

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

Рацион: Детский Дом

День: понедельник

Сезон:01.03.-31.09.(Весна -лето)

Неделя : 1

Возраст: Детский Дом от 7-11 лет

№ р-а	Наименование блюда	вес	Пищевые			Витамины				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	ККЛ
	<b>Завтрак</b>													
17	Каша манная на молоке	210	3,09	4,07	36,98	0,03	0	20		5,9	67,0	21,8	0,47	197,0
168	Масло слив. порционно	10	0,1	7,2	0,1	0	0	40	0	2	3	0	0	66
389	Кофейный напиток	200	1	1,98	18,05		0,38	7,5	0	128,7	42,66	12,78	0,3	97,24
878	Хлеб пшеничный	60	4,14	0,52	25,2	0,0	0,36	0	0,57	39,04	34,12	10,68	0,57	125,47
879	Хлеб ржаной	30	0,97	0,24	7,38	0,24	0	0	0,13	4,8	15,6	4,98	0,54	45,96
	<b>Всего</b>	<b>580</b>	<b>13,35</b>	<b>14,28</b>	<b>104,03</b>	<b>0,17</b>	<b>0,86</b>	<b>67,5</b>	<b>1</b>	<b>196,66</b>	<b>184,1</b>	<b>57,13</b>	<b>2,44</b>	<b>531,66</b>
	<b>2й завтрак</b>													
338	Фрукты	300	0,6	0,6	14,7	0,03	10,0	0	0	10	75,8	13,5	3,3	70,3
	<b>Всего</b>		<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>0,03</b>	<b>10,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>75,8</b>	<b>13,5</b>	<b>3,3</b>	<b>70,3</b>



259	Жаркое по домашнему	200/80	27,53	7,47	21,95	0,21	8,97	24,0	0	31,1	337,0	65,7	4,03	265,0
53	Салат из свежих овощей	100	1,,66	4,18	8,19	0,05	9,8	0		27,93	41,96	18,57	1,31	77,1
380	Сок Ф/Я	200	1,0	0,0	20,2		04	0	0	14		10	2,8	84,8
878	Хлеб пшеничный	60	4,14	0,52	25,2	0	0	0	0,57	0,29	34,12	7,35	0,57	125,47
879	Хлеб ржаной	30	0,97	0,24	7,38	0,024	0	0	0,23	4,8	19,5	4,48	0,54	45,96
	Всего	600	37,35	12,68	99,24	0,4	19,17	24,0	1	82,43	450,4	112,3	9,81	504,27
	<b>2й ужин</b>													
386	Кисломолочный продукт	200	2,9	2,5	4,0	0,8	1,4	80	0	120	360	56	0,2	100
	Всего		5,8	5,0	8,0	0,8	1,4	80	0	120	360	56	0,2	100
	ИТОГО		43,15	61,75	337,52	2,43	91,04	252,5	4,52	783,29	1311,	364,2	21,96	2012,3

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

Рацион: Детский Дом

День: вторник

Сезон:01.03.-31.09.(Весна -лето)

Неделя : 1

Возраст: Детский Дом от 7-11 лет

№ р-а	Наименование блюда	вес	Пищевые			Витамины				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	ККЛ
	<b>Завтрак</b>													
25	Сосиски отварные	80	8,32	16	16,96	0,03	0	0	0	19,2	127,2	16	1,44	179,2
309	Макароны отварные	200	0,87	9,35	57,93	0,16	0	10	5,31	1,55	73,37	13,7	1,55	336,51
4	Овощи свежие порционно	80	2	0,8	4,6		10	0	0	23		14	0,6	42
1	Сыр порционно	15	4,64	5,9	0	0,01	0,14	52	0	176	100	7	0,2	72,8
	Масло сливочное порционно	10	0,1	7,2	0,1	0	0	40	0	2	3	0	0,1	66
25	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	0,02	2,6	0	0	66	50	12	0,8	86
878	Хлеб пшеничный	60	4,14	0,52	25,2	0	0,36	0	0,57	0,39	34,12	7,35	0,57	125,47
879	Хлеб ржаной	30	0,97	0,24	7,38	0,024	0	0	0,13	4,8	19,5	4,98	0,54	45,96
	<b>Всего</b>		<b>26,57</b>	<b>45,88</b>	<b>152,13</b>	<b>0,33</b>	<b>12,74</b>	<b>102</b>	<b>6,25</b>	<b>436,95</b>	<b>317,87</b>	<b>84,8</b>	<b>6,72</b>	<b>953,94</b>

	<b>2й завтрак</b>													
338	Фрукты	300	0,6	0,6	14,7	0,03	10,0	0	0	10	75,8	13,5	3,3	70,3
	Всего		0,6	0,6	14,7	0,03	10,0	0	0	10	75,8	13,5	3,3	70,3
	<b>Обед</b>													
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	125,25	0,05	10,29	0	0	44,38	53,23	26,25	1,19	102,5
168	Каша пшеничная	200	6,21	5,28	32,79	0,15	0	20	0	12,2	147,7	98,1	3,32	203
52	Салат из свежих овощей	80	1,43	6,09	8,36	0,02	9,5	1,49	0	5,07	40,97	20,9	1,33	93,3
246	Гуляш из говядины	100	12,55	12,99	4,01	0,07	0,92	53,3	2,99	30,52	119,9	24,03	2,1	182,25
349	Компот из с/Ф	200	0,04	0,0	24,76	0,02	0,8	0	0	6,4	3,6	0	0,18	94,2
878	Хлеб пшеничный	80	5,53	0,7	33,6	0,1	0	0	0,77	1,4	45,5	9,8	0,77	167,3
879	Хлеб ржаной	30	0,97	0,24	7,38	0,024	0	0	0,13	4,8	19,5	4,98	0,54	45,96
	Всего	850	3	34,39	253,9	0,48	21,51	74,7	4,21	108,38	449,9	190,18	10,0	888,5
	<b>Полдник</b>													
695	Ватрушка с творогом	100	12	8	45	0,07	0,25	57	155,8	228	26	26,0	0,77	234
389	Сок Ф/Я	200	1	0	20,2	0,02	4	0	0	14	4	10	2,8	84,8

	<b>всего</b>		13	8	65,2	0,09	4,25	57	155,8	242	30	36	3,57	318,8
	<b>Ужин</b>													
443	Рагу из птицы	250	31	35	35									585
25	Овощи свежие порционно	80	1,5	5,1	8,83	0	8,15	0	0	23,49	25,2	16,34	0,72	71,67
593	Кисель из Фруктов	200	0,18	0,18	4,4		1,83	0	0	11,46		3,64	0,57	20,3
878	Хлеб пшеничный	60	4,14	0,52	25,2	0,1	0	0	0,36	0,57	39,04	7,35	0,57	125,7
879	Хлеб ржаной	30	0,97	0,24	7,38	0,024	0	0	0,13	4,8	19,5	4,98	0,54	45,96
	<b>Всего</b>	<b>480</b>	<b>39,84</b>	<b>35,19</b>	<b>97,13</b>	<b>0,14</b>	<b>9,98</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>44,35</b>	<b>96,7</b>	<b>38</b>	<b>2,96</b>	<b>848</b>
	<b>2й ужин</b>													
386	Кисломолочный продукт	200	5,8	5,0	8,0	0,8	1,4	80	0	120	360	56	0,2	100
	Кондитерские изделия	30	1,1	1,3	31	0,03	0	1	0,3	6	14	4	0,6	142
	<b>Всего</b>		<b>6,9</b>	<b>6,3</b>	<b>39,0</b>	<b>1,1</b>	<b>1,4</b>	<b>81</b>	<b>0,3</b>	<b>126</b>	<b>374</b>	<b>60</b>	<b>0,8</b>	<b>242</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>89,91</b>	<b>95,17</b>	<b>622,0</b>	<b>2,17</b>	<b>49,91</b>	<b>314</b>	<b>167,56</b>	<b>967,68</b>	<b>1344,2</b>	<b>422,48</b>	<b>27,35</b>	<b>3321</b>

**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд**

Рацион: Детский Дом

День: среда

Сезон:01.03.-31.09.(Весна -лето)

Неделя : 1

Возраст: Детский Дом от 7-11 лет

№ р-а	Наименование блюд	вес	Пищевые				Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	ККЛ
	<b>Завтрак</b>													
267	Плов из птицы	200/ 50	19, 4	9,5	34,7		0	0	0	36		34	1,0	301
71	Овощи свежие порционно	80	2	0,8	4,6		10			23		14	0,6	42
2	Бутерброд с сыром	50	4,9	11,5	17,1	0,01	0,09	26	0	106	59,75	5,45	0,1 2	193
389	Сок ф/я	200	1	0	20,2		0,03			14		10	2,8	84,8
878	Хлеб пшеничный	60	4,1 4	0,52	25,2	0,1	0	0	0,36	0,57	39,04	7,35	0,5 7	125,4 7
879	Хлеб ржаной	30	0,9 7	0,24	7,38	0,024	0	0	0,13	4,8	19,5	4,98	0,5 4	45,96
	Всего		34, 16	22,83	125,5	0,15	10,12	26,0	1	188,4	111,2 5	81,55	6,1	792,1

	<b>2й завтрак</b>													
	Фрукты	300	0,6	0,6	14,7	0,03	10,0	0	0	10	75,8	13,5	3,3	70,3
	Всего		0,6	0,6	14,7	0,03	10,0	0	0	10	75,8	13,5	3,3	70,3
	<b>Обед</b>													
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,8 3	5,28	16,33	0,23	5,81	0	0	38,8	87,18	35,30	2,0 3	134,7 5
168	Каша гречневая	200	6,2 1	5,28	32,79	0,15	0		0	12,2	147,7	98,1	3,3 2	203
268	Котлеты из говядины	80	15, 5	11,55	15,7		0,15	28,7		43,75	166,3	32,13	1,5	228,7 5
833	Соус красный основной	75	0,7 7	2,24	6,09	0,2	1,6	0	0	7,05	13,15	5,34	0,2 1	47,34
52	Салат из свеклы припущенный	80	1,4 3	6,09	8,36	0,002	9,5	0		35,15	40,97	20,90	1,3 3	93,9
349	Компот из с/Ф	200	0,6 6	0,09	32,01	0,02	0,3	0	0	32,48	11,55	17,46	0,7	132,8
878	Хлеб пшеничный	80	5,5 3	0,7	33,6	0,1	0	0	0,77	1,	45,5	9,8	0,7 7	167,3
879	Хлеб ржаной	30	0,9 7	0,24	15,3	0,024	0	0	0,	4,8	19,5	4,98	0,5 4	45,96



	Всего		38,95	31,76	169,78	0,95	17,36	28,7	1,22	176,2	284	230	18,94	945
	<b>Полдник</b>													
404	Пудинг из творога	150	22,4	17,07	57,47		0,86			281,11		43,67	1,45	449,32
389	Молоко	200	1	0	20,2	0,02	4	0	0	14	4	10	2,8	84,8
	<b>всего</b>		19,9	16,44	96,14	0,02	4,86			260	4	71,99	5,5	611
	<b>Ужин</b>													
520	Картофель пюре	150	4,34	10,2	29	0,1	17,4	18	0	16,8	51,2	21,2	0,81	227,7
229	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	75/75	13,87	7,85	6,53	0,1	3,35	0,01		52,11	238,4	59,77	0,96	150
43	Салат из свежей капусты	80	1,53	5,07	9,39	0	36	0	0	40,7	29,9	16,4	0,55	90,5
693	Какао с молоком	200	3,87	3,8	25,06		1,3	20	0	122,4	96,8	19,32	0,38	161,36
209	Яйцо вареное	1	5,1	4,6	0,3	0,1	0	0,3		22	77	5		63
878	Хлеб пшеничный	60	4,14	0,52	25,2	0	0	0,36	0,57	0,9	34,12	7,35	0,57	125,47

879	Хлеб ржаной	30	0,9 7	0,24	7,38	0,024	0	0	0,13	4,8	19,5	4,98	0,5 4	45,96
	Всего		40	34,94	121,1 4	0,47	59,06	38,3 1	1	279,0 4	636,4	157,7 2	4,6 1	881,4
	<b>2й ужин</b>													
386	Кисломолочный продукт	200	5,8	5,0	8,0	0,8	1,4	80	0	120	360	56	0,2	100
	Кондитерские изделия	30	1,1	1,3	31	0,03	0	1	0,3	6	14	4	0,6	142
	Всего		6,9	6,3	39,0	1,1	1,4	81	0,3	126	374	60	0,8	242
	ИТОГО		140 ,51	112, 87	566,2 6	2,72	102, 8	174, 0	3,52	1039, 6	1298 ,4	614,7 6	39, 25	2768, 7



	Фрукты	300	0,6	0,6	14,7	0,03	10,0	0	0	10	75,8	13,5	3,3	70,3
	<b>Всего</b>		0,6	0,6	14,7	0,03	10,0	0	0	10	75,8	13,5	3,3	70,3
	<b>Обед</b>													
105	Лапша домашняя	250	7,29	5,7	16,99	0,15	12,34	4,95		31,9	129,9	40,01	2,31	148,5
336	Капуста тушёная	180	3,7	8,64	46,03	0,31	42	42		29,28	159,45	58,65	1,61	284,7
376	Поджарка	80	12,55	12,99	4,01	0,1	1,08	0	2,25	21,81		22,03	3,06	221
349	Компот из с/Ф	200	0,04	0	24,76	0,02	0,3	0	0	6,4	3,6	0	0,18	94,2
878	Хлеб пшеничный	80	5,53	0,7	33,6	0,1	0	0	0,77	1,4	45,5	9,8	0,77	167,3
879	Хлеб ржаной	30	0,97	0,24	7,38	0,024	0	0	0,13	4,8	19,5	4,98	0,54	45,96
	<b>Всего</b>		32,31	28,56	107,09	0,19	44,08		1,22	200	96	129,1	8,36	795,67
	<b>Полдник</b>													
223	Запеканка творожная	150	30,93	22,89	36	310,66	0,82	0,3	0	126,6	383,2	54,36	0,93	310,66
389	Сок ф/я	200	1	0	20,2	0,02	0,38	0	0	128,78	4	10	2,8	84,8
	<b>всего</b>		2,82	2,04	36,82	0,02	0,56			136,2	4	17,4	3,46	394
	<b>Ужин</b>													
126	Картофель отварной с луком	200	3,1	6,99	20,84	28,73	21,55			27,33		31,16	1,33	166,96

227	Рыба припущенная с маслом	80/15	13,87	7,85	0,1	3,35	0,84	0,01		52,11	238,46	59,77	0,96	150
24	Салат полыньский	80	1,0	10,0	4,2	0	45,7	0	0	29,8	25,2	13,7	0,4	114
692	Кофейный напиток	200	1,7	1,84	18,05	0,1	0,38	7,5	52,06	128,78	42,66	14,25	0,3	97,24
878	Хлеб пшеничный	60	4,14	0,52	25,2	0	0	0,36	0,57	0,9	34,12	7,35	0,57	125,47
879	Хлеб ржаной	30	0,97	0,24	7,38	0,024	0	0	0,13	4,8	19,5	4,98	0,54	45,96
	Всего		30,1	28,05	92,91	28,93	68,47	7,5	53,06	210,77	139,36	123,	4,6	668,1
	<b>2й ужин</b>													
386	Кисломолочный продукт	200	5,8	5,0	8,0	0,8	1,4	80	0	120	360	56	0,2	100
	Кондитерские изделия	30	1,1	1,3	31	0,03	0,48	1	0,3	6	14	4	0,6	142
	Всего		6,9	6,3	39,0	1,1	1,4	81	0,3	126	374	60	0,8	242
	<b>ИТОГО</b>		124,9	132,4	406,63	30,47	134,4	159,7	57,81	520,7	1263,4	434,4	29,65	3081,2



88	Щи из свежей капусты	250	1,75	4,89	8,49	0,06	18,46	0	0	44,33	47,63	0,8	1,19	84,75
265	Плов	280	19,4	9,5	34,7	0,15	0	20	0	36	147,7	34	1,0	301
16	Салат из свежих овощей	80	1,0	4,0	2,2	0,03	5,6	30	0	30,7	36,3	13,3	0,4	50
349	Компот из с/Ф	200	0,04	0,0	24,76	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18	94,2
878	Хлеб пшеничный	80	5,53	0,7	33,6	0,1	0	0	0,77	1,4	45,5	9,8	0,77	167,3
879	Хлеб ржаной	30	0,97	0,24	7,38	0,024	0	0	0,13	4,8	19,5	4,98	0,54	45,96
	<b>Всего</b>		<b>30,92</b>	<b>19,62</b>	<b>128,65</b>	<b>0,42</b>	<b>25,14</b>	<b>50</b>	<b>1,22</b>	<b>127,23</b>	<b>316,13</b>	<b>69</b>	<b>4,66</b>	<b>657</b>
	<b>Полдник</b>													
219	Сырники из творога	150	18,69	12,67	11,4	0,07	0,25	57		155,8	228,1	26,0	0,77	234,0
	Повидло	20												
389	Сок ф/я	200	1	0	20,2	0,02	4	0	0	14	4	10	2,8	84,8
	<b>всего</b>	<b>9,06</b>	<b>12,90</b>	<b>72,9</b>	<b>0,09</b>	<b>4,25</b>	<b>57</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>169,8</b>	<b>285</b>	<b>36</b>	<b>3,57</b>	<b>318</b>
	<b>Ужин</b>													
249	Рыба запечённая	75	7,85	6,53	8,49	0,1	3,35	0,01	0	52,11	238,46	59,77	0,96	150
4	Яйцо отварное	1	5,1	4,6	0,3	100	0	0,03		22	77	5	1,0	63

142	Картофель и овощи тушеные в соусе	200	4,35	16,7	30,21	26,63				43,41		41,95	1,6	288
171	Овощи свежие порционно	80	2	0,8	4,6	0,05	10	30	0	23	39,4	14	0,6	42
352	Кисель из свежих фруктов	200	0,11	0,12	25,1		1,83	0	0	11,46		3,64	0,57	119,2
878	Хлеб пшеничный	60	4,14	0,52	25,2	0,1	0	0,36	0,57	0,9	34,12	7,35	0,57	125,47
879	Хлеб ржаной	30	0,97	0,24	7,38	0,024	0	0	0,13	4,8	19,5	4,978	0,54	45,96
	Всего		36,75	34,46	117,6	126,95	16,19	30,0	1	177	497,9	160,3	6,69	832
	<b>2й ужин</b>													
386	Кисломолочный продукт	200	5,8	5,0	8,0	0,8	1,4	80	0	120	360	56	0,2	100
	Кондитерские изделия	30	1,1	1,3	31	0,03	0	1	0,3	6	14	4	0,6	142
	Всего		6,9	6,3	39,0	1,1	1,4	81	0,3	126	374	60	0,8	242
	<b>ИТОГО</b>		106,05	152,0	417,9	132,9	109,8	207	3,52	915	1768,	382,2	22,08	2765



**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

Рацион: Детский Дом

День: суббота

Сезон:01.03.-31.09.(Весна -лето)

Неделя : 1

Возраст: Детский Дом от 7-11 лет

№ р-а	Наименование блюда	вес	Пищевые				Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	ККЛ
	<b>Завтрак</b>													
210	Омлет натуральный	200	18,99	28,32	3,51	0,13	0,33	452,9		151,72	346,49	25,97	3,91	345,9
425	Оладьи из печени	120	22	21	9									317
2	Бутерброд с маслом	50	0,1	7,2	0,1	0,1	0,09	26	0	106	59,75	5,45	0,12	66
693	Какао с молоком	200	3,87	3,8	25,06	0,4	0,38	20	0	128	96,8	18	0,64	161,36
878	Хлеб пшеничный	60	4,14	0,52	25,2	0	0,36	0	0,57	0,9	34,12	7,35	0,57	125,47
879	Хлеб ржаной	30	0,97	0,24	7,38	0,024	0	0	0,13	4,8	19,5	4,98	0,54	45,96
	<b>Всего</b>		52,12	61,35	86,57	0,77	2,1	498,9	1	516,12	574,54	77,04	6,34	1059
	<b>2й завтрак</b>													
	Фрукты	300	0,6	0,6	14,7	0,03	10,0	0	0	10	75,8	13,5	3,3	70,3
	<b>Всего</b>		0,6	0,6	14,7	0,03	10,0	0	0	10	75,8	13,5	3,3	70,3

	<b>Обед</b>													
111	Суп с макаронными изделиями	300	2,69	2,84	17,14	0,11	8,25	0	0	24,6	66,65	27	1,09	104,75
128	Картофель пюре	200	4,34	12,82	25,18		24,92			58,32	121,4	38,36	3,48	241
226	Бифштекс рубленый	80	12,2	13,58	10,52	0,07	0,28	53,33		74,81	149,34	42,79	1,02	213,34
49	Салат витаминный	80	8,29	6,8	24,73	0,27	8,15	0,27	5,81	74,81	121,45	42,79	3,48	187,24
349	Компот из с/Ф	200	0,66	0,09	32,01	0,02	0,3	0	0	32,48	11,55	17,46	0,7	132,8
878	Хлеб пшеничный	80	5,53	0,7	33,6	0,1	0	0	0,77	1,4	45,5	9,8	0,977	167,3
879	Хлеб ржаной	30	0,97	0,24	7,38	0,024	0	0	0,13	4,8	19,5	4,98	0,54	45,96
	<b>Всего</b>		<b>39,91</b>	<b>37,36</b>	<b>168,0</b>	<b>0,64</b>	<b>41,9</b>	<b>53,6</b>	<b>7,03</b>	<b>200,0</b>	<b>528,36</b>	<b>146,5</b>	<b>11,66</b>	<b>989</b>
	<b>Полдник</b>													
382	Булочка	75	5	6	41	0,07	0,25	57	0	155	228	26	0,77	245
644	Молоко	200	6	5	10		0,38	0	0	128		18	0,64	104
	<b>всего</b>		<b>11</b>	<b>11</b>	<b>51</b>	<b>0,07</b>	<b>0,63</b>	<b>57</b>	<b>0</b>	<b>183</b>	<b>228</b>	<b>44</b>	<b>1,41</b>	<b>249</b>
	<b>Ужин</b>													
126	Картофель	200	4,13	9,32	27,79		28,73			36,44		41,55	1,77	222,61

	отварной с луком													
229	Рыба тушёная в томатном соусе	75/75	13,87	7,85	6,53	0,1	3,35	0,01	0	52,11	238,46	59,77	0,96	150
16	Салат из свежих овощей	80	1	4,0	2,2	0,03	5,6	33	0	30,7	36,3	13,3	0,4	50
389	Сок ф/я	200	1	0	20,2	0,02	4	0	0	14	4	10	2,8	84,8
878	Хлеб пшеничный	60	4,14	0,52	25,2	0	0,36	0	0,57	0,9	34,12	7,35	0,77	125,37
879	Хлеб ржаной	30	0,97	0,24	7,38	0,024	0	0	0,13	4,8	19,5	4,98	0,54	45,96
	Всего		30,32	24,56	107,5	0,32	42,69	33,01	1	156,86	421,8	160,6	7,89	676,3
	<b>2й ужин</b>													
386	Кисломолочный продукт	200	5,8	5,0	8,0	0,8	1,4	80	0	120	360	56	0,2	100
	Кондитерские изделия	30	1,1	1,3	31	0,03	0	1	0,3	6	14	4	0,6	142
	Всего		6,9	6,3	39,0	1,1	1,4	81	0,3	126	374	60	0,8	242
	<b>ИТОГО</b>		140,8	141,1	466,7	2,93	98,72	723,5	9,33	1065	2202,5	501	31,4	3185,4



	Фрукты	300	0,6	0,6	14,7	0,03	10,0	0	0	10	75,8	13,5	3,3	70,3
	<b>Всего</b>		0,6	0,6	14,7	0,03	10,0	0	0	10	75,8	13,5	3,3	70,3
	<b>Обед</b>													
104	Суп с фрикадельками	250/40	7,29	5,7	16,99	0,15	12,34	4,95	0	31,9	129,96	40,01	1,61	148,5
663	пельмени	200	25,38	21,25	44,61	0,08	1,26	60		56,38	249,13	59,38	2,74	471,25
49	Салат витаминный	80	8,29	6,8	24,73	0,27	18,95	0,27	5,81	74,81	121,45	42,79	3,48	150
349	Компот из с/Ф	200	0,66	0,09	32,01	0,02	0,3	0	0	32,48	11,55	17,46	0,7	132,8
878	Хлеб пшеничный	80	5,53	0,7	33,6	0,1	0	0	0,77	1,4	45,5	9,8	0,77	167,3
879	Хлеб ржаной	30	0,97	0,24	7,38	0,024	0	0	0,13	4,8	19,5	4,98	0,54	45,96
	<b>Всего</b>		50,32	35,07	176,84	0,69	32,85	65,22	7,03	205,37	596,59	169,5	10,42	1113,2
	<b>Полдник</b>													
687	Пирожок с повидлом	100	6	6	41	0,07	0,25	57	0	155,8	228,1	26,0	0,77	239
352	Кисель молочный	200	1	0,12	20,2	0,02	4	0	0	14	4	10	2,8	84,8
	<b>всего</b>		7	6	61,2	0,09	75,51	57		169,8	232,1	36	3,57	323,8

	<b>Ужин</b>													
128	Картофельное пюре	200	4,34	12,82	25,18		24,92			58,32		38,36	1,44	241
266	Шницель рыбный	75	12,44	9,24	12,56	0,8	0,12	0,01	0	35	133,1	25,70	1,2	183
	Соус 553	75												
53	Салат из свеклы с зелён. горошком	80	1,65	4,12	7,29	0,01	6,86	55	0	28,33	62	18,39	1,31	72,9
352	Сок ф/я	200	0,11	0,12	25,1		1,83	0	0	11,46		3,64	0,57	119,2
878	Хлеб пшеничный	60	4,14	0,52	25,2	0,1	0	0	0,57	0,9	34,12	7,35	0,57	125,47
879	Хлеб ржаной	30	0,97	0,24	7,38	0,024	0	0	0,13	4,8	19,5	4,987	0,54	45,96
	Всего		28,798	29,64	122,17	1,09	37,97	55,01	1	167,63	443,5	102,6	5,73	740,75
	<b>2й ужин</b>													
385	Молоко	200	5,8	5,0	8,0	0,8	1,4	80	0	120	360	56	0,2	100
	Кондитерские изделия	30	1,1	1,3	31	0,03	0	1	0,3	6	14	4	0,6	142
	Всего		6,9	6,3	39,0	1,1	1,4	81	0,3	126	374	60	0,8	242
	<b>ИТОГО</b>		139,88	117,98	417	8,82	142,69	243,5	3,52	838	15,92	54,6	23,47	3027,1



82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	125,25	0,05	10,2	0	0	44,38	53,2	25,25	1,19	102,5
309	Макароны отварные	200	8,77	9,35	57,93	0,15	0	20	0	1,55	73,37	13,7	1,55	336,5
266	Шницель рыбный натуральный	80	15,55	11,55	15,7	0,10	0,15	28,7	0	43,75	166,38	32,12	1,5	228,75
71	Овощи свежие порционно	80	2	0,8	4,6	0,001	10	0	0	23	62	14	0,6	42
349	Компот из с/Ф	200	0,66	0,09	32,01	0,02	0,3	0	0	32,48	11,55	17,46	0,7	132,8
878	Хлеб пшеничный	80	5,53	0,7	33,6	0,1	0	0	0,77	1,4	45,5	9,8	0,77	167,3
879	Хлеб ржаной	30	0,97	0,24	7,38	0,024	0	0	0,13	4,8	19,5	4,98	0,54	45,96
	<b>Всего</b>		<b>37,52</b>	<b>27,93</b>	<b>293,99</b>	<b>0,49</b>	<b>20,65</b>	<b>48,7</b>	<b>1,11</b>	<b>154,96</b>	<b>451</b>	<b>123,4</b>	<b>7,43</b>	<b>113</b>
	<b>Полдник</b>													
710	Пирожок с мясом	75/33	10,2	10	41,8		0,86			246,73		63,99	2,27	309
389	Сок ф\я	200	1	0	20,2	0,02	4	0	0	14	4	10	2,8	84,8
	<b>всего</b>		<b>11,2</b>	<b>10</b>	<b>62,8</b>	<b>0,02</b>	<b>4,86</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>246,73</b>	<b>4</b>	<b>73,93</b>	<b>5,01</b>	<b>392,8</b>
	<b>Ужин</b>													
259	Жаркое по домашнему	250/80	27,53	7,47	21,95	0,21	8,97	24		31,1	337	65,7	4,03	265



693	Какао с молоком	200	0,97	0,6	0,4		10,82	0	0	1,8	6,8	5,32	0,22	21,56
49	Салат витаминный	80	8,29	6,8	24,73					74,81	121,45	42,79	3,48	187,24
878	Хлеб пшеничный	60	4,14	0,52	25,2	0	0	0	0,57	0,9	34,12	7,35	0,54	45,96
879	Хлеб ржаной	30	0,97	0,24	7,38	0,024	0	0	0,13	4,8	219,5	4,98	0,54	45,96
	Всего		43,95	15,9	95,98	0,35	19,79	24	1	117,11	536,07	131,9	9,4	717,7
	<b>2й ужин</b>													
386	Кисломолочный продукт	200	5,8	5,0	8,0	0,8	1,4	80	0	120	360	56	0,2	100
	Кондитерские изделия	30	1,1	1,3	31	0,03	0	1	0,3	6	14	4	0,6	142
	Всего		6,9	6,3	39,0	1,1	1,4	81	0,3	126	374	60	0,8	242
	<b>ИТОГО</b>		118,7	85,5	588,6	2,13	57,4	179,7	3,1	1069,3	1622,1	325,1	37,83	2192,2

**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд**

Рацион: Детский Дом

День: вторник

Сезон:01.03.-31.09.(Весна -лето)

Неделя : 2

Возраст: Детский Дом от 7-11 лет

№ р-а	Наименование блюда	вес	Пищевые				Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	ККЛ
	<b>Завтрак</b>													
267	Плов из птицы	80/200	19,4	9,5	34,7	0,06	0	53,7	0	36	166,13	34	1,0	301
71	Овощи свежие	80	2	0,8	4,6		10			23		14	0,6	42
3	Бутерброд с сыром	50	4,9	11,5	17,1	0,01	0,09	26	0	106	59,75	5,45	0,12	193
376	Чай	200	0,2	0	14	0	0	0	0	6,0	0	0	0,4	28
878	Хлеб пшеничный	60	4,14	0,52	25,2	0	0	0	0,57	0,9	34,12	7,35	0,57	125,47
879	Хлеб ржаной	30	0,97	0,24	7,38	0,024	0	0	0,13	4,8	19,5	4,98	0,54	45,96
	<b>Всего</b>		<b>33,66</b>	<b>22,83</b>	<b>119,3</b>	<b>0,21</b>	<b>10,0</b>	<b>79,7</b>	<b>1</b>	<b>180,4</b>	<b>297,3</b>	<b>71,55</b>	<b>3,79</b>	<b>734,9</b>
	<b>2й завтрак</b>													
	Фрукты	300	0,6	0,6	14,7	0,03	10,0	0	0	10	75,8	13,5	3,3	70,3

	Всего		0,6	0,6	14,7	0,03	10,0	0	0	10	75,8	13,5	3,3	70,3
	<b>Обед</b>													
104	Суп картофельный с фрикадельками	250/40	7,29	5,7	16,99	0,15	12,3	4,95		31,9	129,9	40	1,61	148,5
246	Гуляш	80	12,55	12,99	4,01	0,07	5,07	1,49	2,25	30,52	118,19	24,03	2,1	182,55
302	Каша гречневая	200	2,4	2,88	25,02	0,39	0	0,9	0	3,54	51,94	16,97	0,74	151
42	Салат из свежей капусты	100	1,53	5,07	9,39	0,01	36	0	0	40,7	29,9	16,04	0,55	90,5
349	Компот из с/Ф	200	0,66	0,09	32,01	0,02	0,3	0	0	32,48	11,55	17,46	0,7	132,8
878	Хлеб пшеничный	80	5,53	0,7	33,6	0,1	0	0	0,77	1,4	45,5	9,8	0,77	167,3
879	Хлеб ржаной	30	0,97	0,24	7,38	0,024	0	0	0,13	4,8	19,5	4,98	0,54	45,96
	Всего		33,16	27,96	145,9	0,81	53,64	7,34	3,47	150,94	425,8	145,3	7,59	916,9
	<b>Полдник</b>													
219	Сырники из творога	150/40	18,69	12,67	11,4	0,07	0,25	57		155,8	228,1	26,0	0,77	234,0
385	молоко	200	5,8	5,0	9,6		2,6	0	0	240		28	0,2	107
	<b>всего</b>		41,8	32,87	42,44		2,85	0	0	586,8	0	76,34	1,47	341

	<b>Ужин</b>													
227	Рыба припущенная на слив. масле	75/75	13,87	7,85	6,53	0,1	3,35	0,01	0	52,11	238,46	59,77	0,96	150
126	Картофель отварной	200	4,13	9,32	27,79		28,73			36,44		41,55	1,77	222,6
71	Овощи свежие	80	2	0,8	4,6	0,01	10	0	0	23	62	14	0,6	42
389	Сок ф\я	200	1	0	20,2	0,02	4	0	0	14	4	10	2,8	84,8
878	Хлеб пшеничный	60	4,14	0,52	25,2	0	0	0	0,57	0,9	34,12	7,35	0,57	125,47
879	Хлеб ржаной	30	0,97	0,24	7,38	0,02	0	0	0,13	4,8	19,5	4,98	0,54	45,96
	Всего		31,49	33,83	102,41	0,26	43,17	0,01	1	98,3	447,5	129,49	7,74	668
	<b>2й ужин</b>													
386	Кисломолочный продукт	200	5,8	5,0	8,0	0,8	1,4	80	0	120	360	56	0,2	100
	Кондитерские изделия	30	1,1	1,3	31	0,03	0	1	0,3	6	14	4	0,6	142
	Всего		140,71	118,09	424,75	1,3	1,4	81	0,3	126	374	60	0,8	242
	<b>ИТОГО</b>		205,39	162,68	413,78	101,82	121	171,05	5,5	1152,4	1620,4	154	23,89	2971

**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд**

Рацион: Детский Дом

День: среда

Сезон:01.03.-31.09.(Весна -лето)

Неделя : 2

Возраст: Детский Дом от 7-11 лет

№ р-а	Наименование блюда	вес	Пищевые				Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	ККЛ
	<b>Завтрак</b>													
572	Сосиска отварная	80	10,4	20	21,2	0,04			0	24	159	20	1,8	224
302	Каша пшеничная	200	2,4	2,88	25,02	0,39	0	0,09	0	3,54	51,94	16,97	0,74	203
71	Икра кабачковая	80	1,1	0,2	3,8	0,01	17,5	0	0	14	62	20	0,9	22
2	Бутерброд с сыром	50	4,9	11,5	17,1	0,01	0,09	26	0	106	59,75	5,45	0,12	36
376	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,0		0,03			6		0	0,4	28
878	Хлеб пшеничный	60	4,14	0,52	25,2	0	0	0	0,57	0,9	34,12	7,35	0,57	125,47
879	Хлеб ржаной	30	0,97	0,24	7,38	0,02	0	0	0,13	4,8	19,5	4,98	0,54	45,96
	<b>Всего</b>		<b>26,16</b>	<b>35,53</b>	<b>130,02</b>	<b>0,59</b>	<b>17,62</b>	<b>26,09</b>	<b>1</b>	<b>162,94</b>	<b>404,19</b>	<b>80,52</b>	<b>5,63</b>	<b>683</b>
	<b>2й завтрак</b>													
	Фрукты	300	0,6	0,6	14,7	0,03	10,0	0	0	10	75,8	13,5	3,3	70,3



147	Картофель овощи запечённые	200	3,2	5,2	22,88		21,75			18		33	1,2	151,36
29	Птица запечённая	100	22,06	18,23	5,88	0,06	0,03	53,7	0	68,13	66,13	25,38	2,03	276,25
11	Салат из свежих овощей	100	1	10	4,2	0,01	18,2	55	0	45,7	29,8	13,7	0,9	114,0
693	Какао с молоком	200	3,87	3,8	25,06	20	0,38			122	96,8	19,32	0,64	161,36
878	Хлеб пшеничный	60	4,14	0,52	25,2	0	0	0	0,57	0,9	34,12	7,35	0,57	125,47
879	Хлеб ржаной	30	0,97	0,24	7,38	0,02	0	0	0,13	4,8	19,5	4,98	0,54	45,96
	Всего		37,29	38,26	86,92	0,21	41,33	108,7	1	264,23	238,23	109,5	5,53	872,87
	<b>2й ужин</b>													
386	Кисломолочный продукт	200	5,8	5,0	8,0	0,8	1,4	80	0	120	360	56	0,2	100
	Кондитерские изделия	30	1,1	1,3	31	0,03	0	1	0,3	6	14	4	0,6	142
	Всего		6,9	6,3	39,0	1,1	1,4	81	0,3	126	374	60	0,8	242
	ИТОГО		133,46	130,8	491,5	2,4	135,09	254,1	4,49	978,7	1741	440,7	230,09	2565,1

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

Рацион: Детский Дом

День: четверг

Сезон:01.03.-31.09.(Весна -лето)

Неделя : 2

Возраст: Детский Дом от 7-11 лет

№ р-а	Наименование блюда	вес	Пищевые				Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	ККЛ
	<b>Завтрак</b>													
218	Вареники ленивые с творогом	220	16,33	8	16,31		0,37			132,81		21	0,4	37
385	Молоко	200	5,8	5,0	9,6		2,6	0	0	240		28	0,2	107
2	Бутерброд с сыром	50	4,9	11,5	17,1	0,01	0,09	26	0	106	59,75	5,45	0,12	75,7
878	Хлеб пшеничный	60	4,14	0,52	25,2	0,	0	0	0,57	0,9	34,12	7,35	0,57	125,47
879	Хлеб ржаной	30	0,97	0,24	7,38	0,02	0	0	0,13	4,8	19,5	4,98	0,54	45,96
	<b>Всего</b>		34,19	25,53	91,91	0,15	3,06	26	1	488,2	131,25	72,55	1,85	389,4
	<b>2й завтрак</b>													
	Фрукты	300	0,6	0,6	14,7	0,03	10,0	0	0	10	75,8	13,5	3,3	70,3
	<b>Всего</b>		0,6	0,6	14,7	0,03	10,0	0	0	10	75,8	13,5	3,3	70,3





126	Картофель отварной	200	4,13	9,32	27,79		28,7			36,64		41,55	1,77	222
24	Рыба тушёная в томатном соусе с овощами	75/75	13,87	7,85	6,53	0,1	3,35	0	0	52,11	238,46	59,7	0,96	150
7	Овощи соленые	80	2	0,8	4,6	0,03	10	0	0	23	41	14	0,6	42
	Кисель молочный	200	0,11	0,12	25,1		1,83	0	0	11,46		3,64	0,57	119,2
878	Хлеб пшеничный	60	4,14	0,52	25,2	0	0	0	0,57	0,9	34,12	7,35	0,57	125,47
879	Хлеб ржаной	30	0,97	0,24	7,38	0,02	0	0	0,13	4,8	19,5	4,98	0,54	45,96
	Всего		31,43	21,48	114,88	0,4	44,89	0,	1	148,21	422,5	154,99	5,86	703
	<b>2й ужин</b>													
386	Кисломолочный продукт	200	5,8	5,0	8,0	0,8	1,4	80	0	120	360	56	0,2	100
	Кондитерские изделия	30	1,1	1,3	31	0,03	0	1	0,3	6	14	4	0,6	142
	Всего		6,9	6,3	39,0	1,1	1,4	81	0,3	126	374	60	0,8	242
<b>ИТОГО</b>			122,59	89,3	494,79	2,66	91	135,7	3,52	975,39	1509,9	467,26	24,0	2795,4

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

Рацион: Детский Дом

День: пятница

Сезон:01.03.-31.09.(Весна -лето)

Неделя : 2

Возраст: Детский Дом от 7-11 лет

№ р-а	Наименование блюда	вес	Пищевые			Витамины				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	ККЛ
	<b>Завтрак</b>													
182	Суп молочный с манной крупой	200	7,51	11,72	37,05	0,15	117	0	0	138,1	147,7	47,6	1,23	285
285	Омлет с сосиской	120	15	22	2									264
24	Кофейный напиток	200	1,7	1,84	18,05	0,1	0,48	7,5		52,06	42,66	14,25	0,3	97,24
2	Бутерброд с сыром	50	4,9	11,5	17,1	0,01	0,09	26	0	106	59,75	5,45	0,12	75,7
878	Хлеб пшеничный	60	4,47	0,52	25,2	0,	0	0	0,57	0,9	34,12	7,35	0,57	125,47
879	Хлеб ржаной	30	0,97	0,24	7,38	0,02	0	0	0,13	4,8	19,5	4,98	0,54	45,96
	<b>Всего</b>		<b>36,27</b>	<b>48,09</b>	<b>123,1</b>	<b>0,49</b>	<b>117,47</b>	<b>34,5</b>	<b>1</b>	<b>305,56</b>	<b>321,6</b>	<b>85,4</b>	<b>3,09</b>	<b>891,84</b>
	<b>2й завтрак</b>													
	Фрукты	300	0,6	0,6	14,7	0,03	10,0	0	0	10	75,8	13,5	3,3	70,3

	Всего		0,6	0,6	14,7	0,03	10,0	0	0	10	75,8	13,5	3,3	70,3
	<b>Обед</b>													
12	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,89	8,49	0,06	18,46	0		43,33	43,63	22,25	0,8	84,75
302	Каша гречневая вязкая	200	2,4	2,88	25,02	0,39	0	0,9	0	3,54	51,94	16,97	0,74	135,7
30	Поджарка	80	12,55	12,99	4,01		5,07	1,49		30,25	119,1	24,03	3,06	182,25
4	Овощи свежие порционно	80	2	0,8	4,6	10	5,6	0	0	23	36,3	14	0,6	42
349	Компот из с/Ф	200	0,66	0,09	32,01	0	0,3	0	0	32,48	11,55	17,46	0,7	132,8
878	Хлеб пшеничный	80	5,53	0,7	33,6	0,1	0	0	0,77	1,4	45,5	9,8	0,77	167,3
879	Хлеб ржаной	30	0,97	0,24	7,38	0,02	0	0	0,13	4,8	19,5	4,98	0,54	45,96
	Всего		28,09	22,88	132,63	0,33	23,53	2,39	1,22	138,86	346,4	199,23	10,47	787,65
	<b>Полдник</b>													
687	Пирожок с повидлом	100	5	6	41		0,73			209		54,79	1,93	239
389	Сок Ф/Я	200	1	0	20,2	0,02	4	0	0	14	4	10	2,8	84,8
	<b>всего</b>		6	6	61,2	0,02	4	0	0	14	4	10	2,8	329,8

	<b>Ужин</b>													
22	Картофель, запечённый с овощами	200	3,2	5,2	22,88		21,75			18		33	1,2	151,36
24	Рыба запечённая	75/75	13,87	7,85	6,53	0,13	3,35	0	0	52,11	238,46	59,77	0,9	150
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0		0,03			6		0	0,40	28
878	Хлеб пшеничный	60	4,14	0,52	25,2	0	0	0	0,57	0,9	34,12	7,35	0,57	125,47
879	Хлеб ржаной	30	0,97	0,24	7,38	0,02	0	0	0,13	4,8	19,5	4,98	0,54	45,96
	Всего		40,38	31,46	103,12	0,27	27,28	0	1	122,51	38,05	98,25	5,13	498,26
	<b>2й ужин</b>													
386	Кисломолочный продукт	200	5,8	5,0	8,0	0,8	1,4	80	0	120	360	56	0,2	100
	Кондитерские изделия	30	1,1	1,3	31	0,03	0	1	0,3	6	14	4	0,6	142
	Всего		6,9	6,3	39,0	1,1	1,4	81	0,3	126	374	60	0,8	242
	<b>ИТОГО</b>		118,24	83,87	473,75	2,24	183,68	117,89	3,52	716,93	1159,8	463,01	25,13	2817,8

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

Рацион: Детский Дом

День: суббота

Сезон:01.03.-31.09.(Весна -лето)

Неделя : 2

Возраст: Детский Дом от 7-11 лет

№ р-а	Наименование блюд	вес	Пищевые				Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	ККЛ
	<b>Завтрак</b>													
47	Драники по-домашнему	100	17,4	84	11,3	0,11	0	6,6	40	82		82	36	142
25	Сосиска отварная	80	10,4	20	21,2	0	0	0	0	24	159	20	1,8	224
2	Бутерброд с сыром	50	4,9	11,5	17,1	0,01	0,09	26	0	106	59,75	5,45	0,12	75,7
	Чай	200	1	0	20,2	0,02	4	0	0	14	4	10	2,8	84,8
878	Хлеб пшеничный	60	4,14	0,52	25,2	0	0	0	0,57	0,9	34,12	7,35	0,57	125,47
879	Хлеб ржаной	30	0,97	0,24	7,38	0,02	0	0	0,13	4,8	19,5	4,98	0,54	45,96
	<b>Всего</b>		<b>40,86</b>	<b>116,53</b>	<b>118,7</b>	<b>0,28</b>	<b>4,09</b>	<b>32,6</b>	<b>41,0</b>	<b>245,4</b>	<b>294,25</b>	<b>135,55</b>	<b>41,49</b>	<b>694,4</b>
	<b>2й завтрак</b>													
	Фрукты	300	0,6	0,6	14,7	0,03	10,0	0	0	10	75,8	13,5	3,3	70,3

	Всего		0,6	0,6	14,7	0,03	10,0	0	0	10	75,8	13,5	3,3	70,3
	<b>Обед</b>													
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	125,2	0,05	10,2	0	0	44,38	53,23	26,2	1,19	102,5
19	Каша пшеничная	200	2,4	2,88	25,02	0,39	0	20	0	3,54	51,94	16,97	0,74	203
4	Овощи свежие порционно	80	2	0,8	4,6	0,01	10	0	0	23	41	14	0,6	42
390	Мясо тушёное	80/80	33	37	8		0,92			21,81		22,03	3,06	492
349	Компот из с/Ф	200	0,66	0,09	32,01	0,02	0,3	0	0	32,48	11,55	17,46	0,7	132,8
878	Хлеб пшеничный	80	4,14	0,52	25,2	0	0	0	0,57	0,9	34,12	7,35	0,57	125,47
879	Хлеб ржаной	30	0,97	0,24	7,38	0,02	0	0	0,133	4,8	19,5	4,98	0,54	45,96
	Всего		48,6	46,91	296,5	0,64	21,42	20	1,22	135,0	333,28	205,49	11,06	1141,9
	<b>Полдник</b>													
385	Молоко	200	5,8	5,0	9,6		2,6			240		28	0,2	107
710	Пирожок с картофелем	100	10,2	10	41,8	0,73				209		54,39	1,93	309
	<b>всего</b>		16	15	51,4	0,73	2,6			449		82,33	2,13	416

	<b>Ужин</b>													
309	Макаронны отварные	200	8,77	9,35	57,93	0,15	0,16	20	0	1,55	73,37	13,7	1,55	336,51
387	Печень по строгановски	100/75	28	32	5	0,04	0	0	0	24	159	20	1,8	224
74	Икра из свеклы	80	1	5	8									84
21	Какао с молоком	200	3,87	3,8	25,06		0,38			122,4		18	0,38	161,36
878	Хлеб пшеничный	60	4,14	0,52	25,2	0	0	0	0,57	0,9	34,12	7,35	0,57	125,47
879	Хлеб ржаной	30	0,97	0,24	7,38	0,02	0	0	0,13	4,8	19,5	4,98	0,54	45,96
	Всего		48,8	51,18	144,89	0,33	0,54	20	1	157,35	303,87	69,8	5,4	975,7
	<b>2й ужин</b>													
	Молоко	200	5,8	5,0	8,0	0,8	1,4	80	0	120	360	56	0,2	100
	Кондитерские изделия	30	1,1	1,3	31	0,03	0	1	0,3	6	14	4	0,6	142
	ВСЕГО		6,9	6,3	31,8	0,83	1,4	81	0,3	126	374	60	0,8	242
	ИТОГО		161,76	236,52	657,9	2,84	40,05	153,	43,52	1122,7	1381,2	566,57	64,18	3538,6



**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

Рацион: Детский Дом

День: воскресенье

Сезон:01.03.-31.09.(Весна -лето)

Неделя : 2

Возраст: Детский Дом от 7-11 лет

№ р-а	Наименование блюдо	вес	Пищевые				Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	ККЛ
	<b>Завтрак</b>													
168	Каша манная на молоке	210	4,52	4,07	35,46	0,04	0	20	0	10,70	38,6	7,9	0,47	197
2	Бутерброд с маслом	50	4,9	11,5	17,1	0,01	0,09	26	0	106	59,75	5,45	0,12	75,7
25	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	0,02	1,33	0	0	66	50	12	0,8	86
878	Хлеб пшеничный	60	4,14	0,52	25,2	0	0	0	0,57	0,9	34,12	7,35	0,57	125,47
879	Хлеб ржаной	30	0,97	0,24	7,38	0,02	0	0	0,13	4,8	19,5	4,98	0,54	45,96
	<b>Всего</b>		17,98	18,2	88,19	0,21	1,42	46	1	192,1	219,85	43,45	3,06	528,6
	<b>2й завтрак</b>													
	Фрукты	300	0,6	0,6	14,7	0,03	10,0	0	0	10	75,8	13,5	3,3	70,3
	<b>Всего</b>		0,6	0,6	14,7	0,03	10,0	0	0	10	75,8	13,5	3,3	70,3

	<b>Обед</b>													
96	Рассольник с рисовой крупой	250	2,7	7,2	6,35		9,92			38,72		14,18	0,71	127
265	Плов	200/80	19,4	9,5	34,7		28,63			36		34	1	301
35	Салат из свеклы кукурузой конс.	80	4,18	8,19	77,1	0,01	9,8	0	0	27,93	41,96	18,57	1,31	56,34
349	Компот из с/Ф	200	0,66	0,09	32,01	0,02	0,3	0	0	32,48	11,55	17,46	0,7	132,8
878	Хлеб пшеничный	80	5,53	0,7	33,6	0,1	0	0	0,77	1,4	45,5	9,8	0,77	167,3
879	Хлеб ржаной	30	0,97	0,24	7,38	0,02	0	0	0,13	4,8	19,5	4,98	0,57	45,96
	<b>Всего</b>		<b>35,67</b>	<b>26,21</b>	<b>208,66</b>	<b>0,2</b>	<b>48,65</b>	<b>0</b>	<b>1,22</b>	<b>263,62</b>	<b>138,01</b>	<b>105,11</b>	<b>5,6</b>	<b>701,4</b>
	<b>Полдник</b>													
404	Блины со сметаной	175	8,69	12,96	52,7		0,86			246,73		63,99	2,27	366,0
389	Сок Ф/Я	200	1	0	20,2	0,02	4	0	0	14	4	10	2,8	84,8
	<b>всего</b>		<b>9,69</b>	<b>12,96</b>	<b>72,9</b>	<b>1,02</b>	<b>4,86</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>260,73</b>	<b>4</b>	<b>73,99</b>	<b>5,07</b>	<b>450</b>
	<b>Ужин</b>													
126	Картофель отварной с луком	200	4,13	9,32	27,79		28,73			36,44		41,55	1,77	222

249	Рыба запечённая	75/75	18,03	10,21	8,49	0,013	4,36	0	0	67,74	310	77,7	1,25	150
42	Салат из капусты	100	1,53	5,07	9,39	0	36	0	0	40,7	29,9	16,4	0,55	90,5
692	Кофейный напиток	200	1,7	1,84	18,05		0,03			52,06	42,66	14,25	0,3	97,24
878	Хлеб пшеничный	60	4,14	0,52	25,2	0	0	0	0,57	0,9	34,12	7,35	0,57	125,37
879	Хлеб ржаной	30	0,97	0,24	7,38	0,024	0	0	0,13	4,98	19,5	4,98	0,54	45,96
	<b>Всего</b>		<b>32,55</b>	<b>50,15</b>	<b>112,62</b>	<b>0,15</b>	<b>69,09</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>206,31</b>	<b>454</b>	<b>168</b>	<b>5,54</b>	<b>358,14</b>
	2Й ужин													
386	Кисломолочный продукт	200	5,8	5,0	8,0	0,8	1,4	80	0	120	360	56	0,2	100
	<b>Кондитерские изделия</b>	30	1,1	1,3	31	0,03	0	1	0,3	6	14	4	0,6	142
	<b>ВСЕГО</b>		<b>6,9</b>	<b>6,3</b>	<b>39</b>	<b>0,83</b>	<b>1,4</b>	<b>81</b>	<b>0,3</b>	<b>126</b>	<b>374</b>	<b>60</b>	<b>0,8</b>	<b>242</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>103,39</b>	<b>114,3 1</b>	<b>356,07</b>	<b>2,44</b>	<b>135,4 2</b>	<b>208</b>	<b>3,52</b>	<b>1059</b>	<b>1264,1</b>	<b>464,05</b>	<b>23,37</b>	<b>2379,4</b>

Составил \_\_\_\_\_

Утвердил Директор \_\_\_\_\_ Л.М.Никитченко