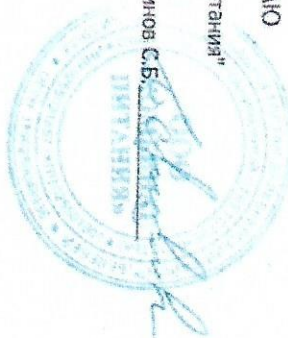


УТВЕРЖДАЮ

ООО "Комбинат питания"

Директор Багаутдинов С.В.

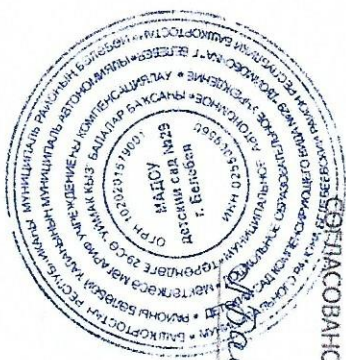


Приложение №8
к СанПиН 2.3.12.4.3590-20

Сезон: **ОСЕНЬ-ЗИМА**

Категория: **САД 12ч**

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**



СОБЛАСОВАННО

Давидова И.

День 1

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)								День 1
			Б	Ж	У		А (ретинол)	В1	С	D	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20							
	Завтрак 1																								
ДП**073	Каша гречневая вязкая с маслом	160	7,02	7,02	28,88	208		0,17	0,39			95,5317	85,0732		2,6615										
СУ13/04	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25						0,26			0,03										
ДП00317	Сыр порционный	10	3,1	3		64		0,01	0,21			264	10,5		0,3										
ДП00371	Батон нарезной	30	4,5	2,21	1,2	75	170	10,97				2,8502	4,95		10,0502										
	Всего в Завтрак 1	400	14,72	12,26	39,18	372	170	11,15	0,6			62,6419	90,5232		13,0417										
	2 Второй завтрак																								
ДП00157	Напиток "Валетек" витаминизированный	100		5,6	5,95	94			5,6			110	6,09		0,03										
	Всего в 2 Второй завтрак	100		5,6	5,95	94			5,6			110	6,09		0,03										
	Обед																								
ДП00288	Суп картофель.с макаронными изделиями	180	1,94	1,8	13,54	70		0,06	4,75			9,6336	15,0624		0,6192										
ДП00132	Котлеты (говядина)	70	8,92	11,23	11,62	216		0,06	0,07			29,19	22,106		1,036										
ДП00203	Рагу из овощей	130	2,66	6,17	23,01	126		0,06	6,43			28,9445	27,6315		0,9295										
ДП**01	Компот из смеси сухофр.	180	0,99	0,05	17,78	113		0,01	0,12			22,617	14,301		0,468										
ДС000**	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/20	2	0,2	12,61	55						0,52	0,14		0,012										
ДС**000	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	20	2,35	1,55	12,2	81		0,03	0,19			5,635	4,94		0,32										
	Всего в Обед	600	18,86	21	90,76	661		0,22	11,56			96,5401	84,1809		3,3847										
	Полдник																								
ШМ13002	Молоко кипяченное	200	5,7	5,9	9	111		0,06	1,09			222,46	25,66		0,18										
ПВ12028	Булочка "Веснушка"	50	3,9	2,7	26,8	149		0,04				8,08	5,59		0,45										
	Всего в Полдник	250	9,6	8,6	35,8	260		0,1	1,09			230,54	31,25		0,63										
	Ужин																								
СУ07032	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	200	6,25	10,77	20,75	226		0,06	0,49			113,834	32,5268		0,5268										

СУ13/04	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25				0,26									
ДП*0179	Печенье	24	5,12	3,84	2,56	54		0,14		7,04	4,8	21,6	3,68						
ДП000*1	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3	0,3	16,8	83				0,78	0,21	0,018							
	Всего в Ужин	454	13,78	11,78	67,29	466		0,2	0,49			21,914137,5368	21,6	4,2548					
	Всего в День		58,96	60,33	253,29	1 853		8,01	19,34			920,68657,9309	21,617,9911						

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
	Завтрак 1																		
ДЕП0008	Каша молочная "Дружба" с маслом	190	2,59	3,94	18,51	203		0,11	0,48			114,507 ⁸	33,3961		0,7208				
ДЕП0003	Чай с сахаром и молоком	180	1,8	0,9	17,1	66		0,01	0,23			47,754	5,481		0,063				
ДП00371	Батон нарезной	30	4,5	2,21	1,2	75	110	7,31				1,9001	3,3		6,7001				
	Всего в Завтрак 1	400	8,89	7,05	36,81	344	110	7,43	0,71			64,1619	42,1771		7,4839				
	2 Второй завтрак																		
ДП002**	Сок фруктовый	100	0,1	0,15	2,75	86		0,01	1,5			5,25	3		1,05				
	Всего в 2 Второй завтрак	100	0,1	0,15	2,75	86		0,01	1,5			5,25	3		1,05				
	Обед																		
ДС02011	Суп крестьянский с крутой перловой	180	1,51	3,95	8,71	77		0,03	5,57			16,2581	11,9729		0,4413				
ДС05006	Суфле куриное (паровое)	70/7	21,28	25,76	2,1	281		0,03	0,32			35,8925	11,4975		1,0325				
ДЕ00110	Каша ячневая рассыпчатая	130	5,14	3,88	32,4	102		0,16	8,89			94,2815	60,8065		1,6355				
ДЕ00114	Кисель из концентрата плодовых или ягодных	180	1,08		21,69	65						0,432			0,054				
ДС000**	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/20	2	0,2	11,2	55		0,03	0,19			0,52	0,14		0,012				
ДС**000	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	20	2,35	1,55	14,2	81						5,635	4,94		0,32				
	Всего в Обед	607	33,36	35,34	90,3	661		0,25	14,97			53,0191	89,3569		3,4953				
	Полдник																		
ЯУ13022	Кефир б/с	200	2,3	2,4	7,8	124		0,06	1,37			235,2	27,44		0,2				
ДС017**	Печенье	50	6,25	5,6	9,31	133	35 000	0,29				14,6667	10	45	7,6667				
	Всего в Полдник	250	8,55	8	17,11	257	35 000	0,35	1,37			49,8667	37,44	45	7,8667				
	Ужин																		
ДЕ102**	Салат из свеклы с растительным маслом	50	1	2,67	4,58	42		0,01	0,93			17,2	9,3333		0,6				
ДС*0194	Плов из курицы(филе курицы)	180	17,1	21,4	28,4	291		0,14	2,09			39,34	64,6		3,54				
СУ13/04	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25						0,26			0,03				
ДС00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3	0,3	16,8	114						0,78	0,21		0,018				
	Всего в Ужин	460	21,2	24,4	58,88	472		0,15	3,02			57,58	74,1433		4,188				
	Всего в День		72,1	74,94	205,85	1 820	35 110	8,19	21,57			29,8777	46,1173	45	24,0839				

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (ретинол)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20			
	Завтрак 1																				
ШМО7011	Каша манная молочная жидкая с маслом	190	4,31	2,16	21,88	201		0,06	0,49			117,491 9	17,4903		0,3903						
ДП00*06	Какао с молоком	180	3,24	2,97	12,33	85		0,03	0,47			99,333	24,273		0,792						
ДП00371	Батон нарезной	30	4,5	2,21	1,2	75	110	7,31				1,9001	3,3		6,7001						
	Всего в Завтрак 1	400	12,05	7,34	35,41	361	110	7,4	0,96			218,725	45,0633		7,8824						
	2 Второй завтрак																				
ДС00340	Яблоки	100	0,2		4,2	88		0,03	10			16	9	11	2,2						
	Всего в 2 Второй завтрак	100	0,2		4,2	88		0,03	10			16	9	11	2,2						
	Обед																				
ДСТО*7А	Рассольник ленинградский со сметаной	180	9,69	10,26	22,85	110		0,06	4,64			10,7884	15,5884		0,5885						
ДП***3	Тефтели из говядины с рисом с соусом томатным	70	10,32	15,93	12,78	227		0,03	0,45			11,2827	16,9145		0,7255						
Ск0600*	Картофельное пюре	130	5,38	1,3	22,18	119		0,1	9,02			30,8706	24,7866		0,9014						
ДП0*01*	Напиток апельсиновый	180	0,18		17,82	69		0,01	4,75			6,399	2,241		0,099						
ДС000**	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/20	2	0,2	11,2	55		0,03	0,19			0,52	0,14		0,012						
ДС**000	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	20	2,35	1,55	14,2	81		0,03	0,19			5,635	4,94		0,32						
	Всего в Обед	600	29,92	29,24	101,03	661		0,23	19,05			65,4957	64,6105		2,6464						
	Полдник																				
СУ13/04	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25						0,26			0,03						
СУ12006	Пирожки печеные с яблоками	70	4,2	3,7	30,7	235		0,04				8,75	5,22		0,47						
	Всего в Полдник	270	4,3	3,73	39,8	260		0,04				9,01	5,22		0,5						
	Ужин																				
СУ02026	Суп молочный с крупной гречневой	200	4,4	4,16	16,4	220		0,06	0,52			111,464	20,536		0,752						
СУ13/04	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25						0,26			0,03						
ДС00007	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	4	0,5	23,5	190						1,3	0,35		0,0334						
	Всего в Ужин	450	8,5	4,69	49	435		0,06	0,52			113,024	20,886		0,8154						
	Всего в день		54,97	45	229,44	1 805	110	7,76	30,53			22,2547	44,7798	11	14,0442						

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	I	Se	F								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20								
	Завтрак 1																									
ДЕ00097	Каша пшенная молочная жидкая с маслом	180	6,55	7,71	30,86	199		0,15	0,47			113,259 7	39,3896		1,0286											
ДЕП0003	Чай с сахаром и молоком	180	1,8	0,9	17,1	66		0,01	0,23			47,754	5,481		0,063											
ДП00371	Батон нарезной	30	4,5	2,21	1,2	75	110	7,31				1,9001	3,3		6,7001											
ДП00198	Повидло	10	0,4		1,2	21																				
	Всего в Завтрак 1	400	13,25	10,82	50,36	361	110	7,47	0,7			62,9138	48,1706		7,7917											
	2 Второй завтрак																									
ДП002**	Сок фруктовый	100	0,1	0,15	2,75	86		0,01	1,5			5,25	3		1,05											
	Всего в 2 Второй завтрак	100	0,1	0,15	2,75	86		0,01	1,5			5,25	3		1,05											
	Обед																									
ПУ02200	Свекольник со сметаной	180	1,38	3,58	9,46	145		0,04	3,37			19,9615	17,2731		0,8423											
Дж00280	Азу с картофелем	160	12,8	14,93	21,33	268		0,18	25,98			862,730 7	24,4373	43,584	174,122 7	2,72										
ДЗ00159	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,3	27	66		0,01	80			11,09	2,96		0,57											
ДС000**	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/20	2	0,2	11,2	55						0,52	0,14		0,012											
ПД00024	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	40	4,7	3,1	28,4	102		0,06	0,39			11,27	9,88		0,64											
	Всего в Обед	600	21,48	22,11	97,39	636		0,29	109,74		62,7307	67,2788	73,8371	74,1227	4,7843											
	Полдник																									
СУ13007	Молоко кипяченое	200	5,5	5,6	8,6	126		0,06	1,04			211,2	24,36		0,17											
ДС00050	Пряники	50	2,74	2,24	36,5	154																				
	Всего в Полдник	250	8,24	7,84	45,1	280		0,06	1,04			211,2	24,36		0,17											
	Ужин																									
ДП0*03	Сырники из творога с повидлом	120/10	19,27	14,37	23,4	303		0,61	0,26			154,317 7	23,5071		0,6423											
СУ13/04	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25						0,26			0,03											
ДС000**	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/20	2	0,2	11,2	55		0,03	10			0,52	0,14		0,012											
ДС00340	Яблоки	100	0,2		4,2	88						16	9	11	2,2											
	Всего в Ужин	450	21,57	14,6	47,9	471		0,64	10,26		62,7307	71,0977	32,6471	11	2,8843											
	Всего в день		64,64	55,52	243,5	1 834	110	8,47	123,24		62,7307	17,7403	82,0148	85,1227	16,6803											

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)												Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	I	Se	F								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20								
Завтрак 1																										
ДС001**	Макаронные изделия отварные с маслом	160	3,61	4,14	24,77	214		0,06				9,6103	7,5458		0,7639											
ДП*0035	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,03	9,3	38			1,12			2,73	0,73		0,06											
ДП00198	Повидло	10	0,4		1,2	21																				
ДП00371	Батон нарезной	30	4,5	2,21	1,2	75		110	7,31			1,9001	3,3		6,7001											
Всего в Завтрак 1						400	8,71	3,38	36,47	348		110	7,37	1,12		7,524										
2 Второй завтрак																										
ДП002**	Сок фруктовый	100	0,1	0,15	2,75	86		0,01	1,5			5,25	3		1,05											
Всего в 2 Второй завтрак						100	0,1	0,15	2,75	86		0,01	1,5		1,05											
Обед																										
ДК00250	Салат луковый	50	0,62	4,5	3,5	57		0,02	1,44			12,9625	5,7875		0,325											
ДЕ*0027	Суп картофель.с бобов	180	2,64	1,56	13,44	101		0,16	3,31			22,392	27		1,596											
ДС*0043	Жаркое по-домашнему с филе кур	150	4,25	3,75	17,94	246		0,06	1,46			18,7667	20,15		1,7917											
ДП00929	Компот из свежих плодов	180	0,18	0,09	15,48	61		0,01	1,44			5,427	2,817		0,72											
ДС000**	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/20	2	0,2	11,2	55						0,52	0,14		0,012											
ДС**000	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	20	2,35	1,55	14,2	81		0,03	0,19			5,635	4,94		0,32											
Всего в Обед						600	12,04	11,65	75,76	601		0,28	7,84		4,7647											
Полдник																										
СУ13007	Молоко кипяченое	200	5,5	5,6	8,6	126		0,06	1,04			211,2	24,36		0,17											
ДЕ01977	Плюшка "Новомосковская"	50	1,6	1,05	25,5	146		0,05	0,02			11,845	5,55		0,42											
Всего в Полдник						250	7,1	6,65	34,1	272		0,11	1,06		0,59											
Ужин																										
ДС00999	Каша овсяная молочная жидкая с маслом	200	7,24	9,62	30,59	239		0,19	0,5			136,324	54,8108		1,5568											
СУ13/04	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25						0,26			0,03											
ДС00007	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	4	0,5	23,5	190						1,3	0,35		0,0334											
Всего в Ужин						450	11,34	10,15	63,19	454		0,19	0,5		1,6202											
Всего в день						39,29	31,98	212,27	1761	110		7,96	12,02		46,1229	60,4811	15,5489									

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	Р	Fe	I	Se	F								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20								
	Завтрак 1																									
ДСТ0008	Каша молочная "Дружба" с маслом	180	2,45	3,74	17,54	153		0,1	0,45			108,481 1	31,6384		0,6829											
ДП00*06	Какао с молоком	180	3,24	2,97	12,33	85		0,03	0,47			99,333	24,273		0,792											
ДП00317	Сыр порционный	10	3,1	3		64		0,01	0,21			264	10,5		0,3											
ДП00371	Батон нарезной	30	4,5	2,21	1,2	75		7,31				1,9001	3,3		6,7001											
	Всего в Завтрак 1	400	13,29	11,92	31,07	377		7,45	1,13			73,7142	69,7114		8,475											
	2 Второй завтрак																									
СС13021	Кисель из концентрата "Валетек"	100			11,95	88		0,19	12,5																	
	Всего в 2 Второй завтрак	100			11,95	88		0,19	12,5																	
	Обед																									
ЯУ*2001	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	185	1,31	1,79	2,98	54		0,04	8,58			23,2265	13,6303		0,5013											
ДЕ0144А	Макаронные изделия отварные	130	4,51	3,56	27,99	165		0,05				7,8	6,1331		0,6185											
ДП00038	Гуляш из курицы(филе)	50/25	8,2	12,76	19,5	205		0,09	10,52			34,6	41,35		2,54											
ДП00929	Компот из свежих плодов	180	0,18	0,09	15,48	61		0,01	1,44			5,427	2,817		0,72											
ДС000**	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/20	2	0,2	11,2	55						0,52	0,14		0,012											
ДС**000	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	20	2,35	1,55	14,2	81		0,03	0,19			5,635	4,94		0,32											
	Всего в Обед	610	18,55	19,95	91,35	621		0,22	20,73			77,2085	69,0104		4,7118											
	Полдник																									
ЯУ13022	Кефир б/с	200	2,3	2,4	7,8	124		0,06	1,37			235,2	27,44		0,2											
ДС00050	Пряники	50	2,74	2,24	36,5	154																				
	Всего в Полдник	250	5,04	4,64	44,3	278		0,06	1,37			235,2	27,44		0,2											
	Ужин																									
ДЕ*0028	Винегрет овощной	50	0,67	1,17	3,58	67		0,02	2,59			11,6167	8,0833		0,3417											
ДС*0074	Каша гречневая вязкая с маслом	180	7,9	7,9	32,49	282		0,19	0,44			107,473 2	95,7074		2,9941											
СУ13/04	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25						0,26	0,14		0,03											
ДС000**	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/20	2	0,2	11,2	55						0,52			0,012											
	Всего в Ужин	450	10,67	9,3	56,37	429		0,21	3,03			19,8699	03,9307		3,3778											
	Всего в день		47,55	45,81	235,04	1 793		110	8,13	38,76		05,9926	70,0925		16,7646											

№ рецеп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	Р	Fe	I	Se	F		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20		
	Завтрак 1																			
ДП00999	Каша овсяная молочная жидкая с маслом	185	6,7	8,9	28,3	210		0,18	0,46			126,1	50,7		1,44					
ДП1300*	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	5,52	22						0,156			0,012					
СУ01002	Бутерброд с маслом	30/8	2,4	8,6	14,6	146		0,05				8,1	9,9		0,61					
	Всего в Завтрак 1	403	9,22	17,52	48,42	378		0,23	0,46			134,356	60,6		2,062					
	2 Второй завтрак																			
ДП002**	Сок фруктовый	100	0,1	0,15	2,75	86		0,01	1,5			5,25	3		1,05					
	Всего в 2 Второй завтрак	100	0,1	0,15	2,75	86		0,01	1,5			5,25	3		1,05					
	Обед																			
ДП0038*	Суп картофельный с клецками	180	1,17	1,8	7,92	53		0,04	3,31			7,767	10,872		0,423					
ДК*0129	Котлеты рублен. из филе кур	70	7,53	8,58	13,57	257		0,06	0,62			21,224	21,952		2,072					
ДК00201	Пюре гороховое	130	12,24	4,28	27,77	156		0,34				65,5871	60,5549		3,8581					
ДЕ0*015	Напиток из плодов шиповника	180	0,54	0,27	24,3	59		0,01	72			9,981	2,664		0,513					
ДС000**	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/20	2	0,2	11,2	55						0,52	0,14		0,012					
ДС**000	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	20	2,35	1,55	14,2	81		0,03	0,19			5,635	4,94		0,32					
	Всего в Обед	600	25,83	16,68	98,96	661		0,48	76,12			10,7141	01,1229		7,1981					
	Полдник																			
СУ13/04	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25		0,04				0,26			0,03					
ДУ12023	Шанежка наливная	60	8	8,7	24,1	232						8,33	5,25		0,44					
	Всего в Полдник	260	8,1	8,73	33,2	257		0,04				8,59	5,25		0,47					
	Ужин																			
ШК010**	Салат Пестрый	50	2,91	5,41	8,16	95		0,01	1,86			12,775	7,425		0,6666					
ДП0203А	Рагу из овощей	200	4,1	9,5	35,4	244		0,1	9,9			44,53	42,51		1,43					
ДС*0035	Чай с сахаром и лимоном	180	0,18	0,03	8,37	34			1,01			2,457	0,657		0,054					
ДС000**	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/20	2	0,2	11,2	55						0,52	0,14		0,012					
	Всего в Ужин	450	9,19	15,14	63,13	428		0,11	12,77			60,282	50,732		2,1626					
	Всего в день		52,44	58,22	246,46	1 810		0,87	90,85			19,1921	20,7049		12,9427					

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	Р	Fe	I	Se	F				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
Завтрак 1																						
ШМО7009	Каша ячневая молочная вязкая	180/5	6,03	7,01	31,33	183		0,12	0,44		129,39	29,69	0,78									
ДЕП0003	Чай с сахаром и молоком	180	1,8	0,9	17,1	66		0,01	0,23		47,754	5,481	0,063									
ДП00198	Повидло	10	0,4		1,2	21																
ДП00371	Батон нарезной	30	4,5	2,21	1,2	75	110	7,31			1,9001	3,3	6,7001									
Всего в Завтрак 1		405	12,73	10,12	50,83	345	110	7,44	0,67		79,0441	38,471	7,5431									
2 Второй завтрак																						
ДС00340	Яблоки	100	0,2		4,2	88		0,03	10		16	9	11	2,2								
Всего в 2 Второй завтрак		100	0,2		4,2	88		0,03	10		16	9	11	2,2								
Обед																						
ПУ*2003	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	185	1,19	1,67	4,77	57		0,02	5,71		21,1258	14,5732	0,6923									
ЯМ00111	Рыба припущенная с овощами (минтай филе)	70	12,81	7,77	10,92	188		0,12	0,18		13,0667	18,9583	0,42									
ДЕ*007*	Каша гречневая вязкая с маслом	130	5,71	5,71	23,46	169		0,14	0,31		77,6195	69,122	2,1624									
ДП***01	Компот из смеси сухофр.	180	0,99	0,05	31,5	113		0,01	0,12		22,617	14,301	0,468									
ДС000**	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/20	2	0,2	11,2	55					0,52	0,14	0,012									
ДС**000	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	20	2,35	1,55	14,2	81		0,03	0,19		5,635	4,94	0,32									
Всего в Обед		605	25,05	16,95	96,05	663		0,32	6,51		140,584	22,0345	4,0747									
Полдник																						
ЯУ12028	Булочка "Веснушка"	50	3,9	2,7	26,8	149		0,04			8,08	5,59	0,45									
ЯУ14080	снежок	200	4,5	5,7	16,4	140		0,04	0,56		211,66	44,4	0,2									
Всего в Полдник		250	8,4	8,4	43,2	289		0,08	0,56		219,74	49,99	0,2	0,45								
Ужин																						
ДПКО231	Салат из моркови	50	0,42	1,75	7,25	42		0,01	1,92		10,2417	5,85	0,2667									
ДП001**	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	3,5	1,1	24	207		0,06			9,31	7,31	0,74									
ДС00341	Яйцо отварное	30	2,89	3,29	0,17	45	40	0,01			10,5849	2,1736	0,4529									
ЯУ1300*	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	5,52	22					0,156		0,012									
ДС00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3	0,3	16,8	114					0,78	0,21	0,018									
Всего в Ужин		445	9,93	6,46	53,74	430	40	0,08	1,92		31,0726	15,5436	34,7774	1,4896								
Всего в День			56,31	41,93	248,02	1 815	150	7,95	19,66		86,4407	35,0391	45,9774	15,7574								
Итого			558,69	504,64	2 245,59	18 066	133 120	66,17	417,1		62,7307	96,5994	18,9651	28,1801	72,7431							
Среднее за период			55,87	50,46	224,56	1 807	13 312	6,62	41,71		86,2731	19,6599	01,8965	42,8181	17,2743							
Минимальные нормативные значения			55	52	206	1 472																
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		12,37	25,14	49,72																		