

СОГЛАСОВАНО

(должность)

(ФИО)

(дата)

УТВЕРЖДАЮ

(должность)

(ФИО)

(дата)

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная  
категория: 7-11 лет

| Прием пищи              | Наименование блюда  | Вес блюда   | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
|                         |   |             | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |             |
| <b>Неделя 1 День 1</b>  |   |             |                  |              |               |                         |             |
| ЗАВТРАК                 | Макаронные изделия, запеченные с сыром                      | 200         | 12,70            | 12,64        | 50,68         | 370,78                  | 296         |
|                         | Хлеб пшеничный  | 30          | 2,37             | 0,30         | 14,76         | 70,5                    | 108         |
|                         | Йогурт  | 115         | 5,75             | 3,68         | 9,78          | 100,05                  | 517         |
|                         | Чай с сахаром   | 200         | 0,20             | 0,00         | 7,02          | 28,46                   | 493         |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b> |   | <b>545</b>  | <b>21,02</b>     | <b>16,62</b> | <b>82,24</b>  | <b>569,79</b>           |             |
|                         | Свекольник  | 200         | 1,80             | 2,88         | 13,54         | 87,08                   | 131         |
|                         | Сосиски отварные в соусе                                    | 90          | 6,44             | 10,95        | 2,13          | 137,23                  | 395.1       |
|                         | Каша из гороха с маслом                                     | 150         | 9,90             | 7,71         | 55,91         | 326,49                  | 418.1       |
|                         | Компот из смеси сухофруктов                                 | 200         | 0,08             | 0,00         | 10,62         | 40,44                   | 508         |
|                         | Хлеб ржаной   | 30          | 1,98             | 0,36         | 10,02         | 52,2                    | 109         |
|                         | Хлеб пшеничный  | 30          | 2,37             | 0,30         | 14,76         | 70,5                    | 108         |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>    |   | <b>700</b>  | <b>22,57</b>     | <b>22,2</b>  | <b>106,98</b> | <b>713,94</b>           |             |
| ПОЛДНИК                 | Кисель витаминизированный                                   | 200         | 0,00             | 0,00         | 24,00         | 95                      | 614         |
|                         | Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем        | 100         | 6,54             | 5,87         | 39,16         | 235,4                   | 543.2       |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b> |   | <b>300</b>  | <b>6,54</b>      | <b>5,87</b>  | <b>63,16</b>  | <b>330,4</b>            |             |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>   |   | <b>1545</b> | <b>50,13</b>     | <b>44,69</b> | <b>252,38</b> | <b>1614,13</b>          |             |
| <b>День 2</b>           |   |             |                  |              |               |                         |             |
| ЗАВТРАК                 | Каша рисовая молочная жидкая                                | 200         | 5,64             | 7,16         | 33,42         | 220,62                  | 268         |
|                         | Булочка дорожная с повидлом                                 | 50          | 3,64             | 3,44         | 28,84         | 159,57                  | 565         |
|                         | Батон нарезной  | 30          | 2,25             | 0,87         | 15,42         | 78,6                    | 111         |
|                         | Яйца вареные  | 50          | 6,38             | 5,75         | 0,38          | 78,75                   | 300         |
|                         | Чай с лимоном   | 200         | 0,26             | 0,00         | 7,24          | 30,84                   | 494         |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b> |   | <b>530</b>  | <b>18,17</b>     | <b>17,22</b> | <b>85,3</b>   | <b>568,38</b>           |             |
|                         | Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне | 200         | 2,16             | 2,28         | 15,06         | 89                      | 147         |
|                         | Кнели из кур с рисом  | 90          | 13,03            | 17,50        | 6,18          | 246                     | 411         |
|                         | Каша гречневая рассыпчатая                                  | 150         | 7,14             | 3,91         | 38,85         | 225,67                  | 237         |
|                         | Компот из кураги  | 200         | 1,92             | 0,12         | 25,86         | 112,36                  | 512.1       |
|                         | Хлеб пшеничный  | 30          | 2,37             | 0,30         | 14,76         | 70,5                    | 108         |
|                         | Хлеб ржаной   | 30          | 1,98             | 0,36         | 10,02         | 52,2                    | 109         |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>    |   | <b>700</b>  | <b>28,6</b>      | <b>24,47</b> | <b>110,73</b> | <b>795,73</b>           |             |
| ПОЛДНИК                 | Кисломолочный продукт                                       | 200         | 5,40             | 5,00         | 21,60         | 158                     | 516.1       |
|                         | Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковным фаршем      | 100         | 3,85             | 4,36         | 26,11         | 140,77                  | 454.1       |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b> |   | <b>300</b>  | <b>9,25</b>      | <b>9,36</b>  | <b>47,71</b>  | <b>298,77</b>           |             |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>   |   | <b>1530</b> | <b>56,02</b>     | <b>51,05</b> | <b>243,74</b> | <b>1662,88</b>          |             |
| <b>День 3</b>           |   |             |                  |              |               |                         |             |
| ЗАВТРАК                 | Плов из отварной птицы                                      | 240         | 14,84            | 17,47        | 45,26         | 398,06                  | 406         |
|                         | Хлеб пшеничный  | 30          | 2,37             | 0,30         | 14,76         | 70,5                    | 108         |
|                         | Икра кабачковая (промышленного производства)                | 40          | 0,76             | 3,56         | 3,08          | 47,6                    | 115         |
|                         | Батон нарезной  | 30          | 2,25             | 0,87         | 15,42         | 78,6                    | 111         |
|                         | Чай с сахаром   | 200         | 0,20             | 0,00         | 7,02          | 28,46                   | 493         |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b> |   | <b>540</b>  | <b>20,42</b>     | <b>22,2</b>  | <b>85,54</b>  | <b>623,22</b>           |             |
|                         | Суп картофельный с бобовыми вегетарианский                  | 200         | 4,50             | 4,54         | 17,28         | 128,22                  | 144.1       |
|                         | Котлеты рыбные с соусом                                     | 90          | 12,86            | 14,74        | 12,86         | 150,46                  | 345.1       |
|                         | Макаронные изделия отварные                                 | 150         | 5,80             | 6,91         | 49,55         | 231,4                   | 291         |
|                         | Напиток из шиповника  | 200         | 0,32             | 0,14         | 11,46         | 48,32                   | 519         |
|                         | Хлеб пшеничный  | 30          | 2,37             | 0,30         | 14,76         | 70,5                    | 108         |
|                         | Хлеб ржаной   | 30          | 1,98             | 0,36         | 10,02         | 52,2                    | 109         |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>    |   | <b>700</b>  | <b>27,83</b>     | <b>26,99</b> | <b>115,93</b> | <b>681,1</b>            |             |
| ПОЛДНИК                 | Компот из замороженной ягоды                                | 200         | 0,30             | 0,12         | 9,18          | 39,74                   | 511.1       |
|                         | Ватрушки с повидлом   | 100         | 6,17             | 6,83         | 38,17         | 228,23                  | 540         |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b> |   | <b>300</b>  | <b>6,47</b>      | <b>6,95</b>  | <b>47,35</b>  | <b>267,97</b>           |             |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>   |   | <b>1540</b> | <b>54,72</b>     | <b>56,14</b> | <b>248,82</b> | <b>1572,29</b>          |             |
| <b>День 4</b>           |   |             |                  |              |               |                         |             |
| ЗАВТРАК                 | Котлеты куриные, припущенные с соусом                       | 90          | 10,28            | 10,48        | 8,28          | 168,28                  | 412.1       |
|                         | Рагу из овощей  | 150         | 3,00             | 8,02         | 12,75         | 135                     | 195         |
|                         | Хлеб пшеничный  | 30          | 2,37             | 0,30         | 14,76         | 70,5                    | 108         |
|                         | Фрукт свежий, сезонный                                      | 150         | 0,60             | 0,60         | 14,70         | 70,5                    |             |
|                         | Чай с лимоном   | 200         | 0,26             | 0,00         | 7,24          | 30,84                   | 494         |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b> |   | <b>620</b>  | <b>16,51</b>     | <b>19,4</b>  | <b>57,73</b>  | <b>475,12</b>           |             |
|                         | Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне        | 200         | 2,12             | 4,44         | 7,38          | 78,58                   | 142.3       |
|                         | Курица в соусе томатном                                     | 90          | 16,02            | 18,65        | 13,10         | 196,5                   | 405         |

|                         |   |             |              |              |               |                |           |
|-------------------------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----------|
|                         | Рис отварной  | 150         | 3,87         | 5,70         | 40,08         | 218,03         | 414       |
|                         | Компот из смеси сухофруктов                             | 200         | 0,08         | 0,00         | 10,62         | 40,44          | 508       |
|                         | Хлеб пшеничный  | 30          | 2,37         | 0,30         | 14,76         | 70,5           | 108       |
|                         | Хлеб ржаной   | 30          | 1,98         | 0,36         | 10,02         | 52,2           | 109       |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>    |   | <b>700</b>  | <b>26,44</b> | <b>29,45</b> | <b>95,96</b>  | <b>656,25</b>  |           |
| <b>ПОЛДНИК</b>          | Сок фруктовый, плодовой, ягодный, томатный              | 200         | 0,20         | 0,20         | 22,80         | 100            | 518.1     |
|                         | Косичка с сахаром                                       | 100         | 10,25        | 10,67        | 26,21         | 306,49         | 555.1     |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b> |   | <b>300</b>  | <b>10,45</b> | <b>10,87</b> | <b>49,01</b>  | <b>406,49</b>  |           |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>   |   | <b>1620</b> | <b>53,4</b>  | <b>59,72</b> | <b>202,7</b>  | <b>1537,86</b> |           |
| <b>День 5</b>           |   |             |              |              |               |                |           |
| <b>ЗАВТРАК</b>          | Каша молочная пшеничная жидкая                          | 200         | 7,96         | 5,48         | 37,70         | 224,62         | 264       |
|                         | Сырники из творога                                      | 50          | 8,44         | 5,34         | 10,53         | 123,14         | 320       |
|                         | Молоко сгущенное  | 20          | 1,44         | 1,70         | 11,10         | 65,6           | 481       |
|                         | Батон нарезной  | 30          | 2,25         | 0,87         | 15,42         | 78,6           | 111       |
|                         | Чай с сахаром   | 200         | 0,20         | 0,00         | 7,02          | 28,46          | 493       |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b> |   | <b>500</b>  | <b>20,29</b> | <b>13,39</b> | <b>81,77</b>  | <b>520,42</b>  |           |
|                         | Рассольник ленинградский на курином бульоне             | 200         | 2,46         | 4,36         | 16,94         | 105,46         | 134.1     |
|                         | Рагу из птицы   | 240         | 13,06        | 10,49        | 21,79         | 323,42         | 407       |
|                         | Напиток витаминизированный                              | 200         | 0,00         | 0,00         | 19,00         | 75             | ПЛ 10.86. |
|                         | Хлеб пшеничный  | 30          | 2,37         | 0,30         | 14,76         | 70,5           | 108       |
|                         | Хлеб ржаной   | 30          | 1,98         | 0,36         | 10,02         | 52,2           | 109       |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>    |   | <b>700</b>  | <b>19,87</b> | <b>15,51</b> | <b>82,51</b>  | <b>626,58</b>  |           |
| <b>ПОЛДНИК</b>          | Кисель витаминизированный                               | 200         | 0,00         | 0,00         | 24,00         | 95             | 614       |
|                         | Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем          | 100         | 6,27         | 8,06         | 22,47         | 239,67         | 543.3     |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b> |   | <b>300</b>  | <b>6,27</b>  | <b>8,06</b>  | <b>46,47</b>  | <b>334,67</b>  |           |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>   |   | <b>1500</b> | <b>46,43</b> | <b>36,96</b> | <b>210,75</b> | <b>1481,67</b> |           |
| <b>Неделя 2 День 6</b>  |   |             |              |              |               |                |           |
| <b>ЗАВТРАК</b>          | Каша пшеничная молочная жидкая                          | 200         | 7,92         | 7,98         | 36,94         | 292,26         | 267       |
|                         | Яйца вареные  | 50          | 5,16         | 4,64         | 0,32          | 64             | 300       |
|                         | Батон нарезной  | 30          | 2,25         | 0,87         | 15,42         | 78,6           | 111       |
|                         | Сыр твердый порциями                                    | 10          | 2,32         | 2,95         | 0,00          | 36,4           | 100.1     |
|                         | Масло сливочное   | 10          | 0,13         | 6,15         | 0,17          | 56,6           | 105       |
|                         | Чай с сахаром   | 200         | 0,20         | 0,00         | 7,02          | 28,46          | 494.1     |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b> |   | <b>500</b>  | <b>17,98</b> | <b>22,59</b> | <b>59,87</b>  | <b>556,32</b>  |           |
|                         | Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной | 200         | 1,54         | 4,94         | 9,82          | 100,08         | 128.1     |
|                         | Сосиски отварные в соусе                                | 90          | 6,44         | 10,95        | 2,13          | 137,23         | 395.1     |
|                         | Макаронные изделия отварные                             | 150         | 5,80         | 6,91         | 49,55         | 231,4          | 291       |
|                         | Компот из смеси сухофруктов                             | 200         | 0,08         | 0,00         | 10,62         | 40,44          | 508       |
|                         | Хлеб пшеничный  | 30          | 2,37         | 0,30         | 14,76         | 70,5           | 108       |
|                         | Хлеб ржаной   | 30          | 1,98         | 0,36         | 10,02         | 52,2           | 109       |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>    |   | <b>700</b>  | <b>18,21</b> | <b>23,46</b> | <b>96,9</b>   | <b>631,85</b>  |           |
| <b>ПОЛДНИК</b>          | Шанежка наливная  | 100         | 7,60         | 6,80         | 36,40         | 278            | 550       |
|                         | Кисель витаминизированный                               | 200         | 0,00         | 0,00         | 24,00         | 95             | 614       |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b> |   | <b>300</b>  | <b>7,6</b>   | <b>6,8</b>   | <b>60,4</b>   | <b>373</b>     |           |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>   |   | <b>1500</b> | <b>43,79</b> | <b>52,85</b> | <b>217,17</b> | <b>1561,17</b> |           |
| <b>День 7</b>           |   |             |              |              |               |                |           |
| <b>ЗАВТРАК</b>          | Шницели куриные, припущенные с соусом                   | 90          | 10,28        | 10,48        | 8,28          | 168,28         | 412.2     |
|                         | Каша гречневая рассыпчатая                              | 150         | 8,64         | 3,91         | 38,85         | 225,67         | 237       |
|                         | Хлеб пшеничный  | 30          | 2,37         | 0,30         | 14,76         | 70,5           | 108       |
|                         | Хлеб ржаной   | 30          | 1,98         | 0,36         | 10,02         | 52,2           | 109       |
|                         | Чай с лимоном   | 200         | 0,26         | 0,00         | 7,24          | 30,84          | 494       |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b> |   | <b>500</b>  | <b>23,53</b> | <b>15,05</b> | <b>79,15</b>  | <b>547,49</b>  |           |
|                         | Суп-лапша на курином бульоне                            | 200         | 3,94         | 4,48         | 7,88          | 143,18         | 156       |
|                         | Плов из отварной птицы                                  | 240         | 16,84        | 17,47        | 55,26         | 398,06         | 406       |
|                         | Напиток из шиповника                                    | 200         | 0,32         | 0,14         | 11,46         | 48,32          | 519       |
|                         | Хлеб пшеничный  | 30          | 2,37         | 0,30         | 14,76         | 70,5           | 108       |
|                         | Хлеб ржаной   | 30          | 1,98         | 0,36         | 10,02         | 52,2           | 109       |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>    |   | <b>700</b>  | <b>25,45</b> | <b>22,75</b> | <b>99,38</b>  | <b>712,26</b>  |           |
| <b>ПОЛДНИК</b>          | Компот из замороженной ягоды                            | 200         | 0,30         | 0,12         | 9,18          | 39,74          | 511.1     |
|                         | Пирог морковный   | 100         | 5,68         | 4,29         | 31,80         | 190,46         | 6/н       |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b> |   | <b>300</b>  | <b>5,98</b>  | <b>4,41</b>  | <b>40,98</b>  | <b>230,2</b>   |           |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>   |   | <b>1500</b> | <b>54,96</b> | <b>42,21</b> | <b>219,51</b> | <b>1489,95</b> |           |
| <b>День 8</b>           |   |             |              |              |               |                |           |
| <b>ЗАВТРАК</b>          | Каша манная вязкая                                      | 200         | 7,82         | 7,04         | 40,60         | 257,32         | 250       |
|                         | Батон нарезной  | 30          | 3,00         | 1,16         | 20,56         | 104,8          | 111       |
|                         | Сыр твердый порциями                                    | 10          | 2,32         | 2,95         | 0,00          | 36,4           | 100.1     |
|                         | Масло сливочное   | 10          | 0,13         | 6,15         | 0,17          | 56,6           | 105       |
|                         | Фрукт свежий, сезонный                                  | 150         | 0,60         | 0,60         | 14,70         | 70,5           |           |
|                         | Чай с сахаром   | 200         | 0,20         | 0,00         | 7,02          | 28,46          | 493       |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b> |   | <b>600</b>  | <b>14,07</b> | <b>17,90</b> | <b>83,05</b>  | <b>554,08</b>  |           |
|                         | Суп картофельный с бобовыми вегетарианский              | 200         | 4,50         | 4,54         | 17,28         | 128,22         | 144.1     |
|                         | Биточки рыбные с соусом                                 | 90          | 12,86        | 14,74        | 12,86         | 150,46         | 345.2     |
|                         | Рис отварной  | 150         | 3,87         | 5,70         | 40,08         | 218,03         | 414       |
|                         | Компот из кураги  | 200         | 1,92         | 0,12         | 25,86         | 112,36         | 512.1     |
|                         | Хлеб пшеничный  | 30          | 2,37         | 0,30         | 14,76         | 70,5           | 108       |
|                         | Хлеб ржаной   | 30          | 1,98         | 0,36         | 10,02         | 52,2           | 109       |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>    |   | <b>700</b>  | <b>27,5</b>  | <b>25,76</b> | <b>120,86</b> | <b>731,77</b>  |           |
| <b>ПОЛДНИК</b>          | Кисломолочный продукт                                   | 200         | 5,40         | 5,00         | 21,60         | 158            | 516.1     |

|  |  |               |               |               |                |                |        |
|--|--|---------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------|
| Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой и яйцом |  | 100           | 4,28          | 5,85          | 20,56          | 144,7          | 454.4  |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>                                |  | <b>300</b>    | <b>9,68</b>   | <b>10,85</b>  | <b>42,16</b>   | <b>302,7</b>   |        |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                                  |  | <b>1600</b>   | <b>51,25</b>  | <b>54,51</b>  | <b>246,07</b>  | <b>1588,55</b> |        |
| <b>День 9</b>  |  |               |               |               |                |                |        |
| <b>ЗАВТРАК</b>   | Рагу из птицы  | 240           | 12,06         | 10,49         | 21,79          | 223,42         | 407    |
|  | Хлеб пшеничный                                       | 30            | 2,37          | 0,30          | 14,76          | 70,5           | 108    |
|  | хлеб ржаной  | 30            | 1,98          | 0,36          | 10,02          | 52,2           | 109    |
|  | печенье  | 40            | 3,00          | 4,72          | 29,96          | 166,84         | 166,84 |
|  | Чай с лимоном  | 200           | 0,26          | 0,00          | 7,24           | 30,84          | 494    |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>                                |  | <b>540</b>    | <b>19,67</b>  | <b>15,87</b>  | <b>83,77</b>   | <b>543,8</b>   |        |
|  | Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне | 200           | 2,12          | 4,44          | 7,38           | 78,58          | 142.3  |
|  | Биточки куриные, припущенные с соусом                | 90            | 12,28         | 12,48         | 12,28          | 308,28         | 412.2  |
|  | Каша пшеничная рассыпчатая                           | 150           | 7,61          | 7,42          | 42,02          | 318,52         | 243    |
|  | Компот из смеси сухофруктов                          | 200           | 0,08          | 0,00          | 10,62          | 40,44          | 508    |
|  | Хлеб пшеничный                                       | 30            | 2,37          | 0,30          | 14,76          | 70,5           | 108    |
|  | Хлеб ржаной  | 30            | 1,98          | 0,36          | 10,02          | 52,2           | 109    |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>                                   |  | <b>700</b>    | <b>26,44</b>  | <b>25,0</b>   | <b>97,08</b>   | <b>868,52</b>  |        |
| <b>ПОЛДНИК</b>   | Кисель витаминизированный                            | 200           | 0,00          | 0,00          | 24,00          | 95             | 614    |
|  | Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом         | 100           | 10,91         | 9,96          | 22,77          | 201,65         | 542    |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>                                |  | <b>300</b>    | <b>10,91</b>  | <b>9,96</b>   | <b>46,77</b>   | <b>296,65</b>  |        |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                                  |  | <b>1540</b>   | <b>57,02</b>  | <b>50,83</b>  | <b>227,62</b>  | <b>1708,97</b> |        |
| <b>День 10</b>   |  |               |               |               |                |                |        |
| <b>ЗАВТРАК</b>   | Каша "Дружба"  | 200           | 7,36          | 10,44         | 41,38          | 314,48         | 260    |
|  | Батон нарезной                                       | 30            | 3,00          | 1,16          | 20,56          | 104,8          | 111    |
|  | Сыр твердый порциями                                 | 10            | 2,32          | 2,95          | 0,00           | 36,4           | 100.1  |
|  | Фрукт свежий, сезонный                               | 150           | 0,60          | 0,60          | 14,70          | 70,5           |        |
|  | Чай с сахаром  | 200           | 0,20          | 0,00          | 7,02           | 28,46          | 493    |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>                                |  | <b>590</b>    | <b>13,48</b>  | <b>15,15</b>  | <b>83,66</b>   | <b>554,64</b>  |        |
|  | Рассольник ленинградский вегетарианский              | 200           | 1,72          | 4,30          | 13,70          | 100,94         | 134.2  |
|  | Оладьи из печени по-кунцевски                        | 90            | 15,40         | 12,88         | 20,38          | 300,05         | 399    |
|  | Рагу из овощей                                       | 150           | 2,47          | 4,73          | 16,23          | 118,21         | 195.1  |
|  | Напиток из шиповника                                 | 200           | 0,32          | 0,14          | 11,46          | 48,32          | 519    |
|  | Хлеб пшеничный                                       | 30            | 2,37          | 0,30          | 14,76          | 70,5           | 108    |
|  | Хлеб ржаной  | 30            | 1,98          | 0,36          | 10,02          | 52,2           | 109    |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>                                   |  | <b>700</b>    | <b>24,26</b>  | <b>22,71</b>  | <b>86,55</b>   | <b>690,22</b>  |        |
| <b>ПОЛДНИК</b>   | Сок фруктовый, плодовый, ягодный, томатный           | 200           | 0,20          | 0,20          | 22,80          | 100            | 518.1  |
|  | Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем       | 100           | 6,27          | 8,06          | 22,47          | 239,67         | 543.3  |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>                                |  | <b>300</b>    | <b>6,47</b>   | <b>8,26</b>   | <b>45,27</b>   | <b>339,67</b>  |        |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                                  |  | <b>1590</b>   | <b>44,21</b>  | <b>46,12</b>  | <b>215,48</b>  | <b>1584,53</b> |        |
| <b>ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:</b>                            |  | <b>15465</b>  | <b>511,93</b> | <b>495,08</b> | <b>2284,24</b> | <b>15802</b>   |        |
| <b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>                     |  | <b>1546,5</b> | <b>51,193</b> | <b>49,508</b> | <b>228,424</b> | <b>1580,2</b>  |        |

| Норма среднее значение               | Выход, гр | Белки      | Жиры       | Углеводы     | Энергетическая ценность |
|--------------------------------------|-----------|------------|------------|--------------|-------------------------|
| завтрак                              |           | 15,4-19,25 | 15,8-19,75 | 67-83,75     | 470-587,5               |
| обед                                 |           | 23,1-26,95 | 23,7-27,65 | 100,5-117,25 | 705-822,5               |
| полдник                              |           | 7,7-11,35  | 7,9-11,85  | 33,5-50,25   | 235-352,5               |
| <b>Факт среднее значение по меню</b> |           |            |            |              |                         |
| завтрак                              | 546,5     | 18,514     | 17,539     | 78,208       | 551,326                 |
| обед                                 | 700       | 24,717     | 23,83      | 101,288      | 710,822                 |
| полдник                              | 300       | 7,962      | 8,139      | 48,928       | 318,052                 |
| итого                                | 1546,5    | 51,193     | 49,508     | 228,424      | 1580,2                  |