ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ПРОСТОЙ
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП
Документ отправлен на официальный сайт: belrozochka.edudo.ru
Уполномоченное лицо — руководитель образовательного учреждения:
Петренко Дина Александровна
Действителен с: с 26.10.2023, 08:31
Действителен до: до 18.01.2025, 08:31
Ключ подписи: 1A8248E5C4EF002DE5D919AE78485BE4

Анализ к меню

Перспективное меню-раскладка для I

Продукты питания	1 день															
сады сельские 9 часовые	Суп молочный гречневый	Чай с лимоном	Бут с мас.сыр	Сок фрукт.	Щи из кап.и карт.	котлета рыбная	Картофельное пюре	Напиток из шиповника	Хлеб рж.пш	Какао с молоком	кондит.изд	суп молочный рисовый	чай с лимоном	бут.с мас.	суп гороховый	Банан
Выход	150	180/10/7	30\5\10	150	200	60	150	180	25\35	180	40	150	180/10/7	30\5	200	80
Хлеб пшеничный			30			11			25					30		
Хлеб ржаной									35							
Мясо говядина																
Куры																
Маргарин																
Масло сливочное	1.5		5			3	5					1.5		5		
Масло растительное					4										4	
Молоко сгущенное																
Молоко	105					15	23.7			110		105				
Кефир																
Ряженка																
Сметана																
Творог																
Яйцо																
Сыр твердый			10.6													
Мука																
Гречка	12															
Манка																
Крупа "Артек"																
Пшено																
Крупа перловая																
Рис												9				
Овсянка																
Горох, фасоль															16.2	
Макаронные изделия																
Рыба с/м						61										
Крахмал																
Какао										2						
Кофейный напиток																
Печенье											40					
Повидло																
Соль	0.23					0.2	1					0.23			1.2	
Сахар	1.2	10						10		10		1.2	10			
Чай		0.3											0.3			
Лавровый лист																
Дрожжи																
Томатная паста					0.8											
Картофель					32		171								53.4	
Капуста					50											
Огурец конс.																
Морковь					12.6										12.8	

Лук					9.6										9.6	
Свекла																
Икра кабачковая																
Горошек зеленый																
помидоры свежие																
огурцы свежие																
Кабачки																
Соки				150												
Ванильный сахар																
Сухофрукты																
Изюм																
Сухари панировочные																
Лимон													8			
Бананы																133.6
Яблоки																
Шиповник								18								
Кислота лимонная																

ИКДОУ г. Белогорск

2 день

салат из огурцов и помидоров	Биточки мясные	Компот из сухофруктов	хлеб пшенич	Хлеб ржаной	запеканка творож	молоко
40	**60**	**180**	**25**	**35**	**70**	**150**
	11		25			
				35		
	44.5					
	4				2.8	
2.4						
						158
					65.7	
					2.8	
					4.2	
0.06	0.3				0.14	
		12			5.6	
	155					

3 день

Суп молочный овсяный	чай с лимоном	бут.с масл.	сок фруктов.	овощи по сезону	суп картоф с пшеном	Голубцы ленивые	хлеб пшеничный	компот из яблок	хлеб ржаной	Ватрушка	ряженка
150	**180/10/7**	**30\5**	**150**	**40**	**200**	**160/30**	**25**	**180**	**35**	**50**	**150**
		30					25				
									35		
						81					
										1.2	
1.5		5				4					
					2					0.18	
105											
											155
						7.5					
										19	
						5				3.2	
						2				28.5	
					4						
						8					
9											
0.23					0.2	0.2				0.4	
1.2	10							18		2.47	
	0.3										
										0.2	
						1					
					80						
						121					
					10						

6	12											9.6	16					
22.6																		
17.5											42							
										150								
		18																
																	2.5	
					2.8													
								8										
															41			
		0.15													0.18			

4 день																	
каша жидкая молоч.пшенная	бутерброд с маслом	кофейный напиток с молоком	Яблоко	овощи по сезону	борщ с картоф.	макароны отв с маслом	Шницель	чай с сахаром	пшен\бород	икра кабачко	омлет натур.	чай с сахаром	хлеб пшенич.	суп молочный с гречкой	чай с лимоном	бутер с маслом	сок
150/5/5	**30\5**	**180**	**80**	**40**	**200/5**	**130/4**	**60**	**180/10**	**25\35**	**50**	**80/5**	**180/10**	**20**	**150**	**180/10/7**	**30/5**	**150**
	30						11		25				20			30	
									35								
							44.5										
5	5					4	4				4			1.5		5	
					4												
126		90									23			105			
					5												
											60						
														12			
30																	
						45.5											
		2.5															
0.2					0.16	1.3	0.3				0.4			0.09			
5		10			2			10				10		1.2	10		
								0.3				0.3			0.3		
					2.4		2										
					21.4												
					20												
					12.6		19										

					9.6		17										
					40												
										53							
				47													
																	150
							6										
															8		
			91														

5 день							6 день										
салат из капусты	Суп-лапша	птица тушеная с овощами	Компот из яблок	хлепш.\бород	кондитерское изделие	чай с сахаром	Суп молочный с макар.изделиями	Чай с лимоном	бут с мас	сок фруктовый	салат из отвар.свеклы	суп гороховый	рыба туш с ов	пюре картоф.	компот из сухофруктов	хл пш\бород	булочка веснушка
40	**200**	**180**	**180**	**25\35**	**40**	**180/10**	**150**	**180/10/7**	**30\5**	**150**	**40**	**200**	**50\50**	**150**	**180**	**25\35**	**50**
				25					30							25	
				35												35	
		89															
																	3.2
							1.5		5					5			
2	4										2.4	4	5				
							105							23.7			
		7.5															
	4																1
	15	2															35.7
												16.2					
							12										
													83				
					40												
0.06	0.4	0.2					0.23				0.06	0.15	0.5	1			0.36
2			18			10	1.2	10							12		3.5
						0.3		0.3									
																	0.3
													2.5				
		103										53.4		171			
39.4																	
5		40										12.8	35				

	9.6	22										9.6	13				
											48.6						
		8															
										150							
															18		
																	1.8
								8									
			41														
			0.18												0.18		

	7 день											8					
коф. напиток	каша молочная манная	чай с лимоном	бут с мас	банан	салат из помидоров	плов из птицы	суп картоф с макар издел	компот из яблок	хлеб ржаной\пше	запек.из твор	какао с молок	каша жидкая молоч рисовая	бутерброд с маслом сыром	напиток с молоком	яблоко	салат из свеклы	рассольник
180	**150/5/5**	**180/10/7**	**30\5**	**80**	**40**	**140**	**200**	**180**	**25\35**	**70**	**180**	**150/5/5**	**30/5/10**	**180**	**80**	**40**	**200**
			30						25				30				
									35								
						118											
	5		5			6				2.8		5	5				
					2.4		2									2.4	4
90	122										110	132		90			
										65.7							
										2.8							
													10.6				
	33									4.2							
																	4
						35						23					
							8										
											2						
2.5														2.5			
	0.2				0.06	0.6	0.15			0.14		0.2				0.6	0.2
10	5	10						18		5.6	10	5		10			
		0.3															
						2.8											
							80										80
																	21.8
						16	10										10

					11.5	8	9.6									4.8
															48.6	
					33.9											
										2.8						
		8														
				133.6												
								41						91		
					0.12			0.18								

8 день						9 день												
котлета рыбная	картофельное пюре	чай с сахаром	хлеб ржаной\пшенич.	ватрушка	ряженка	Суп молоч. с овсяной крупой	бутерброд с маслом	чай с лимоном	сок фруктовый	огурец свежий	борщ со смет	тефтеля мясная в см.	каша греч	компот из яблок	печенье	молоко	хлеб пшеничный (на обед)	Хлеб ржаной (на обед)
60	**150**	**180/10**	**25\35**	**50**	**150**	**150**	**30/5**	**180/10/7**	**150**	**40**	**200/5**	**80/80**	**150**	**180**	**40**	**150**	**25**	**35**
12			25				30										25	
			35															35
												51.5						
				1.2														
3.5	5					1.5	5					6	5					
				0.18							4							
17	23.7					105										159		
					155													
											5	20						
				2.4														
				27.7								11						
													37.5					
												7						
						9												
61																		
															40			
				23.5														
4	1			0.4		0.23					0.16	1						
		10		1.4		1.2		10			2			18				
		0.3						0.3										
				0.2														
											2.4							
	171										21.4							
											20							
											12.6							

											9.6							
											40							
										42								
									150									
								8										
														41				
														0.18				

10 день													ИТОГО	цена	сумма		норма	Факт
суп молочный с макаронами	чай с сахаром	маслом и сыром	яблоко	икра кабач	суп рисовый	котлета мясная	каша пшеничная	кисель из шип	хлеб ржаной\пшен	драчена	Хлеб пшеничный	чай с сахаром	фактически	сентябрь 2019	по меню		9 ч	
150	180/10	30\5\10	80	50	200	60	150	180	20\35	65	20	180/10					За 10 дней	
		30				11			20		20		641.0	25.00	16.03		600	641.0
									35				350.0	28.33	9.92		375	350.0
						44.5							266.0	430.00	114.38		450	266.0
													207.0	144.00	29.81		200	207.0
													5.6	135.00	0.76			
1.5		5				4	5			8			156.6	517.00	80.96		157	156.6
					2								51.0	85.00	4.33		82	56.6
													0.0	150.00			0	0
105										15			2063.1	52.50	108.31			
													155.0	59.40			3370	2373.1
													155.0	88.00	13.64			
										6			51.0	141.75	7.23		80	51.0
													150.4	206.80	31.10		300	150.4
										48			129.2	5.70	0.74		180	129.2
		10.6											31.8	490.00	15.58		48	31.8
										4			125.9	25.00	3.15		217	125.9
													61.5	40.00	2.46			
													41.4	38.00	1.57			
							37.5						37.5	30.00	1.13			
													34.0	73.00	2.48		320	318.8
													4.0	3027.00	12.11			
					8								90.0	62.00	5.58			
													18.0	46.00	0.83			
													32.4	28.00	0.91			
12													77.5	50.00	3.88		90	77.5
													205.0	240.00	49.20		290	205.0
								9					9.0	100.00	0.90		22	9.0
													4.0	550.00	2.20		4.5	4.0
													7.5	480.00	3.60		9	7.5
													120.0	100.00	12.00		150	120.0
													23.5	110.00	2.59		0	0
0.09						0.3	0.37			0.5			20.0	16.00	0.32		45	20.0
1.2	10							21.6				10	355.6	40.00	14.22		350	355.6
	0.3											0.3	3.9	680.00	2.65		4.5	3.9
															0.00			
													0.7	300.00	0.21		3.7	0.7
													13.9	150.00	2.09			
					80		210						1482.6	29.00	43.00		1610	1482.6
													250.4	23.00	5.76			
													21.8	55.00	1.20		2437	1197.4
					10								218.4	40.00	8.74			

					9.6								196.7	27.00	5.31			
													177.2	28.00	4.96			
				53									106.0	115.00	12.19			
													8.0	110.00	0.88			
													103.5	60.00	6.21			
													101.5	59.00	5.99			
													0.0		0.00			
													750.0	33.30	24.98		**750**	750.0
													0.0	350.00	0.00			
													36.0	150.00	5.40		**80**	65.3
													4.3	200.00	0.86			
						6							17.6	100.00	1.76			
													48.0	139.00	6.67		**855**	752.2
													267.2	79.00	21.11			
			91										437.0	70.00	30.59			
								7					25.0	210.00	5.25			
								0.27					1.4	500.00	0.72			
															748.41			
															74.84			

Процент выполнения натуральных

Норм — 75.9 %

% выпол.	
106.8	
93.3	
59.1	
103.5	
99.7	
69.0	
70.4	
63.8	
50.1	
71.8	
66.3	
58.0	
99.6	
86.1	
70.7	
40.9	
88.9	
83.3	
80.0	
44.4	
101.6	
86.7	
18.9	
92.1	
49.1	

100.0	
81.6	
88.0	
2123.85	

Возрастная категория: 3-7 лет Приказ №218 от 23.08.2024 г.

Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорий-ность, ккал	Витамин	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г		С	№ рецептуры
1-й день Понедельник	**Завтрак**							
	Суп молочный с крупой (манка)	150	3.61	3.81	12.62	99.3	0.68	94
	Чай с лимоном	180/8/7	0.12	0.02	10.20	41.0	2.83	393
	Бутерброд с маслом	34	2.38	7.33	14.23	132.1	0.00	1
	Итого завтрак:		6.11	11.16	37.05	272.4	3.51	
	2-й завтрак							
	Сок фруктовый	150	0.75	0.0	15.15	64.0	3.00	399
	Банан/Яблоко	100	1.50	0.5	21.00	95.0	10.0	368
	Обед							
	Огурец/помидор консервированный	50	0.4	0.05	0.85	5	1.75	б/н
	Щи из свежей капусты	200	1.39	3.91	6.79	67.8	14.77	67
	Рыба тушенная с овощами	80	7.93	4.55	2.20	81.0	1.80	247
	Картофельное пюре	150	4.09	6.40	27.25	183.00	24.21	321
	Компот из сухофруктов	180	0.40	0.02	24.98	101.7	0.36	376
	Хлеб пшеничный	20	1.98	0.27	11.40	59.7	0	ПР
	Хлеб пшенично-ржаной	35	2.31	0.42	11.69	60.9	0	ПР
	Итого обед:		18.50	15.62	85.16	559.10	42.89	
	Полдник							
	Кондитерское изделие	30	8.04	9.06	86.50	459.60	0	б/н
	Кефир, ряженка, йогурт	200	5.64	5.00	8.40	102.0	1.40	401
	Итого полдник		13.68	14.06	94.90	561.6	1.40	
	Итого за день:		39.79	30.18	238.11	1,488.1	57.80	
2-й день Вторник	**Завтрак**							
	Суп молочный с рисовой крупой	150	3.61	3.81	12.62	99.3	0.68	94
	Чай с сахаром	180/8	0.06	0.02	9.99	40	0.03	392
	Бутерброд с маслом	34	2.38	7.33	14.23	132.1	0	1
	Итого завтрак:		6.05	11.16	36.84	271.41	0.71	
	2-й завтрак							
	Сок фруктовый	150	0.75	0.00	15.15	64.0	3.00	399
	Банан/Яблоко	100	1.50	0.5	21.00	95.0	10.00	368
	Обед							
	Огурец/помидор консервированный	50	0.4	0.05	0.85	5	1.75	б/н
	Суп гороховый	200	4.39	4.22	13.06	107.8	4.65	81
	Жаркое по-домашнему	170	20.80	5.33	18.50	205.0	7.26	276
	Компот из сухофруктов	180	0.40	0.02	24.98	101.7	0.36	376
	Хлеб пшеничный	20	1.98	0.27	11.40	59.7	0	ПР
	Хлеб пшенично-ржаной	35	2.31	0.42	11.69	60.9	0	ПР
	Итого обед:		30.28	10	80.48	540	14.02	
	Полдник							
	Запеканка из творога	70	12.43	8.47	22.30	178.00	0.00	237
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.8	107.0	1.43	397
	Итого полдник:		16.10	11.66	38.12	285.00	1.43	
	Итого за день:		53.18	33.13	170.59	1160.51	19.16	
	Завтрак							

3-день Среда	Суп молочный с овсяной крупой	150	4.44	4.45	13.45	111.6	0.680	94
	Чай с сахаром	180/8	0.06	0.02	9.99	40.0	0.03	392
	Бутерброд с маслом	34	2.38	7.33	14.23	132.1	0	1
	Итого завтрак:		6.88	11.80	37.67	283.71	0.71	
	2-й завтрак							
	Сок фруктовый	150	0.75	0.00	15.15	64.0	3.00	399
	Банан/Яблоко	100	1.50	0.5	21.00	95.0	10.00	368
	Обед							
	Винегрет овощной	60	0.82	3.7	5.06	56.9	6.15	45
	Суп с пшенной крупой	200	1.74	2.27	11.43	73.20	6.60	80
	Каша рассыпчатая с овощами	120	3.2	2.60	31.90	164.0	0.50	166
	Котлета рыбная	60	8.02	2.82	5.99	81.00	0.26	255
	Компот из свежих яблок	180	0.14	0.14	21.49	87.84	1.55	372
	Хлеб пшеничный	20	1.98	0.27	11.40	59.7	0	ПР
	Хлеб пшенично-ржаной	35	2.31	0.42	11.69	60.9	0	ПР
	Итого обед:		18.21	12.22	98.96	583.52	15.06	
	Полдник							
	Булочка Ватрушка	50	6.58	3.91	20.80	144.3	0.03	458
	Кефир, ряженка, йогурт	200	5.64	5.00	8.40	102.0	1.40	401
	Итого полдник:		12.22	8.91	29.20	246.30	1.43	
	Итого за день:		38.81	33.43	186.83	1,208.53	27.20	
	Завтрак							
4-день Четверг	Каша молочная пшенная	150/5/5	3.46	4.57	24.70	154.00	0.0	185
	Бутерброд с маслом	34	2.38	7.33	14.23	132.1	0.0	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91.0	1.17	395
	Итого завтрак:		8.69	14.31	53.29	377.11	1.17	
	2-й завтрак							
	Сок фруктовый	150	0.75	0.00	15.15	64.0	3.0	399
	Кондитерское изделие	30	8.04	9.06	86.50	459.6	0.00	б/н
	Обед							
	Огурец/помидор консервированный	50	0.4	0.05	0.85	5.0	1.75	б/н
	Борщ со сметаной	200	1.45	3.93	10.19	82.0	8.23	57
	Макаронные изделия отварные с масло	120	4.26	3.27	20.44	128.30	0.00	205
	Шницель	80	11.92	8.80	11.64	173.0	0.00	282
	Чай с сахаром	180/8	0.06	0.02	9.99	40	0.03	392
	Хлеб пшеничный	20	1.98	0.27	11.40	59.7	0	ПР
	Хлеб пшенично-ржаной	35	2.31	0.42	11.69	60.9	0	ПР
	Итого обед:		22.38	16.76	76.20	548.90	10.01	
	Полдник							
	Икра кабачковая (пром. произ-ва)	50	0.45	2.35	2.96	34.80	0.00	ПР
	Омлет натуральный	80	7.06	13.58	1.40	156	0.12	215
	Чай с сахаром	180/8	0.06	0.02	9.99	40	0.03	392
	Хлеб пшеничный	20	1.98	0.27	11.40	59.7	0.08	ПР
	Итого полдник:		9.55	16.22	25.75	290.50	0.23	
	Итого за день:		49.41	56.35	256.89	1,740.11	14.41	
	Завтрак							

5-й день Пятница	Суп молочный с крупой (овсянка)	150	4.44	4.45	13.45	111.6	0.68	94
	Чай с сахаром	180/8	0.06	0.02	9.99	40	0.03	392
	Бутерброд с маслом	34	2.38	7.33	14.23	132.1	0	1
	Итого завтрак:		6.88	11.80	37.67	283.71	0.71	
	2-й завтрак							
	Сок фруктовый	150	0.75	0.0	15.15	64.0	3.00	399
	Банан/Яблоко	100	1.50	1	21.00	95.0	10.00	368
	Обед							
	Огурец/помидор консервированный	50	0.4	0.05	0.85	5.0	1.75	б/н
	Суп-лапша домашняя	200	1.77	4.05	9.54	81.80	0.40	86
	Плов из птицы	120	12	11.08	20.07	228	0.31	304
	Компот из свежих яблок	180	0.14	0.14	21.49	87.84	1.55	372
	Хлеб пшеничный	20	1.98	0.27	11.40	59.7	0	ПР
	Хлеб пшенично-ржаной	35	2.31	0.42	11.69	60.9	0	ПР
	Итого обед:		18.60	16.01	75.04	523.24	4.01	
	Полдник							
	Бутерброд с сыром	45	4.73	6.88	14.56	139.00	0	3
	Молоко кипяченое	150	4.85	4.08	7.58	85	2.05	400
	Итого полдник:		9.58	10.96	22.14	224.00	2.057	
	Итого за день:		35.81	38.77	150.00	1094.95	9.78	
	Завтрак							
6-день Понедельник	Суп молочный с макарон.издел.	150	4.31	3.91	14.13	108.9	0.68	93
	Чай с сахаром	180/8	0.06	0.02	9.99	40	0.03	392
	Бутерброд с маслом	34	2.38	7.33	14.23	132.1	0	1
	Итого завтрак:		6.75	11.26	38.35	281.01	0.71	
	2-й завтрак							
	Сок фруктовый	150	0.75	0.00	15.15	64.0	3.0	399
	Банан/Яблоко	100	1.50	1	21.00	95.0	10.00	368
	Обед							
	Винегрет овощной	60	0.82	3.7	5.06	56.88	6.15	45
	Суп картофельный с горохом	200	4.39	4.22	13.06	107.80	4.65	81
	Котлета рыбная	60	8.02	2.82	5.99	81	0.26	255
	Картофельное пюре	150	4.09	6.40	27.25	183.00	24.21	321
	Компот из сухофруктов	180	0.40	0.02	24.98	101.7	0.36	376
	Хлеб пшеничный	20	1.98	0.27	11.40	59.7	0	ПР
	Хлеб пшенично-ржаной	35	2.31	0.42	11.69	60.9	0	ПР
	Итого обед:		22.01	17.85	99.43	650.98	35.63	
	Полдник							
	Булочка "Веснушка"	50	3.90	3.06	26.93	151.0	0.00	473
	Кефир, ряженка, йогурт	200	5.64	5.00	8.00	102.00	0.60	401
	Итого полдник:		9.54	8.06	34.93	253.00	0.60	
	Итого за день:		39.80	37.67	193.71	1279.99	46.94	
	Завтрак							

7-й день Вторник	Суп молочный с крупой (манка)	150	3.61	3.81	12.62	99.3	0.68	94
	Чай с сахаром и лимоном	180/8/7	0.12	0.02	10.20	41	2.83	393
	Бутерброд с маслом	34	2.38	7.33	14.23	132.1	0	1
	Итого завтрак:		6.11	11.16	37.05	272.41	3.51	
	2-й завтрак							
	Сок фруктовый	150	0.75	0.00	15.15	64.0	3.0	399
	Банан/Яблоко	100	1.50	1	21.00	95.0	10.00	368
	Обед							
	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0.86	3.66	4.01	52.44	5.1	36
	Суп картофельный с пшеничной крупой	200	2.14	2.24	13.71	83.60	6.60	80
	Котлеты рубленные из птицы	60	9.43	9.65	9.98	164	0.5	305
	Каша вязкая гречневая	150/5	4.67	4.86	25.83	166	0	168
	Компот из свежих яблок	180	0.14	0.14	21.49	87.84	1.55	372
	Хлеб пшеничный	20	1.98	0.27	11.40	59.7	0	ПР
	Хлеб пшенично-ржаной	35	2.31	0.42	11.69	60.9	0	ПР
	Итого обед:		21.53	21.24	98.11	674.48	13.75	
	Полдник							
	Запеканка из творога	70	12.43	8.47	22.30	178.00	0.00	237
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107	1.43	397
	Итого полдник:		16.10	11.66	38.12	285.0	1.43	
	Итого за день:		45.24	44.56	194.28	1326.89	28.69	
	Завтрак							
8-й день Среда	Суп молочный с ячневой крупой	150	3.61	3.81	12.62	99.3	0.68	94
	Чай с сахаром	180/8	0.06	0.02	9.99	40	0.03	392
	Бутерброд с маслом	34	2.38	7.33	14.23	132.1	0.00	1
	Итого завтрак:		6.05	11.16	36.84	271.41	0.71	
	2-й завтрак							
	Сок фруктовый	150	0.75	0.00	15.15	64.0	3.0	399
	Банан/Яблоко	100	1.50	1	21.00	95.0	10.00	368
	Обед							
	Борщ со сметаной	200	1.45	3.93	10.19	82.00	8.23	57
	Гуляш из отварного мяса	160	20.63	16.30	5.24	250.0	1.10	277
	Каша вязкая пшеничная	150/5	4.08	4.08	29.94	173.00	0.00	168
	Чай с сахаром	180/8	0.06	0.02	9.99	40	0.03	392
	Хлеб пшеничный	20	1.98	0.27	11.40	59.7	0	ПР
	Хлеб пшенично-ржаной	35	2.31	0.42	11.69	60.9	0	ПР
	Итого обед:		30.51	25.02	78.45	665.60	9.36	
	Полдник							
	Булочка "Ватрушка"	50	6.58	3.91	20.80	144.30	0.03	458
	Кефир, ряженка, йогурт	200	5.64	5	8.40	102	1.40	401
	Итого полдник:		12.22	8.91	29.20	246.30	1.43	
	Итого за день:		50.28	45.59	165.49	1278.31	21.50	
	Завтрак							

9-й день Четверг	Суп молочный с овсянной крупой	150	4.44	4.45	13.45	111.6	0.69	94
	Бутерброд с сыром	45	4.73	6.88	14.56	139.0	0.1	3
	Чай с сахаром и лимоном	180/8/7	0.12	0.02	10.20	41	2.83	393
	Итого завтрак:		9.29	11.35	38.21	291.60	3.59	
	2-й завтрак							
	Сок фруктовый	150	0.75	0	15.15	64.0	3.00	399
	Кондитерскуое изделие	30	8.04	9	86.50	459.6	0.00	б/н
	Обед							
	Икра кабачковая (пром. произ-ва)	50	0.45	2.35	2.96	34.80	0.00	ПР
	Суп картофельный с рисовой крупой	200	1.58	2.19	11.66	72.6	6.60	80
	Макаронные изделия отварные с масло	120	4.26	3.27	20.44	128.3	0.00	205
	Шницель	80	11.92	8.8	11.64	173.00	0.00	282
	Компот из свежих яблок	180	0.14	0.14	21.49	87.8	2	372
	Хлеб пшеничный	20	1.98	0.27	11.40	59.7	0	ПР
	Хлеб пшенично-ржаной	35	2.31	0.42	11.69	60.9	0	ПР
	Итого обед:		22.64	17	91.28	617.14	8.15	
	Полдник							
	Омлет Драчена	80	8.52	11.69	5.05	160.00	0.28	228
	Хлеб пшеничный	20	1.98	0.27	11.40	59.70	0.00	ПР
	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91.0	1.17	395
	Итого полдник:		13.35	14.37	30.81	310.70	1.45	
	Итого за день:		54.07	52.22	261.95	1743.04	16.19	
	Завтрак							
	Каша молочная рисовая	150/5/5	2.12	3.89	26.86	151.0	0.00	185
	Бутерброд с маслом	34	2.38	7.33	14.23	132	0.00	1
10 день Пятница	Бутерброд с маслом	34	2.38	7.33	14.23	132	0.00	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	1.17	395
	Итого завтрак:		9.73	20.96	69.68	506.22	1.17	
	2-й завтрак							
	Сок фруктовый	150	0.75	0	15.15	64.0	3.00	399
	Банан/Яблоко	100	1.50	1	21.00	95.0	10.00	368
	Обед							
	Салат из свеклы	60	0.86	3.65	5.02	56.34	5.70	33
	Рассольник Ленинградский	200	1.68	4.09	13.27	96.6	6.03	76
	Биточки рыбные запеченные	60	8.02	2.82	5.99	81.0	0.26	255
	Картофельное пюре	150	4.09	6.40	27.25	183.00	24.21	321
	Кисель из повидла	180	0.08	0.02	20.00	80.5	0.06	383
	Хлеб пшеничный	20	1.98	0.27	11.40	59.7	0	ПР
	Хлеб пшенично-ржаной	35	2.31	0.42	11.69	60.9	0	ПР
	Итого обед:		19.02	17.67	94.62	618.04	36.26	
	Полдник							
	Бутерброд с сыром	45	4.73	6.88	14.56	139.00	0	3
	Чай с сахаром	180/8	0.06	0.02	9.99	40.0	0.03	392
	Итого полдник:		4.79	6.90	24.55	179	0.10	
	Итого за день:		35.04	46.03	209.85	1398.26	47.53	
	ИТОГО:		441.43	417.93	2027.70	13718.70	289.20	