

СОГЛАСОВАНО:  
ДИРЕКТОР

МАОУ «Фроловская средняя школа «Навигатор»

Е.З.Чернякевич

Приказ № 224 от « 28 » ноя г.



УТВЕРЖДАЮ:

ИП Банникова Т.Н.

«    »    г.



## ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД

В СТРУКТУРНОМ ПОДРАЗДЕЛЕНИИ-ДЕТСКИЙ САД «ГАЛАКТИКА»  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ДО 3-Х ЛЕТ  
С ЗАМЕНОЙ МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ

Питание осуществляет Индивидуальный предприниматель Банникова Татьяна Нурулловна

Свидетельство о государственной регистрации ИП

№ 002562759 от 18 декабря 2000 г.

Меню составлено по Сборнику технологических нормативов, рецептов 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 НА ВОДЕ	200	4,43	4,64	33,23	192,43	0,07	0,02			20,00	8,95	36,30	6,40	0,67			
464/2021	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180			8,98	35,93						0,27						
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>5,93</b>	<b>10,44</b>	<b>52,49</b>	<b>327,68</b>	<b>0,09</b>	<b>0,03</b>			<b>20,00</b>	<b>13,02</b>	<b>49,30</b>	<b>9,00</b>	<b>0,94</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>																		
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			
379/2021	КАРТОФЕЛЬ ЖАРЕННЫЙ ИЗ ОТВАРНОГО	130	2,25	12,84	18,37	198,04	0,14	0,08	22,54			11,27	65,61	25,92	1,01			
545/2021	СЛОБА 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>8,16</b>	<b>17,59</b>	<b>68,42</b>	<b>464,71</b>	<b>0,32</b>	<b>0,16</b>	<b>30,04</b>	<b>11,65</b>	<b>28,62</b>	<b>142,16</b>	<b>44,55</b>	<b>1,82</b>				
<b>Всего за день :</b>			<b>41,23</b>	<b>51,35</b>	<b>233,72</b>	<b>1562,15</b>	<b>0,81</b>	<b>0,47</b>	<b>50,82</b>	<b>67,05</b>	<b>135,67</b>	<b>551,78</b>	<b>211,37</b>	<b>13,10</b>				
<b>Соотношение Б : Ж : У =</b>			<b>1 : 1,2 : 5,7</b>															

День 2

№ 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>																
209/2021	КАША КУКУРУЗНАЯ	200	5,57	7,40	47,35	278,26	0,09	0,06			32,00	15,24	74,99	19,98	1,81	
86/2021	ПОВИДЛО	10	0,04		6,50	26,16			0,05			1,40	0,90	0,70	0,13	
457/2021	ЧАЙ С САХАРОМ	180			8,98	35,93						0,32	0,04	0,03	0,03	
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>7,11</b>	<b>13,20</b>	<b>73,11</b>	<b>439,67</b>	<b>0,11</b>	<b>0,07</b>	<b>0,05</b>		<b>32,00</b>	<b>20,76</b>	<b>88,93</b>	<b>23,31</b>	<b>2,21</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>																
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	КНЕЛИ 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	
152/2021	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	110	2,10	5,51	17,10	126,42	0,13	0,07	20,98			10,49	60,94	24,13	0,94	
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>16,55</b>	<b>20,36</b>	<b>70,74</b>	<b>532,46</b>	<b>0,30</b>	<b>0,25</b>	<b>187,70</b>		<b>14,85</b>	<b>72,00</b>	<b>254,44</b>	<b>73,03</b>	<b>4,70</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>																
258/2021	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	200	6,73	10,54	38,50	275,75	0,19	0,11	7,56		48,00	34,64	160,75	47,23	2,70	
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	
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	
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>10,52</b>	<b>12,59</b>	<b>81,80</b>	<b>482,61</b>	<b>0,24</b>	<b>0,14</b>	<b>11,56</b>		<b>57,75</b>	<b>56,39</b>	<b>193,00</b>	<b>58,60</b>	<b>5,74</b>	
<b>Всего за день :</b>			<b>34,58</b>	<b>46,55</b>	<b>235,45</b>	<b>1499,14</b>	<b>0,68</b>	<b>0,48</b>	<b>209,31</b>		<b>104,60</b>	<b>165,15</b>	<b>547,37</b>	<b>163,94</b>	<b>14,85</b>	
<b>Соотношение Б : Ж : У =</b>			<b>1 : 1,3 : 6,8</b>													

ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД ДО 3-Х ЛЕТ  
С ЗАМЕНОЙ МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ

День 3

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>															
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	
464/2021	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180			8,98	35,93					0,27			0,03	
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>2,60</b>	<b>7,24</b>	<b>31,43</b>	<b>201,26</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>0,32</b>	<b>8,08</b>	<b>31,05</b>	<b>42,19</b>	<b>9,48</b>	<b>0,52</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 ЗЕЛЕННЫМ 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	СУПС 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	
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>20,21</b>	<b>22,64</b>	<b>55,04</b>	<b>504,73</b>	<b>0,19</b>	<b>0,12</b>	<b>65,95</b>		<b>85,10</b>	<b>153,08</b>	<b>56,49</b>	<b>3,45</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>															
14/2021	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	30	0,20	1,83	0,55	19,40	0,01	0,01	2,00		4,85	8,59	3,99	0,14	
241/2021	РИС С ОВОЩАМИ	130	3,71	4,60	34,09	192,56	0,09	0,04	2,46		14,94	108,30	37,98	0,99	
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	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,01				1,60	5,20	1,12	0,09	
<b>Итого ПОЛДНИК :</b>			<b>6,52</b>	<b>7,41</b>	<b>69,68</b>	<b>371,35</b>	<b>0,11</b>	<b>0,05</b>	<b>7,35</b>		<b>24,67</b>	<b>123,77</b>	<b>44,01</b>	<b>1,30</b>	
<b>Всего за День :</b>			<b>30,33</b>	<b>37,49</b>	<b>179,15</b>	<b>1175,14</b>	<b>0,36</b>	<b>0,23</b>	<b>77,62</b>	<b>8,08</b>	<b>154,82</b>	<b>333,04</b>	<b>117,98</b>	<b>8,07</b>	
<b>Соотношение Б : Ж : У =</b>			<b>1 : 1,2 : 5,9</b>												

День 4

№ 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>															
227/2021	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ НА ВОДЕ	200	4,47	4,70	29,08	176,49	0,12	0,04			20,00	36,72	153,79	22,20	0,81
467/2021	НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ	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>10,06</b>	<b>14,01</b>	<b>56,89</b>	<b>393,90</b>	<b>0,19</b>	<b>0,25</b>	<b>1,76</b>	<b>47,00</b>	<b>202,81</b>	<b>288,29</b>	<b>43,70</b>	<b>1,22</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>															
376/2021	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	200	20,53	21,75	21,18	362,57	0,23	0,24	24,94	45,80	33,61	231,95	50,45	2,46	
531/2021	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	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>31,98</b>	<b>24,45</b>	<b>64,62</b>	<b>606,42</b>	<b>0,31</b>	<b>0,34</b>	<b>25,00</b>	<b>61,74</b>	<b>76,27</b>	<b>323,49</b>	<b>64,02</b>	<b>3,16</b>	
<b>Всего за день :</b>			<b>62,09</b>	<b>57,66</b>	<b>207,49</b>	<b>1597,15</b>	<b>0,82</b>	<b>0,81</b>	<b>49,03</b>	<b>128,54</b>	<b>370,98</b>	<b>939,27</b>	<b>195,27</b>	<b>12,30</b>	
<b>Соотношение Б : Ж : У =</b>			<b>1 : 0,9 : 3,3</b>												

ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД ДО 3-Х ЛЕТ  
С ЗАМЕНОЙ МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ

**День 5**

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>																
212/2021	КАША ИЗ КРУПЫ "ТЕРКУЛЕС" НА ВОДЕ	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		
464/2021	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180			8,98	35,93							0,27	0,03		
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>9,83</b>	<b>15,13</b>	<b>51,44</b>	<b>381,25</b>	<b>0,26</b>	<b>0,21</b>	<b>1,27</b>	<b>39,60</b>	<b>145,96</b>	<b>248,33</b>	<b>73,60</b>	<b>1,98</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>																
26/2021	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		
100/2021	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	1,42	3,38	9,78	75,20	0,07	0,04	9,73		9,70	41,38	17,29	0,60		
372/2021	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	0,76		
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>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>																
307/2021	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	0,43		
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	20	1,69	2,25	13,95	82,91	0,02	0,01		13,00	8,20	17,40	3,00	0,20		
486/2021	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,07	0,07	10,75	43,92	0,01		1,80		3,15	1,98	1,62	0,42		
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>15,27</b>	<b>12,17</b>	<b>59,78</b>	<b>409,80</b>	<b>0,29</b>	<b>0,19</b>	<b>27,05</b>	<b>33,90</b>	<b>45,30</b>	<b>194,86</b>	<b>48,93</b>	<b>2,26</b>		
<b>Всего за День :</b>			<b>45,79</b>	<b>48,60</b>	<b>224,62</b>	<b>1519,06</b>	<b>0,81</b>	<b>0,61</b>	<b>45,76</b>	<b>115,21</b>	<b>281,99</b>	<b>737,72</b>	<b>205,07</b>	<b>11,09</b>		
<b>Соотношение Б : Ж : У =</b>			<b>1 : 1,1 : 4,9</b>													

ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД ДО 3-Х ЛЕТ  
С ЗАМЕНОЙ МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ

**День 6**

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>																
237/2021	КАША РИСОВАЯ ВЯЗАЯ НА ВОДЕ	200	15,67	22,85	164,48	926,19	0,18	0,12			100,00	23,76	340,50	111,00	2,27	
464/2021	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180			8,98	35,93						0,27			0,03	
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>17,17</b>	<b>28,65</b>	<b>183,74</b>	<b>1061,44</b>	<b>0,20</b>	<b>0,13</b>			<b>100,00</b>	<b>27,83</b>	<b>353,50</b>	<b>113,60</b>	<b>2,54</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 ЛУКОМ	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	СУП-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			0,30			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>																
148/2021	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ)	30	0,21	0,03	0,57	3,39	0,01	0,01	2,10			5,10	9,00	4,20	0,15	
202/2021	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,68	6,98	39,21	254,42	0,30	0,14	4,94			22,91	15,09	206,12	137,18	4,61
582/2021	ПЕЧЕНЬЕ.	20	1,02	0,81	15,00	71,40						0,03	0,05	0,02		
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>11,43</b>	<b>7,98</b>	<b>73,60</b>	<b>412,02</b>	<b>0,32</b>	<b>0,15</b>	<b>7,04</b>			<b>22,91</b>	<b>22,14</b>	<b>220,41</b>	<b>142,55</b>	<b>4,88</b>
<b>Всего за День :</b>			<b>50,12</b>	<b>56,79</b>	<b>357,73</b>	<b>2142,50</b>	<b>0,86</b>	<b>0,57</b>	<b>37,62</b>			<b>172,61</b>	<b>211,71</b>	<b>922,77</b>	<b>340,62</b>	<b>15,26</b>
<b>Соотношение Б : Ж : У =</b>			<b>1 : 1,1 : 7,1</b>													

День 7

№ 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>															
227/2021	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ НА ВОДЕ	200	4,47	4,70	29,08	176,49	0,12	0,04			20,00	36,72	153,79	22,20	0,81
86/2021	ПОВИДЛО	10	0,04		6,50	26,16				0,05		1,40	0,90	0,70	0,13
457/2021	ЧАЙ С САХАРОМ	180			8,98	35,93						0,32	0,04	0,03	0,03
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>6,01</b>	<b>10,50</b>	<b>54,84</b>	<b>337,90</b>	<b>0,14</b>	<b>0,05</b>	<b>0,05</b>	<b>0,05</b>	<b>20,00</b>	<b>42,24</b>	<b>167,73</b>	<b>25,53</b>	<b>1,21</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>															
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
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
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>															
258/2021	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	200	6,73	10,54	38,50	275,75	0,19	0,11		7,56		48,00	34,64	160,75	47,23
581/2021	ПРЯНИКИ.	30	1,53	1,22	22,50	107,10						0,03	0,05	0,02	
459/2021	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,06	0,01	9,18	37,00				2,60		2,92	1,47	0,81	0,07
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>9,84</b>	<b>11,93</b>	<b>80,02</b>	<b>466,73</b>	<b>0,20</b>	<b>0,11</b>	<b>10,16</b>	<b>48,00</b>	<b>39,19</b>	<b>167,47</b>	<b>49,18</b>	<b>2,86</b>	

Всего за день : 45,98 47,30 243,08 1581,87 0,87 0,70 275,52 112,56 256,09 764,26 227,75 13,75

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 5,3



ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД ДО 3-Х ЛЕТ  
С ЗАМЕНОЙ МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ

**День 8**

№ 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>																
232/2021	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ НА ВОДЕ	200	4,43	4,64	33,23	192,43	0,07	0,02		20,00	8,95	36,30	6,40	0,67		
86/2021	ПОВИДЛО	10	0,04		6,50	26,16			0,05		1,40	0,90	0,70	0,13		
464/2021	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180			8,98	35,93					0,27			0,03		
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>5,97</b>	<b>10,44</b>	<b>58,99</b>	<b>353,84</b>	<b>0,09</b>	<b>0,03</b>	<b>0,05</b>	<b>20,00</b>	<b>14,42</b>	<b>50,20</b>	<b>9,70</b>	<b>1,07</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 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>46,33</b>	<b>44,25</b>	<b>212,11</b>	<b>1432,31</b>	<b>0,83</b>	<b>0,52</b>	<b>56,45</b>	<b>65,38</b>	<b>130,44</b>	<b>633,74</b>	<b>222,25</b>	<b>12,54</b>		
<b>Соотношение Б : Ж : У =</b>			<b>1 : 1,0 : 4,6</b>													

День 9

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>														
212/2021	КАША ИЗ КРУПЫ "ЕРКУЛЕС" ЧА ВОДЕ	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
467/2021	НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ	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>13,92</b>	<b>18,64</b>	<b>59,99</b>	<b>463,41</b>	<b>0,31</b>	<b>0,41</b>	<b>3,03</b>	<b>66,60</b>	<b>307,98</b>	<b>369,83</b>	<b>92,50</b>	<b>2,12</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>														
149/2021	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)	30			1,05	4,20	0,01	0,01	1,50		6,90	7,20	4,20	0,18
379/2021	КАРТОФЕЛЬ ЖАРЕНЫЙ ИЗ ОТВАРНОГО	130	2,25	12,84	18,37	198,04	0,14	0,08	22,54		11,27	65,61	25,92	1,01
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
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
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>9,12</b>	<b>23,28</b>	<b>87,84</b>	<b>597,32</b>	<b>0,25</b>	<b>0,13</b>	<b>28,04</b>	<b>1,25</b>	<b>41,50</b>	<b>130,27</b>	<b>45,97</b>	<b>4,61</b>
<b>Всего за День :</b>			<b>45,04</b>	<b>70,41</b>	<b>255,86</b>	<b>1837,29</b>	<b>0,83</b>	<b>0,77</b>	<b>58,22</b>	<b>151,56</b>	<b>437,06</b>	<b>801,54</b>	<b>222,11</b>	<b>13,58</b>
<b>Соотношение Б : Ж : У =</b>			<b>1 : 1,6 : 5,7</b>											

ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД ДО 3-Х ЛЕТ  
С ЗАМЕНОЙ МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ

День 10

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>																
235/2021	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ НА ВОДЕ	200	4,63	5,45	31,63	194,03	0,17	0,02			20,00	12,15	94,70	33,20	1,11	
464/2021	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180			8,98	35,93						0,27			0,03	
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>6,13</b>	<b>11,25</b>	<b>50,89</b>	<b>329,28</b>	<b>0,19</b>	<b>0,03</b>			<b>20,00</b>	<b>16,22</b>	<b>107,70</b>	<b>35,80</b>	<b>1,38</b>	
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>																
82/2021	РЫБКИ.	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 (ПОРЦИЯМИ)	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	
152/2021	КАРТФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	110	2,10	5,51	17,10	126,42	0,13	0,07	20,98		10,49	60,94	24,13	0,94		
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>18,76</b>	<b>12,83</b>	<b>60,20</b>	<b>431,28</b>	<b>0,42</b>	<b>0,23</b>	<b>24,43</b>		<b>45,01</b>	<b>96,14</b>	<b>312,72</b>	<b>88,67</b>	<b>4,56</b>	
<b>ПОЛДНИК</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	
286/2021	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,89	4,82	30,36	184,39	0,13	0,05			20,80	18,93	116,92	26,52	1,96	
581/2021	ПРЯНИКИ.	30	1,53	1,22	22,50	107,10						0,03	0,05	0,02		
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>8,30</b>	<b>7,61</b>	<b>73,99</b>	<b>397,70</b>	<b>0,24</b>	<b>0,11</b>	<b>7,50</b>		<b>20,80</b>	<b>28,68</b>	<b>158,81</b>	<b>39,09</b>	<b>2,29</b>	
<b>Всего за День :</b>			<b>33,59</b>	<b>32,09</b>	<b>194,88</b>	<b>1202,66</b>	<b>0,88</b>	<b>0,39</b>	<b>41,93</b>		<b>85,81</b>	<b>157,04</b>	<b>590,23</b>	<b>172,56</b>	<b>10,43</b>	
<b>Соотношение Б : Ж : У =</b>			<b>1 : 1,0 : 5,8</b>													