

на осень 2021 Утверждаю :

1 день	понедельник	выход	№р
завтрак	каша рисовая жидкая ст.68	180\4	311
	какао с молоком ст.161	180	15
	батон с маслом ст.8	40\10	1
	итог за притем	414	
2 Завтрак	яблоко	100	
обед	Суп с мясными фрикадельками, сметана	180	135
	гуляш ст.130(к)	90	141
	рожки ст.164	100	469
	С-т из св.капусты с зел.горошком ст.15	60	46
	к-т из сухофруктов ст.165	180	639
	хлеб	40	
	итог за притем	650	
Полдник	баранка	50	
	Снежок	200	0
	итог за притем	250	
иог за день			
2 день	вторник	выход	№р рец.
завтрак	суп молочный геркулесовый ст.	180	161
	чай с лимоном ст.157	180	12
	батон с сыром ст.10	40\17	1
	итог за прием	417	
2 Завтрак	сок	100	
обед	Суп курин.с домашней лапшой ст.55(К)	180\15	151
	Оладьи из печени по-кунцевски ст.144	75	178
	картофельное пюре	100	520(3)
	С-т Пестрый ст.39	60	31
	К-т из кураги ст.198(К)	180	702
	хлеб	40	
	итог за прием	650	
Полдник	Драчена ст. (К) стр.111	130	288
	коф.напиток с молоком ст.159	130	14
	итог за прием	260	

итог за день

		выход	№ рец.
3 день	среда		
завтрак	каша манная ст.66	180	311
	коф.напиток с молоком ст.159	180	14
	батон с повидлом ст.10	40\10	1
	итог за прием	410	
2 Завтрак	лимонный напиток ст.167	0,1	
обед	Свекольник на м\б, сметана ст.83	180	34
	Картофельная запеканка с мясом ,мол.соус	150\30	430
	С-т "Мишат " ст.41	60	27
	к-т из сухофруктов ст.165	180	639(3)
	хлеб	40	
	итог за прием	640	
Полдник	чай с молоком ст. 156	130	12
	Суп молочный вермишелевый ст.94	120	160
	итог за прием	250	

итог за день

		выход	№ рец.
4 день	четверг		
завтрак	Сырники творожные с киселем ст.	150\30	355
	какао с молоком ст.	180	15
	батон с маслом	40\5	2
	итог за прием		
3 Завтрак	яблоко	150	
	итог за прием	405	
2 Завтрак	Йогурт	100	
обед	Суп овощной с мясом ,сметана ст.82	180	135
	Рыба под молочным соусом ст.120(К)	130	320
	рис, ст.162 (К)	75	466
	С-т из св. капусты ст.12	60	43
	К-т св. фруктов ст.166	180	631
	хлеб	40	
	итог за прием	665	
Полдник	чай с сахаром ст.155	200	
	печенье Минутка	50	
	итог за прием	250	

итог за день

5 день	пятница	выход	№ рец.
завтрак	рожки с сыром ст.106	160\20	274
	коф.напиток с молоком.ст.159	180	14
	батон с повидлом ст.11	40\10	2
	итог за прием	410	
2 Завтрак	фрукт (Апельсин)	100	
обед	Суп крестьянский на м\б , сметана ст.80	180	134
	К-та рубленая из птицы со сл.маслом ст.156	70	205
	картофельное пюре ст.10	100	469
	с-т из свеклы с сол.огурцом ст. 34	60	21
	сок	180	
	хлеб	40	
	итог за прием	630	
Полдник	Снежок	200	
	Коврижка ванильная	50	
	итог за прием	250	
итог за день			
6 день	понедельник	выход	№ рец.
завтрак	Суп молочный гречневый ст.91	180	161
	чай ст.155	180	12
	батон с маслом	40\5	2
	итог за прием	405	
2 Завтрак	яблоко	100	
обед	Суп куриный с вермишелью, сметана ст.74	180	140
	Шницель ст.114	70	451
	сл.гарнир (картошка + морковь)ст.177(К)	50\50	501
	С-т Винегрет овощной ст.48	60	71
	К-т из кураги ст.198(К)	180	702
	хлеб	40	
	итог за прием	630	
Полдник	каша пшенная ст.70	120	311
	Какао с молоком ст.161	130	15
	итог за прием	250	
итог за день			
7 день	вторник	выход	№ рец.
завтрак	Творожная запеканка ,сгущ. Молоко ст.98	170\40	366

	коф.напиток с молоком ст.159	180	14
	батон с маслом ст.8	40\5	1
	итог за прием	435	
2 Завтрак	Йогурт	100	
обед	Борщ с мясом , сметана Ст.70	180	110
	К-та рыбная ст.99	75	388
	рис, ст.162 (К)	75	466
	соус томатный ст.107	30	593
	С-т Мишат ст.41	60	27
	Лимонный напиток ст.167	180	669
	хлеб	40	
	итог за прием	640	
Полдник	чай с молоком ст. 156	180	12
	Шанешка наливная ст.138	70	117
	итог за прием	250	
	прием за день		
8 день	среда	выход	№ рец.
завтрак	Омлет ст.109(к)	150	284
	Какао с молоком ст.161	200	15
	батон с повидлом ст.11	40\10	2
	итог за прием	400	
2 Завтрак	кисель молочный ст.201 (К)	100	594
обед	Суп перловый с мясом , сметаной ст.76	180	138
	Овощное рагу с курой ст.23	100\50	215
	С-т из свеклы с изюмом ст.32	60	418
	к-т из сухофруктов ст.165	180	639
	хлеб	30	
	итог за прием	484	
Полдник	чай с сахаром ст.155	130	12
	каша пшеничная ст.70	120	297
	итог за прием	250	
	итог за день		
9 день	четверг	выход	№ рец.
завтрак	сырники творожные с морковью, мол.соус	150\40	295
	коф.напиток с молоком ст.159	180	14
	батон	40	0

	итог за прием	410	
2 Завтрак	Снежок	100	
обед	Щи на м\б со сметаной ст.67	180	124
	Бефстроганов ст.109	100	148
	рожки ст.164	75	469
	С-т Студенческий ст.46	60	37
	К-т св. фруктов ст.166	180	631
	хлеб	40	
	итог за прием	635	
Полдник	чай с молоком ст. 156	130	12
	каша манная вязкая с изюмом ст.60	120	176
	итог за прием	250	
итог за день			

10 день	пятница	выход	№ рец.
завтрак	Суп молочный геркулесовый ст.91	180	161
	чай с лимоном ст.157	180	12
	батон с повидлом	50\5	1
	итог за прием	415	
2 Завтрак	мандарин	100	
обед	Уха рыбацкая ст.85	180	181
	гуляш ст.130(к)	90	141
	греча	70	463
	С- из св капусты ст12	60	43
	к-т из сухофруктов ст.165	180	639(3)
	хлеб	40	
	итог за прием	620	
Полдник	КМП	200	12
	Печенье Сухарики	50	
	итог за прием	250	
итог за день			

белки жиры углеводы Вит.С колор. Столбец1

4,5	7,2	28,3	0,5	198
3,24	2,97	24,66	0,468	90
3,2	5,9	19,3	0	145,3
10,94	16,07	72,26	0,968	433,3
86,5	0,4	11,3	13	46
				46
4,68	4,4	16,5	0	121,1
15,7	9,8	6,9	0	133,5
4,1	3,8	21,6	0	142
2,3	5,5	3,1	7,93	71
0,84	0,036	18,48	0,12	80,4
0,94	0,144	1,04	0	85,6
28,56	23,68	67,62	8,05	491,6
5,2	0,65	34,35	0	156
5,4	5	21,6	0	158
10,6	5,65	55,95	0	314
136,6	45,8	207,13	22,018	1284,9

белки	жиры	углеводы	Вит.С	колор
3,69	4,14	11,64	0,47	98,1
0,18	0,027	8,37	1	34,2
6,9	4,17	21,22	0,08	150,8
10,77	8,337	41,23	1,55	283,1
0,5	11,7		2	47
				47
3,9	3,2	11	0	99,4
15,1	10,5	10,1	9,29	196
2	3	13,4	6,9	91,3
0,6	2,7	6,4	2,24	52
0,9	29,7	0	0	110
0,94	0,144	1,04	0	85,6
23,44	49,244	41,94	18,43	634,3
8,8	12,2	4,7	0	163,5
1,82	1,43	9,62	0,34	56,5
10,62	13,63	14,32	0,34	220

45,33 82,911 22,32 22,32 1184,4

белки	жиры	углеводы	Вит.С	колор
7,3	9,2	30,5	0,83	233,1
2,52	1,98	13,32	0,47	78,3
5,77	3,24	19,84	0,08	131,4
15,59	14,42	63,66	1,38	442,8
0,05	0,01	9,45	1,17	37
				51
8,24	8,15	9,81	3,47	128,8
16,3	10,2	24,2	0	254
1	5	3,8	1,5	65
0,84	0,036	18,48	0,12	80,4
0,94	0,144	1,04	0	85,6
27,32	23,53	57,33	5,09	613,8
0,7	0,55	5,65	0,13	29,5
2,64	2,25	10,33	0,34	73,2
3,34	2,8	15,98	0,47	102,7
				1210,3

белки	жиры	углевод	Вит.С	колор
17,7	10,8	17,1	0,23	298
3,24	2,97	24,66	0,468	90
3,2	0,496	27,29	0,05	73,34
				461,34
0,6		16,95	19,5	69
24,14	14,266	69,05	0,748	461,34
5	1,5	3,5	0,6	51
1,44	3,1	7,8	6,48	148
9,1	9,1	12,22	0	186,8
1,8	2,1	19,3	0	112,5
1,3	2,7	6,2	12,99	54
0,18	0,09	15,48	1,44	62,1
0,94	0,144	1,04	0	85,6
14,76	17,234	62,04	20,91	649
0,1	0,03	9,1	0	25
2,8	13,3	29,25	0	248
2,9	13,33	38,35	0	273
46,8	46,33	172,94	22,258	1434,3

белки	жиры	углевод	Вит.С	колор
9	7	36,8	0	268,2
2,53	1,98	13,32	0,47	78,3
3,2	0,496	27,29	0,05	72,32
14,73	9,476	77,41	0,52	418,82
0,9		8,4	60	38
				38
1,53	4,32	8,91	5,76	128
10,5	14,9	10,6	0,27	223
2	3	13,4	6,9	90,3
0,7	5,3	3,7	0,6	65
0,9	0	21,06	3,6	83
0,94	0,144	1,04	0	85,6
16,57	27,664	58,71	17,13	674,9
5,4	5	21,6	0	156
2,9	3,9	40,1	0	202
8,3	8,9	61,7	0	358
40,5	46,04	206,22	77,65	1489,7

белки	жиры	углевод	Вит.С	колор
3,96	3,69	14,76	0,361	108
0,09	0,027	8,19	0,18	22,5
3,2	5,9	19,3	0	145,3
7,25	9,617	42,25	0,541	275,8
0,4		11,3	13	46
				46
2,16	2,49	13,76	5,68	88,69
11,12	16,26	11,565	0,07	228
3,3	3,8	11,3	0	91,3
0,8	1,4	4,3	3,11	33
0,9	29,7	0	0	110,7
0,64	0,144	1,04	0	85,6
18,92	53,794	41,965	8,86	637,29
4,33	5,58	20,5	0,31	128
2,34	2,14	8,905	0,338	65
6,67	7,72	29,405	0,648	193
33,24	71,131	124,92	23,049	1152,1

белки	жиры	углевод	Вит.С	колор
31,1	22,4	39,8	0,62	489

2,52	1,98	13,32	0,47	78,3
5,8	3,3	20	0,07	132
39,42	27,68	73,12	1,16	699,3
5	1,5	3,5	0,6	51
				51
1,2	3,48	8,4	5,74	69,6
12,1	8,6	10,3	34,95	171
1,8	2,1	19,3		112,5
0,3	1,4	1,9	0,59	22
1	5	3,8	1,5	65
3,08	0,99	0,07	2,1	65,7
0,94	0,144	1,04	0	85,6
20,42	21,714	44,81	44,88	456,9
1,26	0,99	10,17	0,23	53,1
4,6	4,3	28,1	0	171
5,86	5,29	38,27	0,23	224,1
70,7	56,184	46,87	46,87	1431,3

белки	жиры	углевод	Вит.С	колор
14,13	23,47	2,7	0	277,5
3,6	3,3	13,7	0,52	100
3,2	0,496	27,29	0,05	73,34
20,93	27,266	43,69	0,57	450,84
1,85	2,2	15,5	0	87,5
				87,5
4,16	2,79	15,75	5,04	137,1
12,05	9,25	6,18	4,5	144
0,7	3,6	7	0,39	62
0,84	0,036	18,48	0,12	89
3,08	0,96	12,48	0,12	80,4
20,83	16,636	59,89	10,17	512,5
0,06	0,02	5,9	0	16,3
7,32	4,67	21,3	0,31	145
7,38	4,69	27,2	0,31	161,3
50,99	50,792	146,28	11,05	1212,1

белки	жиры	углевод	Вит.С	колор
22,1	18,6	35,6	1,2	389
2,52	1,98	13,32	0,47	78,3
3,16	0,496	20,76	0	47,64

27,78	21,076	69,68	1,67	514,94
2,7	2,5	10,8	0	79
				79
4	5	8,16	8,628	133
20,5	18,9	3,3	0,23	265
3,1	2,7	16	0	100
2,1	7	3,8	1,14	60
0,18	0,09	15,48	1	73
0,94	0,144	10,04	0	85,6
30,82	33,834	56,78	10,998	716,6
0,91	0,72	7,35	0,17	31,2
4,16	4,39	29,68	0,3	173
5,07	5,11	37,03	0,47	204,2
66,37	62,52	174,29	13,138	1514,7

белки	жиры	углевод	Вит.С	колор
3,69	4,14	11,61	0,47	98,1
0,18	0,027	8,37	1	34,2
4	7,3	25,8	0	181
7,87	11,467	45,78	1,47	313,3
0,8	0	8,6	38	38
				38
5,31	2,7	9	5,55	84
15,7	9,8	6,9	0	171,6
3,99	3,64	20,8	0	134
1,3	2,7	6,2	12,99	54
0,84	0,036	18,48	0,12	80,4
0,94	0,144	1,04	0	85,6
28,08	19,02	62,42	18,66	609,6
1,4	1,1	11,3	0,26	59
3,6	11,5	29,2	0	233,5
5	12,6	40,5	0,26	292,5
41,75	43,087	157,3	58,39	1253,4