

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР

МАОУ «Фроловская СОШ» Директор школы «Навигатор»

Е.З.Чернякевич

Приказ № 180 от 17.08.2025 г.



УТВЕРЖДАЮ

ИП \_\_\_\_\_ Банникова Т.Н.



## ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

В СТРУКТУРНОМ ПОДРАЗДЕЛЕНИИ-ДЕТСКИЙ САД «ГАЛАКТИКА»

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 3-7 ЛЕТ

С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ (ДИЕТА № 9)

Питание осуществляет Индивидуальный предприниматель Банникова Татьяна Нуруллоевна

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.

Диета «9 стол» не является универсальной и должна быть адаптирована под индивидуальные потребности каждого ребенка. Перед началом любой диеты, особенно при наличии хронических заболеваний и повышенным весом, следует проконсультироваться с врачом.

День 1

№ 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	Мg	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>															
232/2021	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	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(ПОРЦИЙМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,39	0,01	0,11		400,00	24,00	30,00		0,20	
466/2021	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ(ДИЕТА№9,БЕЗ	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	
575/2021	ХЛЕБ С ОТРУБЬЯМИ	20	1,78	0,68	8,62	47,69	0,68	0,58			14,80	37,00	16,20	6,14	
<b>Итого ЗАВТРАК :</b>			<b>11,75</b>	<b>14,21</b>	<b>59,99</b>	<b>414,71</b>	<b>0,84</b>	<b>1,00</b>	<b>2,47</b>	<b>458,00</b>	<b>276,02</b>	<b>274,30</b>	<b>49,20</b>	<b>7,23</b>	
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>															
501/2021	СОК ФРУКТОВЫЙ БЕЗ САХАРА	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	50	0,86	3,04	4,65	49,41	0,01	0,02	4,19		21,42	24,13	12,23	0,80	
103/2021	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	180	1,35	3,69	4,66	57,27	0,03	0,03	24,37		28,52	24,53	11,92	0,43	
347/2021	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	70	11,89	12,67	10,16	202,25	0,06	0,12	0,71	13,44	25,70	118,95	15,68	1,30	
202/2021	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,51	6,09	33,96	220,63	0,26	0,12	4,28	20,00	13,08	178,51	118,80	3,99	
496/2021	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ(ДИЕТА№9,БЕЗ	180	0,40	0,02	10,62	44,23		0,01	0,36		19,98	13,86	5,40	1,08	
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55	
<b>Итого ОБЕД :</b>			<b>25,91</b>	<b>26,21</b>	<b>82,70</b>	<b>670,29</b>	<b>0,42</b>	<b>0,32</b>	<b>33,91</b>	<b>33,44</b>	<b>120,20</b>	<b>412,98</b>	<b>176,53</b>	<b>9,15</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>															
175/2021	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ(ДИЕТА№9,БЕЗ	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	
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	
457/2021	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180									0,05	0,04	0,03		
575/2021	ХЛЕБ С ОТРУБЬЯМИ	30	2,67	1,02	12,93	71,54	1,02	0,87			22,20	55,50	24,30	9,21	
<b>Итого ПОЛДНИК :</b>			<b>8,38</b>	<b>12,87</b>	<b>42,81</b>	<b>320,55</b>	<b>1,19</b>	<b>1,09</b>	<b>40,57</b>	<b>58,88</b>	<b>160,88</b>	<b>206,22</b>	<b>80,46</b>	<b>12,60</b>	
<b>Всего за день :</b>			<b>47,04</b>	<b>53,49</b>	<b>208,50</b>	<b>1503,35</b>	<b>2,47</b>	<b>2,43</b>	<b>80,95</b>	<b>550,32</b>	<b>571,10</b>	<b>907,50</b>	<b>314,19</b>	<b>31,78</b>	
<b>Соотношение Б : Ж : У =</b>			<b>1 : 1,1 : 4,4</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>															
235/2021	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ(ДИЕТА№9,БЕЗ	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	
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	
462/2021	КАКАО С МОЛОКОМ (БЕЗ САХАРА)	180	3,14	2,58	13,53	89,90	0,04	0,14	1,17	18,00	111,09	95,41	21,95	0,60	
575/2021	ХЛЕБ С ОТРУБЬЯМИ	30	2,67	1,02	12,93	71,54	1,02	0,87			22,20	55,50	24,30	9,21	
<b>Итого ЗАВТРАК :</b>			<b>15,90</b>	<b>14,16</b>	<b>62,89</b>	<b>442,50</b>	<b>1,27</b>	<b>1,22</b>	<b>2,54</b>	<b>81,00</b>	<b>355,44</b>	<b>394,61</b>	<b>98,45</b>	<b>11,11</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>															
14/2021	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	50	0,33	3,04	0,90	32,34	0,01	0,01	3,33		8,08	14,31	6,65	0,24	
118/2021	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ	180	1,83	4,31	9,14	82,66	0,07	0,04	14,13	1,62	21,14	49,47	19,01	0,66	
338/2021	КНЕПЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ	70	10,14	11,85	5,20	168,05	0,05	0,11	0,14	18,90	19,15	120,96	17,22	1,54	
378/2021	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	130	2,18	5,90	13,07	114,03	0,10	0,10	13,07	28,08	35,52	72,72	34,05	0,86	
496/2021	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА(ДИЕТА№9,БЕЗ САХАРА)	200	0,68	0,28	19,64	83,80	0,01	0,06	200,00		12,30	3,40	3,40	0,63	
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55	
<b>Итого ОБЕД :</b>			<b>19,06</b>	<b>26,08</b>	<b>66,60</b>	<b>577,38</b>	<b>0,30</b>	<b>0,34</b>	<b>230,67</b>	<b>48,60</b>	<b>107,69</b>	<b>313,86</b>	<b>92,83</b>	<b>5,48</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>															
283/2021	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ (ДИЕТА№9,БЕЗ	150	30,53	4,49	15,28	223,66	0,08	0,38	0,25	47,50	163,90	267,72	35,76	0,99	
406/2021	СОУС МОЛОЧНЫЙ (ДИЕТА №9,БЕЗ САХАРА)	50	1,31	2,61	3,21	41,63	0,02	0,06	0,49	15,50	45,84	36,07	5,57	0,07	
457/2021	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200									0,06	0,04	0,03		
575/2021	ХЛЕБ С ОТРУБЬЯМИ	50	4,45	1,70	21,55	119,24	1,70	1,44			37,00	92,50	40,50	15,35	
<b>Итого ПОЛДНИК :</b>			<b>36,29</b>	<b>8,80</b>	<b>40,04</b>	<b>384,53</b>	<b>1,80</b>	<b>1,88</b>	<b>0,74</b>	<b>63,00</b>	<b>246,80</b>	<b>396,33</b>	<b>81,86</b>	<b>16,41</b>	
<b>Всего за день :</b>			<b>71,65</b>	<b>49,44</b>	<b>179,33</b>	<b>1448,81</b>	<b>3,40</b>	<b>3,46</b>	<b>243,95</b>	<b>192,60</b>	<b>725,93</b>	<b>1115,80</b>	<b>282,14</b>	<b>35,20</b>	
<b>Соотношение Б : Ж : У =</b>			<b>1 : 0,7 : 2,5</b>												



**День 3**

№ 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>															
229/2021	КАША "ДРУЖБА"(ДИЕТА №9, БЕЗ САХАРА)	200	1,06	1,44	4,67	35,86	0,02	0,03	0,27	8,08	25,55	28,29	6,18	0,11	
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	
465/2021	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ(ДИЕТА№9, БЕЗ	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	
575/2021	ХЛЕБ С ОТРУБЯМИ	30	2,67	1,02	12,93	71,54	1,02	0,87			22,20	55,50	24,30	9,21	
<b>Итого ЗАВТРАК :</b>			<b>6,37</b>	<b>8,84</b>	<b>30,94</b>	<b>228,69</b>	<b>1,09</b>	<b>1,15</b>	<b>1,44</b>	<b>426,08</b>	<b>180,02</b>	<b>194,79</b>	<b>43,08</b>	<b>9,64</b>	
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>															
501/2021	СОК ФРУКТОВЫЙ БЕЗ САХАРА	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 ЗЕЛЕНЬЮ ГОРОШКОМ	50	1,05	3,15	5,95	56,35	0,05	0,03	7,56		7,34	28,07	10,08	0,39	
95/2021	БОРЩ (ДИЕТА № 9, БЕЗ САХАРА)	180	7,41	4,61	28,70	185,92	0,20	0,24	99,12	6,75	125,03	157,35	92,50	3,33	
329/2021	БИГУС.	170	14,41	18,89	7,69	258,40	0,05	0,07	57,66		63,57	49,14	26,28	0,94	
486/2021	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК(ДИЕТА№9, БЕЗ	180	0,07	0,07	1,76	7,99	0,01		1,80		2,88	1,98	1,62	0,40	
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55	
<b>Итого ОБЕД :</b>			<b>26,84</b>	<b>27,42</b>	<b>62,75</b>	<b>605,16</b>	<b>0,37</b>	<b>0,36</b>	<b>166,14</b>	<b>6,75</b>	<b>210,32</b>	<b>289,54</b>	<b>142,98</b>	<b>6,61</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>															
268/2021	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	17,89	24,21	4,60	307,81	0,12	0,66	1,00	347,51	161,33	307,36	25,52	3,17	
148/2021	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ)	30	0,21	0,03	0,57	3,39	0,01	0,01	2,10		5,10	9,00	4,20	0,15	
459/2021	ЧАЙ С ЛИМОНОМ(ДИЕТА№9, БЕЗ САХАРА)	200	0,07	0,01	0,22	1,19			2,88		2,94	1,62	0,89	0,05	
575/2021	ХЛЕБ С ОТРУБЯМИ	30	2,67	1,02	12,93	71,54	1,02	0,87			22,20	55,50	24,30	9,21	
<b>Итого ПОЛДНИК :</b>			<b>20,84</b>	<b>25,27</b>	<b>18,32</b>	<b>383,93</b>	<b>1,15</b>	<b>1,54</b>	<b>5,98</b>	<b>347,51</b>	<b>191,57</b>	<b>373,48</b>	<b>54,91</b>	<b>12,58</b>	
<b>Всего за день :</b>			<b>55,05</b>	<b>61,73</b>	<b>135,01</b>	<b>1315,58</b>	<b>2,63</b>	<b>3,07</b>	<b>177,56</b>	<b>780,34</b>	<b>595,91</b>	<b>871,81</b>	<b>248,97</b>	<b>31,63</b>	
<b>Соотношение Б : Ж : У =</b>			<b>1 : 1,1 : 2,5</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(ДИЕТА№9)	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		
457/2021	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180									0,05	0,04	0,03			
575/2021	ХЛЕБ С ОТРУБЯМИ	30	2,67	1,02	12,93	71,54	1,02	0,87			22,20	55,50	24,30	9,21		
<b>Итого ЗАВТРАК : 10,01 12,30 46,75 337,65 1,19 1,17 1,27 439,60 200,57 327,53 60,25 10,32</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 : 0,40 0,40 9,80 44,40 0,03 0,02 10,00 16,00 11,00 9,00 2,20</b>																
<b>ОБЕД</b>																
17/2021	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	50	0,52	3,09	1,81	37,14	0,03	0,02	11,88		6,65	12,41	9,50	0,43		
98/2021	СВЕКОЛЬНИК (ДИЕТА № 9, БЕЗ САХАРА)	180	1,65	3,78	12,36	90,10	0,05	0,05	11,57		27,12	48,05	22,52	1,17		
339/2021	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	12,54	12,42	10,73	204,80	0,06	0,13	0,20	3,08	26,67	135,51	18,10	1,80		
256/2021	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		
487/2021	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ(ДИЕТА№9,БЕЗ	180	0,24	0,19	22,56	92,88	0,02	0,01	7,02		10,26	6,34	4,81	1,08		
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55		
<b>Итого ОБЕД : 23,74 25,00 96,47 705,81 0,35 0,28 30,67 23,88 101,13 372,23 93,95 7,99</b>																
<b>ПОЛДНИК</b>																
203/2021	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ЛУКОМ	200	11,20	10,12	51,12	340,46	0,38	0,18	8,07		23,01	269,71	176,39	5,97		
531/2021	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	9,93	2,54	26,12	167,03	0,07	0,10	0,06		40,79	86,31	12,43	0,58		
457/2021	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180									0,05	0,04	0,03			
575/2021	ХЛЕБ С ОТРУБЯМИ	30	2,67	1,02	12,93	71,54	1,02	0,87			22,20	55,50	24,30	9,21		
<b>Итого ПОЛДНИК : 23,80 13,68 90,17 579,03 1,47 1,15 8,13 15,94 86,05 411,56 213,15 15,76</b>																
<b>Всего за день : 57,95 51,38 243,19 1666,89 3,04 2,62 50,07 479,42 403,75 1122,32 376,35 36,27</b>																
<b>Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 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>																
212/2021	КАША ИЗ КРУПЫ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ(ДИЕТА№9)	200	8,33	9,33	32,19	246,00	0,24	0,20	1,27	39,60	141,89	235,33	71,00	1,71		
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		
457/2021	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180									0,05	0,04	0,03			
575/2021	ХЛЕБ С ОТРУБЯМИ	30	2,67	1,02	12,93	71,54	1,02	0,87			22,20	55,50	24,30	9,21		
<b>Итого ЗАВТРАК :</b>		<b>13,56</b>	<b>12,96</b>	<b>45,12</b>	<b>351,27</b>	<b>1,26</b>	<b>1,11</b>	<b>1,34</b>	<b>62,60</b>	<b>254,14</b>	<b>349,87</b>	<b>100,33</b>	<b>11,01</b>			
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>																
501/2021	СОК ФРУКТОВЫЙ БЕЗ САХАРА	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>																
2/2021	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	50	0,64	2,58	2,94	37,51	0,02	0,02	12,74		16,79	14,82	8,86	0,45		
100/2021	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	1,70	4,06	11,74	90,24	0,09	0,05	11,68		11,64	49,66	20,74	0,72		
372/2021	КОТЛЕТА КУРИНАЯ	70	13,99	14,95	9,30	227,75	0,09	0,14	1,60	30,80	36,58	135,64	17,77	1,07		
385/2021	РИС ОТВАРНОЙ	130	3,27	5,25	34,31	197,55	0,04	0,03		23,20	5,10	71,19	23,15	0,48		
494/2021	КОМПОТ ИЗ ЯГОМА(ДИЕТА№9, БЕЗ САХАРА)	180	0,41	0,09	11,84	49,84	0,03	0,01		14,40	23,22	7,56	0,54			
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02		11,50	53,00	12,50	1,55			
<b>Итого ОБЕД :</b>		<b>23,91</b>	<b>27,63</b>	<b>88,78</b>	<b>699,39</b>	<b>0,33</b>	<b>0,27</b>	<b>26,02</b>	<b>54,00</b>	<b>96,01</b>	<b>347,53</b>	<b>90,58</b>	<b>4,81</b>			
<b>ПОЛДНИК</b>																
307/2021	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	70	8,68	3,52	10,45	108,17	0,07	0,08	0,44	11,34	40,86	125,49	27,40	0,50		
377/2021	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	0,98		
457/2021	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200								0,06	0,04	0,03				
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02		11,50	53,00	12,50	1,55			
<b>Итого ПОЛДНИК :</b>		<b>15,28</b>	<b>10,00</b>	<b>47,25</b>	<b>340,05</b>	<b>0,27</b>	<b>0,21</b>	<b>21,75</b>	<b>38,84</b>	<b>87,77</b>	<b>258,92</b>	<b>66,88</b>	<b>3,03</b>			
<b>Всего за день :</b>		<b>53,75</b>	<b>50,79</b>	<b>204,15</b>	<b>1488,51</b>	<b>1,88</b>	<b>1,61</b>	<b>53,11</b>	<b>155,44</b>	<b>451,92</b>	<b>970,32</b>	<b>265,79</b>	<b>21,65</b>			
<b>Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,8</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>														
213/2021	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	9,11	8,18	33,20	242,80	0,25	0,25	4,85	39,20	126,40	236,90	113,44	3,46
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(ДИЕТА№9,БЕЗ	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
575/2021	ХЛЕБ С ОТРУБЯМИ	30	2,67	1,02	12,93	71,54	1,02	0,87			22,20	55,50	24,30	9,21
<b>Итого ЗАВТРАК :</b>			<b>16,95</b>	<b>14,06</b>	<b>59,43</b>	<b>431,97</b>	<b>1,31</b>	<b>1,30</b>	<b>6,09</b>	<b>80,20</b>	<b>346,87</b>	<b>432,40</b>	<b>155,34</b>	<b>12,88</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>														
18/2021	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	50	0,47	3,07	1,75	36,56	0,02	0,01	7,82		8,20	15,05	8,06	0,35
112/2021	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	180	0,36	0,61	2,82	18,21	0,02	0,01	3,46		2,24	10,64	4,38	0,16
347/2021	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	70	11,89	12,67	10,16	202,25	0,06	0,12	0,71	13,44	25,70	118,95	15,68	1,30
256/2021	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
495/2021	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ(ДИЕТА№9,БЕЗ	180	0,40	0,02	10,62	44,23		0,01	0,36		19,98	13,86	5,40	1,08
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
<b>Итого ОБЕД :</b>			<b>21,91</b>	<b>21,89</b>	<b>74,36</b>	<b>582,14</b>	<b>0,29</b>	<b>0,22</b>	<b>12,35</b>	<b>34,24</b>	<b>86,55</b>	<b>328,42</b>	<b>72,54</b>	<b>6,40</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
279/2021	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	24,58	6,94	17,40	230,34	0,06	0,29	0,22	42,05	132,36	205,17	26,56	0,54
406/2021	СОУС МОЛОЧНЫЙ (ДИЕТА №9,БЕЗ САХАРА)	50	1,31	2,61	3,21	41,63	0,02	0,06	0,49	15,50	45,84	36,07	5,57	0,07
457/2021	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200									0,06	0,04	0,03	
575/2021	ХЛЕБ С ОТРУБЯМИ	50	4,45	1,70	21,55	119,24	1,70	1,44			37,00	92,50	40,50	15,35
<b>Итого ПОЛДНИК :</b>			<b>30,34</b>	<b>11,25</b>	<b>42,16</b>	<b>391,21</b>	<b>1,78</b>	<b>1,79</b>	<b>0,71</b>	<b>57,55</b>	<b>215,26</b>	<b>333,78</b>	<b>73,06</b>	<b>15,96</b>
<b>Всего за день :</b>			<b>69,60</b>	<b>47,60</b>	<b>185,75</b>	<b>1449,72</b>	<b>3,41</b>	<b>3,33</b>	<b>29,15</b>	<b>171,99</b>	<b>664,68</b>	<b>1105,60</b>	<b>309,94</b>	<b>37,44</b>
<b>Соотношение Б : Ж : У =</b>			<b>1 : 0,7 : 2,7</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(ДИЕТА№9)	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		
457/2021	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180									0,05	0,04	0,03			
575/2021	ХЛЕБ С ОТРУБЯМИ	30	2,67	1,02	12,93	71,54	1,02	0,87			22,20	55,50	24,30	9,21		
<b>Итого ЗАВТРАК :</b>			<b>10,01</b>	<b>12,30</b>	<b>46,75</b>	<b>337,65</b>	<b>1,19</b>	<b>1,17</b>	<b>1,27</b>	<b>439,60</b>	<b>200,57</b>	<b>327,53</b>	<b>60,25</b>	<b>10,32</b>		
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>																
501/2021	СОК ФРУКТОВЫЙ БЕЗ САХАРА	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>																
21/2021	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (ДИЕТА№9, БЕЗ САХАРА)	50	0,58	3,04	2,87	41,21	0,02	0,03	1,71		12,12	22,96	15,27	0,27		
95/2021	БОРЩ (ДИЕТА № 9, БЕЗ САХАРА)	180	7,41	4,61	28,70	185,92	0,20	0,24	99,12	6,75	125,03	157,35	92,50	3,33		
366/2021	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	70	12,79	12,89	0,78	170,25	0,07	0,11	1,75	28,00	10,89	114,03	13,79	0,94		
377/2021	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	0,98		
496/2021	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (ДИЕТА№9, БЕЗ САХАРА)	180	0,61	0,25	17,68	75,42	0,01	0,05	180,00		11,07	3,06	3,06	0,57		
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55		
<b>Итого ОБЕД :</b>			<b>27,99</b>	<b>27,27</b>	<b>86,83</b>	<b>704,68</b>	<b>0,50</b>	<b>0,56</b>	<b>303,89</b>	<b>62,25</b>	<b>205,96</b>	<b>430,79</b>	<b>164,07</b>	<b>7,64</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		
148/2021	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ)	50	0,35	0,05	0,95	5,65	0,02	0,01	3,50		8,50	15,00	7,00	0,25		
459/2021	ЧАЙ С ЛИМОННОМ БЕЗ САХАРА	200	0,07	0,01	10,20	41,11			2,88		3,24	1,62	0,89	0,08		
575/2021	ХЛЕБ С ОТРУБЯМИ	50	4,45	1,70	21,55	119,24	1,70	1,44			37,00	92,50	40,50	15,35		
<b>Итого ПОЛДНИК :</b>			<b>18,29</b>	<b>19,91</b>	<b>36,15</b>	<b>396,78</b>	<b>1,81</b>	<b>1,95</b>	<b>7,13</b>	<b>260,67</b>	<b>169,73</b>	<b>339,60</b>	<b>67,53</b>	<b>18,05</b>		
<b>Всего за день :</b>			<b>57,29</b>	<b>59,68</b>	<b>192,73</b>	<b>1536,91</b>	<b>3,52</b>	<b>3,70</b>	<b>316,29</b>	<b>762,52</b>	<b>590,26</b>	<b>1111,92</b>	<b>299,85</b>	<b>38,81</b>		
<b>Соотношение Б : Ж : У =</b>			<b>1 : 1,0 : 3,4</b>													



**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 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		
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		
465/2021	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ(ДИЕТА№9,БЕЗ	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		
575/2021	ХЛЕБ С ОТРУБЬЯМИ	20	1,78	0,68	8,62	47,69	0,68	0,58			14,80	37,00	16,20	6,14		
<b>Итого ЗАВТРАК :</b>			<b>11,75</b>	<b>14,21</b>	<b>59,99</b>	<b>414,71</b>	<b>0,84</b>	<b>1,00</b>	<b>2,47</b>	<b>458,00</b>	<b>276,02</b>	<b>274,30</b>	<b>49,20</b>	<b>7,23</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>																
148/2021	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ)	50	0,55	0,10	1,90	10,70	0,03	0,02	12,50		7,00	13,00	10,00	0,45		
103/2021	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	180	1,35	3,69	4,66	57,27	0,03	0,03	24,37		28,52	24,53	11,92	0,43		
339/2021	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	12,54	12,42	10,73	204,80	0,06	0,13	0,20	3,08	26,67	135,51	18,10	1,80		
202/2021	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,51	6,09	33,96	220,63	0,26	0,12	4,28	20,00	13,08	178,51	118,80	3,99		
486/2021	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК(ДИЕТА№9,БЕЗ	180	0,07	0,07	1,76	7,99	0,01		1,80		2,88	1,98	1,62	0,40		
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55		
<b>Итого ОБЕД :</b>			<b>25,92</b>	<b>23,07</b>	<b>71,66</b>	<b>597,89</b>	<b>0,45</b>	<b>0,32</b>	<b>43,15</b>	<b>23,08</b>	<b>89,65</b>	<b>406,53</b>	<b>172,94</b>	<b>8,62</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>																
299/2021	ГОРБУША ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	150	22,26	11,02	4,54	206,36	0,24	0,20	6,83	31,20	35,18	237,23	46,73	1,09		
148/2021	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ)	50	0,35	0,05	0,95	5,65	0,02	0,01	3,50		8,50	15,00	7,00	0,25		
457/2021	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200									0,06	0,04	0,03			
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55		
<b>Итого ПОЛДНИК :</b>			<b>26,51</b>	<b>11,77</b>	<b>24,14</b>	<b>308,51</b>	<b>0,32</b>	<b>0,23</b>	<b>10,33</b>	<b>31,20</b>	<b>55,24</b>	<b>305,27</b>	<b>66,26</b>	<b>2,89</b>		
<b>Всего за день :</b>			<b>64,58</b>	<b>49,45</b>	<b>165,59</b>	<b>1365,51</b>	<b>1,64</b>	<b>1,57</b>	<b>65,95</b>	<b>512,28</b>	<b>436,91</b>	<b>997,10</b>	<b>297,40</b>	<b>20,94</b>		
<b>Соотношение Б : Ж : У =</b>			<b>1 : 0,8 : 2,6</b>													

День 9

№ 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	Мg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
212/2021	КАША ИЗ КРУПЫ "ТЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ(ДИЕТА№9)	200	8,33	9,33	32,19	246,00	0,24	0,20	1,27	39,60	141,89	235,33	71,00	1,71
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 (БЕЗ САХАРА)	180	3,14	2,58	13,53	89,90	0,04	0,14	1,17	18,00	111,09	95,41	21,95	0,60
575/2021	ХЛЕБ С ОТРУБЬЯМИ	30	2,67	1,02	12,93	71,54	1,02	0,87			22,20	55,50	24,30	9,21
<b>Итого ЗАВТРАК :</b>			<b>16,70</b>	<b>15,54</b>	<b>58,65</b>	<b>441,17</b>	<b>1,30</b>	<b>1,25</b>	<b>2,51</b>	<b>80,60</b>	<b>365,18</b>	<b>445,24</b>	<b>122,25</b>	<b>11,61</b>
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>														
501/2021	СОК ФРУКТОВЫЙ БЕЗ САХАРА	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	50	0,90	3,10	4,69	50,30	0,03	0,02	8,08		16,97	26,18	11,79	0,51
116/2021	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	180	1,40	4,32	7,88	76,01	0,06	0,04	15,01	5,40	18,09	37,32	14,94	0,54
375/2021	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	200	14,88	20,06	34,94	379,81	0,10	0,12	2,65	25,20	18,68	179,56	39,90	1,41
494/2021	КОМПЛОТ ИЗ ИЗЮМА(ДИЕТА№9,БЕЗ САХАРА)	180	0,41	0,09	11,84	49,84	0,03	0,01			14,40	23,22	7,56	0,54
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
<b>Итого ОБЕД :</b>			<b>21,49</b>	<b>28,27</b>	<b>78,00</b>	<b>652,46</b>	<b>0,28</b>	<b>0,21</b>	<b>25,74</b>	<b>30,60</b>	<b>79,64</b>	<b>319,28</b>	<b>86,69</b>	<b>4,55</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
177/2021	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ(2-й ВАРИАНТ)	200	4,06	9,69	23,31	196,68	0,14	0,12	48,89	6,00	63,22	104,06	49,38	1,96
457/2021	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200									0,06	0,04	0,03	
575/2021	ХЛЕБ С ОТРУБЬЯМИ	50	4,45	1,70	21,55	119,24	1,70	1,44			37,00	92,50	40,50	15,35
<b>Итого ПОЛДНИК :</b>			<b>8,51</b>	<b>11,39</b>	<b>44,86</b>	<b>315,92</b>	<b>1,84</b>	<b>1,56</b>	<b>48,89</b>	<b>6,00</b>	<b>100,28</b>	<b>196,60</b>	<b>89,91</b>	<b>17,31</b>
<b>Всего за день :</b>			<b>47,70</b>	<b>55,40</b>	<b>204,51</b>	<b>1507,35</b>	<b>3,44</b>	<b>3,04</b>	<b>81,14</b>	<b>117,20</b>	<b>559,10</b>	<b>975,12</b>	<b>306,85</b>	<b>36,27</b>
<b>Соотношение Б : Ж : У =</b>			<b>1 : 1,2 : 4,3</b>											



**День 10**

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	Мg	Fe		
<b>ЗАВТРАК</b>																
235/2021	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ(ДИЕТА№9,БЕЗ	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(ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,39	0,01	0,11		400,00	24,00	30,00		0,20		
457/2021	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180									0,05	0,04	0,03			
575/2021	ХЛЕБ С ОТРУБЯМИ	20	1,78	0,68	8,62	47,69	0,68	0,58			14,80	37,00	16,20	6,14		
<b>Итого ЗАВТРАК :</b>			<b>9,34</b>	<b>12,76</b>	<b>45,09</b>	<b>332,41</b>	<b>0,90</b>	<b>0,86</b>	<b>1,30</b>	<b>440,00</b>	<b>171,00</b>	<b>251,74</b>	<b>63,43</b>	<b>7,55</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>																
148/2021	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ОГУРЦЫ)	50	0,35	0,05	0,95	5,65	0,02	0,01	3,50		8,50	15,00	7,00	0,25		
100/2021	РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	1,70	4,06	11,74	90,24	0,09	0,05	11,68		11,64	49,66	20,74	0,72		
303/2021	СУФЛЕ РЫБНОЕ	70	10,46	5,13	2,22	96,90	0,08	0,14	0,53	46,21	53,02	166,85	32,77	0,76		
377/2021	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	0,98		
487/2021	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ(ДИЕТА№9,БЕЗ	180	0,24	0,19	22,56	92,88	0,02	0,01	7,02		10,26	6,34	4,81	1,08		
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55		
<b>Итого ОБЕД :</b>			<b>19,35</b>	<b>15,91</b>	<b>74,27</b>	<b>517,55</b>	<b>0,41</b>	<b>0,34</b>	<b>44,04</b>	<b>73,71</b>	<b>130,27</b>	<b>371,24</b>	<b>104,77</b>	<b>5,34</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>																
25/2021	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ	50	0,98	3,06	3,05	43,71	0,04	0,03	3,05		11,39	26,45	13,50	0,31		
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		
457/2021	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200									0,06	0,04	0,03			
575/2021	ХЛЕБ С ОТРУБЯМИ	50	4,45	1,70	21,55	119,24	1,70	1,44			37,00	92,50	40,50	15,35		
<b>Итого ПОЛДНИК :</b>			<b>15,99</b>	<b>20,25</b>	<b>73,40</b>	<b>539,80</b>	<b>1,96</b>	<b>1,59</b>	<b>3,12</b>	<b>72,15</b>	<b>174,23</b>	<b>369,89</b>	<b>101,88</b>	<b>18,90</b>		
<b>Всего за день :</b>			<b>45,08</b>	<b>49,32</b>	<b>202,56</b>	<b>1434,16</b>	<b>3,30</b>	<b>2,81</b>	<b>58,46</b>	<b>585,86</b>	<b>491,50</b>	<b>1003,87</b>	<b>279,08</b>	<b>33,99</b>		
<b>Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 4,5</b>																