

29.07.2024-09.08.2024

1 день

		1,6	до 3	белки	жиры	углеводы	ккал	3-7лет	белки	жиры	углеводы	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 мол			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													
рассольник на м\б			200	2,1	4,08	10,6	87,6	200	2,1	4,08	10,6	87,6	113
суфле из говядины			60	11,4	10,2	1,5	145,8	80	15,2	13,6	2	194,4	346
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
к\т из вишшни			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			600	23,61	22,09	69,58	579,38	700	31,57	27,6	84,21	715,15	
полдник													
чай с молоком			150	1,2	0,97	8,62	48	180	1,44	1,17	10,35	57,60	460
конфета			20	0,96	6,94	11,32	112,38	20	0,96	6,94	11,32	112,38	интер
итого			170	2,16	7,91	19,94	188,45	200	2,4	8,11	21,67	169,98	
ужин													
макароны с сыром			120\20	8,4	7	24,71	196	150\30	10,8	9	31,77	252	259
нап из св мор ягоды			150	0,22	0,07	8,47	36	180	0,27	0,09	10,17	43,2	490
яблоко			150	0,6	0,6	14,7	66	150	0,6	0,6	14,7	66	82
итого			#ЗНАЧ!	7,08	7,67	47,88	298	#ЗНАЧ!	11,67	9,69	56,64	361,2	
итого за день			#ЗНАЧ!	47,94	49,76	202,77	1476,43	#ЗНАЧ!	56,67	59,41	234,77	1705,7	
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														
суп овощ с фасолью на м\б			200	3,2	3,94	7,38	77,8	200	3,2	3,94	7,38	77,8	117	
печень туш в соусе			60	9,96	4,8	5,58	105,6	80	13,28	6,4	7,44	140,8	359	
картофельное пюре			120	3,24	4,8	6,96	84	150	4,05	6	8,7	105	377	
помидор свежий			40	0,28	0,04	0,76	4,4	50	0,35	0,05	0,95	5,5	148	
нап из шиповника			150	0,05	0,2	13,27	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	573	
итого			610	19,93	14,38	49,99	412,7	710		17,38	60,99	502,3		
полдник														
пюре фруктовое			125	0	0	18	75,25	125	0	0	18	75,25	интер	
печенье			20	1,5	1,96	14,88	83	20	1,5	1,96	14,88	83	582	
итого			145	1,5	1,96	32,88	158,25	145	1,5	1,96	32,88	158,25		
ужин														
омлет			85	5,6	8,5	1,4	104	85	5,6	8,5	1,4	104	268	
зеленый горошек			20	0,62	0,04	1,3	8,04	30	0,93	0,06	1,95	12,06	интер	
нап из св мор ягоды			150	1,2	0,97	8,62	48	180	1,46	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	9,7	9,75	26,08	230,24	335	11,03	10,05	33,38	267,26		
итого за день			1535,00	43,89	39,49	187,62	1295,84	1727,00	26,55	44,97	213,16	1475,88		
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														
борщ на м\б			200	1,48	3,54	5,56	60	200	1,48	3,54	5,56	60	95	
котлета мяс с овощ			60	12,36	10,8	1,2	153	80	16,48	14,4	1,6	204	340	
перловый гарнир			120	3,56	3,9	24,94	149,16	150	4,45	4,87	31,18	186,45	207	

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
Итого			530	21,05	18,91	62,81	507,56	610	26,95	23,65	76,48	629,05	
полдник													
чай с лимоном			150	0,22	0,07	7,12	30	180	0,27	0,09	8,55	36	459
вафли			20	0,78	6,12	12,5	108,2	20	0,78	6,12	12,5	108,2	580
итого			170	1	6,19	19,62	138,2	200	1,05	6,21	21,05	144,2	
ужин													
овощное рагу			200	5,4	6	17	144	250	6,785	7,5	21,25	180	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			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	470	9,915	7,91	50,74	314,1	
итого за день			1575	43,42	47,29	192,21	1370,71	1807	52,51	55,57	225	1613,12	
4 день													
завтрак													
каша мол рисовая			200	5,16	6,52	32,18	208	200	5,16	6,52	32,18	208	236
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	389,85	427	6,02	8,84	33,07	443,27	
10 ч	сок		100	0,5	0,1	10,1	43	100	0,5	0,1	10,1	43	501
обед													
суп с клецками на м\б			200	2,12	2,8	7,56	64	200	2,12	2,8	7,56	64	115
рыба туш с овощами			60	5,8	0,98	2,87	44,1	80	7,8	1,3	3,8	58,8	299
карт пюре			120	3,24	4,8	6,96	84	150	4,05	6	8,7	105	377
огурец свежий			40	0,28	0,04	0,76	4,4	50	0,35	0,05	0,95	5,5	148
к\т из вишни			150	0,45	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			610	15,09	9,29	49,26	341,9	710	18,86	10,99	59,15	411,9	
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				1,57	2,03	23,05	116,75		1,59	2,05	24,69	123,5	
ужин													
запеканка из творога			100	15,9	7,7	15	194	150	23,85	11,55	22,5	291	279

сгущенное 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
банан			200	1	3	42	196	200	1	3	42	196	82
итого			470	18,34	12,4	79,35	500,4	550	26,29	16,25	89,1	606,4	
итого за день			1565	40,26	30,48	187,59	1391,9	1787	53,26	38,23	216,11	1628,07	
5 день													
завтрак													
каша мол кукурузная			200	6,08	6,6	23,18	232,2	200	6,08	6,6	23,18	232,2	233
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
итого			385	9,42	11,99	47,21	390,8	427	10,39	13,91	54,09	439,57	
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
плов с мясом			180	14,68	16,41	31,17	331,2	200	16,32	18,24	34,64	368	330
огурчик конс			30	0,24	0,03	0,51	3,3	40	32	0,04	0,68	4,4	148
нап из шиповника			150	0,05	0,2	13,72	58,5	180	0,6	0,24	16,47	70,2	492
хлеб с отрубями			40	3,2	0,6	16,04	82,4	50	4	0,75	20,05	103	574
итого			600	19,37	20,84	64,48	524,8	670	54,12	22,87	74,88	595	
полдник													
биоюгурт			210	5,88	6,09	22,26	165,9	210	5,88	6,09	22,26	165,9	интер
печенье			20	1,5	1,96	14,88	83	20	1,5	1,96	14,88	83	582
итого			230	7,38	8,05	37,14	248,9	230	7,38	8,05	37,14	248,9	
ужин													
пирожок с картошкой			120	7,44	7,4	41,64	267,54	120	7,44	7,4	41,64	267,54	535\556
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			270	7,51	7,47		301,29	300	7,53	7,49	51,45	308,04	
итого за день			1585	44,18	48,45	158,93	1508,79	1727	79,92	52,42	227,66	1634,51	
6 день													
завтрак													
каша мол геркулес			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 гороховый на м\б			200	5,04	2,86	11,68	92,6	200	5,04	2,86	11,68	92,6	113
гуляш из мяса			60	12	11,7	1,98	154,8	80	16	15,6	2,64	206,4	327
макароны отв			120	4,44	3,96	23,64	147,6	150	5,55	4,95	29,55	184,5	256
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
итого			570	25,13	19,19	68,41	540,4	660	31,13	24,25	82,01	662,1	
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
вафли			20	0,78	6,12	12,5	108,2	20	0,78	6,12	12,5	108,2	580
итого			170	0,85	6,19	20,67	141,95	200	0,87	6,21	22,31	148,7	
ужин													
котлета овощная			75	3	1,7	5,4	49	75	3	1,7	5,4	49	187
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			255	6,48	2,91	28,78	167,2	295	7,48	3,19	35,43	200,2	
итого за день			1480	44,88	43,53	182,93	1296	1682	53,16	51,07	212,06	1510,87	
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
итого			385	12,26	13,07	56,23	392	427	13,23	14,99	63,11	440,77	
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
жаркое из сердца			180	13,8	2,3	13,05	129,6	200	15,4	2,6	14,5	144	362
помидор свежий			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	19,21	6,79	46,28	324,75	680	21,7	7,27	53,57	367,6	
полдник													
чай с лимоном			150	0,22	0,07	7,12	30	180	0,27	0,09	8,55	36	459
печенье			20	1,5	1,96	14,88	83	20	1,5	1,96	14,88	83	582
ИТОГО			170	1,72	2,03	22	113		1,77	2,05	23,43	119	
ужин													
булочка ванильная			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	8,127	33,75	180	0,09	0,09	9,81	40,5	492
мандарины			100	0,8	0,8	19,6	88	100	0,8	0,8	19,6	88	82
итого			310	6,17	5,57	56,527	300,75	340	6,19	5,59	58,21	307,5	
итого день			1575	39,86	27,56	191,137	1173,5	1547	43,39	30	208,42	1277,87	
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
сыр			10	2,32	2,95	0	35,8	10	2,32	2,95	0	35,8	75
итого			395	14,54	16,25	62,07	461,25	437	15,8	18,43	69,31	514,67	
10 ч	сок		100	0,5	0,1	10,1	43	100	0,5	0,1	10,1	43	501
обед													
суп овощной на м\б			200	1,6	3,62	5,06	59,2	200	1,6	3,62	5,06	59,2	116
тефтели -ежики			60	6,3	4,87	7,27	98,25	80	8,4	6,5	9,7	131	350
карт 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
хлеб с отрубями			40	3,2	0,6	16,04	82,4	50	4	0,75	20,05	103	574
итого			570	14,39	14,09	49,05	382,35	660	18,65	17,11	59,98	468,4	
полдник													
молоко			150	4,35	3,75	7,2	80,25	200	5,8	5	9,6	107	468
зефир			30	0,24	0,15	23,73	97,8	30	0,24	0,15	23,73	97,8	интер
ИТОГО			180	4,59	3,9	30,93	178,05	230	6,04	5,15	33,33	204,8	
ужин													
пудинг творожный			100	15,06	5,33	20,66	190,66	150	22,6	8	31	286	285
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	16,5	7,03	43,01	301,06	350	24,04	9,7	55,6	405,4		
итого за день			1515	50,52	41,37	195,16	1365,71	1777	65,03	50,49	228,32	1636,27		
9 день														
завтрак														
суп мол с мак изд			200	5,76	6,48	19,7	160,2	200	5,76	6,48	19,7	160,2	139	
коф нап 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	10,56	13,14	52,03	368,25	437	11,82	15,32	52,77	421,67		
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 93			200	1,04	3,5	4,8	54,8	200	1,04	3,5	4,8	54,8	93	
котлета рыбная			60	7,5	0,9	3,12	50,4	80	10	1,2	4,16	67,2	308	
капуста тушеная			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 молочный			30	0,99	1,85	1,91	28,35	40	1,33	2,47	2,54	37,8	403	
итого			600	15,58	11	50,06	361,75	700	19,91	13,11	61,04	441,9		
полдник														
чай с молоком			150	1,2	0,97	8,62	48	180	1,44	1,17	10,35	57,6	460	
печенье			20	1,5	1,96	14,88	83	20	1,5	1,96	14,88	83	582	
ИТОГО			170	2,7	2,93	23,5	131	200	2,94	3,13	25,23	140,6		
ужин														
омлет с сыром			80	9,3	12,4	1,5	155	80	9,3	12,4	1,5	155	275	
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	
банан			200	1	3	42	192	200	1	3	42	192	82	
итого			460	12,65	15,71	66,43	450,95	500	13,43	15,81	72,99	481,1		
итого за день			1725	41,99	42,88	202,12	1354,95	1937	48,6	47,47	222,13	1528,27		
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	12,542	84,6	452
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	60,792	344,87	
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 103			200	1,04	3,54	2,76	47,2	200	1,04	3,54	2,76	47,2	103
рулет мясной с яйцом			60	9,6	6,9	3,6	115,2	80	12,8	9,2	4,8	153,6	345
карт пюре			120	3,24	4,8	6,96	84	150	4,05	6	8,7	105	377
огурец 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
соус молочный			30	0,99	1,85	1,91	28,35	40	1,33	2,47	2,54	37,8	403
итого			640	18,42	17,8	40,2	395,3	750	23,66	22,1	49,61	492,6	
полдник													
биоюгурт			210	5,88	6,09	22,26	165,9	210	5,88	6,09	22,26	165,9	интер
вафли			20	0,78	6,12	12,5	108,2	20	0,78	6,12	12,5	108,2	580
ИТОГО			230	6,66	12,21	34,76	274,1	230	6,66	12,21	34,76	274,1	
ужин													
растягай с сайрой			120	11,15	10,94	39,6	302,25	120	11,15	10,94	39,6	302,25	535\572
чай с лимоном			150	0,22	0,07	7,12	30	180	0,27	0,09	8,55	36	459
яблоко			150	0,6	0,6	14,7	66	150	0,6	0,6	14,7	66	82
итого			420	11,97	11,61	61,42	398,25	450	12,02	11,63	62,85	404,25	
итого день			1775	47,51	54,98	199,91	1402,1	1957	54,06	61,48	218,112	1558,82	
за 10 дней			#ЗНАЧ!	444,45	425,79	1900,38	13635,93	#ЗНАЧ!	533,15	491,11	2205,74	15569,38	
ср в день			#ЗНАЧ!	44,45	42,579	190,0377	1363,593	#ЗНАЧ!		49,111	220,574	1556,94	





