

Утверждаю

Заведующий МАДОУ детский сад №394

Пономарёва А.Д.

Примерное меню для детей с 2-3 лет в ДОУ

| Номер карты | Блюдо                                                           | Энергетическая ценность | Белки          | Жиры           | Углеводы       | Выход блюда    |
|-------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
|             | <b>1. Понедельник</b>                                           |                         |                |                |                |                |
|             | <b>15:00</b>                                                    |                         |                |                |                |                |
| 7.342       | Кефир 120 г                                                     | 67,75118                | 0,00336        | 0,00384        | 0,00492        | 0,12           |
|             | <b>Второй завтрак</b>                                           |                         |                |                |                |                |
| 7.031-3     | Сок фруктовый 80 гр                                             | 38,03150                | 0,00041        | 0,00008        | 0,00829        | 0,08           |
|             | <b>Завтрак</b>                                                  |                         |                |                |                |                |
| 7.н331/1    | Каша пшеничная на концентрированном молоке со слив. Маслом 150г | 150,33000               | 0,00444        | 0,00536        | 0,01784        | 0,15           |
| 2021/189/4  | Батон 30 гр                                                     | 71,22165                | 0,00232        | 0,00090        | 0,01603        | 0,03           |
|             | Масло сливочное 5гр                                             | 37,69449                | 0,00003        | 0,00413        | 0,00004        | 0,005          |
| 7.030       | Чай с сахаром.                                                  | 36,81714                | 0,00000        | 0,00000        | 0,00885        | 0,15           |
|             |                                                                 | <b>296,06328</b>        | <b>0,00678</b> | <b>0,01039</b> | <b>0,04276</b> | <b>0,33500</b> |
|             | <b>Обед</b>                                                     |                         |                |                |                |                |
| 7.47с/6     | Суп-лапша с мясом куры со сметаной 150г                         | 156,28803               | 0,00649        | 0,00789        | 0,01139        | 0,15           |
| 7.350/2     | Бигус с мясом куры 200г                                         | 207,14425               | 0,01810        | 0,00817        | 0,01317        | 0,2            |
| 7.024       | Кисель из кураги 150г                                           | 81,62571                | 0,00044        | 0,00000        | 0,01956        | 0,15           |
| 7.002       | Хлеб ржаной 25гр                                                | 45,80864                | 0,00165        | 0,00030        | 0,01045        | 0,025          |
| 7.044       | Соль                                                            | 0,00000                 | 0,00000        | 0,00000        | 0,00000        | 0,005          |
|             |                                                                 | <b>490,86664</b>        | <b>0,02669</b> | <b>0,01636</b> | <b>0,05457</b> | <b>0,53000</b> |
|             | <b>Полдник</b>                                                  |                         |                |                |                |                |
| 7.044       | Пудинг из творога 100 гр                                        | 288,81457               | 0,01169        | 0,01697        | 0,01499        | 0,1            |
| 7.044       | Повидло.                                                        | 34,01575                | 0,00005        | 0,00000        | 0,00898        | 0,015          |
| 7.10/10/1   | Чай 180 гр,                                                     | 34,37858                | 0,00000        | 0,00000        | 0,00817        | 0,18           |
| 7.208       | Печенье 10 гр                                                   | 36,56787                | 0,00082        | 0,00041        | 0,00607        | 0,01           |
| 7.049       | Хлеб пшеничный 15 гр                                            | 36,37795                | 0,00119        | 0,00014        | 0,00783        | 0,015          |
|             |                                                                 | <b>430,15472</b>        | <b>0,01375</b> | <b>0,01752</b> | <b>0,04604</b> | <b>0,32000</b> |
|             | <b>Всего:</b>                                                   | <b>1421,67518</b>       | <b>0,08446</b> | <b>0,07494</b> | <b>0,25393</b> | <b>1,38500</b> |

| Номер карты | Блюдо                                         | Энергетическая ценность | Белки           | Жиры           | Углеводы        | Выход блюда    |
|-------------|-----------------------------------------------|-------------------------|-----------------|----------------|-----------------|----------------|
|             | <b>2. Вторник</b>                             |                         |                 |                |                 |                |
|             | <b>15:00</b>                                  |                         |                 |                |                 |                |
| 7.340       | Снежок 120 г                                  | 12752,12                | 0,48765         | 0,39622        | 1,66106         | 0,12           |
|             | <b>Второй завтрак</b>                         |                         |                 |                |                 |                |
| 7.183-4     | Банан 85 гр                                   | 75,65000                | 0,00128         | 0,00009        | 0,01853         | 0,085          |
| 7.031-3     | Сок фруктовый 80 гр                           | 4738                    | 0,01022         | 0,0511         | 1,03222         | 0,08           |
|             |                                               | <b>4813,65000</b>       | <b>0,01150</b>  | <b>0,05119</b> | <b>1,05075</b>  | <b>0,16500</b> |
|             | <b>Завтрак</b>                                |                         |                 |                |                 |                |
| 7.н038/6    | Омлет натуральный 120 гр.                     | 22265,37                | 1,50745         | 1,17632        | 0,37859         | 0,12           |
| 2021/189/4  | Батон 30 гр                                   | 9047,5                  | 0,1146          | 0,29414        | 2,03606         | 0,03           |
| 7.022-1     | Чай с лимоном 150г                            | 46,80000                | 0,00003         | 0,00000        | 0,01108         | 0,15           |
| 7.435/6     | Сыр 7 гр                                      | 2858,24                 | 0,21574         | 0,2093         | 0               | 0,007          |
|             |                                               | <b>34217,91000</b>      | <b>1,83782</b>  | <b>1,67976</b> | <b>2,42573</b>  | <b>0,30700</b> |
|             | <b>Обед</b>                                   |                         |                 |                |                 |                |
| 7.254       | Борщ с мясом со сметаной 150г                 | 12812,62                | 0,79314         | 0,48496        | 1,10859         | 0,15           |
| 7.11/7/1    | Тефтели рыбные в соусе 120 гр.                | 22637,71                | 1,05409         | 1,41542        | 1,30761         | 0,12           |
| 7.179/2     | Рис припущенный с овощами 120 гр              | 21422,61                | 0,6563          | 0,40764        | 3,24444         | 0,12           |
| 7.367-2     | Огурец консервированный 50 гр                 | 840,97                  | 0,00564         | 0,04821        | 0,14585         | 0,05           |
| 7.115/1     | Компот из сухофруктов.                        | 9394,56                 | 0,0033          | 0,0611         | 2,13532         | 0,15           |
| 7.002       | Хлеб ржаной 25 гр                             | 75,48049                | 0,00049         | 0,00003        | 0,01708         | 0,025          |
|             |                                               | <b>67183,95049</b>      | <b>2,51296</b>  | <b>2,41736</b> | <b>7,95889</b>  | <b>0,61500</b> |
|             | <b>Полдник</b>                                |                         |                 |                |                 |                |
| 7.н066-5    | Каша манная молочная со сливочным маслом 150г | 14608,04                | 0,56683         | 0,44321        | 1,67576         | 0,15           |
| 7.049       | Хлеб пшеничный 15 гр                          | 4252,71                 | 0,01643         | 0,13878        | 0,91483         | 0,015          |
| 7.085/1     | Пирожок с яблоками 80г                        | 21378,37                | 0,75285         | 0,44061        | 2,73011         | 0,08           |
| 7.10/10/1   | Чай 180 гр,                                   | 3445,11                 | 0               | 0              | 0,81736         | 0,18           |
|             |                                               | <b>43684,23000</b>      | <b>1,33611</b>  | <b>1,02260</b> | <b>6,13806</b>  | <b>0,42500</b> |
|             | <b>Всего:</b>                                 | <b>1626,52</b>          | <b>10,54832</b> | <b>9,71543</b> | <b>30,66986</b> | <b>1,63200</b> |

| Номер карты | Блюдо                                             | Энергетическая ценность | Белки          | Жиры           | Углеводы       | Выход блюда    |
|-------------|---------------------------------------------------|-------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
|             | <b>3.Среда</b>                                    |                         |                |                |                |                |
|             | <b>15:00</b>                                      |                         |                |                |                |                |
| 7.363-8     | Ряженка 120 гр                                    | 12906,6                 | 0,9144         | 0,4572         | 0,62484        | 0,12           |
|             |                                                   | 12906,60000             | 0,91440        | 0,45720        | 0,62484        | 0,12000        |
|             | <b>Второй завтрак</b>                             |                         |                |                |                |                |
| 7.031-3     | Сок фруктовый 80 гр                               | 4802,4                  | 0,01036        | 0,0518         | 1,04636        | 0,08           |
| 7.346       | Яблоко 100гр                                      | 4885,2                  | 0,04302        | 0,04302        | 1,26924        | 0,1            |
|             |                                                   | <b>9687,60000</b>       | <b>0,05338</b> | <b>0,09482</b> | <b>2,31560</b> | <b>0,18000</b> |
|             | <b>Завтрак</b>                                    |                         |                |                |                |                |
| 7.н119с     | Каша пшеничная молочная с маслом 150г             | 22265,37                | 1,50745        | 1,17632        | 0,37859        | 0,15           |
| 2021/189/4  | Батон 30 гр                                       | 9047,5                  | 0,1146         | 0,29414        | 2,03606        | 0,03           |
| 7.285       | Какао с молоком 150г                              | 4998,46                 | 0,00055        | 0,00529        | 1,1631         | 0,15           |
| 2021/01/3   | Масло сливочное 5гр                               | 2858,24                 | 0,21574        | 0,2093         | 0              | 0,005          |
|             |                                                   | <b>39169,57000</b>      | <b>1,83834</b> | <b>1,68505</b> | <b>3,57775</b> | <b>0,33500</b> |
|             | <b>Обед</b>                                       |                         |                |                |                |                |
| 7.291       | Салат из огурцов с растительным маслом 45 гр.     | 24,61111                | 0,00046        | 0,00194        | 0,00198        | 0,045          |
| 7.н086-1    | Суп гороховый со сметаной 150г,                   | 22637,71                | 1,05409        | 1,41542        | 1,30761        | 0,15           |
| 7.14/8/3    | Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые 50 гр. | 118,12091               | 0,00710        | 0,00715        | 0,00344        | 0,05           |
| 7.н76с/2    | Капуста тушеная 130 г.                            | 89,09200                | 0,00259        | 0,00346        | 0,01277        | 0,13           |
| 7.115/1     | Компот из сухофруктов 150г                        | 9394,56                 | 0,0033         | 0,0611         | 2,13532        | 0,15           |
| 7.002       | Хлеб ржаной 25 гр                                 | 45,25000                | 0,00165        | 0,00030        | 0,01045        | 0,025          |
|             |                                                   | <b>32309,34402</b>      | <b>1,06919</b> | <b>1,48937</b> | <b>3,47157</b> | <b>0,55000</b> |
|             | <b>Полдник</b>                                    |                         |                |                |                |                |
| 7.н066-5    | Запеканка из творога с яблоками 100гр.            | 14608,04                | 0,56683        | 0,44321        | 1,67576        | 0,1            |
| 7.049       | Хлеб пшеничный 15 гр                              | 4252,71                 | 0,01643        | 0,13878        | 0,91483        | 0,015          |
| 7.085/1     | Повидло 20гр.                                     | 21378,37                | 0,75285        | 0,44061        | 2,73011        | 0,02           |
| 7.10/10/1   | Чай 180 гр,                                       | 3445,11                 | 0              | 0              | 0,81736        | 0,18           |
|             |                                                   | <b>43684,23000</b>      | <b>1,33611</b> | <b>1,02260</b> | <b>6,13806</b> | <b>0,31500</b> |
|             | <b>Всего:</b>                                     | <b>1159,15229</b>       | <b>0,04543</b> | <b>0,04238</b> | <b>0,13059</b> | <b>1,34250</b> |

| Номер карты | Блюдо                                                      | Энергетическая ценность | Белки          | Жиры           | Углеводы       | Выход блюда    |
|-------------|------------------------------------------------------------|-------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
|             | <b>4. Четверг</b>                                          |                         |                |                |                |                |
|             | <b>15:00</b>                                               |                         |                |                |                |                |
| 7.340       | Снежок 120 г                                               | 12354,55                | 0,47232        | 0,38376        | 1,60884        | 0,12           |
|             |                                                            | 12354,55000             | 0,47232        | 0,38376        | 1,60884        | 0,12000        |
|             | <b>Второй завтрак</b>                                      |                         |                |                |                |                |
| 7.183-3     | Банан 90 гр                                                | 7032,78                 | 0,00781        | 0,11718        | 1,70302        | 0,09           |
| 7.031-8     | Сок фруктовый 85 гр                                        | 4786,3                  | 0,01032        | 0,0516         | 1,04232        | 0,085          |
|             |                                                            | <b>11819,08000</b>      | <b>0,01813</b> | <b>0,16878</b> | <b>2,74534</b> | <b>0,17500</b> |
|             | <b>Завтрак</b>                                             |                         |                |                |                |                |
| 7.н123с2    | Каша из овсяных хлопьев на молоке со сливочным маслом 150г | 139,86818               | 0,00389        | 0,00554        | 0,01593        | 0,15           |
| 7.030       | Кофейный напиток на сгущеном молоке 150г                   | 77,49111                | 0,00148        | 0,00150        | 0,01260        | 0,15           |
| 2021/189/4  | Батон 30 гр                                                | 9047,5                  | 0,1146         | 0,29414        | 2,03606        | 0,03           |
| 7.435/6     | Сыр 7 гр                                                   | 2837,12                 | 0,21401        | 0,20763        | 0              | 0,007          |
|             |                                                            | <b>12101,97929</b>      | <b>0,33398</b> | <b>0,50880</b> | <b>2,06459</b> | <b>0,33700</b> |
|             | <b>Обед</b>                                                |                         |                |                |                |                |
| 7.н125/4    | Помидор порционный 40 гр                                   | 11,77768                | 0,00056        | 0,00010        | 0,00253        | 0,04           |
| 7.н145      | Щи со сметаной 150г                                        | 8296,52                 | 0,35798        | 0,21209        | 1,0116         | 0,15           |
| 7.256/3     | Гуляш из отварного мяса 50г                                | 75,46273                | 0,00721        | 0,00628        | 0,00296        | 0,05           |
| 7.153       | Картофельное пюре 120г                                     | 119,36091               | 0,00257        | 0,00417        | 0,01598        | 0,12           |
| 7.115/1     | Компот из сухофруктов 150г                                 | 9320                    | 0,00327        | 0,06061        | 2,11823        | 0,2            |
| 7.002       | Хлеб ржаной 25 гр                                          | 45,25000                | 0,00165        | 0,00030        | 0,01045        | 0,025          |
|             |                                                            | <b>17868,37132</b>      | <b>0,37323</b> | <b>0,28355</b> | <b>3,16175</b> | <b>0,58500</b> |
|             | <b>Полдник</b>                                             |                         |                |                |                |                |
| 7.н253/1    | Рис в молоке со сливочным маслом 150 г.                    | 11949,65                | 0,52721        | 0,42224        | 1,19904        | 0,15           |
| 7.354/1     | Чай с сахаром 150 гр                                       | 4737,5                  | 0              | 0              | 1,12614        | 0,15           |
| 7.118р/2    | Булочка с корицей 50г                                      | 30204,93                | 0,66989        | 0,7097         | 4,70923        | 0,05           |
| 7.049       | Хлеб пшеничный 15 гр                                       | 4620                    | 0,01787        | 0,15086        | 0,99449        | 0,015          |
|             |                                                            | <b>51512,08000</b>      | <b>1,21497</b> | <b>1,28280</b> | <b>8,02890</b> | <b>0,36500</b> |
|             | <b>Всего:</b>                                              | <b>1056,56061</b>       | <b>0,02413</b> | <b>0,02628</b> | <b>0,17609</b> | <b>1,58200</b> |

| Номер карты | Блюдо                                                                    | Энергетическая ценность | Белки          | Жиры           | Углеводы       | Выход блюда    |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
|             | <b>5.Пятница</b>                                                         |                         |                |                |                |                |
|             | <b>15:00</b>                                                             |                         |                |                |                |                |
| 7.342       | Кефир 120 г                                                              | 8335,6                  | 0,47232        | 0,41328        | 0,60516        | 0,12           |
|             |                                                                          | 8335,60000              | 0,47232        | 0,41328        | 0,60516        | 0,12000        |
|             | <b>Второй завтрак</b>                                                    |                         |                |                |                |                |
| 7.031-8     | Сок фруктовый 85 гр                                                      | 4839,2                  | 0,01044        | 0,05218        | 1,05394        | 0,085          |
| 7.183-3     | Банан 90 гр                                                              | 7294,44                 | 0,00811        | 0,12159        | 1,76711        | 0,09           |
|             |                                                                          | <b>12133,64000</b>      | <b>0,01855</b> | <b>0,17377</b> | <b>2,82105</b> | <b>0,17500</b> |
|             | <b>Завтрак</b>                                                           |                         |                |                |                |                |
| 7.н026-1    | Каша вязкая из гречи и риса молочная("Дружба 2")со сливочным маслом 150г | 144,66909               | 0,00433        | 0,00559        | 0,01805        | 0,15           |
| 2021/189/4  | Батон 30 гр                                                              | 9047,5                  | 0,1146         | 0,29414        | 2,03606        | 0,03           |
| 7.285       | Какао с молоком 150г                                                     | 12025,08                | 0,38826        | 0,37944        | 1,5706         | 0,15           |
| 2021/01/3   | Масло сливочное 5гр                                                      | 4562,8                  | 0,49913        | 0,00303        | 0,00484        | 0,005          |
|             |                                                                          | <b>25635,38000</b>      | <b>1,00199</b> | <b>0,67661</b> | <b>3,61150</b> | <b>0,18500</b> |
|             | <b>Обед</b>                                                              |                         |                |                |                |                |
| 7.423       | Суп рыбный с крупой 150г                                                 | 104,14545               | 0,00633        | 0,00235        | 0,01308        | 0,15           |
| 7.14/8      | Биточки (котлеты) из мяса говядины с рисом паровые 60 гр.                | 142,00182               | 0,00878        | 0,00906        | 0,00304        | 0,06           |
| 7.н113-2    | Свекла, тушенная со сметаной 130г                                        | 93,90636                | 0,00219        | 0,00317        | 0,01517        | 0,13           |
| 7.115/1     | Компот из сухофруктов 150г                                               | 57,81500                | 0,00037        | 0,00002        | 0,01327        | 0,15           |
| 7.002       | Хлеб ржаной 25 гр                                                        | 45,25                   | 0,00165        | 0,0003         | 0,01045        | 0,025          |
|             |                                                                          | <b>338,97318</b>        | <b>0,01298</b> | <b>0,01255</b> | <b>0,04193</b> | <b>0,36500</b> |
|             | <b>Полдник</b>                                                           |                         |                |                |                |                |
| 7.н132/4    | Макаронные изделия в молоке с маслом 150г                                | 13694                   | 0,64568        | 0,45603        | 1,26274        | 0,15           |
| 7.120-2     | Мармелад 15 гр                                                           | 43,95                   | 0,00006        | 0              | 0,01149        | 0,015          |
| 7.354/1     | Чай с сахаром 150 гр                                                     | 3706,62                 | 0              | 0              | 0,87912        | 0,15           |
| 7.049       | Хлеб пшеничный 15 гр                                                     | 4703,16                 | 0,01819        | 0,1536         | 1,01252        | 0,015          |
|             |                                                                          | <b>13694,00000</b>      | <b>0,64568</b> | <b>0,45603</b> | <b>1,26274</b> | <b>0,15000</b> |
|             | <b>Всего:</b>                                                            | <b>644,88865</b>        | <b>0,02166</b> | <b>0,01813</b> | <b>0,09310</b> | <b>1,23500</b> |

| Номер карты | Блюдо                                                                        | Энергетическая ценность | Белки          | Жиры           | Углеводы        | Выход блюда    |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|----------------|----------------|-----------------|----------------|
|             | <b>6. Понедельник</b>                                                        |                         |                |                |                 |                |
|             | <b>15:00</b>                                                                 |                         |                |                |                 |                |
| 7.342       | Кефир 120 г                                                                  | 67,75118                | 0,00336        | 0,00384        | 0,00492         | 0,12           |
|             | <b>Второй завтрак</b>                                                        |                         |                |                |                 |                |
| 7.031-8     | Сок фруктовый 85 гр                                                          | 38,03150                | 0,00041        | 0,00008        | 0,00829         | 0,08           |
|             | <b>Завтрак</b>                                                               |                         |                |                |                 |                |
| 7.030       | Кофейный напиток на сгущенном молоке 150г                                    | 77,49111111             | 0,00148222     | 0,001496       | 0,01259556      | 0,15           |
| 2021/189/4  | Батон 30 гр                                                                  | 9047,5                  | 0,1146         | 0,29414        | 2,03606         | 0,03           |
| 7.н123с-2   | Каша из овсяных хлопьев на концентрированном молоке со сливочным маслом 150г | 139,77000               | 0,00442        | 0,00592        | 0,01640         | 0,15           |
| 2021/01/3   | Масло сливочное 5гр                                                          | 4675                    | 0,5115         | 0,0031         | 0,00496         | 0,005          |
|             |                                                                              | <b>13939,76111</b>      | <b>0,63200</b> | <b>0,30465</b> | <b>2,07001</b>  | <b>0,33500</b> |
|             | <b>Обед</b>                                                                  |                         |                |                |                 |                |
| 7.037с/3    | Рассольник "Ленинградский" с мясом кури со сметаной 150г                     | 119,37000               | 0,00504        | 0,00542        | 0,01053         | 0,15           |
| 7.н070-2/2  | Жаркое по-домашнему с мясом кури 180г                                        | 27610,35                | 0,81426        | 1,81837        | 2,74346         | 0,18           |
| 7.003-1     | Хлеб ржаной 35 гр                                                            | 8172,15                 | 0,05376        | 0,29568        | 1,87264         | 0,035          |
| 7.063       | Напиток из шиповника 150г                                                    | 65,37000                | 0,00029        | 0,00000        | 0,01581         | 0,15           |
|             |                                                                              | <b>35967,24000</b>      | <b>0,87335</b> | <b>2,11947</b> | <b>4,64244</b>  | <b>0,51500</b> |
|             | <b>Полдник</b>                                                               |                         |                |                |                 |                |
| 7.185/1     | Повидло 15г                                                                  | 4320                    | 0              | 0,00691        | 1,14048         | 0,015          |
| 7.10/10/1   | Чай 180 гр,                                                                  | 4263,75                 | 0              | 0              | 1,01353         | 0,18           |
| 7.14/5      | Запеканка из творога с рисом 100                                             | 32917,54                | 2,3528         | 1,51594        | 1,44596         | 0,1            |
| 7.308/6     | Печенье 20 гр                                                                | 11450                   | 0,12896        | 0,25792        | 1,90464         | 0,02           |
| 7.049       | Хлеб пшеничный 15 гр                                                         | 4620                    | 0,01787        | 0,15086        | 0,99449         | 0,015          |
|             |                                                                              | <b>57571,29000</b>      | <b>2,49963</b> | <b>1,93163</b> | <b>6,49910</b>  | <b>0,33000</b> |
|             | <b>Всего:</b>                                                                | <b>1421,67518</b>       | <b>5,51409</b> | <b>6,78379</b> | <b>19,93720</b> | <b>1,38000</b> |

| Номер карты | Блюдо                                                | Энергетическая ценность | Белки          | Жиры           | Углеводы        | Выход блюда    |
|-------------|------------------------------------------------------|-------------------------|----------------|----------------|-----------------|----------------|
|             | <b>7.Вторник</b>                                     |                         |                |                |                 |                |
|             | <b>15:00</b>                                         |                         |                |                |                 |                |
| 7.340       | Снежок 120 г                                         | 12752,12                | 0,48765        | 0,39622        | 1,66106         | 0,12           |
|             | <b>Второй завтрак</b>                                |                         |                |                |                 |                |
| 7.344       | Яблоко 110 гр.                                       | 5450,85                 | 0,04801        | 0,04801        | 1,41638         | 0,11           |
| 7.031-3     | Сок фруктовый 80 гр                                  | 4765,6                  | 0,01028        | 0,0514         | 1,03824         | 0,08           |
|             |                                                      | <b>10216,45000</b>      | <b>0,05829</b> | <b>0,09941</b> | <b>2,45462</b>  | <b>0,19000</b> |
|             | <b>Завтрак</b>                                       |                         |                |                |                 |                |
| 7.н038/6    | Омлет натуральный 120 гр.                            | 21846,04                | 1,47644        | 1,17008        | 0,37596         | 0,12           |
| 7.022-3     | Чай с лимоном.                                       | 6838,75                 | 0,00055        | 0,00525        | 1,60425         | 0,2            |
| 7.189-9     | Батон 35 гр                                          | 9870                    | 0,12495        | 0,32071        | 2,21995         | 0,035          |
| 2021/01/3   | Масло сливочное 5гр                                  | 4675                    | 0,5115         | 0,0031         | 0,00496         | 0,005          |
|             |                                                      | <b>43229,79000</b>      | <b>2,11344</b> | <b>1,49914</b> | <b>4,20512</b>  | <b>0,36000</b> |
|             | <b>Обед</b>                                          |                         |                |                |                 |                |
| 7.101-1     | Суп картофельный 150г                                | 76,06666667             | 0,00120444     | 0,002967       | 0,00987556      | 0,15           |
| 7.355/1     | Биточки рыбные 70 гр                                 | 17778,38                | 0,72619        | 1,63134        | 0,76466         | 0,07           |
| 7.002/1     | Хлеб ржаной 30 гр.                                   | 6407,4                  | 0,04211        | 0,23163        | 1,46699         | 0,03           |
| 7.115/1     | Компот из сухофруктов 150г                           | 9320                    | 0,00327        | 0,06061        | 2,11823         | 0,15           |
| 7.20/1/3    | Салат из отварной свеклы с растительным маслом 30гр. | 35,29273                | 0,00042        | 0,00223        | 0,00317         | 0,03           |
| 7.142       | Каша перловая вязкая 130г                            | 19610                   | 0,58215        | 0,3829         | 2,91613         | 0,13           |
|             |                                                      | <b>53227,13939</b>      | <b>1,35534</b> | <b>2,31168</b> | <b>7,27905</b>  | <b>0,56000</b> |
|             | <b>Полдник</b>                                       |                         |                |                |                 |                |
| 7.н124с     | Каша пшеничная молочная со сливочным маслом 150г     | 130,26000               | 0,00371        | 0,00484        | 0,01558         | 0,15           |
| 7.148/3     | Шанежка с картофелем 50 гр                           | 135,1333333             | 0,00331667     | 0,004537       | 0,01734111      | 0,05           |
| 7.10/10/1   | Чай 180 гр.                                          | 4263,75                 | 0              | 0              | 1,01353         | 0,18           |
| 7.049       | Хлеб пшеничный 15 гр                                 | 4797,87                 | 0,01856        | 0,1567         | 1,03299         | 0,015          |
|             |                                                      | <b>9327,01333</b>       | <b>0,02559</b> | <b>0,16608</b> | <b>2,07944</b>  | <b>0,39500</b> |
|             | <b>Всего:</b>                                        | <b>1287,53</b>          | <b>7,56738</b> | <b>8,38276</b> | <b>31,61809</b> | <b>1,62500</b> |

| Номер карты | Блюдо                                      | Энергетическая ценность | Белки          | Жиры           | Углеводы       | Выход блюда    |
|-------------|--------------------------------------------|-------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
|             | <b>8.Среда</b>                             |                         |                |                |                |                |
|             | <b>15:00</b>                               |                         |                |                |                |                |
| 7.363-8     | Ряженка 120 гр                             | 12906,6                 | 0,9144         | 0,4572         | 0,62484        | 0,12           |
|             |                                            | 12906,60000             | 0,91440        | 0,45720        | 0,62484        | 0,12000        |
|             | <b>Второй завтрак</b>                      |                         |                |                |                |                |
| 7.031-3     | Сок фруктовый 80 гр                        | 4802,4                  | 0,01036        | 0,0518         | 1,04636        | 0,08           |
| 7.346       | Яблоко 90гр                                | 4885,2                  | 0,04302        | 0,04302        | 1,26924        | 0,1            |
|             |                                            | <b>9687,60000</b>       | <b>0,05338</b> | <b>0,09482</b> | <b>2,31560</b> | <b>0,18000</b> |
|             | <b>Завтрак</b>                             |                         |                |                |                |                |
| 7.435/6     | Сыр 7 гр                                   | 2791,36                 | 0,21056        | 0,20428        | 0              | 0,007          |
| 7.21/2/2    | Суп молочный с лапшой 0,18                 | 94,68333                | 0,00296        | 0,00344        | 0,01127        | 0,18           |
| 7.189-9     | Батон 35 гр                                | 9870                    | 0,12495        | 0,32071        | 2,21995        | 0,035          |
| 7.285       | Какао с молоком                            | 71,32000                | 0,00179        | 0,00178        | 0,01098        | 0,15           |
|             |                                            | <b>12827,36333</b>      | <b>0,34026</b> | <b>0,53021</b> | <b>2,24220</b> | <b>0,37200</b> |
|             | <b>Обед</b>                                |                         |                |                |                |                |
| 7.288/1     | Салат из помидоров 45 гр                   | 3797,32                 | 0,28549        | 0,06192        | 0,28144        | 0,045          |
| 7.27/2      | Суп-пюре из разных овощей 200 гр           | 68,86818                | 0,00181        | 0,00293        | 0,00773        | 0,15           |
| 7.34/2/4    | Гренки 15 гр                               | 5114,34                 | 0,01739        | 0,15688        | 1,00118        | 0,015          |
| 7.н177      | Котлета мясо-картофельная по-хлыновски 60г | 150,07750               | 0,01029        | 0,00943        | 0,00248        | 0,06           |
| 7.3/4/3     | Каша гречневая вязкая 120г                 | 94,68333                | 0,00296        | 0,00344        | 0,01327        | 0,12           |
| 7.002/1     | Хлеб ржаной 30 гр.                         | 6407,4                  | 0,04212        | 0,23166        | 1,46718        | 0,03           |
| 7.115/1     | Компот из сухофруктов.                     | 58,17333                | 0,00037        | 0,00037        | 2,08407        | 0,15           |
|             |                                            | <b>15690,86235</b>      | <b>0,36044</b> | <b>0,46663</b> | <b>4,85734</b> | <b>0,57000</b> |
|             | <b>Полдник</b>                             |                         |                |                |                |                |
| 7.16/5      | Запеканка из творога с яблоками 100        | 32616,86                | 2,41257        | 1,35664        | 1,3257         | 0,1            |
| 7.049       | Хлеб пшеничный 15 гр                       | 4407,48                 | 0,01704        | 0,14387        | 0,94839        | 0,015          |
| 7.10/10/1   | Чай 180 гр,                                | 3361,73                 | 0              | 0              | 0,79775        | 0,18           |
| 7.185/1     | Повидло.                                   | 4320                    | 0              | 0,00691        | 1,14048        | 0,015          |
| 7.308/6     | Печенье 20 гр                              | 11266,8                 | 0,12688        | 0,25376        | 1,87392        | 0,02           |
|             |                                            | <b>55972,87000</b>      | <b>2,55649</b> | <b>1,76118</b> | <b>6,08624</b> | <b>0,33000</b> |
|             | <b>Всего:</b>                              | <b>790,98861</b>        | <b>0,02947</b> | <b>0,02429</b> | <b>0,13083</b> | <b>1,40700</b> |

| Номер карты | Блюдо                                            | Энергетическая ценность | Белки          | Жиры           | Углеводы       | Выход блюда    |
|-------------|--------------------------------------------------|-------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
|             | <b>9. Четверг</b>                                |                         |                |                |                |                |
|             | <b>15:00</b>                                     |                         |                |                |                |                |
| 7.340       | Снежок 120 г                                     | 12354,55                | 0,47232        | 0,38376        | 1,60884        | 0,12           |
|             |                                                  | 12354,55000             | 0,47232        | 0,38376        | 1,60884        | 0,12000        |
|             | <b>Второй завтрак</b>                            |                         |                |                |                |                |
| 7.183-3     | Банан 90 гр                                      | 56,07000                | 0,00095        | 0,00006        | 0,01373        | 0,09           |
| 7.031-8     | Сок фруктовый 80 гр                              | 4786,3                  | 0,01032        | 0,0516         | 1,04232        | 0,085          |
|             |                                                  | <b>4842,37000</b>       | <b>0,01127</b> | <b>0,05166</b> | <b>1,05605</b> | <b>0,17500</b> |
|             | <b>Завтрак</b>                                   |                         |                |                |                |                |
| 7.н043/1    | Каша ячневая молочная со сливочным маслом 150 гр | 147,74250               | 0,00438        | 0,00533        | 0,01833        | 0,15           |
| 2021/01/3   | Масло сливочное 5гр                              | 4749,8                  | 0,51975        | 0,00315        | 0,00504        | 0,005          |
| 7.189-9     | Батон 35 гр                                      | 10692,5                 | 0,13545        | 0,34766        | 2,4065         | 0,035          |
| 7.084       | Кофейный напиток на молоке                       | 85,78500                | 0,00211        | 0,00211        | 0,01265        | 0,15           |
|             |                                                  | <b>15675,82750</b>      | <b>0,66168</b> | <b>0,35825</b> | <b>2,44252</b> | <b>0,34000</b> |
|             | <b>Обед</b>                                      |                         |                |                |                |                |
| 7.82р       | Запеканка картофельная с печенью                 | 200,29545               | 0,01206        | 0,00648        | 0,02003        | 0,15           |
| 7.017/2     | Зеленый горошек 45 гр                            | 2262,8                  | 0,00983        | 0,16284        | 0,33053        | 0,045          |
| 7.47с/7     | Суп-лапша с мясом со сметаной ..                 | 114,87182               | 0,00523        | 0,00570        | 0,00840        | 0,15           |
| 7.063       | Напиток из шиповника                             | 7445,66                 | 0              | 0,04027        | 1,78649        | 0,15           |
| 7.002/1     | Хлеб ржаной 30 гр.                               | 6561,25                 | 0,04314        | 0,23727        | 1,50271        | 0,03           |
|             |                                                  | <b>16584,87727</b>      | <b>0,07027</b> | <b>0,45255</b> | <b>3,64817</b> | <b>0,52500</b> |
|             | <b>Полдник</b>                                   |                         |                |                |                |                |
| 7.6/12/9    | Булочка дорожная, 50 г                           | 19321,75                | 0,41667        | 0,53024        | 3,41265        | 0,05           |
| 7.049       | Хлеб пшеничный 15 гр                             | 4620                    | 0,01787        | 0,15086        | 0,99449        | 0,015          |
| 7.н253/3    | Рис в молоке со сливочным маслом 180 г.          | 124,17500               | 0,00409        | 0,00510        | 0,01324        | 0,18           |
| 7.10/10/2   | Чай 150 гр.                                      | 4331,97                 | 0              | 0              | 1,02988        | 0,18           |
|             |                                                  | <b>28397,89500</b>      | <b>0,43863</b> | <b>0,68620</b> | <b>5,45026</b> | <b>0,42500</b> |
|             | <b>Всего:</b>                                    | <b>778,55520</b>        | <b>0,01654</b> | <b>0,01932</b> | <b>0,14206</b> | <b>1,58500</b> |

| Номер карты | Блюдо                                                  | Энергетическая ценность | Белки          | Жиры           | Углеводы       | Выход блюда    |
|-------------|--------------------------------------------------------|-------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
|             | <b>10.Пятница</b>                                      |                         |                |                |                |                |
|             | <b>15:00</b>                                           |                         |                |                |                |                |
| 7.342       | Кефир 120 г                                            | 8335,6                  | 0,47232        | 0,41328        | 0,60516        | 0,12           |
|             |                                                        | 8335,60000              | 0,47232        | 0,41328        | 0,60516        | 0,12000        |
|             | <b>Второй завтрак</b>                                  |                         |                |                |                |                |
| 7.031-8     | Сок фруктовый 85 гр                                    | 4839,2                  | 0,01044        | 0,05218        | 1,05394        | 0,085          |
| 7.183-3     | Банан 90 гр                                            | 56,07000                | 0,00095        | 0,00006        | 0,01373        | 0,09           |
|             |                                                        | <b>4895,27000</b>       | <b>0,01139</b> | <b>0,05224</b> | <b>1,06767</b> | <b>0,17500</b> |
|             | <b>Завтрак</b>                                         |                         |                |                |                |                |
| 7.43-2/3/2  | Макаронные изделия отварные с сыром 130 гр             | 23709,56                | 0,5857         | 0,73248        | 3,42072        | 0,13           |
| 7.189-9     | Батон 35 гр                                            | 9870                    | 0,12495        | 0,32071        | 2,21995        | 0,035          |
| 7.084/1     | Кофейный напиток на молоке 150г                        | 85,78500                | 0,00211        | 0,00211        | 0,01265        | 0,15           |
| 2021/01/3   | Масло сливочное 5гр                                    | 4562,8                  | 0,49913        | 0,00303        | 0,00484        | 0,005          |
|             |                                                        | <b>38228,14500</b>      | <b>1,21189</b> | <b>1,05833</b> | <b>5,65816</b> | <b>0,32000</b> |
|             | <b>Обед</b>                                            |                         |                |                |                |                |
| 7.014-1     | Огурец свежий порционный 40 гр                         | 5,69333                 | 0,00033        | 0,00004        | 0,00155        | 0,04           |
| 7.254       | Борщ с мясом со сметаной 150г                          | 73,53455                | 0,00290        | 0,00444        | 0,00670        | 0,15           |
| 7.117-7     | Рыба(горбуша), запеченная с картофелем по-русски 180г. | 41627,06                | 1,57479        | 2,66039        | 3,27847        | 0,18           |
| 7.115/1     | Компот из сухофруктов 150г                             | 57,81500                | 0,00037        | 0,00002        | 0,01327        | 0,15           |
| 7.003-9     | Хлеб ржаной 25 гр                                      | 45,25000                | 0,00165        | 0,00030        | 0,01045        | 0,025          |
|             |                                                        | <b>41809,35288</b>      | <b>1,58003</b> | <b>2,66519</b> | <b>3,31044</b> | <b>0,54500</b> |
|             | <b>Полдник</b>                                         |                         |                |                |                |                |
| 7.н080-2    | Каша гречневая молочная со сливоч. Маслом 130г         | 138,51250               | 0,00428        | 0,00485        | 0,01852        | 0,13           |
| 7.308/6     | Печенье 20 гр                                          | 11175,2                 | 0,12584        | 0,25168        | 1,85856        | 0,02           |
| 7.10/10/1   | Чай 180 гр,                                            | 4161,42                 | 0              | 0              | 0,98901        | 0,18           |
| 7.049       | Хлеб пшеничный 15 гр                                   | 4703,16                 | 0,01819        | 0,1536         | 1,01252        | 0,015          |
|             |                                                        | <b>20178,29250</b>      | <b>0,14831</b> | <b>0,41013</b> | <b>3,87861</b> | <b>0,34500</b> |
|             | <b>Всего:</b>                                          | <b>1134,46660</b>       | <b>0,03424</b> | <b>0,04599</b> | <b>0,14520</b> | <b>1,50500</b> |

| Номер карты | Блюдо                                                      | Энергетическая ценность | Белки           | Жиры            | Углеводы        | Выход блюда    |
|-------------|------------------------------------------------------------|-------------------------|-----------------|-----------------|-----------------|----------------|
|             | <b>11. Понедельник</b>                                     |                         |                 |                 |                 |                |
|             | <b>15:00</b>                                               |                         |                 |                 |                 |                |
| 7.342       | Кефир 120 г                                                | 67,75118                | 0,00336         | 0,00384         | 0,00492         | 0,12           |
|             | <b>Второй завтрак</b>                                      |                         |                 |                 |                 |                |
| 7.031-8     | Сок фруктовый 80 гр                                        | 38,03150                | 0,00041         | 0,00008         | 0,00829         | 0,08           |
|             | <b>Завтрак</b>                                             |                         |                 |                 |                 |                |
| 7.н331/1    | Каша пшеничная на концентрированном молоке со слив. маслом | 24618,8                 | 1,00543         | 0,7548          | 2,53147         | 0,2            |
| 7.030       | Кофейный напиток на сгущенном молоке                       | 12920                   | 0,282           | 0,27212         | 1,99867         | 0,2            |
| 7.189-9     | Батон 35 гр                                                | 9870                    | 0,12495         | 0,32071         | 2,21995         | 0,035          |
| 2021/01/3   | Масло сливочное 5гр                                        | 4675                    | 0,5115          | 0,0031          | 0,00496         | 0,005          |
|             |                                                            | <b>52083,80000</b>      | <b>1,92388</b>  | <b>1,35073</b>  | <b>6,75505</b>  | <b>0,44000</b> |
|             | <b>Обед</b>                                                |                         |                 |                 |                 |                |
| 7.375/2     | Кукуруза консервированная 45гр                             | 5648,72                 | 0,02503         | 0,1337          | 1,06134         | 0,045          |
| 7.н106-3    | Суп из овощей с мясом куры со сметаной 200гр.              | 19210,66                | 1,03032         | 0,84965         | 1,28526         | 0,2            |
| 7.н190-3с   | Гуляш из мяса куры .                                       | 14172,9                 | 0,40115         | 2,04989         | 0,28906         | 0,08           |
| 7.н151-8    | Макаронные изделия отварные                                | 22205,04                | 0,37905         | 0,54409         | 3,78199         | 0,11           |
| 7.003-1     | Хлеб ржаной 35 гр                                          | 8398,4                  | 0,05526         | 0,30393         | 1,92489         | 0,035          |
| 7.063       | Напиток из шиповника                                       | 9395                    | 0               | 0,03963         | 2,25364         | 0,2            |
|             |                                                            | <b>79030,72000</b>      | <b>1,89081</b>  | <b>3,92089</b>  | <b>10,59618</b> | <b>0,67000</b> |
|             | <b>Полдник</b>                                             |                         |                 |                 |                 |                |
| 7.185/1     | Повидло.                                                   | 4320                    | 0               | 0,00691         | 1,14048         | 0,015          |
| 7.10/10/1   | Чай 180 гр,                                                | 4263,75                 | 0               | 0               | 1,01353         | 0,18           |
| 7.14/5      | Запеканка из творога с рисом 110                           | 32917,54                | 2,3528          | 1,51594         | 1,44596         | 0,1            |
| 7.308/6     | Печенье 20 гр                                              | 11450                   | 0,12896         | 0,25792         | 1,90464         | 0,02           |
| 7.049       | Хлеб пшеничный 15 гр                                       | 4620                    | 0,01787         | 0,15086         | 0,99449         | 0,015          |
|             |                                                            | <b>57571,29000</b>      | <b>2,49963</b>  | <b>1,93163</b>  | <b>6,49910</b>  | <b>0,33000</b> |
|             | <b>Всего:</b>                                              | <b>1421,67518</b>       | <b>10,13278</b> | <b>12,47879</b> | <b>41,21477</b> | <b>1,64000</b> |

| Номер карты | Блюдо                                                | Энергетическая ценность | Белки           | Жиры            | Углеводы        | Выход блюда    |
|-------------|------------------------------------------------------|-------------------------|-----------------|-----------------|-----------------|----------------|
|             | <b>12.Вторник</b>                                    |                         |                 |                 |                 |                |
|             | <b>15:00</b>                                         |                         |                 |                 |                 |                |
| 7.340       | Снежок 120 г                                         | 12752,12                | 0,48765         | 0,39622         | 1,66106         | 0,12           |
|             |                                                      |                         |                 |                 |                 |                |
|             | <b>Второй завтрак</b>                                |                         |                 |                 |                 |                |
| 7.344       | Яблоко 100 гр.                                       | 5450,85                 | 0,04801         | 0,04801         | 1,41638         | 0,11           |
| 7.031-3     | Сок фруктовый 80 гр                                  | 4765,6                  | 0,01028         | 0,0514          | 1,03824         | 0,08           |
|             |                                                      | <b>10216,45000</b>      | <b>0,05829</b>  | <b>0,09941</b>  | <b>2,45462</b>  | <b>0,19000</b> |
|             |                                                      |                         |                 |                 |                 |                |
|             | <b>Завтрак</b>                                       |                         |                 |                 |                 |                |
| 7.н038/6    | Омлет натуральный 120 гр.                            | 21846,04                | 1,47644         | 1,17008         | 0,37596         | 0,12           |
| 7.022-3     | Чай с лимоном.                                       | 6838,75                 | 0,00055         | 0,00525         | 1,60425         | 0,2            |
| 7.189-9     | Батон 35 гр                                          | 9870                    | 0,12495         | 0,32071         | 2,21995         | 0,035          |
| 2021/01/3   | Масло сливочное 5гр                                  | 4675                    | 0,5115          | 0,0031          | 0,00496         | 0,005          |
|             |                                                      | <b>43229,79000</b>      | <b>2,11344</b>  | <b>1,49914</b>  | <b>4,20512</b>  | <b>0,36000</b> |
|             |                                                      |                         |                 |                 |                 |                |
|             | <b>Обед</b>                                          |                         |                 |                 |                 |                |
| 7.20/1      | Салат из отварной свеклы с растительным маслом 60гр. | 8716,25                 | 0,55149         | 0,10316         | 0,78559         | 0,06           |
| 7.137       | Щи с мясом со сметаной                               | 12498,05                | 0,68112         | 0,50051         | 0,90865         | 0,2            |
| 7.149с-8    | Тефтели рыбные из горбуши 70 гр                      | 18770,71                | 0,88472         | 1,66646         | 0,55257         | 0,07           |
| 7.64-1/1    | Картофельное пюре 130 гр                             | 15783,46                | 0,45551         | 0,31756         | 2,33076         | 0,13           |
| 7.002/1     | Хлеб ржаной 30 гр.                                   | 6407,4                  | 0,04211         | 0,23163         | 1,46699         | 0,03           |
| 7.115/1     | Компот из сухофруктов.                               | 9320                    | 0,00327         | 0,06061         | 2,11823         | 0,2            |
|             |                                                      | <b>71495,87000</b>      | <b>2,61822</b>  | <b>2,87993</b>  | <b>8,16279</b>  | <b>0,69000</b> |
|             |                                                      |                         |                 |                 |                 |                |
|             | <b>Полдник</b>                                       |                         |                 |                 |                 |                |
| 7.н253/1    | Рис в молоке со сливочным маслом 150 г.              | 11659,43                | 0,51446         | 0,41202         | 1,17002         | 0,15           |
| 7.150/2     | Ватрушка с повидлом 70 гр                            | 26815,33                | 0,50885         | 0,53421         | 4,47957         | 0,07           |
| 7.10/10/1   | Чай 180 гр,                                          | 4263,75                 | 0               | 0               | 1,01353         | 0,18           |
| 7.049       | Хлеб пшеничный 15 гр                                 | 4797,87                 | 0,01856         | 0,1567          | 1,03299         | 0,015          |
|             |                                                      | <b>47536,38000</b>      | <b>1,04187</b>  | <b>1,10293</b>  | <b>7,69611</b>  | <b>0,41500</b> |
|             |                                                      |                         |                 |                 |                 |                |
|             | <b>Всего:</b>                                        | <b>1852,31</b>          | <b>11,10942</b> | <b>10,45611</b> | <b>39,00223</b> | <b>1,77500</b> |

| Номер карты | Блюдо                                               | Энергетическая ценность | Белки   | Жиры    | Углеводы | Выход блюда |
|-------------|-----------------------------------------------------|-------------------------|---------|---------|----------|-------------|
|             | <b>13.Среда</b>                                     |                         |         |         |          |             |
|             | <b>15:00</b>                                        |                         |         |         |          |             |
| 7.363-8     | Ряженка 120 гр                                      | 12906,6                 | 0,9144  | 0,4572  | 0,62484  | 0,12        |
|             |                                                     | 12906,60000             | 0,91440 | 0,45720 | 0,62484  | 0,12000     |
|             | <b>Второй завтрак</b>                               |                         |         |         |          |             |
| 7.031-3     | Сок фруктовый 80 гр                                 | 4802,4                  | 0,01036 | 0,0518  | 1,04636  | 0,08        |
| 7.346       | Яблоко 100гр                                        | 4885,2                  | 0,04302 | 0,04302 | 1,26924  | 0,1         |
|             |                                                     | 9687,60000              | 0,05338 | 0,09482 | 2,31560  | 0,18000     |
|             | <b>Завтрак</b>                                      |                         |         |         |          |             |
| 7.н123с4    | Каша из овсяных хлопьев на молоке со слив. маслом . | 21221,2                 | 0,97    | 0,6554  | 2,37582  | 0,18        |
| 7.285       | Какао с молоком                                     | 12182,62                | 0,39122 | 0,3822  | 1,59894  | 0,2         |
| 7.189-9     | Батон 35 гр                                         | 9870                    | 0,12495 | 0,32071 | 2,21995  | 0,035       |
| 7.435/4     | Сыр 6 гр                                            | 2390,08                 | 0,18048 | 0,17509 | 0        | 0,006       |
|             |                                                     | 45663,90000             | 1,66665 | 1,53340 | 6,19471  | 0,42100     |
|             | <b>Обед</b>                                         |                         |         |         |          |             |
| 7.288/1     | Салат из помидоров 45 гр                            | 3797,32                 | 0,28549 | 0,06192 | 0,28144  | 0,045       |
| 7.282       | Свекольник на мясном бульоне со сметаной            | 12231,54                | 0,52727 | 0,21686 | 1,56576  | 0,2         |
| 7.256       | Гуляш из отварного мяса (ясли 60г, сад 80г)         | 14607,69                | 1,22626 | 1,4028  | 0,55104  | 0,08        |
| 7.10/4/3    | Каша перловая вязкая с маслом сливочным 120г        | 22708,22                | 0,77662 | 0,60166 | 2,9122   | 0,12        |
| 7.197       | Компот из яблок 200г                                | 5635,96                 | 0,00831 | 0,00888 | 1,33457  | 0,2         |
| 7.002/1     | Хлеб ржаной 35 гр.                                  | 6407,4                  | 0,04212 | 0,23166 | 1,46718  | 0,03        |
|             |                                                     | 65388,13000             | 2,86607 | 2,52378 | 8,11219  | 0,67500     |
|             | <b>Полдник</b>                                      |                         |         |         |          |             |
| 7.13/5      | Запеканка из творога с морковью 100 гр              | 33049,05                | 2,50547 | 1,39424 | 1,19923  | 0,1         |
| 7.049       | Хлеб пшеничный 15 гр                                | 4407,48                 | 0,01704 | 0,14387 | 0,94839  | 0,015       |
| 7.10/10/1   | Чай 180 гр.                                         | 3361,73                 | 0       | 0       | 0,79775  | 0,18        |
| 7.004       | Сгущенное молоко 15 гр                              | 5836,8                  | 0,15504 | 0,13133 | 1,02144  | 0,015       |
| 7.308/6     | Печенье 20 гр                                       | 11266,8                 | 0,12688 | 0,25376 | 1,87392  | 0,02        |
|             |                                                     | 57921,86000             | 2,80443 | 1,92320 | 5,84073  | 0,33000     |
|             | <b>Всего:</b>                                       | 1626,07160              | 0,06903 | 0,05571 | 0,20168  | 1,56100     |

| Номер карты | Блюдо                                                            | Энергетическая ценность | Белки   | Жиры    | Углеводы | Выход блюда |
|-------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------|---------|---------|----------|-------------|
|             | <b>14. Четверг</b>                                               |                         |         |         |          |             |
|             | <b>15:00</b>                                                     |                         |         |         |          |             |
| 7.340       | Снежок 120 г                                                     | 12354,55                | 0,47232 | 0,38376 | 1,60884  | 0,12        |
|             |                                                                  | 12354,55000             | 0,47232 | 0,38376 | 1,60884  | 0,12000     |
|             | <b>Второй завтрак</b>                                            |                         |         |         |          |             |
| 7.183-3     | Банан 105гр                                                      | 7032,78                 | 0,00781 | 0,11718 | 1,70302  | 0,09        |
| 7.031-8     | Сок фруктовый 80 гр                                              | 4786,3                  | 0,01032 | 0,0516  | 1,04232  | 0,085       |
|             |                                                                  | 11819,08000             | 0,01813 | 0,16878 | 2,74534  | 0,17500     |
|             | <b>Завтрак</b>                                                   |                         |         |         |          |             |
| 7.186/2     | Каша вязкая из гречи и пшена молочная ("Дружба 1") с маслом 180г | 22035,55                | 0,82748 | 0,65695 | 2,5838   | 0,18        |
| 2021/01/3   | Масло сливочное 5гр                                              | 4749,8                  | 0,51975 | 0,00315 | 0,00504  | 0,005       |
| 7.189-9     | Батон 35 гр                                                      | 10692,5                 | 0,13545 | 0,34766 | 2,4065   | 0,035       |
| 7.084       | Кофейный напиток на молоке                                       | 12833,93                | 0,35166 | 0,35423 | 1,74925  | 0,2         |
|             |                                                                  | 50311,78000             | 1,83434 | 1,36199 | 6,74459  | 0,42000     |
|             | <b>Обед</b>                                                      |                         |         |         |          |             |
| 7.275/3     | Икра кабачковая .                                                | 10101,6                 | 0,7395  | 0,16433 | 0,77236  | 0,06        |
| 7.274/7     | Суп крестьянский с мясом со сметаной                             | 16361,97                | 0,77969 | 0,62569 | 1,40547  | 0,2         |
| 7.14/8      | Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые 80 гр.                | 23736,46                | 1,42273 | 1,43205 | 0,69281  | 0,08        |
| 7.047       | Пюре розовое                                                     | 17196,05                | 0,60141 | 0,35224 | 2,3139   | 0,15        |
| 7.115/1     | Компот из сухофруктов.                                           | 7054,89                 | 0,00333 | 0,06159 | 1,57373  | 0,2         |
| 7.002/1     | Хлеб ржаной 30 гр.                                               | 6561,25                 | 0,04314 | 0,23727 | 1,50271  | 0,03        |
|             |                                                                  | 81012,22000             | 3,58980 | 2,87317 | 8,26098  | 0,72000     |
|             | <b>Полдник</b>                                                   |                         |         |         |          |             |
| 7.н066-5    | Каша манная молочная со сливочным маслом .                       | 16167,92                | 0,57136 | 0,44676 | 2,03246  | 0,15        |
| 7.118р/3    | Булочка с корицей 50г                                            | 19456,15                | 0,42564 | 0,46121 | 3,0064   | 0,05        |
| 7.049       | Хлеб пшеничный 15 гр                                             | 4564,56                 | 0,01765 | 0,14904 | 0,98246  | 0,015       |
| 7.10/10/1   | Чай 180 гр,                                                      | 4331,97                 | 0       | 0       | 1,02988  | 0,18        |
|             |                                                                  | 44520,60000             | 1,01465 | 1,05701 | 7,05120  | 0,39500     |
|             | <b>Всего:</b>                                                    | 2000,18230              | 0,06929 | 0,05845 | 0,26411  | 1,83000     |

| Номер карты | Блюдо                                        | Энергетическая ценность | Белки          | Жиры           | Углеводы       | Выход блюда    |
|-------------|----------------------------------------------|-------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
|             | <b>15.Пятница</b>                            |                         |                |                |                |                |
|             | <b>15:00</b>                                 |                         |                |                |                |                |
| 7.342       | Кефир 120 г                                  | 8335,6                  | 0,47232        | 0,41328        | 0,60516        | 0,12           |
|             |                                              | 8335,60000              | 0,47232        | 0,41328        | 0,60516        | 0,12000        |
|             | <b>Второй завтрак</b>                        |                         |                |                |                |                |
| 7.031-8     | Сок фруктовый 85 гр                          | 4839,2                  | 0,01044        | 0,05218        | 1,05394        | 0,085          |
| 7.183-3     | Банан 110 гр                                 | 7294,44                 | 0,00811        | 0,12159        | 1,76711        | 0,09           |
|             |                                              | 12133,64000             | 0,01855        | 0,17377        | 2,82105        | 0,17500        |
|             | <b>Завтрак</b>                               |                         |                |                |                |                |
| 7.21/2/4    | Суп молочный с лапшой .                      | 17669,78                | 0,76927        | 0,51283        | 1,75055        | 0,2            |
| 7.189-9     | Батон 35 гр                                  | 9870                    | 0,12495        | 0,32071        | 2,21995        | 0,035          |
| 7.084/1     | Кофейный напиток на молоке                   | 10358,96                | 0,17037        | 0,17999        | 1,78202        | 0,2            |
| 2021/01/3   | Масло сливочное 5гр                          | 4562,8                  | 0,49913        | 0,00303        | 0,00484        | 0,005          |
|             |                                              | 42461,54000             | 1,56372        | 1,01656        | 5,75736        | 0,44000        |
|             | <b>Обед</b>                                  |                         |                |                |                |                |
| 7.065       | Салат из огурцов с растительным маслом       | 2988,1                  | 0,2399         | 0,04907        | 0,23307        | 0,05           |
| 7.27/2      | Суп-пюре из разных овощей 200 гр             | 10218,06                | 0,45484        | 0,24283        | 1,08238        | 0,2            |
| 7.34/2/4    | Гренки 15 гр                                 | 4906,44                 | 0,01668        | 0,15045        | 0,96015        | 0,015          |
| 7.6/7       | Рыба, запеченная в молочном соусе 100 гр.    | 12418,88                | 0,50358        | 0,99905        | 0,62975        | 0,1            |
| 7.179       | Рис припущенный с овощами                    | 19621,1                 | 0,70816        | 0,34504        | 2,73065        | 0,13           |
| 7.115/1     | Компот из сухофруктов.                       | 7034,56                 | 0,00319        | 0,05914        | 1,57294        | 0,2            |
| 7.003-9     | Хлеб ржаной 30 гр                            | 7411,95                 | 0,04874        | 0,26809        | 1,69792        | 0,033          |
|             |                                              | 64599,09000             | 1,97509        | 2,11367        | 8,90686        | 0,72800        |
|             | <b>Полдник</b>                               |                         |                |                |                |                |
| 7.н119с-1   | Каша пшеничная молочная со сливочным маслом. | 21503,4                 | 0,79023        | 0,648          | 2,46049        | 0,18           |
| 7.308/6     | Печенье 20 гр                                | 11175,2                 | 0,12584        | 0,25168        | 1,85856        | 0,02           |
| 7.10/10/1   | Чай 180 гр,                                  | 4161,42                 | 0              | 0              | 0,98901        | 0,18           |
| 7.049       | Хлеб пшеничный 15 гр                         | 4703,16                 | 0,01819        | 0,1536         | 1,01252        | 0,015          |
|             |                                              | 41543,18000             | 0,93426        | 1,05328        | 6,32058        | 0,39500        |
|             | <b>Всего:</b>                                | <b>1690,73050</b>       | <b>0,04964</b> | <b>0,04771</b> | <b>0,24411</b> | <b>1,85800</b> |

| Номер карты | Блюдо                                                                     | Энергетическая ценность | Белки           | Жиры            | Углеводы        | Выход блюда    |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-----------------|-----------------|-----------------|----------------|
|             | <b>16. Понедельник</b>                                                    |                         |                 |                 |                 |                |
|             | <b>15:00</b>                                                              |                         |                 |                 |                 |                |
| 7.342       | Кефир 120 г                                                               | 67,75118                | 0,00336         | 0,00384         | 0,00492         | 0,12           |
|             |                                                                           |                         |                 |                 |                 |                |
|             | <b>Второй завтрак</b>                                                     |                         |                 |                 |                 |                |
| 7.031-8     | Сок фруктовый 80 гр                                                       | 38,03150                | 0,00041         | 0,00008         | 0,00829         | 0,08           |
|             |                                                                           |                         |                 |                 |                 |                |
|             | <b>Завтрак</b>                                                            |                         |                 |                 |                 |                |
| 7.н123с-2   | Каша из овсяных хлопьев на концентрированном молоке со сливочным маслом . | 23005,03                | 1,03775         | 0,74998         | 2,48753         | 0,2            |
| 7.030       | Кофейный напиток на сгущенном молоке                                      | 12920                   | 0,282           | 0,27212         | 1,99867         | 0,2            |
| 7.189-9     | Батон 35 гр                                                               | 9870                    | 0,12495         | 0,32071         | 2,21995         | 0,035          |
| 2021/01/3   | Масло сливочное 5гр                                                       | 4675                    | 0,5115          | 0,0031          | 0,00496         | 0,005          |
|             |                                                                           | <b>50470,03000</b>      | <b>1,95620</b>  | <b>1,34591</b>  | <b>6,71111</b>  | <b>0,44000</b> |
|             |                                                                           |                         |                 |                 |                 |                |
|             | <b>Обед</b>                                                               |                         |                 |                 |                 |                |
| 7.375/2     | Кукуруза консервированная 45гр                                            | 5648,72                 | 0,02503         | 0,1337          | 1,06134         | 0,045          |
| 7.47с/6     | Суп-лапша с мясом куры со сметаной .                                      | 20356,76                | 1,02874         | 0,84834         | 1,48031         | 0,2            |
| 7.н114      | Котлета из мяса куры                                                      | 16055,38                | 0,51214         | 1,97056         | 0,54552         | 0,08           |
| 7.64-1/1    | Картофельное пюре 130 гр                                                  | 16934,92                | 0,48355         | 0,34584         | 2,51169         | 0,13           |
| 7.003-1     | Хлеб ржаной 35 гр                                                         | 8398,4                  | 0,05526         | 0,30393         | 1,92489         | 0,035          |
| 7.063       | Напиток из шиповника                                                      | 9395                    | 0               | 0,03963         | 2,25364         | 0,2            |
|             |                                                                           | <b>76789,18000</b>      | <b>2,10472</b>  | <b>3,64200</b>  | <b>9,77739</b>  | <b>0,69000</b> |
|             |                                                                           |                         |                 |                 |                 |                |
|             | <b>Полдник</b>                                                            |                         |                 |                 |                 |                |
| 7.004       | Сгущенное молоко 15 гр                                                    | 5286,4                  | 0,14043         | 0,11896         | 0,92521         | 0,015          |
| 7.10/10/1   | Чай 180 гр,                                                               | 4263,75                 | 0               | 0               | 1,01353         | 0,18           |
| 7.14/5      | Запеканка из творога с рисом 110                                          | 32917,54                | 2,3528          | 1,51594         | 1,44596         | 0,1            |
| 7.049       | Хлеб пшеничный 15 гр                                                      | 4620                    | 0,01787         | 0,15086         | 0,99449         | 0,015          |
|             |                                                                           | <b>47087,69000</b>      | <b>2,51110</b>  | <b>1,78576</b>  | <b>4,37919</b>  | <b>0,31000</b> |
|             |                                                                           |                         |                 |                 |                 |                |
|             | <b>Всего:</b>                                                             | <b>1421,67518</b>       | <b>10,63671</b> | <b>11,76550</b> | <b>37,36940</b> | <b>1,64000</b> |

| Номер карты | Блюдо                                        | Энергетическая ценность | Белки           | Жиры            | Углеводы        | Выход блюда    |
|-------------|----------------------------------------------|-------------------------|-----------------|-----------------|-----------------|----------------|
|             | <b>17.Вторник</b>                            |                         |                 |                 |                 |                |
|             | <b>15:00</b>                                 |                         |                 |                 |                 |                |
| 7.340       | Снежок 120 г                                 | 12752,12                | 0,48765         | 0,39622         | 1,66106         | 0,12           |
|             |                                              |                         |                 |                 |                 |                |
|             | <b>Второй завтрак</b>                        |                         |                 |                 |                 |                |
| 7.344       | Яблоко 100 гр.                               | 5450,85                 | 0,04801         | 0,04801         | 1,41638         | 0,11           |
| 7.031-3     | Сок фруктовый 80 гр                          | 4765,6                  | 0,01028         | 0,0514          | 1,03824         | 0,08           |
|             |                                              | <b>10216,45000</b>      | <b>0,05829</b>  | <b>0,09941</b>  | <b>2,45462</b>  | <b>0,19000</b> |
|             |                                              |                         |                 |                 |                 |                |
|             | <b>Завтрак</b>                               |                         |                 |                 |                 |                |
| 7.н038/6    | Омлет натуральный 120 гр.                    | 21846,04                | 1,47644         | 1,17008         | 0,37596         | 0,12           |
| 7.022-3     | Чай с лимоном.                               | 6838,75                 | 0,00055         | 0,00525         | 1,60425         | 0,2            |
| 7.189-9     | Батон 35 гр                                  | 9870                    | 0,12495         | 0,32071         | 2,21995         | 0,035          |
| 2021/01/3   | Масло сливочное 5гр                          | 4675                    | 0,5115          | 0,0031          | 0,00496         | 0,005          |
|             |                                              | <b>43229,79000</b>      | <b>2,11344</b>  | <b>1,49914</b>  | <b>4,20512</b>  | <b>0,36000</b> |
|             |                                              |                         |                 |                 |                 |                |
|             | <b>Обед</b>                                  |                         |                 |                 |                 |                |
| 7.288/1     | Салат из помидоров 45 гр                     | 3814,59                 | 0,28171         | 0,06699         | 0,29453         | 0,045          |
| 7.137       | Щи с мясом со сметаной                       | 12498,05                | 0,68112         | 0,50051         | 0,90865         | 0,2            |
| 7.149с-8    | Тефтели рыбные из горбуши 70 гр              | 18770,71                | 0,88472         | 1,66646         | 0,55257         | 0,07           |
| 7.368-1     | Греча с овощами 120 гр.                      | 16922,05                | 0,55875         | 0,41788         | 2,61497         | 0,12           |
| 7.002/1     | Хлеб ржаной 30 гр.                           | 6407,4                  | 0,04211         | 0,23163         | 1,46699         | 0,03           |
| 7.115/1     | Компот из сухофруктов.                       | 9320                    | 0,00327         | 0,06061         | 2,11823         | 0,2            |
|             |                                              | <b>67732,80000</b>      | <b>2,45168</b>  | <b>2,94408</b>  | <b>7,95594</b>  | <b>0,66500</b> |
|             |                                              |                         |                 |                 |                 |                |
|             | <b>Полдник</b>                               |                         |                 |                 |                 |                |
| 7.н124с-1   | Каша пшеничная молочная со сливочным маслом. | 16155,69                | 0,66845         | 0,5279          | 1,67665         | 0,15           |
| 7.6/12/4    | Ватрушка со сметаной 70 гр                   | 34897,1                 | 1,29155         | 0,7769          | 4,17048         | 0,07           |
| 7.10/10/1   | Чай 180 гр,                                  | 4263,75                 | 0               | 0               | 1,01353         | 0,18           |
| 7.049       | Хлеб пшеничный 15 гр                         | 4797,87                 | 0,01856         | 0,1567          | 1,03299         | 0,015          |
|             |                                              | <b>60114,41000</b>      | <b>1,97856</b>  | <b>1,46150</b>  | <b>7,89365</b>  | <b>0,41500</b> |
|             |                                              |                         |                 |                 |                 |                |
|             | <b>Всего:</b>                                | <b>1940,46</b>          | <b>11,71303</b> | <b>10,94298</b> | <b>38,78607</b> | <b>1,75000</b> |

| Номер карты | Блюдо                                        | Энергетическая ценность | Белки          | Жиры           | Углеводы       | Выход блюда    |
|-------------|----------------------------------------------|-------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
|             | <b>18.Среда</b>                              |                         |                |                |                |                |
|             | <b>15:00</b>                                 |                         |                |                |                |                |
| 7.363-8     | Ряженка 120 гр                               | 12906,6                 | 0,9144         | 0,4572         | 0,62484        | 0,12           |
|             |                                              | 12906,60000             | 0,91440        | 0,45720        | 0,62484        | 0,12000        |
|             | <b>Второй завтрак</b>                        |                         |                |                |                |                |
| 7.031-3     | Сок фруктовый 80 гр                          | 4802,4                  | 0,01036        | 0,0518         | 1,04636        | 0,08           |
| 7.346       | Яблоко 100гр                                 | 4885,2                  | 0,04302        | 0,04302        | 1,26924        | 0,1            |
|             |                                              | 9687,60000              | 0,05338        | 0,09482        | 2,31560        | 0,18000        |
|             | <b>Завтрак</b>                               |                         |                |                |                |                |
| 7.н119с-1   | Каша пшеничная молочная со сливочным маслом. | 19528,42                | 0,78482        | 0,63044        | 2,02313        | 0,18           |
| 7.084       | Кофейный напиток на молоке                   | 11426,97                | 0,32102        | 0,31702        | 1,56406        | 0,2            |
| 7.189-9     | Батон 35 гр                                  | 9870                    | 0,12495        | 0,32071        | 2,21995        | 0,035          |
| 2021/01/3   | Масло сливочное 5гр                          | 4301                    | 0,47025        | 0,00285        | 0,00456        | 0,005          |
|             |                                              | 45126,39000             | 1,70104        | 1,27102        | 5,81170        | 0,42000        |
|             | <b>Обед</b>                                  |                         |                |                |                |                |
| 7.065       | Салат из огурцов с растительным маслом       | 3019,16                 | 0,23488        | 0,05574        | 0,25068        | 0,05           |
| 7.27/2      | Суп-пюре из разных овощей 200 гр             | 9945,82                 | 0,44313        | 0,23569        | 1,0528         | 0,2            |
| 7.34/2/4    | Гренки 15 гр                                 | 4781,7                  | 0,01625        | 0,14659        | 0,93553        | 0,015          |
| 7.061/2     | Бигус с мясом 180г                           | 24663,66                | 1,32694        | 1,44571        | 1,45013        | 0,18           |
| 7.115/1     | Компот из сухофруктов.                       | 8574,4                  | 0,00301        | 0,05572        | 1,94741        | 0,2            |
| 7.002/1     | Хлеб ржаной 35 гр.                           | 6407,4                  | 0,04212        | 0,23166        | 1,46718        | 0,03           |
|             |                                              | 57392,14000             | 2,06633        | 2,17111        | 7,10373        | 0,67500        |
|             | <b>Полдник</b>                               |                         |                |                |                |                |
| 7.16/5      | Запеканка из творога с яблоками 100          | 27497,95                | 1,96426        | 1,26335        | 1,14127        | 0,1            |
| 7.049       | Хлеб пшеничный 15 гр                         | 4407,48                 | 0,01704        | 0,14387        | 0,94839        | 0,015          |
| 7.10/10/1   | Чай 180 гр,                                  | 3361,73                 | 0              | 0              | 0,79775        | 0,18           |
| 7.004       | Сгущенное молоко 15 гр                       | 5836,8                  | 0,15504        | 0,13133        | 1,02144        | 0,015          |
| 7.308/6     | Печенье 20 гр                                | 11266,8                 | 0,12688        | 0,25376        | 1,87392        | 0,02           |
|             |                                              | 52370,76000             | 2,26322        | 1,79231        | 5,78277        | 0,33000        |
|             | <b>Всего:</b>                                | <b>1512,98110</b>       | <b>0,05867</b> | <b>0,04890</b> | <b>0,18747</b> | <b>1,56000</b> |

| Номер карты | Блюдо                                                                   | Энергетическая ценность | Белки          | Жиры           | Углеводы       | Выход блюда    |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
|             | <b>19. Четверг</b>                                                      |                         |                |                |                |                |
|             | <b>15:00</b>                                                            |                         |                |                |                |                |
| 7.340       | Снежок 120 г                                                            | 12354,55                | 0,47232        | 0,38376        | 1,60884        | 0,12           |
|             |                                                                         | 12354,55000             | 0,47232        | 0,38376        | 1,60884        | 0,12000        |
|             | <b>Второй завтрак</b>                                                   |                         |                |                |                |                |
| 7.183-3     | Банан 105гр                                                             | 7032,78                 | 0,00781        | 0,11718        | 1,70302        | 0,09           |
| 7.031-8     | Сок фруктовый 80 гр                                                     | 4786,3                  | 0,01032        | 0,0516         | 1,04232        | 0,085          |
|             |                                                                         | 11819,08000             | 0,01813        | 0,16878        | 2,74534        | 0,17500        |
|             | <b>Завтрак</b>                                                          |                         |                |                |                |                |
| 7.н091      | Каша из пшена и риса молочная "Дружба 3" со сливочным маслом            | 24122,08                | 0,94288        | 0,65474        | 2,80161        | 0,2            |
| 2021/01/3   | Масло сливочное 5гр                                                     | 4749,8                  | 0,51975        | 0,00315        | 0,00504        | 0,005          |
| 7.189-9     | Батон 35 гр                                                             | 10692,5                 | 0,13545        | 0,34766        | 2,4065         | 0,035          |
| 7.084       | Кофейный напиток на молоке                                              | 12833,93                | 0,35166        | 0,35423        | 1,74925        | 0,2            |
|             |                                                                         | 52398,31000             | 1,94974        | 1,35978        | 6,96240        | 0,44000        |
|             | <b>Обед</b>                                                             |                         |                |                |                |                |
| 7.31/1      | Салат из отварного картофеля с реп.луком, сол.огурцом раст.маслом 60гр. | 8438,24                 | 0,44231        | 0,10706        | 0,82699        | 0,06           |
| 7.н39с      | Борщ с мясом со сметаной.                                               | 14506,35                | 0,78732        | 0,70535        | 0,91012        | 0,2            |
| 7.089       | Суфле из печени                                                         | 20297,63                | 1,06339        | 1,94386        | 0,22501        | 0,08           |
| 7.н151      | Макаронные изделия отварные с овощами.                                  | 22840,56                | 0,57968        | 0,50416        | 3,50783        | 0,15           |
| 7.078       | Компот из изюма                                                         | 9207,34                 | 0              | 0,02047        | 2,22356        | 0,2            |
| 7.002/1     | Хлеб ржаной 30 гр.                                                      | 6561,25                 | 0,04314        | 0,23727        | 1,50271        | 0,03           |
|             |                                                                         | 81851,37000             | 2,91584        | 3,51817        | 9,19622        | 0,72000        |
|             | <b>Полдник</b>                                                          |                         |                |                |                |                |
| 7.н066-5    | Каша манная молочная со сливочным маслом                                | 16167,92                | 0,57136        | 0,44676        | 2,03246        | 0,15           |
| 7.118р/3    | Булочка с корицей 50г                                                   | 19456,15                | 0,42564        | 0,46121        | 3,0064         | 0,05           |
| 7.049       | Хлеб пшеничный 15 гр                                                    | 4564,56                 | 0,01765        | 0,14904        | 0,98246        | 0,015          |
| 7.10/10/1   | Чай 180 гр,                                                             | 4331,97                 | 0              | 0              | 1,02988        | 0,18           |
|             |                                                                         | 44520,60000             | 1,01465        | 1,05701        | 7,05120        | 0,39500        |
|             | <b>Всего:</b>                                                           | <b>2029,43910</b>       | <b>0,06371</b> | <b>0,06488</b> | <b>0,27564</b> | <b>1,85000</b> |

| Номер карты | Блюдо                                                       | Энергетическая ценность | Белки   | Жиры    | Углеводы | Выход блюда |
|-------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------|---------|---------|----------|-------------|
|             | <b>20.Пятница</b>                                           |                         |         |         |          |             |
|             | <b>15:00</b>                                                |                         |         |         |          |             |
| 7.342       | Кефир 120 г                                                 | 8335,6                  | 0,47232 | 0,41328 | 0,60516  | 0,12        |
|             |                                                             | 8335,60000              | 0,47232 | 0,41328 | 0,60516  | 0,12000     |
|             | <b>Второй завтрак</b>                                       |                         |         |         |          |             |
| 7.031-8     | Сок фруктовый 85 гр                                         | 4839,2                  | 0,01044 | 0,05218 | 1,05394  | 0,085       |
| 7.183-3     | Банан 110 гр                                                | 7294,44                 | 0,00811 | 0,12159 | 1,76711  | 0,09        |
|             |                                                             | 12133,64000             | 0,01855 | 0,17377 | 2,82105  | 0,17500     |
|             | <b>Завтрак</b>                                              |                         |         |         |          |             |
| 7.7/4/4     | Каша рисовая молочная с маслом сливочным                    | 23013,45                | 0,95005 | 0,66717 | 2,48585  | 0,2         |
| 7.189-9     | Батон 35 гр                                                 | 9870                    | 0,12495 | 0,32071 | 2,21995  | 0,035       |
| 7.285       | Какао с молоком                                             | 12319,98                | 0,39643 | 0,38707 | 1,61498  | 0,2         |
| 2021/01/3   | Масло сливочное 5гр                                         | 4562,8                  | 0,49913 | 0,00303 | 0,00484  | 0,005       |
|             |                                                             | 49766,23000             | 1,97056 | 1,37798 | 6,32562  | 0,44000     |
|             | <b>Обед</b>                                                 |                         |         |         |          |             |
| 7.20/1      | Салат из отварной свеклы с растительным маслом 60гр.        | 8576,79                 | 0,54259 | 0,10149 | 0,77292  | 0,06        |
| 7.424/3     | Суп из свежей рыбы с крупой.                                | 19418,09                | 0,54794 | 1,19406 | 2,08917  | 0,2         |
| 7.н134      | Бефстроганов из отворной говядины в молочно-сметаном соусе. | 22356,87                | 1,88096 | 1,92913 | 0,65227  | 0,1         |
| 7.н047      | Пюре розовое.                                               | 15734,43                | 0,49375 | 0,34047 | 2,23955  | 0,15        |
| 7.115/1     | Компот из сухофруктов.                                      | 7034,56                 | 0,00319 | 0,05914 | 1,57294  | 0,2         |
| 7.003-9     | Хлеб ржаной 30 гр                                           | 7411,95                 | 0,04874 | 0,26809 | 1,69792  | 0,033       |
|             |                                                             | 80532,69000             | 3,51717 | 3,89238 | 9,02477  | 0,74300     |
|             | <b>Полдник</b>                                              |                         |         |         |          |             |
| 7.н132/3    | Макаронные изделия в молоке с маслом .                      | 13125,33                | 0,55355 | 0,38979 | 1,33479  | 0,2         |
| 7.308/6     | Печенье 20 гр                                               | 11175,2                 | 0,12584 | 0,25168 | 1,85856  | 0,02        |
| 7.10/10/1   | Чай 180 гр,                                                 | 4161,42                 | 0       | 0       | 0,98901  | 0,18        |
| 7.049       | Хлеб пшеничный 15 гр                                        | 4703,16                 | 0,01819 | 0,1536  | 1,01252  | 0,015       |
|             |                                                             | 33165,11000             | 0,69758 | 0,79507 | 5,19488  | 0,41500     |
|             | <b>Всего:</b>                                               | 1839,33270              | 0,06676 | 0,06652 | 0,23971  | 1,89300     |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430577  
Владелец Пономарёва Анастасия Дмитриевна  
Действителен с 22.04.2024 по 22.04.2025