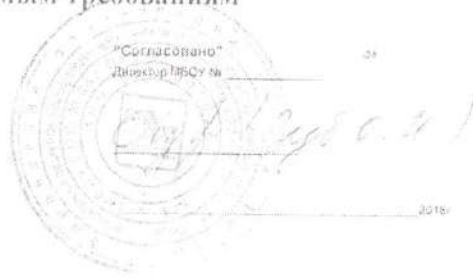


КОПИ



Примерное двухнедельное меню на оказание услуг по обеспечению горячим питанием
в специально оборудованных школьных столовых г.Пензы, отвечающих
предъявляемым требованиям



Сезонный период: осенне-зимний

2018г.

Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: понедельник

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			(г)				В	I	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
			Б	Ж	У										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
06/2013	Бутерброд с колбасом хлеб пшеничный-15 повидло или джем-20,2 масло сливочное -5	40	1,2	4,2	20,4	124	0,03	0,1	0,03	0,2	6	12	3	0,4	
262/2013	Каша манная молочная жидкая Крупа манная-23,1 Молоко -79,5 Сахар -3,75 Масло сливочное -3,75	150	4,65	5,6	23,15	161,57	0,058	1,035	0,039	0,39	99,7	90,99	15,15	0,066	
803/2013	Кисель из концентрата плодово-ягодного или ягодного концентрат киселя-24 сахар-10	200	1,4	0	29	122	0	0	0	0	1	0	0	0,1	
109/2013	Хлеб ржаной Хлеб ржаной-20	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78	
112/2013	Мандарин Мандарин -150 ИТОГО за завтрак Обед	150	0,75	0,3	11,25	57	0,09	57	0	0,3	52,5	25,5	16,5	0,15	
25/2004	Салат Стоиной из разных овощей картофель-18 морковь-14,4 лук репчатый-12 огурцы соленые-12,6 консервированный-10,2 масло растительное-4,5	60	0,84	2,36	4,83	44,33	0,03	5,4	0	0	11,9	26,56	11,65	0,39	
101/2015	Суп картофельный с крупой Картофель-100 Рис-5 Морковь-12,5 Лук репчатый-12 Масло растительное-2,5	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0		26,7	55,97	22,77	0,875	
367/2013	Гуляш из говядины (1 вариант) Говядина-125,83 Масло сливочное-5,4 Лук репчатый-14,2 Томатное пюре-9,2 Мука пшеничная-3	100	17,17	18,33	3,5	247,5	0,03	0,92	0		21,81	154,15	22,03	3,06	
237/2013	Каша гречневая рассычатая Крупа гречневая-69 Масло сливочное -6,75	150	8,55	7,85	37,08	253,05	0,2	0	0,04	0,61	14,25	202,65	135,3	4,54	
518/2013	Сок яблочный Сок яблочный-200	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8	
111/2013	Батон нарезной Батон нарезной-40	40	3	1,16	20,6	104,8	0,044	0	0	0,68	7,6	26	5,2	0,48	
109/2013	Хлеб ржаной Хлеб ржаной-30 ИТОГО за обед Полдник	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17	
516/2013	Кефир Кефир-200	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2	
330/2009	Ватрушка с творогом мука пшеничная-29,8 сахар-1,6 масло сливочное-1,3 яйцо-2,6 соль-0,5 дрожжи-0,4 масло растительное-0,2 фари творожные-30 творог-27,45 яйцо-1,2 сахар-1,5 мука пшеничная-1,2	60	7,08	2,63	41,8	219,07	0,05	0,04	0,01	1,02	18,66	40,31	10,46	0,3	

Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: суббота

№ п/п	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			[г]				(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
			Б	Ж	У	4										5	6	7	8
Завтрак																			
26/12/2013	Каша Дружба	150	3,95	8,75	18,8	169,67	0,06	0,99	0,06	0,15	94,96	105,3	22,95	0,42					
	Крупа рисовая-11,25																		
	Крупа пшеница - 8,75																		
	Молоко -76,5																		
	Сахар -3,75																		
	Масло сливочное -7,5																		
10/12/2013	Салат из моркови с яблоком	60	0,72	0,06	13,56	57,6	0,03	2,04	0	0,24	23,4	3,36	19,8	0,54					
	морковь-60																		
	яблоко-6,6																		
	сахар -6																		
	лимон(для сока)-7,2																		
515/2013	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2					
	молоко -210																		
1090/2013	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78					
	Хлеб ржаной-20																		
1116/2013	Батон пшеничный	15	1,13	0,44	7,7	39,34	0,02	0	0	0,26	2,85	9,76	1,95	0,2					
	Батон пшеничный-15																		
112/2013	Гречка	200	0,8	0,6	20,6	94	0,04	10	0	0,8	38	32	24	4,6					
	гречка 200																		
	ИТОГО за завтрак		13,72	15,09	76,94	501,41	0,266	15,63	0,1	1,73	406,21	362,02	106,1	6,74					
Обед																			
32/7/2009	Салат картофельный с огурцами соевыми или капустой квашеной	60	0,96	3,16	7,61	61,73	0,05	7,5	0,13	2,78	19,39	30,84	12,76	0,59					
	картофель-49,8																		
	масло растительное-3																		
	лук репчатый-7,8																		
	огурцы соевые-12 или капуста квашеная-11,4																		
	морковь-15,6																		
14/2/2009	Суп из овощей	250	1,93	5,86	12,59	115,24	0,06	3,32	0,03	0,23	29,09	45,75	23,6	0,67					
	капуста-25																		
	картофель-66,25																		
	морковь-12,5																		
	лук репчатый-12																		
	горошек зеленый консерв -11,5																		
	масло растительное-5																		
14/3/1	сметана - -10	10	0,25	1,5	0,35	16	0,005	0,05	10		9	6	1	0					
177/2009	Бифитекс рубленый паровой	80	24,9	16,5	0,24	249	0,05	0	0,11	0,66	9,9	193,1	27,4	2,3					
	говядина-156,9																		
	масло сливочное-2																		
335/2009	соем молочный-30	30	1,03	2,1	2,66	33,5	0,01	0,2	0,01	0,04	35,9	27,9	4,4	0,05					
	молоко - 33																		
	мука пшеничная-1,5																		
	масло сливочное-1,5																		
	сахар-0,7																		
1230/2013	Капуста тушеная	150	5,55	5,4	5,85	94,5	0,06	25,5	0,05	1,05	91,5	82,5	36	1,5					
	капуста белокочанная свежая-196,95																		
	масло сливочное -6,75																		
	морковь-7,5																		
	лук репчатый-10,65																		
	тыква-морс-12																		
	мука пшеничная-1,8																		
	сахар-4,5																		
	петрушка-1,05																		
11/1/11	Сок персиковый	200	0,6	0	33	136	0,04	12	0	0	10	30	24	0,4					
	Сок персиковый-200																		
109/2013	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17					
	Хлеб ржаной-30																		
111/2013	Батон пшеничный	40	3	1,16	20,6	104,8	0,044	0	0	0,68	7,6	26	5,2	0,48					
	батон пшеничный-40																		
	ИТОГО за обед		37,2	34,88	72,32	862,97	0,329	50,57	10,33	5,18	215,28	463,49	143,26	6,68					
Полдник																			
518/2013	Рисовая	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2					
	рисовая-205																		
315/2009	Булочка ванильная	50	6,68	6,99	37,88	241,33	0,04	0	0,03	0,9	7	30	5	0,4					
	булочка ванильная-32,62																		
	сахар-5,81																		
	масло сливочное-4,15																		
	яйцо-3,6																		
	соль-0,6																		
	дрожжи-0,66																		
	ванилин-0,02																		
	Итого за полдник		12,48	11,99	45,88	341,33	0,12	1,4	0,07	0,9	247	310	33	0,6					
	ВСЕГО за день		63,4	61,96	195,14	1705,71	0,715	67,61	10,5	7,81	868,49	1035,51	282,36	14,02					

Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: вторник

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции "	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			(г)				(ккал)	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У	7									
	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
40/2013	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,96	6,06	5,76	81,6	0,024	16,68	0	2,7	26,4	19,2	10,2	0,36	
	Капуста белокочанная-63,6														
	Морковь-7,8														
	Масло растительное-6														
	Сахар-3														
301/2013	Омлет натуральный	200	17,25	26,8	4,62	326,48	0,12	0,62	0,4	0,92	163,24	308	24,64	3,08	
	яйцо-123,2														
	молоко -77														
	масло сливочное -15,4														
493/2013	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3	
	чай-1														
	Сахар-15														
111/2013	Батон нарезной	15	1,13	0,44	7,7	39,34	0,02	0	0	0,26	2,85	9,76	1,95	0,2	
	Батон нарезной-15														
109/2013	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78	
	Хлеб ржаной-20														
112.4/2013	Банан	200	3	1	42	192	0,08	20	0	0,8	16	56	84	1,2	
	банан 200														
	ИТОГО за завтрак		20,76	33,54	81,76	542,22	0,2	17,3	0,4	4,16	210,49	371,56	47,19	4,72	
	Обед														
7/2013	Салат из моркови	60	0,66	6,06	5,46	79,2	0,024	1,92	0	2,82	14,4	29,4	19,8	0,36	
	Морковь-66														
	Масло растительное-6														
	Сахар-1,8														
149/2013	Суп картофельный с фрикадельками	250	2,2	2,95	14,7	94,25	0,12	11,1	0	1,28	16,25	71	29,25	1,1	
	картофель-133,25														
	морковь-12,5														
	лук репчатый-12														
	томатное пюре-2,5														
	масло растительное-2,5														
391/2013	Фрикадельки:	25	3,55	3,15	1,7	49,25	0,013	0	0,01	0,125	2,25	34,25	4,25	0,5	
	говядина-26,25														
	хлеб пшеничный-3,75														
	масло сливочное -0,75														
291/2013	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,68	29,04	144,9	0,57	0,015	0	0,8	5,71	35,74	8,11	0,78	
	макаронные изделия-51														
	масло сливочное-6,75														
205/2009	Сосиска отварная	55	5,21	12,6	1,24	141,5	0	0,02	0,04	0,3	16,65	68,93	8,35	0,85	
	Сосиска 56,6														
503/2013	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1	
	Кофейный напиток-5														
	сахар-10														
	молоко-100														
109/2013	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17	
	Хлеб ржаной-30														
111/2013	Батон нарезной	40	3	1,16	20,6	104,8	0,044	0	0	0,68	7,6	26	5,2	0,48	
	Батон нарезной-40														
	ИТОГО за обед		25,46	29,66	98,66	745,1	0,821	14,36	0,07	6,425	199,36	402,72	103,06	5,34	
	Полдник														
516/2013	Ряженка	200	3,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2	
	ряженка-205														
335.343/2009	Пирожок печеный с капустой	75	6,68	6,99	37,88	241,33	0,04	0	0,03	0,9	7	30	5	0,4	
	мука пшеничная-31,38														
	сахар-2,5														
	масло сливочное-3,75														
	яйцо-3														
	соль-0,3														
	дрожжи-1														
	мука ов подпыл-1,12														
	масло растительное-0,9														
	яйцо для смазки пирожков-1,3														
	капуста свежая-37,5														
	масло сливочное-1,75														
	яйцо-2,5														
	Итого за полдник		12,48	11,99	45,88	341,33	0,12	1,4	0,07	0,9	247	210	33	0,6	
	ВСЕГО за день		58,7	75,19	276,3	1628,65	1,141	33,06	0,54	11,485	656,85	984,28	183,25	10,66	

Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: среда

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			(г)				(ккал)	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
			Б	Ж	У	4										5	6
	Завтрак																
53/2009	Суп молочный с макаронными изделиями макарроны латина, вермишель-20 молоко -175 сахар -2,5 масло сливочное -2,5	250	6,98	7,65	24,66	195,1	0,05	0,45	0,02	0,39	179,4	138,15	23,98	0,46			
300/2013	Яйцо вареное яйцо-40	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,24	22	77	5	1			
191/2013	Чай с лимоном чай-1 Сахар-15 лимон - 8	200	0,1	0	15	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4			
109/2013	Хлеб ржаной Хлеб ржаной-20	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78			
111/2013	Батон нарезной Батон нарезной-15	15	1,13	0,44	7,7	39,34	0,02	0	0	0,26	2,85	9,76	1,95	0,2			
112/2013	Груша груша 200 ИТОГО за завтрак	200	0,8	0,6	20,6	94	0,04	10	0	0,8	38	32	24	4,6			
	Обед		15,43	13,53	74,94	487,24	0,176	13,25	0,12	1,97	263,45	292,51	66,33	7,44			
119/2013	Пюре свекольное свекла-57,6 лук репчатый-12,6 томатное пюре-16,8 масло растительное-4,8 лимонная кислота-0,27 сахар-0,72	60	1,44	4,26	6,24	69	0,018	4,74	0	2,28	26,4	34,8	18	1,02			
50/2009	Суп картофельный с рыбой минтай-76,25(53,75) картофель-150 лук репчатый-12,5 морковь-12,5 масло растительное-5	250	13,21	4,11	6,7	116,24	0,13	6,28	0,02	0,35	25,08	127,53	46,39	1,36			
125/2013	бульон рыбный пищевые рыбные отходы-65,6 петрушка(корень)-1,9 яйцо-5,25 лук-5,25	175	0,7	0,07		3,5	0,02	0	0,002	0	8,93	7,7	3,5	0			
381/2013	Котлеты, биточки, пиццел говядина-92,8 масло сливочное-5,6 хлеб пшеничный-15,2 сахар-8,8 молоко-18,4	80	14,24	14	11,41	229	0,07	0	0,03	0,4	31,2	148	20,8	2,24			
114/2013	Рис отварной крупа рисовая-54 масло сливочное-6,75	150	3,69	6,08	33,81	204,8	0,03	0	0,04	0,29	5,51	70,87	22,82	0,53			
282/2009	Компот из яблок яблоки-45,4 сахар-15 кислота лимонная-0,2	200	0,16	0	14,99	60,64	0,03	3,6	0,14	0,2	21,5	22,46	12,6	0,65			
109/2013	Хлеб ржаной Хлеб ржаной-30	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17			
111/2013	Батон нарезной* Батон нарезной-40 ИТОГО за обед	40	3	1,16	20,6	104,8	0,044	0	0	0,68	7,6	26	5,2	0,48			
	Полдник		35,42	28,88	83,23	735,38	0,352	14,62	0,232	3,94	129,12	458,76	138,21	6,97			
111/15г	Сок виноградный сок виноградный-200	200	0,6	0,4	32,6	140	0,04	4	0	0	40	24	18	0,8			
312/2009	Булочка домашняя мука пшеничная-34,17 сахар-7,5 масло растительное-7,5 яйцо для смазки -1 соль-0,3 дрожжи-0,83 Итого за полдник	50	3,64	5,89	30,67	190,17	0,075	0,1	0	0,6	9,5	38,09	14,17	0,71			
			4,24	6,29	63,27	330,17	0,115	4,1	0	0,61	49,51	67,00	37,17	1,41			

Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: четверг

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			(г)				В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
			Б	Ж	У	8									9
	Завтрак		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
268/2013	Каша рисовая молочная жидкая крупа рисовая-23,11 молоко -88,5 сахар -3,75 масло сливочное -3,75 сыр сычужный твердый порцирами	150	4,16	4,97	24,46	157,64	0,02	0,91	0,015	0,13	23,76	71,02	12,3	0,31	
96/2013	сыр сычужный твердый с жирностью не более 45%-14,2	15	3,8	3,9	0	51,5	0,02	0,1	0,03	0,2	6	12	3	0,4	
197/2013	Какао с молоком (вариант) Какао-порошок-5 Молоко-130 Сахар-25	200	5	4,4	31,7	180	0,06	1,7	0,03	0	163	150	39	1,3	
106/2013	Хлеб ржаной Хлеб ржаной-20	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78	
111/2013	Батон вчерашний Батон вчерашний-15	15	1,13	0,44	7,7	39,34	0,02	0	0	0,26	2,85	9,76	1,95	0,2	
	ИТОГО за завтрак		15,41	13,95	70,54	463,28	0,156	2,71	0,075	0,87	202,61	274,38	65,65	2,99	
	Обед														
33/2009	Салат картофельный с огурцами солеными луком репчатый консервированный картофель-49,8 масло растительное-3 лук репчатый-7,8 11,4 морковь-15,6	60	0,96	3,16	7,64	61,73	0,05	2,5	0,13	2,78	19,39	30,84	12,76	0,59	
142/2013	Щи из свежей капусты с картофелем картофель-40 капуста свежая-62,5 лук репчатый-12 морковь-15,75 томатное пюре-2,5 масло растительное-5	250	1,75	4,98	7,78	83	0,058	18,48	0	2,38	34	47,5	22,25	0,8	
142-1	сметана - 10	10	0,25	1,5	0,35	16	0,005	0,05	10		9	6	1	0	
276/2013	Котлеты Мясные говядина-66,34 жир-сырец говяжий-9,76 хлеб пшеничный-13,7 лук репчатый-1,2 сахар- 3,9 масло растительное-3,9 масло сливочное -9,8	80	9,4	22,6	7,3	269,6	0,14	0,06	40,95	0	15,1	100,3	14,43	1,74	
123/2013	Капуста тушеная капуста белокочанная свежая-196,95 масло сливочное -6,75 морковь-7,5 лук репчатый-10,65 томат-пюре-12 мука пшеничная-1,8 сахар-4,5	150	5,55	5,4	5,85	94,5	0,06	25,5	0,05	1,05	91,5	82,5	36	1,5	
512/2013	Компот из смеси сухофруктов смесь сухофруктов-25 Сахар-15	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5	
109/2013	Хлеб ржаной Хлеб ржаной-30	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17	
111/2013	Батон вчерашний батон вчерашний-10	40	3	1,16	20,6	104,8	0,044	0	0	0,68	7,6	26	5,2	0,48	
	ИТОГО за обед		20,39	38	65,91	687,03	0,377	52,09	51,13	6,63	207,49	333,54	107,54	7,3	
	Ужин														
514/2013	Молоко кипяченое молоко-210	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2	
335/2009	Пирожок печеный из сливочного теста с мукой пшеничной-34,38 сахар-2,5 масло сливочное-3,75 яйцо-3 соль-0,3 дрожжи-1 мука пшеничная-1,12 масло растительное-0,9 яйцо для смазки пирожков-1,3 курага-25	75	6,68	6,99	37,88	241,33	0,04	0	0,03	0,9	7	30	5	0,4	
	Итого за ужин		12,48	11,99	47,48	347,33	0,12	2,6	0,07	0,9	247	210	33	0,6	
	ВСЕГО за день		48,28	63,94	183,93	1497,64	0,653	57,4	51,38	8,4	657,1	817,92	206,19	10,89	

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: пятница

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			(г)				В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
			Б	Ж	У										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
406/2013	Плов из отварной говядины курица-148,21 масло растительное-7,86 лук репчатый-15,71 морковь-10 рис-35	150	11,42	11,36	27,1	256,4	0,02	1,21	0,02	0,17	31,67	94,67	16,4	0,41	
91/2013	Бутерброд с сыром сыр "Костромской" 16 батон нарезной-15 масло сливочное -5	35	5	8,1	7,4	123	0,02	0,1	0,06	0,3	137	99	10	0,3	
807/2013	Кофейный напиток Кофейный напиток-5 сахар-10 молоко-100	200	3,2	3,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1	
113/2013	Яблоко яблоко 200	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	32	22	18	4,4	
109/2013	Хлеб ржаной Хлеб ржаной-20	20	1,32	0,34	6,68	34,8	0,036	0	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78	
	ИТОГО за завтрак		21,74	23,2	76,68	587,2	0,186	22,61	0,1	1,15	333,67	337,27	67,8	5,99	
	Обед														
1/2013	Салат из капусты белокачанной Капуста белокачанная-93,66 Морковь-7,5 Лук репчатый-6,96 Масло растительное-6 Сахар-1,8 Лимонная кислота-3,6	60	1,26	6,06	5,6	81,6	0,024	15,36	0	2,7	33,6	25,8	12,6	0,5	
128/2013	Борщ с капустой и картофелем свекла-50 капуста свежая-25 картофель-26,75 морковь-15,75 лук репчатый-12 масло растительное-5 сахар-2,5 томатное пюре-7,5	250	1,83	5	10,65	95	0,05	10,3	0	2,4	34,5	53	26,25	1,2	
142/1	сметана - -10	10	0,25	1,5	0,35	16	0,005	0,05	10		9	6	1	0	
313/2013	Рыба, тушеная в томате с овощами (12)(87) морковь-32 лук репчатый-17 томат-пюре-9 масло растительное-7,5 сахар-2,5 петрушка - 5	140	13,3	7,2	6,3	143	0,09	4,7	0,01	4,2	35	203	39	0,8	
176/2013	Пюре картофельное картофель-169,5 молоко-24 масло сливочное-6,75	150	3,15	6,6	16,35	138	0,14	5,1	0,06	0,15	30	85,5	28,5	1,05	
342/2013	Компот из яблок яблоко-20 сахар-15	200	7,31	3,69	29,05	178,62	0,07	0,1	0	0,5976	9,47	37,94	14,11	0,7	
109/2013	Хлеб ржаной Хлеб ржаной-30	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17	
411/2013	Батон нарезной Батон нарезной-40	40	3	1,16	20,6	104,8	0,044	0	0	0,68	7,6	26	5,2	0,48	
	ИТОГО за обед		27,82	24,35	72,72	727,62	0,409	20,25	10,07	7,7676	137,47	432,84	122,96	4,92	
	Полдник														
11.1.1.11	Сок персиковый Сок персиковый-200	200	0,6	0	33	136	0,04	12	0	0	10	30	24	0,4	
330/2009	Ватрушка с творогом • мука пшеничная-29,8 сахар-1,6 масло сливочное-1,3 яйцо-2,6 соль-0,5 дрожжи-0,9 масло растительное-0,2 фарш творожный-30 творог-27,45 яйцо-1,2 сахар-1,5 мука пшеничная-1,2 ванилин-0,1	60	12,25	2,94	44,63	253,87	0,05	0,04	0,01	1,02	18,66	40,31	10,46	0,3	
	Итого за полдник		12,85	2,94	77,63	260,87	0,05	0,04	0,01	1,02	18,66	40,31	10,46	0,3	

