

Зав

Утверждаю: приказ № 50-а от 01.04.2022


О.В.Ступак



1

		Кофейный напиток с молоком 150 гр		150	2,10261	2,11217	10,60609	77,79	0,45	7,13/10/2
		Каша ячневая молочная с маслом сливочным 180г		180	4,41304	4,21043	24,88609	165,81	0,4	7,14/4/1
Итого				370	10,28087	12,00217	51,51435	363,45652	0,95	
Второй завтрак:		Сок фруктовый 100г(или фрукт)		100	0,47826	0,09565	9,66087	46	10	7,031(7,346,7,183)
Обед:		Картофельное пюре с морковью		120	2,37435	3,0113	17,54261	113,32	10,8	7,66с
		Компот из кураги		150	0,44	0	15,38739	62,75	37,6	7,110
		Хлеб ржаной 30 гр		30	1,98	0,36	12,54	54,3	0	7,002/1
		Суп гороховый со сметаной 150 гр		150	2,996	2,067	11,731	81,657	0,4	7,4086-1
		Соль		3	0	0	0	0	0	7,044
		Хлеб пшеничный 15гр		15	1,14	0,13522	7,51522	34,65	0	7,144
		Гуляш из мяса куры		60	5,3113	5,98522	1,81	85,9295	0,4	7,190-1с/3
		Салат из капусты со сладкой кукурузой и раст.м		40	0,3385	2,0425	3,877	32,35	2,8	7,425/1
Итого				568	14,58015	13,60124	70,40322	464,9565	52	
Полдник:		Печенье 15гр		15	2,08	1,04	15,36	92,46415	0	7,005
		Свежая тушеная в молочном соусе 100г		100	2,2013	2,45913	13,94565	84,02913	5,1	7,15/3/3
		Хлеб пшеничный 15гр		15	1,14	0,13524	7,51524	34,65		7,144
		Виточки (котлеты) рыбные 60 гр		60	11,419	4,693	5,401	119,148	0,9	7,335
		Чай с сахаром		150	0	0	8,85478	36,9113	0	7,354/4
Итого				340,00	16,8403	8,32737	51,07667	367,20	6	
День 3								1 241,61		
Завтрак:		Запеканка творожная 140гр		140	16,092	21,236	16,196	328,96583	1,3	7,4039-2
		Батон с маслом 30/4 гр		34	2,33	4,2	16,02217	100,42	0	7,261
		Повидло 20гр.		20	0,06071	0	9,97929	34,07143	0,1	7,185
		Сыр 6 гр		6	1,43522	1,47957	0	19,43652	0,1	7,435/4
		Чай с молоком 150гр		150	0,98714	1,05619	8,41524	50,27905	0,2	7,12/10/2
Итого				350	20,90507	27,97176	50,6127	533,17283	1,7	
Второй завтрак:		Сок фруктовый 100г(или фрукт)		100	0,5	0,1	10,1	46	10	7,031(7,346,7,183)
Обед:		Рагу из овощей		120	2,27167	2,58	12,3025	84,4925	8,6	7,4180
		Компот из сухофруктов 150гр		150	0	0	10,21696	42,6787	37,6	7,6/10/2
		Соль		3	0	0	0	0	0	7,044
		Котлета мясная 60гр		60	14,01286	11,95	2,80179	193,01571	0	7,4163/6
		Хлеб пшеничный 15 гр		15	1,14	0,13522	7,51522	34,665	0	7,144

	Суп пергулецовый с мясом 150гр	150	4,425	4,1975	9,82833	98,9975	4,7	7,55с-2
	Хлеб ржаной 30 гр	30	1,98	0,36	12,54	54,3	0	7,002/1
	Салат из помидоров и огурцов с зеленью	40	0,41583	2,2325	3,16917	34,865	1	7,130/1
Подлинк:	Итого	568	24,24536	21,45522	58,37397	543,01441	51,9	
	Каша молочная ассорти (рис, кукуруза)	120	3,81938	5,11063	15,2025	133,25	2,4	7,17/4/3
	Молоко 130гр	130	4,5	4,5	28,5	152,55	1,1	7,379
	Хлеб пшеничный 15гр	15	1,14	0,135	7,515	34,65	0	7,144
	Пряник 35гр	35	1,04	0,52	7,68	45,8	0	7,081
Итого		300,00	10,49938	10,26563	58,8975	366,25	3,5	
Итого						1 488,44		
День 4								
Завтрак:	Сыр 6 гр	6	1,43522	1,47957	0	19,43652	0,1	7,435/4
	Кофейный напиток с молоком 150 гр	150	2,10261	2,11217	10,6065	77,625	0,45	7,13/10/2
	Батон с маслом 30/4 гр	34	2,33	4,2	16,02217	100,42	0	7,261
	Каша пшеница молочная со сливочным маслом	180	3,95739	6,37692	16,47	152,77	0,45	7,11/4/1
Итого		370	9,82522	14,16866	43,09867	350,25152	1	
Второй завтрак:	Сок фруктовый 100гр(или фрукт)	100	0,47826	0,09565	9,66087	46	10	7,031(7,346,7,183)
	Макаронные изделия отварные	120	4,7075	2,7875	32,74	185,696	0	7,151-2
	Хлеб ржаной 30 гр	30	1,98	0,36	12,54	54,3	0	7,002/1
	Хлеб пшеничный 15 гр	15	1,14	0,13522	7,51522	34,65	0	7,144
	Соль	3	0	0	0	0	0	7,115/1
	Компот из сухофруктов 150 гр	150	0	0	10,21696	42,6787	37,6	7,6/10/2,
	Салат из отварной свеклы с раст.м	30	0,38526	2,66789	2,89579	38,89158	0,6	7,20/1/3
	Щи вегетар со сметаной	150	1,30923	2,29692	6,13154	51,60385	3,9	7,1146
	Котлета из мяса кур 60гр	60	14,59308	12,07385	6,70846	213,49077	0,3	7,11347
Итого		558	24,11507	20,32138	78,74797	621,3109	42,4	
Подлинк:	Хлеб пшеничный 15 гр	15	1,14	0,13522	7,51522	34,65	0	7,050
	Манник	68	1,04	0,52	7,68	45,8	16	7,103/4
	Чай с лимоном 180гр	180	0,03357	0,00357	10,16857	43,01	1,1	7,11/10/1
Итого		363	8,62972	6,47341	35,18533	251,23	17,1	
Итого						1 268,79		
День 5								

Завтрак:	Сок молочный 20 гр	20	0,47826	0,9975	1,38	18,049	0,1	7,020
	Батон с маслом 30/4 гр	34	2,33	4,2	16,02217	100,42	0	7,261
	Запеканка творожная 130гр	130	13,976	17,716	21,485	298,8135	0,3	7,4039-1
	Какао с молоком 180гр	180	2,333	2,407	12,8075	85,78	0,2	7,1410/5
	Итого	364	19,11726	25,3205	51,69467	503,0625	0,6	
Второй завтрак:	Сок фруктовый 100гр(или фрукт)	100	0,35222	0,35222	10,38389	46	10	7,031(7,346,7,183)
	Хлеб ржаной 30 гр	30	1,98	0,36	12,54	54,3	0	7,002/1
	Яйцо отварное - 15гр	15	0,51286	2,04286	4,08929	34,785	1,6	7,16/2
	Компот из сухофруктов	150	0	0	9,99	42,6375	37,6	7,610/2,
	Картофельное пюре	120	2,38417	4,46333	17,5575	128,44	6,6	7,64
	Свекольник с мясом со сметаной	150	6,34667	6,99833	10,28333	137,0475	4,1	7,258/3
	Биточки рыбные	60	10,47667	4,16917	5,47083	110,64333	0	7,355
	Хлеб пшеничный 15 гр	15	1,14	0,13522	7,51522	34,65	0	7,050
	Соль	3	0	0	0	0	0	7,044
	Итого	543	23,19259	18,52113	77,83006	588,50333	59,9	
Подлник:	Каша манная молочная с маслом сливочным	100	3,13313	3,26313	17,05688	118,4225	0,2	7,4066-4
	Сдоба обыкновенная 60гр	60	5,64786	4,10143	33,78857	211,78071	0	7,812
	Чай с молоком 100 гр	100	0,98696	1,05609	8,41522	50,27	0,45	7,1210/3
	Хлеб пшеничный 15 гр	15	1,14	0,13522	7,51522	34,65	0	7,144
	Итого	275,00	10,90795	8,55587	66,77589	415,12	0,65	
День 6	Итого					1 552,69		
	Завтрак:							
	Батон с маслом 30/4 гр	34	2,33	4,2	16,02217	100,42	0	7,261
	Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным 150г	150	4,38714	5,88571	21,46	153,30286	0,45	7,84/2
	Чай с молоком 180гр	180	0,98696	1,05609	8,41522	50,27	0,45	7,1210/1
Второй завтрак:	Итого	364	7,7041	11,1418	45,89739	303,99286	0,9	
	Сок фруктовый 100гр(или фрукт)	100	0,47826	0,09565	9,66087	46	10	7,031(7,346,7,183)
	Хлеб пшеничный 15 гр	15	1,14	0,13522	7,51522	34,65	0	7,050
	Хлеб ржаной 30 гр	30	1,98	0,36	12,54	54,3	0	7,002/1
	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном	150	1,55278	2,62278	12,24778	83,77944	7,2	7,060
Обед:	Компот из сухофруктов	150	0	0	10,217	42,592	37,6	7,610/2,
	Рагу из отварного мяса говядины 180 гр.	180	15,94524	13,75429	17,48286	277,3819	3	7,68/1

	Салат из белокочанной капусты с яблоками и растительным маслом 30 гр.	30	0,39273	2,02091	7,11545	43,96455	2,3	7.8/1/3
Итого		555	33,32347	22,43728	71,76443	617,67197	50,1	
Подлинник:	Сгущенное молоко	15	0,47826	0,99782	1,37905	18,09	0,1	7.0/4
	Хлеб пшеничный 15гр	15	1,14	0,13521	7,51524	34,65	7,050	
	Биокефир 130г	130	4,2	4,8	6	75,6	0	7.4/3/5
	Суджик творожное 120гр	120	14,60636	17,10909	18,14727	317,30818	1,3	7.19/5/2
Итого		280,00	20,42462	23,04192	33,04156	445,65	1,4	
Итого						1 413,31		
День 7								
Завтрак:	Сыр 6 гр	6	1,435	1,47955	0	19,36	0,1	7.435/4
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 180гр	180	4,83636	4,73909	24,23182	173,01	0,45	7.15/4/1
	Батон с маслом 30/4 гр	34	2,33	4,2	16,02182	100,42	0	7.2/61
	Кофейный напиток с молоком 150 гр	150	2,10273	2,11182	10,60591	77,625	0,45	7.13/10/2
Итого		364	10,70409	12,53046	50,85955	370,415	1	
Второй завтрак:	Сок фруктовый 100гр(или фрукт)	100	0,35182	0,35182	10,38409	46	10	7.031
Обед:	Компот из яблок и изюма	150	0,075	0,01071	13,00536	53,8125	37,6	7.2/10/2
	Хлеб ржаной 30 гр	30	1,98	0,36	12,54	54,3	0	7.002/1
	Хлеб пшеничный 15 гр	15	1,14	0,135	7,515	34,65	0	7.050
	Соль	3	0	0	0	0	0	7.044
	Борщ со сметаной 150 гр	150	2,31222	3,20333	15,53778	101,04556	6,5	7.2/2/4
	Плов из мяса кур 180 гр	150	17,42	16,27273	26,7	346,49909	11,2	7.4/9/2
	Чеснок	0,001	0,00082	0	0,00076	5,98	7,371-2	
	Салат из моркови и яблок с раст.м	30	0,48	1,53556	3,6333	28,30889	1,5	7.093
Итого		528,001	23,40804	21,51733	78,9322	624,59604	56,8	
Подлинник:	Печенье 15гр	15	2,08	1,04	15,36	91,6	0	7.005
	Хлеб пшеничный 15гр	15	1,14	0,135	7,515	34,65	0	7.050
	Тертели рыбные с рисом в соусе 100 гр	100	13,64538	6,85308	10,35769	171,11308	0,7	7.12/7/2
	Чай с сахаром 150гр	150	0	0	8,85462	37,02538	0	7.354/4
Итого		280,00	16,86538	8,02808	42,08731	334,39	0,7	
Итого						1 375,40		
День 8								
Завтрак:	Сыр 6 гр	6	1,435	1,47955	0	19,36	0,1	7.435/4

	Какао с молоком 180гр	180	2,33321	2,40679	12,80714	85,78	0,2	7.14/10/1
	Омлет натуральный 150 гр	150	9,57667	12,2	3,038	178,98833	0,95	7.038/5
	Батон с маслом 30/4 гр	34	2,33	4,2	16,02182	100,42	0	7.261
Итого		370	15,67488	20,28634	31,86696	384,54833	1,25	
Второй завтрак:	Сок фруктовый 100гр(или фрукт)	100	0,5	0,1	10,1	46	10	7.031(7.346,7.183)
Обед:	Компот из сухофруктов	150	0	0	10,21714	42,59238	37,6	7.6/10/2,
	Хлеб ржаной 30 гр	30	1,98	0,36	12,54	54,3	0	7.002/1
	Хлеб пшеничный 15 гр	15	1,14	0,135	7,515	34,65	0	7.050
	Огулец свежий порционно	30	0,15063	0,0175	0,455	2,6	0	7.014-2
	Соль	3	0	0	0	0	0	7.044
	Суп крестьянский с мясом со сметаной	150	6,29667	6,56667	8,08167	127,42583	3,4	7.274/3
	Запеканка картоф., фарширов. отв. мясом говядины с овощами 150 гр	150	11,78083	9,24583	22,8475	238,30417	5,2	7.38/8/3
	Соус молочный	25	0,78667	1,32083	2,09917	25,33083	0,1	7.178
Итого		553	22,1348	17,64583	63,75548	525,20321	46,3	
Полдник:	Снежок 120гр	120	3,9481	4,22381	6,41571	88,3525	0	7.340
	Хлеб пшеничный 15 гр	15	1,14	0,135	7,515	34,65	0	7.050
	Ватрушка со сметаной	60	5,71714	7,53393	31,1125	225,03667	0,1	7.6/12
	Суп молочный с лапшой	100	2,77179	3,74143	15,03214	113,19083	0,2	7.21/2/6
Итого		295,00	13,57703	15,63417	60,07535	461,23	0,3	
Итого						1 416,98		
День 9								
Завтрак:	Батон с маслом	34	2,33	4,2	16,02182	100,42	0	7.261
	Сыр 6 гр	6	1,435	1,47944	0	19,36	0,1	7.435/4
	Кофейный напиток с молоком 150 гр	150	2,10222	2,11222	10,60611	77,625	0,45	7.13/10/2
	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным 180 гр	180	3,71273	4,82909	18,15136	141,79955	0,4	7.16/4/1
Итого		370	9,57995	12,62075	44,77929	339,20455	0,95	
Второй завтрак:	Сок фруктовый 100гр(или фрукт)	100	0,35222	0,35222	10,38389	46	10	7.031(7.346,7.183)
Обед:	Компот из сухофруктов	150	0,30308	0,01	13,90231	50,89462	37,6	7.6/10/2,
	Хлеб ржаной 30 гр	30	1,98	0,36	12,54	54,3	0	7.002/1
	Салат из белокочанной капусты с огурцами и раст. м	30	0,41591	2,23273	3,16864	34,865	0,6	7.7/1/3
	Соль	3	0	0	0	0	0	7.044
	хлеб пшеничный 15 гр	15	1,14	0,135	7,515	34,65	0	7.050

	Уха рыбалка 150гр	150	5,12077	1,74308	8,27769	82,37923	1,8	7.30/2/3
	Жаркое по-домашнему с мясом курды	180	16,32222	15,73722	22,76611	324,34778	7,2	7.40/0-2
Подлинк:	Итого	558	25,28198	20,21803	68,16975	581,43663	47,2	
	Морковь тушенная в сметанном соусе	120	2,19538	3,86385	25,91154	133,63846	0,6	2023/2/4
	Вафли 15гр	15	0,06077	0	9,97923	37,88462	1,1	7.22/1/2
	Хлеб пшеничный 15 гр	15	1,14	0,135	7,515	34,65	0	7.050
	Биойогурт питьевой 150гр	150	4,5	4,5	28,5	152,55	1,1	7.270/1/5
	Итого	320,00	9,97615	9,53885	87,26577	450,32	2,8	
	Итого					1 451,03		
День 10								
Завтрак:	Батон с маслом 30/4 гр	34	2,33	4,2	16,02222	100,42	0	7.261
	Запеканка из творога с морковью 150 гр	150	14,76524	24,60714	10,04571	320,33381	0,9	7.13/5/1
	Молоко 150 гр	150	3,948	4,224	6,41533	83,52	1,1	7.381
	Сгущённое молоко	15	1,10571	1,30571	8,60143	49,21905	0,1	7.004
	Итого	349	22,14895	34,33685	41,08469	553,49286	2,1	
Обед:	Сок фруктовый 100гр(или фрукт)	100	0,35222	0,35222	10,38389	46	10	7.031(7.346,7.183)
	Каши гречневая рассыпная	120	3,6719	3,62762	22,59762	133,27048	0	7.4076/1
	Компот из сухофруктов	150	0	0	10,217	42,59238	37,6	7.61/0/2,
	Хлеб ржаной 30 гр	30	1,98	0,36	12,54	54,3	0	7.002/1
	Соль	3	0	0	0	0	0	7.044
	Хлеб пшеничный 15 гр	15	1,14	0,135	7,515	34,65	0	7.050
	Суп овощной с мясом со сметаной	150	5,74833	5,54083	4,75	98,7733	8,1	7.043с-1
	Печень говяжья по-строгановски	60	13,2619	11,25619	3,55429	125,38476	0,1	2023/2/3
	Итого	528	25,80213	20,91964	61,17391	488,97092	45,8	
Подлинк:	Плюшка с маком 60гр	60	4,89619	5,40048	32,08381	192,87086	0,1	7.118р/1
	Чай с лимоном, с сахаром	150	0,03417	0,00333	10,16833	43,01	0,1	7.11/10/4
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,13524	7,51524	34,65	0	7.050
	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с раст м	60	0,85583	5,3775	6,58333	83,9	6,6	7.29/1
	Итого	285,00	6,92619	10,91655	56,35071	354,43	6,8	

1 442,89

