>0.08</b>	<b>5.51</b>	<b>0.04</b>	<b>41.26</b>	<b>0.89</b>
<b>367</b>	<b>ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ</b>	<b>70</b>	<b>1.8</b>	<b>3.70</b>	<b>10.50</b>	<b>102.50</b>	<b>0.20</b>	<b>3.50</b>	<b>0.08</b>	<b>42.10</b>	<b>1.90</b>
<b>256</b>	<b>МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ</b>	<b>130</b>	<b>1.40</b>	<b>6.20</b>	<b>12.60</b>	<b>112.20</b>	<b>0.06</b>	<b>12.80</b>	<b>0.06</b>	<b>28.9</b>	<b>0.8</b>
<b>496</b>	<b>НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА</b>	<b>180</b>	<b>2</b>	<b>0.2</b>	<b>3.8</b>	<b>25</b>	<b>0.01</b>	<b>8.00</b>	<b>0.06</b>	<b>40.00</b>	<b>0.40</b>
<b>574</b>	<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>	<b>30</b>	<b>7.10</b>	<b>1.50</b>	<b>45.00</b>	<b>199.90</b>	<b>0.36</b>			<b>39.00</b>	<b>4.90</b>
	<b>Итого обед</b>	<b>640</b>	<b>14.69</b>	<b>20.95</b>	<b>81.76</b>	<b>573.30</b>	<b>0.71</b>	<b>35.27</b>	<b>0.26</b>	<b>210.46</b>	<b>9.39</b>
	<b>в соотношении обед</b>					<b>35%</b>					

**Третий день Полдник**

<b>543</b>	<b>БУЛОЧКА "ДОРОЖНАЯ"</b>	<b>70</b>	<b>6.03</b>	<b>3.80</b>	<b>34.60</b>	<b>180.70</b>	<b>0.09</b>	<b>0.08</b>	<b>0.01</b>	<b>12.30</b>	<b>0.80</b>
<b>470</b>	<b>КЕФИР С САХАРОМ</b>	<b>180/7</b>	<b>5.60</b>	<b>4.38</b>	<b>8.18</b>	<b>94.52</b>	<b>0.06</b>	<b>1.40</b>	<b>0.30</b>	<b>240.00</b>	<b>0.20</b>
	<b>Итого полдник</b>	<b>257</b>	<b>11.63</b>	<b>8.18</b>	<b>42.78</b>	<b>275.22</b>	<b>0.15</b>	<b>1.48</b>	<b>0.31</b>	<b>252.30</b>	<b>1.00</b>

в процентном соотношении полдник						15%					
----------------------------------	--	--	--	--	--	-----	--	--	--	--	--

**Третий день Ужин**

268	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	6.26	1.31	24.94	136.60	0.06	3.72	0.10	40.43	1.66
484	КИСЕЛЬ	200	1.36	0.00	29.02	121.52	0.00	0.00	0.00	0.68	0.10
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	4.05	0.60	21.00	101.50	0.21			3.70	2.80
<b>Итого ужин</b>		<b>450</b>	<b>11.67</b>	<b>1.91</b>	<b>74.96</b>	<b>359.62</b>	<b>0.27</b>	<b>3.72</b>	<b>0.10</b>	<b>44.81</b>	<b>4.56</b>

в процентном соотношении ужин

19.7%

<b>Итого за день</b>		<b>58.41</b>	<b>46.45</b>	<b>264.39</b>	<b>1701.78</b>	<b>1.64</b>	<b>100.97</b>	<b>0.86</b>	<b>816.89</b>	<b>16.53</b>
----------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	---------------	-------------	---------------	--------------

**Четвертый день Завтрак**

234	КАША "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	183	7.44	4.65	32.47	201.50	0.13	0.28	0.12	114.70	1.09
457	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2.61	0.45	25.95	118.29	0.03	0.65	0.07	117.39	0.51
64	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	22	2.43	0.36	13.98	66.00	0.126			2.22	1.68
<b>Итого завтрак</b>		<b>405</b>	<b>12.48</b>	<b>5.46</b>	<b>72.40</b>	<b>385.79</b>	<b>0.29</b>	<b>0.93</b>	<b>0.19</b>	<b>234.31</b>	<b>3.28</b>

в процентном соотношении завтрак

21%

**Четвертый день 2-ой завтрак**

501	СОК	180	101	102	103	70.00	0.03	1.03	2.03	3.03	4.03
<b>Итого 2-ой завтрак</b>		<b>101.00</b>	<b>102.00</b>	<b>103.00</b>	<b>70.00</b>	<b>0.03</b>	<b>1.03</b>	<b>2.03</b>	<b>3.03</b>	<b>4.03</b>	

в процентном соотношении 2-ой завтрак

5%

**Четвертый день Обед**

26	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0.82	5.49	3.61	77.39	0.02	6.90	0.02	19.4	0.5
128	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	180	9.57	4.48	13.30	131.80	0.15	5.54	0.08	31.8	1.4
339	КОТЛЕТА МЯСНАЯ	70	12.30	8.60	10.50	170.10	1.1	0	1.1	37.1	1.96
380	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	2.60	4.42	9.90	89.70	0.05	0.00	0.07	8.8	1.4
494	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТ. "С"	180	2	0.2	3.8	25	0.01	8.00	0.06	40.00	0.40
574	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	7.10	1.50	45.00	199.90	0.36			39.00	4.90
<b>Итого обед</b>		<b>640</b>	<b>34.39</b>	<b>24.69</b>	<b>86.11</b>	<b>693.89</b>	<b>1.69</b>	<b>20.44</b>	<b>1.33</b>	<b>176.10</b>	<b>10.56</b>

в процентном соотношении обед

36%

**Четвертый день Полдник**

538	ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ С ЯЙЦОМ	50	5.69	2.30	30.59	165.64	0.08	0.00	0.06	16.32	0.97
469	МОЛОКО	200	5.60	4.38	8.18	94.52	0.06	1.40	0.30	240.00	0.20
<b>Итого полдник</b>		<b>250</b>	<b>11.29</b>	<b>6.68</b>	<b>38.77</b>	<b>260.16</b>	<b>0.14</b>	<b>1.40</b>	<b>0.36</b>	<b>256.32</b>	<b>1.17</b>

в процентном соотношении полдник

14%



**Четвертый день** **Ужин**

134	СУП-ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ С ГРЕНКАМИ	200	5.48	10.45	26.64	222.53	0.09	5.55	0.13	31.66	1.14
457	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.00	0.00	11.44	45.76	0.00	0.00	0.00	1.42	0.54
573	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4.05	0.60	21.00	101.50	0.21			3.70	2.80
<b>Итого ужин</b>		<b>450</b>	<b>9.53</b>	<b>11.05</b>	<b>59.08</b>	<b>369.79</b>	<b>0.30</b>	<b>5.55</b>	<b>0.13</b>	<b>36.78</b>	<b>4.48</b>
<b>в процентном соотношении ужин</b>						<b>20%</b>					
<b>Итого за день</b>			<b>110.53</b>	<b>113.05</b>	<b>162.08</b>	<b>1779.63</b>	<b>0.33</b>	<b>6.58</b>	<b>2.16</b>	<b>39.81</b>	<b>8.51</b>

**Пятый день** **Завтрак**

227	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	183	7.20	10.20	1.48	126.50	0.04	0.20	0.23	44.50	1.04
465	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1.40	0.02	17.35	75.18	0.01	0.12	0.03	50.46	0.08
70	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20	1.21	11.30	7.24	135.46	0.02	0.00	0.02	4.80	0.19
<b>Итого завтрак</b>		<b>403</b>	<b>9.81</b>	<b>21.52</b>	<b>26.07</b>	<b>337.14</b>	<b>0.07</b>	<b>0.32</b>	<b>0.28</b>	<b>99.76</b>	<b>1.31</b>
<b>в процентном соотношении завтрак</b>						<b>19%</b>					

**Пятый день** **2-ой завтрак**

82	ЯБЛОКО	200	0.60	0.20	15.00	90.00	0.05	6.00	0.02	30.00	0.60
<b>Итого 2-ой завтрак</b>			<b>0.60</b>	<b>0.20</b>	<b>15.00</b>	<b>90.00</b>	<b>0.05</b>	<b>6.00</b>	<b>0.02</b>	<b>30.00</b>	<b>0.60</b>
<b>в процентном соотношении 2-ой завтрак</b>						<b>5%</b>					

**Пятый день** **Обед**

54	ИКРА МОРКОВНАЯ	50	0.7	5.4	2.8	63.09	0.01	2.73	0.02	17.27	0.64
100	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	3.47	4.80	13.20	109.08	0.03	1.71	0.03	11.28	0.47
307	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	70	8.93	9.97	6.91	153.04	0.04	0.00	0.04	5.92	0.60
377	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	2.04	5.01	20.97	137.13	0.09	3.45	0.04	22.86	0.66
495	КОМПОТ ИЗ С/ФР С ВИТ. "С"	180	0.00	0.00	11.44	45.76	0.00	0.00	0.00	1.42	0.54
574	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	5.70	1.40	44.50	201.00	0.28			35.60	4.50
<b>Итого обед</b>		<b>650</b>	<b>20.84</b>	<b>26.58</b>	<b>99.82</b>	<b>709.10</b>	<b>0.45</b>	<b>7.89</b>	<b>0.13</b>	<b>94.35</b>	<b>7.41</b>
<b>в процентном соотношении обед</b>						<b>37%</b>					

**Пятый день** **Полдник**

576	БАТОН	50	1.35	1.81	25.05	122.40	0.05	8.69	0.04	32.05	2.56
484	КИСЕЛЬ	200	1.36	0.00	29.02	121.52	0.00	0.00	0.00	0.68	0.10
<b>Итого полдник</b>		<b>250</b>	<b>2.71</b>	<b>1.81</b>	<b>54.07</b>	<b>243.92</b>	<b>0.05</b>	<b>8.69</b>	<b>0.04</b>	<b>32.73</b>	<b>2.66</b>
<b>в процентном соотношении полдник</b>						<b>14%</b>					

**Пятый день** **Ужин**

279	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	10.91	2.99	19.28	147.70	0.08	0.13	0.14	51.24	0.62
457	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.56	0.00	27.40	111.84	0.01	0.15	0.01	56.37	1.58
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4.05	0.60	21.00	101.50	0.21			3.70	2.80
<b>Итого ужин</b>		<b>450</b>	<b>15.52</b>	<b>3.59</b>	<b>67.68</b>	<b>361.04</b>	<b>0.30</b>	<b>0.28</b>	<b>0.15</b>	<b>111.31</b>	<b>5.00</b>
в процентном соотношении ужин						20%					
<b>Итого за день</b>			<b>18.13</b>	<b>14.91</b>	<b>92.27</b>	<b>1741.20</b>	<b>0.33</b>	<b>0.40</b>	<b>0.20</b>	<b>166.57</b>	<b>5.27</b>

Шестой день

Завтрак

140	СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОМ	200	6.04	5.50	31.32	198.94	0.14	0.28	0.12	111.18	1.32
465	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	0.07	0.01	15.31	61.61	0.00	1.16	0.00	2.92	0.90
70	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	27	4.72	8.01	7.25	119.90	0.04	0.1	0.05	139.2	0.39
<b>Итого завтрак</b>		<b>407</b>	<b>10.83</b>	<b>13.52</b>	<b>53.88</b>	<b>380.45</b>	<b>0.18</b>	<b>1.54</b>	<b>0.17</b>	<b>253.30</b>	<b>2.61</b>
в процентном соотношении завтрак						21%					

Шестой день

2-ой завтрак

501	СОК	180	1.50	0.10	21.00	89.00	0.04	10.00	0.05	8.00	0.60
<b>Итого 2-ой завтрак</b>			<b>1.50</b>	<b>0.10</b>	<b>21.00</b>	<b>89.00</b>	<b>0.04</b>	<b>10.00</b>	<b>0.05</b>	<b>8.00</b>	<b>0.60</b>
в процентном соотношении 2-ой завтрак						5%					

Шестой день

Обед

149	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0.64	5.48	2.2	60.6	0.03	19.47	0.02	11.34	0.41
119	СУП РЫБНЫЙ	180	2.09	6.10	7.55	93.70	0.03	6.25	0.04	36.98	0.65
351	ПЮРЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	14.20	9.80	25.60	220.10	0.17	4.12	0.09	31.54	1.16
213	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	130	0.60	0.09	13.59	57.57	0.02	1.00	0.01	12.20	0.33
495	КОМПОТ ИЗ С/ФР С ВИТ. "С"	180	0.11	0.03	21.07	84.99	0	0.75	0	2.66	0.15
574	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	5.70	1.40	44.50	201.00	0.28			35.60	4.50
<b>Итого обед</b>		<b>650</b>	<b>23.34</b>	<b>22.90</b>	<b>114.51</b>	<b>717.96</b>	<b>0.53</b>	<b>31.59</b>	<b>0.16</b>	<b>130.32</b>	<b>7.20</b>
в процентном соотношении обед						35%					

Шестой день

Полдник

581	ПРЯНИКИ	50	4.14	8.49	3.79	108.1	0.08	0.09	0.08	56.51	1.05
469	МОЛОКО	200	5.59	6.38	10.08	120.12	0.03	0.50	0.15	200.86	0.17
<b>Итого полдник</b>		<b>250</b>	<b>9.73</b>	<b>14.87</b>	<b>13.87</b>	<b>228.22</b>	<b>0.11</b>	<b>0.59</b>	<b>0.23</b>	<b>257.37</b>	<b>1.22</b>
в процентном соотношении полдник						15%					

Шестой день

Ужин

286	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ, С ПОВИДЛОМ	150/30	44.40	11.70	47.90	474.00	0.09	19.20	0.09	43.30	1.20
541	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	70	6.20	5.50	33.60	208.80	0.20	12.50	0.20	45.30	1.20
457	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2	0.2	3.8	25	0.01	8.00	0.06	40.00	0.40
<b>Итого ужин</b>		<b>450</b>	<b>52.60</b>	<b>17.40</b>	<b>85.30</b>	<b>707.80</b>	<b>0.30</b>	<b>39.70</b>	<b>0.35</b>	<b>128.60</b>	<b>2.80</b>
<b>в процентном соотношении ужин</b>						<b>20%</b>					
<b>Итого за день</b>		<b>98.00</b>	<b>68.79</b>	<b>288.56</b>	<b>2123.43</b>	<b>1.16</b>	<b>83.42</b>	<b>0.96</b>	<b>777.59</b>	<b>14.43</b>	

Седьмой день

Завтрак

235	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	183	7.40	5.40	37.80	229.30	0.07	0.40	0.14	134.70	0.35
462	КАКАО НА МОЛОКЕ	180	0.00	0.00	11.44	45.76	0.00	0.00	0.00	1.42	0.54
64	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	37	1.24	3.91	20.30	121.36	0.02	0.03	0.01	6.00	0.37
<b>итого завтрак</b>		<b>400</b>	<b>8.64</b>	<b>9.31</b>	<b>69.54</b>	<b>396.42</b>	<b>0.09</b>	<b>0.43</b>	<b>0.15</b>	<b>142.12</b>	<b>1.26</b>
<b>в процентном соотношении завтрак</b>						<b>20%</b>					

Седьмой день

2-ой завтрак

501	СОК	180	1.50	0.10	21.00	89.00	0.04	10.00	0.05	8.00	0.60
<b>Итого 2-ой завтрак</b>		<b>1.50</b>	<b>0.10</b>	<b>21.00</b>	<b>89.00</b>	<b>0.04</b>	<b>10.00</b>	<b>0.05</b>	<b>8.00</b>	<b>0.60</b>	
<b>в процентном соотношении 2-ой завтрак</b>						<b>5.4%</b>					

Седьмой день

Обед

150	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	50	0.48	0.06	1.98	10.38	0.05	3.00	0.01	8.40	0.90
123	СУП КРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	3.00	4.13	12.31	152.30	0.06	4.13	0.07	57.92	0.60
375	ПЛОВ ИЗ ФИЛЕ КУРИНОГО	200	8.89	10.45	6.30	263.50	0.02	0.57	0.07	27.84	0.87
494	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТ. "С"	180	2	0.2	3.8	66	0.01	8.00	0.06	40.00	0.40
574	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	7.10	1.50	45.00	199.90	0.36			39.00	4.90
<b>Итого обед</b>		<b>660</b>	<b>21.47</b>	<b>21.47</b>	<b>16.34</b>	<b>692.08</b>	<b>0.50</b>	<b>15.70</b>	<b>0.21</b>	<b>173.16</b>	<b>7.67</b>
<b>в процентном соотношении обед</b>						<b>35%</b>					

Седьмой день

Полдник

582	ПЕЧЕНЬЕ	50	2.8	6.19	19.9	146.46	0.03	0.22	0.11	72.78	1.09
470	КЕФИР	200	2.69	0.80	26.04	122.12	0.02	0.38	0.03	113.64	0.56
<b>Итого полдник</b>		<b>250</b>	<b>5.49</b>	<b>6.99</b>	<b>45.94</b>	<b>268.58</b>	<b>0.05</b>	<b>0.60</b>	<b>0.14</b>	<b>186.42</b>	<b>1.65</b>
<b>в процентном соотношении полдник</b>						<b>15%</b>					

Седьмой день

Ужин

333	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	70	0.64	5.48	2.2	60.6	0.03	19.47	0.02	11.34	0.41
378	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	130	5.10	2.78	25.07	145.72	0.06	0.05	0.07	20.24	0.52
457	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1.36	0.00	29.02	121.52	0.00	0.00	0.00	0.68	0.10







<b>Итого (средняя норма) за 10 дней</b>	<b>79.91</b>	<b>74.03</b>	<b>254.60</b>	<b>1814.13</b>	<b>0.99</b>	<b>44.41</b>	<b>1.28</b>	<b>538.97</b>	<b>14.79</b>
<b>Завтрак за 10 дней</b>	<b>106.93</b>	<b>122.93</b>	<b>555.29</b>	<b>3679.30</b>	<b>1.38</b>	<b>10.25</b>	<b>1.92</b>	<b>1700.45</b>	<b>19.10</b>
<b>Завтрак (средняя норма)</b>	<b>10.69</b>	<b>12.29</b>	<b>55.53</b>	<b>367.93</b>	<b>0.14</b>	<b>1.03</b>	<b>0.19</b>	<b>170.05</b>	<b>1.91</b>
<b>в процентном соотношении завтрак</b>				<b>20%</b>					
<b>2-ой завтрак за 10 дней</b>	<b>319.40</b>	<b>308.70</b>	<b>437.40</b>	<b>843.68</b>	<b>0.74</b>	<b>119.09</b>	<b>6.36</b>	<b>113.09</b>	<b>15.99</b>
<b>2-ой завтрак (средняя норма)</b>	<b>31.94</b>	<b>30.87</b>	<b>43.74</b>	<b>84.37</b>	<b>0.07</b>	<b>11.91</b>	<b>0.64</b>	<b>11.31</b>	<b>1.60</b>
<b>в процентном соотношении 2-ой завтрак</b>				<b>5%</b>					
<b>Обед за 10 дней</b>	<b>216.65</b>	<b>222.89</b>	<b>853.84</b>	<b>6229.00</b>	<b>6.45</b>	<b>217.47</b>	<b>3.04</b>	<b>1460.46</b>	<b>81.10</b>
<b>Обед (средняя норма)</b>	<b>21.67</b>	<b>22.29</b>	<b>85.38</b>	<b>622.90</b>	<b>0.65</b>	<b>21.75</b>	<b>0.30</b>	<b>146.05</b>	<b>8.11</b>
<b>в процентном соотношении обед</b>				<b>35%</b>					
<b>Полдник за 10 дней</b>	<b>84.22</b>	<b>78.78</b>	<b>383.01</b>	<b>2562.38</b>	<b>1.00</b>	<b>29.43</b>	<b>2.38</b>	<b>2090.28</b>	<b>15.83</b>
<b>Полдник (средняя норма)</b>	<b>8.42</b>	<b>7.88</b>	<b>38.30</b>	<b>256.24</b>	<b>0.10</b>	<b>2.94</b>	<b>0.24</b>	<b>209.03</b>	<b>1.58</b>
<b>в процентном соотношении полдник</b>				<b>15%</b>					
<b>Ужин за 10 дней</b>	<b>161.37</b>	<b>82.58</b>	<b>684.09</b>	<b>4449.00</b>	<b>3.81</b>	<b>134.37</b>	<b>4.03</b>	<b>1314.14</b>	<b>58.58</b>
<b>Ужин (средняя норма)</b>	<b>16.14</b>	<b>8.26</b>	<b>68.41</b>	<b>444.90</b>	<b>0.38</b>	<b>13.44</b>	<b>0.40</b>	<b>131.41</b>	<b>5.86</b>
<b>в процентном соотношении ужин</b>				<b>25%</b>					

Единый 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, Пермь 2021 год.