

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР

МАОУ «Фроловская средняя школа «Навигатор»

Е.З. Чернякевич

Приказ № 453 от « 23 » 03 2025 г.



УТВЕРЖДАЮ:

ИП

Банникова Т.Н.

« ____ » _____ г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД

В СТРУКТУРНОМ ПОДРАЗДЕЛЕНИИ-ДЕТСКИЙ САД «ГАЛАКТИКА»

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1,5 ДО 3-Х ЛЕТ

С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ (ДИЕТА № 9)

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. Пермь 2021г.

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в дошкольных образовательных организациях. Новосибирск 2022г.

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

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	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
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(ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,39	0,01	0,11		400,00	24,00	30,00		0,20
54-19ГН	ЧАЙ С ЯБЛОКАМИ БЕЗ САХАРА	180	0,06	0,06	1,58	7,20	0,01		1,62		2,65	1,82	1,49	0,36
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
Итого ЗАВТРАК :			9,20	12,02	48,27	338,01	0,81	0,86	2,92	440,00	170,40	195,12	38,09	7,47
2-ОЙ ЗАВТРАК														
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
Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК :			1,00	0,20	23,00	97,80	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
ОБЕД														
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
103/2021	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	150	1,12	3,07	3,88	47,72	0,02	0,02	20,31		23,77	20,45	9,94	0,36
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(ДИЕТА№9,БЕЗ	150	0,33	0,02	8,85	36,86		0,01	0,30		16,65	11,55	4,50	0,90
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
Итого ОБЕД :			19,94	19,64	66,45	522,47	0,33	0,24	27,25	26,40	91,90	325,00	143,58	7,29
ПОЛДНИК														
175/2021	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ(ДИЕТА№9,БЕЗ	150	3,99	8,59	15,08	153,56	0,11	0,15	22,92	44,16	91,99	104,79	35,36	0,89
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 ОТРУБЯМИ	30	2,67	1,02	12,93	71,54	1,02	0,87			22,20	55,50	24,30	9,21
Итого ПОЛДНИК :			7,06	10,01	37,81	269,50	1,16	1,04	32,92	44,16	130,24	171,33	68,69	12,30

Всего за день : 37,20 41,87 175,53 1227,78 2,32 2,16 67,09 510,56 406,54 705,45 258,36 29,86

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 4,7

ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД ДО 3-Х ЛЕТ ЯСЛИ (САХАРНЫЙ ДИАБЕТ)

День 2

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	Мg	Fe		
ЗАВТРАК																
209/2021	КАША КУКУРУЗНАЯ РАССЫПЧАТАЯ(БЕЗ САХАРА)	205	5,57	7,40	47,35	278,26	0,09	0,06				32,00	15,24	74,99	19,98	1,81
75/2021	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ТОРЦИЯМИ)	10	2,56	2,61		33,73		0,04	0,07			23,00	90,00	59,00	5,00	0,09
54-43	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,16	0,04	1,46	6,80	0,01	0,01	10,80			6,17	4,18	2,37	0,06	
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	
Итого ЗАВТРАК :			10,96	11,07	61,74	390,33	1,12	0,98	10,87	55,00	133,61	193,67	51,65	11,17		
2-ОЙ ЗАВТРАК																
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	
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	
ОБЕД																
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	
442/2012	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	110	2,13	3,98	13,17	96,97	0,10	0,09	13,29		18,57	32,64	71,07	34,23	0,87	
496/2021	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (ДИЕТА№9, БЕЗ САХАРА)	150	0,51	0,21	14,73	62,85	0,01	0,05	150,00			9,23	2,55	2,55	0,47	
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	
Итого ОБЕД :			15,06	18,67	56,97	456,13	0,26	0,27	180,01	33,42	92,55	259,37	82,01	4,54		
ПОЛДНИК																
283/2021	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ (ДИЕТА№9,БЕЗ	130	26,46	3,89	13,24	193,84	0,07	0,33	0,22		41,17	142,05	232,02	30,99	0,85	
406/2021	СОУС МОЛОЧНЫЙ (ДИЕТА №9,БЕЗ САХАРА)	30	0,79	1,57	1,93	24,98	0,01	0,04	0,29		9,30	27,50	21,64	3,34	0,04	
54-20ГН	ЧАЙ С АПЕЛЬСИНОМ БЕЗ САХАРА	180	0,16	0,04	1,46	6,80	0,01	0,01	10,80			6,17	4,18	2,37	0,06	
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	
Итого ПОЛДНИК :			31,86	7,20	38,18	344,86	1,79	1,82	11,31	50,47	212,72	350,34	77,20	16,30		

Всего за день : 58,28 37,34 166,69 1235,72 3,20 3,09 212,19 138,89 454,88 814,38 219,86 34,21

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,6 : 2,9

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	Мg	Fe	
ЗАВТРАК															
21/2/2021	КАША ИЗ КРУПЫ"ГЕРКУЛЕС" ВЯЗАЯ(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	
54-19ГН	ЧАЙ С ЯБЛОКАМИ БЕЗ САХАРА	180	0,06	0,06	1,58	7,20	0,01		1,62		2,65	1,82	1,49	0,36	
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	
Итого ЗАВТРАК :			13,62	13,02	46,70	358,47	1,27	1,11	2,96	62,60	256,74	351,65	101,79	11,37	
2-ОЙ ЗАВТРАК															
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	
Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК :			1,00	0,20	23,00	97,80	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80	
ОБЕД															
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	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	
372/2021	КОТЛЕТА КУРИНАЯ	50	9,99	10,68	6,64	162,68	0,06	0,10	1,14	22,00	26,13	96,89	12,69	0,76	
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	
494/2021	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА(ДИЕТА№9,БЕЗ САХАРА)	150	0,34	0,07	9,87	41,53	0,02	0,01			12,00	19,35	6,30	0,45	
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	
Итого ОБЕД :			21,75	21,64	72,78	573,00	0,42	0,28	17,05	38,80	81,06	365,89	154,37	6,92	
ПОЛДНИК															
307/2021	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	50	6,20	2,51	7,46	77,26	0,05	0,06	0,31	8,10	29,18	89,63	19,57	0,36	
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	
470/2021	КЕФИР	200	5,80	5,00	8,00	100,20	0,08	0,34	1,40	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20	
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93	
Итого ПОЛДНИК :			17,04	13,71	44,80	370,74	0,30	0,52	23,02	75,60	311,43	381,82	82,02	2,47	

Всего за день : 53,41 48,57 187,28 1400,01 2,01 1,93 47,03 177,00 663,23 1113,36 346,18 23,56

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,5

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	Мg	Fe
ЗАВТРАК														
213/2021	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ(БЕЗ САХАРА)	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
54-43	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,16	0,04	1,46	6,80	0,01	0,01	10,80		6,17	4,18	2,37	0,06
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
Итого ЗАВТРАК :			14,50	11,85	47,59	354,87	1,28	1,17	15,72	62,20	244,77	355,58	145,11	12,82
2-ОЙ ЗАВТРАК														
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
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
ОБЕД														
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
112/2021	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	150	0,30	0,51	2,36	15,18	0,02	0,01	2,89		1,87	8,87	3,65	0,14
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(ДИЕТА№9,БЕЗ	150	0,33	0,02	8,85	36,86		0,01	0,30		16,65	11,55	4,50	0,90
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
Итого ОБЕД :			16,86	16,05	61,55	457,99	0,22	0,16	11,31	27,20	74,77	256,05	56,11	5,04
ПОЛДНИК														
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
406/2021	СОУС МОЛОЧНЫЙ (ДИЕТА №9,БЕЗ САХАРА)	30	0,79	1,57	1,93	24,98	0,01	0,04	0,29	9,30	27,50	21,64	3,34	0,04
470/2021	КЕФИР	200	5,80	5,00	8,00	100,20	0,08	0,34	1,40	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20
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
Итого ПОЛДНИК :			32,34	14,28	46,56	444,05	1,84	2,07	1,88	85,74	419,22	471,95	95,21	16,06

Всего за день : 64,10 42,58 165,50 1301,31 3,37 3,42 38,91 175,14 754,76 1094,58 305,43 36,12

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 2,6

День 7

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	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
227/2021	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗАКА(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
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
2-ОЙ ЗАВТРАК														
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
Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК :			1,00	0,20	23,00	97,80	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
ОБЕД														
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(ДИЕТА№9,БЕЗ САХАРА)	150	6,17	3,84	23,92	154,93	0,16	0,20	82,60	5,63	104,20	131,13	77,09	2,78
366/2021	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	50	9,14	9,21	0,56	121,61	0,05	0,08	1,25	20,00	7,78	81,45	9,85	0,67
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
496/2021	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (ДИЕТА№9, БЕЗ САХАРА)	150	0,51	0,21	14,73	62,85	0,01	0,05	150,00		9,23	2,55	2,55	0,47
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
Итого ОБЕД :			21,59	20,12	71,80	554,60	0,47	0,49	259,39	48,93	168,12	362,16	133,69	6,20
ПОЛДНИК														
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
	ПЕЧЕНЬЕ ДИАБЕТИЧЕСКОЕ	20	1,48	2,96	15,52	94,64	0,02	0,01		18,00	20,00	16,00	8,00	0,36
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
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
Итого ПОЛДНИК :			24,57	27,31	49,16	540,60	1,88	2,22	3,09	314,67	393,99	500,98	92,84	18,26

Всего за день : 57,17 59,93 190,71 1530,65 3,56 3,90 267,75 803,20 776,68 1204,67 294,78 37,58

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,3

День 8

№ 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
ЗАВТРАК														
232/2021	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ(БЕЗ	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
464/2021	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК(БЕЗ САХАРА)	180			8,98	35,93					0,27			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
Итого ЗАВТРАК :			9,14	11,96	55,67	366,74	0,80	0,86	1,30	440,00	168,02	193,30	36,60	7,14
2-ОЙ ЗАВТРАК														
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
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
ОБЕД														
38/2021	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЬИМ ЛУКОМ	30	0,55	1,90	4,11	35,75	0,03	0,02	6,30		7,23	15,38	6,45	0,27
103/2021	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	150	1,12	3,07	3,88	47,72	0,02	0,02	20,31		23,77	20,45	9,94	0,36
339/2021	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	8,96	8,87	7,66	146,29	0,04	0,09	0,14	2,20	19,05	96,79	12,93	1,28
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(ДИЕТА№9, БЕЗ САХАРА)	150	0,06	0,06	1,47	6,66			1,50		2,40	1,65	1,35	0,33
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
Итого ОБЕД :			20,17	19,58	60,79	500,20	0,35	0,25	31,87	19,00	72,72	327,82	141,27	6,86
ПОЛДНИК														
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
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
54-43	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,16	0,04	1,46	6,80	0,01	0,01	10,80		6,17	4,18	2,37	0,06
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
Итого ПОЛДНИК :			17,43	11,36	36,48	317,89	0,29	0,22	32,49	39,93	64,11	241,08	60,09	2,72

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,5

