

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР

МАОУ «Фроловская средняя школа «Навигатор»

Е.З.Чернякевич

Приказ № 278 от «18»

02

2024 г.



УТВЕРЖДАЮ:

ИП \_\_\_\_\_

Банникова Т.Н.

«  » \_\_\_\_\_



## ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД

В СТРУКТУРНОМ ПОДРАЗДЕЛЕНИИ-ДЕТСКИЙ САД «ГАЛАКТИКА»

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ДО 3-Х ЛЕТ

Питание осуществляет Индивидуальный предприниматель Банникова Татьяна Нурулловна

Свидетельство о государственной регистрации ИП

№ 002562759 от 18 декабря 2000 г.

Меню составлено по Сборнику технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений 2021г.

День 1

| N рец.                         | Наименование блюда          | Выход | Пищевые вещества, г  |              |               | Калории, ккал  | Витамины    |             |              |               |               |               | Минеральные вещества, мг |              |  |
|--------------------------------|-----------------------------|-------|----------------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------------------|--------------|--|
|                                |                             |       | Б                    | Ж            | У             |                | В1, мг      | В2, мг      | С, мг        | А, мкг        | Са            | Р             | Мг                       | Fe           |  |
| <b>ЗАВТРАК</b>                 |                             |       |                      |              |               |                |             |             |              |               |               |               |                          |              |  |
| 232/2021                       | КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ       | 200   | 7,33                 | 7,15         | 38,03         | 245,73         | 0,11        | 0,17        | 1,30         | 40,00         | 128,95        | 126,30        | 20,40                    | 0,77         |  |
| 79/2021                        | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ(ГОРЦИЯМИ)   | 5     | 0,03                 | 4,13         | 0,04          | 37,39          | 0,01        | 0,11        |              | 400,00        | 24,00         | 30,00         |                          | 0,20         |  |
| 465/2021                       | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ  | 180   | 2,61                 | 2,25         | 13,30         | 83,90          | 0,04        | 0,14        | 1,17         | 18,00         | 108,27        | 81,00         | 12,60                    | 0,12         |  |
| 576/2021                       | БАТОН НАРЕЗНОЙ              | 20    | 1,50                 | 5,80         | 10,28         | 99,32          | 0,02        | 0,01        |              | 3,80          | 13,00         | 2,60          |                          | 0,24         |  |
| <b>Итого ЗАВТРАК :</b>         |                             |       | <b>11,47</b>         | <b>19,33</b> | <b>61,65</b>  | <b>466,34</b>  | <b>0,18</b> | <b>0,43</b> | <b>2,47</b>  | <b>458,00</b> | <b>265,02</b> | <b>250,30</b> | <b>35,60</b>             | <b>1,33</b>  |  |
| <b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>            |                             |       |                      |              |               |                |             |             |              |               |               |               |                          |              |  |
| 501/2021                       | СОК ФРУКТОВЫЙ               | 200   | 1,00                 | 0,20         | 23,00         | 97,80          | 0,02        | 0,02        | 4,00         |               | 14,00         | 14,00         | 8,00                     | 2,80         |  |
| <b>Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК :</b>    |                             |       | <b>1,00</b>          | <b>0,20</b>  | <b>23,00</b>  | <b>97,80</b>   | <b>0,02</b> | <b>0,02</b> | <b>4,00</b>  |               | <b>14,00</b>  | <b>14,00</b>  | <b>8,00</b>              | <b>2,80</b>  |  |
| <b>ОБЕД</b>                    |                             |       |                      |              |               |                |             |             |              |               |               |               |                          |              |  |
| 34/2021                        | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ  | 30    | 0,52                 | 1,82         | 2,79          | 29,65          | 0,01        | 0,01        | 2,51         |               | 12,85         | 14,48         | 7,34                     | 0,48         |  |
| 122/2021                       | СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ    | 150   | 5,80                 | 6,39         | 9,92          | 120,40         | 0,06        | 0,04        | 9,84         | 9,00          | 10,07         | 36,57         | 15,06                    | 0,50         |  |
| 347/2021                       | КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"          | 50    | 8,49                 | 9,05         | 7,26          | 144,46         | 0,04        | 0,08        | 0,51         | 9,60          | 18,36         | 84,97         | 11,20                    | 0,93         |  |
| 202/2021                       | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ  | 110   | 6,36                 | 5,12         | 28,75         | 186,58         | 0,22        | 0,11        | 3,62         | 16,80         | 11,07         | 151,15        | 100,60                   | 3,38         |  |
| 495/2021                       | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 150   | 0,33                 | 0,02         | 16,33         | 66,79          |             | 0,01        | 0,30         |               | 16,88         | 11,55         | 4,50                     | 0,92         |  |
| 573/2021                       | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ              | 20    | 1,52                 | 0,16         | 9,84          | 46,88          | 0,01        |             |              |               | 1,60          | 5,20          | 1,12                     | 0,09         |  |
| 574/2021                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ                 | 40    | 3,12                 | 0,56         | 14,92         | 77,20          | 0,04        | 0,01        |              |               | 9,20          | 42,40         | 10,00                    | 1,24         |  |
| <b>Итого ОБЕД :</b>            |                             |       | <b>26,14</b>         | <b>23,12</b> | <b>89,81</b>  | <b>671,96</b>  | <b>0,38</b> | <b>0,26</b> | <b>16,78</b> | <b>35,40</b>  | <b>80,03</b>  | <b>346,32</b> | <b>149,82</b>            | <b>7,54</b>  |  |
| <b>ПОЛДНИК</b>                 |                             |       |                      |              |               |                |             |             |              |               |               |               |                          |              |  |
| 175/2021                       | ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ      | 200   | 5,31                 | 11,45        | 20,08         | 204,61         | 0,14        | 0,20        | 30,57        | 58,88         | 122,63        | 139,68        | 47,13                    | 1,19         |  |
| 545/2021                       | СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ          | 50    | 4,03                 | 3,18         | 28,92         | 160,46         | 0,07        | 0,02        |              | 11,65         | 7,63          | 34,71         | 6,08                     | 0,48         |  |
| 457/2021                       | ЧАЙ С САХАРОМ               | 180   |                      |              | 8,98          | 35,93          |             |             |              | 0,32          | 0,04          | 0,03          |                          | 0,03         |  |
| 573/2021                       | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ              | 20    | 1,52                 | 0,16         | 9,84          | 46,88          | 0,01        |             |              |               | 1,60          | 5,20          | 1,12                     | 0,09         |  |
| <b>Итого ПОЛДНИК :</b>         |                             |       | <b>10,86</b>         | <b>14,79</b> | <b>67,82</b>  | <b>447,88</b>  | <b>0,22</b> | <b>0,22</b> | <b>30,57</b> | <b>70,53</b>  | <b>132,18</b> | <b>179,63</b> | <b>54,36</b>             | <b>1,79</b>  |  |
| <b>Всего за день :</b>         |                             |       | <b>49,47</b>         | <b>57,44</b> | <b>242,28</b> | <b>1683,98</b> | <b>0,80</b> | <b>0,93</b> | <b>53,82</b> | <b>563,93</b> | <b>491,23</b> | <b>790,25</b> | <b>247,78</b>            | <b>13,46</b> |  |
| <b>Соотношение Б : Ж : У =</b> |                             |       | <b>1 : 1,2 : 4,9</b> |              |               |                |             |             |              |               |               |               |                          |              |  |



День 2

| N рецеп.                    | Наименование блюда                 | Выход  | Пищевые вещества, г |              |              | Калории, ккал | Витамины    |             |               |              |               | Минеральные вещества, мг |              |             |  |  |
|-----------------------------|------------------------------------|--------|---------------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|---------------|--------------|---------------|--------------------------|--------------|-------------|--|--|
|                             |                                    |        | Б                   | Ж            | У            |               | В1, мг      | В2, мг      | С, мг         | А, мкг       | Са            | Р                        | Мг           | Fe          |  |  |
| <b>ЗАВТРАК</b>              |                                    |        |                     |              |              |               |             |             |               |              |               |                          |              |             |  |  |
| 230/2021                    | КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ        | 200    | 6,33                | 7,13         | 31,96        | 217,35        | 0,09        | 0,18        | 1,40          | 41,60        | 137,11        | 124,88                   | 20,66        | 0,44        |  |  |
| 75/2021                     | СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)         | 10     | 2,56                | 2,61         |              | 33,73         |             | 0,04        | 0,07          | 23,00        | 90,00         | 59,00                    | 5,00         | 0,09        |  |  |
| 462/2021                    | КАКАО С МОЛОКОМ                    | 180    | 3,13                | 2,57         | 13,52        | 89,79         | 0,04        | 0,14        | 1,17          | 18,00        | 111,04        | 95,15                    | 21,78        | 0,59        |  |  |
| 576/2021                    | БАТОН НАРЕЗНОЙ                     | 20     | 1,50                | 5,80         | 10,28        | 99,32         | 0,02        | 0,01        |               |              | 3,80          | 13,00                    | 2,60         | 0,24        |  |  |
| <b>Итого ЗАВТРАК :</b>      |                                    |        | <b>13,52</b>        | <b>18,11</b> | <b>55,76</b> | <b>440,19</b> | <b>0,15</b> | <b>0,37</b> | <b>2,64</b>   | <b>82,60</b> | <b>341,95</b> | <b>292,03</b>            | <b>50,04</b> | <b>1,36</b> |  |  |
| <b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>         |                                    |        |                     |              |              |               |             |             |               |              |               |                          |              |             |  |  |
| 82/2021                     | РЬБЛОКИ.                           | 100    | 0,40                | 0,40         | 9,80         | 44,40         | 0,03        | 0,02        | 10,00         |              | 16,00         | 11,00                    | 9,00         | 2,20        |  |  |
| <b>Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК :</b> |                                    |        | <b>0,40</b>         | <b>0,40</b>  | <b>9,80</b>  | <b>44,40</b>  | <b>0,03</b> | <b>0,02</b> | <b>10,00</b>  |              | <b>16,00</b>  | <b>11,00</b>             | <b>9,00</b>  | <b>2,20</b> |  |  |
| <b>ОБЕД</b>                 |                                    |        |                     |              |              |               |             |             |               |              |               |                          |              |             |  |  |
| 47/2021                     | ВИНЕГРЕТ .                         | 30     | 0,54                | 1,86         | 2,82         | 30,19         | 0,02        | 0,01        | 4,85          |              | 10,19         | 15,72                    | 7,08         | 0,31        |  |  |
| 118/2021                    | СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ                   | 150    | 1,52                | 3,59         | 7,62         | 68,88         | 0,06        | 0,03        | 11,77         | 1,35         | 17,61         | 41,23                    | 15,85        | 0,55        |  |  |
| 338/2021                    | КНЕПЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ         | 50     | 7,24                | 8,47         | 3,71         | 120,04        | 0,03        | 0,08        | 0,10          | 13,50        | 13,68         | 86,40                    | 12,30        | 1,10        |  |  |
| 378/2021                    | ПРОЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ       | 110    | 1,84                | 4,99         | 11,06        | 96,49         | 0,08        | 0,08        | 11,06         | 23,76        | 30,05         | 61,53                    | 28,81        | 0,73        |  |  |
| 496/2021                    | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА               | 150    | 0,51                | 0,21         | 14,73        | 62,85         | 0,01        | 0,05        | 150,00        |              | 9,23          | 2,55                     | 2,55         | 0,47        |  |  |
| 573/2021                    | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                     | 20     | 1,52                | 0,16         | 9,84         | 46,88         | 0,01        |             |               |              | 1,60          | 5,20                     | 1,12         | 0,09        |  |  |
| 574/2021                    | ХЛЕБ РЖАНОЙ                        | 40     | 3,12                | 0,56         | 14,92        | 77,20         | 0,04        | 0,01        |               |              | 9,20          | 42,40                    | 10,00        | 1,24        |  |  |
| <b>Итого ОБЕД :</b>         |                                    |        | <b>16,29</b>        | <b>19,84</b> | <b>64,70</b> | <b>502,53</b> | <b>0,25</b> | <b>0,26</b> | <b>177,78</b> | <b>38,61</b> | <b>91,56</b>  | <b>255,03</b>            | <b>77,71</b> | <b>4,49</b> |  |  |
| <b>ПОЛДНИК</b>              |                                    |        |                     |              |              |               |             |             |               |              |               |                          |              |             |  |  |
| 283/2021                    | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ С СОУСОМ | 130/30 | 27,16               | 5,42         | 31,08        | 281,78        | 0,08        | 0,37        | 0,51          | 50,35        | 169,58        | 252,93                   | 34,23        | 0,94        |  |  |
| 578/2021                    | СУШКИ.                             | 15     | 1,27                | 1,69         | 10,46        | 62,18         | 0,02        | 0,01        |               | 9,75         | 6,15          | 13,05                    | 2,25         | 0,15        |  |  |
| 470/2021                    | ЙОГУРТ.                            | 180    | 7,20                | 2,70         | 25,74        | 156,06        | 0,05        | 0,27        | 1,08          | 18,00        | 223,20        | 171,00                   | 27,00        | 0,18        |  |  |
| 573/2021                    | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                     | 40     | 3,04                | 0,32         | 19,68        | 93,76         | 0,02        | 0,01        |               |              | 3,20          | 10,40                    | 2,24         | 0,18        |  |  |
| <b>Итого ПОЛДНИК :</b>      |                                    |        | <b>38,67</b>        | <b>10,13</b> | <b>86,96</b> | <b>593,78</b> | <b>0,17</b> | <b>0,66</b> | <b>1,59</b>   | <b>78,10</b> | <b>402,13</b> | <b>447,38</b>            | <b>65,72</b> | <b>1,45</b> |  |  |

Всего за день : 68,88 48,48 217,22 1580,90 0,60 1,31 192,01 199,31 851,64 1005,44 202,47 9,50

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 3,2

День 3

| № рецеп.                    | Наименование блюда                    | Выход | Пищевые вещества, г |              |              | Калории, ккал | Витамины    |             |              |               |               |               | Минеральные вещества, мг |             |  |  |
|-----------------------------|---------------------------------------|-------|---------------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------------------|-------------|--|--|
|                             |                                       |       | Б                   | Ж            | У            |               | В1, мг      | В2, мг      | С, мг        | А, мкг        | Са            | Р             | Мг                       | Fe          |  |  |
| <b>ЗАВТРАК</b>              |                                       |       |                     |              |              |               |             |             |              |               |               |               |                          |             |  |  |
| 229/2021                    | КАША "ДРУЖБА"                         | 200   | 1,06                | 1,44         | 5,67         | 39,85         | 0,02        | 0,03        | 0,27         | 8,08          | 25,58         | 28,29         | 6,18                     | 0,12        |  |  |
| 86/2021                     | ПОВИДЛО                               | 10    | 0,04                |              | 6,50         | 26,16         |             |             | 0,05         |               | 1,40          | 0,90          | 0,70                     | 0,13        |  |  |
| 465/2021                    | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ            | 180   | 2,61                | 2,25         | 13,30        | 83,90         | 0,04        | 0,14        | 1,17         | 18,00         | 108,27        | 81,00         | 12,60                    | 0,12        |  |  |
| 576/2021                    | БАТОН НАРЕЗНОЙ                        | 20    | 1,50                | 5,80         | 10,28        | 99,32         | 0,02        | 0,01        |              |               | 3,80          | 13,00         | 2,60                     | 0,24        |  |  |
| <b>Итого ЗАВТРАК :</b>      |                                       |       | <b>5,21</b>         | <b>9,49</b>  | <b>35,75</b> | <b>249,23</b> | <b>0,08</b> | <b>0,18</b> | <b>1,49</b>  | <b>26,08</b>  | <b>139,05</b> | <b>123,19</b> | <b>22,08</b>             | <b>0,61</b> |  |  |
| <b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>         |                                       |       |                     |              |              |               |             |             |              |               |               |               |                          |             |  |  |
| 501/2021                    | СОК ФРУКТОВЫЙ                         | 200   | 1,00                | 0,20         | 23,00        | 97,80         | 0,02        | 0,02        | 4,00         |               | 14,00         | 14,00         | 8,00                     | 2,80        |  |  |
| <b>Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК :</b> |                                       |       | <b>1,00</b>         | <b>0,20</b>  | <b>23,00</b> | <b>97,80</b>  | <b>0,02</b> | <b>0,02</b> | <b>4,00</b>  |               | <b>14,00</b>  | <b>14,00</b>  | <b>8,00</b>              | <b>2,80</b> |  |  |
| <b>ОБЕД</b>                 |                                       |       |                     |              |              |               |             |             |              |               |               |               |                          |             |  |  |
| 42/2021                     | САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛеныМ ГОРОШКОМ | 30    | 0,63                | 1,89         | 3,57         | 33,79         | 0,03        | 0,02        | 4,53         |               | 4,40          | 16,82         | 6,04                     | 0,24        |  |  |
| 129/2021                    | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ           | 180   | 1,84                | 2,96         | 12,75        | 85,03         | 0,08        | 0,04        | 7,80         |               | 10,04         | 49,78         | 16,36                    | 0,79        |  |  |
| 329/2021                    | БИГУС.                                | 150   | 13,35               | 17,50        | 7,13         | 239,40        | 0,05        | 0,06        | 53,42        |               | 58,90         | 45,53         | 24,35                    | 0,87        |  |  |
| 486/2021                    | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК                | 150   | 0,06                | 0,06         | 8,96         | 36,60         |             |             | 1,50         |               | 2,63          | 1,65          | 1,35                     | 0,35        |  |  |
| 573/2021                    | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                        | 20    | 1,52                | 0,16         | 9,84         | 46,88         | 0,01        |             |              |               | 1,60          | 5,20          | 1,12                     | 0,09        |  |  |
| 574/2021                    | ХЛЕБ РЖАНОЙ                           | 40    | 3,12                | 0,56         | 14,92        | 77,20         | 0,04        | 0,01        |              |               | 9,20          | 42,40         | 10,00                    | 1,24        |  |  |
| <b>Итого ОБЕД :</b>         |                                       |       | <b>20,52</b>        | <b>23,13</b> | <b>57,17</b> | <b>518,90</b> | <b>0,21</b> | <b>0,13</b> | <b>67,25</b> |               | <b>86,77</b>  | <b>161,38</b> | <b>59,22</b>             | <b>3,58</b> |  |  |
| <b>ПОЛДНИК</b>              |                                       |       |                     |              |              |               |             |             |              |               |               |               |                          |             |  |  |
| 268/2021                    | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                     | 150   | 13,42               | 18,15        | 3,45         | 230,78        | 0,09        | 0,50        | 0,75         | 260,67        | 120,99        | 230,48        | 19,14                    | 2,37        |  |  |
| 582/2021                    | ПЕЧЕНЬЕ.                              | 20    | 1,02                | 0,81         | 15,00        | 71,40         |             |             |              |               | 0,03          | 0,05          | 0,02                     |             |  |  |
| 459/2021                    | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                         | 200   | 0,07                | 0,01         | 10,20        | 41,11         |             |             | 2,89         |               | 3,25          | 1,63          | 0,90                     | 0,08        |  |  |
| 573/2021                    | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                        | 30    | 2,28                | 0,24         | 14,76        | 70,32         | 0,01        |             |              |               | 2,40          | 7,80          | 1,68                     | 0,13        |  |  |
| <b>Итого ПОЛДНИК :</b>      |                                       |       | <b>16,79</b>        | <b>19,21</b> | <b>43,41</b> | <b>413,61</b> | <b>0,10</b> | <b>0,50</b> | <b>3,64</b>  | <b>260,67</b> | <b>126,67</b> | <b>239,96</b> | <b>21,74</b>             | <b>2,58</b> |  |  |

Всего за день : 43,52 52,03 159,33 1279,54 0,41 0,83 76,38 286,75 366,49 538,53 111,04 9,57

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 3,7



День 4

| N рец.                         | Наименование блюда                  | Выход | Пищевые вещества, г  |              |               | Калории, ккал  | Витамины    |             |              |               |               |               | Минеральные вещества, мг |              |  |  |
|--------------------------------|-------------------------------------|-------|----------------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------------------|--------------|--|--|
|                                |                                     |       | Б                    | Ж            | У             |                | В1, мг      | В2, мг      | С, мг        | А, мкг        | Са            | Р             | Мг                       | Fe           |  |  |
| <b>ЗАВТРАК</b>                 |                                     |       |                      |              |               |                |             |             |              |               |               |               |                          |              |  |  |
| 227/2021                       | КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ                 | 200   | 7,31                 | 7,15         | 33,78         | 228,72         | 0,16        | 0,19        | 1,27         | 39,60         | 154,32        | 241,99        | 35,92                    | 0,91         |  |  |
| 79/2021                        | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ(ПОРЦИЯМИ)           | 5     | 0,03                 | 4,13         | 0,04          | 37,39          | 0,01        | 0,11        |              | 400,00        | 24,00         | 30,00         |                          | 0,20         |  |  |
| 467/2021                       | НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ С МОЛОКОМ        | 180   | 4,09                 | 3,51         | 17,53         | 118,09         | 0,05        | 0,20        | 1,76         | 27,00         | 162,29        | 121,50        | 18,90                    | 0,17         |  |  |
| 576/2021                       | БАТОН НАРЕЗНОЙ                      | 20    | 1,50                 | 5,80         | 10,28         | 99,32          | 0,02        | 0,01        |              | 3,80          | 13,00         | 2,60          |                          | 0,24         |  |  |
| <b>Итого ЗАВТРАК :</b>         |                                     |       | <b>12,93</b>         | <b>20,59</b> | <b>61,63</b>  | <b>483,52</b>  | <b>0,24</b> | <b>0,51</b> | <b>3,03</b>  | <b>466,60</b> | <b>344,41</b> | <b>406,49</b> | <b>57,42</b>             | <b>1,52</b>  |  |  |
| <b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>            |                                     |       |                      |              |               |                |             |             |              |               |               |               |                          |              |  |  |
| 82/2021                        | ЯБЛОКИ.                             | 100   | 0,40                 | 0,40         | 9,80          | 44,40          | 0,03        | 0,02        | 10,00        |               | 16,00         | 11,00         | 9,00                     | 2,20         |  |  |
| <b>Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК :</b>    |                                     |       | <b>0,40</b>          | <b>0,40</b>  | <b>9,80</b>   | <b>44,40</b>   | <b>0,03</b> | <b>0,02</b> | <b>10,00</b> |               | <b>16,00</b>  | <b>11,00</b>  | <b>9,00</b>              | <b>2,20</b>  |  |  |
| <b>ОБЕД</b>                    |                                     |       |                      |              |               |                |             |             |              |               |               |               |                          |              |  |  |
| 87/2012                        | САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И    | 30    | 0,52                 | 1,96         | 3,50          | 33,66          | 0,04        | 0,02        | 2,21         |               | 6,35          | 32,59         | 12,92                    | 0,42         |  |  |
| 98/2021                        | СВЕКОЛЬНИК.                         | 150   | 1,38                 | 3,15         | 10,30         | 75,09          | 0,05        | 0,04        | 9,65         |               | 22,60         | 40,04         | 18,78                    | 0,98         |  |  |
| 339/2021                       | КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ                 | 50    | 8,95                 | 8,87         | 7,66          | 146,29         | 0,04        | 0,09        | 0,14         | 2,20          | 19,05         | 96,79         | 12,93                    | 1,29         |  |  |
| 256/2021                       | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ         | 110   | 4,14                 | 4,08         | 25,69         | 156,02         | 0,11        | 0,04        |              | 17,60         | 16,02         | 98,93         | 22,44                    | 1,65         |  |  |
| 484/2021                       | КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ | 150   | 0,02                 | 0,02         | 4,27          | 17,29          |             |             | 0,27         |               | 1,08          | 0,54          | 0,36                     | 0,05         |  |  |
| 573/2021                       | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                      | 20    | 1,52                 | 0,16         | 9,84          | 46,88          | 0,01        |             |              |               | 1,60          | 5,20          | 1,12                     | 0,09         |  |  |
| 574/2021                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ                         | 40    | 3,12                 | 0,56         | 14,92         | 77,20          | 0,04        | 0,01        |              |               | 9,20          | 42,40         | 10,00                    | 1,24         |  |  |
| <b>Итого ОБЕД :</b>            |                                     |       | <b>19,65</b>         | <b>18,80</b> | <b>76,18</b>  | <b>552,43</b>  | <b>0,29</b> | <b>0,20</b> | <b>12,27</b> | <b>19,80</b>  | <b>75,90</b>  | <b>316,49</b> | <b>78,55</b>             | <b>5,72</b>  |  |  |
| <b>ПОЛДНИК</b>                 |                                     |       |                      |              |               |                |             |             |              |               |               |               |                          |              |  |  |
| 140/2021                       | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ              | 200   | 4,90                 | 5,27         | 17,14         | 135,59         | 0,07        | 0,22        | 1,82         | 36,00         | 169,48        | 144,45        | 25,55                    | 0,27         |  |  |
| 531/2021                       | ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ                 | 60    | 9,93                 | 2,54         | 26,12         | 167,03         | 0,07        | 0,10        | 0,06         | 15,94         | 40,79         | 86,31         | 12,43                    | 0,58         |  |  |
| 457/2021                       | ЧАЙ С САХАРОМ                       | 150   |                      |              | 7,48          | 29,94          |             |             |              | 0,27          | 0,03          | 0,02          |                          | 0,03         |  |  |
| 573/2021                       | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                      | 20    | 1,52                 | 0,16         | 9,84          | 46,88          | 0,01        |             |              |               | 1,60          | 5,20          | 1,12                     | 0,09         |  |  |
| <b>Итого ПОЛДНИК :</b>         |                                     |       | <b>16,35</b>         | <b>7,97</b>  | <b>60,58</b>  | <b>379,44</b>  | <b>0,15</b> | <b>0,32</b> | <b>1,88</b>  | <b>51,94</b>  | <b>212,14</b> | <b>235,99</b> | <b>39,12</b>             | <b>0,97</b>  |  |  |
| <b>Всего за день :</b>         |                                     |       | <b>49,33</b>         | <b>47,76</b> | <b>208,19</b> | <b>1459,79</b> | <b>0,71</b> | <b>1,05</b> | <b>27,18</b> | <b>538,34</b> | <b>648,45</b> | <b>969,97</b> | <b>184,09</b>            | <b>10,41</b> |  |  |
| <b>Соотношение Б : Ж : У :</b> |                                     |       | <b>1 : 1,0 : 4,2</b> |              |               |                |             |             |              |               |               |               |                          |              |  |  |



День 5

| № п/п                          | Наименование блюда              | Выход | Пищевые вещества, г  |              |               | Калории, ккал  | Витамины    |             |              |               |               |                |               | Минеральные вещества, мг |  |  |
|--------------------------------|---------------------------------|-------|----------------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|----------------|---------------|--------------------------|--|--|
|                                |                                 |       | Б                    | Ж            | У             |                | В1, мг      | В2, мг      | С, мг        | А, мкг        | Са            | Р              | Мг            | Fe                       |  |  |
| <b>ЗАВТРАК</b>                 |                                 |       |                      |              |               |                |             |             |              |               |               |                |               |                          |  |  |
| 21/2/2021                      | КАША ИЗ КРУПЫ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ | 200   | 8,33                 | 9,33         | 32,18         | 246,00         | 0,24        | 0,20        | 1,27         | 39,60         | 141,89        | 235,33         | 71,00         | 1,71                     |  |  |
| 7/5/2021                       | СЫР ПОЛТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)       | 10    | 2,56                 | 2,61         |               | 33,73          |             | 0,04        | 0,07         | 23,00         | 90,00         | 59,00          | 5,00          | 0,09                     |  |  |
| 4/6/2021                       | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ      | 180   | 2,61                 | 2,25         | 13,30         | 83,90          | 0,04        | 0,14        | 1,17         | 18,00         | 108,27        | 81,00          | 12,60         | 0,12                     |  |  |
| 5/7/2021                       | БАТОН НАРЕЗНОЙ                  | 20    | 1,50                 | 5,80         | 10,28         | 99,32          | 0,02        | 0,01        |              |               | 3,80          | 13,00          | 2,60          | 0,24                     |  |  |
| <b>Итого ЗАВТРАК :</b>         |                                 |       | <b>15,00</b>         | <b>19,99</b> | <b>55,76</b>  | <b>462,95</b>  | <b>0,30</b> | <b>0,39</b> | <b>2,51</b>  | <b>80,60</b>  | <b>343,96</b> | <b>388,33</b>  | <b>91,20</b>  | <b>2,16</b>              |  |  |
| <b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>            |                                 |       |                      |              |               |                |             |             |              |               |               |                |               |                          |  |  |
| 5/01/2021                      | СОК ФРУКТОВЫЙ                   | 200   | 1,00                 | 0,20         | 23,00         | 97,80          | 0,02        | 0,02        | 4,00         |               | 14,00         | 14,00          | 8,00          | 2,80                     |  |  |
| <b>Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК :</b>    |                                 |       | <b>1,00</b>          | <b>0,20</b>  | <b>23,00</b>  | <b>97,80</b>   | <b>0,02</b> | <b>0,02</b> | <b>4,00</b>  |               | <b>14,00</b>  | <b>14,00</b>   | <b>8,00</b>   | <b>2,80</b>              |  |  |
| <b>ОБЕД</b>                    |                                 |       |                      |              |               |                |             |             |              |               |               |                |               |                          |  |  |
| 2/6/2021                       | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ        | 30    | 0,52                 | 1,83         | 2,82          | 29,81          | 0,01        | 0,01        | 2,56         |               | 12,96         | 14,72          | 7,49          | 0,49                     |  |  |
| 1/00/2021                      | РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ        | 150   | 1,42                 | 3,38         | 9,78          | 75,20          | 0,07        | 0,04        | 9,73         |               | 9,70          | 41,38          | 17,29         | 0,60                     |  |  |
| 3/7/2021                       | КОТЛЕТА КУРИНАЯ                 | 50    | 10,00                | 10,66        | 6,65          | 162,49         | 0,06        | 0,10        | 1,15         |               | 22,08         | 26,73          | 97,24         | 12,75                    |  |  |
| 3/8/2021                       | РИС ОТВАРНОЙ                    | 110   | 2,77                 | 4,44         | 29,03         | 167,16         | 0,03        | 0,02        |              |               | 19,63         | 4,31           | 60,24         | 19,59                    |  |  |
| 4/9/2021                       | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА                 | 150   | 0,34                 | 0,07         | 17,36         | 71,47          | 0,02        | 0,01        |              |               | 12,23         | 19,35          | 6,30          | 0,47                     |  |  |
| 5/7/2021                       | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                  | 20    | 1,52                 | 0,16         | 9,84          | 46,88          | 0,01        |             |              |               | 1,60          | 5,20           | 1,12          | 0,09                     |  |  |
| 5/7/2021                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ                     | 40    | 3,12                 | 0,56         | 14,92         | 77,20          | 0,04        | 0,01        |              |               | 9,20          | 42,40          | 10,00         | 1,24                     |  |  |
| <b>Итого ОБЕД :</b>            |                                 |       | <b>19,69</b>         | <b>21,10</b> | <b>90,40</b>  | <b>630,21</b>  | <b>0,24</b> | <b>0,19</b> | <b>13,44</b> | <b>41,71</b>  | <b>76,73</b>  | <b>280,53</b>  | <b>74,54</b>  | <b>4,05</b>              |  |  |
| <b>ПОЛДНИК</b>                 |                                 |       |                      |              |               |                |             |             |              |               |               |                |               |                          |  |  |
| 3/07/2021                      | КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ                  | 50    | 9,51                 | 3,20         | 5,03          | 86,91          | 0,10        | 0,09        | 0,45         |               | 20,90         | 19,95          | 98,24         | 14,67                    |  |  |
| 3/7/2021                       | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ               | 130   | 2,70                 | 5,78         | 18,15         | 135,38         | 0,14        | 0,11        | 21,31        |               | 27,50         | 35,35          | 80,39         | 26,95                    |  |  |
| 5/7/2021                       | СУШКИ.                          | 15    | 1,27                 | 1,69         | 10,46         | 62,18          | 0,02        | 0,01        |              |               | 9,75          | 6,15           | 13,05         | 2,25                     |  |  |
| 4/7/2021                       | КЕФИР.                          | 180   | 5,22                 | 4,50         | 7,20          | 90,18          | 0,07        | 0,31        | 1,26         |               | 36,00         | 216,00         | 162,00        | 25,20                    |  |  |
| 5/7/2021                       | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                  | 30    | 2,28                 | 0,24         | 14,76         | 70,32          | 0,01        |             |              |               | 2,40          | 7,80           | 1,68          | 0,13                     |  |  |
| <b>Итого ПОЛДНИК :</b>         |                                 |       | <b>20,98</b>         | <b>15,41</b> | <b>55,60</b>  | <b>444,97</b>  | <b>0,34</b> | <b>0,52</b> | <b>23,02</b> | <b>94,15</b>  | <b>279,85</b> | <b>361,48</b>  | <b>70,75</b>  | <b>1,87</b>              |  |  |
| <b>Всего за День :</b>         |                                 |       | <b>56,67</b>         | <b>56,70</b> | <b>224,76</b> | <b>1635,93</b> | <b>0,90</b> | <b>1,12</b> | <b>42,97</b> | <b>216,46</b> | <b>714,54</b> | <b>1044,34</b> | <b>244,49</b> | <b>10,88</b>             |  |  |
| <b>Соотношение Б : Ж : У =</b> |                                 |       | <b>1 : 1,0 : 4,0</b> |              |               |                |             |             |              |               |               |                |               |                          |  |  |



День 6

| № п/п                          | Наименование блюда                 | Выход | Пищевые вещества, г  |              |               | Калории, ккал  | Витамины    |             |              |               |               |               | Минеральные вещества, мг |             |  |
|--------------------------------|------------------------------------|-------|----------------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------------------|-------------|--|
|                                |                                    |       | Б                    | Ж            | У             |                | В1, мг      | В2, мг      | С, мг        | А, мкг        | Са            | Р             | Мг                       | Fe          |  |
| <b>ЗАВТРАК</b>                 |                                    |       |                      |              |               |                |             |             |              |               |               |               |                          |             |  |
| 237/2021                       | КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ       | 200   | 5,20                 | 7,03         | 32,81         | 215,34         | 0,07        | 0,17        | 1,35         | 40,80         | 128,61        | 141,30        | 29,96                    | 0,44        |  |
| 75/2021                        | СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)         | 10    | 2,56                 | 2,61         |               | 33,73          |             | 0,04        | 0,07         | 23,00         | 90,00         | 59,00         | 5,00                     | 0,09        |  |
| 465/2021                       | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ         | 180   | 2,61                 | 2,25         | 13,30         | 83,90          | 0,04        | 0,14        | 1,17         | 18,00         | 108,27        | 81,00         | 12,60                    | 0,12        |  |
| 576/2021                       | БАТОН НАРЕЗНОЙ                     | 20    | 1,50                 | 5,80         | 10,28         | 99,32          | 0,02        | 0,01        |              |               | 3,80          | 13,00         | 2,60                     | 0,24        |  |
| <b>Итого ЗАВТРАК :</b>         |                                    |       | <b>11,87</b>         | <b>17,69</b> | <b>56,39</b>  | <b>432,29</b>  | <b>0,13</b> | <b>0,36</b> | <b>2,59</b>  | <b>81,80</b>  | <b>330,68</b> | <b>294,30</b> | <b>50,16</b>             | <b>0,89</b> |  |
| <b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>            |                                    |       |                      |              |               |                |             |             |              |               |               |               |                          |             |  |
| 82/2021                        | ЯБЛОКИ.                            | 100   | 0,40                 | 0,40         | 9,80          | 44,40          | 0,03        | 0,02        | 10,00        |               | 16,00         | 11,00         | 9,00                     | 2,20        |  |
| <b>Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК :</b>    |                                    |       | <b>0,40</b>          | <b>0,40</b>  | <b>9,80</b>   | <b>44,40</b>   | <b>0,03</b> | <b>0,02</b> | <b>10,00</b> |               | <b>16,00</b>  | <b>11,00</b>  | <b>9,00</b>              | <b>2,20</b> |  |
| <b>ОБЕД</b>                    |                                    |       |                      |              |               |                |             |             |              |               |               |               |                          |             |  |
| 9/2021                         | САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ПУКОМ | 30    | 0,48                 | 1,83         | 2,47          | 28,27          | 0,01        | 0,01        | 7,61         |               | 12,67         | 9,33          | 4,32                     | 0,18        |  |
| 131/2021                       | СУЛ-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ              | 150   | 3,04                 | 4,06         | 14,08         | 105,02         | 0,10        | 0,12        | 12,16        | 22,50         | 71,01         | 85,48         | 21,89                    | 0,63        |  |
| 347/2021                       | КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"                 | 50    | 8,49                 | 9,05         | 7,26          | 144,46         | 0,04        | 0,08        | 0,51         | 9,60          | 18,36         | 84,97         | 11,20                    | 0,93        |  |
| 256/2021                       | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ        | 110   | 4,14                 | 4,08         | 25,69         | 156,02         | 0,11        | 0,04        |              | 17,60         | 16,02         | 98,93         | 22,44                    | 1,65        |  |
| 495/2021                       | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ        | 150   | 0,33                 | 0,02         | 16,33         | 66,79          |             | 0,01        | 0,30         |               | 16,88         | 11,55         | 4,50                     | 0,92        |  |
| 573/2021                       | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                     | 20    | 1,52                 | 0,16         | 9,84          | 46,88          | 0,01        |             |              |               | 1,60          | 5,20          | 1,12                     | 0,09        |  |
| 574/2021                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ                        | 40    | 3,12                 | 0,56         | 14,92         | 77,20          | 0,04        | 0,01        |              |               | 9,20          | 42,40         | 10,00                    | 1,24        |  |
| <b>Итого ОБЕД :</b>            |                                    |       | <b>21,12</b>         | <b>19,76</b> | <b>90,59</b>  | <b>624,64</b>  | <b>0,31</b> | <b>0,27</b> | <b>20,58</b> | <b>49,70</b>  | <b>145,74</b> | <b>337,86</b> | <b>75,47</b>             | <b>5,64</b> |  |
| <b>ПОЛДНИК</b>                 |                                    |       |                      |              |               |                |             |             |              |               |               |               |                          |             |  |
| 279/2021                       | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА               | 130   | 21,30                | 6,01         | 15,08         | 199,63         | 0,05        | 0,25        | 0,19         | 36,44         | 114,72        | 177,81        | 23,37                    | 0,47        |  |
| 86/2021                        | ПОВИДЛО                            | 30    | 0,12                 |              | 19,50         | 78,48          |             | 0,01        | 0,15         |               | 4,20          | 2,70          | 2,10                     | 0,39        |  |
| 582/2021                       | ПЕЧЕНЬЕ.                           | 20    | 1,02                 | 0,81         | 15,00         | 71,40          |             |             |              |               | 0,03          | 0,05          | 0,02                     |             |  |
| 470/2021                       | КЕФИР.                             | 180   | 5,22                 | 4,50         | 7,20          | 90,18          | 0,07        | 0,31        | 1,26         | 36,00         | 216,00        | 162,00        | 25,20                    | 0,18        |  |
| 573/2021                       | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                     | 40    | 3,04                 | 0,32         | 19,68         | 93,76          | 0,02        | 0,01        |              |               | 3,20          | 10,40         | 2,24                     | 0,18        |  |
| <b>Итого ПОЛДНИК :</b>         |                                    |       | <b>30,70</b>         | <b>11,64</b> | <b>76,46</b>  | <b>533,45</b>  | <b>0,14</b> | <b>0,58</b> | <b>1,60</b>  | <b>72,44</b>  | <b>338,15</b> | <b>352,96</b> | <b>52,93</b>             | <b>1,22</b> |  |
| <b>Всего за день :</b>         |                                    |       | <b>64,09</b>         | <b>49,49</b> | <b>233,24</b> | <b>1634,78</b> | <b>0,61</b> | <b>1,23</b> | <b>34,77</b> | <b>203,94</b> | <b>830,57</b> | <b>996,12</b> | <b>187,56</b>            | <b>9,95</b> |  |
| <b>Соотношение Б : Ж : У =</b> |                                    |       | <b>1 : 0,8 : 3,6</b> |              |               |                |             |             |              |               |               |               |                          |             |  |



День 7

| № рец.                      | Наименование блюда          | Выход | Пищевые вещества, г |              |              | Калории, ккал | Витамины    |             |               |               |               |               | Минеральные вещества, мг |             |  |  |
|-----------------------------|-----------------------------|-------|---------------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------------------|-------------|--|--|
|                             |                             |       | Б                   | Ж            | У            |               | В1, мг      | В2, мг      | С, мг         | А, мкг        | Са            | Р             | Мг                       | Fe          |  |  |
| <b>ЗАВТРАК</b>              |                             |       |                     |              |              |               |             |             |               |               |               |               |                          |             |  |  |
| 230/2021                    | КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 200   | 6,33                | 7,13         | 31,96        | 217,35        | 0,09        | 0,18        | 1,40          | 41,60         | 137,11        | 124,88        | 20,66                    | 0,44        |  |  |
| 79/2021                     | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ(ПОРЦИЯМИ)   | 5     | 0,03                | 4,13         | 0,04         | 37,39         | 0,01        | 0,11        |               | 400,00        | 24,00         | 30,00         |                          | 0,20        |  |  |
| 462/2021                    | КАКАО С МОЛОКОМ             | 180   | 3,13                | 2,57         | 13,52        | 89,79         | 0,04        | 0,14        | 1,17          | 18,00         | 111,04        | 95,15         | 21,78                    | 0,59        |  |  |
| 576/2021                    | БАТОН НАРЕЗНОЙ              | 20    | 1,50                | 5,80         | 10,28        | 99,32         | 0,02        | 0,01        |               |               | 3,80          | 13,00         | 2,60                     | 0,24        |  |  |
| <b>Итого ЗАВТРАК :</b>      |                             |       | <b>10,99</b>        | <b>19,63</b> | <b>55,80</b> | <b>443,85</b> | <b>0,16</b> | <b>0,44</b> | <b>2,57</b>   | <b>459,60</b> | <b>275,95</b> | <b>263,03</b> | <b>45,04</b>             | <b>1,47</b> |  |  |
| <b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>         |                             |       |                     |              |              |               |             |             |               |               |               |               |                          |             |  |  |
| 501/2021                    | СОК ФРУКТОВЫЙ               | 200   | 1,00                | 0,20         | 23,00        | 97,80         | 0,02        | 0,02        | 4,00          |               | 14,00         | 14,00         | 8,00                     | 2,80        |  |  |
| <b>Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК :</b> |                             |       | <b>1,00</b>         | <b>0,20</b>  | <b>23,00</b> | <b>97,80</b>  | <b>0,02</b> | <b>0,02</b> | <b>4,00</b>   |               | <b>14,00</b>  | <b>14,00</b>  | <b>8,00</b>              | <b>2,80</b> |  |  |
| <b>ОБЕД</b>                 |                             |       |                     |              |              |               |             |             |               |               |               |               |                          |             |  |  |
| 50/2021                     | ИКРА КАБАЧКОВАЯ             | 30    | 0,36                | 1,41         | 2,31         | 23,40         | 0,10        | 0,06        | 7,50          |               | 7,80          | 36,60         | 11,40                    | 0,21        |  |  |
| 95/2021                     | БОРЩ                        | 150   | 6,17                | 3,84         | 25,42        | 160,93        | 0,16        | 0,20        | 82,61         | 5,63          | 104,26        | 131,15        | 77,09                    | 2,78        |  |  |
| 376/2021                    | РАГУ ИЗ ПТИЦЫ               | 170   | 17,45               | 18,49        | 18,00        | 308,18        | 0,19        | 0,20        | 21,20         | 38,93         | 28,57         | 197,16        | 42,88                    | 2,09        |  |  |
| 496/2021                    | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА        | 150   | 0,51                | 0,21         | 14,73        | 62,85         | 0,01        | 0,05        | 150,00        |               | 9,23          | 2,55          | 2,55                     | 0,47        |  |  |
| 573/2021                    | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ              | 20    | 1,52                | 0,16         | 9,84         | 46,88         | 0,01        |             |               |               | 1,60          | 5,20          | 1,12                     | 0,09        |  |  |
| 574/2021                    | ХЛЕБ РЖАНОЙ                 | 40    | 3,12                | 0,56         | 14,92        | 77,20         | 0,04        | 0,01        |               |               | 9,20          | 42,40         | 10,00                    | 1,24        |  |  |
| <b>Итого ОБЕД :</b>         |                             |       | <b>29,13</b>        | <b>24,67</b> | <b>85,22</b> | <b>679,44</b> | <b>0,51</b> | <b>0,52</b> | <b>261,31</b> | <b>44,56</b>  | <b>160,66</b> | <b>415,06</b> | <b>145,04</b>            | <b>6,88</b> |  |  |
| <b>ПОЛДНИК</b>              |                             |       |                     |              |              |               |             |             |               |               |               |               |                          |             |  |  |
| 268/2021                    | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ           | 150   | 13,42               | 18,15        | 3,45         | 230,78        | 0,09        | 0,50        | 0,75          | 260,67        | 120,99        | 230,48        | 19,14                    | 2,37        |  |  |
| 581/2021                    | ПРЯНИКИ.                    | 30    | 1,53                | 1,22         | 22,50        | 107,10        |             |             |               |               | 0,03          | 0,05          | 0,02                     |             |  |  |
| 470/2021                    | ЙОГУРТ.                     | 180   | 7,20                | 2,70         | 25,74        | 156,06        | 0,05        | 0,27        | 1,08          | 18,00         | 223,20        | 171,00        | 27,00                    | 0,18        |  |  |
| 573/2021                    | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ              | 40    | 3,04                | 0,32         | 19,68        | 93,76         | 0,02        | 0,01        |               |               | 3,20          | 10,40         | 2,24                     | 0,18        |  |  |
| <b>Итого ПОЛДНИК :</b>      |                             |       | <b>25,19</b>        | <b>22,39</b> | <b>71,37</b> | <b>587,70</b> | <b>0,16</b> | <b>0,78</b> | <b>1,83</b>   | <b>278,67</b> | <b>347,42</b> | <b>411,93</b> | <b>48,40</b>             | <b>2,73</b> |  |  |

Всего за день : 66,31 66,89 235,39 1808,79 0,85 1,76 269,71 782,83 798,03 1104,02 246,48 13,88

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,5



День 8

| N рец.                                       | Наименование блюда                   | Выход | Пищевые вещества, г |              |               | Калории, ккал  | Витамины    |             |              |               |               |               |               | Минеральные вещества, мг |  |  |  |
|----------------------------------------------|--------------------------------------|-------|---------------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------------------|--|--|--|
|                                              |                                      |       | Б                   | Ж            | У             |                | В1, мг      | В2, мг      | С, мг        | А, мкг        | Са            | Р             | Мг            | Fe                       |  |  |  |
| <b>ЗАВТРАК</b>                               |                                      |       |                     |              |               |                |             |             |              |               |               |               |               |                          |  |  |  |
| 232/2021                                     | КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ       | 200   | 7,33                | 7,15         | 38,03         | 245,73         | 0,11        | 0,17        | 1,30         | 40,00         | 128,95        | 126,30        | 20,40         | 0,77                     |  |  |  |
| 86/2021                                      | ПОВИДЛО                              | 10    | 0,04                |              | 6,50          | 26,16          |             |             | 0,05         |               | 1,40          | 0,90          | 0,70          | 0,13                     |  |  |  |
| 465/2021                                     | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ           | 180   | 2,61                | 2,25         | 13,30         | 83,90          | 0,04        | 0,14        | 1,17         | 18,00         | 108,27        | 81,00         | 12,60         | 0,12                     |  |  |  |
| 576/2021                                     | БАТОН НАРЕЗНОЙ                       | 20    | 1,50                | 5,80         | 10,28         | 99,32          | 0,02        | 0,01        |              |               | 3,80          | 13,00         | 2,60          | 0,24                     |  |  |  |
| <b>Итого ЗАВТРАК :</b>                       |                                      |       | <b>11,48</b>        | <b>15,20</b> | <b>68,11</b>  | <b>455,11</b>  | <b>0,17</b> | <b>0,32</b> | <b>2,52</b>  | <b>58,00</b>  | <b>242,42</b> | <b>221,20</b> | <b>36,30</b>  | <b>1,26</b>              |  |  |  |
| <b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>                          |                                      |       |                     |              |               |                |             |             |              |               |               |               |               |                          |  |  |  |
| 82/2021                                      | ЯБЛОКИ.                              | 100   | 0,40                | 0,40         | 9,80          | 44,40          | 0,03        | 0,02        | 10,00        |               | 16,00         | 11,00         | 9,00          | 2,20                     |  |  |  |
| <b>Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК :</b>                  |                                      |       | <b>0,40</b>         | <b>0,40</b>  | <b>9,80</b>   | <b>44,40</b>   | <b>0,03</b> | <b>0,02</b> | <b>10,00</b> |               | <b>16,00</b>  | <b>11,00</b>  | <b>9,00</b>   | <b>2,20</b>              |  |  |  |
| <b>ОБЕД</b>                                  |                                      |       |                     |              |               |                |             |             |              |               |               |               |               |                          |  |  |  |
| 43/2021                                      | САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ И ЛУКОМ | 30    | 0,53                | 1,88         | 3,42          | 32,77          | 0,03        | 0,02        | 6,19         |               | 8,00          | 14,47         | 6,52          | 0,24                     |  |  |  |
| 129/2021                                     | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ          | 150   | 1,53                | 2,47         | 10,62         | 70,86          | 0,06        | 0,03        | 6,50         |               | 8,37          | 41,48         | 13,63         | 0,66                     |  |  |  |
| 339/2021                                     | КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ                  | 50    | 8,95                | 8,87         | 7,66          | 146,29         | 0,04        | 0,09        | 0,14         | 2,20          | 19,05         | 96,79         | 12,93         | 1,29                     |  |  |  |
| 202/2021                                     | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ           | 110   | 6,36                | 5,12         | 28,75         | 186,58         | 0,22        | 0,11        | 3,62         | 16,80         | 11,07         | 151,15        | 100,60        | 3,38                     |  |  |  |
| 486/2021                                     | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК               | 150   | 0,06                | 0,06         | 8,96          | 36,60          |             |             | 1,50         |               | 2,63          | 1,65          | 1,35          | 0,35                     |  |  |  |
| 573/2021                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                       | 20    | 1,52                | 0,16         | 9,84          | 46,88          | 0,01        |             |              |               | 1,60          | 5,20          | 1,12          | 0,09                     |  |  |  |
| 574/2021                                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                          | 40    | 3,12                | 0,56         | 14,92         | 77,20          | 0,04        | 0,01        |              |               | 9,20          | 42,40         | 10,00         | 1,24                     |  |  |  |
| <b>Итого ОБЕД :</b>                          |                                      |       | <b>22,07</b>        | <b>19,12</b> | <b>84,17</b>  | <b>597,18</b>  | <b>0,40</b> | <b>0,26</b> | <b>17,95</b> | <b>19,00</b>  | <b>59,92</b>  | <b>353,14</b> | <b>146,15</b> | <b>7,25</b>              |  |  |  |
| <b>ПОЛДНИК</b>                               |                                      |       |                     |              |               |                |             |             |              |               |               |               |               |                          |  |  |  |
| 299/2021                                     | ГОРБУША ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ           | 80    | 11,86               | 5,87         | 4,74          | 119,28         | 0,13        | 0,11        | 3,65         | 16,63         | 18,83         | 126,47        | 24,92         | 0,59                     |  |  |  |
| 152/2021                                     | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ          | 130   | 2,48                | 6,49         | 20,21         | 149,18         | 0,15        | 0,09        | 24,80        |               | 12,40         | 72,04         | 28,52         | 1,12                     |  |  |  |
| 578/2021                                     | СУШКИ.                               | 15    | 1,27                | 1,69         | 10,46         | 62,18          | 0,02        | 0,01        |              | 9,75          | 6,15          | 13,05         | 2,25          | 0,15                     |  |  |  |
| 457/2021                                     | ЧАЙ С САХАРОМ                        | 180   |                     |              | 8,98          | 35,93          |             |             |              |               | 0,32          | 0,04          | 0,03          | 0,03                     |  |  |  |
| 573/2021                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                       | 30    | 2,28                | 0,24         | 14,76         | 70,32          | 0,01        |             |              |               | 2,40          | 7,80          | 1,68          | 0,13                     |  |  |  |
| <b>Итого ПОЛДНИК :</b>                       |                                      |       | <b>17,89</b>        | <b>14,29</b> | <b>59,15</b>  | <b>436,89</b>  | <b>0,31</b> | <b>0,21</b> | <b>28,45</b> | <b>26,38</b>  | <b>40,10</b>  | <b>219,40</b> | <b>57,40</b>  | <b>2,02</b>              |  |  |  |
| <b>Всего за день :</b>                       |                                      |       | <b>51,84</b>        | <b>49,01</b> | <b>221,23</b> | <b>1533,58</b> | <b>0,91</b> | <b>0,81</b> | <b>58,92</b> | <b>103,38</b> | <b>358,44</b> | <b>804,74</b> | <b>248,85</b> | <b>12,73</b>             |  |  |  |
| <b>Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 4,3</b> |                                      |       |                     |              |               |                |             |             |              |               |               |               |               |                          |  |  |  |



День 9

| N реч.                               | Наименование блюда                  | Выход | Пищевые вещества, г |              |               | Калории, ккал  | Витамины    |             |              |               |               |               | Минеральные вещества, мг |              |  |  |  |
|--------------------------------------|-------------------------------------|-------|---------------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------------------|--------------|--|--|--|
|                                      |                                     |       | Б                   | Ж            | У             |                | В1, мг      | В2, мг      | С, мг        | А, мкг        | Са            | Р             | Мг                       | Fe           |  |  |  |
| <b>ЗАВТРАК</b>                       |                                     |       |                     |              |               |                |             |             |              |               |               |               |                          |              |  |  |  |
| 212/2021                             | КАША ИЗ КРУПЫ "ТЕРКУЛЕС"ВЯЗКАЯ      | 200   | 8,33                | 9,33         | 32,18         | 246,00         | 0,24        | 0,20        | 1,27         | 39,60         | 141,89        | 235,33        | 71,00                    | 1,71         |  |  |  |
| 75/2021                              | СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЙМИ)          | 10    | 2,56                | 2,61         |               | 33,73          |             | 0,04        | 0,07         | 23,00         | 90,00         | 59,00         | 5,00                     | 0,09         |  |  |  |
| 467/2021                             | НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ С МОЛОКОМ        | 180   | 4,09                | 3,51         | 17,53         | 118,09         | 0,05        | 0,20        | 1,76         | 27,00         | 162,29        | 121,50        | 18,90                    | 0,17         |  |  |  |
| 576/2021                             | БАТОН НАРЕЗНОЙ                      | 20    | 1,50                | 5,80         | 10,28         | 99,32          | 0,02        | 0,01        |              |               | 3,80          | 13,00         | 2,60                     | 0,24         |  |  |  |
| <b>Итого ЗАВТРАК:</b>                |                                     |       | <b>16,48</b>        | <b>21,25</b> | <b>59,99</b>  | <b>497,14</b>  | <b>0,31</b> | <b>0,45</b> | <b>3,10</b>  | <b>89,60</b>  | <b>397,98</b> | <b>428,83</b> | <b>97,50</b>             | <b>2,21</b>  |  |  |  |
| <b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>                  |                                     |       |                     |              |               |                |             |             |              |               |               |               |                          |              |  |  |  |
| 501/2021                             | СОК ФРУКТОВЫЙ                       | 200   | 1,00                | 0,20         | 23,00         | 97,80          | 0,02        | 0,02        | 4,00         |               | 14,00         | 14,00         | 8,00                     | 2,80         |  |  |  |
| <b>Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК:</b>           |                                     |       | <b>1,00</b>         | <b>0,20</b>  | <b>23,00</b>  | <b>97,80</b>   | <b>0,02</b> | <b>0,02</b> | <b>4,00</b>  |               | <b>14,00</b>  | <b>14,00</b>  | <b>8,00</b>              | <b>2,80</b>  |  |  |  |
| <b>ОБЕД</b>                          |                                     |       |                     |              |               |                |             |             |              |               |               |               |                          |              |  |  |  |
| 47/2021                              | ВИНЕГРЕТ.                           | 30    | 0,54                | 1,86         | 2,82          | 30,19          | 0,02        | 0,01        | 4,85         |               | 10,19         | 15,72         | 7,08                     | 0,31         |  |  |  |
| 157/2012                             | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ                       | 150   | 1,19                | 3,61         | 6,72          | 64,11          | 0,05        | 0,04        | 12,68        | 4,50          | 15,68         | 32,23         | 12,83                    | 0,46         |  |  |  |
| 367/2018                             | ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ             | 100   | 11,52               | 17,59        | 4,34          | 221,75         | 0,08        | 0,12        | 5,62         | 59,58         | 20,37         | 112,30        | 18,72                    | 1,08         |  |  |  |
| 385/2021                             | РИС ОТВАРНОЙ                        | 110   | 2,77                | 4,44         | 29,03         | 167,16         | 0,03        | 0,02        |              | 19,63         | 4,31          | 60,24         | 19,59                    | 0,40         |  |  |  |
| 494/2021                             | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА                     | 150   | 0,34                | 0,07         | 17,36         | 71,47          | 0,02        | 0,01        |              |               | 12,23         | 19,35         | 6,30                     | 0,47         |  |  |  |
| 573/2021                             | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                      | 20    | 1,52                | 0,16         | 9,84          | 46,88          | 0,01        |             |              |               | 1,60          | 5,20          | 1,12                     | 0,09         |  |  |  |
| 574/2021                             | ХЛЕБ РЖАНОЙ                         | 40    | 3,12                | 0,56         | 14,92         | 77,20          | 0,04        | 0,01        |              |               | 9,20          | 42,40         | 10,00                    | 1,24         |  |  |  |
| <b>Итого ОБЕД:</b>                   |                                     |       | <b>21,00</b>        | <b>28,29</b> | <b>85,03</b>  | <b>678,76</b>  | <b>0,25</b> | <b>0,21</b> | <b>23,15</b> | <b>83,71</b>  | <b>73,58</b>  | <b>287,44</b> | <b>75,64</b>             | <b>4,05</b>  |  |  |  |
| <b>ПОЛДНИК</b>                       |                                     |       |                     |              |               |                |             |             |              |               |               |               |                          |              |  |  |  |
| 140/2021                             | СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 200   | 5,84                | 6,99         | 19,72         | 165,18         | 0,10        | 0,23        | 1,82         | 44,00         | 175,42        | 168,96        | 29,20                    | 0,86         |  |  |  |
| 542/2021                             | БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ                    | 60    | 4,35                | 10,08        | 35,58         | 250,40         | 0,07        | 0,02        |              | 1,25          | 7,73          | 38,26         | 6,73                     | 0,53         |  |  |  |
| 457/2021                             | ЧАЙ С САХАРОМ                       | 180   |                     |              | 8,98          | 35,93          |             |             |              |               | 0,32          | 0,04          | 0,03                     | 0,03         |  |  |  |
| 573/2021                             | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                      | 20    | 1,52                | 0,16         | 9,84          | 46,88          | 0,01        |             |              |               | 1,60          | 5,20          | 1,12                     | 0,09         |  |  |  |
| <b>Итого ПОЛДНИК:</b>                |                                     |       | <b>11,71</b>        | <b>17,23</b> | <b>74,12</b>  | <b>498,39</b>  | <b>0,18</b> | <b>0,25</b> | <b>1,82</b>  | <b>45,25</b>  | <b>185,07</b> | <b>212,46</b> | <b>37,08</b>             | <b>1,51</b>  |  |  |  |
| <b>Всего за день:</b>                |                                     |       | <b>50,19</b>        | <b>66,97</b> | <b>242,14</b> | <b>1772,09</b> | <b>0,76</b> | <b>0,93</b> | <b>32,07</b> | <b>218,56</b> | <b>670,63</b> | <b>942,73</b> | <b>218,22</b>            | <b>10,57</b> |  |  |  |
| <b>Соотношение Б:Ж:У = 1:1,3:4,8</b> |                                     |       |                     |              |               |                |             |             |              |               |               |               |                          |              |  |  |  |



День 10

| № рецеп.                       | Наименование блюда                  | Выход | Пищевые вещества, г  |              |               | Калории, ккал  | Витамины    |             |              | Минеральные вещества, мг |               |                |               |              |
|--------------------------------|-------------------------------------|-------|----------------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|--------------|--------------------------|---------------|----------------|---------------|--------------|
|                                |                                     |       | Б                    | Ж            | У             |                | В1, мг      | В2, мг      | С, мг        | А, мкг                   | Са            | Р              | Мг            | Fe           |
| <b>ЗАВТРАК</b>                 |                                     |       |                      |              |               |                |             |             |              |                          |               |                |               |              |
| 238/2021                       | КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ        | 200   | 7,53                 | 7,95         | 36,43         | 247,33         | 0,21        | 0,17        | 1,30         | 40,00                    | 132,15        | 184,70         | 47,20         | 1,21         |
| 79/2021                        | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ(ТОРЦИЯМИ)           | 5     | 0,03                 | 4,13         | 0,04          | 37,39          | 0,01        | 0,11        |              | 400,00                   | 24,00         | 30,00          |               | 0,20         |
| 465/2021                       | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ          | 180   | 2,61                 | 2,25         | 13,30         | 83,90          | 0,04        | 0,14        | 1,17         | 18,00                    | 108,27        | 81,00          | 12,60         | 0,12         |
| 576/2021                       | БАТОН НАРЕЗНОЙ                      | 20    | 1,50                 | 5,80         | 10,28         | 99,32          | 0,02        | 0,01        |              |                          | 3,80          | 13,00          | 2,60          | 0,24         |
| <b>Итого ЗАВТРАК :</b>         |                                     |       | <b>11,67</b>         | <b>20,13</b> | <b>60,05</b>  | <b>467,94</b>  | <b>0,28</b> | <b>0,43</b> | <b>2,47</b>  | <b>458,00</b>            | <b>268,22</b> | <b>308,70</b>  | <b>62,40</b>  | <b>1,77</b>  |
| <b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>            |                                     |       |                      |              |               |                |             |             |              |                          |               |                |               |              |
| 82/2021                        | ЯБЛОКИ.                             | 100   | 0,40                 | 0,40         | 9,80          | 44,40          | 0,03        | 0,02        | 10,00        |                          | 16,00         | 11,00          | 9,00          | 2,20         |
| <b>Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК :</b>    |                                     |       | <b>0,40</b>          | <b>0,40</b>  | <b>9,80</b>   | <b>44,40</b>   | <b>0,03</b> | <b>0,02</b> | <b>10,00</b> |                          | <b>16,00</b>  | <b>11,00</b>   | <b>9,00</b>   | <b>2,20</b>  |
| <b>ОБЕД</b>                    |                                     |       |                      |              |               |                |             |             |              |                          |               |                |               |              |
| 149/2021                       | ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ТОРЦИЯМИ)   | 30    |                      |              | 1,05          | 4,20           | 0,01        | 0,01        | 1,50         |                          | 6,90          | 7,20           | 4,20          | 0,18         |
| 127/2021                       | СУП ГОРОХОВЫЙ                       | 150   | 4,53                 | 2,92         | 11,43         | 90,08          | 0,18        | 0,04        | 1,30         | 12,00                    | 29,00         | 77,26          | 25,46         | 1,52         |
| 303/2021                       | СУФЛЕ РЫБНОЕ                        | 50    | 7,47                 | 3,66         | 1,59          | 69,21          | 0,05        | 0,10        | 0,38         | 33,01                    | 37,87         | 119,18         | 23,40         | 0,54         |
| 377/2021                       | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                   | 110   | 2,29                 | 4,89         | 15,36         | 114,61         | 0,11        | 0,09        | 18,04        | 23,30                    | 29,91         | 68,03          | 22,80         | 0,83         |
| 484/2021                       | КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ | 150   | 0,02                 | 0,02         | 4,27          | 17,29          |             |             | 0,27         |                          | 1,08          | 0,54           | 0,36          | 0,05         |
| 573/2021                       | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                      | 20    | 1,52                 | 0,16         | 9,84          | 46,88          | 0,01        |             |              |                          | 1,60          | 5,20           | 1,12          | 0,09         |
| 574/2021                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ                         | 40    | 3,12                 | 0,56         | 14,92         | 77,20          | 0,04        | 0,01        |              |                          | 9,20          | 42,40          | 10,00         | 1,24         |
| <b>Итого ОБЕД :</b>            |                                     |       | <b>18,95</b>         | <b>12,21</b> | <b>58,46</b>  | <b>419,47</b>  | <b>0,40</b> | <b>0,25</b> | <b>21,49</b> | <b>68,31</b>             | <b>115,56</b> | <b>319,81</b>  | <b>87,34</b>  | <b>4,45</b>  |
| <b>ПОЛДНИК</b>                 |                                     |       |                      |              |               |                |             |             |              |                          |               |                |               |              |
| 261/2021                       | МАКАРОНЫ,ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ         | 200   | 10,56                | 15,49        | 48,80         | 376,85         | 0,22        | 0,12        | 0,07         | 72,15                    | 125,78        | 250,90         | 47,85         | 3,24         |
| 550/2021                       | МАННИК                              | 70    | 4,02                 | 4,90         | 23,13         | 152,73         | 0,04        | 0,10        | 0,18         | 40,58                    | 41,46         | 60,25          | 8,22          | 0,51         |
| 469/2021                       | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                    | 180   | 5,22                 | 4,50         | 8,64          | 95,94          | 0,07        | 0,27        | 2,34         | 36,00                    | 216,00        | 162,00         | 25,20         | 0,18         |
| 573/2021                       | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                      | 20    | 1,52                 | 0,16         | 9,84          | 46,88          | 0,01        |             |              |                          | 1,60          | 5,20           | 1,12          | 0,09         |
| <b>Итого ПОЛДНИК :</b>         |                                     |       | <b>21,32</b>         | <b>25,05</b> | <b>90,41</b>  | <b>672,40</b>  | <b>0,34</b> | <b>0,49</b> | <b>2,59</b>  | <b>148,73</b>            | <b>384,84</b> | <b>478,35</b>  | <b>82,39</b>  | <b>4,02</b>  |
| <b>Всего за день :</b>         |                                     |       | <b>52,34</b>         | <b>57,79</b> | <b>218,72</b> | <b>1604,21</b> | <b>1,05</b> | <b>1,19</b> | <b>36,55</b> | <b>675,04</b>            | <b>784,62</b> | <b>1117,86</b> | <b>241,13</b> | <b>12,44</b> |
| <b>Соотношение Б : Ж : У =</b> |                                     |       | <b>1 : 1,1 : 4,2</b> |              |               |                |             |             |              |                          |               |                |               |              |