

Утверждаю директор  
ООО «МШКОП»  
Ю.В Приходько

Согласовано директор  
МБОУ СОШ № 16

*В.В. Прохорова*

# Примерное 2-х недельное меню для детей с 7 до 11 лет

Период с 1 сентября 2023  
по 31 сентября 2023г

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (2-х недельное)

День: понедельник

Сезон: 01.09-31.09 2023г

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>													
211,22	Макаронные изделия, с тертым сыром	150/10/5	10,18	11,73	29,52	268,58	0,10	0,14	59,54	206,56	127,51	17,66	0,83
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10		5,25	8,24	4,40	0,86
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	35	3	0,4	19,3	91	0,12			7	22,8	5	0,88
401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88			36	1,92	2,4		0,02
339,00	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	48,00	0,03	9,00		14,40	9,90	8,10	1,98
<b>Итого за Завтрак 508</b>			13,64	18,33	73,68	517,46	0,25	9,24	95,54	235,13	170,80	35,06	4,57
<b>Обед</b>													
5,04	Салат из капусты белокочанной с морковью	60	1,00	6,00	6,00	82,00	0,02	22,98		25,90	19,04	10,34	0,35
37,0	Рассольник домашний со сметаной	200/5	1,85	4,49	10,93	93,00	0,07	8,28	21,05	24,66	49,08	19,58	0,73
48,08	Плов из мяса говядины	150/30	13,00	16,00	39,00	350,00	0,08	1,35		14,02	178,97	41,80	1,97
	Витаминизированный напиток (Витоска)	200	0,00		15,80	60,00	0,23	20,00	120,00	0,00			0,00
1,20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	3,30	0,54	19,32	95,10	0,04			7,25	32,50	10,50	0,90
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,28	0,27	14,52	69,60	0,16			5,75	21,75	8,25	0,50
<b>Итого за Обед 705</b>			21,43	27,30	105,57	749,70	0,60	52,61	141,05	77,58	301,34	90,47	4,45
<b>Итого за день</b>			35,07	45,63	179,25	1267,16	0,85	61,85	236,59	312,71	472,14	125,53	9,02

День: вторник  
Неделя: 1

Сезон: 01.09-31.09.2023г  
Возраст: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>													
80	Сыр (порциями)	10	3,30	3,30		36,00	0,01	0,16	0,03	100,00	60,00	5,50	0,07
323	Каша молочная пшеничная (вязкая)	200/10	8,18	12,80	42,46	318,00	0,22	1,20	0,06	129,12	197,54	53,22	1,42
337,00	Яйцо вареное в крутую	40	6,86	6,21	0,38	84,78	0,03		105,04	22,20	77,50	4,80	1,01
434	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,26	0,05	15,12	59,00	0,00	3,04	0,15	3,36	1,67	0,91	0,08
19,00	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	40	3,08	1,20	20,04	103,60	0,44		0,01	7,60	26,00	5,20	0,48
<b>Итого за Завтрак 507</b>			21,68	23,56	78,00	601,38	0,70	4,40	105,29	262,28	362,71	69,63	3,06
<b>Обед</b>													
96,00	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	1,55	4,08	8,02	75,64	0,04	16,4	0,02	34,30	44,40	17,80	1,0
264,00	Говядина тушеная в сметане	45/45	13,74	19,89	1,74	237,60	0,03	0,32	35,60	304,60	170,43	22,70	2,26
445,00	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,00	7,00	40,00	253,00	0,29		0,03	17,24	207,47	138,75	4,67
38	Компот из рябины черноплодной и яблок	200			16	69	0,01	5		9,08	12,43	4,59	0,74
1,20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	3,30	0,54	19,32	95,10	0,04			7,25	32,50	10,50	0,90
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,28	0,27	14,52	69,60	0,16			5,75	21,75	8,25	0,50
<b>Итого за Обед 705</b>			29,87	31,78	99,60	799,94	0,57	21,69	35,65	378,22	488,98	202,59	10,07
<b>Итого за день</b>			51,55	55,34	177,60	1401,32	1,27	26,09	140,94	640,50	851,69	272,22	13,13

День: среда

Сезон: 01.09-31.09 2023г

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
			4	5	6		7	8	9	10	12	13	14
<b>Завтрак</b>													
3	Огурцы свежие	60	0,48	0,07	1,56	10,00	0,02	2,10		5,10	9,00	4,20	0,15
131,02	Плов из мяса птицы (отварной)	170/50	18,64	26,85	46,06	490,77	0,13	4,96	303,82	29,71	224,55	52,25	1,88
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10		5,25	8,24	4,40	0,86
1,20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	3,30	0,54	19,32	95,10	0,04			7,25	32,50	10,50	0,01
<b>Итого за Завтрак 510</b>			22,62	26,51	81,95	652,87	0,19	7,16	303,82	47,31	274,29	71,35	2,90
<b>Обед</b>													
7,00	Салат из свеклы отварной	60	1,00	5,00	8,00	85,00	0,02	9,50	0,00	35,15	40,95	20,90	1,33
56,03	Суп с мелкошинкованными овощами со сметаной	200/5	8,03	9,25	23,28	211,80	0,07	17,08	140,46	23,47	37,86	14,67	0,53
394,00	Жаркое по-домашнему	30/150	16,02	15,66	19,44	269,00	0,22	23,20	0,02	24,53	239,10	46,30	2,86
	Витаминизированный кисель "В"	200			23,50	95,00	0,30	20,10					
1,20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	3,30	0,54	19,32	95,10	0,04			7,25	32,50	10,50	0,90
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,28	0,27	14,52	69,60	0,16			5,75	21,75	8,25	0,50
<b>Итого за Обед 705</b>			30,63	30,72	108,06	825,50	0,81	69,88	140,48	96,15	372,16	100,62	6,12
<b>Итого за день</b>			53,25	57,23	190,01	1478,37	1,00	77,04	444,30	143,46	646,45	171,97	9,02



День: четверг

Сезон: 01.09-31.09 2023г

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
• 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>													
339,00	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	48,00	0,03	9,00		14,40	9,90	8,10	1,98
120,00	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая с маслом	150/5	6,27	8,07	28,48	212,17	0,18	0,98	39,00	111,44	177,24	53,25	1,31
9	Масло сливочное (порциями)	8	0,06	5,80	0,10	52,88			0,04	2,40	3,00		0,02
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10		5,25	8,24	4,40	0,86
19,00	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,44		0,01	7,60	26,00	5,20	0,48
<b>Итого за Завтрак</b> 513			10,78	15,82	78,44	499,55	0,65	10,08	39,05	141,09	224,38	70,95	4,65
<b>Обед</b>													
18,00	Салат из моркови с изюмом или курагой	60	1,50	0,10	14,50	63,00	0,05	3,76		35,87		38,35	0,85
107,00	Суп лапша домашняя на курином бульоне	200	9,44	9,04	13,30	175,52	0,04	1,89	0,02	11,05	24,56	6,77	0,40
261,02	Птица, тушенная в соусе с овощами	30/150	16,00	16,00	19,00	287,00	0,20	22,12	51,16	44,56	197,58	49,19	2,12
69,06	Компот из свежих плодов (яблоко)	200			16	67	0,01	20,2		6,76	4,4	3,6	0,92
1,20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	3,30	0,54	19,32	95,10	0,04			7,25	32,50	10,50	0,90
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,28	0,27	14,52	69,60	0,16			5,75	21,75	8,25	0,50
<b>Итого за Обед</b> 700			32,52	25,95	96,64	757,22	0,50	47,97	51,18	111,24	280,79	116,66	5,69
<b>Итого за день</b>			43,30	41,77	175,08	1256,77	1,15	58,05	90,23	252,33	505,17	187,61	10,34

День: пятница  
Неделя: 1

Сезон: 01.09-31.09 2023г  
Возраст: с 7 до 11 лет

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>													
53,05	Запеканка из творога со сгущенным молоком	130/20	30,00	8,00	33,00	330,00	0,08	0,82	27,55	216,67	295,62	39,05	0,72
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10		5,25	8,24	4,40	0,86
339,00	Яблоко	100	0,40	0,40	10,00	47,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
19,00	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,55		0,01	9,50	32,50	6,50	0,60
<b>Итого за Завтрак 500</b>			34,45	9,95	83,06	563,50	0,66	10,92	27,56	247,42	347,36	58,95	4,38
<b>Обед</b>													
63,00	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250/20	9,60	5,10	38,50	242,00	0,26	5,59		38,99		48,25	2,79
29,02	Рыба, тушенная в томатном соусе	45/45	9,32	4,33	2,64	87,53	0,08	3,61	412,33	33,36	150,31	40,92	0,74
448	Рис отварной	150	4,00	6,00	40,00	226,00	0,03		0,03	32,73	82,26	28,67	0,77
0,00	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,00	92,00	0,07	1,00		16,00			0,10
1,20	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный (для детского питания)	30	3,30	0,54	19,32	95,10	0,12		0,01	8,70	39,00	12,60	0,90
<b>Итого за Обед 740</b>			27,22	16,17	120,46	742,63	0,56	10,20	412,37	129,78	271,57	130,44	5,30
<b>Итого за день</b>			61,67	26,12	203,52	1306,13	1,22	21,12	439,93	377,20	618,93	189,39	9,68

День: понедельник

Сезон: 01.09-31.09 2023г

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
4	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
80	Сыр (порциями)	10	3,30	3,30		36,00	0,01	0,16	0,03	100,00	60,00	5,50	0,07	
54-10	Омлет натуральный	150	12,70	18,00	3,20	225,40	0,07	0,41	224,80	89,21	189,20	14,78	2,17	
339,00	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	48,00	0,03	9,00		14,40	9,90	8,10	1,98	
434	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,26	0,05	15,12	59,00	0,00	3,04	0,15	3,36	1,67	0,91	0,08	
1,20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130	0,17	0	0	10	32,5	7	1,25	
<b>Итого за Завтрак 517</b>			20,66	22,25	55,62	498,40	0,28	12,61	224,98	216,97	293,27	36,29	5,55	
<b>Обед</b>														
16,14	Щи из свежей капусты с со сметаной	200/5	2,00	5,00	8,00	86,00	0,06	25,56	7,50	31,72	41,72	18,84	0,67	
155,00	Гуляш из мяса говядины	45/45	13,78	15,03	3,18	203,03	0,06	2,21	8,70	16,88	143,25	19,18	2,14	
445,00	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,00	7,00	40,00	253,00	0,29		0,03	17,24	207,47	138,75	4,67	
	Витаминизированный напиток (Витошка)	200	0,00		15,80	60,00	0,23	20,00	120,00	0,00			0,00	
1,20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	3,30	0,54	19,32	95,10	0,04			7,25	32,50	10,50	0,90	
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,28	0,27	14,52	69,60	0,16			5,75	21,75	8,25	0,50	
<b>Итого за Обед 705</b>			30,36	27,84	100,82	766,73	0,84	47,77	136,23	78,84	446,69	195,52	8,88	
<b>Итого за день</b>			51,02	50,09	156,44	1265,13	0,69	32,44	112,70	244,96	684,22	256,06	11,21	

День: вторник  
Неделя: 2

Сезон: 01.09-31.09 2023г  
Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
* 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>													
339,00	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	48,00	0,03	9,00		14,40	9,90	8,10	1,98
327	Каша "Дружба с маслом"	150/5	4,86	6,72	26,35	185,91	0,10	1,01	39,98	102,15	124,11	29,46	0,65
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10		5,25	8,24	4,40	0,86
9	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	75,00			0,05	1,20	1,90	0,04	0,02
19,00	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	40	3,08	1,20	20,04	103,60	0,44		0,01	7,60	26,00	5,20	0,48
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>505</b>	<b>8,59</b>	<b>16,62</b>	<b>71,28</b>	<b>469,51</b>	<b>0,57</b>	<b>10,11</b>	<b>40,04</b>	<b>130,60</b>	<b>170,15</b>	<b>47,20</b>	<b>3,99</b>
<b>Обед</b>													
7	Салат из капусты белокачанной с яблоком	60	1,12	2,77	5,77	51,50	0,11	11,73		28,35		9,85	0,65
35	Свекольник со сметаной	200/5	1,86	4,16	13,06	97,51	0,06	13,76	170,41	36,29	55,30	24,66	1,22
78	Залепанка картофельная с мясом	120/30/5	17,82	22,38	21,20	348,00	0,26	5,12	21,42	45,48	303,37	113,73	4,10
38	Компот из рябины черноплодной и яблок	200			16,00	69,00	0,01	5,00		9,08	12,43	4,59	0,74
1,20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	4,40	0,72	25,76	126,80	0,14			8,00	26,00	5,60	1,00
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,04	0,36	19,36	92,80	0,16			11,60	52,00	16,80	1,20
<b>Итого за Обед</b>		<b>700</b>	<b>28,24</b>	<b>30,39</b>	<b>101,15</b>	<b>785,61</b>	<b>0,74</b>	<b>35,61</b>	<b>191,83</b>	<b>138,80</b>	<b>449,10</b>	<b>175,23</b>	<b>8,91</b>
<b>Итого за день</b>			<b>36,83</b>	<b>47,01</b>	<b>172,43</b>	<b>1255,12</b>	<b>1,06</b>	<b>37,25</b>	<b>263,81</b>	<b>298,64</b>	<b>605,55</b>	<b>206,96</b>	<b>9,13</b>



День: среда

Сезон: 01.09-31.09.2023г

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>													
105	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,56	0,03	15,00		8,40	15,60	12,00	0,54
19	Рыба, тушеная в томате с овощами	45/45	9,00	5,40	4,50	100,00	0,08	3,42	5,58	29,70	149,50	39,65	0,70
443,00	Пюре картофельное	150	3,00	6,00	22,00	153,00	0,15	0,03	26,00	69,50	96,70	34,50	1,40
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10		5,25	8,24	4,40	0,86
1,20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130	0,17	0	0	10	32,5	7	1,25
<b>Итого за Завтрак 550</b>			16,86	12,07	71,29	454,56	0,43	18,55	31,58	122,85	302,54	97,55	4,75
<b>Обед</b>													
38,00	Салат картофельный с зеленым горошком	60	1,92	6,00	6,06	87,00	0,06	3,97		9,73		11,62	0,49
66,09	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне (вермишель)	200	9,4	9,04	13,30	175,5	0,09	13,2	161,8	15,1	50,84	19,41	0,81
90,00	Плов из птицы (отварной)	150/30	16,44	22,80	40,60	433,00	0,11	4,37	22,40	26,20	198,13	46,10	1,65
	Инстантный витаминизированный напиток (кисель)	200	0		23	90	0,3	20,1	0,13				
1,20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	3,30	0,54	19,32	95,10	0,04			7,25	32,50	10,50	0,90
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,28	0,27	14,52	69,60	0,16			5,75	21,75	8,25	0,50
<b>Итого за Обед 700</b>			33,34	38,65	116,80	950,22	0,76	41,64	184,33	64,03	303,22	95,88	4,35
<b>Итого за день</b>			50,20	50,72	188,09	1404,78	0,63	73,41	451,51	209,31	584,23	169,97	6,37

День: четверг

Сезон: 01.09-31.09 2023г

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>													
328	Каша манная молочная жидкая с маслом	200/10	5,96	11,80	31,02	254,00	0,08	1,32	0,06	133,36	119,02	19,90	0,42
434	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,26	0,05	15,12	59,00	0,00	3,04	0,15	3,36	1,67	0,91	0,08
19,00	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	40	3,08	1,20	20,04	103,60	0,44		0,01	7,60	26,00	5,20	0,48
27,01	Сыр порционный	10	2,63	2,66		35		0,07	23,8	100	60	5,5	0,07
339,00	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	48,00	0,03	9,00		14,40	9,90	8,10	1,98
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>567</b>	<b>12,33</b>	<b>16,11</b>	<b>75,98</b>	<b>499,60</b>	<b>0,55</b>	<b>13,43</b>	<b>24,02</b>	<b>258,72</b>	<b>216,59</b>	<b>39,61</b>	<b>3,03</b>
<b>Обед</b>													
12	Огурцы свежие	60	0,48	0,07	1,56	10,00	0,02	2,10		5,10	9,00	4,20	0,15
118,00	Суп картофельный с горохом	250	5,47	4,75	15,79	146,20	0,20	15,25	0,01	43,86	109,42	40,25	2,00
118,08	Рагу из овощей в томатном соусе с мясом	130/30	17,69	19,32	45,3	343,97	16	23,76	570,43	42,16	188,72	42,43	1,99
69,06	Компот из свежих плодов (яблоко)	200	0,00	0,00	16,00	67,00	0,01	20,20		6,76	4,40	3,60	0,92
704,00	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,70	0,42	11,84	63,30	0,03			4,60	17,40	6,60	0,40
1,20	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный (для детского питания)	30	2,28	0,27	14,53	69,60	0,03		0,01	66,00	19,50	4,20	0,01
<b>Итого за Обед</b>		<b>720</b>	<b>28,62</b>	<b>24,83</b>	<b>105,02</b>	<b>700,07</b>	<b>16,29</b>	<b>61,31</b>	<b>570,45</b>	<b>168,48</b>	<b>348,44</b>	<b>101,28</b>	<b>5,47</b>
<b>Итого за день</b>			<b>40,95</b>	<b>40,94</b>	<b>181,00</b>	<b>1199,67</b>	<b>16,84</b>	<b>74,74</b>	<b>594,47</b>	<b>427,20</b>	<b>565,03</b>	<b>140,89</b>	<b>8,50</b>

День: пятница  
Неделя: 2

Сезон: 01.09-31.09 2023г  
Возраст: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>													
100	Каша молочная из пшеничной крупы "Артек" жидкая с маслом	150/5	5,86	5,86	27,65	186,84	0,12	0,98	31,84	103,67	152,37	25,65	1,52
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10		5,25	8,24	4,40	0,86
9	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	75,00			0,05	1,20	1,90	0,04	0,02
19,00	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	40	3,08	1,20	20,04	103,60	0,44		0,01	7,60	26,00	5,20	0,48
155,02	Йогурт детский питьевой (витаминизированный)	100	3,20	3,20	9,20	80,00			60,00				
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>512</b>	<b>12,39</b>	<b>18,56</b>	<b>71,98</b>	<b>502,44</b>	<b>0,56</b>	<b>1,08</b>	<b>91,90</b>	<b>117,72</b>	<b>188,51</b>	<b>35,29</b>	<b>2,88</b>
<b>Обед</b>													
104,00	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	2,00	4,50	14,70	110,50	0,10	14,50	0,02	20,10	57,50	22,60	0,80
288,11	Птица отварная	85/5	17,31	6,68	0,63	132,60	0,05	0,17	0,05	17,71	156,00	17,52	1,33
477,00	Макаронные изделия отварные	150	5,48	4,98	34,87	211,5	0,09	0	22,5	15,59	47,18	8,66	0,88
0,00	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,00	92,00	0,07	1,00		16,00			0,10
1,20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	3,30	0,54	19,32	95,10	0,04			7,25	32,50	10,50	0,90
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,28	0,27	14,52	69,60	0,16			5,75	21,75	8,25	0,50
<b>Итого за Обед</b>		<b>725</b>	<b>31,37</b>	<b>17,17</b>	<b>104,04</b>	<b>711,30</b>	<b>0,51</b>	<b>15,67</b>	<b>22,57</b>	<b>82,40</b>	<b>314,93</b>	<b>67,53</b>	<b>4,51</b>
<b>Итого за день</b>			<b>43,76</b>	<b>35,73</b>	<b>176,02</b>	<b>1213,74</b>	<b>0,93</b>	<b>22,78</b>	<b>126,49</b>	<b>334,27</b>	<b>625,95</b>	<b>159,87</b>	<b>7,19</b>
<b>Итого за период</b>			<b>425,88</b>	<b>410,94</b>	<b>1712,33</b>	<b>13048,19</b>	<b>8,20</b>	<b>492,55</b>	<b>2443,56</b>	<b>2915,67</b>	<b>5913,90</b>	<b>1807,25</b>	<b>86,71</b>
<b>Итого за период</b>			<b>42,59</b>	<b>41,09</b>	<b>171,23</b>	<b>1168,10</b>	<b>0,82</b>	<b>49,26</b>	<b>244,36</b>	<b>291,57</b>	<b>591,39</b>	<b>180,72</b>	<b>0,86</b>

\*витаминизация третьих блюд проводится специальными витаминно-минеральными премиксами.

Витаминизация третьих блюд осуществляется в соответствии с указаниями по применению премиксов.

