

Директор МБОУ \_\_\_\_\_



ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДОШКОЛЬНОГО ОТДЕЛЕНИЯ ГИМНАЗИИ "ЛАБОРАТОРИЯ САЛАХОВА" 3 - 7 ЛЕТ

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Неделя №1															
<b>Понедельник</b>															
<b>Завтрак</b>															
Бутерброд горячий с сыром	СБ.2004 № 10	60	8,12	9,20	13,44	171,60	221,06	9,79	140,51	0,23	46,5	87	0,18	0,01	0,08
Каша молочная манная (жидкая)	СБ.2004 № 311	180	5,27	2,92	25,93	149,73	109,21	16,15	95,7	0,36	11,4	20,91	0,42	0,06	0,49
Масло сливочное	ТТК № 43	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	22,5	0,05	0	0
Теплый компот "Клубника" (смесь)	ТТК № 853	180	0,16	0,07	22,19	85,88	0,57	0	0	0,06	0	0	0	0	0
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной	п/п	20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89	0	0	0,8	0	0	0	0,09	0
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за "Завтрак"</b>		<b>470</b>	<b>16,88</b>	<b>16,66</b>	<b>83,44</b>	<b>550,27</b>	<b>351,93</b>	<b>25,94</b>	<b>237,71</b>	<b>1,46</b>	<b>77,90</b>	<b>130,41</b>	<b>0,65</b>	<b>0,16</b>	<b>0,57</b>
<b>Второй завтрак</b>															
Сок фруктовый	п/п	100	0,50	0,10	10,30	43,24	7	4	7	1,4	0	0	0,1	0,01	2
<b>Обед</b>															
Помидоры (томаты) свежие, нарезка	ТТК № 44	25	0,27	0,05	1,27	6,35	3,43	4,9	6,37	0,22	0	33,25	0,18	0,01	6,13
Борщ с капустой и картофелем	СБ.2004 № 110	200	1,37	2,67	11,03	69,81	29,27	16,6	35,84	0,81	9,6	187,3	0,18	0,03	6,38
Гречаники с соусом	ТТК № 285	90	7,67	12,63	10,11	182,65	17,54	22,81	89,5	1,48	3,11	63,87	3,53	0,05	0,94
Макаронные изделия отварные	СБ.2004 № 516	130	4,89	3,87	32,45	183,77	14,26	7,35	0,75	18,2	20,48	0,71	0,08	0	0
Компот из изюма	СБ.2004 № 638	180	0,32	0,00	25,91	98,75	0,41	0	0	0,04	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>650</b>	<b>17,91</b>	<b>19,72</b>	<b>103,81</b>	<b>653,69</b>	<b>64,91</b>	<b>51,66</b>	<b>132,46</b>	<b>20,75</b>	<b>33,19</b>	<b>285,13</b>	<b>3,97</b>	<b>0,09</b>	<b>13,45</b>
<b>Полдник</b>															
Булочка "Ромашка"	ТТК № 906	75	6,66	8,67	51,84	308,59	24,42	10,25	65,77	0,88	24,77	26,18	3,52	0,09	0,11
Кисломолочный продукт	п/п	180	4,91	5,07	6,55	95,00	190,08	21,92	148,77	0,16	21,6	39,6	0	0,04	0,5
<b>Итого за "Полдник"</b>		<b>255</b>	<b>11,57</b>	<b>13,74</b>	<b>58,39</b>	<b>403,59</b>	<b>214,50</b>	<b>32,17</b>	<b>214,54</b>	<b>1,04</b>	<b>46,37</b>	<b>65,78</b>	<b>3,52</b>	<b>0,13</b>	<b>0,61</b>
<b>Ужин</b>															
Печень, тушенная в соусе	СБ.2004 № 439	70	9,05	4,92	3,26	93,65	16,91	9,32	145,12	3,09	2456,79	4183,53	0,58	0,11	6,57
Пюре картофельное	СБ.2004 № 520	130	2,68	3,87	18,83	119,86	40,85	25,23	0,96	13,38	28,33	0,16	0,1	9	9
Чай с лимоном	ТТК № 803	207	1,76	0,42	13,28	62,23	2,83	0,73	1,34	0,09	0	0,14	0,01	0	1,12
Мандарины		100	0,75	0,18	8,55	37,29	30,8	9,57	14,79	0,09	0	10	0,2	0,04	15,2
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за "Ужин"</b>		<b>457</b>	<b>17,63</b>	<b>9,89</b>	<b>66,96</b>	<b>425,38</b>	<b>91,39</b>	<b>44,85</b>	<b>162,21</b>	<b>16,65</b>	<b>2485,12</b>	<b>4193,83</b>	<b>0,89</b>	<b>9,15</b>	<b>31,89</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1932</b>	<b>64,49</b>	<b>60,11</b>	<b>322,90</b>	<b>2076,17</b>	<b>729,73</b>	<b>158,62</b>	<b>753,92</b>	<b>41,30</b>	<b>2642,58</b>	<b>4675,15</b>	<b>9,13</b>	<b>9,54</b>	<b>48,52</b>

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
<b>Вторник</b>															
<b>Завтрак</b>															
Бутерброд с повидлом	ТТК № 76	50	1,76	3,41	23,22	129,15	3,52	1,22	2,87	0,23	12	22,5	0,05	0	0,04
Каша молочная пшённая (жидкая)	С6.2004 № 311	180	6,36	3,60	30,05	176,54	107,36	37,22	144,6	0,96	10,89	21,04	0,11	0,13	0,47
Масло сливочное	ТТК № 43	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	22,5	0,05	0	0
Чай с молоком	С6.1996 № 630	180	2,68	1,55	13,46	75,88	44,52	5,1	32,77	0,08	5,02	9,21		0,01	0,22
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за "Завтрак"</b>		470	14,72	13,03	93,21	543,79	156,60	43,54	181,74	1,28	47,91	75,25	0,21	0,14	0,73
<b>Второй завтрак</b>															
Сок фруктовый	п/п	100	0,50	0,10	10,30	43,24	7	4	7	1,4	0	0	0,1	0,01	2
<b>Обед</b>															
Салат "Бурячок"	ТТК № 11	60	0,96	5,08	6,35	71,20	19,31	10,77	24,85	0,77	0	8,56	2,28	0,03	5,58
Суп картофельный с бобовыми (горох)	С6.2004 № 139	200	4,44	2,94	16,54	106,62	26,22	24,19	61,6	1,44	9,6	179,54	0,21	0,14	3,68
Плов из индейки	ТТК № 405	150	17,11	8,49	28,96	260,07	27,71	34,62	195,28	1,51	33,07	208,93	0,5	0,05	0,63
Напиток из плодов шиповника	С6.2004 № 705	180	0,61	0,25	30,83	117,40	11,34	3,06	3,06	0,59	0	147,06	0,68	0,01	180
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за "Обед"</b>		640	26,51	17,26	105,72	667,65	84,58	72,64	284,79	4,31	42,67	544,09	3,67	0,23	189,89
<b>Полдник</b>															
Печенье слобное "Вечернее"	ТТК № 1538	100	7,67	30,67	57,06	529,93	22,43	25,42	86,33	1,65	12	12,59	9,45	0,11	0
Молоко кипяченое	С6.2004 № 697	180	4,91	5,07	7,70	95,04	190,08	21,92	140,94	0,16	21,6	39,6	0	0,05	0,94
<b>Итого за "Полдник"</b>		280	12,58	35,74	64,76	624,97	212,51	47,34	227,27	1,81	33,60	52,19	9,45	0,16	0,94
<b>Ужин</b>															
Вареники с картофелем отварные	ТТК № 229	150	6,56	7,24	46,21	280,86	9,04	0,53	1,82	0,07	0	0	0	0	0
Яблоко		100	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
Чай с сахаром	ТТК № 804	180	1,53	0,37	11,67	53,78	0,33	0	0	0,05	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за "Ужин"</b>		455	10,21	8,26	81,49	441,61	25,37	9,53	12,82	2,32	0,00	5,00	0,20	0,03	10,00
<b>Итого за день</b>		1945	64,52	74,39	355,48	2321,26	486,06	177,05	713,62	11,12	124,18	676,53	13,63	0,57	203,56

Наименование блюда	№ рсц.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
<b>Среда</b>															
<b>Завтрак</b>															
Каша молочная из смеси зерновых хлопьев	ТТК № 713	200	6,35	3,79	27,49	170,07	114,86	13,05	83,34	0,13	12,67	23,23	0	0,03	0,55
Масло сливочное	ТТК № 43	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	22,5	0,05	0	0
Теплый компот "Сливовый №1"	ТТК № 852	180	0,20	0,06	21,57	83,27	0,57	0	0	0,06	0	0	0	0	0
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за "Завтрак"</b>		435	9,98	7,98	72,17	398,73	116,63	13,05	84,84	0,20	32,67	45,73	0,05	0,03	0,55
<b>Второй завтрак</b>															
Сок фруктовый	п/п	100	0,50	0,10	10,30	43,24	7	4	7	1,4	0	0	0,1	0,01	2
<b>Обед</b>															
Суп картофельный с макаронными изделиями	С6.2004 № 140	200	2,18	1,86	16,53	90,06	16,45	17,05	45,87	0,73	5,76	172,62	0,25	0,07	5,28
Рыба, под шубкой (пикша)	ТТК № 361	100	14,43	7,39	5,33	146,13	168,66	11,2	0,24	18,15	58,09	1,44	0,02	0,36	4,01
Картофель отварной	С6.2004 № 518	130	2,48	3,36	20,99	123,05	20,82	26,51	1,09	10,92	24,38	0,18	0,11	10,4	0
Напиток лимонно-брусничный	ТТК № 863	180	0,12	0,05	19,24	75,02	5,31	1,39	2,83	0,13	0	0,85	0,1	0	3,87
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за "Обед"</b>		660	22,60	13,16	85,13	546,62	211,24	56,15	50,03	29,93	88,23	175,09	0,48	10,83	13,16
<b>Полдник</b>															
Плюшка "Новомосковская"	ТТК № 915	100	8,28	6,66	57,40	320,90	25,27	12,08	68,26	0,9	4,44	7,79	3,82	0,1	0,04
Кисель из брусники	С6.2004 № 640	180	0,13	0,08	23,97	94,11	7,29	1,1	7,93	0,11	0	1,44	0,18	0	1,08
<b>Итого за "Полдник"</b>		280	8,41	6,74	81,37	415,01	32,56	13,18	76,19	1,01	4,44	9,23	4,00	0,10	1,12
<b>Ужин</b>															
Биточек мясной с морковью ( на пару)	ТТК № 272	70	9,43	9,58	6,32	147,66	13,95	17,54	98,95	1,4	10,08	428,96	0,42	0,04	0,53
Пюре из бобовых	С6.2004 № 317	130	14,69	4,35	37,52	236,73	67,36	56,63	147,29	4,54	18,37	21,94	0,36	0,57	0
Груша		100	0,40	0,30	13,10	50,69	19	12	16	2,3	0	2	0,4	0,02	5
Чай с сахаром	ТТК № 804	180	1,53	0,37	11,67	53,78	0,33	0	0	0,05	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за "Ужин"</b>		505	27,77	14,85	80,62	547,15	100,64	86,17	262,24	8,29	28,45	452,90	1,18	0,63	5,53
<b>Итого за день</b>		1980	69,26	42,83	329,59	1950,75	468,07	172,55	480,30	40,83	153,79	682,95	5,81	11,60	22,36

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
<b>Четверг</b>															
<b>Завтрак</b>															
Сыр (порциями)	Сб. 2004 № 97	10	2,44	2,30	0,00	30,96	88	3,92	55,68	0,09	13,8	25,8	0,05	0	0,03
Каша молочная кукурузная (жидкая)	Сб.2004 № 311	180	3,06	2,98	9,02	71,56	140	17,58	92,76	0,24	18,14	19,96	0	0,05	10,9
Масло сливочное	ТТК № 43	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2		1,5	0,01	20	22,5	0,05		
Чай с молоком	Сб.1996 № 630	180	2,68	1,55	13,46	75,88	44,52	5,1	32,77	0,08	5,02	9,21	0	0,01	0,22
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за "Завтрак"</b>		<b>425</b>	<b>11,61</b>	<b>10,96</b>	<b>45,59</b>	<b>323,79</b>	<b>273,72</b>	<b>26,60</b>	<b>182,71</b>	<b>0,42</b>	<b>56,96</b>	<b>77,47</b>	<b>0,10</b>	<b>0,06</b>	<b>11,15</b>
<b>Второй завтрак</b>															
Сок фруктовый	п/п	100	0,50	0,10	10,30	43,24	7	4	7	1,4	0	0	0,1	0,01	2
<b>Обед</b>															
Салат из свежих огурцов	Сб.2004 № 16	60	0,43	5,93	1,87	61,39	12,85	7,52	22,7	0,33	0	5,46	2,69	0,02	5,35
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	Сб.2004 № 124	200	1,40	2,69	8,02	59,44	29,35	14,72	33,43	0,57	9,6	182,82	0,16	0,04	9,77
Гуляш	Сб.2004 № 437	70	10,20	10,37	2,79	144,87	13,16	14,17	107,59	1,59	9,52	19,34	0,32	0,03	0,51
Каша перловая рассыпчатая	Сб.2004 № 508	130	3,71	3,31	28,51	155,14	19,23	14,88	0,7	10,92	20,48	0,51	0,04	0	10,4
Компот из смеси сухофруктов	Сб.2004 № 639	180	0,92	0,05	29,66	112,29	28,46	17,96	24,44	0,61		104,94	0,99	0,02	0,29
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>635</b>	<b>20,59</b>	<b>23,19</b>	<b>98,24</b>	<b>666,52</b>	<b>103,05</b>	<b>69,25</b>	<b>188,86</b>	<b>14,02</b>	<b>39,60</b>	<b>313,07</b>	<b>4,20</b>	<b>0,11</b>	<b>26,32</b>
<b>Полдник</b>															
Булочка "Фантазия"	ТТК № 923	80	6,53	10,61	44,70	297,43	14,59	8,21	56,37	0,79	16,38	28,38	5,28	0,07	0
Кисломолочный продукт	п/п	180	4,91	5,07	6,55	95,00	190,08	21,92	148,77	0,16	21,6	39,6	0	0,04	0,5
<b>Итого за "Полдник"</b>		<b>260</b>	<b>11,44</b>	<b>15,68</b>	<b>51,25</b>	<b>392,44</b>	<b>204,67</b>	<b>30,13</b>	<b>205,14</b>	<b>0,95</b>	<b>37,98</b>	<b>67,98</b>	<b>5,28</b>	<b>0,11</b>	<b>0,50</b>
<b>Ужин</b>															
Сыр (порциями)	Сб. 2004 № 97	20	4,89	4,59		61,91	176	7,83	111,36	0,17	27,6	51,6	0,1		0,06
Запеканка рисовая с творогом	Сб.2004 № 315	150	8,41	6,19	45,81	272,29	49,54	26,67	116,36	0,7	42,75	48,85	0,31	0,04	0,07
Соус шоколадный	Сб.2004 № 616	30	1,61	1,42	13,59	69,66	40,41	15,13	43,1	0,61	3,44	6,51	0,04	0,01	0,05
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,41	12,96	59,76	0,37	0	0	0,05	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за "Ужин"</b>		<b>450</b>	<b>20,00</b>	<b>13,11</b>	<b>95,40</b>	<b>575,98</b>	<b>266,32</b>	<b>49,63</b>	<b>270,82</b>	<b>1,53</b>	<b>73,79</b>	<b>106,96</b>	<b>0,45</b>	<b>0,05</b>	<b>0,18</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1870</b>	<b>64,14</b>	<b>63,04</b>	<b>300,78</b>	<b>2001,97</b>	<b>854,76</b>	<b>179,61</b>	<b>854,53</b>	<b>18,32</b>	<b>208,33</b>	<b>565,48</b>	<b>10,13</b>	<b>0,34</b>	<b>40,15</b>

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
<b>Пятница</b>															
<b>Завтрак</b>															
Бутерброд с повидлом	ТТК № 76	50	1,76	3,41	23,22	129,15	3,52	1,22	2,87	0,23	12	22,5	0,05	0	0,04
Каша "Дружба"	С6.2004 № 311	180	4,75	3,40	26,07	152,41	115,04	27,88	126,14	0,52	18,36	20,49	0,08	0,09	1,19
Масло сливочное	ТТК № 43	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	22,5	0,05	0	0
Теплый компот из с/м черноплодной рябины	ТТК № 854	180	0,51	0,06	20,99	81,37	9,44	4,38	17,23	0,4	0	0	540	0	2,16
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за "Завтрак"</b>		465	10,45	11,00	93,39	508,31	129,20	33,48	147,74	1,16	50,36	65,49	540,18	0,09	3,39
<b>Второй завтрак</b>															
Сок фруктовый	п/п	100	0,50	0,10	10,30	43,24	7	4	7	1,4	0	0	0,1	0,01	2
<b>Обед</b>															
Рассольник	С6.2004 № 130	200	1,36	2,78	11,53	75,18	15,45	15,94	40,24	0,62	9,6	179,82	0,15	0,06	5,28
Сосиски отварные	С6.2004 № 413	100	11,28	14,96	0,00	179,76	0	0	0	0	0	0	0,5	0	0
Пюре картофельное	С6.2004 № 520	130	2,68	3,87	18,83	119,86	40,85	25,23	0,96	13,38	28,33	0,16	0,1	9	0
Компот из кураги	С6.2004 № 638	180	0,88	0,05	27,65	104,67	25,82	16,44	22,86	0,55	0	104,94	0,99	0,01	0,29
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за "Обед"</b>		660	19,59	22,16	81,05	591,83	82,12	57,61	64,06	14,55	37,93	284,92	1,74	9,07	5,57
<b>Полдник</b>															
Сдоба "Уренгойская"	ТТК № 927	100	8,01	6,35	55,57	309,80	33,43	13,2	76,14	0,93	9,47	10	3,1	0,12	0,18
Кисломолочный продукт	п/п	180	4,91	5,07	6,55	95,00	190,08	21,92	148,77	0,16	21,6	39,6	0	0,04	0,5
<b>Итого за "Полдник"</b>		280	12,92	11,42	62,12	404,80	223,51	35,12	224,91	1,09	31,07	49,60	3,10	0,16	0,68
<b>Ужин</b>															
Фрикадельки рыбные в томатном соусе (пикша)	ТТК № 345	80	7,65	9,44	6,28	140,37	22,87	4,55	0,27	23,58	81,81	2,1	0,01	0,56	0,53
Каша вязкая пшеничная	С6.2004 № 510	130	3,44	3,26	19,49	123,01	5,17	0,25	2,04	0,04	10,92	20,48	0,05	0	0
Чай с лимоном	ТТК № 803	207	1,76	0,42	13,28	62,23	2,83	0,73	1,34	0,09	0	0,14	0,01	0	1,12
Яблоко		100	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за "Ужин"</b>		467	16,64	14,02	73,69	486,64	46,87	14,53	14,65	25,91	92,73	27,72	0,27	0,59	11,65
<b>Итого за день</b>		1972	60,10	58,70	320,55	2034,83	488,70	144,74	458,36	44,11	212,09	427,73	545,39	9,92	23,29
<b>Среднее значение за неделю</b>		1942	64,61	59,13	325,99	2071,83	3033,73	167,19	657,65	31,42	668,50	1415,82	117,20	6,42	67,79

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
<b>Неделя №2</b>															
<b>Понедельник</b>															
<b>Завтрак</b>															
Сыр (порциями)	С6.2004 № 97	10	2,44	2,30	0,00	30,96	88	3,92	55,68	0,09	13,8	25,8	0,05	0	0,03
Каша молочная рисовая (жидкая)	С6.2004 № 311	180	4,70	3,32	29,29	164,82	119,69	27,36	127,79	0,41	19,01	20,91	0,11	0,06	1,24
Масло сливочное	ТТК № 43	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	22,5	0,05	0	0
Теплый компот "Клубника" (смесь)	ТТК № 853	180	0,16	0,07	22,19	85,88	0,57	0	0	0,06	0	0	0	0	0
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за "Завтрак"</b>		<b>400</b>	<b>9,01</b>	<b>9,57</b>	<b>62,58</b>	<b>368,76</b>	<b>209,46</b>	<b>31,28</b>	<b>184,97</b>	<b>0,57</b>	<b>52,81</b>	<b>69,21</b>	<b>0,21</b>	<b>0,06</b>	<b>1,27</b>
<b>Второй завтрак</b>															
Сок фруктовый	п/п	100	0,50	0,10	10,30	43,24	7	4	7	1,4	0	0	0,1	0,01	2
<b>Обед</b>															
Икра морковная	С6.2004 № 78	60	1,06	4,86	7,48	74,78	17,48	22,09	35,91	0,56	0	924,6	2,38	0,04	6,37
Борщ с капустой и картофелем	С6.2004 № 110	200	1,37	2,67	11,03	69,81	29,27	16,6	35,84	0,81	9,6	187,3	0,18	0,03	6,38
Пельмени отварные	С6.2004 № 719	150	13,81	8,37	32,09	262,12	8,17	0,46	1,46	0,06	0	0	0	0	0
Масло сливочное	ТТК № 43	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	22,5	0,05	0	0
Компот из смеси сухофруктов	С6.2004 № 639	200	0,92	0,05	29,66	112,29	28,46	17,96	24,44	0,61	0	104,94	0,99	0,02	0,29
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>665</b>	<b>20,59</b>	<b>20,08</b>	<b>103,37</b>	<b>664,39</b>	<b>84,58</b>	<b>57,11</b>	<b>99,15</b>	<b>2,05</b>	<b>29,60</b>	<b>1239,34</b>	<b>3,60</b>	<b>0,09</b>	<b>13,04</b>
<b>Полдник</b>															
Печенье сдобное "Листики"	ТТК № 1524-1	80	5,79	19,78	47,15	386,24	15,98	8,45	58,62	0,78	25,18	26,19	6,06	0,08	0
Молоко кипяченое	С6.2004 № 697	180	4,91	5,07	7,70	95,04	190,08	21,92	140,94	0,16	21,6	39,6	0	0,05	0,94
<b>Итого за "Полдник"</b>		<b>260</b>	<b>10,70</b>	<b>24,85</b>	<b>54,85</b>	<b>481,28</b>	<b>206,06</b>	<b>30,37</b>	<b>199,56</b>	<b>0,94</b>	<b>46,78</b>	<b>65,79</b>	<b>6,06</b>	<b>0,13</b>	<b>0,94</b>
<b>Ужин</b>															
Котлета из мяса птицы в панировке	ТТК № 404	100	16,22	8,73	12,82	195,96	11,79	10,59	112,79	0,81	22,58	54,04	0,54	0,02	0
Каша вязкая ячневая	С6.2004 № 510	130	2,67	3,22	18,65	111,70	24,88	12,43	0,48	10,92	20,48	0,47	0,05	0	10
Чай с лимоном	ТТК № 803	207	1,76	0,42	13,28	62,23	2,83	0,73	1,34	0,09	0	0,14	0,01	0	1,12
Яблоко		100	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за "Ужин"</b>		<b>562</b>	<b>22,77</b>	<b>13,02</b>	<b>68,36</b>	<b>476,85</b>	<b>55,50</b>	<b>32,75</b>	<b>125,61</b>	<b>14,02</b>	<b>43,06</b>	<b>59,65</b>	<b>0,80</b>	<b>0,05</b>	<b>21,12</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1987</b>	<b>63,57</b>	<b>67,62</b>	<b>299,46</b>	<b>2034,52</b>	<b>562,60</b>	<b>155,51</b>	<b>616,29</b>	<b>18,98</b>	<b>172,25</b>	<b>1433,99</b>	<b>10,77</b>	<b>0,34</b>	<b>38,37</b>

Наименование блюда	№ рсц.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
<b>Вторник</b>															
<b>Завтрак</b>															
Бутерброд с маслом	ТК № 98	35	1,72	6,60	11,27	112,44	2,11	0	2,61	0,02	24	45	0,1	0	0
Каша вязкая молочная с тыквой (пшено)	ТТК № 719	180	6,31	2,61	34,90	186,16	65,26	34,62	117,68	1,04	5,51	11,29	0,12	0,13	0,24
Масло сливочное	ТТК № 43	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	22,5	0,05	0	0
Чай с молоком сгущенным	СБ.1996 № 630	180	2,77	1,76	14,56	82,49	48,79	5,39	34,69	0,06	6,65	7,44	0,03	0,01	0,16
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за "Завтрак"</b>		<b>425</b>	<b>12,56</b>	<b>14,85</b>	<b>72,81</b>	<b>472,40</b>	<b>117,36</b>	<b>40,01</b>	<b>156,48</b>	<b>1,13</b>	<b>56,16</b>	<b>86,23</b>	<b>0,30</b>	<b>0,14</b>	<b>0,40</b>
<b>Второй завтрак</b>															
Сок фруктовый	п/п	100	0,50	0,10	10,30	43,24	7	4	7	1,4	0	0	0,1	0,01	2
<b>Обед</b>															
Суп "Новинка"	ТТК № 109	200	2,04	2,96	14,28	89,51	15,98	26,59	54,45	0,97	9,6	179,73	0,2	0,07	4,64
Биточки из филе индейки с творогом	ТТК № 420	80	16,47	10,69	4,43	179,43	83,7	18,9	171,71	0,99	38,45	90,64	0,37	0,04	2,02
Рагу овощное	СБ.2004 № 541	130	2,61	5,81	18,74	134,04	41,48	31,7	1,18	30,16	508,53	0,34	0,11	28,24	0
Компот из изюма	СБ.2004 № 638	180	0,32	0,00	25,91	98,75	0,41	0	0	0,04	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>640</b>	<b>24,83</b>	<b>19,96</b>	<b>86,40</b>	<b>614,09</b>	<b>141,57</b>	<b>77,19</b>	<b>227,34</b>	<b>32,16</b>	<b>556,58</b>	<b>270,71</b>	<b>0,68</b>	<b>28,35</b>	<b>6,66</b>
<b>Полдник</b>															
Ватрушка с повидлом	СБ.2004 № 741	75	4,82	2,58	49,97	237,59	15,36	8,95	43,85	0,97	8,76	9,1	1,34	0,07	0,15
Кисломолочный продукт	п/п	180	4,91	5,07	6,55	95,00	190,08	21,92	148,77	0,16	21,6	39,6	0	0,04	0,5
<b>Итого за "Полдник"</b>		<b>255</b>	<b>9,73</b>	<b>7,65</b>	<b>56,52</b>	<b>332,60</b>	<b>205,44</b>	<b>30,87</b>	<b>192,62</b>	<b>1,13</b>	<b>30,36</b>	<b>48,70</b>	<b>1,34</b>	<b>0,11</b>	<b>0,65</b>
<b>Ужин</b>															
Азу	СБ.2004 № 438	200	16,34	17,93	20,81	308,14	29,18	41,15	207,76	3,1	27,2	47,31	0,57	0,12	6,5
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,53	0,37	11,67	53,78	0,33	0	0	0,05	0	0	0	0	0
Мандарины		100	0,75	0,18	8,55	37,29	30,8	9,57	14,79	0,09	0	10	0,2	0,04	15,2
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	п/п	30	2,21	0,59	15,38	75,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за "Ужин"</b>		<b>555</b>	<b>22,55</b>	<b>19,32</b>	<b>68,42</b>	<b>532,61</b>	<b>60,31</b>	<b>50,72</b>	<b>222,55</b>	<b>3,24</b>	<b>27,20</b>	<b>57,31</b>	<b>0,77</b>	<b>0,16</b>	<b>21,70</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1975</b>	<b>70,17</b>	<b>61,88</b>	<b>294,45</b>	<b>1994,94</b>	<b>531,68</b>	<b>202,79</b>	<b>805,99</b>	<b>39,06</b>	<b>670,30</b>	<b>462,95</b>	<b>3,19</b>	<b>28,77</b>	<b>31,41</b>

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
<b>Среда</b>																
<b>Завтрак</b>																
Каша молочная манная (жидкая)	С6.2004 № 311	200	4,40	2,43	21,60	124,78	91,01	13,45	79,75	0,3	9,5	17,42	0,35	0,05	0,41	
Масло сливочное	ТТК № 43	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	22,5	0,05	0	0	
Кофейный напиток (растворимый)	ТТК № 808	180	1,53	1,27	22,50	104,47	48	5,48	35,24	0,09	5,4	9,9	0	0,01	0,23	
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием	п/п	20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89	0	0	0,8	0	0	0	0,09	0	
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого за "Завтрак"</b>		430	9,26	8,17	65,98	372,31	160,10	18,93	116,49	1,20	34,90	49,82	0,40	0,15	0,64	
<b>Второй завтрак</b>																
Сок фруктовый	п/п	100	0,50	0,10	10,30	43,24	7	4	7	1,4	0	0	0,1	0,01	2	
<b>Обед</b>																
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	С6.2004 № 124	200	1,40	2,69	8,02	59,44	29,35	14,72	33,43	0,57	9,6	182,82	0,16	0,04	9,77	
Котлеты из рыбы	ТТК № 302	70	9,75	4,45	9,29	116,99	16,47	14,43	0,34	10,5	18,29	2,22	0,04	0,28	0,51	
Пюре картофельное	С6.2004 № 520	130	2,68	3,87	18,83	119,86	40,85	25,23	0,96	13,38	28,33	0,16	0,1	9	0	
Компот ягодно-яблочный "Рябинка"	ТТК № 840	180	0,30	0,08	21,97	85,05	6,7	3,13	8,99	0,51	0	0,9	270,04	0	0,72	
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого за "Обед"</b>		630	17,52	11,59	81,15	493,69	93,37	57,51	43,72	24,96	56,22	186,10	270,34	9,32	11,00	
<b>Полдник</b>																
Крендель сахарный	ТТК № 912	100	6,79	12,24	56,92	360,80	14,28	8,91	56,74	0,82	11,58	20,06	6,3	0,07	0	
Кисель из сока фруктового	ТТК № 835	180	0,26	0,05	31,20	122,38	7,06	1,88	9,32	0,71	0	0	0,05	0	0,43	
<b>Итого за "Полдник"</b>		280	7,05	12,29	88,12	483,19	21,34	10,79	66,06	1,53	11,58	20,06	6,35	0,07	0,43	
<b>Ужин</b>																
Жаркое по - домашнему	С6.2004 № 436	150	15,57	13,97	14,32	244,06	23,77	33,61	178,17	2,65	9,6	26,43	0,48	0,11	7,16	
Чай с лимоном	ТТК № 803	207	1,76	0,42	13,28	62,23	2,83	0,73	1,34	0,09	0	0,14	0,01	0	1,12	
Груша		100	0,40	0,30	13,10	50,69	19	12	16	2,3	0	2	0,4	0,02	5	
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого за "Ужин"</b>		507	21,12	15,19	63,74	469,33	45,60	46,34	195,51	5,04	9,60	28,57	0,89	0,13	13,28	
<b>Итого за день</b>		1847	54,95	47,24	298,99	1818,51	320,41	133,57	421,78	32,73	112,30	284,55	277,98	9,67	25,35	



Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
<b>Четверг</b>																
<b>Завтрак</b>																
Бутерброд с повидлом	ТТК № 76	50	1,76	3,41	23,22	129,15	3,52	1,22	2,87	0,23	12	22,5	0,05	0	0,04	
Каша молочная ячневая (вязкая)	С6.2004 № 302	180	6,17	2,95	31,97	174,64	125,58	28,4	189,37	0,74	10,63	19,48	0,6	0,1	0,46	
Масло сливочное	ТТК № 43	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	22,5	0,05	0	0	
Теплый напиток лимонно-брусничный	ТТК № 864	200	0,13	0,06	21,38	83,36	5,9	1,54	3,14	0,14	0	0,94	0,11	0	4,3	
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной	п/п	20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89	0	0	0,8	0	0	0	0,09	0	
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого за "Завтрак"</b>		480	11,39	10,89	98,45	530,21	156,09	31,16	196,88	1,92	42,63	65,42	0,81	0,19	4,80	
<b>Второй завтрак</b>																
Сок фруктовый	п/п	100	0,50	0,10	10,30	43,24	7	4	7	1,4	0	0	0,1	0,01	2	
<b>Обед</b>																
Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	С6.2004 № 139	200	4,17	3,00	16,83	106,61	35,38	27,07	98,11	1,3	9,6	227,22	0,23	0,1	3,73	
Котлета по-алексеевски	ТТК № 256	80	10,72	15,01	8,76	213,71	10,09	12,06	94,84	1,24	13,38	24,88	0,29	0,1	0,08	
Макаронные изделия отварные	С6.2004 № 516	130	4,89	3,87	32,45	183,77	14,26	7,35	0,75	18,2	20,48	0,71	0,08	0	0	
Напиток из плодов шиповника	С6.2004 № 705	180	0,61	0,25	30,83	117,40	11,34	3,06	3,06	0,59		147,06	0,68	0,01	180	
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого за "Обед"</b>		640	23,78	22,63	111,91	733,85	71,07	49,54	196,76	21,33	43,46	399,87	1,28	0,21	183,81	
<b>Полдник</b>																
Печенье сдобное "Кокосовое"	ТТК № 1506-1	80	5,70	35,68	35,06	480,93	13,58	4,93	38,18	0,55	24	25,01	6,99	0,04	0,96	
Молоко кипяченое	С6.2004 № 697	180	4,91	5,07	7,70	95,04	190,08	21,92	140,94	0,16	21,6	39,6	0	0,05	0,94	
<b>Итого за "Полдник"</b>		260	10,61	40,75	42,76	575,98	203,66	26,85	179,12	0,71	45,60	64,61	6,99	0,09	1,90	
<b>Ужин</b>																
Яйцо отварное	ТТК № 55	55	7,39	6,69	0,41	91,31	52,24	8,19	115,82	1,61	145,43	151,25	0,35	0,04	0	
Творожник с изюмом	ТТК № 605	70	8,33	10,62	29,44	243,96	64,1	10,52	94,55	0,57	51,58	93,45	0,5	0,04	0,08	
Сметана	ТТК № 54	20	0,49	2,64	0,66	28,68	15,49	1,57	10,61	0,03	12	21,4	0,06	0	0,03	
Чай с сахаром	ТТК № 804	180	1,53	0,37	11,67	53,78	0,33	0	0	0,05	0	0	0	0	0	
Яблоко		100	0,40	0,40	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10	
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого за "Ужин"</b>		450	19,86	20,97	65,79	524,70	148,16	29,28	231,98	4,46	209,01	271,10	1,11	0,11	10,11	
<b>Итого за день</b>		1930	66,14	95,34	329,21	2407,98	585,98	140,83	811,74	29,82	340,70	801,00	10,29	0,61	202,62	

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
<b>Пятица</b>															
<b>Завтрак</b>															
Сыр (порциями)	Сб.2004 № 97	10	2,44	2,30	0,00	30,96	88	3,92	55,68	0,09	13,8	25,8	0,05	0	0,03
Каша вязкая молочная гречневая	Сб.2004 № 302	180	7,69	3,74	33,22	189,36	102,12	89	184,91	2,73	10,37	19,91	0,36	0,16	0,45
Масло сливочное	ТТК № 43	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2	0	1,5	0,01	20	22,5	0,05	0	0
Чай с сахаром	ТТК № 804	180	1,53	0,37	11,67	53,78	0,33	0	0	0,05	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за "Завтрак"</b>		<b>400</b>	<b>13,42</b>	<b>10,29</b>	<b>56,97</b>	<b>365,42</b>	<b>191,65</b>	<b>92,92</b>	<b>242,09</b>	<b>2,88</b>	<b>44,17</b>	<b>68,21</b>	<b>0,46</b>	<b>0,16</b>	<b>0,48</b>
<b>Второй завтрак</b>															
Сок фруктовый	п/п	100	0,50	0,10	10,30	43,24	7	4	7	1,4	0	0	0,1	0,01	2
<b>Обед</b>															
Суп картофельный с крупой (пшено)	Сб.2004 № 138	200	1,78	1,88	13,73	77,54	16,06	18,83	47,93	0,72	5,76	172,74	0,14	0,07	5,28
Наггетсы "Детские"	ТТК № 416	70	10,74	12,33	4,19	171,11	0,76	0	0,94	0,01	8,64	16,2	0,04	0	0
Каша перловая рассыпчатая	Сб.2004 № 508	150	4,28	3,82	32,90	179,01	18,62	16,95	137,92	0,78	12,6	23,63	0,59	0,04	0
Компот "Сливовый № 2"	ТТК № 837	200	0,30	0,09	25,06	96,93	7,29	3,1	8,63	0,41	0	5,5	150,13	0,01	1,04
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	п/п	25	1,67	0,25	11,03	54,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за "Обед"</b>		<b>670</b>	<b>20,49</b>	<b>18,62</b>	<b>98,92</b>	<b>636,94</b>	<b>42,73</b>	<b>38,88</b>	<b>195,42</b>	<b>1,92</b>	<b>27,00</b>	<b>218,07</b>	<b>150,90</b>	<b>0,12</b>	<b>6,32</b>
<b>Полдник</b>															
Булочка "Ванильная"	ТТК № 949	100	7,37	13,27	61,38	391,61	16,1	11,12	59,73	0,88	0,1	0,1	6,47	0,12	0
Кисломолочный продукт	п/п	180	4,91	5,07	6,55	95,00	190,08	21,92	148,77	0,16	21,6	39,6	0	0,04	0,5
<b>Итого за "Полдник"</b>		<b>280</b>	<b>12,28</b>	<b>18,34</b>	<b>67,93</b>	<b>486,62</b>	<b>206,18</b>	<b>33,04</b>	<b>208,50</b>	<b>1,04</b>	<b>21,70</b>	<b>39,70</b>	<b>6,47</b>	<b>0,16</b>	<b>0,50</b>
<b>Ужин</b>															
Тефтели (1 вариант)	Сб.2004 № 461	90	8,18	10,36	10,08	165,23	19,23	12,58	82,13	1,22	16,99	80,11	0,39	0,03	1,04
Пюре из бобовых	Сб.2004 № 317	130	14,69	4,35	37,52	236,73	67,36	56,63	147,29	4,54	18,37	21,94	0,36	0,57	0
Мандарины		100	0,75	0,18	8,55	37,29	30,8	9,57	14,79	0,09	0	10	0,2	0,04	15,2
Чай с лимоном	ТТК № 803	207	1,76	0,42	13,28	62,23	2,83	0,73	1,34	0,09	0	0,14	0,01	0	1,12
Хлеб пшеничный из муки в/с	п/п	25	1,72	0,25	12,01	58,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за "Ужин"</b>		<b>552</b>	<b>27,10</b>	<b>15,56</b>	<b>81,44</b>	<b>559,76</b>	<b>120,22</b>	<b>79,51</b>	<b>245,55</b>	<b>5,94</b>	<b>35,36</b>	<b>112,19</b>	<b>0,96</b>	<b>0,64</b>	<b>17,36</b>
<b>Итого за день</b>		<b>2002</b>	<b>73,79</b>	<b>62,91</b>	<b>315,56</b>	<b>2091,97</b>	<b>567,78</b>	<b>248,35</b>	<b>898,56</b>	<b>13,18</b>	<b>128,23</b>	<b>438,17</b>	<b>158,89</b>	<b>1,09</b>	<b>26,66</b>
<b>Среднее значение за неделю</b>		<b>1948</b>	<b>65,72</b>	<b>67,00</b>	<b>307,53</b>	<b>2069,58</b>	<b>513,69</b>	<b>176,21</b>	<b>710,87</b>	<b>26,75</b>	<b>284,76</b>	<b>684,13</b>	<b>92,22</b>	<b>8,10</b>	<b>64,88</b>
<b>Среднее значение за 2 недели</b>		<b>1945</b>	<b>65,17</b>	<b>63,07</b>	<b>316,76</b>	<b>2070,71</b>	<b>1773,71</b>	<b>171,70</b>	<b>684,26</b>	<b>29,09</b>	<b>476,63</b>	<b>1049,97</b>	<b>104,71</b>	<b>7,26</b>	<b>66,34</b>

Стоимость питания 188 руб в день

Основание: СанПиН 2.3 /2.4.3590-20

п. 8.1.2.3. Допускается в течение дня отступление от норм калорийности по отдельным приемам пищи в пределах +/- 5% при условии, что средний % пищевой ценности за неделю будет соответствовать нормам, приведенным в таблице №3 приложение № 10 к настоящим Правилам, по каждому приему пищи.

п. 8.1.4. Допускается замена одного вида пищевой продукции, блюдо и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюдо кулинарных изделий в соответствии с таблицей замены пищевой продукции с учетом ее пищевой ценности ( приложение № 11 к настоящим Правилам).

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Москва 2004 г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Хлебпродинформ" Москва 1996 г.

И.М.Скюрихин, В.А.Тутельян. Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания. Москва, Дели Принт 2008 г.

В случае если возникла производственная необходимость возможна замена дня, один на другой.

Специалист общественного питания



Н.А.Рудер