

Согласовано:

Директор МОУ «СОШ №2 имени благоверного князя

Дмитрия Донского"

Валентина Михайловна ВАН.

09.01.2024 г.



Утверждаю

Директор ООО "Большая перемена"

Волков С.Н.

20 *24* г.



Перспективное меню

для обучающихся в структурном подразделении (3-7 лет)

Рацион САД Четверг неделя 1 4

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|---------------------------|--------------------------------------|----------------|------------------|--------------|---------------|----------------|-------------------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------------------|---------------|--------------|----|--|
| | | | Б | Ж | У | Y | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 173 | Каша гречневая молочная | 200 | 2,48 | 4,71 | 13,23 | 156,25 | 0,07 | 0,9 | 32,7 | 0,5 | 92,5 | 100,25 | 32,1 | 0,8 | | |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 1,66 | 0,49 | 29,6 | 81 | 0,02 | 0,06 | 0 | 0 | 59,27 | 44,75 | 9,34 | 0,17 | | |
| ПР | Батон нарезной | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,2 | 52 | 0,03 | 0 | 0 | 0,39 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,33 | | |
| 14 | Масло сливочное/порциями/ | 5 | 0,05 | 3,6 | 0,06 | 32,86 | 0 | 0 | 40 | 0,1 | 2,4 | 3 | 0 | 0 | | |
| Итого за завтрак | | 425 | 5,69 | 9,4 | 53,09 | 322,11 | 0,12 | 0,96 | 72,7 | 0,99 | 161,17 | 174,1 | 51,34 | 1,3 | | |
| 2 завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПР | Сок фруктовый | 180 | 0,36 | | 34,02 | 113,4 | 0,018 | 3,60 | 0,00 | 0,00 | 12,60 | 12,60 | 5,40 | 0,00 | | |
| Итого за 2 завтрак | | 180 | 0,36 | 0 | 34,02 | 113,4 | 0,018 | 3,6 | 0 | 0 | 12,6 | 12,6 | 5,4 | 0 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 141 | Свекла тушеная (с яблоком) | 50 | 0,5 | 1,98 | 2,8 | 30,72 | 0,01 | 1,89 | 5,04 | 0,06 | 15,11 | 16,18 | 7,99 | 0,69 | | |
| 96 | Рассольник Ленинградский со сметаной | 200/10 | 2,16 | 3,14 | 10,03 | 94 | 0,07 | 12,31 | 0 | 0,09 | 42,37 | 93,02 | 18,84 | 0,72 | | |
| 284 | Запеканка картофельная с курицей | 150 | 15,78 | 12,01 | 23,05 | 238,66 | 0,26 | 61,25 | 35,54 | 6,8 | 30,67 | 201,3 | 52,32 | 2,64 | | |
| 342 | Компот из свеж. Яблок | 200 | 0,48 | | 29,6 | 116 | 0,01 | 0,22 | | 0,16 | 18,71 | 571,85 | 6,63 | 0,48 | | |
| ПР | Хлеб ржаной | 20 | 1,6 | 0,3 | 8 | 44 | 0,05 | 0 | 0 | 0,42 | 15,82 | 54,4 | 14,1 | 1,17 | | |
| ПР | Хлеб пшеничный | 20 | 2,1 | 0,9 | 8,7 | 54,8 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 12,22 | 0 | 0 | 0,57 | | |
| Итого за обед | | 650 | 22,62 | 18,33 | 82,18 | 578,18 | 0,46 | 75,67 | 40,58 | 7,53 | 134,9 | 936,75 | 99,88 | 6,27 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 385 | Молоко | 1/200 | 5,8 | 5 | 9,6 | 126 | 0,08 | 2,6 | 40 | 0,2 | 240 | 18 | 28 | 0,2 | | |
| 443 | Крендель сахарный | 1/50 | 4,18 | 6 | 35 | 155 | 0,06 | 6,65 | 0,49 | 8,07 | 37,55 | 6,2 | 0,52 | | | |
| Итого за полдник | | 250 | 9,98 | 11 | 44,6 | 281 | 0,14 | 2,6 | 46,65 | 0,69 | 248,07 | 55,55 | 34,2 | 0,72 | | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 279 | Тефтели мясные с соусом красным | 70/30 | 6,03 | 7,78 | 14,00 | 155,30 | 0,01 | 0,8 | 0,017 | 0,06 | 10,5 | 96,8 | 12,8 | 0,8 | | |
| 321 | Капуста туш-я | 150 | 3,84 | 6,24 | 10,8 | 129,6 | 0,04 | 26,4 | 0,084 | 2,88 | 86,4 | 57,6 | 28,8 | 1,2 | | |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60 | 0 | 0 | 0 | 0 | 16,32 | 10 | 1 | 0,3 | | |
| ПР | Хлеб пшеничный | 60 | 6,3 | 2,7 | 26,1 | 164,4 | | | | | 33,84 | 71,8 | 13,16 | 0,96 | | |
| Итого за ужин | | 510 | 16,27 | 16,72 | 65,90 | 509,30 | 0,05 | 27,20 | 0,10 | 2,94 | 147,06 | 236,20 | 55,76 | 3,26 | | |
| Итого за день | | 2015,00 | 54,92 | 55,45 | 279,79 | 1803,99 | 0,79 | 110,03 | 160,03 | 12,15 | 703,80 | 1415,20 | 246,58 | 11,55 | | |
| 100,22% | | | | | | | | | | | | | | | | |

Рацион САД Вторник неделя 2. 7

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|---------------------------|--|----------------|------------------|--------------|---------------|---|----------------|---------|-------------------------|---------------|---------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------------------|----|----|--|--|--|
| | | | Б | | | Ж | | | | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | | | |
| | | | 4 | 5 | 6 | 4 | 5 | 6 | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | | | | | | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 173 | Каша ячневая молочная | 200 | 5,37 | 4,49 | 19,08 | | | 158,84 | 0,09 | 0,12 | 7,08 | 0,9 | 27,14 | 115,9 | 16,87 | 0,6 | | | | | |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 3,38 | 1,26 | 29,6 | | 116 | | 0,01 | 0,12 | 0 | 0 | 112,54 | 88,59 | 19,89 | 0,48 | | | | | |
| 15 | Сыр порционный | 10 | 2,3 | 2,95 | 0 | | 47 | | 0,07 | 0,26 | 26 | 0,02 | 113,32 | 102 | 3,5 | 0,1 | | | | | |
| 14 | Масло сливочное/порошки/ | 5 | 0,05 | 3,6 | 0,06 | | 32,86 | | 0 | 0 | 40 | 0,1 | 2,4 | 3 | 0 | 0 | | | | | |
| ПР | Батон нарезной | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,2 | | 52 | | 0,03 | 0 | 0 | 0,39 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,33 | | | | | |
| Итого за завтрак | | 435 | 12,6 | 12,9 | 58,94 | | 406,7 | | 0,13 | 0,31 | 73,08 | 1,41 | 262,3 | 335,59 | 50,16 | 1,51 | | | | | |
| 2 завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Фрукт сезонный | 200 | 0,8 | | 24,6 | | 76 | | 0,06 | 32,00 | | | 22,00 | 22,00 | 18,00 | | | | | | |
| Итого за 2 завтрак | | 200 | 0,9 | 0 | 22,86 | | 4,22% | | 0,06 | 32 | 0 | 0 | 22 | 22 | 18 | 0 | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 53 | Кабачковая икра | 50 | 1,25 | 3,25 | 5,6 | | 56 | | 0,03 | 5,25 | | 0,1 | 16,28 | 30,4 | 7,35 | 0,4 | | | | | |
| 108,109 | Суп картофельный с клецками на м/к бульоне | 200 | 9,71 | 7,46 | 13,91 | | 126 | | 0,1 | 7,9 | 24,22 | 1,11 | 14,53 | 65,35 | 17,42 | 0,93 | | | | | |
| 266 | Греча отварная | 130 | 1,15 | 3,37 | 27,05 | | 134,4 | | 0,19 | 0,74 | 14,16 | 1,81 | 9,86 | 128,83 | 85,32 | 2,88 | | | | | |
| 260 | Гуляш из говядины(35/35) | 70 | 11,80 | 16,80 | 5,04 | | 137,50 | | 0,04 | 2,4 | | 2,26 | 9,66 | 98,82 | 13,64 | 1,44 | | | | | |
| 388 | Напиток из шиповника | 200 | 0,11 | 0 | 10,68 | | 91,47 | | 70 | | | 0,08 | 18,71 | 681,85 | 1,19 | 0,24 | | | | | |
| ПР | Хлеб ржаной | 20 | 1,6 | 0,3 | 8 | | 44 | | 0,05 | 0 | 0 | 0,42 | 15,82 | 54,4 | 14,1 | 1,17 | | | | | |
| ПР | Хлеб пшеничный | 20 | 2,1 | 0,9 | 8,7 | | 54,8 | | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 12,22 | .0 | 0 | 0,57 | | | | | |
| Итого за обед | | 690 | 27,72 | 32,08 | 78,98 | | 644,17 | | 0,47 | 86,29 | 38,38 | 5,78 | 97,08 | 1059,65 | 139,02 | 7,63 | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПР | Кисломолочный продукт | 200 | 5 | 8,4 | 104 | | 126 | | 0,02 | 0,30 | 0,00 | 0,00 | 124,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | | | |
| 631 | Булочка ванильная | 50 | 4,21 | 2,98 | 20,39 | | 155 | | 0,07 | 6,75 | 6,75 | 0,51 | 8,15 | 38,13 | 6,28 | 0,53 | | | | | |
| Итого за полдник | | 250 | 9,21 | 11,38 | 124,39 | | 281 | | 0,09 | 0,3 | 6,75 | 0,51 | 132,15 | 38,13 | 6,28 | 0,53 | | | | | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 268/280 | Суфле рыбное/Рыба туш-я с овощами(50/30) | 85/80 | 13,49/12,1 | 12,03/8,96 | 3,46/2,86 | | 176,1/166,75 | | 0,09 | 0,95 | 17 | 0,96 | 32,6 | 181,55 | 40,26 | 0,74 | | | | | |
| 312 | Картофельное пюре/ картофель с молоком | 150 | 3,12 | 5,1 | 18,57 | | 141 | | 0,2 | 27 | 34,1 | 1,74 | 60,39 | 118,4 | 27,9 | 1,21 | | | | | |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 3,15 | 1,35 | 13,05 | | 82,2 | | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 12,22 | 0 | 0 | 0,57 | | | | | |
| ПР | Сок фруктовый | 200 | 0,4 | | 37,8 | | 126 | | 0,02 | 4,00 | 0,00 | 0,00 | 13,00 | 13,00 | 6,00 | 0,00 | | | | | |
| Итого за ужин | | 465 | 6,67 | 6,45 | 69,42 | | 349,2 | | 0,37 | 31,95 | 51,1 | 2,7 | 118,21 | 312,95 | 74,16 | 2,52 | | | | | |
| Итого за день | | 2040,00 | 70,59 | 74,84 | 358,05 | | 1933,17 | | 1,12 | 150,85 | 169,31 | 10,40 | 631,74 | 1768,32 | 287,62 | 12,19 | | | | | |
| | | | | | | | | 107,40% | | | | | | | | | | | | | |

Рацион САД Среда неделя 2 8

| № рецептуры | Применение пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|---------------------------|---|----------------|------------------|--------------|---------------|----------------|-------------------------|---------------|---------------|-------------|---------------|----------------|---------------------------|--------------|----|---|---|
| | | | | | | | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | | |
| | | | Б | Ж | У | Y | | | | | | | | | | 8 | 9 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 175 | Каша молочная Дружба | 200 | 5,97 | 4,8 | 26,05 | 200,03 | 0,04 | 0,9 | 32,7 | 0,18 | 36,87 | 80,97 | 12,12 | 0,18 | | | |
| 378 | Чай с сахаром молоко | 200 | 1,7 | 1,3 | 17,4 | 88 | 0,02 | 1 | 0,01 | 0 | 65 | 53 | 11 | 1,4 | | | |
| ПР | Батон нарезной | 60 | 4,5 | 1,8 | 30,6 | 156 | 0,09 | 0 | 0 | 0,78 | 20,7 | 78,3 | 29,7 | 0,99 | | | |
| 14 | Масло сливочное/порциями/ | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,12 | 65,72 | 0 | 0 | 80 | 0,2 | 4,8 | 6 | 0 | 0 | | | |
| Итого за завтрак | | 470 | 12,27 | 15,1 | 74,17 | 509,75 | 0,15 | 1,9 | 112,71 | 1,16 | 127,37 | 218,27 | 52,82 | 2,57 | | | |
| 2 завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПР | Сок фруктовый | 180 | 0,36 | | 34,02 | 113,4 | 0,018 | 3,60 | 0,00 | 0,00 | 12,60 | 12,60 | 5,40 | 0,00 | | | |
| Итого за 2 завтрак | | 180 | 0,36 | 0 | 34,02 | 113,4 | 0,018 | 3,6 | 0 | 0 | 12,6 | 12,6 | 5,4 | 0 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 483 | Морковь туш-я (с кургагой или изюмом) | 50 | 0,65 | 0,10 | 7,26 | 33,00 | 0,03 | 2,15 | 0,87 | 0 | 16 | 26,5 | 17 | 21,52 | | | |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 200/5 | 6,72 | 7,44 | 9,44 | 144,8 | 0,04 | 14,18 | 4,5 | 0,7 | 22,12 | 42,3 | 12,78 | 0,56 | | | |
| 446 | Жаркое по-домашнему с курницей(50/150) | 200 | 10,7 | 11,79 | 27,23 | 220,03 | 0,19 | 26,7 | 30,1 | 4,94 | 26 | 152,4 | 40,31 | 1,96 | | | |
| 342 | Компот из свеж. Яблок | 200 | 0,48 | | 29,6 | 116 | 0,01 | 0,22 | | 0,16 | 18,71 | 571,85 | 6,63 | 0,48 | | | |
| ПР | Хлеб ржаной | 20 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,02 | 0,05 | 0 | 0 | 0,42 | 15,82 | 54,4 | 14,1 | 1,17 | | | |
| ПР | Хлеб пшеничный | 20 | 2,37 | 0,3 | 14,76 | 70,5 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 12,22 | 0 | 0 | 0,57 | | | |
| Итого за обед | | 695 | 22,9 | 19,99 | 98,31 | 636,35 | 0,38 | 43,25 | 35,47 | 6,22 | 110,87 | 847,45 | 90,82 | 26,26 | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПР | Кисломолочный продукт | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,40 | 101,30 | 0,02 | 0,30 | 0,00 | 0,00 | 124,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | |
| 32 | Рогалик с повидлом | 50 | 1,13 | 2,01 | 16,1 | 171,2 | 0,018 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 10,94 | 28,44 | 5,79 | 0,50 | | | |
| Итого за полдник | | 250 | 6,93 | 7,01 | 24,50 | 272,50 | 0,04 | 0,34 | 0,00 | 0,00 | 134,94 | 28,44 | 5,79 | 0,50 | | | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 188 | Запеканка творожная с соусом молочным | 150/50 | 15,84 | 10,63 | 27,2 | 319 | 0,09 | 0,11 | 69 | 1,1 | 102 | 209,4 | 49,8 | 1,68 | | | |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 3,38 | 1,26 | 29,6 | 116 | 0,01 | 0,12 | 0 | 0 | 112,54 | 88,59 | 19,89 | 0,48 | | | |
| 428/ПР | Булочка школьная/Батон | 50 | 4,34/3,75 | 1,65/1,5 | 25,06/25,5 | 72/75 | 0,05 | 0,016 | 0 | 0 | 9,7 | 33,61 | 6,4 | 0,39 | | | |
| Итого за ужин | | 450 | 23,56 | 13,54 | 76,86 | 507 | 0,15 | 0,246 | 69 | 1,1 | 224,24 | 331,6 | 70,09 | 2,55 | | | |
| Итого за день | | 2045,00 | 66,02 | 55,64 | 307,86 | 2039,00 | 0,74 | 49,34 | 217,18 | 8,48 | 610,02 | 1438,36 | 224,92 | 31,88 | | | |
| | | | | | | 113,28% | | | | | | | | | | | |

Рацион САД Пятница неделя 2 10

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|---------------------------|--------------------------------------|--------------|------------------|-------|--------|---------|-------|-------|-------------------------|---------------|--------|---------|--------|-------|--|---------------------------|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | В1 | С | А | | Е | Ca | P | Mg | Fe | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 173 | Каша геркулесовая молочная | 1/200 | 6,51 | 5,97 | 27,51 | 189,6 | 0,09 | 0,97 | 32,7 | 0,21 | 97,62 | 113,08 | 28,21 | 0,58 | | | | | | |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60 | 0 | 0 | 0 | 0 | 16,32 | 10 | 1 | 0,3 | | | | | | |
| ПР | Батон нарезной | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,2 | 52 | 0,03 | 0 | 0 | 0,39 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,33 | | | | | | |
| 14 | Масло сливочное/порциями/ | 5 | 0,05 | 3,6 | 0,06 | 32,86 | 0 | 0 | 40 | 0,1 | 2,4 | 3 | 0 | 0 | | | | | | |
| 16 | Яйцо варёное 1шт | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 0,02 | | | | 18,7 | 61,44 | 3,84 | 56 | | | | | | |
| Итого за завтрак | | 465 | 13,26 | 14,77 | 53,07 | 397,46 | 0,14 | 0,97 | 72,7 | 0,7 | 141,94 | 213,62 | 42,95 | 57,21 | | | | | | |
| 2 завтрак | | | | | | 22,08% | | | | | | | | | | | | | | |
| ПР | Сок фруктовый | 180 | 0,36 | | 34,02 | 113,4 | 0,018 | 3,60 | 0,00 | 0,00 | 12,60 | 12,60 | 5,40 | 0,00 | | | | | | |
| Итого за 2 завтрак | | 180 | 0,36 | 0 | 34,02 | 113,4 | 0,018 | 3,6 | 0 | 0 | 12,6 | 12,6 | 5,4 | 0 | | | | | | |
| | | | | | | 6,30% | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 141 | Свекла тушеная (с яблоком) | 50 | 0,5 | 1,98 | 2,8 | 30,72 | 0,01 | 1,89 | 5,04 | 0,06 | 15,11 | 16,18 | 7,99 | 0,69 | | | | | | |
| 99 | Суп из овощей м/к бульоне | 200 | 8,4 | 9,3 | 11,8 | 101 | 0,05 | 17,73 | 5,63 | 0,91 | 27,65 | 52,875 | 15,98 | 0,7 | | | | | | |
| 280 | Фрикадельки деревянные туш-е в соусе | 60/30 | 10,67 | 11,62 | 16,9 | 180,6 | 0,028 | 0,3 | | 1,43 | 10,8 | 68,6 | 9,03 | 0,9 | | | | | | |
| 199 | Пюре гороховое | 130 | 5 | 2,2 | 20,6 | 154 | 0,4 | | 10,2 | 1,15 | 43,02 | 109,03 | 42,33 | 3,37 | | | | | | |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,48 | | 29,6 | 116 | 0,01 | 0,22 | | 0,16 | 18,71 | 571,85 | 6,63 | 0,48 | | | | | | |
| ПР | Хлеб ржаной | 20 | 1,6 | 0,3 | 8 | 44 | 0,05 | 0 | 0 | 0,42 | 15,82 | 54,4 | 14,1 | 1,17 | | | | | | |
| ПР | Хлеб пшеничный | 20 | 2,1 | 0,9 | 8,7 | 54,8 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 12,22 | 0 | 0 | 0,57 | | | | | | |
| Итого за обед | | 710 | 28,75 | 26,3 | 98,4 | 681,12 | 0,608 | 20,14 | 20,87 | 4,13 | 143,33 | 872,935 | 96,06 | 7,88 | | | | | | |
| Полдник | | | | | | 37,84% | | | | | | | | | | | | | | |
| ПР | Кисломолочный продукт | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,40 | 101,30 | 0,02 | 0,30 | 0,00 | 0,00 | 124,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | | | | |
| 425 | Булочка Дорожная | 1/50 | 4,18 | 6 | 19 | 155 | 0,06 | | 6,65 | 0,49 | 9,07 | 37,55 | 6,2 | 0,52 | | | | | | |
| Итого за полдник | | 250 | 9,98 | 11 | 27,4 | 256,3 | 0,08 | 0,3 | 6,65 | 0,49 | 133,07 | 37,55 | 6,2 | 0,52 | | | | | | |
| Ужин | | | | | | 14,24% | | | | | | | | | | | | | | |
| 145 | Картофель туш-ый | 1/150 | 2,9 | 4,7 | 18,95 | 215,5 | 0,13 | 21,87 | 8,85 | 1,45 | 14,4 | 68,8 | 27,47 | 1,06 | | | | | | |
| 234 | Котлеты из минтая Фирменные | 70 | 8,65 | 6,14 | 13,14 | 142,60 | 0,07 | 0,9 | 6,37 | 0,8 | 34,78 | 6,66 | 20,47 | 0,5 | | | | | | |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 3,15 | 1,35 | 13,05 | 82,2 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 12,22 | 0 | 0 | 0,57 | | | | | | |
| 350 | Кисель фруктовый | 200 | 0,11 | 0,04 | 26,91 | 110,16 | 0,04 | 16 | 0 | 0,08 | 8 | 72 | 40 | 0,24 | | | | | | |
| Итого за ужин | | 450 | 14,81 | 12,23 | 72,05 | 550,46 | 0,3 | 38,77 | 15,22 | 2,33 | 69,4 | 147,46 | 87,94 | 2,37 | | | | | | |
| Итого за день | | 2055,00 | 67,16 | 64,30 | 284,94 | 1998,74 | 1,15 | 63,78 | 115,44 | 7,65 | 500,34 | 1284,17 | 238,55 | 67,98 | | | | | | |
| | | | | | | 111,04% | | | | | | | | | | | | | | |

Информация о пищевой, энергетической ценности меню за 10 дней

| | суммарный объем блюд по меню гр | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
|---|---------------------------------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------|
| | | Б | Ж | У | |
| Итого завтрак за 10 дней | 438,00 | 11,78 | 12,80 | 58,25 | 408,43 |
| Рекомендуемая величина завтрака 20% | 400,00 | 10,80 | 12,00 | 52,20 | 360,00 |
| Итого 2 завтрак за 10 дней | 176,00 | 0,50 | 0,02 | 29,31 | 98,38 |
| Рекомендуемая величина 2 завтрака 5% | 100,00 | 2,70 | 3,00 | 13,05 | 90,00 |
| Итого обед за 10 дней | 704,00 | 23,21 | 23,55 | 92,43 | 653,94 |
| Рекомендуемая величина обеда 35% | 600,00 | 18,90 | 21,00 | 91,35 | 630,00 |
| Итого полдник за 10 дней | 250,00 | 9,39 | 9,85 | 58,06 | 279,01 |
| Рекомендуемая величина полдника 15% | 250,00 | 8,10 | 9,00 | 39,15 | 270,00 |
| Итого ужин за 10 дней | 467,50 | 16,81 | 17,15 | 67,71 | 488,81 |
| Рекомендуемая величина ужина 25% | 450,00 | 13,50 | 15,00 | 63,25 | 450,00 |
| Итого рекомендуемая величина за день 100% | 1800,00 | 54,00 | 60,00 | 261,00 | 1800,00 |
| Итого в среднем за день 100% | 2035,50 | 63,04 | 64,58 | 306,11 | 1946,17 |

108,12%