

Утверждаю

И.О. Директора ГБОУ начальная школа № 1

с. Хворостянка

В.А.Гражданкина



10 - дневное меню

ГБОУ начальная школа № 1

Структурное подразделение детский сад

с. Хворостянка

на 2024-2025 уч. год (сезон весна-лето)

Используемая литература:

Сборник рецептов на продукцию

для обучающихся во всех

Образовательных учреждениях /

под ред. М.П. Могильного,

В.А. Тубельяна /2017 г.

День 1

№ Рецептуры	Наименование блюд	Выход Г	Пищевая ценность			Энерг. ценность	Витамины				Минералы			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак														
173	Каша вязкая на молоке ячневая	200	6,10	4,00	36,96	208,24	0,22	2,08	32,00	0,86	221,60	315,40	79,60	2,10
376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,00	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,51	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
14	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,30	65,72	0,00	-	40,00	0,10	2,40	3,00	-	-
	ИТОГО за завтрак		8,31	11,4	56,22	360,72	0,24	2,35	72	1,22	242,2	357,93	97,93	4,45
Обед														
20	Салат из свежих огурцов	60	0,8	3,6	3,4	48,8	0,01	2,8	-	0,37	16,4	14,8	6	0,28
88	Щи из свежей капусты с картофелем на км/б	250	1,80	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48	-	2,38	33,98	47,43	22,20	0,83
265	Плов	150	15,30	14,33	24,38	297	0,04	0,26	-		21,69	155,68	32,20	2,15
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	-	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	-	0,44	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	ИТОГО за обед		23,09	24,66	95,26	785,84	0,24	26,05	-	5,59	173,73	364,58	121,07	6,09
Полдник														
204	Макароны отварные с маслом, с сыром	160	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	-	-	1,95	12,00	34,50	7,50	0,75
350	Кисель	200	0,16	0,08	27,50	111,36	0,01	24,00	-	0,20	8,20	9,00	4,40	0,14
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	ИТОГО за полдник		10,28	2,87	67,36	403,86	0,11	1,47	-	2,21	175,27	183,9	43,43	3,37
	ВСЕГО за день		41,68	38,93	218,84	1550,42	0,59	29,87	72	9,02	591,2	906,41	262,43	13,91

День 2

№ Рецептуры	Наименование блюд	Выход Г	Пищевая ценность			Энерг. ценност ь	Витамины				Минералы			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
182	Каша пшенная молочная	200	7,30	4,30	38,27	220,98	0,190	-	5,0	2,90	4,10	131,0	45,00	2,58
376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,00	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	ИТОГО за завтрак		9,41	4,5	57,4	307,74	0,21	0,27	5,0	3,16	22,3	170,53	63,33	4,93
Обед														
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,66	1,62	3,23	30,14	0,01	8,55	-	0,33	12,49	14,15	7,55	0,23
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	6,97	5,23	20,63	157,47	0,24	18,7	0,06	0,92	30,68	107,34	31,72	1,5
234	Котлеты рыбные	60	73,06	4,95	3,80	105	0,05	3,73	5,82	186,99	39,07	162,9	48,53	0,85
199	Пюре из бобовых	150	13,62	4,9	34,98	238,5	0,68	-	-	0,02	73,47	172,13	66,36	5,3
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	-	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	-	-	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66
	ИТОГО за обед		87,67	18,39	138,6	823,56	1,87	43,86	50,02	191,95	170,95	468,28	181,79	53
полдник														
410	Ватрушка с творогом	100	6,60	14,36	41,13	320	0,16	0,04	-	-	21,3	76,8	28,2	1,39
376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,00	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13
338	Яблоко	75	0, 30	0,30	7,33	35,30	0,02	7,50	-	0,15	12,00	8,25	6,75	1,65
	ИТОГО за полдник		7,13	14,36	50,6	360	0,16	0,31	-	-	34,9	98,93	40,05	3,52
	ВСЕГО за день		104,2	37,2	246,6	1491,3	2,24	44,44	55,02	195,11	228,15	737,74	285,17	61,45

День 3

№ Рецептуры	Наименование блюд	Выход Г	Пищевая ценность			Энерг. ценност ь	Витамины				Минералы			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак														
181	Каша манная молочная	200	6,02	4,05	33,37	194,01	0.04	0,36	32,70	0,10	132,64	109,74	17,6	0,26
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	-	-	158,67	132,00	29,33	2,40
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	ИТОГО за завтрак		11,2	6,92	72,23	395,97	0,09	1,83	32,70	0,36	295,91	259,14	53,53	2,88
Обед														
23	Салат из свежих помидор	50	0,55	3,04	5,6	51,96	0,01	3,22	-	0,01	14,63	15,9	8,42	0,74
96	Рассольник Ленинградский на км/б со сметаной	250	2,20	5,20	15,58	117,90	0,15	14,30	-	2,43	16,55	34,95	28,00	1,03
301	Кнели из кур	60	6,93	7,47	11,07	139,20	0,05	1,60	23,33	0,40	32,13	163,67	21,80	3,00
302	Гречневая каша рассыпчатая	150	8,90	4,10	39,84	231,86	0,20	-	-	-	14,60	210,00	140.00	5,01
349	Компот из сухофруктов	200	1.16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	-	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	ИТОГО за обед		24,32	22,87	155,28	924,17	0,5	25,26	23,33	5,97	117,32	551,55	259,1	13,18
Полдник														
210	Омлет натуральный, запеченный	160	19,34	19,62	3,76	270,2	0,11	3	108,00	1,44	234,00	338,40	39,60	1,62
376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,00	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	ИТОГО за полдник		28,55	18,48	66,35	545,92	0,14	0,83	113	1,72	315.6	423,73	64,73	4,01
	ВСЕГО за день		64,07	48,27	293,86	1866,06	0,73	27,92	168,03	10,01	728,83	1234,42	377,36	20,07

День 4

№ Рецептуры	Наименование блюд	Выход Г	Пищевая ценность			Энерг. ценност ь	Витамины				Минералы			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак														
173	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных	200	6,10	4,0	36,96	208,24	0,22	2,08	32,00	0,86	221,60	315,40	79,60	2,10
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,53	-	9,47	40,00	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	ИТОГО за завтрак		8,21	4,20	56,09	295	0,24	2,35	32,00	1,12	239,8	354,93	97,93	4,45
Обед														
ПР	Огурец свежий порционно	30	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	-	2,31	43,00	28,32	16,02	0,52
108	Суп картофельный на км\б с клецками	250	8,45	8,28	13,13	160,78	0,11	6,88	15,00	0,88	31,65	175,70	46,06	1,25
250	Бефстроганов из куриного филе	80	9,67	9,87	2,27	136,53	0,01	0,01	12,00	0,07	17,13	59,33	12,47	1,47
204	Макароны отварные	150	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03	-	27,00	0,60	2,61	61,50	19,01	0,53
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	-	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,24	-	0,44	91,96	0,04	-	-0,36	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	ИТОГО за обед		28,1	30,15	117,95	936,64	0,25	32,12	54	4,68	114,03	430,65	143,13	6,19
Полдник														
421	Сдобная плюшка	80	3,88	2,36	23,55	131	0,07	-	13,0	8,0	11,0	37,00	14,5	1,30
389	Сок	200	0,53	-	9,87	41,60	-	2,13	-	-	15,33	23,20	12,27	2,13
	ИТОГО за полдник		10,03	7,50	37,50	258,7	0,11	2,13	0,01	-	34,33	12,12	37,27	3,43
	ВСЕГО за день		463,4	41,85	211,81	1490,34	0,6	36,6	86,01	5,8	388,16	906,78	278,33	14,07

День 5

№ Рецептуры	Наименование блюд	Выход Г	Пищевая ценность			Энерг. ценност ь	Витамины				Минералы			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
175	Каша из пшена и риса молочная	200	3,30	8,60	23,20	183,40	0,40	1,90	71,60	0,40	92,30	128,00	26,70	1,30
14	Масло порционно	10	0,10	7,20	0,13	65,72	-	-	40,00	0,10	2,40	3,00	-	-
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33	-	-	133,33	111,11	25,56	2,00
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	ИТОГО за завтрак		10,34	16,87	68,65	467,75	0,46	3,23	111,6	1,02	237,23	276,91	65,46	3,74
Обед														
23	Салат из помидор	60	1,01	4,85	5,39	69,26	0,04	6,51	-	2,39	98,42	55,67	17,27	0,69
82	Борщ с капустой и картофелем на мк/б со сметаной	250	1,83	4,90	11,75	98,40	0,05	10,30	-	2,40	34,45	53,03	26,20	1,18
267	Котлета мясная	80	9,87	17,33	8,80	230,67	0,08	0,27	4,67	0,93	34,53	140,00	26,67	1,87
312	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	-	0,03	36,97	86,59	27,75	1,22
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	-	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	-	0,44	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	ИТОГО за обед		22,79	35,08	111,8	935,33	0,31	17,88	4,67	8,49	199,04	389	127,24	192,04
Полдник														
371	Гренки	130	5,99	5,61	54,25	286	0,07	4,45	53	236,0	72	91,7	21,0	1,15
377	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,87	41,60	-	2,13	-	-	15,33	23,20	12,27	2,13
	ИТОГО за полдник		6,52	5,61	64,12	327,6	0,07	6,58	53	236,0	87,33	114,9	33,27	3,28
	ВСЕГО за день		39,65	57,56	244,57	1730,68	0,84	27,69	169,27	245,48	523,6	780,81	225,97	196,06

День 6

№ Рецептуры	Наименование блюд	Выход Г	Пищевая ценность			Энерг. ценност ь	Витамины				Минералы			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак														
183	Каша молочная из гречневой крупы	200	6,00	6,80	29,20	202,00	0,16	-	-	1,80	24,0	144,00	98,00	3,20
15	Сыр порционно	20	4,64	5,90	-	71,66	0,01	0,14	52,00	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20
14	Масло порционно	10	0,10	0,10	0,13	65,72	-	-	40,00	0,10	2,40	3,00	-	-
350	Кисель	200	0,16	0,08	27,50	111,36	0,01	24,00	-	0,20	8,20	9,00	4,40	0,14
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	ИТОГО за завтрак		12,48	13,08	66,49	497,5	0,2	24,14	92	2,46	4,60	17,40	6,60	0,22
Обед														
ПР	Огурцы свежие порционно	30	0,86	5,22	7,87	81,90	0,05	6,95	-	2,49	21,19	33,98	24,00	1,33
102	Суп картофельный с фасолью на м/б	250	4,90	5,33	19,23	144,43	0,15	5,83	-	2,45	41,48	137,48	38,25	1,83
287/364	Ленивые голубцы	150/30	14,00	15,50	24,83	294,83	0,07	23,83	29,50	-	1395,0	225,0	50,50	41,67
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	-	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	-	0,44	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	ИТОГО за обед		24,74	26,55	109,29	856,26	0,35	36,91	29,50	5,76	1477,31	502,56	162,35	47,24
Полдник														
204	Макароны отварные с маслом	150	7,63	11,10	50,78	334	0,09	0,96	54,8	121,76	138,47	153,61	31,61	1,68
376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,00	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13
	ИТОГО за полдник		8,99	9,95	30,79	248	0,05	0,41	72,0	49,0	198,1	148,43	24,43	2,9
	ВСЕГО за день		46,21	49,58	206,57	1601,76	0,6	61,46	193,5	57,22	560,61	924,39	302,78	53,9

День 7

№ Рецептуры	Наименование блюд	Выход Г	Пищевая ценность			Энерг. ценност ь	Витамины				Минералы			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак														
174	Каша кукурузная молочная	200	8,27	9,52	37,81	270	0,18	0,96	0,03	0,02	148,42	233,48	71	0,91
376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,00	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
338	Яблоко	75	0,30	0,30	7,33	35,30	0,02	7,50	-	0,15	12,00	8,25	6,75	1,65
	ИТОГО за завтрак		9,74	11,3	79,89	460,76	0,11	1,23	54,8	122,02	156,97	193,14	49,94	4,06
Обед														
ПР	Помидоры свежие	30	1,31	5,16	12,11	100,11	0,02	8,56	-	2,32	34,40	37,13	19,70	1,72
88	Щи из свежей капусты с картофелем на км/б	250	1,80	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48	-	2,38	33,98	47,43	22,20	0,83
291	Плов из птицы	180	33,35	36,65	27,79	574,41	0,62	42,82	-	2,74	55,38	433,59	86,47	6,79
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	-	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	-	0,44	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	ИТОГО за обед		41,44	47,29	105,39	1094,1	0,8	70,66	-	41,29	143,4	623,36	178,27	11,76
Полдник														
406	Ватрушка с повидлом	80	3,88	2,36	23,55	131	0,07	-	13,0	8,0	11,0	37,0	14,5	0,69
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33	-	-	133,33	111,11	25,56	2,0
	ИТОГО за полдник		7,66	3,03	49,55	256,11	256,2	1,33	13,0	8,0	144,33	148,11	40,06	2,69
	ВСЕГО за день		58,84	61,62	234,83	1810,97	257,11	73,22	67,8	171,31	444,7	964,61	268,27	18,51

День 8

№ Рецептуры	Наименование блюд	Выход Г	Пищевая ценность			Энерг. ценность	Витамины				Минералы			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак														
181	Каша манная молочная	200	6,10	4,00	36,96	208,24	0,22	2,08	32,00	0,86	221,60	315,40	79,60	2,10
350	Кисель	200	0,16	0,08	27,50	111,36	0,01	24,00	-	0,20	8,20	9,00	4,40	0,14
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	ИТОГО за завтрак		7,84	4,28	74,12	336,36	0,25	26,08	32,00	1,32	234,4	341,8	30,6	2,46
Обед														
20	Салат из свежих огурцов	60	1,62	6,20	8,90	97,88	0,10	13,00	-	295	40,40	48,80	23,40	1,02
106	Уха ростовская	200	2,6	2,1	4,93	50,18	0,15	4,86	-	2,43	16,55	34,95	28,00	1,03
209/127	Суфле из кур, Картофель в молоке	60 /150	15,30	14,30	24,38	297	0,04	4,86	-	-	21,69	155,68	32,00	2,15
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	-	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	ИТОГО за обед		23,44	26,43	115,44	802,68	0,35	28,35	-	298,15	93,60	320,23	129,6	5,6
Полдник														
208	Лапшевник с творогом	160	7,22	8,42	51,36	293,62	0,07	0,26	70,4	36,38	102,4	158,2	19,91	0,95
ПР	Молоко сгущенное с сахаром	20	1,42	1,00	11,04	58,84	0,01	0,20	5,00	0,02	63,40	45,80	6,80	0,04
376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,00	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	ИТОГО за полдник		16,86	14,16	60,37	436,6	0,1	0,73	75,4	36,66	184	243,53	75,04	3,34
	ВСЕГО за день		48,14	44,87	249,93	1605,64	0,7	55,17	107,4	336,13	512	905,56	295,24	11,4

День 9

№ Рецептуры	Наименование блюд	Выход Г	Пищевая ценность			Энерг. ценность	Витамины				Минералы			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак														
182	Каша пшенная молочная	200	7,20	4,30	38,27	220,98	0,190	-	5,0	2,90	4,10	131,00	45,00	258
377	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,87	41,60	-	2,13	-	-	15,33	23,20	12,27	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	ИТОГО за завтраком		9,41	4,5	57,8	309,34	0,21	2,13	5,0	3,16	24,03	171,6	63,87	4,93
Обед														
24	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0,77	0,15	21,73	15,15	0,02	1,89	0,3	0,05	3,6	16,2	5,4	0,16
119	Суп гороховый на мк/б	250	7,50	3,25	17,25	128,25	0,15	1,00	-	1,00	82,50	327,50	47,50	2,25
243/309	Сосиска отварная с соусом .Макароны отварные	60/150	15,89	11,67	30,94	292,36	0,13	1,13	56,25	0,84	67,78	198,28	52,59	2,25
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	-	0,20	5,84	46,06	33,00	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	ИТОГО за обед		28,27	15,67	116,52	720,51	0,35	2,93	386,25	7,56	182,82	614,08	146,69	5,9
Полдник														
409	Пирожки печеные (яблоки, повидло)	80	4,48	1,81	39,89	193,81	0,07	2,35	-	0,66	13,43	47,42	7,94	1,11
376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,00	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13
389	Сок	200	1,00	0,20	20,20	86.60	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
	ИТОГО за полдник		5,01	1,81	49,36	954,32	0,07	5,55	-	0,66	27,03	69,55	19,67	3,24
	ВСЕГО за день		42,69	98	68	1984,17	0,63	10,61	391,25	11,38	233,88	855,23	230,23	14,07

День 10

№ Рецептуры	Наименование блюд	Выход Г	Пищевая ценность			Энерг. ценност ь	Витамины				Минералы			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак														
174	Каша рисовая молочная	200	2,63	3,92	41,56	214	0,03	0,47	11,0	272,06	36,40	67,11	34,09	1,03
376	Чай сладкий	200	0,53	-	9,47	40,00	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
14	ИТОГО за завтрак		4,74	4,12	60,69	300,76	0,05	0,74	11,0	272,32	54,6	106,64	52,42	3,38
Обед														
ПР	Огурцы свежие порционно	30	1,01	4,85	5,39	69,26	0,04	6,51	-	2,39	98,42	55,67	17,27	0,69
82	Борщ с капустой, картофелем на мк/б	250	1,83	4,90	11,75	98,40	0,05	10,30	-	2,40	34,45	53,03	26,20	1,18
261	Печень куриная в соусе	80	11,50	8,57	2,90	134,70	0,03	0,10	22,00	0,33	31,33	83,00	12,67	7,33
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,90	4,10	36,84	231,86	0,20	-	-	-	14,60	210,0	140,0	5,01
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	-	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	-	0,44	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	ИТОГО за обед		28,22	22,92	114,24	869,32	0,4	17,71	22,00	5,94	198,44	507,5	245,74	16,63
Полдник														
209\ПР	Яйцо вареное. Батон с маслом.	40	5,09	4,6	0,28	63	0,03	-	0,1	0,02	22	76,8	4,8	1
376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,87	41,60	-	2,13	-	-	15,33	23,20	12,27	2,13
ПР	Вафли	40												
	ИТОГО за полдник		6,52	5,61	64,12	327,6	0,07	6,58	53	236,0	72	91,7	21,0	1,15
	ВСЕГО за день		39,48	32,65	239,05	1497,68	0,52	25,55	86	514,26	340,37	729,04	331,43	23,29

