

Заведующий МКДОУ

д/с «Ромашка»

Р.А. Бондарчук
Р.А. Бондарчук



начальник ТО Роспотребнадзора
по Иркутской обл. в г. Братске
и Братском Районе



Гобров С.А.

Перспективное десятидневное меню МКДОУ д/с «Ромашка»

(осеннее - зимний период)

П. Карахун

2012 / 2013

Мед. сестра *Н.В.Ткачёва* Н.В.Ткачёва



МЕНЮ	№ тех. карты	Норма в гр.		Б		Ж		У		Кквал		Са		Fe		B1		B2		C		
		г/ч	г/ч	г/ч	г/ч	г/ч	г/ч	г/ч	г/ч	г/ч	г/ч	г/ч	г/ч	г/ч	г/ч	г/ч	г/ч	г/ч	г/ч	г/ч	г/ч	г/ч
Завтрак																						
1	Каша пшеничн. молочная	50	150	200	6,03	8,04	7,31	9,75	22,97	30,62	161,3	201,9	189,54	250,54	0,65	0,54	0,11	0,14	0,3	0,4	1,5	2
2	Какао	134	150	200	4,0	4,4	4,42	4,48	18,32	22,1	106,6	127,4	115	220	0,52	0,64	0,08	0,1	0,29	0,38	1,5	2
3	Хлеб с маслом	1	20\7	35/10	1,58	2,36	4,5	5,55	10,01	15,01	87,33	128,2	10,8	18,1	0,23	0,42	0,04	0,06	0,02	0,03	0,03	0
4	Сыр	42	7	13	1,75	3,25	1,93	3,58	0	0	24,5	46,93	48,93	90,87	0	0	0,006	0,012	0,033	0,061	0	0
	10:30																					
	Сок натурал.		150	200	0,75	0,9	0	0	20,59	24,66	84	100,8	40,5	54	1,05	1,4	0	0	0	0	22,5	30
Обед																						
1-	Ломтик	9	40	60	0,28	0,42	0,03	0,05	1,19	1,79	4,9	7,35	5,6	8,4	0,36	0,54	0,024	0,036	0,16	0,24	10	15
2	Шн со сметан. на м/б	15	150	250	3,91	5,54	2,81	3,78	7,35	66,8	87,3	11,6	15,2	2,04	3,2	0,066	0,096	0,138	0,184	2,25	3	
3	Тфетгли мясн.	105	60	80	13,53	15,37	12,5	16,68	9,9	13,2	206,71	248,95	49,36	58,74	1,25	1,52	0,114	0,165	1,44	1,52	41,65	51,62
4	Овощное рагу	57	120	150	3,53	5,2	4,7	5,9	20,9	113	151,4	49	63,4	1,19	1,5	1,2	1,5	0,082	0,12	38,03	48,55	
5	К-т из св.фрук	124	150	200	0,27	0,36	0	0	14,9	19,87	57	76	4	5	0,44	0,66	0,002	0,003	0,006	0,008	2,6	3,9
6	Хлеб пшеничн.		20	30	1,16	1,74	0,45	0,7	7,47	11,21	39,5	59,25	5,2	7,8	0,22	0,33	0,03	0,045	0,02	0,03	0	0
7	Хлеб ржаной		40	50	1,65	2,06	0,3	0,4	8,55	10,69	45,25	56,56	15,2	19	1,56	1,95	0,07	0,09	0,04	0,05	0	0
	Яблоко		80	80	0,52	0,52	0	0	12,74	12,74	36	36	20,8	20,8	2,86	2,86	0,013	0,013	0,04	0,04	16,9	16,9
Ужин																						
1	Плов с куратой	72	120	130	2,5	3,11	4,38	5,26	20,22	27,3	137,65	172,37	66,85	73,75	0,91	1,07	0,082	0,093	0,1	0,11	4,21	4,25
2	Чай сладкий	132	150	200	0,16	0,21	0,04	0,05	17,47	52,4	60,67	91,7	5,2	9,1	0,22	0,39	0,03	0,05	0,02	0,04	0	0
3	Хлеб		20	35	1,54	2,7	0,6	0,96	46,12	66,68	82,75	98,85	1,37	1,82	0,152	0,203	0,36	0,51	32,21	46,25	0	0
	За день				5,24	7,58	7,66	10,32	193,41	256,39	1268,4	1652,8	648,28	930,7	13,74	17,38	1,907	2,463	2,929	3,573	169,1	219,2

III ДЕНЬ

МЕНЮ	№ тех. карты	Порция в гр.		Б		Ж		У		Ккал		Са		Fe		B1		B2		С	
		г/ч	мл	г/ч	мл	г/ч	мл	г/ч	мл	г/ч	мл	г/ч	мл	г/ч	мл	г/ч	мл	г/ч	мл		
Завтрак																					
1	Каша "Дружба" молочная	150	200	4,9	6,55	6,25	8,33	26,32	35,09	180,83	241,11	190,92	252,19	0,77	0,88	0,16	0,21	0,39	0,5	1,5	2
2	Кофе с молоком	126	150	4,64	5,85	4,16	6	18,1	28,8	89,02	118,69	189,54	250,54	0,54	0,65	0,11	0,14	0,3	0,4	1,5	2
3	Хлеб с маслом	1	20\7	1,58	2,36	4,5	5,55	10,01	15,01	87,33	128,2	10,8	18,1	0,23	0,42	0,04	0,06	0,02	0,03	0	0
10:30																					
Нап-к-шповн																					
Обед																					
1	Помидор	9	40	0,28	0,42	0,03	0,05	1,19	1,79	4,9	7,35	5,6	8,4	0,36	0,54	0,024	0,036	0,16	0,24	10	13
2	Суп с лом. лан. на кур./б	14	150	3,18	5,52	7,64	9,35	18,53	22,69	43,6	60,48	29	33,58	1,7	1,91	0,16	0,19	1,55	1,62	15,95	21,27
3	Курлица порционная	6	60	19,03	23,37	7,37	9,21	0,6	0,8	144,86	193,07	6,92	8,98	0,78	0,99	0,07	0,09	0,07	0,1	1,35	1,8
4	Гарнир сложен. (карт. морс+карт. туш.)	59	120	3,54	4,43	5,63	6,5	15,45	17,83	122,69	141,55	79,8	97,2	1,94	2,4	0,22	0,28	0,07	0,08	52	65
5	К-т из св.фрук	124	150	0,27	0,36	0	0	14,9	19,87	57	76	4	5	0,44	0,66	0,002	0,003	0,006	0,008	2,6	3,9
6	Хлеб пшеничн.	20	30	1,16	1,74	0,45	0,7	7,47	11,21	39,5	59,25	5,2	7,8	0,22	0,33	0,03	0,045	0,02	0,03	0	0
7	Хлеб ржаной	40	50	1,65	2,06	0,3	0,4	8,55	10,69	45,25	56,56	15,2	19	1,56	1,95	0,07	0,09	0,04	0,05	0	0
Печенье																					
Ужин																					
1	Рыба тушеная с овощами	88	150	14,4	15,85	12,27	14,59	12,02	15	188,6	248	105,6	128,8	2,17	2,69	0,2	0,26	0,18	0,24	40,28	53,71
2	Чай блинный	132	150	0,16	0,21	0,04	0,05	12	16	45,5	60,67	0,3	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0
3	Хлеб	20	35	1,54	2,7	0,6	1,05	9,96	17,47	52,4	91,7	5,2	9,1	0,22	0,39	0,03	0,05	0,02	0,04	0	0
За день																					
57,47 72,56 49,52 62,06 180,38 237,53 1217,3 1598,4 690,58 895,09 12,19 12,34 1,124 1,462 2,834 2,416 147,7 192,7																					
16,1 18,76 12,91 15,69 33,98 48,47 286,5 400,37 111,1 138,3 2,39 2,39 0,23 0,31 0,2 0,28 40,28 53,71																					
0,16 0,21 0,04 0,05 12 16 45,5 60,67 0,3 0,4 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0																					
200 150 200 150 12 16 45,5 60,67 0,3 0,4 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0																					
132 150 200 150 12 16 45,5 60,67 0,3 0,4 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0																					
10 10																					
29,11 37,9 21,42 26,21 66,69 84,88 457,8 594,26 145,72 179,96 7 8,78 0,576 0,734 1,916 2,128 81,9 105																					
50 40 50 40 50 40 50 40 50 40 50 40 50 40 50 40 50 40 50 40 50 40																					
30 20 30 20 30 20 30 20 30 20 30 20 30 20 30 20 30 20 30 20 30 20																					
200 150 200 150 200 150 200 150 200 150 200 150 200 150 200 150 200 150 200 150 200 150																					
0,27 0,36 0 0 14,9 19,87 57 76 4 5 0,44 0,66 0,002 0,003 0,006 0,008 2,6 3,9																					
124 150 200 150 14,9 19,87 57 76 4 5 0,44 0,66 0,002 0,003 0,006 0,008 2,6 3,9																					
150 120 150 120 15,45 17,83 122,69 141,55 79,8 97,2 1,94 2,4 0,22 0,28 0,07 0,08 52 65																					
120 150 120 150 15,45 17,83 122,69 141,55 79,8 97,2 1,94 2,4 0,22 0,28 0,07 0,08 52 65																					
60 60 80 60 0,6 0,8 144,86 193,07 6,92 8,98 0,78 0,99 0,07 0,09 0,07 0,1 1,35 1,8																					
60 60 80 60 0,6 0,8 144,86 193,07 6,92 8,98 0,78 0,99 0,07 0,09 0,07 0,1 1,35 1,8																					
14 150 250 150 3,18 5,52 7,64 9,35 18,53 22,69 43,6 60,48 29 33,58 1,7 1,91 0,16 0,19 1,55 1,62 15,95 21,27																					
14 150 250 150 3,18 5,52 7,64 9,35 18,53 22,69 43,6 60,48 29 33,58 1,7 1,91 0,16 0,19 1,55 1,62 15,95 21,27																					
9 40 60 40 0,28 0,42 0,03 0,05 1,19 1,79 4,9 7,35 5,6 8,4 0,36 0,54 0,024 0,036 0,16 0,24 10 13																					
9 40 60 40 0,28 0,42 0,03 0,05 1,19 1,79 4,9 7,35 5,6 8,4 0,36 0,54 0,024 0,036 0,16 0,24 10 13																					
100 100 100 100 0,1 0,1 17,6 17,6 70 70 40,5 54 1,05 1,4 0 0 0 0 22,5 30																					
100 100 100 100 0,1 0,1 17,6 17,6 70 70 40,5 54 1,05 1,4 0 0 0 0 22,5 30																					
11,12 14,76 14,91 19,88 54,43 78,9 357,18 488 391,26 520,83 1,54 1,95 0,31 0,41 0,71 3 4																					
11,12 14,76 14,91 19,88 54,43 78,9 357,18 488 391,26 520,83 1,54 1,95 0,31 0,41 0,71 3 4																					

МЕНЮ	№ тех. карты	Норма в гр.		Б		Ж		У		Ккал		Ca		Fe		B1		B2		C	
		г/я	л/с	г/я	л/с	г/я	л/с	г/я	л/с	г/я	л/с	г/я	л/с	г/я	л/с	г/я	л/с	г/я	л/с	г/я	л/с
Завтрак																					
1	Каша рисовая молочная	150	200	3,53	4,7	5,23	6,97	28,19	37,59	167,33	223,1	187	247	0,57	0,71	0,071	0,081	0,216	0,319	1,01	1,22
2	Кофе с молоком	126	200	4,64	5,85	4,16	6	18,1	28,8	89,02	118,69	189,54	250,54	0,54	0,65	0,11	0,14	0,3	0,4	1,5	2
3	Хлеб с маслом	1	20\7	1,58	2,36	4,5	5,55	10,01	15,01	87,73	128,2	10,8	18,1	0,23	0,42	0,06	0,02	0,03	0	0	0
10:30																					
Сок абрикос.																					
		150	200	0,75	0,9	0	0	20,59	24,66	46,5	62	54	1,05	1,4	0	0	0	0	22,5	30	
Обед																					
1	Икра кабачк.	40	60	0,38	0,57	2,05	3,08	0,84	1,25	23,2	34,9	27,6	0,58	0,73	0,063	0,078	0,039	0,05	10	15	
2	Борщ на м/б	150	250	6,8	8,7	8,6	10,8	8,4	10,8	48,74	64,98	56,32	67,63	1,97	2,72	0,116	0,142	0,07	0,09	37,01	46
3	Гуляш	60	80	19,69	26,26	14,78	19,71	1,01	1,35	144,86	193,07	0,54	0,72	1,8	2,4	0,05	0,08	0,13	0	0	
4	Картофель отварной	120	150	2,64	3,3	7,04	8,88	19,12	23,9	154,35	192,94	12	15	1,08	1,35	0,14	0,18	0,06	0,08	24	30
5	Компот из с/ф	150	200	0,15	0,33	0	0	17,5	19,89	68,1	75,78	12	18	0,15	0,22	0,01	0,013	0,014	0,019	0,35	0,47
6	Хлеб пшеничн.	20	30	1,16	1,74	0,45	0,7	7,47	11,21	39,5	59,25	5,2	7,8	0,22	0,33	0,03	0,045	0,02	0,03	0	0
7	Хлеб ржаной	40	50	1,65	2,06	0,3	0,4	8,55	10,69	45,25	56,56	15,2	19	1,56	1,95	0,07	0,09	0,04	0,05	0	0
Банан																					
		50	50	0,75	0,75	0,05	0,05	9,6	9,6	44,5	44,5	4	4	0	0	0,02	0,02	0,03	0,03	5	5
Ужин																					
1	Орizen	40	60	0,28	0,42	0,03	0,05	1,19	1,79	4,9	7,35	9,2	13,8	0,24	0,36	0,01	0,02	0,02	0,03	4	6
2	Каша гречнев.	150	200	6,98	8,72	7,32	9,45	36	45	211	263,75	21	24,5	1,48	1,97	0,16	0,21	0,06	0,09	0	0
3	Чай сладкий	132	150	0,16	0,21	0,04	0,05	12	16	45,5	60,67	0,3	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0
4	Хлеб	20	35	1,54	2,7	0,6	1,05	9,96	17,47	52,4	91,7	5,2	9,1	0,22	0,39	0,03	0,05	0,02	0,04	0	0
За лень																					
				52,68	69,57	55,15	72,74	208,53	275,01	1272,9	1677,4	589,7	777,19	11,69	15,6	0,92	1,209	0,989	1,388	105,4	135,7

МЕНЮ	№ тех. карты	Норма в гр.		Б	Ж	У	Ккал	Ca	Fe	B1	B2	C											
		л/я	л/с																				
Завтрак																							
1	Каша пшеничная	150	200	5,58	7,44	6,05	8,07	26,46	35,28	189,24	243,92	191,29	252,64	0,98	1,13	0,23	0,31	0,3	0,4	1,5	2		
2	Кофе с молоком	150	200	4,64	5,85	4,16	6	18,1	28,8	89,02	118,69	189,54	250,54	0,54	0,65	0,11	0,14	0,3	0,4	1,5	2		
3	Хлеб с маслом	1	20/7	1,58	2,36	4,5	5,55	10,01	15,01	87,73	128,2	10,8	18,1	0,23	0,42	0,04	0,06	0,02	0,03	0	0		
10:03																							
	Сок натурал.	150	200	0,75	0,9	0	20,59	24,66	84	100,8	40,5	54	1,05	1,4	0	0	0	0	0	22,5	30		
Обед																							
1	Помидор	40	60	0,28	0,42	0,03	1,19	1,79	4,9	7,35	5,6	8,4	0,36	0,54	0,024	0,036	0,16	0,24	10	13			
2	Расольник на м/б	150	250	7,99	9,66	4,8	6,8	11,29	15,05	79,5	106	28,86	38,48	1,17	1,56	0,097	0,13	1,42	1,89	16,95	22,6		
3	Котлета мясная	60	80	11,44	15,25	7,96	9,61	5,68	7,57	125,6	140,8	9,2	12,3	1,94	3,1	0,058	0,077	0,134	0,179	2,25	3		
4	Капустя туш.	120	150	3,14	4,19	3,87	4,84	14,54	18,17	98,59	110,74	100,5	120	1,205	1,51	0,122	0,153	0,107	0,138	100	133		
5	Компот из с/ф	150	200	0,15	0,33	0	17,5	19,89	68,1	75,78	12	18	0,15	0,22	0,01	0,013	0,014	0,019	0,35	0,47			
6	Хлеб пшеничн.	20	30	1,16	1,74	0,45	0,7	7,47	11,21	39,5	59,25	7,8	0,22	0,33	0,03	0,045	0,02	0,03	0	0			
7	Хлеб ржаной	40	50	1,65	2,06	0,3	0,4	8,55	10,69	45,25	56,56	15,2	19	1,56	1,95	0,07	0,09	0,04	0,05	0	0		
Ужин																							
	Зефир	10	10	0,08	0,08	0	7,8	7,8	30,4	30,4	1,1	1,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
1	Плов бухарский	120	130	2,5	3,11	4,38	5,26	20,22	27,3	137,65	172,37	66,85	73,75	0,91	1,07	0,082	0,093	0,1	0,11	4,21	4,25		
2	Чай сладкий	150	200	0,16	0,21	0,04	0,05	12	16	45,5	60,67	0,3	0,4	0	0	0,39	0,03	0	0	0	0		
3	Хлеб	20	35	1,54	2,7	0,6	1,05	9,96	17,47	52,4	91,7	5,2	9,1	0,22	0,22	0,03	0,05	0,02	0,04	0	0		
	За леня			42,64	4,2	6,02	5,02	37,14	48,38	191,36	256,69	117,4	1503,2	682,14	883,61	10,535	14,27	0,903	1,197	2,635	3,526	159,3	210,3

МЕНЮ	№ тех. карты	Порция в гр.		B		Ж		Y		Ккал		Ca		Fe		B1		B2		C	
		л/я	л/с	л/я	л/с	л/я	л/с	л/я	л/с	л/я	л/с	л/я	л/с	л/я	л/с	л/я	л/с	л/я	л/с		
1	Каша манная молочная	150	200	6,03	8,04	7,31	9,75	22,97	30,62	181,43	241,9	189,54	250,54	0,54	0,65	0,11	0,14	0,3	0,4	1,5	2
2	Чай сладкий	132	200	0,16	0,21	0,04	0,05	12	16	45,5	60,67	189,54	250,54	0,54	0,65	0,11	0,14	0,3	0,4	1,5	2
3	Хлеб с маслом	1	20\7	1,58	2,36	4,5	5,55	10,01	15,01	87,73	128,2	10,8	18,1	0,23	0,42	0,04	0,06	0,02	0,03	0	0
	Сыр	42	7	42	7	15,905	3,3	0	0	42	48,93	352,94	472,77	0	0	0,006	0,038	0,038	0,065	0	0
	10:03																				2
	Сок натурал.	150	200	0,75	0,9	0	0	20,59	24,66	84	100,8	40,5	54	1,05	1,4	0	0	0	0	22,5	30
Обед																					
1	Орфей	11	40	60	0,28	0,42	0,03	0,05	1,19	1,79	4,9	7,35	9,2	13,8	0,24	0,36	0,01	0,02	0,03	4	6
2	Свекольник на м/б	16	150	250	5,72	6,9	2,43	3,24	17,33	23,1	41,03	54,7	19,16	23,74	1,95	2,16	0,19	0,21	2,16	16,54	22,05
3	Жаркое по-домашнему	20	180	230	18,88	23,5	14,18	18,12	18,11	23,14	173,34	221,49	27,8	35,5	3,02	3,86	0,2	0,26	0,19	14,25	18,21
4	Кисель	118	150	200	1,02	1,36	0	0	21,77	29,02	87,14	116,19	37,5	50	2,7	3,6	3,604	4,805	0,24	133,3	
5	Хлеб пшеничн.		20	30	1,16	1,74	0,45	0,7	7,47	11,21	39,5	59,25	5,2	7,8	0,22	0,33	0,03	0,045	0,03	100	
6	Хлеб ржаной		40	50	1,65	2,06	0,3	0,4	8,55	10,69	45,25	56,56	15,2	19	1,56	1,95	0,07	0,09	0,05	0	
	Груша		80	80	28,71	35,98	17,39	22,51	74,42	98,95	391,16	515,54	114,06	149,84	9,69	12,26	4,104	5,43	2,715	134,8	179,6
Ужин																					
1	Сосиска	57	50	50	4,5	4,5	11,8	0,35	11,8	0,35	11,8	113	113	3,5	3,5	0,95	0,95	0,06	0,06	0	0
2	Пожки оварн.	75	100	150	4,27	6,04	3,28	4,94	28,55	42,83	163,64	245,46	13,3	19,6	0,82	0,98	0,84	0,104	0,06	1,25	1,88
3	Чай сладкий	132	150	200	0,16	0,21	0,04	0,05	12	16	45,5	60,67	0,3	0,4	0,22	0,39	0,03	0,05	0,04	0	0
4	Хлеб		20	35	1,54	2,7	0,6	0,6	14,25	14,25	33,6	33,6	28,5	28,5	3,45	3,45	0,03	0,05	0,05	1,25	1,88
	За день				64,205	104,47	13,45	15,72	17,84	50,86	205,1	276,14	1222,5	1633,5	454,93	617,88	16,95	20,5	5,864	167,5	220,9

IX ЛЕНЫ

МЕНЮ	№ тех. карты	Норма в гр.		Б		Ж		У		Ккал		Ca		Fe		B1		B2		C	
		л/я	л/с	л/я	л/с	л/я	л/с	л/я	л/с	л/я	л/с	л/я	л/с	л/я	л/с	л/я	л/с	л/я	л/с	л/я	л/с
Завтрак																					
1	Каша рисовая молочная	150	200	3,53	4,7	5,23	6,97	28,19	37,59	167,33	223,1	187	247	0,57	0,71	0,071	0,081	0,216	0,319	1,01	1,22
2	Какао	150	200	4	5,3	4,42	5,89	18,32	24,43	125,6	167,5	115	153	0,52	0,69	0,08	0,1	0,29	0,3	1,5	2
3	Хлеб с маслом	1	20/7	1,58	2,36	4,5	5,55	10,01	15,01	87,73	128,2	10,8	18,1	0,23	0,42	0,04	0,06	0,02	0,03	0	0
Обед																					
10:03																					
Сок натур.																					
		150	200	0,75	0,9	0	0	20,59	24,66	84	100,8	40,5	54	1,05	1,4	0	0	0	0	22,5	30
1	Икра кабачк. м/б	40	60	0,38	0,57	2,05	3,08	0,84	1,25	23,2	34,9	20,9	27,6	0,58	0,73	0,063	0,078	0,039	0,05	10	15
2	Суп крестьян. на м/б	150	250	6,9	6,53	4,45	5,6	12,83	17,1	82,34	109,78	19,46	25,39	1,2	1,55	0,14	0,2	1,414	1,885	15,95	21,26
3	Тфтели рибн.	60	80	12,24	16,32	6,08	8,11	6,56	8,75	94,08	125,44	59	78,67	1,08	1,44	0,088	0,12	0,104	0,139	2,25	3
4	Картофель отварной	120	150	2,64	3,3	7,04	8,88	19,12	23,9	154,35	192,94	12	15	1,08	1,35	0,14	0,18	0,06	0,08	24	30
5	Компот из с/ф	150	200	0,15	0,33	0	0	17,5	19,89	68,1	75,78	12	18	0,15	0,22	0,01	0,013	0,014	0,019	0,35	0,47
6	Хлеб пшенич.	20	30	1,16	1,74	0,45	0,7	7,47	11,21	39,5	59,25	5,2	7,8	0,22	0,33	0,03	0,045	0,02	0,03	0	0
7	Хлеб ржаной	40	50	1,65	2,06	0,3	0,4	8,55	10,69	45,25	56,56	15,2	19	1,56	1,95	0,07	0,09	0,04	0,05	0	0
Апельсин																					
		130	130	1,17	1,17	0	0	10,53	10,53	52	52	44,2	44,2	0,39	0,39	0,052	0,052	0,039	0,039	49,4	49,4
Ужин																					
1	Отупец	40	60	0,28	0,42	0,03	0,05	1,19	1,79	7,35	9,2	13,8	9,2	0,24	0,36	0,01	0,02	0,02	0,03	4	6
2	Макароны с сыром	120	150	9,81	12,26	8,41	10,51	34,04	42,55	152,8	216	81,5	101,87	0,64	0,8	0,084	0,105	0,1	0,12	0	0
3	Чай сладкий	150	200	0,16	0,21	0,04	0,05	12	16	45,5	60,67	0,3	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0
4	Хлеб	20	35	1,54	2,7	0,6	1,05	9,96	17,47	52,4	91,7	5,2	9,1	0,22	0,39	0,03	0,05	0,02	0,04	0	0
За лень																					
				47,94	60,87	43,6	56,84	217,7	282,82	1279,1	1702	637,46	832,93	9,73	12,73	0,908	1,194	2,396	3,131	131	158,4
				11,79	15,59	9,08	11,66	57,19	77,81	255,6	375,72	96,2	125,17	1,1	1,55	0,124	0,175	0,14	0,19	4	6

МЕНЮ	№ тех. карты	Норма в гр.		Ж		У		Ккал		Ca		Fe		B1		B2		C				
		л/я	л/с	л/я	л/с	л/я	л/с	л/я	л/с	л/я	л/с	л/я	л/с	л/я	л/с	л/я	л/с	л/я	л/с			
1	Каша овсяная молочная	65	150	200	5,2	6,9	8,2	10,9	18	24	165	187	194,04	258,72	1,28	1,7	0,38	0,5	0,216	0,319	1,01	1,22
2	Чай с молоком	134	150	200	2,09	2,79	1,91	2,55	9,95	13,27	65,44	87,25	60	80	0,1	0,13	0,16	0,16	0,21	0,21	2	2,67
3	Сыр	42	7	12	0,4019	3	1,93	3,3	0	0	24,5	42	48,93	83,9	0	0	0,006	0,01	0,038	0,065	0	0
4	Хлеб с маслом	1	20\7	35/10	1,58	2,36	4,5	5,55	10,01	15,01	87,73	128,2	10,8	18,1	0,23	0,42	0,06	0,02	0,03	0	0	0
	10:03																					
	Сок натур.		150	200	0,75	0,9	0	0	20,59	24,66	84	100,8	40,5	54	1,05	1,4	0	0	0	22,5	30	
	Обед																					
1	Помидор	9	40	60	0,28	0,42	0,03	0,05	1,19	1,79	4,9	7,35	5,6	8,4	0,36	0,54	0,024	0,036	0,16	0,24	10	13
2	Суп с клецками на кур/б	6	150	250	8,59	11,5	8,87	11,83	10,16	13,55	82,34	99,78	27,14	36,19	1,5	2	0,14	0,19	1,53	2,04	15,95	21,26
4	Плов с курицей	7	180	230	18,51	23,65	12,5	15,97	36,34	46,43	306,16	361,2	20	25,56	1	1,28	0,09	0,12	0,09	0,12	2	2,6
5	Компот из с/ф	59	150	200	0,15	0,33	0	0	17,5	19,89	68,1	75,78	12	18	0,15	0,22	0,01	0,013	0,014	0,019	0,35	0,47
6	Хлеб пшеничн.		20	30	1,16	1,74	0,45	0,7	7,47	11,21	39,5	59,25	5,2	7,8	0,22	0,33	0,03	0,045	0,02	0,03	0	0
7	Хлеб ржаной		40	50	1,65	2,06	0,3	0,4	8,55	10,69	45,25	56,56	15,2	19	1,56	1,95	0,07	0,09	0,04	0,05	0	0
	Груша		80	80	0,6	0,6	0	0	14,25	14,25	33,6	33,6	28,5	28,5	3,45	3,45	0,03	0,03	0,05	0,05	7,5	7,5
	Ужин																					
1	Орлец	11	40	60	0,28	0,42	0,03	0,05	1,19	1,79	4,9	7,35	9,2	13,8	0,24	0,36	0,01	0,02	0,02	0,03	4	6
2	Рыба под омлетом	51	150	200	17,89	23,85	13,27	17,69	13,82	18,43	189,09	228,12	159,6	212,8	3,13	4,17	0,27	0,36	0,89	1,19	2,75	3,67
3	Чай сладкий	132	150	200	0,16	0,21	0,04	0,05	12	16	45,5	60,67	0,3	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0
4	Хлеб		20	35	1,54	2,7	0,6	1,05	9,96	17,47	52,4	91,7	5,2	9,1	0,22	0,39	0,03	0,05	0,02	0,04	0	0
	За день				19,87	27,18	13,94	18,84	36,97	53,69	291,89	387,84	174,3	236,1	4,92	6,31	0,43	0,93	1,26	6,75	9,67	88,39
					60,832	83,43	52,63	70,09	190,98	248,44	1298,4	1626,6	642,21	874,27	14,49	18,34	1,25	1,684	3,268	4,433	68,06	88,39