

примерное цикличное меню

возраст 7-11 лет сезон: осень 2023г (сентябрь - октябрь)



71			IIP	338	379	337	223	-				IIP	IIP	389	309	268/331	96	51			338	dil	385	3	177					Nº Nº	
Помидоры свежие	Обед	Итого	Хлеб пшеничный	Яблоко	Кофейный напиток с молоком	Соус яблочный	Запеканка из творога	Завтрак	ВТОРНИК	ВСЕГО за день	Итого	Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный	Сок фруктовый	Макаронные изделия отварные	Котлета из говядины с соусом	Рассольник ленинградский	Салат из свеклы с курагой и изюмом	06ед	Итого	Яблоко	Хлеб ржаной	Молоко кипяченое	Бутерброд с сыром	изюмом (овсяная, перловая)	Каша из смеси круп с	Завтрак	понедельник	1 неделя	Наименование блюд	
60		590	40	150	200	50	150			1500	875	30	50	200	150	90/30	250	75		625	150	20	200	50	205					Выход	
0,66		33,56	3,55	0,60	3,17	0,05	26,19			54,69	30,97	2,10	4,43	1,00	5,51	14,54	2,01	1,39		23,72	0,60	1,40	5,80	5,80	10,12				4	Белки	
0,12		27,76	1,33	0,60	2,68	0,05	23,10			55,92	30,00	0,30	1,67		4,52	13,89	5,09	4,53		25,92	0,60	0,20	5,00	8,30	11,82					Жиры	
1,14		82,06	18,70	14,70	15,95	8,51	24,20			221,98	130,72	19,68	25,38	20,20	26,45	13,48	11,98	13,55		91,26	14,70	11,12	9,60	14,83	41,01					Углеводі	ы
13,20		717,22	100,07	70,50	101,00	34,65	411,00			1564,74	886,34	49,35	125,08	85,00	168,00	251,38	107,00	100,53		678,40	70,50	32,90	107,00	157,00	311,00					Энергетич ая ценнос ккал	
174,00		820,69	43,23	417,00	146,34	31,69	182,43			2494,68	1385,88	49,80	54,03	240,00	30,34	186,33	476,55	348,83		1108,80	417,00	24,90	292,00	42,60	332,30					K	
8,40		389,06	14,36	24,00	125,78	4,39	220,53			675,55	95,03	7,68	17,94	14,00	4,86	17,52	29,15	3,88		580,52	24,00	5,12	240,00	139,20	172,20					Ca	
12,00		107,64	43,99	13,50	14,00	1,02	35,13			285,15	167,90	7,52	54,98	8,00	21,12	28,99	24,18	23,12		117,25	13,50	5,00	28,00	9,45	61,30					Mg	
15,60		461,37	38,04	16,50	90,00	2,40	314,43			989,80	391,04	34,90	47,54	14,00	37,17	156,23	56,73	44,48		598,76	16,50	23,26	180,00	96,00	283,00					P	м
0,54		5,39	0,46	3,30	0,13	0,27	1,23			16,60	10,05	0,93	0,58	2,80	1,11	2,46	0,93	1,25		6,55	3,30	0,62	0,20	0,49	1,94					Fe	Минералы
		48,44	2,40		2,00		44,04			16,58	5,43	1,80	3,00			0,40	0,23			11,15		1,20	4,00		5,95					Селен	61
		95,94			60,00		35,94			257,83	52,03					7,20	44,83			205,80			120,00		85,80					Йод	
		79,43	29,33				50,10			105,07	67,81	6,60	36,66			0,50	24,05			37,26		4,40			32,86					Фтор	
		156,50			20,00		136,50			190,14	10,14					10,14				180,00			40,00	59,00	81,00					А	
0,04		0,30	0,04	0,05	0,04	0,02	0,15			0,72	0,35	0,04	0,06	0,02	0,06	0,06	0,09	0,02		0,38	0,05	0,03	80,0	0,04	0,18					B1	
0,02		0,84	0,03	0,03	0,15		0,63			1,01	0,33	0,02	0,03	0,02	0,02	0,14	0,06	0,04		0,68	0,03	0,02	0,30	0,07	0,26					B2	Витамины
10,50		16,75	0,06	15,00	1,30		0,39			39,78	18,52	0,01	0,08	4,00		0,24	10,05	4,14		21,27	15,00	0,01	2,60	0,11	3,55					С	ины
		0,60				0,45	0,15			0,76	0,26				0,08		0,18			0,50				0,23	0,27					D	

71			IIP	IIP	IIP	377	289	71					dII	IIP	338	349	303	232/330	108	45			IIP	-	382	211	74					dil	- IIP	352	312	282	82
Помидоры свежие	Обед	Итого	Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный	Печенье	Чай с лимоном	Рагу из птицы	Огурцы свежие	Завтрак	HETBEPL	ВСЕГО за день	Итого	Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный	Яблоко	Компот из смеси сухофруктов	Каша вязкая рисовая	Рыба, запеченная в сметанном соусе	Суп картофельный с клецками	Салат из белокочанной капусты с морковью	06ед	Итого	Хлеб ржаной	Бутерброд с маслом	Какао с молоком	Омлет с сыром	Икра овощная	Завтрак	СРЕДА	ВСЕГО за день	Итого	Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный	Кисель из яблок	Пюре картофельное	Оладьи из печени	Борщ с капустой и картофелем
60	γ.	515	30	30	20	200	175	60			1450	950	30	50	150	200	150	80/30	250	60		500	30	40	200	150	80			1410	820	30	50	180	150	100	250
0,66		23,17	2,10	2,66	1,28	0,13	16,58	0,42			53,90	25,69	2,10	4,43	0,60	0,66	2,56	8,33	6,22	0,79		28,22	2,10	2,36	4,08	17,93	1,75			64,38	30,82	2,10	4,43	0,09	3,06	18,68	. 1,80
0,12		18,48	0,30	1,00	1,63	0,02	15,47	0,06			66,70	23,72	0,30	1,67	0,60	0,09	4,17	7,91	7,03	1,95		42,98	0,30	7,49	3,54	29,43	2,22			62,24	34,48	0,30	1,67	0,11	4,80	22,56	4,92
1,14		90,35	19,68	14,03	20,24	15,20	20,06	1,14			223,25	158,73	19,68	25,38	14,70	32,01	26,57	6,00	30,51	3,88		64,52	19,68	14,89	17,58	2,55	9,82			189,85	107,79	19,68	25,38	22,58	20,44	7,64	10,93
13,20		554,43	49,35	75,07	74,37	62,00	286,44	7,20			1658,32	940,15	49,35	125,08	70,50	133,00	154,00	139,98	232,00	36,24		718,17	49,35	136,00	119,00	347,50	66,32			1580,96	863,74	49,35	125,08	107,11	137,00	328,00	104,00
174,00		1140,87	49,80	32,43	59,07	21,30	860,67	117,60			2437,85	1670,75	49,80	54,03	417,00	229,80	37,58	376,79	355,75	150,00		767,10	49,80	30,90	216,34	209,18	260,88		1.000	2500,50	1679,81	49,80	54,03	64,43	648,45	303,80	385,30
8,40		94,83	7,68	10,77	3,40	14,20	48,58	10,20			713,58	239,94	7,68	17,94	24,00	32,48	4,12	93,28	45,47	14,98		473,64	7,68	8,40	152,22	261,50	43,84			543,63	154,57	7,68	17,94	10,32	36,98	24,02	49,23
12,00		106,49	7,52	33,00	4,10	2,40	51,08	8,40	A THE		229,85	158,56	7,52	54,98	13,50	17,46	18,00	3,08	34,97	9,05		71,29	7,52	4,20	21,34	21,83	16,40			257,73	150,09	7,52	54,98	3,28	27,75	18,44	26,13
15,60		240,74	34,90	28,54	12,08	4,40	142,82	18,00			944,07	408,93	34,90	47,54	16,50	23,44	55,58	106,63	107,36	16,98		535,15	34,90	22,50	124,56	312,25	40,94			979,59	518,22	34,90	47,54	5,96	86,60	273,02	54,60
0,54		4,71	0,93	0,35	0,24	0,36	2,53	0,30			13,07	7,98	0,93	0,58	3,30	0,70	0,37	0,06	1,76	0,28		5,09	0,93	0,35	0,48	2,75	0,58		1000	24,20	18,81	0,93	0,58	0,51	1,00	14,02	1,23
		4,17	1,80	1,80			0,39	0,18	13 54			12,77	1,80	3,00			4,88	0,36	2,59	0,14		36,31	1,80		2,00	32,45	0,06		1.14	_		1,80	3,00	í.	0,84		0,12
		53,08					53,08					88,35						0,60	87,75			114,50			60,00	54,50			1.1.1		102,52				90,54		11,98
		64,50	6,60	22,00			35,90					292,30	6,60	36,66			16,16	198,50	32,52	1,86		64,33	6,60		111		2,73		140.00			6,60	36,66	0.00	38,51		9,10
		30,42			11,15		19,27				525,20	97,80						53,34	44,46			427,40		40,00	24,40	363,00					7926,00	1				7926,00	
0,04		0,18	0,04	0,03			0,09	0,02			0,65	0,39	0,04	0,06	0,05	0,02	0,02	0,04	0,15	0,01		0,26	0,04	0,03	0,06	0,10	0,03				0,59	0,04	0,06	0,01	0,14	0,26	0,05
0,02	+	0,26	0,02	0,02	0,01		0,20	0,01			1,14	0,33	0,02	0,03	0,03**	0,02	0,02	0,07	0,12	0,02		0,81	0,02	0,02	0,18	0,55	0,04				2,19	0,02	0,03	0,01	0,10	1,96	0,05
10,50	+	20,80	0,01	0,05	0,02	2,83	14,96	2,94			46,04	38,49	0,01	80,0	15,00	0,73		6,68	5,75	10,25		7,55	0,01		1,59	0,33	5,62			_	3	0,01	0,08	1,65	18,16	95,26	10,67
		0,00									2,08	0,58					0,08	0,35	0,15			1,50		0,15		1,35				1,08	0,48				0,08	0,22	0,18

338	382	3	181					-	IIP	dII	338	342	292/331	66	70			dil	dil	688	305	239/331	24	Γ				IIP	IIP	389	303	321	268	103
Яблоко	Какао с молоком	Бутерброд с сыром	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	Завтрак	понедельник	2 неделя	ВСЕГО за день	Итого	Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный	Яблоко	Компот из свежих плодов		Суп из овощей	Огурцы соленые	Обед	Итого	Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный	Сок фруктовый	Рис припущенный	Тефтеля рыбная с соусом	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым	Завтрак	пятница	ВСЕГО за день	Итого	Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный	Сок фруктовый	Каша вязкая гречневая	Капуста тушеная	Биточек из говядины	Суп картофельный с макаронными изделиями
150	200	50	210				1495	915	30	50	100	200	225	250	60		580	20	30	200	150	90/30	60			1360	845	30	50	200	08	08	90/5	250
0,60	4,08	5,80	6,03				50,01	28,90	2,10	4,43	0,40	0,32	19,59	1,58	0,48		21,11	1,40	2,66	1,00	3,64	11,83	0,58			52,35	29,18	2,10	4,43	1,00	2,44	1,65	14,22	2,68
0,60	3,54	8,30	3,46				45,36	24,83	0,30	1,67	0,40	0,08	17,34	4,98	0,06		20,53	0,20	1,00		4,30	11,39	3,64			46,05	27,57	0,30	1,67		2,67	2,59	17,38	2,84
14,70	17,58	14,83	32,38				213,43	112,57	19,68	25,38	9,80	28,20	19,35	9,14	1,02		100,86	11,12	14,03	20,20	36,67	16,65	2,19			204,53	114,18	19,68	25,38	20,20	10,94	7,54	11,84	17,46
70,50	119,00	157,00	251,00				1402,17	750,43	49,35	125,08	47,00	116,00	312,00	95,00	6,00		651,74	32,90	75,07	85,00	199,97	216,39	42,41			1346,31	791,88	49,35	125,08	85,00	77,60	60,00	263,4	118,25
417,00	216,34	42,60	187,69				2454,24	1699,03	49,80	54,03	278,00	103,60	744,90	384,10	84,60		755,21	24,90	32,43	240,00	40,25	293,38	124,25			2660,08	1519,21	49,80	54,03	240,00	73,82	270,11	176,03	481,42
24,00	152,22	139,20	133,77				331,85	-	7,68	17,94	16,00	22,16	84,99	34,85	13,80		134,43	5,12	10,77	14,00	2,42	90,72	11,40			231,49	136,66	7,68	17,94	14,00	4,50	44,36	10,58	29,20
13,50	21,34	9,45	20,30				270,07	166,54	7,52	54,98	9,00	11,86	54,03	20,75	8,40		103,54	5,00	33,00	8,00	19,01	28,91	9,62			298,74	192,25	7,52	54,98	8,00	38,42	16,52	27,54	27,27
16,50	124,56	96,00	118,19				655,89	334,09	34,90	47,54	11,00	12,00	165,17	49,08	14,40		321,80	23,26	28,54	14,00	60,61	175,05	20,34			662,09	421,36	34,90	47,54	14,00	58,06	32,11	151,58	67,57
3,30	0,48	0,49	0,47				14,83	9,23	0,93	0,58	2,20	0,27	4,11	0,78	0,36		5,60	0,62	0,35	2,80	0,51	0,88	0,44			15,05	10,34	0,93	0,58	2,80	1,29	0,65	2,42	1,13
	2,00		2,00				25,53	13,56	1,80	3,00			8,55	0,21			11,97	1,20	1,80		7,94	0,96	0,07			11,30	7,13	1,80	3,00		1,61	0,06	0,43	0,23
	60,00		60,00				74,86	74,86					45,00	29,86			0,00						•			110,91	57,83						12,96	44,87
							626,27	115,98	6,60	36,66			54,65	18,07			510,29	4,40	22,00		26,28	455,38	2,23			140,96	76,46	6,60	36,66		6,40	1,20		25,60
	24,40	59,00	58,00				70,44	45,15					45,15				25,29					25,29				50,42	20,00		,				20	
0,05	0,06	0,04	0,08				0,64	0,41	0,04	0,06	0,03	0,01	0,18	0,07	0,02		0,23	0,03	0,03	0,02	0,02	0,11	0,02			0,57	0,40	0,04	0,06	0,02	0,06	0,02	0,05	0,11
0,03	0,18	0,07	0,17				0,61	+	0,02	0,03	0,02	0,01	0,23	0,05	0,06		0,19	-	0,02	0,02	0,02	0,09	0,02			0,60	-	0,02	0,03	0,02	0,03	0,02	0,14	0,06
15,00	1,59	0,11	1,17				48,93	37,77	0,01	0,08	10,00	2,70	12,51	10,37	2,10		11,17	0,01	0,05	4,00		2,16	4,95			57,60	+	0,01	80,0	4,00		13,73	0,23	8,25
		0,23	0,15				0,82	0,18						0,18			0,64				80,0	0,56				0,12	0,12				0,04	0,04		0,04

IIP	338	3	379	216	73					IIP	dII	342	312	235	96	51	1		338	dll	377	337	223					IIP	IIP	389	303	321	268	86	71			IIb
Хлеб ржаной	Яблоко	Бутерброд с сыром	Кофейный напиток с молоком	Драчена	Икра кабачковая	Завтрак	СРЕДА	ВСЕГО за день	Итого	Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный	Компот из яблок	Пюре картофельное	Шницель рыбный натуральный с маслом	Рассольник ленинградский	Салат из свеклы с курагой и изюмом	06ед	Итого	Яблоко	Хлеб пшеничный	Чай с лимоном	Соус яблочный	Запеканка из творога	Завтрак	вторник	ВСЕГО за день	Итого	Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный	Сок фруктовый	Каша вязкая гречневая	Капуста тушеная	Котлета из говядины	Суп крестьянский с крупой перловой	Огурцы свежие	Обед	Итого	Хлеб ржаной
20	100	50	200	150	60			1370	830	30	50	180	150	90/5	250	75		540	100	40	200	50	150			1475	845	30	50	200	80	80	90/5	250	60		630	20
1,40	0,40	5,80	3,17	17,13	1,64			57,21	26,89	2,10	4,43	0,14	3,06	13,76	2,01	1,39		30,32	0,40	3,55	0,13	0,05	26,19			45,65	27,74	2,10	4,43	1,00	2,44	1,65	14,22	1,48	0,42		17,91	1,40
0,20	0,40	8,30	2,68	22,74	4,31			49,51	24,61	0,30	1,67	0,14	4,80	8,08	5,09	4,53		24,90	0,40	1,33	0,02	0,05	23,10			45,68	29,58	0,30	1,67		2,67	2,59	17,38	4,91	0,06	-	16,10	0,20
11,12	9,80	14,83	15,95	9,12	8,73			201,53	125,12	19,68	25,38	25,09	20,44	9,00	11,98	13,55		76,41	9,80	18,70	15,20	8,51	24,20			193,42	102,81	19,68	25,38	20,20	10,94	7,54	11,84	6,09	1,14		90,61	11,12
32,90	47,00	157,00	101,00	309,00	80,26			1440,29	785,57	49,35	125,08	102,61	137,00	164,00	107,00	100,53		654,72	47,00	100,07	62,00	34,65	411,00		2	1374,03	743,63	49,35	125,08	85,00	77,60	60,00	263,4	76,00	7,20		630,40	32,90
24,90	278,00	42,60	146,34	244,92	219,12			2597,90	2041,25	49,80	54,03	101,21	648,45	362,38	476,55	348,83		556,65	278,00	43,23	21,30	31,69	182,43			2130,07	1241,54	49,80	54,03	240,00	73,82	270,11	176,03	260,15	117,60		888,53	24,90
5,12	16,00	139,20	125,78	124,20	54,54			446,85	177,37	7,68	17,94	12,76	36,98	68,98	29,15	3,88		269,48	16,00	14,36	14,20	4,39	220,53			599,45	145,14	7,68	17,94	14,00	4,50	44,36	10,58	35,88	10,20		454,31	5,12
5,00	9,00	9,45	14,00	20,31	10,86			269,49	177,95	7,52	54,98	4,63	27,75	35,78	24,18	23,12		91,54	9,00	43,99	2,40	1,02	35,13			245,14	175,55	7,52	54,98	8,00	38,42	16,52	27,54	14,17	8,40		69,59	5,00
23,26	11,00	96,00	90,00	268,80	33,48			862,25	491,98	34,90	47,54	3,96	86,60	217,78	56,73	44,48		370,27	11,00	38,04	4,40	2,40	314,43			768,27	389,76	34,90	47,54	14,00	58,06	32,11	151,58	33,57	18,00		378,51	23,26
0,62	2,20	0,49	0,13	3,21	0,44			13,12	8,60	0,93	0,58	0,86	1,00	3,06	0,93	1,25		4,52	2,20	0,46	0,36	0,27	1,23			14,90	9,55	0,93	0,58	2,80	1,29	0,65	2,42	0,58	0,30		5,36	0,62
1,20			2,00	39,90	0,04			52,83	6,39	1,80	3,00		0,84	0,52	0,23			46,44		2,40			44,04			9,16	9,15	1,80	3,00		1,61	0,06	0,43	2,07	0,18		0,01	1,20
			60,00	151,20				186,91	150,97				90,54	15,60	44,83			35,94					35,94			28,05	27,93				*	4	12,96	14,97			0,12	
4,40				117,48	2,05			647,25	567,82	6,60	36,66		38,51	462,00	24,05	×		79,43		29,33			50,10			61,44	61,44	6,60	36,66		6,40	1,20		10,58			0,00	4,40
		59,00	20,00	348,00				152,50	-	-				16,00				136,50					136,50			161,40	20,00						20				141,40	
0,03	0,03	0,04	0,04	0,15	0,02			0,66	0,42	0,04	0,06	0,01	0,14	0,06	0,09	0,02		0,24	0,03	0,04		0,02	0,15			0,56	0,31	0,04	0,06	0,02	0,06	0,02	0,05	0,04	0,02		0,26	0,03
0,02	0,02	0,07	0,15	0,60	0,02			1,00	0,32	0,02	0,03	0,01	0,10	0,06	0,06	0,04		0,68	0,02	0,03			0,63			0,77	0,30	0,02	0,03	0,02	0,03	0,02	0,14	0,03	0,01		0,47	0,02
0,01	10,00	0,11	1,30	0,30	2,81			50,63	37,35	0,01	0,08	0,81	18,16	4,10	10,05	4,14		13,28	10,00	0,06	2,83		0,39			48,74	30,86	0,01	0,08	4,00		13,73	0,23	9,88	2,94		17,87	0,01
		0,23		1,20				1,53	0,93				0,08	0,67	0,18			0,60				0,45	0,15			0,64	0,26				0,04	0,04		0,18			0,38	

ΠP	IIP	382	303	279/33	74					ПР	ΠP	389	143	262 2011r	102	70			IIP	338	3	376	121					IIP	IIP	IIb	349	284	6.6	71		Π
Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный	Какао с молоком	Каша вязкая пшеничная	1 Тефтеля из говядины (2 вариант) с соусом	Икра овощная	Завтрак	пятница	ВСЕГО за день	Итого	Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный	Сок фруктовый	Рагу из овощей	Биточек, запеченный из рыбыес творогом	Суп картофельный с горохом	Огурцы соленые	06ед	Итого	Хлеб ржаной	Яблоко	Бутерброд с сыром	Чай с сахаром	Суп молочный с крупой рисовой	Завтрак	ЧЕТВЕРГ	ВСЕГО за день	Итого	Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный	Печенье	Компот из смеси сухофруктов	Запеканка картофельная с мясом	Суп из овощей	Овощи свежие порционно (огурцы, помидоры)	Обед	Итого
30	30	200	150	60/50	60			1495	815	30	50	200	150	100/5	250	60		680	30	150	50	200	250			1390	810	30	50	40	200	200	250	30/30		580
2,10	2,66	4,08	4,00	7,46	1,31			38,50	26,22	2,10	4,43	1,00	2,60	10,12	5,49	0,48		12,28	2,10	0,60	5,80	0,07	3,71			65,03	35,49	2,10	4,43	2,88	0,66	23,30	1,58	0,54		29,53
0,30	1,00	3,54	4,25	8,29	1,67			38,61	24,93	0,30	1,67		11,04	6,59	5,27	0,06		13,68	0,30	0,60	8,30	0,02	4,46			78,67	40,04	0,30	1,67	3,66	0,09	29,25	4,98	0,09		38,63
19,68	14,03	17,58	24,58	9,44	7,36			209,64	127,75	19,68	25,38	20,20	12,80	32,14	16,53	1,02		81,89	19,68	14,70	14,83	15,00	17,68			237,17	167,62	19,68	25,38	45,55	32,01	34,72	9,14	1,14		69,55
49,35	75,07	119,00	152,00	142,00	49,73	-		1159,03	733,18	49,35	125,08	85,00	163,50	156,00	148,25	6,00		425,85	49,35	70,50	157,00	60,00	89,00			1762,13	1034,97	49,35	125,08	167,34	133,00	455,00	95,00	10,20		727,16
49,80	32,43	216,34	84,38	151,60	195,66			2205,45	1503,70	49,80	54,03	240,00	394,74	207,71	472,82	84,60		701,75	49,80	417,00	42,60	8,60	183,75			3902,33	2946,45	49,80	54,03	132,92	229,80	1950,00	384,10	145,80		955,88
7,68	10,77	152,22	15,66	23,65	32,87			658,74	317,26	7,68	17,94	14,00	53,94	167,23	42,67	13,80		341,48	7,68	24,00	139,20	11,10	159,50			634,17	169,33	7,68	17,94	7,65	32,48	59,43	34,85	9,30		464,84
7,52	33,00	21,34	21,62	16,50	12,30			202,87	-	7,52	54,98	8,00	24,39	14,47	35,57	8,40		49,54	7,52	13,50	9,45	1,40	17,67			337,37	268,75	7,52	54,98	9,23	17,46	148,61	20,75	10,20		68,62
34,90	28,54	124,56	101,05	83,14	30,70			620,40	356,53	34,90	47,54	14,00	65,25	92,34	88,10	14,40		263,88	34,90	16,50	96,00	2,80	113,68			1117,89	595,36	34,90	47,54	27,19	23,44	396,41	49,08	16,80		522,54
0,93	0,35	0,48	1,70	0,68	0,44			13,42	8,27	0,93	0,58	2,80	0,89	0,66	2,05	0,36		5,15	0,93	3,30	0,49	0,28	0,15			16,41	9,31	0,93	0,58	0,55	0,70	5,36	0,78	0,42		7,09
1,80	1,80	2,00	6,90	0,74	0,04			6,58	0,01	1,80	3,00		0,47	0,72	0,15			6,57	1,80				4,77			48,72	5,58	1,80	3,00			0,48	0,21	0,09		43,14
		60,00		7,20				0,07	0,07				28,80	13,48	30,00								75,00			336,82	125,62					95,76	29,86			211,20
6,60	22,00			7,91	2,05			14,64	0,54	6,60	36,66		17,01	462,00	18,10			14,10	6,60				7,50			236,61	112,68	6,60	36,66			51,35	18,07			123,93
		24,40		33,00				145,20	53,20				39,00	14,20				92,00	-		59,00		33,00			480,09	53,09			25,09		28,00				427,00
0,04	0,03	0,06	0,08	0,05	0,02			0,78	0,61	0,04	0,06	0,02	0,09	0,15	0,23	0,02		0,17	0,04	0,05	0,04		0,05			0,99	0,67	0,04	0,06		0,02	0,46	0,07	0,03		0,32
0,02	0,02	0,18	0,03	0,07	0,03			0,71	0,42	0,02	0,03	0,02	0,08	0,14	0,07	0,06		0,29	0,02	0,03	0,07		0,17			1,39	0,51	0,02	0,03	0,02	0,02	0,35	0,05	0,02		0,88
0,01	0,05	1,59		0,41	4,21			50,94	34,97	0,01	0,08	4,00	18,77	4,19	5,83	2,10		15,97	0,01	15,00	0,11	0,03	0,83			39,16	24,64	0,01	0,08	0,05	0,73	6,69	10,37	6,72		14,52
			0,08					1,00	1,00				0,14	0,68	0,18						0,23		0,02			1,74	0,31					0,13	0,18			1,43

						III	IP	389	292/331	103	71		
нормы	и споднем за 1 день	нскго за 10 дней	c	искго за день	MTOPO	Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный	Сок фруктовый	Птица, тушенная в соусе с овощами	Суп картофельный с макаронными изделиями	Огурцы свежие	Обед	Итого
1200	1431	14310		1395	815	30	50	200	225	250	60		580
46,20	53,31	533,06		51,83	30,22	2,10	4,43	1,00	19,59	2,68	0,42		21,61
	52,99	529,94		41,26	22,21	0,30	1,67		17,34	2,84	0,06		19,05
201,00	209,57	2095,65		201,88	109,21	19,68	25,38	20,20	25,35	17,46	1,14		92,67
47,40 201,00 1410,00	1456,60	2095,65 14566,01		1284,03	696,88	49,35	125,08	85,00	312,00	118,25	7,20		587,15
660,00	2571,65	25716,46 5228,37 2660,49		201,88 1284,03 2417,96	696,88 1687,75	49,80	54,03	240,00	744,90	481,42	117,60		730,21
660,00	522,84	5228,37		406,86	164,01 160,20	7,68	17,94	14,00	84,99	29,20	10,20		242,85 112,28
150,00	266,05	2660,49		272,48	160,20	7,52	54,98	8,00	54,03	27,27	8,40		112,28
660,00	833,59	8335,90	10.00	750,06	347,18	34,90	47,54	14,00	165,17	67,57	18,00		402,88
7,20	15,56	155,65		14,42	9,85	0,93	0,58	2,80	4,11	1,13	0,30-		4,58
0,02	30,10	301,01		27,04	13,76	1,80	3,00		. 8,55	0,23	0,18		13,28
0,06	155,38	1553,83		157,07	89,87				45,00	44,87			67,20
1,80	252,12	2521,24 9960,44		162,07	123,51	6,60	36,66		54,65	25,60			38,56
420,00	996,04	9960,44		102,55	45,15			1	45,15				57,40
0,72	0,71	7,14		0,70	0,43	0,04	0,06	0,02	0,18	0,11	0,02		0.28
0,84	1,09	10,92		0,72	-	0,02	0,03	0,02	0,23	0,06	0,01		0.35
36,00	56,79	567,85		35,05	28,79	0,01	0,08	4,00	12,51	9,25	2,94		6.27
6,00	0,99	9,89		0,12	0,04					0,04		0000	0.08

жиры ут 1,00 1,12	факт 1,15	норма 1,00	белки
	1,12 4,17	1,00 4,00	сиры угл-ды

нормы	Норма 35% от суточной	В среднем за 1 день	Всего за 10 дней	10 день	9 день	8 день	7 денњ	6 день	5 день	4 день	3 день	2 день	1 день	расчет обед
	700	849,00	8490,00	815	815	810	830	845	885	845	950	820	875	выход
	26.95	29,16	291,64	30,22	25,98	35,49	26,89	27,74	28,66	29,18	25,69	30,82	30,97	белки
	27.65	28,19	281,90	22,21	24,90	40,04	24,61	29,58	24,80	27,57	23,72	34,48	30,00	жиры
	117,25	125,55	1255,48 8220,77	109,21	127,24	167,62	125,12	102,81	112,06	114,18	158,73	107,79	130,72	угл-ды
	822,50	822,08	8220,77	696,88	730,18	1034,97	785,57	743,63	747,43	791,88	940,15	863,74	886,34	ккал
	385,00	1729,08	17290,77	1687,75	1461,40	2946,45	2041,25	1241,54	1656,73	1519,21	1670,75	1679,81	1385,88	К
	385,00	178,29		164,01	310,36	169,33	177,37	145,14	190,52	136,66	239,94	154,57	95,03	Са
	87,50	176,27	1782,93 1762,71 4240,02	160,20	149,13	268,75	177,95	175,55	162,34	192,25	158,56	150,09	167,90	Mg
	385,00	424,00	4240,02	347,18	349,33	595,36	491,98	389,76	326,89	421,36	408,93	518,22	391,04	Р
	4,20	10,16	101,60	9,85	8,09	9,31	8,60	9,55	9,05	10,34	7,98	18,81	10,05	Fe
	0,01	7,95	79,54	13,76	0,01	5,58	6,39	9,15	13,56	7,13	12,77	5,76	5,43	Селен
	0,04	77,01	-	89,87	0,07	125,62	150,97	27,93	74,86	57,83	88,35	102,52	52,03	-
	1,05	150,94	1509,41 8286,53	123,51	0,54	112,68	567,82	61,44	115,98	76,46	292,30	-	-	Фтор
	245,00	828,65	8286,53	45,15	53,20	53,09	16,00	20,00	45,15	20,00	97,80	7926,00	10,14	A
	0,42	0,45	4,54	0,43	0,59	0,67	0,42	0,31	0,40	0,40	0,39	0,59	+	+
	0,49	0,55	-	+	+	+	+	+	+	-	-	+	+	+
	21,00	42,24	-	+	33,92	24,64	37,35	30,86	30,72	30,80	+	+	+	+
	3,50	0,42	4,10	0,04	1,00	0,31	0,93	0,20	0,10	0.10	0,58	0,40	0,20	D

אברנוסד סבודרובע	выхол	белки	жиры	үгл-ды	ккал	К	Са	Mg	Р	Fe	Селен	Йод	Фтор	A	B1	B2	С	D
pacter saprbay	695	23 72		91.26	678.40	1108,80	580,52	117,25	598,76	6,55	11,15	205,80	37,26	180,00	0,38	0,68	21,27	0,50
т Денр	590	33 56	27.76	82.06	717.22	820,69	389,06	107,64	461,37	5,39	48,44	95,94	79,43	156,50	0,30	0,84	16,75	
2 ACHD	500	28.22	42.98	64,52	718,17	767,10	473,64	71,29	535,15	5,09	36,31	114,50	64,33	427,40	0,26	0,81	7,55	
о день						111007	04 00	106 40	240 74	4 71	417	53 08	64.50	30.42	0.18	0,26	20,80	
4 день	515	23,17	18,48	90,35	554,43	1140,87	94,83	106,49	240,/4	4,/1	4,17	00,00	UT,JU	00,12	0210	0-10		1
5 лень	580	21,11	20,53	100,86	651,74	755,21	134,43	103,54	321,80	5,60 .	11,97	0,00	510,29	25,29	0,23	0,19	11,17	1
блень	630	17,91	16,10	90,61	630,40	888,53	454,31	69,59	378,51	5,36	0,01	0,12	0,00	141,40	0,26	0,47	17,87	1
7 лень	540	30,32	24,90	76,41	654,72	556,65	269,48	91,54	370,27	4,52	46,44	35,94	79,43	136,50	0,24	0,68	13,28	1
8 пень	580	29,53	38,63	69,55	727,16	955,88	464,84	68,62	522,54	7,09	43,14	211,20	123,93	427,00	0,32	0,88	14,52	1
Оприк	080	12.28	13,68	81,89	425,85	701,75	341,48	49,54	263,88	5,15	6,57	0,00	14,10	92,00	0,17	0,29	15,97	· · · ·
10 лень	580	21,61	19,05	92,67	587,15	730,21	242,85	112,28	402,88	4,58	13,28	67,20	38,56	57,40	0,28	0,35	6,27	-
Всего за 10 дней	5820,00	241,42	248,04	840,18	6345,24	8425,69	3445,44	897,78	4095,88	54,05	221,48	783,78	1011,83 1673,91	1673,91	2,60	5,44	145,44	
В среднем за 1 день	582,00	24,14	24,80	84,02	634,52	842,57	344,54	89,78	409,59	5,40	22,15	78,38	101,18	167,39	0,26	0,54	14,54	0,57
Норма 25% от суточной	500	19,25	19,75	83,75	587,50	275,00	275,00	62,50	275,00	3,00	0,01	0,03	0,75	175,00	0,30	0,35	15,00	2,50
нормы																		ľ

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109021994

Владелец Гудков Олег Дмитриевич

Действителен С 11.04.2023 по 10.04.2024