

15.07.2024 -26.07.2024

1 день

		1,6	до 3	белки	жиры	углеводы	ккал	3-7лет	белки	жиры	углеводи	ккал	№ т/к
завтрак													
каша манная			200	6,22	6,6	31,24	209	200	6,22	6,6	31,24	209	230
коф.нап с молоком			150	1,05	0,9	8,55	47,25	180	1,26	1,08	10,26	56,7	464
батон/ масло			30\5	2,29	4,49	15,48	111,35	40\7	3,05	6,23	20,65	150,67	576\79
итого			385	9,56	11,99	55,27	367,6	427	10,53	13,91	62,15	416,37	
10 ч	сок		100	0,5	0,1	10,1	43	100	0,5	0,1	10,1	43	501
обед													
щи на м\б			200	1,2	3,6	3,04	49,4	200	1,2	3,6	3,04	49,4	104
котлета из говядины			60	10,56	7,38	9	145,8	80	14,08	9,84	12	194,4	339
макароны отварные			120	4,44	3,96	23,64	147,6	150	5,55	4,95	29,55	184,5	256
компот из с\ф			150	0,45	0,07	15,07	63	180	0,54	0,09	18,09	75,6	495
хлеб отрубной			40	3,2	0,6	16,04	82,4	50	4	0,75	20,05	103	574
соус том атный			30	0,28	0,98	1,38	15,57	40	0,38	1,31	1,84	20,76	419
итого			600	23,61	16,59	68,17	503,77	700	25,75	20,54	84,57	627,66	
полдник													
молоко			150	4,35	3,75	7,2	80,25	200	5,8	5	9,6	107	468
печенье			20	1,5	1,96	14,88	83	20	1,5	1,96	14,88	83	582
итого			170	5,85	5,71	22,08	188,45	220	7,3	6,96	24,48	190	
ужин													
омлет с морковью			75	5,8	8,5	2,3	109	75	5,8	8,5	2,3	109	273
чай с лимоном			150	0,22	0,07	7,12	30	180	0,27	0,09	8,55	36	459
хлеб пшеничный			30	2,28	0,24	14,76	70,2	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573
ячблоко			150	0,6	0,6	14,7	66	150	0,6	0,6	14,7	66	82
итого			405	7,08	9,41	38,88	275,2	445	9,71	9,51	45,23	304,6	
итого за день			1660	47,94	43,8	194,5	1378,02	1892	53,79	51,02	226,53	1581,63	

2 день

завтрак													
каша мол ячневая			200	7,46	6,64	36,24	243,6	200	7,46	6,64	36,24	243,6	232
какао с мол			150	2,47	2,17	10,35	70,5	180	2,97	2,61	12,42	84,6	462
батон.м\с			30\5	2,29	4,49	15,48	111,35	40\7	3,05	6,23	20,65	150,67	576\79
джем			10	0,04	0	6,5	26,2	10	0,04	0	6,5	26,2	86
итого			395,00	12,26	13,30	68,57	451,65	437,00	13,52	15,48	75,81	505,07	
10 ч	сок		100,00	0,5	0,1	10,1	43	100	0,5	0,1	10,1	43	501
обед													
рассольник на м\б			200	2,1	4,08	10,6	87,6	200	2,1	4,08	10,6	87,6	100
жаркое по домашнему			180	16,92	12,87	23,22	276,3	200	18,8	14,3	25,8	307	328
помидор св			40	0,28	0,04	0,76	4,4	50	0,35	0,05	0,95	5,5	148
к\т из вишни			150	0,07	0,07	8,17	33,75	180	0,09	0,09	9,81	40,5	492
хлеб с отрубями			40	3,2	0,6	16,04	82,4	50	4	0,75	20,05	103	574
итого			610	22,57	17,66	58,79	484,45	680		19,27	67,21	543,6	
полдник													
чай с молоком			150	1,2	0,97	8,62	48	180	1,44	1,17	10,35	57,6	460
конфета			30	0,24	0,15	23,73	97,8	30	0,24	0,15	23,73	97,8	интер
итого			180	1,44	1,12	32,35	145,8	210	1,68	1,32	34,08	155,4	
ужин													
котлета овощная			75	3	1,7	5,4	49	75	3	1,7	5,4	49	187
нап из св мор ягоды			150	0,22	0,07	8,47	36	180	0,27	0,09	10,17	43,2	490
хлеб пшеничный			30	2,28	0,24	14,76	70,2	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573
итого			255	5,5	2,01	28,63	155,2	295	6,31	2,11	35,25	185,8	
итого за день			1540,00	42,27	34,19	198,44	1280,10	1722,00	22,01	38,28	222,45	1432,87	

3 день

завтрак													
каша мол пшеничная			200	7,46	7,44	35,72	239,6	200	7,46	7,44	35,72	239,6	235
коф нап с мол			150	1,05	0,9	8,55	47,25	180	1,26	1,08	10,26	56,7	464
батон .м\с			30\5	2,29	4,49	15,48	111,35	40\7	3,05	6,23	20,65	150,67	576/79
сыр			10	2,32	2,95	0	35,8	10	2,32	2,95	0	35,8	75
итого			395	13,12	15,78	59,75	434	427	14,09	17,7	66,63	482,77	
10 ч	сок		100	0,5	0,1	10,1	43	100	0,5	0,1	10,1	43	501
обед													

суп гороховый на м\б			200	5,04	2,86	11,68	92,6	200	5,04	2,86	11,68	92,6	113
тефтели			60	6,3	4,87	7,27	98,25	80	8,4	6,5	9,7	131	350
картофельное пюре			120	3,24	4,8	6,96	84	150	4,05	6	8,7	105	377
нап из шиповника			150	0,05	0,2	13,72	58,5	180	0,6	0,24	16,47	70,2	496
огурец св			40	0,28	0,04	0,76	4,4	50	0,35	0,05	0,95	5,5	148
хлеб отрубной			40	3,2	0,6	16,04	82,4	50	4	0,75	20,05	103	574
соус			30	1,104	2,52	2,07	35,37	30	1,104	2,52	2,07	35,37	402
Итого			530	19,214	15,89	58,5	455,52	610	23,54	18,92	69,62	542,67	
полдник													
нап из св мор ягоды			150	0,22	0,07	8,47	36	180	0,27	0,09	10,17	43,2	490
печенье			20	1,5	1,96	14,88	83	20	1,5	1,96	14,88	83	582
итого			170	1,72	2,03	23,35	119	200	1,77	2,05	25,05	126,2	
ужин													
запеканка творожная			100	15,9	7,7	15	194	150	23,85	11,55	22,5	291	279
сгущеное молоко			20	1,44	1,7	11,1	65,4	20	1,44	1,7	11,1	65,4	471
кисель			150	0	0	11,25	45	180	0	0	13,5	54	484
итого			270	17,34	9,4	37,35	304,4	350	25,29	13,25	47,1	410,4	
итого за день			1465	51,894	43,2	189,05	1355,92	1687	65,19	52,02	218,5	1605,04	

4 день

завтрак													
каша мол кукурузная			200	6,08	6,6	23,18	232,2	200	6,08	6,6	23,18	232,2	233
какао с мол			150	2,47	2,17	10,35	70,5	180	2,97	2,61	12,42	84,6	462
батон м\с			30\5	2,29	4,49	15,48	111,35	40\7	3,05	6,23	20,65	150,67	576/79
Итого			385	4,76	6,66	25,83	181,85	427	6,02	8,84	33,07	235,27	
10 ч	сок		100	0,5	0,1	10,1	43	100	0,5	0,1	10,1	43	501
обед													
свекольник на м\б			200	1,86	3,78	8,26	74,6	200	1,86	3,78	8,26	74,6	98
котлета рыбная			60	7,5	0,9	3,12	50,4	80	10	1,2	4,16	67,2	308
капу ста тушенная			120	2,4	4,08	9,12	82,8	150	3	5,1	11,4	103,5	380
к\т из с\ф			150	0,45	0,07	15,07	63	180	0,54	0,09	18,09	75,6	495
хлеб с отрубями			40	3,2	0,6	16,04	82,4	50	4	0,75	20,05	103	574
соус мол			30	0,99	1,85	1,91	28,35	40	1,33	2,47	2,58	37,8	403
итого			600	16,4	11,28	53,52	381,55	700	20,73	13,39	64,54	461,7	
полдник													
молоко			150	4,35	3,75	7,2	80,25	200	5,8	5	9,6	107	468

итого за день			1565	46,13	49,44	149,1	1342,85	1727	53,92	57,13	194,74	1507,37	
---------------	--	--	------	-------	-------	-------	---------	------	-------	-------	--------	---------	--

6 день

завтрак													
каша мол геркулесовая			200	7,16	8,48	29,14	221,6	200	7,16	8,48	29,14	221,6	234
какао с мол			150	2,47	2,17	10,35	70,5	180	2,97	2,61	12,42	84,6	462
батон м\с			30\5	2,29	4,49	15,48	111,35	40\7	3,05	6,23	20,65	150,67	576/79
итого			385	11,92	15,14	54,97	403,45	427	13,18	17,32	62,21	456,87	
10 ч	сок		100	0,5	0,1	10,1	43	100	0,5	0,1	10,1	43	501
обед													
суп пшеничный на м\б			200	2,22	2,82	7,84	65,6	200	2,22	2,82	7,84	65,6	114
рулет мясной с яйцом			60	9,6	6,9	3,6	115,2	80	12,8	9,2	4,8	153,6	345
гречневый гарнир			120	7,08	5,29	31,36	201,48	150	8,85	6,61	39,21	251,85	202
соус молочный			30	0,99	1,85	1,91	28,35	40	1,33	2,47	2,54	37,8	403
нап из шиповника			150	0,05	0,2	13,72	58,5	180	0,6	0,24	16,47	70,2	496
хлеб с отрубями			40	3,2	0,6	16,04	82,4	50	4	0,75	20,05	103	574
итого			600	23,14	17,66	74,47	551,53	700	29,8	22,09	90,91	682,05	
полдник													
молоко			150	4,35	3,75	7,2	80,25	200	5,8	5	9,6	107	468
конфета			20	0,96	6,94	11,32	112,38	20	0,96	6,94	11,32	111,38	интер
итого			170	5,31	10,69	18,52	192,63	220	6,76	11,94	20,92	218,38	
ужин													
овощное рагу			200	5,4	6	17	144	200	5,4	6	17	144	178
нап из св мор ягоды			150	0,07	0,07	8,17	33,75	180	0,09	0,09	9,81	40,5	492
хлеб пшеничный			30	2,28	0,24	14,76	70,2	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573
итого			380	7,75	6,31	39,93	247,95	420	8,53	6,41	46,49	278,1	
итого за день			1635	48,62	49,9	197,99	1438,56	1867	58,77	57,86	230,63	1678,4	

7 день

завтрак													
каша мол гречневая			200	8,92	7,68	32,2	233,4	200	8,92	7,68	32,2	233,4	213
коф нап с мол			150	1,05	0,9	8,55	47,25	180	1,26	1,08	10,26	56,7	464
батон м\с			30\5	2,29	4,49	15,48	111,35	40\7	3,05	6,23	20,65	150,67	576/79
сыр			10	2,32	2,95	0	35,8	10	2,32	2,95	0	35,8	75
итого			395	14,58	16,02	56,23	427,8	437	15,55	17,94	63,11	476,57	

10 ч	сок		100	0,5	0,1	10,1	43	100	0,5	0,1	10,1	43	501
обед													
борщ на м\б			200	1,48	3,54	5,56	60	200	1,48	3,654	5,56	60	95
голубцы ленивые			60	6,3	7,56	2,1	102	80	8,4	10,08	2,8	136	333
картофельное пюре			120	3,24	4,8	6,96	84	150	4,05	6	8,7	105	377
к\т из с\ф			150	0,45	0,07	15,07	63	180	0,54	0,09	18,09	75,6	495
хлеб с отрубями			40	3,2	0,6	16,04	82,4	50	4	0,75	20,05	103	574
соус молочный			30	0,99	1,85	1,91	28,35	40	1,33	2,47	2,58	37,8	403
итого			600	15,66	18,42	47,64	419,75	700	19,8	23,044	57,78	517,4	
полдник													
нап из св мор ягоды			150	0,07	0,07	8,17	33,75	180	0,09	0,09	9,81	40,5	492
печенье			20	1,5	1,96	14,88	83	20	1,5	1,96	14,88	83	582
ИТОГО			170	1,57	2,03	23,05	116,75		1,59	2,05	24,69	123,5	
ужин													
омлет			85	7,32	11,11	1,83	136	85	7,32	11,11	1,83	136	268
зеленый горошек			20	1	0,04	2,56	14,6	30	1,5	0,06	3,84	21,9	интер
чай с молоком			150	1,2	0,97	8,62	48	180	1,44	1,17	10,35	57,6	460
хлеб пшеничный			30	2,28	0,24	14,76	70,2	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573
итого			285	11,8	12,36	27,77	268,8	335	13,3	12,66	35,7	309,1	
итого день			1550	44,11	48,93	164,79	1276,1	1572	50,74	55,794	191,38	1469,57	

8 день

завтрак													
каша мол пшеничная			200	7,46	6,64	36,24	243,6	200	7,46	6,64	36,24	243,6	232
какао с мол			150	2,47	2,17	10,35	70,5	180	2,97	2,61	12,42	84,6	462
батон м\с			30\5	2,29	4,49	15,48	111,35	40\7	3,05	6,23	20,65	150,67	576/79
джем			10	0,04	0	6,5	26,2	10	0,04	0	6,5	26,2	86
итого			395	12,26	13,3	68,57	451,65	437	13,52	15,48	75,81	505,07	
10 ч	сок		100	0,5	0,1	10,1	43	100	0,5	0,1	10,1	43	501
обед													
скуп овощной на м\б			200	1,6	3,62	5,06	59,2	200	1,6	3,62	5,06	59,2	116
гуляш из говядины			60	12	211,7	1,98	154,8	80	16	15,6	2,64	206,4	327
перловый гарнир			120	3,56	3,9	24,94	149,16	150	4,45	4,87	31,18	186,45	207
к\т из вишни			150	0,07	0,07	8,17	33,75	180	0,09	0,09	9,81	40,5	492
хлеб отрубной			40	3,2	0,6	16,04	82,4	50	4	0,75	20,05	103	574
итого			570	20,43	219,89	56,19	479,31	660	26,14	24,93	68,74	595,55	
полдник													

ИТОГО			470	18,34	12,4	79,35	496,4	550	26,29	16,25	89,1	602,4	
Итого за день			1670	52,6	44,48	212,89	1464,65	1892	68,91	55,36	188,7	1732,97	

10 день

завтрак													
каша мол ДРУЖБА			200	5,2	6,6	27,6	109,6	200	5,2	6,6	27,6	109,6	229
какао с мол			150	2,47	2,17	10,35	70,5	180	2,97	2,61	12,42	84,6	462
батон м\с			30\5	2,29	4,49	15,48	111,35	40\7	3,05	6,23	20,65	150,67	576/79
Итого			385	9,96	13,26	53,43	291,45	427	11,22	15,44	60,67	344,87	
10 ч	сок		100	0,5	0,1	10,1	43	100	0,5	0,1	10,1	43	501
обед													
борщ с фасолью на м\б			200	2,94	3,70	8,76	100,00	200	2,94	3,70	8,76	100,00	96
рыба запеченая в омлете			60	8,85	2,2	2,3	64,5	80	11,8	2,9	3,06	86	300
картофельное пюре			120	3,24	4,8	6,96	84	150	4,05	6	8,7	105	377
компот из с\ф			150	0,45	0,07	15,07	63	180	0,54	0,09	18,09	75,6	495
хлеб с отрубями			40	3,2	0,6	16,04	82,4	50	4	0,75	20,05	103	574
Итого			570	18,68	11,37	49,13	393,9	660	23,33	13,44	58,66	469,6	
полдник													
молоко			150	4,35	3,75	7,2	80,25	200	5,8	5	9,6	107	468
вафли			20	0,78	6,12	12,5	108,2	20	0,78	6,12	12,5	108,2	580
ИТОГО			170	5,13	9,87	19,7	188,45	220	6,58	11,12	22,1	215,2	
ужин													
каша мол ячневая			200	7,46	6,64	36,24	243,6	200	7,46	6,64	36,24	243,6	232
булочка			60	5,3	4,7	28,8	179	60	5,3	4,7	28,8	179	541
нап из св мор ягоды			150	0,07	0,07	8,17	33,75	180	0,09	0,09	9,81	40,5	492
Итого			410	12,83	11,41	73,21	456,35	440	12,85	11,43	74,85	463,1	
Итого день			1635	47,1	46,01	205,57	1373,15	1847	54,48	51,53	226,38	1535,77	
за 10 дней			15870,00	457,97	639,75	1887,94	13463,86	17795,00	523,26	515,07	2140,80	15549,41	
ср в день			1587	45,8	63,975	188,794	1346,386	1779,5		51,507	214,08	1554,94	

|

|

|

