

ЖКТ (диета № 4) 1-4 кл

№ рецептуры по Сборнику блюд 2015г.	Наименование блюд	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Микроэлементы (мг)				Витамины (мг)		
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
	Первая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
227	Рыба припущенная	90	16,4	0,5	0,6	72	16	26	127	0,60	0,05	0,60	0,01
312	Пюре картофельное	180	3,0	5,6	13,8	151	14	30	76	1,15	0,16	6,14	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Батон, витаминный с микронутриентами	30	2,4	0,6	17,2	84	12	0	0	0,60	0,12	0,00	0,00
	Всего:		22,0	6,8	36,6	328	47	60	211	3,25	0,33	6,84	0,01
	Обед												
104	Суп картофельный с зеленью	200	1,8	4,1	11,3	89	13	21	56	0,90	0,11	10,20	0,00
265	Плов из говядины	150	8,6	8,6	25,7	214	11	31	73	1,20	0,70	0,10	0,00
	Пюре фруктове	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Сок фруктовый	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/26	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,50	0,20	0,00	0,00
	Всего:		14,4	13,6	86,0	522	57	56	137	4,50	1,01	10,40	0,00
	Итого:		36,4	20,4	122,6	850	104	116	348	7,75	1,34	17,24	0,01
	Вторник												
	Завтрак												
288	Птица отварная (цыплята)	90	27,7	1,8	0,2	128	10	84	132	1,46	0,06	2,36	0,06
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,0	298	17	162	242	5,40	0,25	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Батон, витаминный с микронутриентами	30	2,4	0,6	17,2	84	12	0	0	0,60	0,12	0,00	0,00
	Всего:		40,5	11,3	66,4	531	44	250	382	8,36	0,43	2,46	0,06
	Обед												
104	Суп картофельный с зеленью	200	1,8	4,1	11,3	89	13	21	56	0,90	0,11	10,20	0,00
259	Жаркое по-домашнему	150	7,8	9,1	14,9	173	17	33	71	1,60	0,22	6,60	0,00
	Пюре фруктовое	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,20	0,00	4,50	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/37	4,8	1,0	32,0	157	33	0	0	1,72	0,21	0,00	0,00
	Всего:		14,6	14,3	84,0	523	74	62	136	4,42	0,54	21,30	0,00
	Итого:		55,1	25,6	150,3	1054	118	312	518	12,78	0,97	23,76	0,06
	Среда												
	Завтрак												
105	Фрикадельки мясные припущенные	90	19,7	11,7	0,7	187	4	13	87	0,90	0,28	0,00	0,00
304	Рис отварной	180	4,3	8,9	33,6	232	1	23	71	0,60	0,03	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Батон, витаминный с микронутриентами	30	2,4	0,6	17,2	84	12	0	0	0,60	0,12	0,00	0,00

	Всего:		26,6	21,3	56,5	524	22	40	166	3,00	0,43	0,10	0,00
	Обед												
104	Суп картофельный с зеленью	200	1,8	4,1	11,3	89	13	21	56	0,90	0,11	10,20	0,00
ТТК 274	Ёжики Аппетитные	100	10,5	10,1	9,9	173	13	15	79	0,80	0,13	0,95	0,03
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,20	0,00	0,40	0,10
	Пюре фруктовое	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
348	Компот из кураги	200	1,1	0,0	13,2	86	33	21	29	0,70	0,00	0,90	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	Всего:		21,0	21,3	87,8	656	133	90	263	5,08	0,41	12,45	0,13
	Итого:		47,6	42,6	144,3	1180	155	130	429	8,08	0,84	12,55	0,13
	Четверг												
	Завтрак												
227	Рыба припущенная	90	16,4	0,5	0,6	72	16	26	127	0,60	0,05	0,60	0,01
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	8,8	44,0	298	17	162	242	5,40	0,25	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Батон, витаминный с микронутриентами	30	2,4	0,6	17,2	84	12	0	0	0,60	0,12	0,00	0,00
	Всего:		29,2	10,0	66,8	475	50	192	377	7,50	0,42	0,70	0,01
	Обед												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем с зеленью	200	1,4	4,0	7,9	72	27	17	40	0,90	0,17	8,20	0,01
278	Тефтели мясные	90	10,0	13,7	11,5	217	34	13	76	1,00	0,30	0,20	0,00
309	Вермишель отварная	150	5,7	5,6	29,5	191	6	8	36	0,79	0,06	0,00	0,00
	Пюре фруктовое	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
389	Сок фруктовый	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	Всего:		21,1	24,2	97,9	699	100	42	160	5,07	0,70	8,50	0,01
	Итого:		50,3	34,2	164,7	1174	150	234	537	12,57	1,12	9,20	0,02
	Пятница												
	Завтрак												
ТТК 274	Ёжики "Аппетитные"	90	9,5	9,0	9,0	155	11	14	71	0,80	0,10	2,30	0,03
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	185	1	12	62	0,50	0,00	0,00	0,00
	Пюре фруктовое	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Батон, витаминный с микронутриентами	41	3,2	0,8	22,9	112	16	0	0	0,80	0,13	0,00	0,00
	Всего:		16,6	16,2	79,2	528	33	30	141	3,00	0,23	2,40	0,03
	Обед												
278/2022	Суп куриный с зеленью	200	1,8	2,4	9,4	77	13	21	56	0,72	0,32	0,08	0,01
288	Птица отварная (цыплята)	90	27,7	1,8	0,2	128	10	84	132	1,46	0,06	2,36	0,06
312	Пюре картофельное	150	2,5	4,7	11,5	98	12	25	63	0,96	0,13	5,12	0,00

376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/38	4,8	1,1	32,5	159	33	0	0	1,74	0,21	0,00	0,00
	Всего:		37,1	10,1	58,6	483	73	134	259	5,78	0,72	7,66	0,07
	Итого:		53,7	26,3	137,8	1011	106	164	400	8,78	0,95	10,06	0,10
	Вторая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
227	Рыба припущенная	90	16,4	0,5	0,6	72	16	26	127	0,60	0,05	0,60	0,01
312	Пюре картофельное	180	3,0	5,6	13,8	151	14	30	76	1,15	0,16	6,14	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Батон, витаминный с микронутриентами	30	2,4	0,6	17,2	84	12	0	0	0,60	0,12	0,00	0,00
	Всего:		22,0	6,8	36,6	328	47	60	211	3,25	0,33	6,84	0,01
	Обед												
88	Щи из свежей капусты с картофелем, зеленью	200	1,4	4,0	6,2	66	27	15	38	0,64	0,16	15,20	0,00
260	Гуляш из говядины гипоаллергенный	100	10,0	8,8	0,6	122	5	17	14	1,1	0,1	0,5	0,0
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	37,0	248	14	135	202	4,50	0,21	0,00	0,00
	Пюре фруктовое	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,00	0,00	7,60	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,48	0,17	0,00	0,00
	Всего:		23,7	20,9	110,7	726	77	167	260	7,74	0,59	23,30	0,01
	Итого:		45,7	27,7	147,3	1054	124	227	471	10,99	0,92	30,14	0,02
	Вторник												
	Завтрак												
288	Птица отварная (цыплята)	90	27,7	1,8	0,2	128	10	84	132	1,46	0,06	2,36	0,06
304	Рис отварной	180	4,3	8,9	33,6	232	1	23	71	0,60	0,03	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Батон, витаминный с микронутриентами	30	2,4	0,6	17,2	84	12	0	0	0,60	0,12	0,00	0,00
	Всего:		34,6	11,4	56,0	465	28	111	211	3,56	0,21	2,46	0,06
	Обед												
177/2004	Бульон с куриным филе, гренокми, зеленью	25/15/200	9,5	0,8	14,0	102	15	24	39	0,84	0,16	1,50	0,02
278	Тефтели мясные	90	10,0	13,7	11,5	217	34	13	76	1,00	0,30	0,20	0,00
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	37,0	248	14	135	202	4,50	0,21	0,00	0,00
	Пюре фруктовое	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,50	0,20	0,00	0,00
	Всего:		32,0	22,7	106,4	766	96	176	325	8,74	0,87	1,80	0,02
	Итого:		66,6	34,1	162,4	1231	124	287	536	12,30	1,08	4,26	0,08

	Среда												
	Завтрак												
291	Плов из индейки	200	10,7	17,1	45,2	378	23	36	102	1,7	0,3	4,0	0,0
	Пюре фруктовое	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Пюре фруктовое	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Батон, витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,10	0,00	0,00
	Всего:		12,9	17,7	92,1	579	38	40	110	3,10	0,40	4,10	0,00
	Обед												
104	Суп картофельный с зеленью	200	1,8	4,1	11,3	89	13	21	56	0,90	0,11	10,20	0,00
227	Рыба припущенная	90	16,4	0,5	0,6	72	16	26	127	0,60	0,05	0,60	0,01
312	Пюре картофельное	150	2,5	4,7	11,5	98	12	25	63	0,96	0,13	5,12	0,00
348	Компот из кураги	200	1,1	0,0	13,2	86	33	21	29	0,70	0,00	0,90	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/50	5,8	1,3	39,4	193	38	0	0	1,98	0,25	0,00	0,00
	Всего:		27,6	10,6	76,0	538	112	93	275	5,14	0,54	16,82	0,01
	Итого:		40,5	28,3	168,1	1117	150	133	385	8,24	0,94	20,92	0,01
	Четверг												
	Завтрак												
288	Птица отварная (цыплята)	90	27,7	1,8	0,2	128	10	84	132	1,46	0,06	2,36	0,06
309	Вермишель отварная	180	6,9	6,7	35,4	229	6	8	36	0,79	0,06	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Батон, витаминный с микронутриентами	30	2,4	0,6	17,2	84	12	0	0	0,60	0,12	0,00	0,00
	Всего:		37,2	9,2	57,8	462	33	96	176	3,75	0,24	2,46	0,06
	Обед												
104	Суп картофельный с зеленью	200	1,8	4,1	11,3	89	13	21	56	0,90	0,11	10,20	0,00
278	Тефтели мясные	90	10,0	13,7	11,5	217	34	13	76	1,00	0,30	0,20	0,00
304	Рис отварной	150	3,6	7,5	28,4	226	1	19	60	0,50	0,00	0,00	0,00
	Пюре фруктовое	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/45	5,4	1,2	36,5	179	36	0	0	1,88	0,23	0,00	0,00
	Всего:		21,0	26,6	106,5	787	89	57	200	5,18	0,64	10,50	0,00
	Итого:		58,2	35,8	164,3	1249	122	153	376	8,93	0,88	12,96	0,06
	Пятница												
	Завтрак												
105	Фрикадельки мясные припущенные	90	19,7	11,7	0,7	187	4	13	87	0,90	0,28	0,00	0,00
309	Рожки отварные	180	6,9	6,7	35,4	229	6	8	36	0,79	0,06	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Батон, витаминный с микронутриентами	33	2,6	0,7	18,9	94	13	0	0	0,70	0,10	0,00	0,00

	Всего:		29,4	19,2	60,0	531	28	25	131	3,29	0,44	0,10	0,00
	Обед												
111/2004	Борщ "Сибирский" с зеленью	200	1,7	3,9	8,0	74	26	15	35	0,80	0,14	7,30	0,01
288	Птица отварная (цыплята)	90	27,7	1,8	0,2	128	10	84	132	1,46	0,06	2,36	0,06
312	Пюре картофельное	150	2,5	4,7	11,5	98	12	25	63	0,96	0,13	5,12	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/37	4,8	1,0	32,0	157	33	0	0	1,72	0,21	0,00	0,00
	Всего:		36,9	11,5	56,7	478	86	128	238	5,84	0,54	14,88	0,07
	Итого:		66,3	30,7	116,7	1009	114	153	369	9,13	0,97	14,98	0,07
	Третья неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
260	Гуляш из говядины гипоаллергенный	100	10,0	8,8	0,6	122	5	17	14	1,1	0,1	0,5	0,0
312	Пюре картофельное	180	3,0	5,6	13,8	151	14	30	76	1,15	0,16	6,14	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Батон, витаминный с микронутриентами	30	2,4	0,6	17,2	84	12	0	0	0,60	0,12	0,00	0,00
	Всего:		15,6	15,1	36,6	378	36	51	98	3,77	0,33	6,74	0,01
	Обед												
104	Суп картофельный с зеленью	200	1,8	4,1	11,3	89	13	21	56	0,90	0,11	10,20	0,00
265	Плов из говядины	150	8,6	8,6	25,7	214	11	31	73	1,20	0,70	0,10	0,00
	Пюре фруктовое	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Сок фруктовый	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,50	0,20	0,00	0,00
	Всего:		14,4	13,6	86,0	522	57	56	137	4,50	1,01	10,40	0,00
	Итого:		30,0	28,7	122,6	900	93	107	235	8,27	1,34	17,14	0,01
	Вторник												
	Завтрак												
288	Птица отварная (цыплята)	90	27,7	1,8	0,2	128	10	84	132	1,46	0,06	2,36	0,06
304	Рис отварной	180	4,3	8,9	33,6	232	1	23	71	0,60	0,03	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Батон, витаминный с микронутриентами	30	2,4	0,6	17,2	84	12	0	0	0,60	0,12	0,00	0,00
	Всего:		34,6	11,4	56,0	465	28	111	211	3,56	0,21	2,46	0,06
	Обед												
82	Борщ со свежей капустой и картофелем с зеленью	200	1,4	4,0	7,9	72	27	17	40	0,90	0,17	8,20	0,01
227	Рыба припущенная	100	18,2	0,6	0,7	80	18	29	141	0,67	0,05	0,67	0,01
312	Пюре картофельное	180	3,0	5,6	13,8	151	14	30	76	1,15	0,16	6,14	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,50	0,20	0,00	0,00

	Всего:		26,6	11,1	52,5	447	92	80	265	5,12	0,58	15,11	0,02
	Итого:		61,2	22,5	108,5	912	120	191	476	8,68	0,79	17,57	0,08
	Среда												
	Завтрак												
288	Птица отварная (цыплята)	90	27,7	1,8	0,2	128	10	84	132	1,46	0,06	2,36	0,06
309	Вермишель отварная	180	6,9	6,7	35,4	229	6	8	36	0,79	0,06	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Батон, витаминный с микронутриентами	30	2,4	0,6	17,2	84	12	0	0	0,60	0,12	0,00	0,00
	Всего:		37,2	9,2	57,8	462	33	96	176	3,75	0,24	2,46	0,06
	Обед												
177/2004	Бульон с куриным филе, гренками, зеленью	25/15/200	9,5	0,8	14,0	102	15	24	39	0,84	0,16	1,50	0,02
259	Жаркое по-домашнему	150	9,3	9,7	14,0	182	17	34	70	1,80	0,30	6,20	0,00
	Пюре фруктовое	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
348	Компот из кураги	200	1,1	0,0	13,2	86	33	21	29	0,70	0,00	0,90	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,50	0,20	0,00	0,00
	Всего:		23,7	11,3	80,1	548	93	79	138	4,84	0,66	8,60	0,02
	Итого:		60,9	20,5	137,9	1010	126	175	314	8,59	0,90	11,06	0,08
	Четверг												
	Завтрак												
278	Тефтели мясные	90	10,0	13,7	11,5	217	34	13	76	1,00	0,30	0,20	0,00
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	37,0	248	14	135	202	4,50	0,21	0,00	0,00
	Пюре фруктовое	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Батон, витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,10	0,00	0,00
	Всего:		20,7	21,6	81,6	611	63	152	286	6,90	0,61	0,30	0,00
	Обед												
103	Суп картофельный с вермишелью с мясными фрикадельками, зеленью	20/200	6,5	4,9	16,9	137	15	21	174	1,00	0,20	6,90	0,00
ТТК 99	Бефстроганов из куриного филе в сырном соусе	100	16,3	7,8	3,0	156	141	62	191	1,00	0,01	0,20	3,30
304	Рис отварной	150	3,6	7,5	28,4	226	1	19	60	0,50	0,00	0,00	0,00
	Пюре фруктовое	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0,0	0,0	28,0	112	3	0	6	0,00	0,00	7,60	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/37	4,8	1,0	32,0	157	33	0	0	1,72	0,21	0,00	0,00
	Всего:		31,2	21,2	122,1	843	193	102	431	4,22	0,42	14,70	3,30
	Итого:		51,9	42,8	203,7	1454	256	254	717	11,12	1,03	15,00	3,30
	Пятница												
	Завтрак												
105	Фрикадельки мясные припущенные	90	19,7	11,7	0,7	187	4	13	87	0,90	0,28	0,00	0,00

309	Рожки отварные	180	6,9	6,7	35,4	229	6	8	36	0,79	0,06	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Батон, витаминный с микронутриентами	30	2,4	0,6	17,2	84	12	0	0	0,60	0,12	0,00	0,00
	Всего:		29,2	19,1	58,3	521	27	25	131	3,19	0,46	0,10	0,00
	Обед												
104	Суп картофельный с зеленью	200	1,8	4,1	11,3	89	13	21	56	0,90	0,11	10,20	0,00
284	Запеканка картофельная с мясом	200	14,6	12,2	21,0	252	19	44	143	1,8	0,2	4,3	0,0
	Пюре фруктовое	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК 206	Компот из ягод	200	0,2	0,1	12,0	49	11	8	9	0,20	0,00	4,50	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/25	3,8	0,8	25,1	123	28	0	0	1,50	0,20	0,00	0,00
	Всего:		20,4	17,2	83,2	568	71	73	208	4,40	0,48	19,00	0,00
	Итого:		49,6	36,3	141,5	1089	98	98	339	7,59	0,94	19,10	0,00
	Четвертая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
227	Рыба припущенная	90	16,4	0,5	0,6	72	16	26	127	0,60	0,05	0,60	0,01
309	Вермишель отварная	180	6,9	6,7	35,4	229	6	8	36	0,79	0,06	0,00	0,00
	Пюре фруктовое	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Батон, витаминный с микронутриентами	30	2,4	0,6	17,2	84	12	0	0	0,60	0,12	0,00	0,00
	Всего:		25,9	7,9	72,0	461	39	38	171	2,89	0,23	0,70	0,01
	Обед												
104	Суп картофельный с зеленью	200	1,8	4,1	11,3	89	13	21	56	0,90	0,11	10,20	0,00
260	Гуляш из говядины гипоаллергенный	100	10,0	8,8	0,6	122	5	17	14	1,1	0,1	0,5	0,0
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	37,0	248	14	135	202	4,50	0,21	0,00	0,00
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,90	0,00	4,10	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/44	5,3	1,2	36,0	176	36	0	0	1,86	0,23	0,00	0,00
	Всего:		25,8	21,6	98,8	693	75	177	276	9,28	0,60	14,80	0,01
	Итого:		51,7	29,5	170,7	1154	114	215	447	12,17	0,83	15,50	0,02
	Вторник												
	Завтрак												
ТТК 12	Жаркое из индейки	150	7,2	12,1	14,0	194	19	28	65	1,60	0,02	6,20	0,00
	Пюре фруктовое	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Пюре фруктовое	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Батон, витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,10	0,00	0,00
	Всего:		9,4	12,7	60,9	395	34	32	73	3,00	0,12	6,30	0,00
	Обед												

211/2022	Борщ "Краснодарский с зеленью	200	1,3	4,7	7,6	78	25	16	38	0,90	0,20	15,00	0,03
105	Фрикадельки мясные припущенные	90	19,7	11,7	0,7	187	4	13	87	0,90	0,28	0,00	0,00
309	Вермишель отварная	150	5,7	5,6	29,5	191	6	8	36	0,79	0,06	0,00	0,00
389	Сок фруктовый	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/Батон витаминный с микронутриентами	25/37	4,8	1,0	32,0	157	33	0	0	1,72	0,21	0,00	0,00
	Всего:		31,7	23,1	79,9	654	73	41	169	5,21	0,75	15,10	0,03
	Итого:		41,1	35,8	140,8	1049	107	73	242	8,21	0,87	21,40	0,03
	Среда												
	Завтрак												
288	Птица отварная (цыплята)	90	27,7	1,8	0,2	128	10	84	132	1,46	0,06	2,36	0,06
304	Рис отварной	180	4,3	8,9	33,6	232	1	23	71	0,60	0,03	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Батон, витаминный с микронутриентами	30	2,4	0,6	17,2	84	12	0	0	0,60	0,12	0,00	0,00
	Всего:		34,6	11,4	56,0	465	28	111	211	3,56	0,21	2,46	0,06
	Обед												
278/2022	Суп куриный с зеленью	200	1,8	2,4	9,4	77	13	21	56	0,72	0,32	0,08	0,01
227	Рыба припущенная	90	16,4	0,5	0,6	72	16	26	127	0,60	0,05	0,60	0,01
312	Пюре картофельное	150	2,5	4,7	11,5	98	12	25	63	0,96	0,13	5,12	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/35	4,6	1,0	30,8	151	32	0	0	1,68	0,20	0,00	0,00
	Всего:		25,5	8,7	57,3	419	78	76	254	4,86	0,70	5,90	0,02
	Итого:		60,1	20,1	113,2	884	106	187	465	8,42	0,91	8,36	0,08
	Четверг												
	Завтрак												
278	Тефтели мясные	90	10,0	13,7	11,5	217	34	13	76	1,00	0,30	0,20	0,00
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	37,0	248	14	135	202	4,50	0,21	0,00	0,00
	Пюре фруктовое	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Батон, витаминный с микронутриентами	25	2,0	0,5	14,3	70	10	0	0	0,50	0,10	0,00	0,00
	Всего:		20,7	21,6	81,6	611	63	152	286	6,90	0,61	0,30	0,00
	Обед												
ТТК 83	Суп Минестроне	200	2,4	4,2	10,8	90	114	126	342	0,58	0,27	28,00	0,30
288	Птица отварная (цыплята)	90	27,7	1,8	0,2	128	10	84	132	1,46	0,06	2,36	0,06
309	Рожки отварные	150	5,7	5,6	29,5	191	6	8	36	0,79	0,06	0,00	0,00
348	Компот из кураги	200	1,1	0,0	13,2	86	33	21	29	0,70	0,00	0,90	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/35	4,6	1,0	30,8	151	32	0	0	1,68	0,20	0,00	0,00
	Всего:		41,5	12,6	84,5	646	195	239	539	5,21	0,59	31,26	0,36
	Итого:		62,2	34,2	166,1	1257	258	391	825	12,11	1,20	31,56	0,36

	Пятница												
	Завтрак												
227	Рыба припущенная	90	16,4	0,5	0,6	72	16	26	127	0,60	0,05	0,60	0,01
312	Пюре картофельное	150	2,5	4,7	11,5	98	12	25	63	0,96	0,13	5,12	0,00
	Пюре фруктовое	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Батон, витаминный с микронутриентами	30	2,4	0,6	17,2	84	12	0	0	0,60	0,12	0,00	0,00
	Всего:		21,5	5,9	48,1	330	45	55	198	3,06	0,30	5,82	0,01
	Обед												
104	Суп картофельный с зеленью	200	1,8	4,1	11,3	89	13	21	56	0,90	0,11	10,20	0,00
278	Тефтели мясные	90	10,0	13,7	11,5	217	34	13	76	1,00	0,30	0,20	0,00
309	Вермишель отварная	150	5,7	5,6	29,5	191	6	8	36	0,79	0,06	0,00	0,00
	Пюре фруктовое	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	5,0	21	5	4	8	0,90	0,00	0,10	0,00
	Хлеб полезный с микронутриентами/ Батон, витаминный с микронутриентами	25/50	5,8	1,3	39,4	193	38	0	0	1,98	0,25	0,00	0,00
	Всего:		23,5	24,8	110,5	766	96	46	176	5,57	0,72	10,50	0,00
	Итого:		45,0	30,7	158,6	1096	141	101	374	8,63	1,02	16,32	0,01
	Итого по меню:		1033,9	606,9	2941,8	21733	2685	3700	8803	193,34	19,82	329,08	4,53
	среднее за день		51,7	30,3	147,1	1087	134	185	440	9,67	0,99	16,45	0,23

Начальник производственно-технологического отдела МБУ "Дирекция по организации питания" Н.В.Решетникова