



Примерное меню для детей с 3-х до 7-ми лет в МБДОУ - детский сад № 476 "Росинка"

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>1. Понедельник</b>						
<b>Завтрак</b>						
7.н331/1	Каша пшеничная на концентрированном молоке со слив. маслом	0,2	416,32000	0,00594	0,00794	0,02368
7.035	Батон с маслом	0,045	262,80000	0,00311	0,00533	0,02136
7.030	Кофейный напиток на сгущенном молоке	0,2	222,36000	0,00220	0,00224	0,01789
	<b>Итого:</b>	<b>0,445</b>	<b>901,48000</b>	<b>0,01125</b>	<b>0,01551</b>	<b>0,06293</b>
<b>10:00</b>						
7.031/5	Сок фруктовый 140 г	0,14	128,80000	0,00070	0,00014	0,01414
	<b>Итого:</b>	<b>0,14</b>	<b>128,80000</b>	<b>0,00070</b>	<b>0,00014</b>	<b>0,01414</b>
<b>Обед</b>						
7.32/1/6	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растит.масл. 60гр.	0,06	79,61000	0,00144	0,00371	0,00857
7.20/2	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	0,2	119,79000	0,00155	0,00105	0,01001
7.н350	Бигус с мясом куры	0,23	221,97000	0,02166	0,00811	0,01396
7.024	Кисель из кураги	0,2	189,62000	0,00055	0,00001	0,02277
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,03	108,60000	0,00198	0,00036	0,01254
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	92,40000	0,00152	0,00018	0,01002
7.044	Соль	0,005	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000
	<b>Итого:</b>	<b>0,745</b>	<b>811,99000</b>	<b>0,02870</b>	<b>0,01342</b>	<b>0,07787</b>
<b>Полдник</b>						
7.075	Кефир 150 г	0,15	171,36000	0,00419	0,00479	0,00614
7.9/5./2	Запеканка из творога 150 гр	0,15	823,31000	0,01918	0,02380	0,01896
7.185	Повидло	0,02	102,50000	0,00008	0,00000	0,01331
7.048	Хлеб пшеничный 10 гр	0,01	46,20000	0,00076	0,00009	0,00501
	<b>Итого:</b>	<b>0,33</b>	<b>1143,37000</b>	<b>0,02421</b>	<b>0,02868</b>	<b>0,04342</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1,66</b>	<b>1638,11900</b>	<b>64,86000</b>	<b>57,75000</b>	<b>198,36000</b>



Номер карты	Наименование блюда	Энергетическая ценность	Вес одной порции	Белки	Жиры	Углеводы
<b>2. Вторник</b>						
<b>Завтрак</b>						
7.н038/5	Омлет натуральный 150 гр.	444,49000	0,15	0,01157	0,01491	0,00378
7.189-5	Батон 40 гр	188,00000	0,04	0,00308	0,00120	0,02132
7.435/5	Сыр 9 гр	59,84000	0,009	0,00215	0,00222	0,00000
7.022-3	Чай с лимоном.	109,42000	0,2	0,00004	0,00000	0,01293
	<b>Итого:</b>	801,75000	0,399	0,01684	0,01833	0,03803
<b>10:00</b>						
7.012	Апельсин 150 гр	102,00000	0,15	0,00095	0,00021	0,01082
	<b>Итого:</b>	102,00000	0,15	0,00095	0,00021	0,01082
<b>Обед</b>						
7.288	Салат из помидоров 60 гр.	86,51000	0,06	0,00075	0,00313	0,00329
7.н39с-1	Борщ с мясом со сметаной	135,79000	0,18	0,00647	0,00655	0,01122
7.6/7/1	Рыба, запеченная в молочном соусе 80 гр.	246,62000	0,08	0,00886	0,00227	0,00426
7.64с	Картофельное пюре.	288,83000	0,15	0,00298	0,00394	0,02201
7.063	Напиток из шиповника	150,32000	0,2	0,00032	0,00000	0,01817
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	108,60000	0,03	0,00198	0,00036	0,01254
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	92,40000	0,02	0,00152	0,00018	0,01002
7.044	Соль	0,00000	0,005	0,00000	0,00000	0,00000
	<b>Итого:</b>	1109,07000	0,725	0,02288	0,01643	0,08151
<b>Полдник</b>						
7.023	Йогурт питьевой 150 г	260,10000	0,15	0,00749	0,00479	0,01273
7.н066-5	Каша манная молочная со сливочным маслом	256,88000	0,15	0,00354	0,00453	0,01613
7.206с/2	Пирожок с капустой 70 гр.	198,87000	0,07	0,00456	0,00538	0,02718
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	92,40000	0,02	0,00152	0,00018	0,01002
	<b>Итого:</b>	808,25000	0,39	0,01711	0,01488	0,06606
	<b>Всего:</b>	1524,10800	1,664	57,78000	49,85000	196,42000

Утверждено:

Заведующий

Н.В. Парамонова



Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>3. Среда</b>						
<b>Завтрак</b>						
7.н080-1	Каша гречневая молочная со сливочным маслом.	0,2	431,98000	0,00649	0,00813	0,02804
7.035	Батон с маслом	0,045	262,80000	0,00311	0,00533	0,02136
7.285	Какао с молоком	0,2	227,11000	0,00321	0,00327	0,01600
	<b>Итого:</b>	<b>0,445</b>	<b>921,89000</b>	<b>0,01281</b>	<b>0,01673</b>	<b>0,06540</b>
<b>10:00</b>						
7.031/5	Сок фруктовый 140 г	0,14	128,80000	0,00070	0,00014	0,01414
	<b>Итого:</b>	<b>0,14</b>	<b>128,80000</b>	<b>0,00070</b>	<b>0,00014</b>	<b>0,01414</b>
<b>Обед</b>						
7.20/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом 60гр.	0,06	139,46000	0,00083	0,00445	0,00634
7.264	Суп крестьянский со сметаной	0,2	194,10000	0,00181	0,00449	0,01153
7.н243	Голубцы ленивые в молочном соусе.	0,23	261,92000	0,01876	0,01850	0,01754
7.197/1	Компот из яблок 180г	0,18	111,40000	0,00007	0,00006	0,01331
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,03	108,60000	0,00198	0,00036	0,01254
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	92,40000	0,00152	0,00018	0,01002
7.044	Соль	0,005	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000
	<b>Итого:</b>	<b>0,725</b>	<b>907,88000</b>	<b>0,02497</b>	<b>0,02804</b>	<b>0,07128</b>
<b>Полдник</b>						
7.363	Ряженка 150 г	0,15	257,04000	0,00449	0,00899	0,00614
7.9/5/2	Запеканка из творога 150 гр	0,15	823,31000	0,01918	0,02380	0,01896
7.004	Сгущенное молоко 15 гр	0,015	48,00000	0,00111	0,00131	0,00860
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	92,40000	0,00152	0,00018	0,01002
	<b>Итого:</b>	<b>0,335</b>	<b>1220,75000</b>	<b>0,02630</b>	<b>0,03428</b>	<b>0,04372</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1,645</b>	<b>1813,65700</b>	<b>64,78000</b>	<b>79,19000</b>	<b>194,54000</b>

Утверждено:  
Заведующий  
Н.В. Парамонова



Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>4. Четверг</b>						
<b>Завтрак</b>						
7.035	Батон с маслом	0,045	262,80000	0,00311	0,00533	0,02136
7.43-2/3/1	Макаронные изделия отварные с сыром 180 гр	0,18	554,31000	0,00839	0,00730	0,03915
7.354/4	Чай с сахаром	0,2	98,54000	0,00000	0,00000	0,01181
	<b>Итого:</b>	<b>0,425</b>	<b>915,65000</b>	<b>0,01150</b>	<b>0,01263</b>	<b>0,07232</b>
<b>10:00</b>						
7.008	Яблоко 120 гр	0,12	47,70000	0,00042	0,00042	0,01246
	<b>Итого:</b>	<b>0,12</b>	<b>47,70000</b>	<b>0,00042</b>	<b>0,00042</b>	<b>0,01246</b>
<b>Обед</b>						
7.057/1	Салат из моркови с растительным маслом 60 гр	0,06	93,33000	0,00078	0,00246	0,00678
7.н145	Щи со сметаной.	0,2	130,64000	0,00168	0,00276	0,00813
7.256	Гуляш из отварного мяса 80г	0,08	307,96000	0,01149	0,01005	0,00452
7.64с	Картофельное пюре.	0,15	288,83000	0,00298	0,00394	0,02201
7.115/1	Компот из сухофруктов.	0,2	149,12000	0,00049	0,00003	0,01708
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,03	108,60000	0,00198	0,00036	0,01254
7.50	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	92,40000	0,00152	0,00018	0,01002
7.044	Соль	0,005	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000
	<b>Итого:</b>	<b>0,745</b>	<b>1170,88000</b>	<b>0,02092</b>	<b>0,01978</b>	<b>0,08108</b>
<b>Полдник</b>						
7.023	Йогурт питьевой 170 г	0,17	294,95000	0,00849	0,00543	0,01443
7н119с-2	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	0,15	291,24000	0,00405	0,00543	0,01702
7.150/2	Ватрушка с повидлом 70 гр	0,07	445,90000	0,00422	0,00393	0,03841
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	92,40000	0,00152	0,00018	0,01002
	<b>Итого:</b>	<b>0,41</b>	<b>1124,49000</b>	<b>0,01828</b>	<b>0,01497</b>	<b>0,07988</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1,7</b>	<b>1664,65500</b>	<b>51,12000</b>	<b>47,80000</b>	<b>245,74000</b>

Утверждено:

Заведующий

Н.В. Ларимонова



Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>5. Пятница</b>						
<b>Завтрак</b>						
7.026/1	Каша вязкая из гречи и риса молочная ("Дружба 2") со сливочным маслом	0,2	407,05000	0,00536	0,00735	0,02708
7.035	Батон с маслом	0,045	262,80000	0,00311	0,00533	0,02136
7.084	Кофейный напиток с молоком	0,2	231,74000	0,00280	0,00282	0,01687
	<b>Итого:</b>	<b>0,445</b>	<b>901,59000</b>	<b>0,01127</b>	<b>0,01550</b>	<b>0,06531</b>
<b>10:00</b>						
7.312	Мандарины 120 гр	0,12	79,42000	0,00071	0,00018	0,00666
7.031	Сок фруктовый 100г	0,1	92,00000	0,00050	0,00010	0,01010
	<b>Итого:</b>	<b>0,22</b>	<b>171,42000</b>	<b>0,00121</b>	<b>0,00028</b>	<b>0,01676</b>
<b>Обед</b>						
7.291	Салат из огурцов с растительным маслом.	0,06	66,03000	0,00061	0,00258	0,00265
7.13/2	Суп картофельный вегетарианский со сметаной 0,200	0,2	152,41000	0,00135	0,00283	0,01031
7.н163	Котлета из говядины.	0,08	176,78000	0,01242	0,01088	0,00374
7.н113/1	Свекла, тушенная со сметаной	0,15	250,20000	0,00254	0,00553	0,01751
7.110	Компот из кураги	0,2	152,92000	0,00049	0,00000	0,01871
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,03	108,60000	0,00198	0,00036	0,01254
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	92,40000	0,00152	0,00018	0,01002
7.044	Соль	0,005	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000
	<b>Итого:</b>	<b>0,745</b>	<b>999,34000</b>	<b>0,02091</b>	<b>0,02236</b>	<b>0,07548</b>
<b>Полдник</b>						
7.075	Кефир 150 г	0,15	171,36000	0,00419	0,00479	0,00614
7.н132/4	Макаронные изделия в молоке с маслом.	0,15	227,01000	0,00358	0,00467	0,01149
7.293/3	Зефир 50 гр	0,05	304,00000	0,00040	0,00000	0,03925
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	92,40000	0,00152	0,00018	0,01002
	<b>Итого:</b>	<b>0,37</b>	<b>794,77000</b>	<b>0,00969</b>	<b>0,00964</b>	<b>0,06690</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1,78</b>	<b>1516,53200</b>	<b>43,08000</b>	<b>47,78000</b>	<b>224,45000</b>

Утверждено:

Заведующий

Н.В. Парамонова



Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>6. Понедельник</b>						
<b>Завтрак</b>						
7.н123с-2	Каша из овсяных хлопьев на концентрированном молоке со сливочным маслом .	0,2	387,24000	0,00583	0,00857	0,02195
7.035	Батон с маслом	0,045	262,80000	0,00311	0,00533	0,02136
7.030	Кофейный напиток на сгущенном молоке	0,2	222,36000	0,00220	0,00224	0,01789
	<b>Итого:</b>	<b>0,445</b>	<b>872,40000</b>	<b>0,01114</b>	<b>0,01614</b>	<b>0,06120</b>
<b>10:00</b>						
7.031/5	Сок фруктовый 140 г	0,14	128,80000	0,00070	0,00014	0,01414
	<b>Итого:</b>	<b>0,14</b>	<b>128,80000</b>	<b>0,00070</b>	<b>0,00014</b>	<b>0,01414</b>
<b>Обед</b>						
7.27/1	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растител. маслом 60гр.	0,06	177,35000	0,00114	0,00371	0,00950
7.47с/6	Суп-лапша с мясом кури со сметаной .	0,2	114,56000	0,00744	0,00392	0,01120
7.н114	Котлета из мяса кури	0,08	244,19000	0,01486	0,00364	0,00418
7.н76с	Капуста тушеная.	0,15	218,03000	0,00293	0,00482	0,01393
7.072	Компот из чернослива и изюма	0,2	156,52000	0,00019	0,00000	0,01898
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,03	108,60000	0,00198	0,00036	0,01254
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	92,40000	0,00152	0,00018	0,01002
7.044	Соль	0,005	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000
	<b>Итого:</b>	<b>0,745</b>	<b>1111,65000</b>	<b>0,03006</b>	<b>0,01663</b>	<b>0,08035</b>
<b>Полдник</b>						
7.075	Кефир 150 г	0,15	171,36000	0,00419	0,00479	0,00614
7.13/5/1	Запеканка из творога с морковью 150 гр	0,15	843,40000	0,01658	0,02994	0,02117
7.185	Повидло	0,02	102,50000	0,00008	0,00000	0,01331
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	92,40000	0,00152	0,00018	0,01002
	<b>Итого:</b>	<b>0,34</b>	<b>1209,66000</b>	<b>0,02237</b>	<b>0,03491</b>	<b>0,05064</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1,67</b>	<b>1705,58100</b>	<b>64,27000</b>	<b>67,82000</b>	<b>206,33000</b>



Номер карты	Название блюда	Энергетическая ценность	Вес одной порции	Белки	Жиры	Углеводы
<b>7. Вторник</b>						
<b>Завтрак</b>						
7.189-5	Батон 40 гр	188,00000	0,04	0,00308	0,00120	0,02132
7.123/3	Омлет с кукурузой консервированной	420,52000	0,15	0,01224	0,01240	0,01160
7.435/5	Сыр 9 гр	59,84000	0,009	0,00215	0,00222	0,00000
7.022-3	Чай с лимоном.	109,42000	0,2	0,00004	0,00000	0,01293
	<b>Итого:</b>	<b>777,78000</b>	<b>0,399</b>	<b>0,01751</b>	<b>0,01582</b>	<b>0,04585</b>
<b>10:00</b>						
7.008	Яблоко 120 гр	47,70000	0,12	0,00042	0,00042	0,01246
	<b>Итого:</b>	<b>47,70000</b>	<b>0,12</b>	<b>0,00042</b>	<b>0,00042</b>	<b>0,01246</b>
<b>Обед</b>						
7.333	Салат из помидоров и огурцов с зеленью.	53,39000	0,06	0,00065	0,00161	0,00289
7.н170/1	Суп из овощей с мясом со сметаной	308,28000	0,2	0,00689	0,00835	0,00981
7.355	Биточки рыбные	155,27000	0,08	0,01455	0,00628	0,00702
7.н047	Пюре розовое.	257,01000	0,15	0,00279	0,00404	0,01836
7.078	Компот из изюма	150,94000	0,2	0,00017	0,00000	0,01838
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	108,60000	0,03	0,00198	0,00036	0,01254
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	92,40000	0,02	0,00152	0,00018	0,01002
7.044	Соль	0,00000	0,005	0,00000	0,00000	0,00000
	<b>Итого:</b>	<b>1125,89000</b>	<b>0,745</b>	<b>0,02855</b>	<b>0,02082</b>	<b>0,07902</b>
<b>Полдник</b>						
7.023	Йогурт питьевой 150 г	260,10000	0,15	0,00749	0,00479	0,01273
7.4/4/2	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным 150г	269,61000	0,15	0,00343	0,00475	0,01664
7.148/2	Шанежка с картофелем 70 гр	412,47000	0,07	0,00482	0,00584	0,02977
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	92,40000	0,02	0,00152	0,00018	0,01002
	<b>Итого:</b>	<b>1034,58000</b>	<b>0,39</b>	<b>0,01726</b>	<b>0,01556</b>	<b>0,06916</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1610,73800</b>	<b>1,654</b>	<b>63,74000</b>	<b>52,62000</b>	<b>206,49000</b>



Номер карты	Наименование блюда	Энергетическая ценность	Вес одной порции	Белки	Жиры	Углеводы
<b>8. Среда</b>						
<b>Завтрак</b>						
7.21/2	Суп молочный с лапшой 0,200	212,78000	0,2	0,00329	0,00382	0,01252
7.035	Батон с маслом	262,80000	0,045	0,00311	0,00533	0,02136
7.285/3	Какао с молоком	227,11000	0,2	0,00321	0,00327	0,01600
	<b>Итого:</b>	702,69000	0,445	0,00961	0,01242	0,04988
<b>10:00</b>						
7.031/5	Сок фруктовый 140 г	128,80000	0,14	0,00070	0,00014	0,01414
	<b>Итого:</b>	128,80000	0,14	0,00070	0,00014	0,01414
<b>Обед</b>						
7.014-3	Огурец свежий порционный 60 гр	18,20000	0,06	0,00048	0,00006	0,00228
7.н086-1	Суп гороховый со сметаной	225,88000	0,2	0,00402	0,00306	0,01582
7.н070	Жаркое по - домашнему	832,68000	0,23	0,02283	0,02266	0,02355
7.063	Напиток из шиповника	150,32000	0,2	0,00032	0,00000	0,01817
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	108,60000	0,03	0,00198	0,00036	0,01254
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	92,40000	0,02	0,00152	0,00018	0,01002
7.044	Соль	0,00000	0,005	0,00000	0,00000	0,00000
	<b>Итого:</b>	1428,08000	0,745	0,03115	0,02632	0,08238
<b>Полдник</b>						
7.082	Снежок 150 г	253,98000	0,15	0,00389	0,00479	0,01632
7.16/5/1	Запеканка из творога с яблоками 150	891,44000	0,15	0,01606	0,02896	0,02973
7.004	Сгущеное молоко 15 гр	48,00000	0,015	0,00111	0,00131	0,00860
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	92,40000	0,02	0,00152	0,00018	0,01002
	<b>Итого:</b>	1285,82000	0,335	0,02258	0,03524	0,06467
	<b>Всего:</b>	1798,72300	1,665	64,04000	74,12000	211,07000



Утверждено:  
Заведующий  
Н.В. Парамонова



Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>9. Четверг</b>						
<b>Завтрак</b>						
7.н043	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	0,2	355,67000	0,00466	0,00682	0,02121
7.189-5	Батон 40 гр	0,04	188,00000	0,00308	0,00120	0,02132
7.435/2	Сыр 10 гр	0,01	66,88000	0,00239	0,00247	0,00000
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,2	98,54000	0,00000	0,00000	0,01181
	<b>Итого:</b>	<b>0,45</b>	<b>709,09000</b>	<b>0,01013</b>	<b>0,01049</b>	<b>0,05434</b>
<b>10:00</b>						
7.183	Банан 120 гр	0,12	181,56000	0,00126	0,00008	0,01831
	<b>Итого:</b>	<b>0,12</b>	<b>181,56000</b>	<b>0,00126</b>	<b>0,00008</b>	<b>0,01831</b>
<b>Обед</b>						
7.288	Салат из помидоров 60 гр.	0,06	86,51000	0,00075	0,00313	0,00329
7.423	Суп рыбный с крупой.	0,2	271,02000	0,00840	0,00283	0,01732
7.н250	Запеканка капустная с говядиной.	0,23	749,12000	0,02083	0,02095	0,01608
7.115/1	Компот из сухофруктов.	0,2	149,12000	0,00049	0,00003	0,01708
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,03	108,60000	0,00198	0,00036	0,01254
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	92,40000	0,00152	0,00018	0,01002
7.044	Соль	0,005	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000
	<b>Итого:</b>	<b>0,745</b>	<b>1456,77000</b>	<b>0,03397</b>	<b>0,02748</b>	<b>0,07633</b>
<b>Полдник</b>						
7.023	Йогурт питьевой 150 г	0,15	260,10000	0,00749	0,00479	0,01273
7.н253/1	Рис в молоке со сливочным маслом 150 г.	0,15	205,70000	0,00340	0,00426	0,01103
7.6/12/4	Ватрушка со сметаной 70 гр	0,07	584,95000	0,00637	0,01034	0,03660
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	92,40000	0,00152	0,00018	0,01002
	<b>Итого:</b>	<b>0,39</b>	<b>1143,15000</b>	<b>0,01878</b>	<b>0,01957</b>	<b>0,07038</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1,705</b>	<b>1712,55200</b>	<b>64,14000</b>	<b>57,62000</b>	<b>219,36000</b>

Утверждено:  
 Заведующий  
 Н.В. Парамонова



Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>10. Пятница</b>						
<b>Завтрак</b>						
7.035	Батон с маслом	0,045	262,80000	0,00311	0,00533	0,02136
7.43-2/3/1	Макаронные изделия отварные с сыром 180 гр	0,18	554,31000	0,00839	0,00730	0,03915
7.084	Кофейный напиток на молоке	0,2	228,79000	0,00280	0,00282	0,01687
	<b>Итого:</b>	<b>0,425</b>	<b>1045,90000</b>	<b>0,01430</b>	<b>0,01545</b>	<b>0,07738</b>
<b>10:00</b>						
7.031/5	Сок фруктовый 140 г	0,14	128,80000	0,00070	0,00014	0,01414
	<b>Итого:</b>	<b>0,14</b>	<b>128,80000</b>	<b>0,00070</b>	<b>0,00014</b>	<b>0,01414</b>
<b>Обед</b>						
7.333	Салат из помидоров и огурцов с зеленью.	0,06	53,39000	0,00065	0,00161	0,00289
7.117-3	Рыба(горбуша), запеченная с картофелем по-русски .	0,23	1002,17000	0,02855	0,01648	0,03767
7.н39с-1	Борщ с мясом со сметаной .	0,18	135,79000	0,00647	0,00655	0,01122
7.115	Компот из сухофруктов.	0,2	149,12000	0,00049	0,00003	0,01708
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,03	108,60000	0,00198	0,00036	0,01254
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	92,40000	0,00152	0,00018	0,01002
7.044	Соль	0,005	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000
	<b>Итого:</b>	<b>0,725</b>	<b>1541,47000</b>	<b>0,03966</b>	<b>0,02521</b>	<b>0,09142</b>
<b>Полдник</b>						
7.075	Кефир 150 г	0,15	171,36000	0,00419	0,00479	0,00614
7.н080-6	Каша гречневая молочная со сливочным маслом .	0,15	259,71000	0,00389	0,00489	0,01683
7.308	Печенье 30 гр	0,03	274,80000	0,00312	0,00156	0,02304
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	92,40000	0,00152	0,00018	0,01002
	<b>Итого:</b>	<b>0,35</b>	<b>798,27000</b>	<b>0,01272</b>	<b>0,01142</b>	<b>0,05603</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1,64</b>	<b>1772,53500</b>	<b>67,38000</b>	<b>52,22000</b>	<b>238,97000</b>



Номер карты	Наименование блюда	Энергетическая ценность	Вес одной порции	Белки	Жиры	Углеводы
<b>11. Понедельник</b>						
<b>Завтрак</b>						
7.н331/1	Каша пшеничная на концентрированном молоке со слив. маслом	416,32000	0,2	0,00594	0,00794	0,02368
7.035	Батон с маслом	262,80000	0,045	0,00311	0,00533	0,02136
7.030	Кофейный напиток на сгущенном молоке	222,36000	0,2	0,00220	0,00224	0,01789
	<b>Итого:</b>	<b>901,48000</b>	<b>0,445</b>	<b>0,01125</b>	<b>0,01551</b>	<b>0,06293</b>
<b>10:00</b>						
7.031/5	Сок фруктовый 140 г	128,80000	0,14	0,00070	0,00014	0,01414
	<b>Итого:</b>	<b>128,80000</b>	<b>0,14</b>	<b>0,00070</b>	<b>0,00014</b>	<b>0,01414</b>
<b>Обед</b>						
7.28/1	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растител. маслом 60гр.	144,81000	0,06	0,00095	0,00366	0,00778
7.55с/5	Суп геркулесовый с курой	238,05000	0,2	0,00773	0,00335	0,01300
7.н114	Котлета из мяса куры	244,19000	0,08	0,01486	0,00364	0,00418
7.н76с	Капуста тушеная.	218,03000	0,15	0,00293	0,00482	0,01393
7.024	Кисель из кураги	189,62000	0,2	0,00055	0,00001	0,02277
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	108,60000	0,03	0,00198	0,00036	0,01254
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	92,40000	0,02	0,00152	0,00018	0,01002
7.044	Соль	0,00000	0,005	0,00000	0,00000	0,00000
	<b>Итого:</b>	<b>1235,70000</b>	<b>0,745</b>	<b>0,03052</b>	<b>0,01602</b>	<b>0,08422</b>
<b>Полдник</b>						
7.075	Кефир 150 г	171,36000	0,15	0,00419	0,00479	0,00614
7.14/5/1	Запеканка из творога с рисом 150	834,03000	0,15	0,01746	0,02682	0,02657
7.004	Сгущенное молоко 15 гр	48,00000	0,015	0,00111	0,00131	0,00860
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	92,40000	0,02	0,00152	0,00018	0,01002
	<b>Итого:</b>	<b>1145,79000</b>	<b>0,335</b>	<b>0,02428</b>	<b>0,03310</b>	<b>0,05133</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1720,15300</b>	<b>1,665</b>	<b>66,75000</b>	<b>64,77000</b>	<b>212,62000</b>



Номер карты	Наименование блюда	Энергетическая ценность	Вес одной порции	Белки	Жиры	Углеводы
<b>12. Вторник</b>						
<b>Завтрак</b>						
7.н038/5	Омлет натуральный 150 гр.	444,49000	0,15	0,01157	0,01491	0,00378
7.189-5	Батон 40 гр	188,00000	0,04	0,00308	0,00120	0,02132
7.435/5	Сыр 9 гр	59,84000	0,009	0,00215	0,00222	0,00000
7.022-3	Чай с лимоном.	109,42000	0,2	0,00004	0,00000	0,01293
	<b>Итого:</b>	<b>801,75000</b>	<b>0,399</b>	<b>0,01684</b>	<b>0,01833</b>	<b>0,03803</b>
<b>10:00</b>						
7.010	Банан 140 гр	211,82000	0,14	0,00147	0,00010	0,02136
	<b>Итого:</b>	<b>211,82000</b>	<b>0,14</b>	<b>0,00147</b>	<b>0,00010</b>	<b>0,02136</b>
<b>Обед</b>						
7.143	Салат из отварной свеклы с чесноком	86,82000	0,06	0,00087	0,00181	0,00646
7.н137	Щи с мясом со сметаной.	229,52000	0,2	0,00571	0,00613	0,00724
7.149с-5	Тефтели рыбные	337,09000	0,08	0,01189	0,00414	0,00519
7.64с	Картофельное пюре.	288,83000	0,15	0,00298	0,00394	0,02201
7.115	Компот из сухофруктов.	149,12000	0,2	0,00049	0,00003	0,01708
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	108,60000	0,03	0,00198	0,00036	0,01254
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	92,40000	0,02	0,00152	0,00018	0,01002
7.044	Соль	0,00000	0,005	0,00000	0,00000	0,00000
	<b>Итого:</b>	<b>1292,38000</b>	<b>0,745</b>	<b>0,02544</b>	<b>0,01659</b>	<b>0,08054</b>
<b>Полдник</b>						
7.023	Йогурт питьевой 150 г	260,10000	0,15	0,00749	0,00479	0,01273
7.н123с5	Каша из овсяных хлопьев на молоке со слив. маслом	311,57000	0,15	0,00449	0,00666	0,01905
7.150/2	Ватрушка с повидлом 70 гр	445,90000	0,07	0,00422	0,00393	0,03841
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	92,40000	0,02	0,00152	0,00018	0,01002
	<b>Итого:</b>	<b>1109,97000</b>	<b>0,39</b>	<b>0,01772</b>	<b>0,01556</b>	<b>0,08021</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1651,70800</b>	<b>1,674</b>	<b>61,47000</b>	<b>50,58000</b>	<b>220,14000</b>



Номер карты	Наименование блюда	Энергетическая ценность	Вес одной порции	Белки	Жиры	Углеводы
<b>13. Среда</b>						
<b>Завтрак</b>						
7.21/2	Суп молочный с лапшой 0,200	212,78000	0,2	0,00329	0,00382	0,01252
7.435/2	Сыр 10 гр	66,88000	0,01	0,00239	0,00247	0,00000
7.189-5	Батон 40 гр	188,00000	0,04	0,00308	0,00120	0,02132
7.285	Какао с молоком	227,11000	0,2	0,00321	0,00327	0,01600
	<b>Итого:</b>	694,77000	0,45	0,01197	0,01076	0,04984
<b>10:00</b>						
7.031/5	Сок фруктовый 140 г	128,80000	0,14	0,00070	0,00014	0,01414
	<b>Итого:</b>	128,80000	0,14	0,00070	0,00014	0,01414
<b>Обед</b>						
7.288	Салат из помидоров 60 гр.	86,51000	0,06	0,00075	0,00313	0,00329
7.195	Суп картофельный с зеленым горошком с мясом со сметаной	243,59000	0,2	0,00568	0,00616	0,00755
7.249	Печень говяжья по-строгановски	224,62000	0,08	0,01174	0,00522	0,00067
7.368-2	Греча с овощами.	347,65000	0,15	0,00435	0,00567	0,02723
7.197-1	Компот из яблок 180г	111,40000	0,18	0,00007	0,00006	0,01331
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	108,60000	0,03	0,00198	0,00036	0,01254
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	92,40000	0,02	0,00152	0,00018	0,01002
7.044	Соль	0,00000	0,005	0,00000	0,00000	0,00000
	<b>Итого:</b>	1214,77000	0,725	0,02609	0,02078	0,07461
<b>Полдник</b>						
7.082	Снежок 150 г	253,98000	0,15	0,00389	0,00479	0,01632
7.13/5/1	Запеканка из творога с морковью 150 гр	843,40000	0,15	0,01658	0,02994	0,02117
7.004	Сгущенное молоко 15 гр	48,00000	0,015	0,00111	0,00131	0,00860
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	92,40000	0,02	0,00152	0,00018	0,01002
	<b>Итого:</b>	1237,78000	0,335	0,02310	0,03622	0,05611
	<b>Всего:</b>	1645,19500	1,65	61,86000	67,90000	194,70000

Утверждено:  
Заведующий  
Н.В. Парамонова



Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>14. Четверг</b>						
<b>Завтрак</b>						
7.186/1	Каша вязкая из гречи и пшена молочная ("Дружба 1") с маслом	0,2	426,55000	0,00579	0,00730	0,02733
7.035	Батон с маслом	0,045	262,80000	0,00311	0,00533	0,02136
7.354	Чай с сахаром ..	0,2	98,54000	0,00000	0,00000	0,01181
	<b>Итого:</b>	<b>0,445</b>	<b>787,89000</b>	<b>0,00890</b>	<b>0,01263</b>	<b>0,06050</b>
<b>10:00</b>						
7.346	Яблоко 100гр	0,1	84,60000	0,00035	0,00035	0,01038
	<b>Итого:</b>	<b>0,1</b>	<b>84,60000</b>	<b>0,00035</b>	<b>0,00035</b>	<b>0,01038</b>
<b>Обед</b>						
7.001	Салат из белокачанной капусты и моркови с растительным маслом.	0,06	91,94000	0,00082	0,00305	0,00446
7.258	Свекольник вегетарианский со сметаной	0,2	100,88000	0,00177	0,00410	0,01375
7.н041/1	Запеканка картофельная с отварным мясом .	0,23	801,50000	0,02251	0,02230	0,02766
7.110	Компот из кураги	0,2	152,92000	0,00049	0,00000	0,01871
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,03	108,60000	0,00198	0,00036	0,01254
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	92,40000	0,00152	0,00018	0,01002
7.044	Соль	0,005	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000
	<b>Итого:</b>	<b>0,745</b>	<b>1348,24000</b>	<b>0,02909</b>	<b>0,02999</b>	<b>0,08714</b>
<b>Полдник</b>						
7.023	Йогурт питьевой 150 г	0,15	260,10000	0,00749	0,00479	0,01273
7.43-2/4	Макаронные изделия отварные с сыром 150 гр	0,15	461,24000	0,00698	0,00608	0,03262
7.304	Мармелад 30 гр	0,03	175,80000	0,00012	0,00000	0,02298
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	92,40000	0,00152	0,00018	0,01002
	<b>Итого:</b>	<b>0,35</b>	<b>989,54000</b>	<b>0,01611</b>	<b>0,01105</b>	<b>0,07835</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1,64</b>	<b>1682,77500</b>	<b>54,45000</b>	<b>54,02000</b>	<b>236,37000</b>

Утверждено:  
Заведующий  
Н.В. Парамонова

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>15. Пятница</b>						
<b>Завтрак</b>						
7.185	Повидло	0,02	102,50000	0,00008	0,00000	0,01331
07.11.2004	Каша пшенная молочная с маслом сливочным 200гр	0,2	462,96000	0,00645	0,00631	0,03129
7.189-5	Батон 40 гр	0,04	188,00000	0,00308	0,00120	0,02132
7.067	Кофейный напиток с молоком	0,2	231,74000	0,00280	0,00282	0,01687
	<b>Итого:</b>	<b>0,46</b>	<b>985,20000</b>	<b>0,01241</b>	<b>0,01033</b>	<b>0,08279</b>
<b>10:00</b>						
7.031/5	Сок фруктовый 140 г	0,14	128,80000	0,00070	0,00014	0,01414
	<b>Итого:</b>	<b>0,14</b>	<b>128,80000</b>	<b>0,00070</b>	<b>0,00014</b>	<b>0,01414</b>
<b>Обед</b>						
7.289	Салат из моркови и яблок с растительным маслом 60 гр.	0,06	114,73000	0,00056	0,00313	0,00795
7.424/3	Уха рыбацкая 0,200	0,2	281,90000	0,00674	0,00230	0,01028
7.Н163	Котлета из говядины.	0,08	176,78000	0,01242	0,01088	0,00374
7.Н113/1	Свекла, тушенная со сметаной	0,15	250,20000	0,00254	0,00553	0,01751
7.115	Компот из сухофруктов	0,2	155,64000	0,00028	0,00000	0,01893
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,03	108,60000	0,00198	0,00036	0,01254
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	92,40000	0,00152	0,00018	0,01002
7.044	Соль	0,005	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000
	<b>Итого:</b>	<b>0,745</b>	<b>1180,25000</b>	<b>0,02604</b>	<b>0,02238</b>	<b>0,08097</b>
<b>Полдник</b>						
7.075	Кефир 150 г	0,15	171,36000	0,00419	0,00479	0,00614
7.22/2/3	Суп молочный с крупой 0,15	0,15	173,25000	0,00261	0,00341	0,00975
7.148/2	Шанежка с картофелем 70 гр	0,07	412,47000	0,00482	0,00584	0,02977
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	92,40000	0,00152	0,00018	0,01002
	<b>Итого:</b>	<b>0,39</b>	<b>849,48000</b>	<b>0,01314</b>	<b>0,01422</b>	<b>0,05568</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1,735</b>	<b>1627,05700</b>	<b>52,29000</b>	<b>47,07000</b>	<b>233,58000</b>



Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>16. Понедельник</b>						
<b>Завтрак</b>						
7.н123с-2	Каша из овсяных хлопьев на концентрированном молоке со сливочным маслом .	0,2	387,24000	0,00583	0,00857	0,02195
7.035	Батон с маслом	0,045	262,80000	0,00311	0,00533	0,02136
7.067	Кофейный напиток на сгущеном молоке	0,2	222,36000	0,00220	0,00224	0,01789
	<b>Итого:</b>	<b>0,445</b>	<b>872,40000</b>	<b>0,01114</b>	<b>0,01614</b>	<b>0,06120</b>
<b>10:00</b>						
7.031/5	Сок фруктовый 140 г	0,14	128,80000	0,00070	0,00014	0,01414
	<b>Итого:</b>	<b>0,14</b>	<b>128,80000</b>	<b>0,00070</b>	<b>0,00014</b>	<b>0,01414</b>
<b>Обед</b>						
7.425/1	Салат из капусты со сладкой кукурузой	0,06	63,68000	0,00118	0,00313	0,00805
7.165-2	Рассольник "Ленинградский" с тушеной говядиной со сметаной	0,2	283,05000	0,00510	0,00598	0,01402
7.н190-3с	Гуляш из мяса кури	0,08	553,58000	0,01012	0,01089	0,00294
7.64с	Картофельное пюре.	0,15	288,83000	0,00298	0,00394	0,02201
7.063	Напиток из шиповника	0,2	150,32000	0,00032	0,00000	0,01817
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,03	108,60000	0,00198	0,00036	0,01254
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	92,40000	0,00152	0,00018	0,01002
7.044	Соль	0,005	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000
	<b>Итого:</b>	<b>0,745</b>	<b>1540,46000</b>	<b>0,02320</b>	<b>0,02448</b>	<b>0,08775</b>
<b>Полдник</b>						
7.075	Кефир 150 г	0,15	171,36000	0,00419	0,00479	0,00614
7.9/5/2	Запеканка из творога 150 гр	0,15	823,31000	0,01918	0,02380	0,01896
7.004	Сгущеное молоко 15 гр	0,015	48,00000	0,00111	0,00131	0,00860
7.308/6	Печенье 20 гр	0,02	183,20000	0,00208	0,00104	0,01536
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	92,40000	0,00152	0,00018	0,01002
	<b>Итого:</b>	<b>0,355</b>	<b>1318,27000</b>	<b>0,02808</b>	<b>0,03112</b>	<b>0,05908</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1,685</b>	<b>1868,42900</b>	<b>63,12000</b>	<b>71,88000</b>	<b>222,17000</b>



Утверждено:  
Заведующий  
Н.В. Парамонова

Номер карты	Наименование блюда	Энергетическая ценность	Вес одной порции	Белки	Жиры	Углеводы
<b>17. Вторник</b>						
<b>Завтрак</b>						
7.035	Батон с маслом	262,8	0,045	0,00311	0,00533	0,02136
7.123/1	Омлет с зеленым горошком.	353,24	0,15	0,01249	0,01228	0,00581
7.354/4	Чай с сахаром ..	98,54	0,2	0,00000	0,00000	0,01181
	<b>Итого:</b>	<b>714,58</b>	<b>0,395</b>	<b>0,01560</b>	<b>0,01761</b>	<b>0,03898</b>
<b>10:00</b>						
7.202	Апельсин 140 гр	95,2	0,14	0,00088	0,00020	0,01009
	<b>Итого:</b>	<b>95,2</b>	<b>0,14</b>	<b>0,00088</b>	<b>0,00020</b>	<b>0,01009</b>
<b>Обед</b>						
7.29/1	Салат из отвар. картофеля, моркови, свеклы с реп. луком, сол. огурцом раст. мас 60гр.	83,9	0,06	0,00085	0,00538	0,00658
7.н137	Щи с мясом со сметаной.	229,52	0,2	0,00571	0,00613	0,00724
7.149с-5	Тефтели рыбные из горбуши	424,38	0,08	0,01538	0,00804	0,00519
7.179/1	Рис припущенный с овощами .	433,72	0,15	0,00398	0,00719	0,03178
7.115	Компот из сухофруктов.	149,12	0,2	0,00049	0,00003	0,01708
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	108,6	0,03	0,00198	0,00036	0,01254
7.044	Соль		0,005	0,00000	0,00000	0,00000
	<b>Итого:</b>	<b>1429,24</b>	<b>0,725</b>	<b>0,02839</b>	<b>0,02713</b>	<b>0,08041</b>
<b>Полдник</b>						
7.023	Йогурт питьевой 170 г	294,95	0,17	0,00849	0,00543	0,01443
7.н124с-1	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом.	292,97	0,15	0,00439	0,00558	0,01669
7.6/12/4	Ватрушка со сметаной 70 гр	584,95	0,07	0,00637	0,01034	0,03660
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	92,4	0,02	0,00152	0,00018	0,01002
	<b>Итого:</b>	<b>1265,27</b>	<b>0,41</b>	<b>0,02077</b>	<b>0,02153</b>	<b>0,07774</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1765,513</b>	<b>1,67</b>	<b>65,64000</b>	<b>66,47000</b>	<b>207,22000</b>



Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>18. Среда</b>						
<b>Завтрак</b>						
7.095	Каша кукурузная молочная с маслом	0,2	368,45000	0,00434	0,00680	0,02272
7.435/2	Сыр 10 гр	0,01	66,88000	0,00239	0,00247	0,00000
7.189-5	Батон 40 гр	0,04	188,00000	0,00308	0,00120	0,02132
7.285	Какао с молоком	0,2	227,11000	0,00321	0,00327	0,01600
	<b>Итого:</b>	<b>0,45</b>	<b>850,44000</b>	<b>0,01302</b>	<b>0,01374</b>	<b>0,06004</b>
<b>10:00</b>						
7.031/5	Сок фруктовый 140 г	0,14	128,80000	0,00070	0,00014	0,01414
	<b>Итого:</b>	<b>0,14</b>	<b>128,80000</b>	<b>0,00070</b>	<b>0,00014</b>	<b>0,01414</b>
<b>Обед</b>						
7.288	Салат из помидоров 60 гр.	0,06	86,51000	0,00075	0,00313	0,00329
7.255/2	Суп-пюре картофельный вегетарианский.	0,2	260,81000	0,00261	0,00506	0,01620
7.163	Котлета из говядины	0,08	410,50000	0,01359	0,01250	0,00393
7.н76с	Капуста тушеная.	0,15	218,03000	0,00293	0,00482	0,01393
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,03	108,60000	0,00198	0,00036	0,01254
7.34/2/4	Гренки 15 гр	0,015	83,16000	0,00129	0,00014	0,00821
7.044	Соль	0,005	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000
	<b>Итого:</b>	<b>0,54</b>	<b>1167,61000</b>	<b>0,02315</b>	<b>0,02601</b>	<b>0,05810</b>
<b>Полдник</b>						
7.363	Ряженка 150 г	0,15	257,04000	0,00449	0,00899	0,00614
7.16/3/1	Запеканка из творога с яблоками 150	0,15	891,44000	0,01606	0,02896	0,02973
7.004	Сгущеное молоко 15 гр	0,015	48,00000	0,00111	0,00131	0,00860
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	92,40000	0,00152	0,00018	0,01002
	<b>Итого:</b>	<b>0,335</b>	<b>1288,88000</b>	<b>0,02318</b>	<b>0,03944</b>	<b>0,05449</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1,465</b>	<b>1731,55400</b>	<b>60,05000</b>	<b>79,33000</b>	<b>186,77000</b>



Утверждено:  
Заведующий  
Н.В. Парамонова

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>19. Четверг</b>						
<b>Завтрак</b>						
7.21/2	Суп молочный с лапшой 0,200	0,2	212,78000	0,00329	0,00382	0,01252
7.035	Батон с маслом	0,045	262,80000	0,00311	0,00533	0,02136
7.067	Кофейный напиток с молоком	0,2	231,74000	0,00280	0,00282	0,01687
	<b>Итого:</b>	<b>0,445</b>	<b>707,32000</b>	<b>0,00920</b>	<b>0,01197</b>	<b>0,05075</b>
<b>10:00</b>						
7.008	Яблоко 120 гр	0,12	47,70000	0,00042	0,00042	0,01246
	<b>Итого:</b>	<b>0,12</b>	<b>47,70000</b>	<b>0,00042</b>	<b>0,00042</b>	<b>0,01246</b>
<b>Обед</b>						
7.291	Салат из огурцов с растительным маслом.	0,06	66,03000	0,00061	0,00258	0,00265
7.н39с-1	Борщ с мясом со сметаной .	0,18	135,79000	0,00647	0,00655	0,01122
7.355	Биточки рыбные	0,08	155,27000	0,01455	0,00628	0,00702
7.н180	Рагу из овощей..	0,15	248,37000	0,00285	0,00475	0,01529
7.110	Компот из кураги	0,2	152,92000	0,00049	0,00000	0,01871
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,03	108,60000	0,00198	0,00036	0,01254
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	92,40000	0,00152	0,00018	0,01002
7.044	Соль	0,005	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000
	<b>Итого:</b>	<b>0,725</b>	<b>959,38000</b>	<b>0,02847</b>	<b>0,02070</b>	<b>0,07745</b>
<b>Полдник</b>						
7.023	Йогурт питьевой 150 г	0,15	260,10000	0,00749	0,00479	0,01273
7.н043/2	Каша ячневая молочная со сливочным маслом .	0,15	272,29000	0,00366	0,00510	0,01702
7.309	Вафли 40 гр	0,04	280,00000	0,00128	0,00112	0,03236
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	92,40000	0,00152	0,00018	0,01002
	<b>Итого:</b>	<b>0,36</b>	<b>904,79000</b>	<b>0,01395</b>	<b>0,01119</b>	<b>0,07213</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1,65</b>	<b>1476,53200</b>	<b>52,04000</b>	<b>44,28000</b>	<b>212,79000</b>



Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>20. Пятница</b>						
<b>Завтрак</b>						
7.186/1	Каша вязкая из гречи и пшена молочная ("Дружба 1") с маслом	0,2	426,55000	0,00579	0,00730	0,02733
7.189-5	Батон 40 гр	0,04	188,00000	0,00308	0,00120	0,02132
7.435/2	Сыр 9 гр	0,009	59,84000	0,00215	0,00222	0,00000
7.022-3	Чай с лимоном.	0,2	109,42000	0,00004	0,00000	0,01293
	<b>Итого:</b>	<b>0,449</b>	<b>783,81000</b>	<b>0,01106</b>	<b>0,01072</b>	<b>0,06158</b>
	<small>ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ</small>					
	<small>СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП</small>					
	<small>Сертификат 188671314307732493453473669487644991372031795966</small>					
	<small>Владелец Парамонова Наталья Валерьевна</small>					
	<small>Действителен с 05.07.2023 по 04.07.2024</small>					
7.031/5	Сок фруктовый 140 г	0,14	128,80000	0,00070	0,00014	0,01414
	<b>Итого:</b>	<b>0,14</b>	<b>128,80000</b>	<b>0,00070</b>	<b>0,00014</b>	<b>0,01414</b>
<b>Обед</b>						
7.333	Салат из помидоров и огурцов с зеленью.	0,06	53,39000	0,00065	0,00161	0,00289
7.161-1	Суп из свежей рыбы	0,2	283,32000	0,00753	0,00234	0,01397
7.152	Азу	0,23	673,70000	0,01652	0,01585	0,02335
7.115	Компот из сухофруктов	0,2	155,64000	0,00028	0,00000	0,01893
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,03	108,60000	0,00198	0,00036	0,01254
7.044	Соль	0,005	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000
	<b>Итого:</b>	<b>0,725</b>	<b>1274,65000</b>	<b>0,02696</b>	<b>0,02016</b>	<b>0,07168</b>
<b>Полдник</b>						
7.075	Кефир 150 г	0,15	171,36000	0,00419	0,00479	0,00614
7.н253/1	Рис в молоке со сливочным маслом 150 г.	0,15	205,70000	0,00340	0,00426	0,01103
7.206с/2	Пирожок с капустой 70 гр.	0,07	198,87000	0,00456	0,00538	0,02718
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	92,40000	0,00152	0,00018	0,01002
	<b>Итого:</b>	<b>0,39</b>	<b>668,33000</b>	<b>0,01367</b>	<b>0,01461</b>	<b>0,05437</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1,704</b>	<b>1489,07400</b>	<b>52,39000</b>	<b>45,63000</b>	<b>201,77000</b>