

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЙ ДОМ РЕБЕНКА «КАПЕЛЬКА»**

«УТВЕРЖДАЮ»

Главный врач


О.А. Иноземцева



ЧЕТЫРНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ОВД 1 – 1,5 лет (младший ясельный стол)

Исполнитель: врач - диетолог Овчинникова О. А.

Астрахань 2021 г.

1 день

№карточ ки	Наименование блюда	Выход блюд	Белки	Жиры	Углев оды	Калори йность	Ca	Fe	Mg	P	B1	C	A
	ЗАВТРАК												
	1												
М 10.2а	Хлеб пшеничный	30,0	2,0	0	15,0	71,0	10,0	0,4	4,0	20,0	0	0	0
М 4.4	Каша молочная гречневая	150,0	5,0	7,0	23,0	178,0	70,0	1,0	0	70,0	0,06	0	0,06
М 9.2а	Кофе с молоком	150,0	3,0	3,0	12,0	90,5	90,0	0,02	0	70,0	0,06	0	0,03
М 6.7	Масло сливочное с сыром	5,0\4,0	1,0	4,0	0	41,0	44,0	0,2	5,0	72,0	0,03	0	0,06
М 9.7а	Фруктовое пюре	125,0	0,5	0	17,0	67,0	0	0,5	1,0	0	0	2,5	0
	ЗАВТРАК 2												
М 9.8	Фруктовый сок	150,0	0	0	15,0	69,0	0	1,0	0	0	0	0	0
М 9.7а	Фруктовое пюре	125,0	0,5	0	17,0	67,0	0	0,5	1,0	0	0	2,5	0
	ОБЕД												
М 10.3	Хлеб ржаной	20,0	1,0	0	8,0	39,0	6,0	0,7	8,0	26,0	0	0	0
М 2.6.1	Щи на м\б со сметаной	150,0\5,0	2,0	2,8	10,0	74,0	10,0	0,4	0	10,0	0,02	0	0
М 7.2	Тефтели мясные	55,0	14,6	11,6	3,7	194,0	45,0	1,2	7,0	50,0	0,24	0	0,03
М 3.1	Картофельное пюре	110,0	2,0	4,0	13,0	97,0	2,0	0,8	0	0	0	0	0,03
М 1.2а	Салат из свеклы	30,0	0	1,0	2,0	17,0	0	0,3	0	0	0	0	0
М 9.1	Компот из сухофруктов	150,0	0	0	11,0	44,0	0	0,02	0	0	0	40,0	0
	ПОЛДНИК												
М 6.4	Творожная запеканка	75,0	10,0	8,0	8,0	144,0	24,0	0,4	7,0	80,0	0,04	0	0,03
М 6.6г	Молоко кипяченое	170,0	5,0	5,0	8,0	101,0	204,0	0	20,0	110,0	0,08	0	0,04
	УЖИН 1												
М 10.2а	Хлеб пшеничный	30,0	2,0	0	15,0	71,0	10,0	0,4	4,0	20,0	0	0	0
М 8.3	Суфле рыбное	50,0	10,0	3,0	1,0	69,0	12,0	1,26	11,0	90,0	0,06	0	0,03
М 3.7	Каша рисовая с овощами	110,0	2,0	4,0	16,0	106,0	0	0,1	4,0	0	0,04	0	0,02
М 1.3	Морковное пюре	35,0	1,0	4,0	2,0	46,0	6,0	0,2	0	0	0,04	0	0,02
М 9.3а	Чай сладкий	150,0	0	0	5,0	20,0	0	0	0	0	0	0	0
М 10.4	Печенье	15,0	1,0	1,0	11,0	61,0	4,0	0,2	2,0	0	0,04	0	0
	УЖИН 2												
М 6.10	Биолакт «Тема»	206,0	5,6	6,4	8,0	112,8	240,0	0	14,0	100,0	0,03	1,4	0,08
	НА ДЕНЬ												
	Соль	1,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	По норме	--	67,4	73,8	222,4	1825,7	800,0	10,0	80,0	700,0	0,8	45,0	0,45
	Итого за день	--	68,2	64,8	220,7	1779,3	777,0	9,6	88,0	718,0	0,74	46,4	0,43

Нокарто чки	Наименование блюда	выход блюда	Белки	Жиры	Углев оды	Калори йность	Ca	Fe	Mg	P	B1	C	A
	ЗАВТРАК 1												
М 10.2а	Хлеб пшеничный	30,0	2,0	0	15,0	71,0	10,0	0,4	4,0	20,0	0	0	0
М 4.3	Каша молочная геркулесовая	150,0	5,0	8,0	19,0	164,0	90,0	0,9	0	70,0	0,06	0	0,06
М 6.7	Масло сливочное с сыром	5,0/4,0	1,0	4,0	0	41,0	44,0	0,2	5,0	72,0	0,03	0	0,06
М 9.4	Чай молочный	150,0	3,0	3,0	10,0	79,0	90,0	0,2	0	70,0	0,06	0	0,03
М 10.4	Печенье	15,0	1,0	1,0	11,0	61,0	4,0	0,2	2,0	0	0,04	0	0
М 9.7а	Фруктовое пюре	125,0	0,5	0	17,0	67,0	0	0,5	1,0	0	0	2,5	0
	ЗАВТРАК 2												
М 9.8	Фруктовый сок	150,0	0	0	15,0	69,0	0	1,0	0	0	0	0	0
М 9.7а	Фруктовое пюре	125,0	0,5	0	17,0	67,0	0	0,5	1,0	0	0	2,5	0
	ОБЕД												
М 10.3	Хлеб ржаной	20,0	1,0	0	8,0	39,0	6,0	0,7	8,0	26,0	0	0	
М 2.2.1	Суп рисовый на м\б со сметаной	150,0\5,0	1,0	3,8	10,0	79,0	0	0,5	0	0	0	0	0
М 7.6а	Мясные консервы	60,0	5,5	6,1	1,1	81,3	22,0	0,9	0	60,0	0,2	0	0
М 3.4	Рагу овощное протертое	110,0	2,0	4,0	15,0	106,0	13,0	0,9	0	0	0,03	0	0,03
М 1.5	Салат из моркови	30,0	0	1,0	2,0	19,0	0	0,2	0	0	0	0	0,03
М 9.1	Компот из сухофруктов	150,0	0	0	11,0	44,0	0	0,02	0	0	0	40,0	0
	ПОЛДНИК												
М 6.1	Творожное суфле	60,0	9,0	8,0	7,0	136,0	64,0	0,4	13,0	90,0	0,04	0	0,03
М 6.6г	Молоко кипяченое	170,0	5,0	5,0	8,0	101,0	204	0	20,0	110	0,08	0	0,04
	УЖИН 1												
М 10.2а	Хлеб пшеничный	30,0	2,0	0	15,0	71,0	10,0	0,4	4,0	20,0	0	0	0
М 7.4б	Биточки из отварного мяса	50,0	15,0	13,0	3,0	187,0	1,0	1,2	0	70,0	0,16	0	0,03
М 3.8	Каша гречневая с овощами	110,0	3,0	4,0	13,0	101,0	1,0	0	2,0	0	0	0	0,02
М 1.2б	Салат из свеклы	30,0	0,5	0	2,6	12,6	0	0,3	0	0	0	0	0
М 10.1б	Булочка молочная	40,0	4,6	6,5	23,0	172,0	0	0,6	6,0	0	0,01	0	0,03
М 9.3	Чай сладкий	150,0	0	0	5,0	20,0	0	0	0	0	0	0	0
	УЖИН 2												
М 6.10	Биолакт «Тема»	206,0	5,6	6,4	8,0	112,8	240	0	14,0	100	0,03	1,4	0,08
	НА ДЕНЬ												
	Соль	1,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	По норме	--	67,4	73,8	222,4	1825,7	800	10,0	80,0	700	0,8	45,0	0,45
	Итого за день	--	67,2	73,8	235,7	1900,7	799	10,0	80,0	708	0,74	46,4	0,44

Нокарто чки	Наименование блюда	выход блюда	Белки	Жиры	Углев оды	Калори йность	Ca	Fe	Mg	P	B1	C	A
	ЗАВТРАК 1												
М 10.2а	Хлеб пшеничный	30,0	2,0	0	15,0	71,0	10,0	0,4	4,0	20,0	0	0	0
М 4.1а	Каша молочная манная	150,0	5,0	7,0	25,0	182,0	80,0	1,2	3,0	70,0	0,06	0	0,06
М 9.2	Кофе с молоком	150,0	3,0	3,0	11,0	86,0	90,0	0,02	0	70,0	0,06	0	0,03
М 6.7	Масло сливочное с сыром	5,0\4,0	1,0	4,0	0	41,0	44,0	0,2	5,0	72,0	0,03	0	0,06
М 9.7а	Фруктовое пюре	125,0	0,5	0	17,0	67,0	0	0,5	1,0	0	0	2,5	0
	ЗАВТРАК 2												
М 9.8	Фруктовый сок	150,0	0	0	15,0	69,0	0	1,0	0	0	0	0	0
М 9.7а	Фруктовое пюре	125,0	0,5	0	17,0	67,0	0	0,5	1,0	0	0	2,5	0
	ОБЕД												
М 10.3	Хлеб ржаной	20,0	1,0	0	8,0	39,0	6,0	0,7	8,0	26,0	0	0	0
М 2.1.2	Суп крестьянский со сметаной	150,0\5,0	1,0	2,8	8,0	66,0	0	0,7	0	0	0,02	0	0
М 7.16	Мясо отварное	50,0	13,6	11,7	0	160,4	35,0	1,0	0	70,0	0,24	0	0,03
М 3.11	Картофельное пюре с морковью	110,0	2,2	4,0	14,3	103,6	2,0	0,8	0	0	0	0	0,03
М 1.2а	Салат из свеклы	30,0	0	1,0	2,0	17,0	0	0,3	0	0	0	0	0
М 9.1	Компот из сухофруктов	150,0	0	0	11,0	44,0	0	0,02	0	0	0	40,0	0
	ПОЛДНИК												
М 6.3а	Сырники творожные	55,0	10,5	6,7	8,6	139,1	40,0	1,7	7,0	28,0	0,04	0	0,03
М 6.6г	Молоко кипяченое	200,0	5,8	6,4	9,4	120,0	215	0	27,0	140	0,09	0	0,05
	УЖИН 1												
М 10.2а	Хлеб пшеничный	30,0	2,0	0	15,0	71,0	10,0	0,4	4,0	20,0	0	0	0
М 8.1а	Пюре рыбное	50,0	10,0	6,0	1,0	98,0	12,0	0,01	0	90,0	0,06	0	0,03
М 3.7	Каша рисовая с овощами	110,0	2,0	4,0	16,0	106,0	0	0,1	4,0	0	0,04	0	0,02
М 3.6в	Капуста тушеная	40,0	0,8	3,6	4,0	46,2	0	0,1	0	0	0,04		0,03
М 9.3а	Чай сладкий	150,0	0	0	5,0	20,0	0	0	0	0	0	0	0
М 10.4	Печенье	15,0	1,0	1,0	11,0	61,0	4,0	0,2	2,0	0	0,04	0	0
	УЖИН 2												
М 6.10	Биолакт «Тема»	206,0	5,6	6,4	8,0	112,8	240	0	14,0	100	0,03	1,4	0,08
	НА ДЕНЬ												
	Соль	1,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	По норме	--	67,4	73,8	222,4	1825,7	800	10,0	80,0	700	0,8	45,0	0,45
	Итого за день	---	67,5	67,6	221,3	1787,1	788	9,85	80,7	706	0,75	46,4	0,45

№карточ-ки	Наименование блюда	выход блюдо	Белки	Жиры	Углев- оды	Калори- йность	Ca	Fe	Mg	P	B1	C	A
	ЗАВТРАК 1												
М 10.2а	Хлеб пшеничный	30,0	2,0	0	15,0	71,0	10,0	0,4	4,0	20,0	0	0	0
М 4.6	Каша молочная ячневая	150,0	4,0	7,0	20,0	159,0	90,0	0,2	0	70,0	0,08	0	0,03
М 9.4	Чай молочный	150,0	3,0	3,0	10,0	79,0	90,0	0,2	0	70,0	0,06	0	0,03
М 6.7	Масло сливочное с сыром	5,0\4,0	1,0	4,0	0	41,0	44,0	0,2	5,0	72,0	0,03	0	0,06
М 10.4	Печенье	15,0	1,0	1,0	11,0	61,0	4,0	0,2	2,0	0	0,04	0	0
М 9.7а	Фруктовое пюре	125,0	0,5	0	17,0	67,0	0	0,5	1,0	0	0	2,5	0
	ЗАВТРАК 2												
М 9.8	Фруктовый сок	150,0	0	0	15,0	69,0	0	1,0	0	0	0	0	0
М 9.7а	Фруктовое пюре	125,0	0,5	0	17,0	67,0	0	0,5	1,0	0	0	2,5	0
	ОБЕД												
М 10.3	Хлеб ржаной	20,0	1,0	0	8,0	39,0	6,0	0,7	8,0	26,0	0	0	0
М 2.5.2	Борщ на м\б со сметаной	150,0\5,0	2,0	3,0	11,0	81,0	13,0	0,7	0	0	0	0	0,03
М 7.6	Мясные консервы	50,0	5,0	6,0	1,0	79,0	22,0	0,9	0	60,0	0,2	0	0
М 3.10	Макароны отварные с соусом	65,0\45,0	2,2	4,1	14,6	103,0	6,0	0,4	3,0	0	0	0	0,03
М 1.3	Морковное пюре	35,0	1,0	4,0	2,0	46,0	6,0	0,2	0	0	0,04	0	0,02
М 9.1	Компот из сухофруктов	150,0	0	0	11,0	44,0	0	0,02	0	0	0	40,0	0
	ПОЛДНИК												
М 6.5	Пудинг творожный	70,0	9,0	6,0	9,0	126,0	10,0	1,0	7,0	80,0	0,04	0	0,03
М 6.6в	Молоко кипяченое	160,0	4,2	5,1	7,1	89,3	204	0	24,0	110	0,08	0	0,04
	УЖИН 1												
М 10.2а	Хлеб пшеничный	30,0	2,0	0	15,0	71,0	10,0	0,4	4,0	20,0	0	0	0
М 7.2	Тефтели мясные	55,0	14,6	11,6	3,7	194,0	45,0	1,2	7,0	50,0	0,24	0	0,03
М 3.5	Овощи припущенные	110,0	2,0	1,0	14,0	78,0	10,0	0,8	0	0	0	0	0,03
М 9.3	Чай сладкий	150,0	0	0	5,0	20,0	0	0	0	0	0	0	0
М 10.7	Булочка осенняя	50,0	6,0	8,0	22,0	177,0	0	0,8	4,0	0	0,02	0	0,03
	УЖИН 2												
М 6.10	Биолакт «Тема»	206,0	5,6	6,4	8,0	112,8	240	0	14,0	100	0,03	1,4	0,08
	НА ДЕНЬ												
	Соль	1,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	По норме	--	67,4	73,8	222,4	1825,7	800	10,0	80,0	700	0,8	45,0	0,45
	Итого за день	---	66,6	70,2	236,4	1874,1	810	10,3	84,0	678	0,86	46,4	0,44

Нокарто чки	Наименование блюда	выход блюда	Белки	Жиры	Углев оды	Калори йность	Ca	Fe	Mg	P	B1	C	A
	ЗАВТРАК 1												
М 10.2а	Хлеб пшеничный	30,0	2,0	0	15,0	71,0	10,0	0,4	4,0	20,0	0	0	0
М 4.5	Каша молочная пшеничная	150,0	5,0	7,0	25,0	182,0	80,0	1,2	10,0	80,0	0,06	0	0,06
М 9.2	Кофе с молоком	150,0	3,0	3,0	11,0	86,0	90,0	0,02	0	70,0	0,06	0	0,03
М 6.7	Масло сливочное с сыром	5,0\4,0	1,0	4,0	0	41,0	44,0	0,2	5,0	72,0	0,03	0	0,06
М 9.7а	Фруктовое пюре	125,0	0,5	0	17,0	67,0	0	0,5	1,0	0	0	2,5	0
	ЗАВТРАК 2												
М 9.8	Фруктовый сок	150,0	0	0	15,0	69,0	0	1,0	0	0	0	0	0
М 9.7а	Фруктовое пюре	125,0	0,5	0	17,0	67,0	0	0,5	1,0	0	0	2,5	0
	ОБЕД												
М 10.3	Хлеб ржаной	20,0	1,0	0	8,0	39,0	6,0	0,7	8,0	26,0	0	0	0
М 2.4.4	Суп с макаронами и сметаной	150,0\5,0	2,0	3,8	8,0	76,0	0	0,6	0	0	0	0	0
М 7.7.1	Мясное пюре	50,0	14,0	12,0	0	161,0	35,0	1,0	0	70,0	0,2	0	0,03
М 3.8	Каша гречневая с овощами	110,0	2,0	4,0	13,0	101,0	1,0	0	2,0	0	0	0	0,02
М 1.2а	Салат из свеклы	30,0	0	1,0	2,0	17,0	0	0,3	0	0	0	0	0
М 9.1	Компот из сухофруктов	150,0	0	0	11,0	44,0	0	0,02	0	0	0	40,0	0
	ПОЛДНИК												
М 6.4б	Творожная запеканка	75,0	10,8	8,0	9,0	145,2	24,0	0,4	7,0	80,0	0,04	0	0,03
М 6.6г	Молоко кипяченое	170,0	5,0	5,0	8,0	101,0	204	0	20,0	110	0,08	0	0,04
М 1.1	Яйцо отварное	1\2	3,0	2,0	0	31,0	5,0	0,5	0	8,0	0,1	0	0,05
	УЖИН 1												
М 10.2а	Хлеб пшеничный	30,0	2,0	0	15,0	71,0	10,0	0,4	4,0	20,0	0	0	0
М 8.2	Котлета рыбная запеченная	55,0	10,0	4,0	3,0	84,0	20,0	0,4	0	70,0	0,16	0	0,03
М 3.11	Картофельное пюре с морковью	110,0	2,2	4,0	14,3	103,6	2,0	0,8	0	0	0	0	0,03
М 3.6в	Капуста тушеная	40,0	0,8	3,6	4,0	46,2	0	0,1	0	0	0,04	0	0,03
М 9.3а	Чай сладкий	150,0	0	0	5,0	20,0	0	0	0	0	0	0	0
М 10.4	Печенье	15,0	1,0	1,0	11,0	61,0	4,0	0,2	2,0	0	0,04	0	0
	УЖИН 2												
М 6.10	Биолакт «Тема»	206,0	5,6	6,4	8,0	112,8	240	0	14,0	100	0,03	1,4	0,08
	НА ДЕНЬ												
	Соль	1,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	По норме	--	67,4	73,8	222,4	1825,7	800	10,0	80,0	700	0,8	45,0	0,45
	Итого за день	--	71,4	68,8	219,3	1796,8	770	9,24	78,0	726	0,84	46,4	0,49

№карточ ки	Наименование блюда	выход блюда	Белки	Жиры	Углев оды	Калори йность	Ca	Fe	Mg	P	B1	C	A
	ЗАВТРАК 1												
М 10.2а	Хлеб пшеничный	30,0	2,0	0	15,0	71,0	10,0	0,4	4,0	20,0	0	0	0
М 4.2	Каша молочная пшенная	150,0	3,0	7,0	10,0	112,0	90,0	1,5	0	70,0	0,04	0	0,06
М 9.4	Чай с молоком	150,0	3,0	3,0	10,0	79,0	90,0	0,2	0	70,0	0,06	0	0,03
М 6.7	Масло сливочное с сыром	5,0\4,0	1,0	4,0	0	41,0	44,0	0,2	5,0	72,0	0,03	0	0,06
М 9.7а	Фруктовое пюре	125,0	0,5	0	17,0	67,0	0	0,5	1,0	0	0	2,5	0
	ЗАВТРАК 2												
М 9.8	Фруктовый сок	150,0	0	0	15,0	69,0	0	1,0	0	0	0	0	0
М 9.7а	Фруктовое пюре	125,0	0,5	0	17,0	67,0	0	0,5	1,0	0	0	2,5	0
М 10.4	Печенье	15,0	1,0	1,0	11,0	61,0	4,0	0,2	2,0	0	0,04	0	0
	ОБЕД												
М 10.3	Хлеб ржаной	20,0	1,0	0	8,0	39,0	6,0	0,7	8,0	26,0	0	0	0
М 2.6.1	Щи на м\б со сметаной	150,0\5,0	2,0	2,8	10,0	74,0	10,0	0,4	0	10,0	0,02	0	0
М 7.6а	Мясные консервы	60,0	5,5	6,1	1,1	81,3	22,0	0,9	0	60,0	0,2	0	0
М 3.7	Каша рисовая с овощами	110,0	2,0	4,0	16,0	106,0	0	0,1	4,0	0	0,04	0	0,02
М 1.5	Салат из моркови	30,0	0	1,0	2,0	19,0	0	0,2	0	0	0	0	0,03
М 9.1	Компот из сухофруктов	150,0	0	0	11,0	44,0	0	0,02	0	0	0	40,0	0
	ПОЛДНИК												
М 6.16	Творожное суфле	65,0	10,9	8,0	9,1	145,2	64,0	0,4	13,0	90,0	0,04	0	0,03
М 6.6д	Молоко кипяченое	180,0	5,2	5,0	8,2	101,5	204	0	24,0	110	0,08	0	0,04
	УЖИН 1												
М 10.2а	Хлеб пшеничный	30,0	2,0	0	15,0	71,0	10,0	0,4	4,0	20,0	0	0	0
М 3.3	Овощи тушеные	110,0	2,0	4,0	14,0	98,0	5,0	0,8	0	0	0,08	0	0,03
М 7.7.1	Мясное пюре	50,0	14,0	12,0	0	161,0	35,0	1,0	0	70,0	0,2	0	0,03
М 10.6	Плюшка	50,0	5,0	6,0	27,0	184,0	2,0	0,8	1,0	0	0,02	0	0,03
М 9.3	Чай сладкий	150,0	0	0	5,0	20,0	0	0	0	0	0	0	0
	УЖИН 2												
М 6.10	Биолакт «Тема»	206,0	5,6	6,4	8,0	112,8	240	0	14,0	100	0,03	1,4	0,08
	НА ДЕНЬ												
	Соль	1,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	По норме	--	67,4	73,8	222,4	1825,7	800	10,0	80,0	700	0,8	45,0	0,45
	Итого за день		66,2	70,3	229,4	1823,8	836	10,2	81,0	718	0,88	46,4	0,44

№карточ- ки	Наименование блюда	выход блюда	Белки	Жиры	Углев- оды	Калори- йность	Ca	Fe	Mg	P	B1	C	A
	ЗАВТРАК 1												
М 10.2а	Хлеб пшеничный	30,0	2,0	0	15,0	71,0	10,0	0,4	4,0	20,0	0	0	0
М 4.1	Каша молочная манная	150,0	4,5	6,0	21,0	151,0	80,0	1,2	3,0	70,0	0,06	0	0,06
М 9.4	Чай с молоком	150,0	3,0	3,0	10,0	79,0	90,0	0,2	0	70,0	0,06	0	0,03
М 6.7	Масло сливочное с сыром	5,0\4,0	1,0	4,0	0	41,0	44,0	0,2	5,0	72,0	0,03	0	0,06
М 9.7а	Фруктовое пюре	125,0	0,5	0	17,0	67,0	0	0,5	1,0	0	0	2,5	0
	ЗАВТРАК 2												
М 9.8	Фруктовый сок	150,0	0	0	15,0	69,0	0	1,0	0	0	0	0	0
М 9.7а	Фруктовое пюре	125,0	0,5	0	17,0	67,0	0	0,5	1,0	0	0	2,5	0
	ОБЕД												
М 10.3	Хлеб ржаной	20,0	1,0	0	8,0	39,0	6,0	0,7	8,0	26,0	0	0	0
М 2.3.1	Суп с геркулесом со сметаной	150,0\5,0	2,0	2,8	8,0	71,0	0	1,6	0	0	0	0	0
М 7.5г	Ленивые голубцы из отварного мяса	60,0	11,4	12,5	4,3	176,0	45,0	0,5	2,0	50,0	0,22	0	0,03
М 3.1	Картофельное пюре	110,0	2,0	4,0	13,0	97,0	2,0	0,8	0	0	0	0	0,03
М 1.3	Морковное пюре	35,0	1,0	4,0	2,0	46,0	6,0	0,2	0	0	0,04	0	0,02
М 9.1	Компот из сухофруктов	150,0	0	0	11,0	44,0	0	0,02	0	0	0	40,0	0
	ПОЛДНИК												
М 6.3а	Сырники из творога	55,0	10,5	6,7	8,6	139,1	40,0	1,7	7,0	28,0	0,04	0	0,03
М 6.6в	Молоко кипяченое	160,0	4,2	5,1	7,1	89,3	204	0	24,0	110	0,08	0	0,04
	УЖИН 1												
М 10.2а	Хлеб пшеничный	30,0	2,0	0	15,0	71,0	10,0	0,4	4,0	20,0	0	0	0
М 8.1а	Пюре рыбное	50,0	10,0	6,0	1,0	98,0	12,0	0,01	0	90,0	0,06	0	0,03
М 3.9б	Каша пшенная с овощами	110,0	2,0	5,5	20,2	139,0	10,0	0	8,0	10,0	0,08	0	0,03
М 1.2б	Салат из свеклы	30,0	0,5	0	2,6	12,6	0	0,3	0	0	0	0	0
М 10.4	Печенье	15,0	1,0	1,0	11,0	61,0	4,0	0,2	2,0	0	0,04	0	0
М 9.3	Чай сладкий	150,0	0	0	5,0	20,0	0	0	0	0	0	0	0
	УЖИН 2												
М 6.10	Биолакт «Тема»	206,0	5,6	6,4	8,0	112,8	240	0	14,0	100	0,03	1,4	0,08
	НА ДЕНЬ												
	Соль	1,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	По норме	--	67,4	73,8	222,4	1825,7	800,0	10,0	80,0	700,0	0,8	45,0	0,45
	Итого за день	---	64,7	67,0	219,8	1760,8	803,0	10,4	83,0	666,0	0,74	46,4	0,44

Некарто чки	Наименование блюда	выход блюдо	Белки	Жиры	Углев оды	Калори йность	Ca	Fe	Mg	P	B1	C	A
	ЗАВТРАК 1												
М 10.2а	Хлеб пшеничный	30,0	2,0	0	15,0	71,0	10,0	0,4	4,0	20,0	0	0	0
М 4.3	Каша молочная геркулесовая	150,0	5,0	8,0	19,0	164,0	90,0	0,9	0	70,0	0,06	0	0,06
М 6.7	Масло сливочное с сыром	5,0\4,0	1,0	4,0	0	41,0	44,0	0,2	5,0	72,0	0,03	0	0,06
М 9.4	Чай молочный	150,0	3,0	3,0	10,0	79,0	90,0	0,2	0	70,0	0,06	0	0,03
М 10.4	Печенье	15,0	1,0	1,0	11,0	61,0	4,0	0,2	2,0	0	0,04	0	0
М 9.7а	Фруктовое пюре	125,0	0,5	0	17,0	67,0	0	0,5	1,0	0	0	2,5	0
	ЗАВТРАК 2												
М 9.8	Фруктовый сок	150,0	0	0	15,0	69,0	0	1,0	0	0	0	0	0
М 9.7а	Фруктовое пюре	125,0	0,5	0	17,0	67,0	0	0,5	1,0	0	0	2,5	0
	ОБЕД												
М 10.3	Хлеб ржаной	20,0	1,0	0	8,0	39,0	6,0	0,7	8,0	26,0	0	0	
М 2.2.1	Суп рисовый на м\б со сметаной	150,0\5,0	1,0	3,8	10,0	79,0	0	0,5	0	0	0	0	0
М 7.6а	Мясные консервы	50,0	5,0	6,0	1,0	79,0	22,0	0,9	0	60,0	0,2	0	0
М 3.4	Рагу овощное протертое	110,0	2,0	4,0	15,0	106,0	13,0	0,9	0	0	0,03	0	0,03
М 1.5	Салат из моркови	30,0	0	1,0	2,0	19,0	0	0,2	0	0	0	0	0,03
М 9.1	Компот из сухофруктов	150,0	0	0	11,0	44,0	0	0,02	0	0	0	40,0	0
	ПОЛДНИК												
М 6.1	Творожное суфле	60,0	9,0	8,0	7,0	136,0	64,0	0,4	13,0	90,0	0,04	0	0,03
М 6.6г	Молоко кипяченое	170,0	5,0	5,0	8,0	101,0	204	0	20,0	110	0,08	0	0,04
	УЖИН 1												
М 10.2а	Хлеб пшеничный	30,0	2,0	0	15,0	71,0	10,0	0,4	4,0	20,0	0	0	0
М 7.4б	Биточки из отварного мяса	50,0	15,0	13,0	3,0	187,0	1,0	1,2	0	70,0	0,16	0	0,03
М 3.8	Каша гречневая с овощами	110,0	3,0	4,0	13,0	101,0	1,0	0	2,0	0	0	0	0,02
М 1.2б	Салат из свеклы	30,0	0,5	0	2,6	12,6	0	0,3	0	0	0	0	0
М 10.1б	Булочка молочная	40,0	4,6	6,5	23,0	172,0	0	0,6	6,0	0	0,01	0	0,03
М 9.3	Чай сладкий	150,0	0	0	5,0	20,0	0	0	0	0	0	0	0
	УЖИН 2												
М 6.10	Биолакт «Тема»	206,0	5,6	6,4	8,0	112,8	240	0	14,0	100	0,03	1,4	0,08
	НА ДЕНЬ												
	Соль	1,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	По норме	--	67,4	73,8	222,4	1825,7	800	10,0	80,0	700	0,8	45,0	0,45
	Итого за день	--	66,7	73,7	235,6	1898,4	799	10,0	80,0	708	0,74	46,4	0,44

Некарто чки	Наименование блюда	выход блюد	Белки	Жиры	Углев оды	Калори йность	Ca	Fe	Mg	P	B1	C	A
	ЗАВТРАК 1												
М 10.2а	Хлеб пшеничный	30,0	2,0	0	15,0	71,0	10,0	0,4	4,0	20,0	0	0	0
М 4.1а	Каша молочная манная	150,0	5,0	7,0	25,0	182,0	80,0	1,2	3,0	70,0	0,06	0	0,06
М 9.2	Кофе с молоком	150,0	3,0	3,0	11,0	86,0	90,0	0,02	0	70,0	0,06	0	0,03
М 6.7	Масло сливочное с сыром	5,0\4,0	1,0	4,0	0	41,0	44,0	0,2	5,0	72,0	0,03	0	0,06
М 9.7а	Фруктовое пюре	125,0	0,5	0	17,0	67,0	0	0,5	1,0	0	0	2,5	0
	ЗАВТРАК 2												
М 9.8	Фруктовый сок	150,0	0	0	15,0	69,0	0	1,0	0	0	0	0	0
М 9.7а	Фруктовое пюре	125,0	0,5	0	17,0	67,0	0	0,5	1,0	0	0	2,5	0
	ОБЕД												
М 10.3	Хлеб ржаной	20,0	1,0	0	8,0	39,0	6,0	0,7	8,0	26,0	0	0	0
М 2.1.2	Суп крестьянский со сметаной	150,0\5,0	1,0	2,8	8,0	66,0	0	0,7	0	0	0,02	0	0
М 7.16	Мясо отварное	50,0	13,6	11,7	0	160,4	35,0	1,0	0	70,0	0,24	0	0,03
М 3.11	Картофельное пюре с морковью	110,0	2,2	4,0	14,3	103,6	2,0	0,8	0	0	0	0	0,03
М 1.2а	Салат из свеклы	30,0	0	1,0	2,0	17,0	0	0,3	0	0	0	0	0
М 9.1	Компот из сухофруктов	150,0	0	0	11,0	44,0	0	0,02	0	0	0	40,0	0
	ПОЛДНИК												
М 6.3а	Сырники творожные	55,0	10,5	6,7	8,6	139,1	40,0	1,7	7,0	28,0	0,04	0	0,03
М 6.6г	Молоко кипяченое	200,0	5,8	6,4	9,4	120,0	215	0	27,0	140	0,09	0	0,05
	УЖИН 1												
М 10.2а	Хлеб пшеничный	30,0	2,0	0	15,0	71,0	10,0	0,4	4,0	20,0	0	0	0
М 8.1а	Пюре рыбное	50,0	10,0	6,0	1,0	98,0	12,0	0,01	0	90,0	0,06	0	0,03
М 3.7	Каша рисовая с овощами	110,0	2,0	4,0	16,0	106,0	0	0,1	4,0	0	0,04	0	0,02
М 3.6в	Капуста тушеная	40,0	0,8	3,6	4,0	46,2	0	0,1	0	0	0,04		0,03
М 9.3а	Чай сладкий	150,0	0	0	5,0	20,0	0	0	0	0	0	0	0
М 10.4	Печенье	15,0	1,0	1,0	11,0	61,0	4,0	0,2	2,0	0	0,04	0	0
	УЖИН 2												
М 6.10	Биолакт «Тема»	206,0	5,6	6,4	8,0	112,8	240	0	14,0	100	0,03	1,4	0,08
	НА ДЕНЬ												
	Соль	1,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	По норме	--	67,4	73,8	222,4	1825,7	800	10,0	80,0	700,	0,8	45,0	0,45
	Итого за день	---	67,5	67,6	221,3	1787,1	788	9,85	80,7	706	0,75	46,4	0,45

10 день

Нокарто чки	Наименование блюда	выход блюд	Белки	Жиры	Углев оды	Калори йность	Ca	Fe	Mg	P	B1	C	A
	ЗАВТРАК 1												
М 10.2а	Хлеб пшеничный	30,0	2,0	0	15,0	71,0	10,0	0,4	4,0	20,0	0	0	0
М 4.6	Каша молочная ячневая	150,0	4,0	7,0	20,0	159,0	90,0	0,2	0	70,0	0,08	0	0,03
М 9.4	Чай молочный	150,0	3,0	3,0	10,0	79,0	90,0	0,2	0	70,0	0,06	0	0,03
М 6.7	Масло сливочное с сыром	5,0\4,0	1,0	4,0	0	41,0	44,0	0,2	5,0	72,0	0,03	0	0,06
М 10.4	Печенье	15,0	1,0	1,0	11,0	61,0	4,0	0,2	2,0	0	0,04	0	0
М 9.7а	Фруктовое пюре	125,0	0,5	0	17,0	67,0	0	0,5	1,0	0	0	2,5	0
	ЗАВТРАК 2												
М 9.8	Фруктовый сок	150,0	0	0	15,0	69,0	0	1,0	0	0	0	0	0
М 9.7а	Фруктовое пюре	125,0	0,5	0	17,0	67,0	0	0,5	1,0	0	0	2,5	0
	ОБЕД												
М 10.3	Хлеб ржаной	20,0	1,0	0	8,0	39,0	6,0	0,7	8,0	26,0	0	0	0
М 2.5.2	Борщ на м\б со сметаной	150,0\5,0	2,0	3,0	11,0	81,0	13,0	0,7	0	0	0	0	0,03
М 7.6	Мясные консервы	50,0	5,0	6,0	1,0	79,0	22,0	0,9	0	60,0	0,2	0	0
М 3.10	Макароны отварные с соусом	65,0\45,0	2,2	4,1	14,6	103,0	6,0	0,4	3,0	0	0	0	0,03
М 1.3	Морковное пюре	35,0	1,0	4,0	2,0	46,0	6,0	0,2	0	0	0,04	0	0,02
М 9.1	Компот из сухофруктов	150,0	0	0	11,0	44,0	0	0,02	0	0	0	40	0
	ПОЛДНИК												
М 6.5	Пудинг творожный	70,0	9,0	6,0	9,0	126,0	10,0	1,0	7,0	80,0	0,04	0	0,03
М 6.6в	Молоко кипяченое	160,0	4,2	5,1	7,1	89,3	204	0	24,0	110	0,08	0	0,04
	УЖИН 1												
М 10.2а	Хлеб пшеничный	30,0	2,0	0	15,0	71,0	10,0	0,4	4,0	20,0	0	0	0
М 7.2	Тефтели мясные	55,0	14,6	11,6	3,7	194,0	45,0	1,2	7,0	50,0	0,24	0	0,03
М 3.5	Овощи припущенные	110,0	2,0	1,0	14,0	78,0	10,0	0,8	0	0	0	0	0,03
М 9.3	Чай сладкий	150,0	0	0	5,0	20,0	0	0	0	0	0	0	0
М 10.7	Булочка осенняя	50,0	6,0	8,0	22,0	177,0	0	0,8	4,0	0	0,02	0	0,03
	УЖИН 2												
М 6.10	Биолакт «Тема»	206,0	5,6	6,4	8,0	112,8	240	0	14,0	100	0,03	1,4	0,08
	НА ДЕНЬ												
	Соль	1,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	По норме	--	67,4	73,8	222,4	1825,7	800	10,0	80,0	700	0,8	45,0	0,45
	Итого за день	---	66,6	70,2	236,4	1874,1	810	10,3	84,0	678	0,86	46,4	0,44

№карточ ки	Наименование блюда	выход блюда	Белки	Жиры	Углев оды	Калори йность	Ca	Fe	Mg	P	B1	C	A
	ЗАВТРАК 1												
М 10.2а	Хлеб пшеничный	30,0	2,0	0	15,0	71,0	10,0	0,4	4,0	20,0	0	0	0
М 4.5	Каша молочная пшеничная	150,0	5,0	7,0	25,0	182,0	80,0	1,2	10,0	80,0	0,06	0	0,06
М 9.2	Кофе с молоком	150,0	3,0	3,0	11,0	86,0	90,0	0,02	0	70,0	0,06	0	0,03
М 6.7	Масло сливочное с сыром	5,0\4,0	1,0	4,0	0	41,0	44,0	0,2	5,0	72,0	0,03	0	0,06
М 9.7а	Фруктовое пюре	125,0	0,5	0	17,0	67,0	0	0,5	1,0	0	0	2,5	0
	ЗАВТРАК 2												
М 9.8	Фруктовый сок	150,0	0	0	15,0	69,0	0	1,0	0	0	0	0	0
М 9.7а	Фруктовое пюре	125,0	0,5	0	17,0	67,0	0	0,5	1,0	0	0	2,5	0
	ОБЕД												
М 10.3	Хлеб ржаной	20,0	1,0	0	8,0	39,0	6,0	0,7	8,0	26,0	0	0	0
М 2.4.4	Суп с макаронами и сметаной	150,0\5,0	2,0	3,8	8,0	76,0	0	0,6	0	0	0	0	0
М 7.7.1	Мясное пюре	50,0	14,0	12,0	0	161,0	35,0	1,0	0	70,0	0,2	0	0,03
М 3.8	Каша гречневая с овощами	110,0	2,0	4,0	13,0	101,0	1,0	0	2,0	0	0	0	0,02
М 1.2а	Салат из свеклы	30,0	0	1,0	2,0	17,0	0	0,3	0	0	0	0	0
М 9.1	Компот из сухофруктов	150,0	0	0	11,0	44,0	0	0,02	0	0	0	40,0	0
	ПОЛДНИК												
М 6.4б	Творожная запеканка	75,0	10,8	8,0	9,0	145,2	24,0	0,4	7,0	80,0	0,04	0	0,03
М 6.6г	Молоко кипяченое	170,0	5,0	5,0	8,0	101,0	204	0	20,0	110	0,08	0	0,04
М 1.1	Яйцо отварное	1\2	3,0	2,0	0	31,0	5,0	0,5	0	8,0	0,1	0	0,05
	УЖИН 1												
М 10.2а	Хлеб пшеничный	30,0	2,0	0	15,0	71,0	10,0	0,4	4,0	20,0	0	0	0
М 8.2	Котлета рыбная запеченная	55,0	10,0	4,0	3,0	84,0	20,0	0,4	0	70,0	0,16	0	0,03
М 3.11	Картофельное пюре с морковью	110,0	2,2	4,0	14,3	103,6	2,0	0,8	0	0	0	0	0,03
М 3.6в	Капуста тушеная	40,0	0,8	3,6	4,0	46,2	0	0,1	0	0	0,04	0	0,03
М 9.3а	Чай сладкий	150,0	0	0	5,0	20,0	0	0	0	0	0	0	0
М 10.4	Печенье	15,0	1,0	1,0	11,0	61,0	4,0	0,2	2,0	0	0,04	0	0
	УЖИН 2												
М 6.10	Биолакт «Тема»	206,0	5,6	6,4	8,0	112,8	240	0	14,0	100	0,03	1,4	0,08
	НА ДЕНЬ												
	Соль	1,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	По норме	--	67,4	73,8	222,4	1825,7	800	10,0	80,0	700	0,8	45,0	0,45
	Итого за день	--	71,4	68,8	219,3	1796,8	770	9,24	78,0	726	0,84	46,4	0,49

Некарто чки	Наименование блюда	выход блюда	Белки	Жиры	Углев оды	Калори йность	Ca	Fe	Mg	P	B1	C	A
	ЗАВТРАК 1												
М 10.2а	Хлеб пшеничный	30,0	2,0	0	15,0	71,0	10,0	0,4	4,0	20,0	0	0	0
М 4.2	Каша молочная пшенная	150,0	3,0	7,0	10,0	112,0	90,0	1,5	0	70,0	0,04	0	0,06
М 9.4	Чай с молоком	150,0	3,0	3,0	10,0	79,0	90,0	0,2	0	70,0	0,06	0	0,03
М 6.7	Масло сливочное с сыром	5,0\4,0	1,0	4,0	0	41,0	44,0	0,2	5,0	72,0	0,03	0	0,06
М 9.7а	Фруктовое пюре	125,0	0,5	0	17,0	67,0	0	0,5	1,0	0	0	2,5	0
	ЗАВТРАК 2												
М 9.8	Фруктовый сок	150,0	0	0	15,0	69,0	0	1,0	0	0	0	0	0
М 9.7а	Фруктовое пюре	125,0	0,5	0	17,0	67,0	0	0,5	1,0	0	0	2,5	0
М 10.4	Печенье	15,0	1,0	1,0	11,0	61,0	4,0	0,2	2,0	0	0,04	0	0
	ОБЕД												
М 10.3	Хлеб ржаной	20,0	1,0	0	8,0	39,0	6,0	0,7	8,0	26,0	0	0	0
М 2.6.1	Щи на м\б со сметаной	150,0\5,0	2,0	2,8	10,0	74,0	10,0	0,4	0	10,0	0,02	0	0
М 7.6а	Мясные консервы	60,0	5,5	6,1	1,1	81,3	22,0	0,9	0	60,0	0,2	0	0
М 3.7	Каша рисовая с овощами	110,0	2,0	4,0	16,0	106,0	0	0,1	4,0	0	0,04	0	0,02
М 1.5	Салат из моркови	30,0	0	1,0	2,0	19,0	0	0,2	0	0	0	0	0,03
М 9.1	Компот из сухофруктов	150,0	0	0	11,0	44,0	0	0,02	0	0	0	40,0	0
	ПОЛДНИК												
М 6.16	Творожное суфле	65,0	10,9	8,0	9,1	145,2	64,0	0,4	13,0	90,0	0,04	0	0,03
М 6.6д	Молоко кипяченое	180,0	5,2	5,0	8,2	101,5	204	0	24,0	110	0,08	0	0,04
	УЖИН 1												
М 10.2а	Хлеб пшеничный	30,0	2,0	0	15,0	71,0	10,0	0,4	4,0	20,0	0	0	0
М 3.3	Овощи тушеные	110,0	2,0	4,0	14,0	98,0	5,0	0,8	0	0	0,08	0	0,03
М 7.7.1	Мясное пюре	50,0	14,0	12,0	0	161,0	35,0	1,0	0	70,0	0,2	0	0,03
М 10.6	Плюшка	50,0	5,0	6,0	27,0	184,0	2,0	0,8	1,0	0	0,02	0	0,03
М 9.3	Чай сладкий	150,0	0	0	5,0	20,0	0	0	0	0	0	0	0
	УЖИН 2												
М 6.10	Биолакт «Тема»	206,0	5,6	6,4	8,0	112,8	240	0	14,0	100	0,03	1,4	0,08
	НА ДЕНЬ												
	Соль	1,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	По норме	--	67,4	73,8	222,4	1825,7	800	10,0	80,0	700	0,8	45,0	0,45
	Итого за день		66,2	70,3	229,4	1823,8	836	10,2	81,0	718	0,88	46,4	0,44

Некарто чки	Наименование блюда	выход блюда	Белки	Жиры	Углев оды	Калори йность	Ca	Fe	Mg	P	B1	C	A
	ЗАВТРАК 1												
М 10.2а	Хлеб пшеничный	30,0	2,0	0	15,0	71,0	10,0	0,4	4,0	20,0	0	0	0
М 4.1	Каша молочная манная	150,0	4,5	6,0	21,0	151,0	80,0	1,2	3,0	70,0	0,06	0	0,06
М 9.4	Чай с молоком	150,0	3,0	3,0	10,0	79,0	90,0	0,2	0	70,0	0,06	0	0,03
М 6.7	Масло сливочное с сыром	5,0\4,0	1,0	4,0	0	41,0	44,0	0,2	5,0	72,0	0,03	0	0,06
М 9.7а	Фруктовое пюре	125,0	0,5	0	17,0	67,0	0	0,5	1,0	0	0	2,5	0
	ЗАВТРАК 2												
М 9.8	Фруктовый сок	150,0	0	0	15,0	69,0	0	1,0	0	0	0	0	0
М 9.7а	Фруктовое пюре	125,0	0,5	0	17,0	67,0	0	0,5	1,0	0	0	2,5	0
	ОБЕД												
М 10.3	Хлеб ржаной	20,0	1,0	0	8,0	39,0	6,0	0,7	8,0	26,0	0	0	0
М 2.3.1	Суп с геркулесом со сметаной	150,0\5,0	2,0	2,8	8,0	71,0	0	1,6	0	0	0	0	0
М 7.5г	Ленивые голубцы из отварного мяса	60,0	11,4	12,5	4,3	176,0	45,0	0,5	2,0	50,0	0,22	0	0,03
М 3.1	Картофельное пюре	110,0	2,0	4,0	13,0	97,0	2,0	0,8	0	0	0	0	0,03
М 1.3	Морковное пюре	35,0	1,0	4,0	2,0	46,0	6,0	0,2	0	0	0,04	0	0,02
М 9.1	Компот из сухофруктов	150,0	0	0	11,0	44,0	0	0,02	0	0	0	40,0	0
	ПОЛДНИК												
М 6.3а	Сырники из творога	55,0	10,5	6,7	8,6	139,1	40,0	1,7	7,0	28,0	0,04	0	0,03
М 6.6в	Молоко кипяченое	160,0	4,2	5,1	7,1	89,3	204	0	24,0	110	0,08	0	0,04
	УЖИН 1												
М 10.2а	Хлеб пшеничный	30,0	2,0	0	15,0	71,0	10,0	0,4	4,0	20,0	0	0	0
М 8.1а	Пюре рыбное	50,0	10,0	6,0	1,0	98,0	12,0	0,01	0	90,0	0,06	0	0,03
М 3.9б	Каша пшеничная с овощами	110,0	2,0	5,5	20,2	139,0	10,0	0	8,0	10,0	0,08	0	0,03
М 1.2б	Салат из свеклы	30,0	0,5	0	2,6	12,6	0	0,3	0	0	0	0	0
М 10.4	Печенье	15,0	1,0	1,0	11,0	61,0	4,0	0,2	2,0	0	0,04	0	0
М 9.3	Чай сладкий	150,0	0	0	5,0	20,0	0	0	0	0	0	0	0
	УЖИН 2												
М 6.10	Биолакт «Тема»	206,0	5,6	6,4	8,0	112,8	240	0	14,0	100	0,03	1,4	0,08
	НА ДЕНЬ												
	Соль	1,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	По норме	--	67,4	73,8	222,4	1825,7	800,0	10,0	80,0	700,0	0,8	45,0	0,45
	Итого за день	---	64,7	67,0	219,8	1760,8	803,0	10,4	83,0	666,0	0,74	46,4	0,44

Некарточки	Наименование блюда	выход блюда	Белки	Жиры	Углев оды	Калори йность	Ca	Fe	Mg	P	B1	C	A
	ЗАВТРАК 1												
М 10.2а	Хлеб пшеничный	30,0	2,0	0	15,0	71,0	10,0	0,4	4,0	20,0	0	0	0
М 4.8	Каша молочная рисовая	150,0	4,0	6,9	25,8	182,2	80,0	1,2	10,0	80,0	0,06	0	0,06
М 9.2	Кофе с молоком	150	3,0	3,0	11,0	86,0	90,0	0,02	0	70,0	0,06	0	0,03
М 6.7	Масло сливочное с сыром	5,0\4,0	1,0	4,0	0	41,0	44,0	0,2	5,0	72,0	0,03	0	0,06
М 9.7а	Фруктовое пюре	125,0	0,5	0	17,0	67,0	0	0,5	1,0	0	0	2,5	0
	ЗАВТРАК 2												
М 9.8	Фруктовый сок	150,0	0	0	15,0	69,0	0	1,0	0	0	0	0	0
М 9.7а	Фруктовое пюре	125,0	0,5	0	17,0	67,0	0	0,5	1,0	0	0	2,5	0
	ОБЕД												
М 10.3	Хлеб ржаной	20,0	1,0	0	8,0	39,0	6,0	0,7	8,0	26,0	0	0	0
М 2.4.3	Суп картофельный с макаронами со сметаной	150,0\5,0	2,0	2,8	8,0	67,0	0	0,6	0	0	0	0	0
М 7.7.3	Мясное пюре	50,0	11,0	9,4	0	129,0	35,0	1,0	0	70,0	0,2	0	0,03
М 3.8	Каша гречневая с овощами	110,0	3,0	4,0	13,0	101,0	1,0	0	2,0	0	0	0	0,02
М 1.2а	Салат из свеклы	30,0	0	1,0	2,0	17,0	0	0,3	0	0	0	0	0
М 9.1	Компот из сухофруктов	150,0	0	0	11,0	44,0	0	0,02	0	0	0	40,0	0
	ПОЛДНИК												
М 6.4б	Творожная запеканка	75,0	10,8	8,0	9,0	145,2	24,0	0,4	7,0	80,0	0,04	0	0,03
М 6.6в	Молоко кипяченое	160,0	4,2	5,1	7,1	89,3	204	0	24,0	110	0,08	0	0,04
	УЖИН 1												
М 10.2а	Хлеб пшеничный	30,0	2,0	0	15,0	71,0	10,0	0,4	4,0	20,0	0	0	0
М 7.4е	Мясные биточки	50,0	12,8	13,0	2,0	175,3	1,0	1,2	0	70,0	0,16	0	0,03
М 3.1	Картофельное пюре	110,0	2,0	4,0	13,0	97,0	2,0	0,8	0	0	0	0	0,03
М 3.6в	Капуста тушеная	40,0	0,8	3,6	4,0	46,2	0	0,1	0	0	0,04	0	0,03
М 9.3а	Чай сладкий	150,0	0	0	5,0	20,0	0	0	0	0	0	0	0
М 10.4	Печенье	15,0	1,0	1,0	11,0	61,0	4,0	0,2	2,0	0	0,04	0	0
	УЖИН 2												
М 6.10	Биолакт «Тема»	206,0	5,6	6,4	8,0	112,8	240	0	14,0	100	0,03	1,4	0,08
	НА ДЕНЬ												
	Соль	1,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	По норме	--	67,4	73,8	222,4	1825,7	800,0	10,0	80,0	700,0	0,8	45,0	0,45
	Итого за день	--	67,2	72,2	216,9	1798	751,0	9,5	82,0	718,0	0,74	46,4	0,44

ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЙ ДОМ РЕБЕНКА «КАПЕЛЬКА»



О.А. Иноземцева

ЧЕТЫРНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ОВД 1,5 - 3 лет (ясельный стол)

Исполнитель: врач - диетолог Овчинникова О. А.

Астрахань 2021 г.

I день

№карточ ки	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жи ры	Углев оды	Калор ийнос ть	Ca	Fe	Mg	P	B1	C	A
	ЗАВТРАК 1												
Я 10.6а	Хлеб пшеничный	35,0	3,0	0	17,0	82,0	7,0	0,4	5,0	23,0	0	0	0
Я 4.3	Каша молочная гречневая	150,0	5,0	7,0	26,0	194,0	70,0	1,0	0	70,0	0,06	0	0,06
Я 2.3	Кофе с молоком	150,0	3,0	3,0	11,0	86,0	90,0	0,02	0	70,0	0,06	0	0,03
Я 6.6	Масло сливочное с сыром	5,0\9,0	3,0	4,0	0	52,0	98,0	0,2	5,0	72,0	0,06	0	0,06
Я 9.8е	Фрукты свежие (яблоки)	40,0	0,1	0	5,0	19,0	0	0	0	0	0,01	5,0	0
	ЗАВТРАК 2												
Я 9.7	Фруктовый сок	150,0	0	0	15,0	69,0	0	1,0	0	0	0	0	0
Я 9.8г	Фрукты свежие (яблоки)	95,0	0,5	0	10,0	39,4	7,0	0,6	0	0	0,03	10,0	0
	ОБЕД												
Я 10.7	Хлеб ржаной	30,0	2,0	0	12,0	59,0	9,0	1,0	13,0	39,0	0	0	0
Я 2.1в	Щи на м\б со сметаной	150,0\8,0	2,0	5,6	10,0	103,4	11,0	0,4	0	10,0	0,02	0	0
Я 7.8	Тефтели мясные	50,0	12,5	11,7	3,0	168,7	6,0	1,1	0	100,0	0,06	0	0,02
Я 3.1	Картофельное пюре	110,0	2,0	4,0	17,0	114,0	2,0	0,8	0	0	0	0	0,03
Я 1.2б	Салат из свеклы	30,0\1,0	0	1,0	2,0	20,0	0	0,3	0	0	0,03	0	0
Я 9.5	Компот из яблок	150,0	0	0	7,0	29,0	0	0,02	0	0	0,01	19,0	0
	ПОЛДНИК												
Я 6.4	Творожная запеканка	85,0	13,0	11,0	11,0	173,0	24,0	1,5	10,0	10,0	0,04	0	0,03
Я 6.5б	Молоко кипяченое	150,0	4,0	5,0	7,0	89,0	180,0	0	19,0	110,0	0,06	0	0,03
	УЖИН 1												
Я 10.6а	Хлеб пшеничный	35,0	3,0	0	17,0	82,0	7,0	0,4	5,0	23,0	0	0	0
Я 8.3	Суфле рыбное	50,0\5,0	11,0	10,0	1,0	106,0	12,0	0,6	7,0	90,0	0,09	0	0,05
Я 3.6	Каша рисовая вязкая с овощами	110,0	2,0	4,0	16,0	106,0	0	0,1	4,0	0	0,04	0	0,02
Я 1.4	Морковное пюре	45,0	1,0	4,0	3,0	50,0	0	0,2	0	0	0,06	0	0,04
Я.9.2а	Чай сладкий	150,0	0	0	5,0	20,0	0	0	0	0	0	0	0
Я 10.4	Печенье	20,0	1,0	2,0	15,0	81,0	0	0,2	0	0	0,04	0	0
Я.9.8г	Фрукты свежие (яблоки)	95,0	0,5	0	10,0	39,4	7,0	0,6	0	0	0,03	10,0	0
	УЖИН 2												
Я 6.9	Биолакт «Тема»	206,0	5,6	6,4	8,0	112,8	240,0	0	14,0	100,0	0,03	1,4	0,08
	Соль на день	3,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	По норме	--	75,3	81,0	232,0	1966,0	800,0	10,0	80,0	700,0	0,8	45,0	0,45
	Итого за день	--	75,2	78,7	226	1894,7	770,0	10,5	82,0	717,0	0,73	45,4	0,45

2 день

№карточ- ки	Наименование блюда	Выход блюд	Белки	Жи- ры	Углево- ды	Калор ийност ь	Ca	Fe	Mg	P	B1	C	A
	ЗАВТРАК 1												
Я 10.6а	Хлеб пшеничный	35,0	3,0	0	17,0	82,0	7,0	0,4	5,0	23,0	0	0	0
Я 4.2	Каша молочная геркулесовая	150,0	4,7	8,0	23,0	185,0	90,0	0,9	0	60,0	0,06	0	0,06
Я 6.6	Масло сливочное с сыром	5,0\9,0	3,0	4,0	0	52,0	98,0	0,2	5,0	72,0	0,06	0	0,06
Я 9.1	Чай с молоком	150,0	3,0	3,0	10,0	79,0	90,0	0,2	0	70,0	0,06	0	0,03
Я 5.2	Яйцо вареное	0,5	3,0	2,0	0	31,0	5	0,5	0	8	0,1	0	0,05
Я 10.4	Печенье	20,0	1,0	2,0	15,0	81,0	0	0,2	0	0	0,04	0	0
Я 9.8е	Фрукты свежие (яблоки)	40,0	0,1	0	5,0	19,0	0	0	0	0	0,01	5,0	0
	ЗАВТРАК 2												
Я 9.7	Фруктовый сок	150,0	0	0	15,0	69,0	0	1,0	0	0	0	0	0
Я 9.8г	Фрукты свежие (яблоки)	95,0	0,5	0	10	39,4	7,0	0,6	0	0	0,03	10,0	0
	ОБЕД												
Я 10.7	Хлеб ржаной	30,0	2,0	0	12,0	59,0	9,0	1,0	13,0	39,0	0	0	0
Я 2.3в	Суп рисовый со сметаной	150,0\8,0	1,0	3,6	12,0	84,4	0	0,5	0	0	0	0	0
Я 7.7а	Гуляш из отварного мяса	35,0\25,0	7,5	10,0	7,0	161,0	6,0	1,1	0	60,0	0,06	0	0
Я 3.2	Рагу овощное с маслом сливоч	120,0	3,0	4,0	10,0	88,0	0	0,9	0	0	0,03	0	0,03
Я 1.7а	Салат из моркови и яблок	40,0\1,0	0,43	1,0	3,0	24,2	21,0	0,4	0	4,0	0,06	0	0,04
Я 9.4	Компот из сухофруктов	150,0	0	0	17,0	71,0	0	0,02	0	0	0	19,0	0
	ПОЛДНИК												
Я 6.2	Творожное суфле	70,0	11,0	7,0	9,0	148,0	24,0	0,4	10,0	10,0	0,04	0	0,03
Я 6.5д	Молоко кипяченое	170,0	5,0	5,0	8,0	101,0	204,0	0	24,0	125,0	0,08	0	0,04
	УЖИН 1												
Я 9.8г	Фрукты свежие (яблоки)	95,0	0,5	0	10,0	39,4	7,0	0,6	0	0	0,03	10,0	0
Я 10.6а	Хлеб пшеничный	35,0	3,0	0	17,0	82,0	7,0	0,4	5,0	23,0	0	0	0
Я 7.3а	Мясное пюре	50,0	11,0	13,0	0	162,0	5,0	0,9	0	70,0	0,06	0	0,03
Я 3.5	Каша гречневая вязкая с овощами	110,0	3,0	4,0	13,0	101,0	1,0	0	0	10,0	0	0	0,02
Я 1.2б	Салат из свеклы с растит.маслом	30,0\2,0	0	2,0	2,0	29	0	0,3	0	0	0,03	0	0
Я 10.3в	Булочка молочная	45,0	5,0	7,0	25,0	180,0	0	0,6	6,0	60,0	0	0	0,03
Я 9.2	Чай сладкий	150,0	0	0	5,0	20,0	0	0	0	0	0	0	0
	УЖИН 2												
Я 6.9	Биолакт «Тема»	206,0	5,6	6,4	8,0	112,8	240,0	0	14,0	100,0	0,03	1,4	0,08
	Соль на день	3,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	По норме	--	75,3	81,0	232,0	1966,0	800,0	10,0	80,0	700,0	0,8	45,0	0,45
	Итого за день	--	76,63	82,0	253,0	2100,0	821,0	11,1	82,0	744,0	0,78	45,4	0,5

Некарточки	Наименование блюда	Выход блюдо	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Ca	Fe	Mg	P	B1	C	A
	ЗАВТРАК 1												
Я 10.6а	Хлеб пшеничный	35,0	3,0	0	17,0	82,0	7,0	0,4	5,0	23,0	0	0	0
Я 4.6	Каша молочная манная	150,0	4,5	6,8	22,0	172,0	80,0	1,2	3,0	70,0	0,06	0	0,06
Я 9.3	Кофе с молоком	150,0	3,0	3,0	11,0	86,0	90,0	0,02	0,0	70,0	0,06	0	0,03
Я 5.1	Омлет натуральный	50,0	6,0	6,0	1,0	84,0	14,0	0,6	5,0	10,0	0,06	0	0,1
Я 6.6	Масло сливочное с сыром	5,0\9,0	3,0	4,0	0	52,0	98,0	0,2	5,0	72,0	0,06	0	0,06
	ЗАВТРАК 2												
Я 9.7	Фруктовый сок	150,0	0	0	15,0	69,0	0	1,0	0	0	0	0	0
Я 9.8г	Фрукты свежие (яблоки)	95,0	0,5	0	10,0	39,4	7,0	0,6	0	0	0,03	10,0	0
	ОБЕД												
Я 10.7	Хлеб ржаной	30,0	2,0	0	12,0	59,0	9,0	1,0	13,0	39,0	0	0	0
Я 2.4в	Суп крестьянский на м\б со сметаной	150,0\8,0	1,0	3,6	10,0	76,4	0	0,7	0	0	0,02	0	0,01
Я 7.11	Мясо отварное с соусом	35,0\25,0	11,0	13,0	3,0	169,0	8,0	0,9	4,0	70,0	0,06	0	0
Я 3.10	Картофельное пюре с морковью	120,0	2,1	5,5	17,8	118,2	2,0	0,8	0	0	0,03	0	0,03
Я 1.6а	Салат из свеклы и яблок	40,0\1,0	0,5	1,0	3,6	26,3	12,0	0,6	7,0	6,0	0,03	0	0
Я 9.4	Компот из сухофруктов	150,0	0	0	17,0	71,0	0	0,02	0	0	0	19,0	0
Я 9.8 е	Фрукты свежие(яблоки)	40,0	0,1	0	5,0	19,0	0	0	0	0	0,01	5,0	0
	ПОЛДНИК												
Я 6.3а	Сырники творожные	55,0	10,5	6,7	8,6	139,1	60	1,0	0	18,0	0,04	0	0,03
Я 6.5б	Молоко кипяченое	150,0	4,0	5,0	7,0	89,0	180,0	0	19,0	110,0	0,06	0	0,03
	УЖИН 1												
Я 9.8г	Фрукты свежие (яблоки)	95,0	0,5	0	10,0	39,4	7,0	0,6	0	0	0,03	10	0
Я 10.6а	Хлеб пшеничный	35,0	3,0	0	17,0	82,0	7,0	0,4	5,0	23,0	0	0	0
Я 8.1	Пюре рыбное	55,0	10,0	6,0	1,0	90,0	12,0	0,01	0	90,0	0,06	0	0,03
Я 3.6	Каша рисовая вязкая с овощами	110,0	2,0	4,0	16,0	106,0	0	0,1	4,0	0	0,04	0	0,02
Я 3.4	Капуста тушеная	40,0	0,8	3,6	4,0	46,2	0	0,1	0	0	0,04	0	0,01
Я 9.26	Чай сладкий	150,0	0	0	10,0	40,0	0	0	0	0	0	0	0
Я 10.4	Печенье	20,0	1,0	2,0	15,0	81,0	0	0,2	0	0	0,04	0	0
	УЖИН 2												
Я 6.9	Биолакт «Тема»	206,0	5,6	6,4	8,0	112,8	240,0	0	14,0	100,0	0,03	1,4	0,08
	Соль на день	3,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	По норме	--	75,3	81,0	232,0	1966,0	800,0	10,0	80,0	700,0	0,8	45,0	0,45
	Итого за день	--	74,1	76,6	241,0	1948,8	833,0	10,45	84,0	701,0	0,76	45,4	0,46

№карточ ки	Наименование блюда	Выход блю д	Белки	Жиры	Угле вод ы	Калор ийнос ть	Ca	Fe	Mg	P	B1	C	A
	ЗАВТРАК 1												
Я 10.6а	Хлеб пшеничный	35,0	3,0	0	17,0	82,0	7,0	0,4	5,0	23,0	0	0	0
Я 4.5	Каша молочная ячневая	150,0	4,0	6,0	25,0	170,0	90,0	0,2	0	70,0	0,08	0	0,03
Я 9.1	Чай молочный	150,0	3,0	3,0	10,0	79,0	90,0	0,2	0	70,0	0,06	0	0,03
Я 6.6	Масло сливочное с сыром	5,0\9,0	3,0	4,0	0	52,0	98,0	0,2	5,0	72,0	0,06	0	0,06
Я 10.4	Печенье	20,0	1,0	2,0	15,0	81,0	0	0,2	0	0	0,04	0	0
Я 9.8е	Фрукты свежие (яблоки)	40,0	0,1	0	5,0	19,0	0	0	0	0	0,01	5,0	0
	ЗАВТРАК 2												
Я 9.7	Фруктовый сок	150,0	0	0	15,0	69,0	0	1,0	0	0	0	0	0
Я 9.8г	Фрукты свежие (яблоки)	95,0	0,5	0	10,0	39,4	7,0	0,6	0	0	0,03	10,0	0
	ОБЕД												
Я 10.7	Хлеб ржаной	30,0	2,0	0	12,0	59,0	9,0	1,0	13,0	39,0	0	0	0
Я 2.6	Борщ на м\б со сметаной	150,0\8,0	2,0	3,0	12,0	88,0	13,0	0,7	0	0	0,02	0	0,03
Я 7.3а	Мясное пюре	50,0	11,0	13,0	0	162,0	5,0	0,9	0	70,0	0,06	0	0,03
Я 3.8	Макароны отварные с соусом	75,0\35,0	3,0	3,5	21,0	125,6	6,0	0,5	4,0	0	0,06	0	0,02
Я 1.4	Морковное пюре	45,0	1,0	4,0	2,5	48,8	0	0,2	0	0	0,06	0	0,04
Я 9.5	Компот из яблок	150,0	0	0	7,0	29,0	0	0,02	0	0	0,01	19,0	0
	ПОЛДНИК												
Я 6.1	Пудинг творожный	75,0	11,0	7,0	11,0	157,8	12,0	1,1	8,0	8,0	0,04	0	0,03
Я 6.5в	Молоко кипяченое	160,0	4,2	5,1	7,1	89,3	180,0	0	21,0	120,0	0,06	0	0,03
	УЖИН 1												
Я 10.6а	Хлеб пшеничный	35,0	3,0	0	17,0	82,0	7,0	0,4	5,0	23,0	0	0	0
Я 9.8г	Фрукты свежие (яблоки)	95,0	0,5	0	10,0	39,4	7,0	0,6	0	0	0,03	10,0	0
Я 7.8	Тефтели мясные	50,0	12,5	11,7	3,0	168,7	6,0	1,1	0	100,0	0,06	0	0,02
Я 3.3	Овощи припущенные	120,0	2,0	3,6	12,0	83,0	10,0	0	0	0	0,02	0	0,03
Я 9.2	Чай сладкий	150,0	0	0	5,0	20,0	0	0	0	0	0	0	0
Я 10.2	Булочка осенняя	45,0	6,0	8,0	20,0	169,0	0	0,8	8,0	0	0	0	0,03
	УЖИН 2												
Я 6.9	Биолакт «Тема»	206,0	5,6	6,4	8,0	112,8	240,0	0	14,0	100,0	0,03	1,4	0,08
	Соль	3,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	По норме	--	75,3	81,0	232,0	1966,0	800,0	10,0	80,0	700,0	0,8	45,0	0,45
	Итого за день	---	78,4	80,3	244,6	2025,8	787,0	10,12	83,0	695,0	0,73	45,4	0,46

Некарто чки	Наименование блюда	Выход блюд	Белк и	Жир ы	Углево ды	Калорий ность	Ca	Fe	Mg	P	B1	C	A
	ЗАВТРАК 1												
Я 10.6а	Хлеб пшеничный	35,0	3,0	0	17,0	82,0	7,0	0,4	5,0	23,0	0	0	0
Я 4.4	Каша молочная пшеничная	150,0	5,0	9,0	20,0	181,0	80,0	1,2	0	80,0	0,06	0	0,06
Я 9.3	Кофе с молоком	150,0	3,0	3,0	11,0	86,0	90,0	0,02	0	70,0	0,06	0	0,03
Я 6.6	Масло сливочное с сыром	5,0\9,0	3,0	4,0	0	52,0	98,0	0,2	5,0	72,0	0,06	0	0,06
Я 9.8г	Фрукты свежие (яблоки)	95,0	0,5	0	10,0	39,4	7,0	0,6	0	0	0,03	10,0	0
	ЗАВТРАК 2												
Я 9.7	Фруктовый сок	150,0	0	0	15,0	69,0	0	1,0	0	0	0	0	0
Я 9.8г	Фрукты свежие (яблоки)	95,0	0,5	0	10,0	39,4	7,0	0,6	0	0	0,03	10,0	0
	ОБЕД												
Я 10.7	Хлеб ржаной	30,0	2,0	0	12,0	59,0	9,0	1,0	13,0	39,0	0	0	0
Я 2.56	Суп картофельный с макаронами и сметаной	150,0\8,0	2,0	3,6	10,0	76,4	0	0,06	0	0	0	0	0,02
Я 3.5	Каша гречневая с овощами	110,0	3,0	4,0	13,0	101,0	1,0	0	0	10,0	0	0	0,02
Я 7.6	Бефстроганов из отварного мяса	35,0\25,0	11,0	13,0	2,0	156,0	5,0	1,2	0	80,0	0,06	0	0,03
Я 1.6а	Салат из свеклы и яблок	40,0\1,0	0,5	1,0	3,6	26,3	12,0	0,6	7,0	6,0	0,03	0	0
Я 9.4	Компот из сухофруктов	150,0	0	0	17,0	71,0	0	0,02	0	0	0	19,0	0
	ПОЛДНИК												
Я 6.4	Творожная запеканка	85,0	13,0	11,0	11,0	173,0	24,0	1,5	10,0	10,0	0,04	0	0,03
Я 6.5д	Молоко кипяченое	170,0	5,0	5,0	8,0	101,0	204,0	0	24,0	125,0	0,08	0	0,04
	УЖИН 1												
Я 9.8е	Фрукты свежие (яблоки)	40,0	0,1	0	5,0	19,0	0	0	0	0	0,01	5,0	0
Я 10.6а	Хлеб пшеничный	35,0	3,0	0	17,0	82,0	7,0	0,4	5,0	23,0	0	0	0
Я 8.2	Котлета рыбная запеченная	50,0\5,0	11,0	7,0	5,0	127,0	20,0	0,9	0	70,0	0,16	0	0,03
Я 3.10	Картофельное пюре с морковью	120,0	2,1	5,5	17,8	118,2	2,0	0,9	0	0	0,03	0	0,03
Я 3.4	Капуста тушеная	40,0	0,8	3,6	4,0	46,2	0	0,1	0	0	0,04	0	0,01
Я 9.26	Чай сладкий	150,0	0	0	5,0	20,0	0	0	0	0	0	0	0
Я 10.4	Печенье	20,0	1,0	2,0	15,0	81,0	0	0,2	0	0	0,04	0	0
	УЖИН 2												
Я 6.9	Биолакт «Тема»	206,0	5,6	6,4	8,0	112,8	240,0	0	14,0	100,0	0,03	1,4	0,08
	Соль на день	3,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	По норме	--	75,3	81,0	232,0	1966,0	800,0	10,0	80,0	700,0	0,8	45,0	0,45
	Итого за день	--	75,1	78,1	236,4	1918,7	813,0	9,18	83,0	708,0	0,76	45,4	0,44

6 день

№карточек	Наименование блюда	Выход блюд	Белки	Жиры	Углев оды	Калор ийнос ть	Ca	Fe	Mg	P	B1	C	A
	ЗАВТРАК 1												
Я10.6а	Хлеб пшеничный	35,0	3,0	0	17,0	82,0	7,0	0,4	5,0	23,0	0	0	0
Я 4.1	Каша молочная пшеница	150,0	3,0	7,0	15,0	132,0	90,0	1,0	0	70,0	0,04	0	0,03
Я 9.1	Чай с молоком	150,0	3,0	3,0	10,0	79,0	90,0	0,2	0	70,0	0,06	0	0,03
Я 6.6	Масло сливочное с сыром	5,0\9,0	3,0	4,0	0	52,0	98,0	0,2	5,0	72,0	0,06	0	0,06
Я 5.2	Яйцо отварное	1\2	3,0	2,0	0	31,0	5,0	0,5	0	8,0	0,1	0	0,05
	ЗАВТРАК 2												
Я 9.7	Фруктовый сок	150,0	0	0	15,0	69,0	0	1,0	0	0	0	0	0
Я 9.8г	Фрукты свежие (яблоки)	95,0	0,5	0	10,0	39,4	7,0	0,6	0	0	0,03	10,0	0
Я 10.4	Печенье	20,0	1,0	2,0	15,0	81,0	0	0,2	0	0	0,04	0	0
	ОБЕД												
Я 9.8е	Фрукты свежие (яблоки)	40,0	0,1	0	5,0	19,0	0	0	0	0	0,01	5,0	0
Я 10.7	Хлеб ржаной	30,0	2,0	0	12,0	59,0	9,0	1,0	13,0	39,0	0	0	0
Я 2.1в	Щи на м\б со сметаной	150,0\8,0	2,0	4,6	10,0	94,4	11,0	0,4	0	10,0	0,02	0	0,01
Я 7.7б	Гуляш из отварного мяса	40,0\20,0	8,0	11,0	7,0	182,8	6,0	1,1	0	60,0	0,06	0	0
Я 3.6	Каша рисовая с овощами	110,0	2,0	4,0	16,0	106,0	0	0,1	4,0	0	0,04	0	0,02
Я 1.7а	Салат из моркови и яблок	40,0\1,0	0,43	1,0	3,0	24,2	21,0	0,4	0	4,0	0,06	0	0,04
Я 9.4	Компот из сухофруктов	150,0	0	0	17,0	71,0	0	0,02	0	0	0	19,0	0
	ПОЛДНИК												
Я 6.2	Творожное суфле	70,0	11,0	7,0	9,0	148,0	24,0	0,4	10,0	10,0	0,04	0	0,03
Я 6.5д	Молоко кипяченое	170,0	5,0	5,0	8,0	101,0	204,0	0	24,0	125,	0,08	0	0,04
	УЖИН 1												
Я 9.8г	Фрукты свежие (яблоки)	95,0	0,5	0	10,0	39,4	7,0	0,6	0	0	0,03	10,0	0
Я 10.6а	Хлеб пшеничный	35,0	3,0	0	17,0	82,0	7,0	0,4	5,0	23,0	0	0	0
Я 7.3а	Мясное пюре	50,0	11,0	13,0	0	162,0	5,0	0,9	0	70,0	0,06	0	0,03
Я 3.9	Тушеные овощи	120,0	3,0	5,5	10,0	88,0	0	0,3	0	0	0,03	0	0,02
Я 10.1	Плюшка	50,0	6,0	9,0	23,0	194,0	2,0	0,8	2,0	0	0	0	0,01
Я 9.2	Чай сладкий	150,0	0	0	5,0	20,0	0	0	0	0	0	0	0
	УЖИН 2												
Я 6.9	Биолакт «Тема»	206,0	5,6	6,4	8,0	112,8	240,0	0	14,0	100	0,03	1,4	0,08
	Соль на день	3,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	По норме	--	75,3	81,0	232,0	1966,0	800,0	10,0	80,0	700	0,8	45,0	0,45
	Итого за день		76,1	84,5	242,0	2069	833,0	10,5	82,0	684	0,79	45,4	0,45

Некарто чки	Наименование блюда	Выход блюд	Белки	Жиры	Углево ды	Калор ийност ь	Ca	Fe	Mg	P	B1	C	A
	ЗАВТРАК 1												
Я 10.6а	Хлеб пшеничный	35,0	3,0	0	17,0	82,0	7,0	0,4	5,0	23,0	0	0	0
Я 4.6	Каша молочная манная	150,0	4,5	6,8	22,0	172,0	80,0	1,2	3,0	70,0	0,06	0	0,06
Я 9.1	Чай с молоком	150,0	3,0	3,0	10,0	79,0	90,0	0,2	0	70,0	0,06	0	0,03
Я 6.6	Масло сливочное с сыром	5,0\9,0	3,0	4,0	0	52,0	98,0	0,2	5,0	72,0	0,06	0	0,06
Я 9.8д	Фрукты свежие (яблоки)	60,0	0,11	0	5,1	19,2	1,0	0,3	0	0	0,01	5,0	0
	ЗАВТРАК 2												
Я 9.7	Фруктовый сок	150,0	0	0	15,0	69,0	0	1,0	0	0	0	0	0
Я 9.8г	Фрукты свежие (яблоки)	95,0	0,5	0	10,0	39,4	7,0	0,6	0	0	0,03	10,0	0
	ОБЕД												
Я 10.7	Хлеб ржаной	30,0	2,0	0	12,0	59,0	9	1	13,0	39,0	0	0	0
Я 2.2в	Суп картофельный с овсяной крупой на м\б со сметаной	150,0\8,0	2,5	4,7	13,0	118,0	0	1,6	0	0	0	0	0
Я 7.5	Ленивые голубцы из отварного мяса	60,0	12,2	12,4	5,0	177,0	13,0	0,5	2,0	70,0	0,08	0	0,03
Я 3.1	Картофельное пюре	110,0	2,0	4,0	17,0	114,0	2,0	0,8	0	0	0	0	0,03
Я 1.4	Морковное пюре	45,0	1,0	4,0	2,5	48,8	0	0,2	0	0	0,06	0	0,04
Я 9.4	Компот из сухофруктов	150,0	0	0	17,0	71,0	0	0,02	0	0	0	19,0	0
	ПОЛДНИК												
Я 6.3	Сырники из творога	55,0	10,5	6,7	8,6	139,1	60,0	1,0	0	18,0	0,04	0	0,03
Я 6.5в	Молоко кипяченое	160,0	4,2	5,0	7,1	89,3	180,0	0	20,0	120	0,06	0	0,03
	УЖИН 1												
Я 10.6а	Хлеб пшеничный	35,0	3,0	0	17,0	82,0	7,0	0,4	5,0	23,0	0	0	0
Я 9.8г	Фрукты свежие (яблоки)	95,0	0,5	0	10,0	39,4	7,0	0,6	0	0	0,03	10,0	0
Я 8.1	Пюре рыбное	55,0	10,0	6,0	1,0	90,0	12,0	0,01	0	90,0	0,06	0	0,03
Я 3.7	Каша пшенная с овощами	110,0	2,0	7,5	20,2	155,4	10,0	0	13,0	10,0	0,06	0	0,02
Я 3.4г	Капуста тушеная с растительным маслом	40,0	0,8	2,0	2,6	32,6	0	0,1	0		0,04	0	0,01
Я 9.2	Чай сладкий	150,0	0	0	5,0	20,0	0	0	0	0	0	0	0
Я 10.4	Печенье	20,0	1,0	2,0	15,0	81,0	0	0,2	0	0	0,04	0	0
	УЖИН 2												
Я 6.9	Биолакт «Тема»	206,0	5,6	6,4	8,0	112,8	240,0	0	14,0	100	0,03	1,4	0,08
	Соль на день	3,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	По норме	--	75,3	81,0	232,0	1966,0	800,0	10,0	80,0	700, 0	0,8	45,0	0,45
	Итого за день	---	71,4	74,5	240,1	1942,0,	823,0	10,3	80,0	705, 0	0,72	45,4	0,45

№карточ ки	Наименование блюда	Выход блюд	Белки	Жиры	Угле вод ы	Калор ийност ь	Ca	Fe	Mg	P	B1	C	A
	ЗАВТРАК 1												
Я 10.6а	Хлеб пшеничный	35,0	3,0	0	17,0	82,0	7,0	0,4	5,0	23,0	0	0	0
Я 4.2	Каша молочная геркулесовая	150,0	4,7	8,0	23,0	185,0	90,0	0,9	0	60,0	0,06	0	0,06
Я 6.6	Масло сливочное с сыром	5,0\9,0	3,0	4,0	0	52,0	98,0	0,2	5,0	72,0	0,06	0	0,06
Я 9.1	Чай с молоком	150,0	3,0	3,0	10,0	79,0	90,0	0,2	0	70,0	0,06	0	0,03
Я 5.2	Яйцо вареное	0,5	3,0	2,0	0	31,0	5,0	0,5	0	8,0	0,1	0	0,05
Я 10.4	Печенье	20,0	1,0	2,0	15,0	81,0	0	0,2	0	0	0,04	0	0
Я 9.8е	Фрукты свежие (яблоки)	40,0	0,1	0	5,0	19,0	0	0	0	0	0,01	5,0	0
	ЗАВТРАК 2												
Я 9.7	Фруктовый сок	150,0	0	0	15,0	69,0	0	1,0	0	0	0	0	0
Я 9.8г	Фрукты свежие (яблоки)	95,0	0,5	0	10	39,4	7,0	0,6	0	0	0,03	10,0	0
	ОБЕД												
Я 10.7	Хлеб ржаной	30,0	2,0	0	12,0	59,0	9,0	1,0	13,0	39,0	0	0	0
Я 2.3в	Суп рисовый со сметаной	150,0\8,0	1,0	3,6	12,0	84,4	0	0,5	0	0	0	0	0
Я 7.7а	Гуляш из отварного мяса	35,0\25,0	7,5	10,0	7,0	161,0	6,0	1,1	0	60,0	0,06	0	0
Я 3.2	Рагу овощное с маслом сливоч	120,0	3,0	4,0	10,0	88,0	0	0,9	0	0	0,03	0	0,03
Я 1.7а	Салат из моркови и яблок	40,0\1,0	0,43	1,0	3,0	24,2	21,0	0,4	0	4,0	0,06	0	0,04
Я 9.4	Компот из сухофруктов	150,0	0	0	17,0	71,0	0	0,02	0	0	0	19,0	0
	ПОЛДНИК												
Я 6.2	Творожное суфле	70,0	11,0	7,0	9,0	148,0	24,0	0,4	10,0	10,0	0,04	0	0,03
Я 6.5д	Молоко кипяченое	170,0	5,0	5,0	8,0	101,0	204,0	0	24,0	125,0	0,08	0	0,04
	УЖИН 1												
Я 9.8г	Фрукты свежие (яблоки)	95,0	0,5	0	10,0	39,4	7,0	0,6	0	0	0,03	10,0	0
Я 10.6а	Хлеб пшеничный	35,0	3,0	0	17,0	82,0	7,0	0,4	5,0	23,0	0	0	0
Я 7.3а	Мясное пюре	50,0	11,0	13,0	0	162,0	5,0	0,9	0	70,0	0,06	0	0,03
Я 3.5	Каша гречневая вязкая с овощами	110,0	3,0	4,0	13,0	101,0	1,0	0	0	10,0	0	0	0,02
Я 1.2б	Салат из свеклы с растит.маслом	30,0\2,0	0	2,0	2,0	29,0	0	0,3	0	0	0,03	0	0
Я 10.3в	Булочка молочная	45,0	5,0	7,0	25,0	180,0	0	0,6	6,0	60,0	0	0	0,03
Я 9.2	Чай сладкий	150,0	0	0	5,0	20,0	0	0	0	0	0	0	0
	УЖИН 2												
Я 6.9	Биолакт «Тема»	206,0	5,6	6,4	8,0	112,8	240,0	0	14,0	100,0	0,03	1,4	0,08
	Соль на день	3,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	По норме	--	75,3	81,0	232, 0	1966,0	800,0	10,0	80,0	700,0	0,8	45,0	0,45
	Итого за день	--	76,63	82,0	253, 0	2100,0	821,0	11,1	82,0	744,0	0,78	45,4	0,5

Некарто чки	Наименование блюда	Выход блюд	Белки	Жиры	Углево ды	Калор ийность	Ca	Fe	Mg	P	B1	C	A
	ЗАВТРАК 1												
Я 10.6а	Хлеб пшеничный	35,0	3,0	0	17,0	82,0	7,0	0,4	5,0	23,0	0	0	0
Я 4.6	Каша молочная манная	150,0	4,5	6,8	22,0	172,0	80,0	1,2	3,0	70,0	0,06	0	0,06
Я 9.3	Кофе с молоком	150,0	3,0	3,0	11,0	86,0	90,0	0,02	0,0	70,0	0,06	0	0,03
Я 5.1	Омлет натуральный	50,0	6,0	6,0	1,0	84,0	14,0	0,6	5,0	10,0	0,06	0	0,1
Я 6.6	Масло сливочное с сыром	5,0\9,0	3,0	4,0	0	52,0	98,0	0,2	5,0	72,0	0,06	0	0,06
	ЗАВТРАК 2												
Я 9.7	Фруктовый сок	150,0	0	0	15,0	69,0	0	1,0	0	0	0	0	0
Я 9.8г	Фрукты свежие (яблоки)	95,0	0,5	0	10,0	39,4	7,0	0,6	0	0	0,03	10,0	0
	ОБЕД												
Я 10.7	Хлеб ржаной	30,0	2,0	0	12,0	59,0	9,0	1,0	13,0	39,0	0	0	0
Я 2.4в	Суп крестьянский на м\б со сметаной	150,0\8,0	1,0	3,6	10,0	76,4	0	0,7	0	0	0,02	0	0,01
Я 7.11	Мясо отварное с соусом	35,\25,0	11,0	13,0	3,0	169,0	8,0	0,9	4,0	70,0	0,06	0	0
Я 3.10	Картофельное пюре с морковью	120,0	2,1	5,5	17,8	118,2	2,0	0,8	0	0	0,03	0	0,03
Я 1.6а	Салат из свеклы и яблок	40,0\1,0	0,5	1,0	3,6	26,3	12,0	0,6	7,0	6,0	0,03	0	0
Я 9.4	Компот из сухофруктов	150,0	0	0	17,0	71,0	0	0,02	0	0	0	19,0	0
Я 9.8 е	Фрукты свежие(яблоки)	40,0	0,1	0	5,0	19,0	0	0	0	0	0,01	5,0	0
	ПОЛДНИК												
Я 6.3а	Сырники творожные	55,0	10,5	6,7	8,6	139,1	60,0	1,0	0	18,0	0,04	0	0,03
Я 6.5б	Молоко кипяченое	150,0	4,0	5,0	7,0	89,0	180,0	0	19,0	110,0	0,06	0	0,03
	УЖИН 1												
Я 9.8г	Фрукты свежие (яблоки)	95,0	0,5	0	10,0	39,4	7,0	0,6	0	0	0,03	10	0
Я 10.6а	Хлеб пшеничный	35,0	3,0	0	17,0	82,0	7,0	0,4	5,0	23,0	0	0	0
Я 8.1	Пюре рыбное	55,0	10,0	6,0	1,0	90,0	12,0	0,01	0	90,0	0,06	0	0,03
Я 3.6	Каша рисовая вязкая с овощами	110,0	2,0	4,0	16,0	106,0	0	0,1	4,0	0	0,04	0	0,02
Я 3.4	Капуста тушеная	40,0	0,8	3,6	4,0	46,2	0	0,1	0	0	0,04	0	0,01
Я 9.2б	Чай сладкий	150,0	0	0	10,0	40,0	0	0	0	0	0	0	0
Я 10.4	Печенье	20,0	1,0	2,0	15,0	81,0	0	0,2	0	0	0,04	0	0
	УЖИН 2												
Я 6.9	Биолакт «Тема»	206,0	5,6	6,4	8,0	112,8	240,0	0	14,0	100,0	0,03	1,4	0,08
	Соль на день	3,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	По норме	--	75,3	81,0	232,0	1966,0	800,0	10,0	80,0	700,0	0,8	45,0	0,45
	Итого за день	--	74,1	76,6	240,0	1948,8	833,0	10,4 5	84,0	701,0	0,76	45,4	0,46

№карточ ки	Наименование блюда	Выход блюд	Белки	Жиры	Угле вод ы	Калор ийнос ть	Ca	Fe	Mg	P	B1	C	A
	ЗАВТРАК 1												
Я 10.6а	Хлеб пшеничный	35,0	3,0	0	17,0	82,0	7,0	0,4	5,0	23,0	0	0	0
Я 4.5	Каша молочная ячневая	150,0	4,0	6,0	25,0	170,0	90,0	0,2	0	70,0	0,08	0	0,03
Я 9.1	Чай молочный	150,0	3,0	3,0	10,0	79,0	90,0	0,2	0	70,0	0,06	0	0,03
Я 6.6	Масло сливочное с сыром	5,0\9,0	3,0	4,0	0	52,0	98,0	0,2	5,0	72,0	0,06	0	0,06
Я 10.4	Печенье	20,0	1,0	2,0	15,0	81,0	0	0,2	0	0	0,04	0	0
Я 9.8е	Фрукты свежие (яблоки)	40,0	0,1	0	5,0	19,0	0	0	0	0	0,01	5,0	0
	ЗАВТРАК 2												
Я 9.7	Фруктовый сок	150,0	0	0	15,0	69,0	0	1,0	0	0	0	0	0
Я 9.8г	Фрукты свежие (яблоки)	95,0	0,5	0	10,0	39,4	7,0	0,6	0	0	0,03	10,0	0
	ОБЕД												
Я 10.7	Хлеб ржаной	30,0	2,0	0	12,0	59,0	9,0	1,0	13,0	39,0	0	0	0
Я 2.6	Борщ на м\б со сметаной	150,0\8,0	2,0	3,0	12,0	88,0	13,0	0,7	0	0	0,02	0	0,03
Я 7.3а	Мясное пюре	50,0	11,0	13,0	0	162,0	5,0	0,9	0	70,0	0,06	0	0,03
Я 3.8	Макароны отварные с соусом	75,0\35,0	3,0	3,5	21,0	125,6	6,0	0,5	4,0	0	0,06	0	0,02
Я 1.4	Морковное пюре	45,0	1,0	4,0	2,5	48,8	0	0,2	0	0	0,06	0	0,04
Я 9.5	Компот из яблок	150,0	0	0	7,0	29,0	0	0,02	0	0	0,01	19,0	0
	ПОЛДНИК												
Я 6.1	Пудинг творожный	75,0	11,0	7,0	11,0	157,8	12,0	1,1	8,0	8,0	0,04	0	0,03
Я 6.5в	Молоко кипяченое	160,0	4,2	5,1	7,1	89,3	180,0	0	21,0	120,0	0,06	0	0,03
	УЖИН 1												
Я 10.6а	Хлеб пшеничный	35,0	3,0	0	17,0	82,0	7,0	0,4	5,0	23,0	0	0	0
Я 9.8г	Фрукты свежие (яблоки)	95,0	0,5	0	10,0	39,4	7,0	0,6	0	0	0,03	10,0	0
Я 7.8	Тефтели мясные	50,0	12,5	11,7	3,0	168,7	6,0	1,1	0	100,0	0,06	0	0,02
Я 3.3	Овощи припущенные	120,0	2,0	3,6	12,0	83,0	10,0	0	0	0	0,02	0	0,03
Я 9.2	Чай сладкий	150,0	0	0	5,0	20,0	0	0	0	0	0	0	0
Я 10.2	Булочка осенняя	45,0	6,0	8,0	20,0	169,0	0	0,8	8,0	0	0	0	0,03
	УЖИН 2												
Я 6.9	Биолакт «Тема»	206,0	5,6	6,4	8,0	112,8	240,0	0	14,0	100,0	0,03	1,4	0,08
	Соль	3,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	По норме	--	75,3	81,0	232,0	1966,0	800,0	10,0	80,0	700,0	0,8	45,0	0,45
	Итого за день	---	78,4	80,3	244,6	2025,8	787,0	10,12	83,0	695,0	0,73	45,4	0,46

Некарто чки	Наименование блюда	Выход блюдо	Белк и	Жир ы	Углево ды	Калорий ность	Ca	Fe	Mg	P	B1	C	A
	ЗАВТРАК 1												
Я 10.6а	Хлеб пшеничный	35,0	3,0	0	17,0	82,0	7,0	0,4	5,0	23,0	0	0	0
Я 4.4	Каша молочная пшеничная	150,0	5,0	9,0	20,0	181,0	80,0	1,2	0	80,0	0,06	0	0,06
Я 9.3	Кофе с молоком	150,0	3,0	3,0	11,0	86,0	90,0	0,02	0	70,0	0,06	0	0,03
Я 6.6	Масло сливочное с сыром	5,0\9,0	3,0	4,0	0	52,0	98,0	0,2	5,0	72,0	0,06	0	0,06
Я 9.8г	Фрукты свежие (яблоки)	95,0	0,5	0	10,0	39,4	7,0	0,6	0	0	0,03	10,0	0
	ЗАВТРАК 2												
Я 9.7	Фруктовый сок	150,0	0	0	15,0	69,0	0	1,0	0	0	0	0	0
Я 9.8г	Фрукты свежие (яблоки)	95,0	0,5	0	10,0	39,4	7,0	0,6	0	0	0,03	10,0	0
	ОБЕД												
Я 10.7	Хлеб ржаной	30,0	2,0	0	12,0	59,0	9,0	1,0	13,0	39,0	0	0	0
Я 2.56	Суп картофельный с макаронами и сметаной	150,0\8,0	2,0	3,6	10,0	76,4	0	0,06	0	0	0	0	0,02
Я 3.5	Каша гречневая с овощами	110,0	3,0	4,0	13,0	101,0	1,0	0	0	10,0	0	0	0,02
Я 7.6	Бефстроганов из отварного мяса	35,0\25,0	11,0	13,0	2,0	156,0	5,0	1,2	0	80,0	0,06	0	0,03
Я 1.6а	Салат из свеклы и яблок	40,0\1,0	0,5	1,0	3,6	26,3	12,0	0,6	7,0	6,0	0,03	0	0
Я 9.4	Компот из сухофруктов	150,0	0	0	12,0	71,0	0	0,02	0	0	0	19,0	0
	ПОЛДНИК												
Я 6.4	Творожная запеканка	85,0	13,0	11,0	11,0	173,0	24,0	1,5	10,0	10,0	0,04	0	0,03
Я 6.5д	Молоко кипяченое	170,0	5,0	5,0	8,0	101,0	204,0	0	24,0	125,0	0,08	0	0,04
	УЖИН 1												
Я 9.8е	Фрукты свежие (яблоки)	40,0	0,1	0	5,0	19,0	0	0	0	0	0,01	5,0	0
Я 10.6а	Хлеб пшеничный	35,0	3,0	0	17,0	82,0	7,0	0,4	5,0	23,0	0	0	0
Я 8.2	Котлета рыбная запеченная	50,0\5,0	11,0	7,0	5,0	127,0	20,0	0,9	0	70,0	0,16	0	0,03
Я 3.10	Картофельное пюре с морковью	120,0	2,1	5,5	17,8	118,2	2,0	0,9	0	0	0,03	0	0,03
Я 3.4	Капуста тушеная	40,0	0,8	3,6	4,0	46,2	0	0,1	0	0	0,04	0	0,01
Я 9.26	Чай сладкий	150,0	0	0	5,0	20,0	0	0	0	0	0	0	0
Я 10.4	Печенье	20,0	1,0	2,0	15,0	81,0	0	0,2	0	0	0,04	0	0
	УЖИН 2												
Я 6.9	Биолакт «Тема»	206,0	5,6	6,4	8,0	112,8	240,0	0	14,0	100,0	0,03	1,4	0,08
	Соль на день	3,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	По норме	--	75,3	81,0	232,0	1966,0	800,0	10,0	80,0	700,0	0,8	45,0	0,45
	Итого за день	--	75,1	78,1	236,4	1918,7	813,0	9,18	83,0	708,0	0,76	45,4	0,44

Некарто чки	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углев оды	Калор ийнос ть	Ca	Fe	Mg	P	B1	C	A
	ЗАВТРАК 1												
Я10.6а	Хлеб пшеничный	35,0	3,0	0	17,0	82,0	7,0	0,4	5,0	23,0	0	0	0
Я 4.1	Каша молочная пшенная	150,0	3,0	7,0	15,0	132,0	90,0	1,0	0	70,0	0,04	0	0,03
Я 9.1	Чай с молоком	150,0	3,0	3,0	10,0	79,0	90,0	0,2	0	70,0	0,06	0	0,03
Я 6.6	Масло сливочное с сыром	5,0\9,0	3,0	4,0	0	52,0	98,0	0,2	5,0	72,0	0,06	0	0,06
Я 5.2	Яйцо отварное	1\2	3,0	2,0	0	31,0	5,0	0,5	0	8,0	0,1	0	0,05
	ЗАВТРАК 2												
Я 9.7	Фруктовый сок	150,0	0	0	15,0	69,0	0	1,0	0	0	0	0	0
Я 9.8г	Фрукты свежие (яблоки)	95,0	0,5	0	10,0	39,4	7,0	0,6	0	0	0,03	10,0	0
Я 10.4	Печенье	20,0	1,0	2,0	15,0	81,0	0	0,2	0	0	0,04	0	0
	ОБЕД												
Я 9.8е	Фрукты свежие (яблоки)	40,0	0,1	0	5,0	19,0	0	0	0	0	0,01	5,0	0
Я 10.7	Хлеб ржаной	30,0	2,0	0	12,0	59,0	9,0	1,0	13,0	39,0	0	0	0
Я 2.1в	Щи на м\б со сметаной	150,0\8,0	2,0	4,6	10,0	94,4	11,0	0,4	0	10,0	0,02	0	0,01
Я 7.7б	Гуляш из отварного мяса	40,0\20,0	8,0	11,0	7,0	182,8	6,0	1,1	0	60,0	0,06	0	0
Я 3.6	Каша рисовая с овощами	110,0	2,0	4,0	16,0	106,0	0	0,1	4,0	0	0,04	0	0,02
Я 1.7а	Салат из моркови и яблок	40,0\1,0	0,43	1,0	3,0	24,2	21,0	0,4	0	4,0	0,06	0	0,04
Я 9.4	Компот из сухофруктов	150,0	0	0	17,0	71,0	0	0,02	0	0	0	19,0	0
	ПОЛДНИК												
Я 6.2	Творожное суфле	70,0	11,0	7,0	9,0	148,0	24,0	0,4	10,0	10,0	0,04	0	0,03
Я 6.5д	Молоко кипяченое	170,0	5,0	5,0	8,0	101,0	204,0	0	24,0	125	0,08	0	0,04
	УЖИН 1												
Я 9.8г	Фрукты свежие (яблоки)	95,0	0,5	0	10,0	39,4	7,0	0,6	0	0	0,03	10,0	0
Я 10.6а	Хлеб пшеничный	35,0	3,0	0	17,0	82,0	7,0	0,4	5,0	23,0	0	0	0
Я 7.3а	Мясное пюре	50,0	11,0	13,0	0	162,0	5,0	0,9	0	70,0	0,06	0	0,03
Я 3.9	Тушеные овощи	120,0	3,0	5,5	10,0	88,0	0	0,3	0	0	0,03	0	0,02
Я 10.1	Плюшка	50,0	6,0	9,0	23,0	194,0	2,0	0,8	2,0	0	0	0	0,01
Я 9.2	Чай сладкий	150,0	0	0	5,0	20,0	0	0	0	0	0	0	0
	УЖИН 2												
Я 6.9	Биолакт «Тема»	206,0	5,6	6,4	8,0	112,8	240,0	0	14,0	100	0,03	1,4	0,08
	Соль на день	3,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	По норме	--	75,3	81,0	232,0	1966,0	800,0	10,0	80,0	700	0,8	45,0	0,45
	Итого за день		76,1	84,5	242,0	2069,0	833,0	10,5	82,0	684	0,79	45,4	0,45

№карточ- ки	Наименование блюда	Выход блюд	Белки	Жиры	Углево- ды	Калор ийност ь	Са	Fe	Mg	P	B1	C	A
	ЗАВТРАК 1												
Я 10.6а	Хлеб пшеничный	35,0	3,0	0	17,0	82,0	7,0	0,4	5,0	23,0	0	0	0
Я 4.6	Каша молочная манная	150,0	4,5	6,8	22,0	172,0	80,0	1,2	3,0	70,0	0,06	0	0,06
Я 9.1	Чай с молоком	150,0	3,0	3,0	10,0	79,0	90,0	0,2	0	70,0	0,06	0	0,03
Я 6.6	Масло сливочное с сыром	5,0\9,0	3,0	4,0	0	52,0	98,0	0,2	5,0	72,0	0,06	0	0,06
Я 9.8д	Фрукты свежие (яблоки)	60,0	0,11	0	5,1	19,2	1,0	0,3	0	0	0,01	5,0	0
	ЗАВТРАК 2												
Я 9.7	Фруктовый сок	150,0	0	0	15,0	69,0	0	1,0	0	0	0	0	0
Я 9.8г	Фрукты свежие (яблоки)	95,0	0,5	0	10,0	39,4	7,0	0,6	0	0	0,03	10,0	0
	ОБЕД												
Я 10.7	Хлеб ржаной	30,0	2,0	0	12,0	59,0	9,0	1,0	13,0	39,0	0	0	0
Я 2.2в	Суп картофельный с овсяной крупой на м\б со сметаной	150,0\8,0	2,5	4,7	13,0	118,0	0	1,6	0	0	0	0	0
Я 7.5	Ленивые голубцы из отварного мяса	60,0	12,2	12,4	5,0	177,0	13,0	0,5	2,0	70,0	0,08	0	0,03
Я 3.1	Картофельное пюре	110,0	2,0	4,0	17,0	114,0	2,0	0,8	0	0	0	0	0,03
Я 1.4	Морковное пюре	45,0	1,0	4,0	2,5	48,8	0	0,2	0	0	0,06	0	0,04
Я 9.4	Компот из сухофруктов	150,0	0	0	17,0	71,0	0	0,02	0	0	0	19,0	0
	ПОЛДНИК												
Я 6.3	Сырники из творога	55,0	10,5	6,7	8,6	139,1	60,0	1,0	0	18,0	0,04	0	0,03
Я 6.5в	Молоко кипяченое	160,0	4,2	5,0	7,1	89,3	180,0	0	20,0	120,	0,06	0	0,03
	УЖИН 1												
Я 10.6а	Хлеб пшеничный	35,0	3,0	0	17,0	82,0	7,0	0,4	5,0	23,0	0	0	0
Я 9.8г	Фрукты свежие (яблоки)	95,0	0,5	0	10,0	39,4	7,0	0,6	0	0	0,03	10,0	0
Я 8.1	Пюре рыбное	55,0	10,0	6,0	1,0	90,0	12,0	0,01	0	90,0	0,06	0	0,03
Я 3.7	Каша пшенная с овощами	110,0	2,0	7,5	20,2	155,4	10,0	0	13,0	10,0	0,06	0	0,02
Я 3.4г	Капуста тушеная с растительным маслом	40,0	0,8	2,0	2,6	32,6	0	0,1	0		0,04	0	0,01
Я 9.2	Чай сладкий	150,0	0	0	5,0	20,0	0	0	0	0	0	0	0
Я 10.4	Печенье	20,0	1,0	2,0	15,0	81,0	0	0,2	0	0	0,04	0	0
	УЖИН 2												
Я 6.9	Биолакт «Тема»	206,0	5,6	6,4	8,0	112,8	240,0	0	14,0	100	0,03	1,4	0,08
	Соль на день	3,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	По норме	--	75,3	81,0	232,0	1966,0	800,0	10,0	80,0	700	0,8	45	0,45
	Итого за день	---	71,4	74,5	240,1	1829,0	823,0	10,3	80,0	705	0,72	45,4	0,45

№карточек	Наименование блюда	Выход блюд	Белки	Жиры	Углев оды	Калор ийнос ть	Са	Fe	Mg	P	B1	C	A
	ЗАВТРАК 1												
Я 10.6а	Хлеб пшеничный	35,0	3,0	0	17,0	82,0	7,0	0,4	5,0	23,0	0	0	0
Я 4.8	Каша молочная рисовая	150,0	4,3	7,0	29,5	199,0	80,0	1,2	0	80,0	0,06	0	0,06
Я 9.3	Кофе с молоком	150,0	3,0	3,0	11,0	86,0	90,0	0,02	0	70,0	0,06	0	0,03
Я 6.6	Масло сливочное с сыром	5,0\9,0	3,0	4,0	0	52,0	98,0	0,2	5,0	72,0	0,06	0	0,06
Я 9.8е	Фрукты свежие (яблоки)	40,0	0,1	0	5,0	19,0	0	0	0	0	0,01	5,0	0
	ЗАВТРАК 2												
Я 9.7	Фруктовый сок	150,0	0	0	15,0	69,0	0	1,0	0	0	0	0	0
Я 9.8г	Фрукты свежие (яблоки)	95,0	0,5	0	10,0	39,4	7,0	0,6	0	0	0,03	10,0	0
	ОБЕД												
Я 10.7	Хлеб ржаной	30,0	2,0	0	12,0	59,0	9,0	1,0	13,0	39,0	0	0	0
Я 2.5в	Суп картофельный с макаронами и сметаной	150,0\8,0	2,0	3,6	10,0	76,4	0	0,6	0	0	0	0	0
Я 3.5	Каша гречневая с овощами	110,0	3,0	4,0	13,0	101,0	1,0	0	0	10,0	0	0	0,02
Я 7.6	Бефстроганов из отварного мяса	35,0\25,0	11,0	13,0	2,0	156,0	5,0	1,2	0	80,0	0,06	0	0,03
Я 1.26	Салат из свеклы	30,0\1,0	0	1,0	2,0	20,0	0	0,3	0	0	0,03	0	0
Я 9.5	Компот из яблок	150,0	0	0	7,0	29,0	0	0,02	0	0	0,01	19,0	0
	ПОЛДНИК												
Я 6.4	Творожная запеканка	85,0	13,0	11,0	11,0	173,0	24,0	1,5	10,0	10,0	0,04	0	0,03
Я 6.5д	Молоко кипяченое	170,0	5,0	5,0	8,0	101,0	204,0	0	24,0	125	0,08	0	0,04
	УЖИН 1												
Я 9.8г	Фрукты свежие (яблоки)	95,0	0,5	0	10,0	39,4	7,0	0,6	0	0	0,03	10,0	0
Я 10.6а	Хлеб пшеничный	35,0	3,0	0	17,0	82,0	7,0	0,4	5,0	23,0	0	0	0
Я 7.4а	Биточки из отварного мяса	50,0\5,0	13,0	15,0	4,5	207,5	10,0	0,5	0	90,0	0,16	0	0,05
Я 3.1	Картофельное пюре	110,0	2,0	4,0	17,0	114,0	2,0	0,8	0	0	0	0	0,03
Я 3.4	Капуста тушеная	40,0	0,8	3,6	4,0	46,2	0	0,1	0	0	0,04	0	0,01
Я 9.26	Чай сладкий	150,0	0	0	10,0	40,0	0	0	0	0	0	0	0
Я10.4	Печенье	20,0	1,0	2,0	15,0	81,0	0	0,2	0	0	0,04	0	0
	УЖИН 2												
Я 6.9	Биолакт «Тема»	206,0	5,6	6,4	8,0	112,8	240,0	0	14,0	100	0,03	1,4	0,08
	Соль	3,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	По норме	--	75,3	81,0	232,0	1966,0	800,0	10,0	80,0	700	0,8	45,0	0,45
	Итого за день	--	76,8	82,6	238,0	1984,7	791,0	10,5	76,0	722	0,74	45,4	0,44

ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЙ ДОМ РЕБЕНКА

«КАПЕЛЬКА»

«УТВЕРЖДАЮ»

Главный врач



О. А. Иноземцева

ЧЕТЫРНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ОВД 3-7 лет (дошкольный стол)

Исполнитель: врач - диетолог Овчинникова О. А.

Астрахань 2021 г.

1 день

Некарто чки	Наименование блюда	выход блюд	Белки	Жиры	Углево ды	Калор ийност ь	Ca	Fe	Mg	P	B1	C	A
	ЗАВТРАК 1												
Д 10.4	Хлеб пшеничный	45,0	3,0	0	22,0	106,0	9,0	0,01	6,0	29,0	0,05	0	0
Д 4.2	Каша молочная гречневая	200,0	5,0	9,6	26,0	198,0	90,0	0,3	10,0	30,0	0,04	0	0,06
Д 9.4	Кофе с молоком	200,0	2,0	2,0	17,0	98,0	84,0	0,03	10,0	63,0	0,03	0	0,03
Д 6.5	Масло сливочное с сыром	5,0\9,0	3,0	6,5	0	58,0	100,0	0,1	5,0	60,0	0	0	0,03
Д 9.11	Фрукты свежие (яблоки)	40,0	0,1	0	4,0	18,8	0	0,4	3,6	0	0	4,0	0
	ЗАВТРАК 2												
Д 9.8	Фруктовый сок	200,0	0	0	23,4	97,6	0	0	8,0	0	0,02	4,0	0
Д 9.11а	Фрукты свежие (яблоки)	100,0	0,4	0,4	9,8	39,4	7,0	1,2	9,0	0	0	10,0	0
	ОБЕД												
Д 10.5	Хлеб ржаной	50,0	3,0	1,0	20,0	99,0	15,0	1,0	21,0	65,0	0	0	0
Д 2.5б	Щи на м\б со сметаной	200,0\10,0	3,0	7,0	18,0	150,0	10,0	0,11	17,0	35,0	0,01	0	0,01
Д 7.6	Тефтели мясные	70,0	13,86	15,0	3,5	200,0	6,0	1,2	17,0	120	0,24	0	0,03
Д 3.1	Картофельное пюре	130,0	2,1	4,0	18,1	120,2	28,0	0,1	14,0	35,0	0	0	0,02
Д 1.2	Салат из свеклы	50,0\2,0	0,75	0,05	4,4	21,0	12,0	0,01	7,0	6,0	0	0	0
Д 9.6	Компот из яблок	200,0	0	0	12,0	49,0	0	0	2,0	2,0	0,01	20,0	0
	ПОЛДНИК												
Д 6.1	Творожная запеканка	90,0	13,0	11,0	20,0	231,0	110,0	2,4	16,0	100	0,2	0	0,06
Д 9.2	Чай с молоком	200,0	3,7	4,1	6,1	78,0	145,0	0	0	88,0	0,04	0	0,04
	УЖИН 1												
Д 9.11а	Фрукты свежие (яблоки)	100,0	0,4	0,4	9,8	39,4	7,0	1,2	9,0	0	0	10,0	0
Д 10.4	Хлеб пшеничный	45,0	3,0	0	22,0	106,0	9,0	0,01	6,0	29,0	0,05	0	0
Д 8.2	Суфле рыбное	70,0\5,0	16,0	10,0	1,0	150,0	33,0	2,1	29,0	98,0	0,1	0	0,1
Д 3.6	Каша рисовая с овощами	135,0	2,0	4,0	17,0	112,0	2,0	0,1	10,0	10,0	0,02	0	0,03
Д 1.4	Морковное пюре	60,0	1,0	4,0	4,0	55,0	12,0	0,2	7,0	9,0	0	0	0,03
Д 9.3	Чай сладкий	200,0	0	0	10,0	40,0	0	0	0	0	0	0	0
Д 10.6	Печенье	25,0	2,0	2,0	18,0	102,0	0	0,1	0	10,0	0	0	0
	УЖИН 2												
Д 6.9	Биолакт «Тема»	206,0	5,6	6,4	8,0	112,8	240,0	0	14,0	50,0	0,03	1,4	0,08
	НА ДЕНЬ												
	Соль	5,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	По норме		84,0	92,0	305,0	2387,0	855,0 - 945,0	9,5- 10,5	190- 210	760- 840	0,6- 0,9	50,0	0,5
	Итого за день		82,91	87,45	294,1	2281,2	919,0	10,5 7	210	838, 6	0,84	49,4	0,52

Некарточки	Наименование блюда	выход блюда	Белки	Жиры	Углево ды	Калор ийност ь	Ca	Fe	Mg	P	B1	C	A
	ЗАВТРАК 1												
Д 10.4	Хлеб пшеничный	45,0	3,0	0	22,0	106,0	9,0	0,01	6,0	29,0	0,05	0	0
Д 4.16	Каша молочная геркулесовая	200,0	5,0	9,0	27,0	198,0	80,0	1,2	10,0	30,0	0,04	0	0,06
Д 6.5	Масло сливочное с сыром	5,0\9,0	3,0	6,5	0	58,0	100,0	0,1	5,0	60,0	0	0	0,03
Д 5.2	Яйцо вареное	0,5	3,0	2,0	0	31,0	11,0	0,5	2,0	38,0	0	0	0,05
Д 9.2	Чай молочный	200,0	2,0	2,0	13,0	82,0	84,0	0,03	10,0	30,0	0,03	0	0,02
Д 10.6	Печенье	25,0	2,0	2,0	18,0	102,0	0	0,1	0	10,0	0	0	0
	ЗАВТРАК 2												
Д 9.8	Фруктовый сок	200,0	0	0	23,4	97,6	0	0	8,0	0	0,02	4,0	0
Д.9.11а	Фрукты свежие (яблоки)	100,0	0,4	0,4	9,8	39,4	7,0	1,2	9,0	0	0	10	0
	ОБЕД												
Д 10.5	Хлеб ржаной	50,0	3,0	1,0	20,0	99,0	15,0	1,0	21,0	65,0	0	0	0
Д 2.16	Суп рисовый на м\б со сметаной	200,0\10,0	2,0	7,0	18,0	150,0	7,0	0,1	13,0	22,0	0	0	0,01
Д 7.3а	Гуляш из отварного мяса	35,0\35,0	12,5	13,5	2,0	180,0	6,0	0,2	15,0	110	0,24	0	0
Д 3.2	Рагу овощное	150,0	3,6	4,1	22,2	141,1	38,0	0,9	10,0	20,0	0,02	0	0,03
Д 1.7	Салат из моркови с яблоком	60,0	0,51	0,15	5,0	24,6	21,0	0,4	10,0	4,0	0	5,0	0,06
Д 9.5	Компот из сухофруктов	200,0	0	0	22,0	93,0	23,0	0,03	6,0	16,0	0	20	0
	ПОЛДНИК												
Д 6.3	Творожное суфле	70,0	10,0	8,0	12,0	178,0	100,0	1,8	10,0	90,0	0,1	0	0,04
Д 9.10	Чай с молоком	200,0	3,7	4,1	6,1	78,0	145,0	0	0	88,0	0,04	0	0,04
	УЖИН 1												
Д 9.11а	Фрукты свежие (яблоки)	100,0	0,4	0,4	9,8	39,4	7,0	1,2	9,0	0	0	10,0	0
Д 10.4	Хлеб пшеничный	45,0	3,0	0	22,0	106,0	9,0	0,01	6,0	29,0	0,05	0	0
Д 7.11	Мясное пюре	70,0	11,0	13,0	0	162,0	5,0	0,31	13,0	80,0	0,24	0	0,03
Д 3.5	Каша гречневая с овощами	135,0	3,0	4,0	15,0	111,0	4,0	1,6	18,0	20,0	0	0	0,02
Д 1.2	Салат из свеклы	50,0\2,0	1,0	2,1	4,64	40,0	12,0	0,6	7,0	6,0	0	5,0	0
Д 10.1	Булочка молочная	80,0	7,0	8,0	35,0	238,0	16,0	0,01	8,0	7,0	0,01	0	0,06
Д 9.36	Чай сладкий	200,0	0	0	10,0	40,0	0	0	0	0	0	0	0
	УЖИН 2												
Д 6.9	Биолакт «Тема»	206,0	5,6	6,4	8,0	112,8	240,0	0	14,0	50,0	0,03	1,4	0,08
	НА ДЕНЬ												
	Соль	5,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	По норме		84,0	92,0	305,0	2387,0	855,0 - 945,0	9,5- 10,5	190- 210	760- 840	0,6- 0,9	50,0	0,5
	Итого за день		84,71	90,65	323,94	2506,9	939,0	10,3 1	210	804	0,87	55,4	0,53

3 день

Некарто чки	Наименование блюда	выход блюд	Белки	Жиры	Углево ды	Калор ийност ь	Ca	Fe	Mg	P	B1	C	A
	ЗАВТРАК 1												
Д 10.4	Хлеб пшеничный	45,0	3,0	0	22,0	106,0	9,0	0,01	6,0	29,0	0,05	0	0
Д 4.5	Каша молочная манная	200,0	5,0	8,0	30,0	212,0	90,0	0,2	10,0	30,0	0,04	0	0,06
Д 9.4	Кофе с молоком	200,0	2,0	2,0	17,0	98,0	84,0	0,03	10,0	63,0	0,03	0	0,03
Д 5.1	Омлет натуральный	50,0	6,0	7,0	1,0	88,0	24,0	1,0	5,0	69,0	0,01	0	0,1
Д 6.5	Масло сливочное с сыром	5,0\9,0	3,0	6,5	0	58,0	100,0	0,1	5,0	60,0	0	0	0,03
	ЗАВТРАК 2												
Д 9.8	Фруктовый сок	200,0	0	0	23,4	97,6	0	0	8,0	0	0,02	4	0
Д 9.11а	Фрукты свежие (яблоки)	100,0	0,4	0,4	9,8	39,4	7,0	1,2	9,0	0	0	10,0	0
	ОБЕД												
Д 10.5	Хлеб ржаной	50,0	3,0	1,0	20,0	99,0	15,0	1,0	21,0	65,0	0	0	0
Д 2.6б	Суп крестьянский со сметаной	200,0\10,0	2,0	7,0	14,0	130,0	15,0	0,09	14,0	10,0	0	0	0,01
Д 7.10а	Мясо отварное с соусом	35,0\35,0	11,5	15,5	3,0	200,0	13,0	0,2	22,0	95,0	0,24	0	0
Д 3.9	Картофельное пюре с морковью	130,0	2,0	4,0	20,0	124,0	12,0	0,1	14,0	32,0	0	0	0,03
Д 1.8	Салат из свеклы с яблоком	60,0	0,6	0,45	5,0	28,5	12,0	0,6	7,0	6,0	0	5,0	0
Д 9.7	Кисель из сухофруктов	200,0	0	0	28,0	115,0	3,0	0,03	6,0	0	0	20,0	0
	ПОЛДНИК												
Д 6.2а	Сырники творожные	65,0	10,8	6,7	15,0	165,8	75,0	2,2	14,0	61,0	0	0	0,03
Д 9.2б	Чай с молоком	200,0	3,7	4,1	6,1	78,0	145,0	0	0	88,0	0,04	0	0,04
	УЖИН 1												
Д 9.11а	Фрукты свежие (яблоки)	100,0	0,4	0,4	9,8	39,4	7,0	1,2	9,0	0	0	10,0	0
Д 10.4	Хлеб пшеничный	45,0	3,0	0	22,0	106,0	9,0	0,01	6,0	29,0	0,05	0	0
Д 8.1	Пюре рыбное	80,0	15,0	9,0	1,0	145,0	33,0	2,01	16,0	90,0	0,09	0	0,02
Д 3.6	Каша рисовая с овощами	135,0	2,0	4,0	17,0	112,0	2,0	0,1	10,0	10,0	0,02	0	0,03
Д 3.4	Капуста тушеная	50,0	1,0	5,0	6,0	64,0	29,0	0,1	4,0	9,0	0,02	0	0,02
Д 9.3	Чай сладкий	200,0	0	0	10,0	40,0	0	0	0	0	0	0	0
Д 10.6	Печенье	25,0	2,0	2,0	18,0	102,0	0	0,1	0	10,0	0	0	0
	УЖИН 2												
Д 6.9	Биолакт «Тема»	206,0	5,6	6,4	8,0	112,8	240,0	0	14,0	50,0	0,03	1,4	0,08
	НА ДЕНЬ												
	Соль	5,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	По норме		84,0	92,0	305,0	2387,0	900,0	10,0	200,0	800,0	0,6-0,9	50,0	0,5
	Итого за день		82,0	89,45	306,1	2360,5	924,0	10,28	210,0	806,0	0,64	50,4	0,48

4 день

Некарто чки	Наименование блюда	выход блюд	Белки	Жиры	Углево ды	Калор ийност ь	Ca	Fe	Mg	P	B1	C	A
	ЗАВТРАК 1												
Д 10.4	Хлеб пшеничный	45,0	3,0	0	22,0	106,0	9,0	0,01	6,0	29,0	0,05	0	0
Д 4.3	Каша молочная ячневая	200,0	5,0	10,0	28,0	230,0	100,0	2,0	10,0	80,0	0,03	0	0,06
Д 9.2	Чай молочный	200,0	2,0	2,0	13,0	82,0	84,0	0,03	10,0	30,0	0,03	0	0,02
Д 6.5	Масло сливочное с сыром	5,0\9,0	3,0	6,5	0	58,0	100,0	0,1	5,0	60,0	0	0	0,03
Д 10.6	Печенье	25,0	2,0	2,0	18,0	102,0	0	0,1	0	10,0	0	0	0
Д 9.11	Фрукты свежие (яблоки)	40,0	0,1	0	4,0	18,8	0	0,4	3,6	0	0	4,0	0
	ЗАВТРАК 2												
Д 9.8	Фруктовый сок	200,0	0	0	23,4	97,6	0	0	8,0	0	0,02	4,0	0
Д 9.11а	Фрукты свежие (яблоки)	100,0	0,4	0,4	9,8	39,4	7,0	1,2	9,0	0	0	10,0	0
	ОБЕД												
Д 10.5	Хлеб ржаной	50,0	3,0	1,0	20,0	99,0	15,0	1,0	21,0	65,0	0	0	0
Д 2.4в	Борщ на м\б со сметаной	200,0\10,0	3,0	7,0	16,0	139,0	23,0	0,51	17,0	30,0	0,01	0	0,04
Д 7.11	Мясное пюре	70,0	11,0	13,0	0	162,0	5,0	0,31	13,0	80,0	0,24	0	0,03
Д 3.11	Макароны отварные с соусом	75,0\60,0	2,7	6,2	20,6	124,5	11,0	0,2	11,0	26,0	0,04	0	0
Д 1.4	Морковное пюре	60,0	1,0	4,0	4,0	55,0	12,0	0,2	7,0	9,0	0	0	0,03
Д 9.6	Компот из яблок	200,0	0	0	12,0	49,0	0	0	2,0	2,0	0,01	20,0	0
	ПОЛДНИК												
Д 6.4	Пудинг творожный	90,0	11,0	7,0	11,0	158,0	80,0	0,05	14,0	90,0	0,01	0	0,04
Д 9.10	Чай с молоком	200,0	3,7	4,1	6,1	78,0	145,0	0	0	88,0	0,04	0	0,04
	УЖИН 1												
Д 9.11а	Фрукты свежие (яблоки)	100,0	0,4	0,4	9,8	39,4	7,0	1,2	9,0	0	0	10,0	0
Д 10.4	Хлеб пшеничный	45,0	3,0	0	22,0	106,0	9,0	0,01	6,0	29,0	0,05	0	0
Д 7.6	Тефтели мясные	70,0	13,86	15,0	3,5	200,0	6,0	1,2	17,0	120,0	0,24	0	0,03
Д 3.3	Овощи припущенные	150,0	3,6,0	4,1	22,2	141,1	38,0	1,0	13,0	20,0	0,02	0	0,03
Д 9.36	Чай сладкий	200,0	0	0	10,0	40,0	0	0	0	0	0	0	0
Д 10.2	Булочка осенняя	80,0	8,0	8,0	34,0	240,0	24,0	0,01	13,0	18,0	0,01	0	0,06
	УЖИН 2												
Д 6.9	Биолакт «Тема»	206,0	5,6	6,4	8,0	112,8	240,0	0	14,0	50,0	0,03	1,4	0,08
	НА ДЕНЬ												
	Соль	5,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	По норме		84,0	92,0	305,0	2387,0	855,0 - 945,0	9,5- 10,5	190 - 210	760 - 840	0,6- 0,9	50,0	0,5
	Итого за день		81,76	97,1	316,5	2477,6	915,0	9,53, 0	208, 6	836	0,83	49,4	0,49

5 день

№карточ ки	Наименование блюда	выход блюдо	Белки	Жиры	Углево ды	Калор ийност ь	Ca	Fe	Mg	P	B1	C	A
	ЗАВТРАК 1												
Д 10.4	Хлеб пшеничный	45,0	3,0	0	22,0	106,0	9,0	0,01	6,0	29,0	0,05	0	0
Д 4.4	Каша молочная пшеничная	200,0	5,0	11,0	29,0	231,0	80,0	0,05	10,0	70,0	0,1	0	0,07
Д 9.4	Кофе с молоком	200,0	2,0	2,0	17,0	98,0	84,0	0,03	10,0	63,0	0,03	0	0,03
Д 6.5	Масло сливочное с сыром	5,0\9,0	3,0	6,5	0	58,0	100,0	0,1	5,0	60,0	0	0	0,03
Д 9.11а	Фрукты свежие (яблоки)	100,0	0,4	0,4	9,8	39,4	7,0	1,2	9,0	0	0	10,0	0
	ЗАВТРАК 2												
Д 9.8	Фруктовый сок	200,0	0	0	23,4	97,6	0	0	8,0	0	0,02	4,0	0
Д 9.11а	Фрукты свежие (яблоки)	100,0	0,4	0,4	9,8	39,4	7,0	1,2	9,0	0	0	10,0	0
	ОБЕД												
Д 10.5	Хлеб ржаной	50,0	3,0	1,0	20,0	99,0	15,0	1,0	21,0	65,0	0	0	0
Д 2.36	Суп картофельный с макаронами и сметаной	200,0\10,0	3,0	7,6	18,0	152,0	8,0	0,11	7,0	17,0	0	0	0,01
Д 7.46	Бефстроганов из отварного мяса	40,0\30,0	12,0	14,0	7,0	202,0	8,0	0,2	16,0	90,0	0,06	0	0,05
Д 3.5	Каша гречневая с овощами	135,0	3,0	4,0	150	111,0	4,0	1,6	18,0	20,0	0	0	0,02
Д 1.8	Салат из свеклы с яблоками	60,0	0,6	0,45	5,0	28,5	12,0	0,6	7,0	6,0	0	5,0	0
Д 9.5	Компот из сухофруктов	200,0	0	0	22,0	93,0	23,0	0,03	6,0	16,0	0	20,0	0
	ПОЛДНИК												
Д 6.1	Творожная запеканка	90,0	13,0	11,0	20,0	231,0	110,0	2,4	16,0	100	0,2	0	0,06
Д 9.2в	Чай с молоком	200,0	4,0	4,5	6,6	84,0	145,0	0	0	98,0	0,04	0	0,04
	УЖИН 1												
Д 10.4	Хлеб пшеничный	45,0	3,0	0	22,0	106,0	9,0	0,01	6,0	29,0	0,05	0	
Д 8.3	Котлета рыбная запеченная	80,0	16,0	11,0	1,0	167,0	33,0	1,3	23,0	80,0	0,09	0	0,04
Д 3.9	Картофельное пюре с морковью	130,0	2,0	4,0	20,0	124,0	12,0	0,1	14,0	32,0	0	0	0,03
Д 3.4	Капуста тушеная	50,0	1,0	5,0	6,0	64,0	29,0	0,1	4,0	9,0	0,02	0	0,02
Д 9.3	Чай сладкий	200,0	0	0	10,0	40,0	0	0	0	0	0	0	0
Д 10.6	Печенье	25,0	2,0	2,0	18,0	102,0	0	0,1	0	10,0	0	0	0
	УЖИН 2												
Д 6.9	Биолакт «Тема»	206,0	5,6	6,4	8,0	112,8	240,0	0	14,0	50,0	0,03	1,4	0,08
	НА ДЕНЬ												
	Соль	5,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	По норме		84,0	92,0	305,0	2387,0	900,0	10,0	200,0	800,0	0,6-0,9	50,0	0,5
	Итого за день		82,0	91,25	319,6	2385,7	935,0	10,14	209,0	844,0	0,69	50,4	0,48

6 день

№карточ ки	Наименование блюда	выход блюда	Белки	Жиры	Углево ды	Калор ийност ь	Ca	Fe	Mg	P	B1	C	A
	ЗАВТРАК 1												
Д 10.4	Хлеб пшеничный	45,0	3,0	0	22,0	106,0	9,0	0,01	6,0	29,0	0,05	0	0
Д 4.6	Каша молочная пшенная	200,0	3,0	9,0	15,0	153,0	90,0	0,5	11,0	70,0	0,03	0	0,06
Д 9.2	Чай с молоком	200,0	2,0	2,0	13,0	82,0	84,0	0,03	10,0	30,0	0,03	0	0,02
Д 6.5	Масло сливочное с сыром	5,0\9,0	3,0	6,5	0	58,0	100,0	0,1	5,0	60,0	0	0	0,03
Д 5.2	Яйцо отварное	1\2	3,0	2,0	0	31,0	11,0	0,5	2,0	38,0	0	0	0,05
	ЗАВТРАК 2												
Д 9.8	Фруктовый сок	200,0	0	0	23,4	97,6	0	0	8,0	0	0,02	4,0	0
Д 9.11а	Фрукты свежие (яблоки)	100,0	0,4	0,4	9,8	39,4	7,0	1,2	9,0	0	0	10,0	0
	Печенье	25,0	2,0	2,0	18,0	102,0	0	0,1	0	10,0	0	0	0
	ОБЕД												
Д 10.5	Хлеб ржаной	50,0	3,0	1,0	20,0	99,0	15,0	1,0	21,0	65,0	0	0	0
Д 2.5в	Щи на м\б со сметаной	200,0\10,0	3,0	7,0	18,0	150,0	10,0	0,11	17,0	35,0	0,01	0	0,01
Д 7.3а	Гуляш из отварной говядины	35,0\35,0	12,5	13,5	2,0	180,0	6,0	0,2	15,0	110,0	0,24	0	0
Д 3.6	Каша рисовая с овощами	135,0	2,0	4,0	17,0	112,0	2,0	0,1	10,0	10,0	0,02	0	0,03
Д 1.7	Салат из моркови с яблоком	60,0	0,51	0,15	5,0	24,6	21,0	0,4	10,0	4,0	0	5,0	0,06
Д 9.7	Кисель из сухофруктов	200,0	0	0	28,0	115,0	3,0	0,03	6,0	0	0	20,0	0
	ПОЛДНИК												
Д 6.3	Суфле творожное	70,0	10,0	8,0	12,0	178,0	100,0	1,8	10,0	90,0	0,1	0	0,04
Д 9.10б	Чай с молоком	200,0	4,0	4,5	6,6	84,0	145,0	0	0	98,0	0,04	0	0,04
	УЖИН 1												
Д 9.11а	Фрукты свежие (яблоки)	100,0	0,4	0,4	9,8	39,4	7,0	1,2	9,0	0	0	10,0	0
Д 10.4	Хлеб пшеничный	45,0	3,0	0	22,0	106,0	9,0	0,01	6,0	29,0	0,05	0	0
Д 7.11	Мясное пюре	70,0	11,0	13,0	0	162,0	5,0	0,31	13,0	80,0	0,24	0	0,03
Д 3.10а	Тушеные овощи	150,0	3,6	4,1	22,2	141,1	38,0	0,9	19,0	20,0	0,02	0	0,03
Д 10.3	Плюшка	85,0	8,0	13,0	33,0	281,0	24,0	1,9	9,0	10,0	0,01	0	0,04
Д 9.3б	Чай сладкий	200,0	0	0	10,0	40,0	0	0	0	0	0	0	0
	УЖИН 2												
Д 6.9	Биолакт «Тема»	206,0	5,6	6,4	8,0	112,8	240,0	0	14,0	50,0	0,03	1,4	0,08
	НА ДЕНЬ												
	Соль	5,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	По норме		84,0	92,0	305,0	2387,0	855,0 - 945,0	9,5- 10,5	190- 210	760- 840	0,6- 0,9	50,0	0,5
	Итого за день		86,01	96,95	314,8	2493,9	926,0	10,4	210, 0	838, 0	0,89	50,4	0,52

Некарто чки	Наименование блюда	выход блюда	Белки	Жиры	Углево ды	Калор ийност ь	Ca	Fe	Mg	P	B1	C	A
	ЗАВТРАК 1												
Д 10.4	Хлеб пшеничный	45,0	3,0	0	22,0	106,0	9,0	0,01	6,0	29,0	0,05	0	0
Д 4.5	Каша молочная манная	200,0	5,0	8,0	30,0	212,0	90,0	0,2	10,0	30,0	0,04	0	0,06
Д 9.1	Какао с молоком	200,0	2,0	2,0	17,0	98,0	84,0	0,03	10,0	63,0	0,03	0	0,02
Д 6.5	Масло сливочное с сыром	5,0\9,0	3,0	6,5	0	58,0	100,0	0,1	5,0	60,0	0	0	0,03
Д 9.116	Фрукты свежие (яблоки)	60,0	0,24	0,24	5,8	28,2	0	0,4	3,6	0	0	4,0	0
	ЗАВТРАК 2												
Д 9.8	Фруктовый сок	200,0	0	0	23,4	97,6	0	0	8,0	0	0,02	4,0	0
Д 9.11а	Фрукты свежие (яблоки)	100,0	0,4	0,4	9,8	39,4	7,0	1,2	9,0	0	0	10,0	0
	ОБЕД												
Д 10.5	Хлеб ржаной	50,0	3,0	1,0	20,0	99,0	15,0	1,0	21,0	65,0	0	0	0
Д 2.26	Суп картофельный с овсяной крупой(геркулес) со сметаной	200,0\10,0	3,0	7,6	18,0	152,0	8,0	0,11	7,0	17,0	0	0	0,03
Д 7.2	Ленивые голубцы из отварного мяса	80,0	17,0	18,6	18,5	306,5	22,0	1,1	20,0	100, 0	0,25	0	0,05
Д 3.1	Картофельное пюре	130,0	2,1	4,0	18,1	120,2	28,0	0,1	14,0	35,0	0	0	0,02
Д 1.4	Морковное пюре	60,0	1,0	4,0	4,0	55,0	12,0	0,2	7,0	9,0	0	0	0,03
Д 9.5	Компот из сухофруктов	200,0	0	0	22,0	93,0	23,0	0,03	6,0	16,0	0	20,0	0
	ПОЛДНИК												
Д 6.2а	Сырники из творога	65,0	10,8	6,7	15,0	165,8	75,0	2,2	14,0	61,0	0	0	0,03
Д 9.26	Чай с молоком	200,0	3,5	3,8	5,6	72,0	145,0	0	0	88,0	0,04	0	0,04
	УЖИН 1												
Д 9.11а	Фрукты свежие (яблоки)	100,0	0,4	0,4	9,8	39,4	7,0	1,2	9,0	0	0	10,0	0
Д 10.4	Хлеб пшеничный	45,0	3,0	0	22,0	106,0	9,0	0,01	6,0	29,0	0,05	0	0
Д 8.1	Пюре рыбное	80,0	15,0	9,0	1,0	145,0	33,0	2,01	16,0	90,0	0,09	0	0,02
Д 3.7	Каша пшенная с овощами	135,0	2,0	6,6	21,0	156,0	10,0	0,3	28,0	20,0	0,06	0	0,02
Д 3.4	Капуста тушеная	50,0	1,0	5,0	6,0	64,0	29,0	0,1	4,0	9,0	0,02	0	0,02
Д 9.3	Чай сладкий	200,0	0	0	10,0	40,0	0	0	0	0	0	0	0
Д 10.6	Печенье	25,0	2,0	2,0	18,0	102,0	0	0,1	0	10,0	0	0	0
	УЖИН 2												
Д 6.9	Биолакт «Тема»	206,0	5,6	6,4	8,0	112,8	240,0	0	14,0	50,0	0,03	1,4	0,08
	НА ДЕНЬ												
	Соль	5,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	По норме		84,0	92,0	305,0	2387,0	900,0	10,0	200, 0	800, 0	0,6- 0,9	50,0	0,5
	Итого за день		83,04	92,24	325,0	2467,9	930,0	10,4	209, 6	781, 0	0,68	49,4	0,45

Номер карточек	Наименование блюда	выход блюда	Белки	Жиры	Углево- ды	Калор ийност ь	Ca	Fe	Mg	P	B1	C	A
	ЗАВТРАК 1												
Д 10.4	Хлеб пшеничный	45,0	3,0	0	22,0	106,0	9,0	0,01	6,0	29,0	0,05	0	0
Д 4.16	Каша молочная геркулесовая	200,0	5,0	9,0	27,0	198,0	80,0	1,2	10,0	30,0	0,04	0	0,06
Д 6.5	Масло сливочное с сыром	5,0\9,0	3,0	6,5	0	58,0	100,0	0,1	5,0	60,0	0	0	0,03
Д 5.2	Яйцо вареное	0,5	3,0	2,0	0	31,0	11,0	0,5	2,0	38,0	0	0	0,05
Д 9.2	Чай молочный	200,0	2,0	2,0	13,0	82,0	84,0	0,03	10,0	30,0	0,03	0	0,02
Д 10.6	Печенье	25,0	2,0	2,0	18,0	102,0	0	0,1	0	10,0	0	0	0
	ЗАВТРАК 2												
Д 9.8	Фруктовый сок	200,0	0	0	23,4	97,6	0	0	8,0	0	0,02	4,0	0
Д.9.11а	Фрукты свежие (яблоки)	100,0	0,4	0,4	9,8	39,4	7,0	1,2	9,0	0	0	10,0	0
	ОБЕД												
Д 10.5	Хлеб ржаной	50,0	3,0	1,0	20,0	99,0	15,0	1,0	21,0	65,0	0	0	0
Д 2.16	Суп рисовый на м\б со сметаной	200,0\10,0	2,0	7,0	18,0	150,0	7,0	0,1	13,0	22,0	0	0	0,01
Д 7.3а	Гуляш из отварного мяса	35,0\35,0	12,5	13,5	2,0	180,0	6,0	0,2	15,0	110	0,24	0	0
Д 3.2	Рагу овощное	150,0	3,6	4,1	22,2	141,1	38,0	0,9	10,0	20,0	0,02	0	0,03
Д 1.7	Салат из моркови с яблоком	60,0	0,51	0,15	5,0	24,6	21,0	0,4	10,0	4,0	0	5,0	0,06
Д 9.5	Компот из сухофруктов	200,0	0	0	22,0	93,0	23,0	0,03	6,0	16,0	0	20,0	0
	ПОЛДНИК												
Д 6.3	Творожное суфле	70,0	10,0	8,0	12,0	178,0	100,0	1,8	10,0	90,0	0,1	0	0,04
Д 9.10	Чай с молоком	200,0	3,7	4,1	6,1	78,0	145,0	0	0	88,0	0,04	0	0,04
	УЖИН 1												
Д 9.11а	Фрукты свежие (яблоки)	100,0	0,4	0,4	9,8	39,4	7,0	1,2	9,0	0	0	10,0	0
Д 10.4	Хлеб пшеничный	45,0	3,0	0	22,0	106,0	9,0	0,01	6,0	29,0	0,05	0	0
Д 7.11	Мясное пюре	70,0	11,0	13,0	0	162,0	5,0	0,31	13,0	80,0	0,24	0	0,03
Д 3.5	Каша гречневая с овощами	135,0	3,0	4,0	15,0	111,0	4,0	1,6	18,0	20,0	0	0	0,02
Д 1.2	Салат из свеклы	50,0\2,0	1,0	2,1	4,64	40,0	12,0	0,6	7,0	6,0	0	5,0	0
Д 10.1	Булочка молочная	80,0	7,0	8,0	35,0	238,0	16,0	0,01	8,0	7,0	0,01	0	0,06
Д 9.36	Чай сладкий	200,0	0	0	10,0	40,0	0	0	0	0	0	0	0
	УЖИН 2												
Д 6.9	Биолакт «Тема»	206,0	5,6	6,4	8,0	112,8	240,0	0	14,0	50,0	0,03	1,4	0,08
	НА ДЕНЬ												
	Соль	5,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	По норме		84,0	92,0	305,0	2387,0	855,0- 945,0	9,5- 10,5	190- 210	760- 840	0,6- 0,9	50,0	0,5
	Итого за день		84,71	90,65	323,94	2506,9	939,0	10,3 1	210, 0	804, 0	0,87	55,4	0,53

9 день

Некарто чки	Наименование блюда	выход блюдо	Белки	Жиры	Углево ды	Калор ийност ь	Ca	Fe	Mg	P	B1	C	A
	ЗАВТРАК 1												
Д 10.4	Хлеб пшеничный	45,0	3,0	0	22,0	106,0	9,0	0,01	6,0	29	0,05	0	0
Д 4.5	Каша молочная манная	200,0	5,0	8,0	30,0	212,0	90,0	0,2	10,0	30	0,04	0	0,06
Д 9.4	Кофе с молоком	200,0	2,0	2,0	17,0	98,0	84,0	0,03	10,0	63	0,03	0	0,03
Д 5.1	Омлет натуральный	50,0	6,0	7,0	1,0	88,0	24,0	1,0	5,0	69	0,01	0	0,1
Д 6.5	Масло сливочное с сыром	5,0\9,0	3,0	6,5	0	58,0	100,0	0,1	5,0	60	0	0	0,03
	ЗАВТРАК 2												
Д 9.8	Фруктовый сок	200,0	0	0	23,4	97,6	0	0	8,0	0	0,02	4	0
Д 9.11а	Фрукты свежие (яблоки)	100,0	0,4	0,4	9,8	39,4	7,0	1,2	9,0	0	0	10	0
	ОБЕД												
Д 10.5	Хлеб ржаной	50,0	3,0	1,0	20,0	99,0	15,0	1,0	21,0	65,0	0	0	0
Д 2.66	Суп крестьянский со сметаной	200,0\10,0	2,0	7,0	14,0	130,0	15,0	0,09	14,0	10,0	0	0	0,01
Д 7.10а	Мясо отварное с соусом	35,0\35,0	11,5	15,5	3,0	200,0	13,0	0,2	22,0	95,0	0,24	0	0
Д 3.9	Картофельное пюре с морковью	130,0	2,0	4,0	20,0	124,0	12,0	0,1	14,0	32,0	0	0	0,03
Д 1.8	Салат из свеклы с яблоком	60,0	0,6	0,45	5,0	28,5	12,0	0,6	7,0	6,0	0	5,0	0
Д 9.7	Кисель из сухофруктов	200,0	0	0	28,0	115,0	3,0	0,03	6,0	0	0	20,0	0
	ПОЛДНИК												
Д 6.2а	Сырники творожные	65,0	10,8	6,7	15,0	165,8	75,0	2,2	14,0	61,0	0	0	0,03
Д 9.26	Чай с молоком	200,0	3,7	4,1	6,1	78,0	145,0	0	0	88,0	0,04	0	0,04
	УЖИН 1												
Д 9.11а	Фрукты свежие (яблоки)	100,0	0,4	0,4	9,8	39,4	7,0	1,2	9,0	0	0	10,0	0
Д 10.4	Хлеб пшеничный	45,0	3,0	0	22,0	106,0	9,0	0,01	6,0	29,0	0,05	0	0
Д 8.1	Пюре рыбное	80,0	15,0	9,0	1,0	145,0	33,0	2,01	16,0	90,0	0,09	0	0,02
Д 3.6	Каша рисовая с овощами	135,0	2,0	4,0	17,0	112,0	2,0	0,1	10,0	10,0	0,02	0	0,03
Д 3.4	Капуста тушеная	50,0	1,0	5,0	6,0	64,0	29,0	0,1	4,0	9,0	0,02	0	0,02
Д 9.3	Чай сладкий	200,0	0	0	10,0	40,0	0	0	0	0	0	0	0
Д 10.6	Печенье	25,0	2,0	2,0	18,0	102,0	0	0,1	0	10,0	0	0	0
	УЖИН 2												
Д 6.9	Биолакт «Тема»	206,0	5,6	6,4	8,0	112,8	240,0	0	14,0	50,0	0,03	1,4	0,08
	НА ДЕНЬ												
	Соль	5,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	По норме		84,0	92,0	305,0	2387,0	900,0	10,0	200	800,0	0,6-0,9	50,0	0,5
	Итого за день		82,0	89,45	306,1	2360,5	924,0	10,28	210	806,0	0,64	50,4	0,48

№карточ ки	Наименование блюда	выход блюд	Белки	Жиры	Углево ды	Калор ийност ь	Ca	Fe	Mg	P	B1	C	A
	ЗАВТРАК 1												
Д 10.4	Хлеб пшеничный	45,0	3,0	0	22,0	106,0	9,0	0,01	6	29	0,05	0	0
Д 4.3	Каша молочная ячневая	200,0	5,0	10,0	28,0	230,0	100,0	2	10	80	0,03	0	0,06
Д 9.2	Чай молочный	200,0	2,0	2,0	13,0	82,0	84,0	0,03	10	30	0,03	0	0,02
Д 6.5	Масло сливочное с сыром	5,0\9,0	3,0	6,5	0	58,0	100,0	0,1	5	60	0	0	0,03
Д 10.6	Печенье	25,0	2,0	2,0	18,0	102,0	0	0,1	0	10	0	0	0
Д 9.11	Фрукты свежие (яблоки)	40,0	0,1	0	4,0	18,8	0	0,4	3,6	0	0	4,0	0
	ЗАВТРАК 2												
Д 9.8	Фруктовый сок	200,0	0	0	23,4	97,6	0	0	8	0	0,02	4,0	0
Д 9.11а	Фрукты свежие (яблоки)	100,0	0,4	0,4	9,8	39,4	7,0	1,2	9	0	0	10,0	0
	ОБЕД												
Д 10.5	Хлеб ржаной	50,0	3,0	1,0	20,0	99,0	15,0	1,0	21,0	65,0	0	0	0
Д 2.4в	Борщ на м\б со сметаной	200,0\10,0	3,0	7,0	16,0	139,0	23,0	0,51	17,0	30,0	0,01	0	0,04
Д 7.11	Мясное пюре	70,0	11,0	13,0	0	162,0	5,0	0,31	13,0	80,0	0,24	0	0,03
Д 3.11	Макароны отварные с соусом	75,0\60,0	2,7	6,2	20,6	124,5	11,0	0,2	11,0	26,0	0,04	0	0
Д 1.4	Морковное пюре	60,0	1,0	4,0	4,0	55,0	12,0	0,2	7,0	9,0	0	0	0,03
Д 9.6	Компот из яблок	200,0	0	0	12,0	49,0	0	0	2,0	2,0	0,01	20,0	0
	ПОЛДНИК												
Д 6.4	Пудинг творожный	90,0	11,0	7,0	11,0	158,0	80,0	0,05	14,0	90,0	0,01	0	0,04
Д 9.10	Чай с молоком	200,0	3,7	4,1	6,1	78,0	145,0	0	0	88,0	0,04	0	0,04
	УЖИН 1												
Д 9.11а	Фрукты свежие (яблоки)	100,0	0,4	0,4	9,8	39,4	7,0	1,2	9,0	0	0	10,0	0
Д 10.4	Хлеб пшеничный	45,0	3,0	0	22,0	106,0	9,0	0,01	6,0	29,0	0,05	0	0
Д 7.6	Тефтели мясные	70,0	13,86	15,0	3,5	200,0	6,0	1,2	17,0	120,0	0,24	0	0,03
Д 3.3	Овощи припущенные	150,0	3,6,0	4,1	22,2	141,1	38,0	1,0	13,0	20,0	0,02	0	0,03
Д 9.3б	Чай сладкий	200,0	0	0	10,0	40,0	0	0	0	0	0	0	0
Д 10.2	Булочка осенняя	80,0	8,0	8,0	34,0	240,0	24,0	0,01	13,0	18,0	0,01	0	0,06
	УЖИН 2												
Д 6.9	Биолакт «Тема»	206,0	5,6	6,4	8,0	112,8	240,0	0	14,0	50,0	0,03	1,4	0,08
	НА ДЕНЬ												
	Соль	5,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	По норме		84,0	92,0	305,0	2387,0	855,0-945,0	9,5-10,5	190-210	760-840	0,6-0,9	50,0	0,5
	Итого за день		81,76	97,1	316,5	2477,6	915,0	9,53	208,6	836	0,83	49,4	0,49

№карточ- ки	Наименование блюда	выход блюда	Белки	Жиры	Углево- ды	Калор ийност ь	Ca	Fe	Mg	P	B1	C	A
	ЗАВТРАК 1												
Д 10.4	Хлеб пшеничный	45,0	3,0	0	22,0	106,0	9,0	0,01	6,0	29,0	0,05	0	0
Д 4.4	Каша молочная пшеничная	200,0	5,0	11,0	29,0	231,0	80,0	0,05	10,0	70,0	0,1	0	0,07
Д 9.4	Кофе с молоком	200,0	2,0	2,0	17,0	98,0	84,0	0,03	10,0	63,0	0,03	0	0,03
Д 6.5	Масло сливочное с сыром	5,0\9,0	3,0	6,5	0	58,0	100,0	0,1	5,0	60,0	0	0	0,03
Д 9.11а	Фрукты свежие (яблоки)	100,0	0,4	0,4	9,8	39,4	7,0	1,2	9,0	0	0	10,0	0
	ЗАВТРАК 2												
Д 9.8	Фруктовый сок	200,0	0	0	23,4	97,6	0	0	8,0	0	0,02	4,0	0
Д 9.11а	Фрукты свежие (яблоки)	100,0	0,4	0,4	9,8	39,4	7,0	1,2	9,0	0	0	10,0	0
	ОБЕД												
Д 10.5	Хлеб ржаной	50,0	3,0	1,0	20,0	99,0	15,0	1,0	21,0	65,0	0	0	0
Д 2.36	Суп картофельный с макаронами и сметаной	200,0\10,0	3,0	7,6	18,0	152,0	8,0	0,11	7,0	17,0	0	0	0,01
Д 7.46	Бефстроганов из отварного мяса	40,0\30,0	12,0	14,0	7,0	202,0	8,0	0,2	16,0	90,0	0,06	0	0,05
Д 3.5	Каша гречневая с овощами	135,0	3,0	4,0	150	111,0	4,0	1,6	18,0	20,0	0	0	0,02
Д 1.8	Салат из свеклы с яблоками	60,0	0,6	0,45	5,0	28,5	12,0	0,6	7,0	6,0	0	5,0	0
Д 9.5	Компот из сухофруктов	200,0	0	0	22,0	93,0	23,0	0,03	6,0	16,0	0	20,0	0
	ПОЛДНИК												
Д 6.1	Творожная запеканка	90,0	13,0	11,0	20,0	231,0	110,0	2,4	16,0	100,0	0,2	0	0,06
Д 9.2в	Чай с молоком	200,0	4,0	4,5	6,6	84,0	145,0	0	0	98,0	0,04	0	0,04
	УЖИН 1												
Д 10.4	Хлеб пшеничный	45,0	3,0	0	22,0	106,0	9,0	0,01	6,0	29,0	0,05	0	
Д 8.3	Котлета рыбная запеченная	80,0	16,0	11,0	1,0	167,0	33,0	1,3	23,0	80,0	0,09	0	0,04
Д 3.9	Картофельное пюре с морковью	130,0	2,0	4,0	20,0	124,0	12,0	0,1	14,0	32,0	0	0	0,03
Д 3.4	Капуста тушеная	50,0	1,0	5,0	6,0	64,0	29,0	0,1	4,0	9,0	0,02	0	0,02
Д 9.3	Чай сладкий	200,0	0	0	10,0	40,0	0	0	0	0	0	0	0
Д 10.6	Печенье	25,0	2,0	2,0	18,0	102,0	0	0,1	0	10,0	0	0	0
	УЖИН 2												
Д 6.9	Биолакт «Тема»	206,0	5,6	6,4	8,0	112,8	240,0	0	14,0	50,0	0,03	1,4	0,08
	НА ДЕНЬ												
	Соль	5,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	По норме		84,0	92,0	305,0	2387,0	900,0	10,0	200,0	800,0	0,6-0,9	50,0	0,5
	Итого за день		82,0	91,25	319,6	2385,7	935,0	10,14	209,0	844,0	0,69	50,4	0,48

№карточ ки	Наименование блюда	выход блюда	Белки	Жиры	Углево ды	Калор ийност ь	Ca	Fe	Mg	P	B1	C	A
	ЗАВТРАК 1												
Д 10.4	Хлеб пшеничный	45,0	3,0	0	22,0	106,0	9,0	0,01	6,0	29,0	0,05	0	0
Д 4.6	Каша молочная пшеница	200,0	3,0	9,0	15,0	153,0	90,0	0,5	11,0	70,0	0,03	0	0,06
Д 9.2	Чай с молоком	200,0	2,0	2,0	13,0	82,0	84,0	0,03	10,0	30,0	0,03	0	0,02
Д 6.5	Масло сливочное с сыром	5,0\9,0	3,0	6,5	0	58,0	100,0	0,1	5,0	60,0	0	0	0,03
Д 5.2	Яйцо отварное	1\2	3,0	2,0	0	31,0	11,0	0,5	2,0	38,0	0	0	0,05
	ЗАВТРАК 2												
Д 9.8	Фруктовый сок	200,0	0	0	23,4	97,6	0	0	8,0	0	0,02	4,0	0
Д 9.11а	Фрукты свежие (яблоки)	100,0	0,4	0,4	9,8	39,4	7,0	1,2	9,0	0	0	10,0	0
	Печенье	25,0	2,0	2,0	18,0	102,0	0	0,1	0	10,0	0	0	0
	ОБЕД												
Д 10.5	Хлеб ржаной	50,0	3,0	1,0	20,0	99,0	15,0	1,0	21,0	65,0	0	0	0
Д 2.5в	Щи на м\б со сметаной	200,0\10,0	3,0	7,0	18,0	150,0	10,0	0,11	17,0	35,0	0,01	0	0,01
Д 7.3а	Гуляш из отварной говядины	35,0\35,0	12,5	13,5	2,0	180,0	6,0	0,2	15,0	110,0	0,24	0	0
Д 3.6	Каша рисовая с овощами	135,0	2,0	4,0	17,0	112,0	2,0	0,1	10,0	10,0	0,02	0	0,03
Д 1.7	Салат из моркови с яблоком	60,0	0,51	0,15	5,0	24,6	21,0	0,4	10,0	4,0	0	5,0	0,06
Д 9.7	Кисель из сухофруктов	200,0	0	0	28,0	115,0	3,0	0,03	6,0	0	0	20,0	0
	ПОЛДНИК												
Д 6.3	Суфле творожное	70,0	10,0	8,0	12,0	178,0	100,0	1,8	10,0	90,0	0,1	0	0,04
Д 9.10б	Чай с молоком	200,0	4,0	4,5	6,6	84,0	145,0	0	0	98,0	0,04	0	0,04
	УЖИН 1												
Д 9.11а	Фрукты свежие (яблоки)	100,0	0,4	0,4	9,8	39,4	7,0	1,2	9,0	0	0	10,0	0
Д 10.4	Хлеб пшеничный	45,0	3,0	0	22,0	106,0	9,0	0,01	6,0	29,0	0,05	0	0
Д 7.11	Мясное пюре	70,0	11,0	13,0	0	162,0	5,0	0,31	13,0	80,0	0,24	0	0,03
Д 3.10а	Тушеные овощи	150,0	3,6	4,1	22,2	141,1	38,0	0,9	19,0	20,0	0,02	0	0,03
Д 10.3	Плюшка	85,0	8,0	13,0	33,0	281,0	24,0	1,9	9,0	10,0	0,01	0	0,04
Д 9.3б	Чай сладкий	200,0	0	0	10,0	40,0	0	0	0	0	0	0	0
	УЖИН 2												
Д 6.9	Биолакт «Тема»	206,0	5,6	6,4	8,0	112,8	240,0	0	14,0	50,0	0,03	1,4	0,08
	НА ДЕНЬ												
	Соль	5,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	По норме		84,0	92,0	305,0	2387,0	855,0-945,0	9,5-10,5	190-210,0	760-840,0	0,6-0,9	50,0	0,5
	Итого за день		86,01	96,95	314,8	2493,9	926,0	10,4	210,0	838,0	0,89	50,4	0,52

Некарто чки	Наименование блюда	выход блюд	Белки	Жиры	Углево ды	Калор ийност ь	Ca	Fe	Mg	P	B1	C	A
	ЗАВТРАК 1												
Д 10.4	Хлеб пшеничный	45,0	3,0	0	22,0	106,0	9,0	0,01	6,0	29,0	0,05	0	0
Д 4.5	Каша молочная манная	200,0	5,0	8,0	30,0	212,0	90,0	0,2	10,0	30,0	0,04	0	0,06
Д 9.1	Какао с молоком	200,0	2,0	2,0	17,0	98,0	84,0	0,03	10,0	63,0	0,03	0	0,02
Д 6.5	Масло сливочное с сыром	5,0\9,0	3,0	6,5	0	58,0	100,0	0,1	5,0	60,0	0	0	0,03
Д 9.116	Фрукты свежие (яблоки)	60,0	0,24	0,24	5,8	28,2	0	0,4	3,6	0	0	4,0	0
	ЗАВТРАК 2												
Д 9.8	Фруктовый сок	200,0	0	0	23,4	97,6	0	0	8,0	0	0,02	4,0	0
Д 9.11а	Фрукты свежие (яблоки)	100,0	0,4	0,4	9,8	39,4	7,0	1,2	9,0	0	0	10,0	0
	ОБЕД												
Д 10.5	Хлеб ржаной	50,0	3,0	1,0	20,0	99,0	15,0	1,0	21,0	65,0	0	0	0
Д 2.26	Суп картофельный с овсяной крупой(геркулес) со сметаной	200,0\10,0	3,0	7,6	18,0	152,0	8,0	0,11	7,0	17,0	0	0	0,03
Д 7.2	Ленивые голубцы из отварного мяса	80,0	17,0	18,6	18,5	306,5	22,0	1,1	20,0	100, 0	0,25	0	0,05
Д 3.1	Картофельное пюре	130,0	2,1	4,0	18,1	120,2	28,0	0,1	14,0	35,0	0	0	0,02
Д 1.4	Морковное пюре	60,0	1,0	4,0	4,0	55,0	12,0	0,2	7,0	9,0	0	0	0,03
Д 9.5	Компот из сухофруктов	200,0	0	0	22,0	93,0	23,0	0,03	6,0	16,0	0	20,0	0
	ПОЛДНИК												
Д 6.2а	Сырники из творога	65,0	10,8	6,7	15,0	165,8	75,0	2,2	14,0	61,0	0	0	0,03
Д 9.26	Чай с молоком	200,0	3,5	3,8	5,6	72,0	145,0	0	0	88,0	0,04	0	0,04
	УЖИН 1												
Д 9.11а	Фрукты свежие (яблоки)	100,0	0,4	0,4	9,8	39,4	7,0	1,2	9,0	0	0	10,0	0
Д 10.4	Хлеб пшеничный	45,0	3,0	0	22,0	106,0	9,0	0,01	6,0	29,0	0,05	0	0
Д 8.1	Пюре рыбное	80,0	15,0	9,0	1,0	145,0	33,0	2,01	16,0	90,0	0,09	0	0,02
Д 3.7	Каша пшенная с овощами	135,0	2,0	6,6	21	156,0	10,0	0,3	28,0	20,0	0,06	0	0,02
Д 3.4	Капуста тушеная	50,0	1,0	5,0	6,0	64,0	29,0	0,1	4,0	9,0	0,02	0	0,02
Д 9.3	Чай сладкий	200,0	0	0	10,0	40,0	0	0	0	0	0	0	0
Д 10.6	Печенье	25,0	2,0	2,0	18,0	102,0	0	0,1	0	10,0	0	0	0
	УЖИН 2												
Д 6.9	Биолакт «Тема»	206,0	5,6	6,4	8,0	112,8	240,0	0	14,0	50,0	0,03	1,4	0,08
	НА ДЕНЬ												
	Соль	5,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	По норме		84,0	92,0	305,0	2387,0	900,0	10,0	200,	800, 0	0,6- 0,9	50,0	0,5
	Итого за день		82,04	92,24	325,0	2467,9	930,0	10,4	209, 6	781, 0	0,68	49,4	0,45

№карточ ки	Наименование блюда	выход блюд	Белки	Жиры	Углево ды	Калор ийност ь	Са	Fe	Mg	P	B1	C	A
	ЗАВТРАК 1												
Д 10.4	Хлеб пшеничный	45,0	3,0	0	22,0	106,0	9,0	0,01	6,0	29,0	0,05	0	0
Д 4.7а	Каша молочная рисовая	200,0	4,4	10,5	34,6	251,1	80,0	0,05	10,0	70,0	0,1	0	0,07
Д 9.4	Кофе с молоком	200,0	2,0	2,0	17,0	98,0	84,0	0,03	10,0	63,0	0,03	0	0,03
Д 6.5	Масло сливочное с сыром	5,0\9,0	3,0	6,5	0	58,0	100,0	0,1	5,0	60,0	0	0	0,03
	ЗАВТРАК 2												
Д 9.8	Фруктовый сок	200,0	0	0	23,4	97,6	0	0	8,0	0	0,02	4,0	0
Д 9.11а	Фрукты свежие (яблоки)	100,0	0,4	0,4	9,8	39,4	7,0	1,2	9,0	0	0	10,0	0
	ОБЕД												
Д 10.5	Хлеб ржаной	50,0	3,0	1,0	20,0	99,0	15,0	1,0	21,0	65,0	0	0	0
Д 2.36	Суп картофельный с макаронами и сметаной	200,0\10,0	3,0	7,6	18,0	152,0	8,0	0,11	7,0	17,0	0	0	0,01
Д 7.4а	Бефстроганов из отварного мяса	40,0\40,0	12,0	14,0	7,0	202,0	8,0	0,2	16,0	90,0	0,06	0	0,05
Д 3.5	Каша гречневая с овощами	135,0	3,0	4,0	15,0	111,0	4,0	1,6	18,0	20,0	0	0	0,02
Д 1.8	Салат из свеклы с яблоком	50,0	0,6	0,45	5,0	28,5	12,0	0,6	7,0	6,0	0	5,0	0
Д 9.6	Компот из яблок	200,0	0	0	12,0	49,0	0	0	2,0	2,0	0,01	20,0	0
	ПОЛДНИК												
Д 6.1а	Творожная запеканка	90,0	12,5	11,0	28,0	221,0	110,0	2,4	16,0	100,0	0,2	0	0,06
Д 9.26	Чай с молоком	200,0	3,7	4,1	6,1	78,0	145,0	0	0	88,0	0,04	0	0,04
	УЖИН 1												
Д 9.11а	Фрукты свежие (яблоки)	100,0	0,4	0,4	9,8	39,4	7,0	1,2	9,0	0	0	10,0	0
Д 10.4	Хлеб пшеничный	45,0	3,0	0	22,0	106,0	9,0	0,01	6,0	29,0	0,05	0	0
Д 7.5	Биточки из отварной говядины	70,0	15,7	14,2	3,3	198,0	1,0	1,2	5,0	90,0	0,24	0	0,05
Д 3.1	Картофельное пюре	130,0	2,1	4,0	18,1	120,2	28,0	0,1	14,0	35,0	0	0	0,02
Д 3.4	Капуста тушеная	50,0	1,0	5,0	6,0	64,0	29,0	0,1	4,0	9,0	0,02	0	0,02
Д 9.3	Чай сладкий	200,0	0	0	10,0	40,0	0	0	0	0	0	0	0
Д 10.6	Печенье	25,0	2,0	2,0	18,0	102,0	0	0,1	0	10,0	0	0	0
	УЖИН 2												
Д 6.9	Биолакт «Тема»	206,0	5,6	6,4	8,0	112,8	240,0	0	14,0	50,0	0,03	1,4	0,08
	НА ДЕНЬ												
	Соль	5,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	По норме		84,0	92,0	305,0	2387,0	900,0	10,0	200,0	800,0	0,6-0,9	50,0	0,5
	Итого за день		80,4	93,55	313,1	2421,0	896,0	10,0	187,0	843,0	0,85	50,4	0,48