

ДЕНЬ 6.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		16,00	12,00	60,00	412,00	0,28	16,46	60,00	0,28	400,31	275,67	59,97	4,58
93/17	Каша "Дружба"	200	3,94	5,02	22,00	148,94	0,16	1,26	20,00	0,22	130,11	93,67	31,97	1,06
386/17	Кисломолочный напиток (снежок, йогурт, ряженка, бифидок, кефир)	200	10,00	6,40	14,00	153,60	0,06	1,20	40,00	0,06	244,00	182,00	28,00	0,20
	Батон нарезной	25	1,5	0,58	10,28	52,34	0,02				3,8			0,24
	Яблоко или банан	1 шт/180	0,56		13,72	57,12	0,04	14			22,4			3,08
		605												
ДЕНЬ 7.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		16,9	16,35	66,17	479,42	0,1	3,68	60,4	0,28	295,79	13,64	2,43	1,21
14/17	Масло (порциями)	10	0,14	6,83	0,19	62,8			44,4	0,11	3,22	3,9	0,11	0,03
223/17	Запеканка из творога с молоком сгущенным	120/30	14,3	8,59	34,32	271,79	0,07	0,88	16	0,16	283,18	8,2	1,48	0,71
377/17	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,06		15,21	61,09		2,80		0,01	3,31	1,54	0,84	0,09
	Батон нарезной	40	2,4	0,93	16,45	83,74	0,03				6,08			0,38
ДЕНЬ 8.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		13,51	12,66	49,93	388,07	0,18	37,01	0,00	4,27	107,97	79,17	35,98	4,56
71/17	Овощи свежие порционные (огурцы)	60	0,36		0,77	4,5	0,01	2,25			10,35	10,8	6,3	0,27
271/17	Котлеты домашние с соусом (фарш "Новый")	60/30	8,45	7,32	7,31	128,85	0,04	0,69		1,49	10,6	9,38	2,49	1,3
143/17	Рагу овощное	150	2,03	5,18	12	123,24	0,08	32,44		2,78	35,17	58,99	27,19	0,98
349/17	Компот из смеси сухофруктов	200	1,15		20,01	84,60	0,03	1,63			47,85			1,79
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
ДЕНЬ 9.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		17,14	16,12	65,56	475,9	0,51	1,7	16,7	2,13	131,3	44,76	8,3	1,79
15/17	Сыр (порциями)	10	2,6	2,65	0,35	35,65		0,28			100,5			0,09
260/17	Гуляш (свинина)	40/40	6,75	8,46	3,29	116,3	0,37	1,42		1,43	8,45	6,76	1,5	0,96
309/17	Макаронные изделия отварные	150	4,18	2,7	26	145,02	0,08		16,7	0,7	9,3	38	6,8	0,03
376/17	Чай с сахаром	200			13	52,02					0,45			0,04
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04	0,04				7			0,39
	Кондитерские изделия (печенье)	20	0,95	2,03	5,7	44,87	0,02				5,6			0,28
		495												
ДЕНЬ 10.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		16,77	12,21	84,66	515,44	0,34	25,58	77,9	2,5	141,81	258,35	77,85	4,67
57/16	Икра кабачковая	60	0,9		0,77	6,68	0,01	2,25			10,35	10,8	6,3	0,27
234/17	Котлеты или биточки рыбные(минтай)	90	8,76	8,02	10,7	150,02	0,09	0,25	61,2	2,35	25,16	132,25	30,15	0,73
312/17	Пюре картофельное	150	2,75	3,6	18,4	116,8	0,13	21,6	16,7	0,15	34,9	63,3	24,6	0,99
348/17	Компот из кураги	200	1,92	0,11	38,83	164,02	0,04	1,48			59,8			1,24
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	0,07				11,6	52	16,8	1,44
		540												
ДЕНЬ 11.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		15,70	11,94	59,88	412,04	0,22	19,89	40,00	0,84	423,00	265,60	111,40	1,86
182/17	Каша молочная рисовая (жидкая)	200	4,10	4,70	16,90	126,30	0,07	1,69		0,10	161,60	36,00	12,00	0,40
386/17	Кисломолочный напиток (снежок, йогурт, ряженка, бифидок, кефир)	200	10,00	6,40	14,00	153,60	0,06	1,20	40,00	0,06	244,00	182,00	28,00	0,20
	Батон нарезной	20	1,2	0,46	10,28	52,34	0,02				3,8			0,24
	Банан или мандарин	1шт/200 или 1 шт	0,4	0,38	18,7	79,8	0,07	17		0,68	13,6	47,6	71,4	1,02
		620												
ДЕНЬ 12.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		15,94	16,00	54,18	424,42	0,28	30,13	0,00	2,80	52,34	90,78	37,86	3,27
71/17	Овощи свежие порционные (огурцы)	60	0,36		0,77	4,5	0,01	2,25			10,35	10,8	6,3	0,27

407

520

ТТК 212	Жаркое из птицы "Петушок" (грудка)	200	12,63	12,79	22,02	253,71	0,22	27,88		2,8	29,14	79,98	31,56	2,32
376/17	Чай с сахаром	200			13	52,02					0,45			0,04
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
	Кондитерские изделия (печенье)	30	1,43	3,05	8,55	67,31	0,03				8,4			0,42
		510												
ДЕНЬ 13. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		14,93	16,34	39,14	363,34	0,12	1,38	20,00	0,05	270,33	1,75	0,05	2,77	
15/17	Сыр (порциями)	12	3,12	3,18	0,42	42,78		0,34			120,6			0,11
210/17	Омлет натуральный с маслом	160/5	8,3	11,3	9	170,9	0,07	0,39	20	0,05	81,45	1,75	0,05	2,05
379/17	Кофейный напиток с молоком	200	1,99	1,70	19,88	102,78	0,03	0,65			64,28			0,39
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
ДЕНЬ 14. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		13,27	11,32	49,9	354,52	0,49	4,32	16,7	2,13	51,3	55,56	14,6	2,2	
71/17	Овощи свежие порционные (огурцы)	60	0,36		0,77	4,5	0,01	2,25			10,35	10,8	6,3	0,27
260/17	Гуляш (свинина)	40/40	6,75	8,46	3,29	116,3	0,37	1,42		1,43	8,45	6,76	1,5	0,96
309/17	Макаронные изделия отварные	150	4,18	2,7	26	145,02	0,08		16,7	0,7	9,3	38	6,8	0,03
349/17	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		10	41,82	0,01	0,65			19,2			0,72
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
		510												
ДЕНЬ 15. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		13,61	14,70	67,52	477,29	0,24	47,69	0,00	4,70	102,93	134,67	50,82	3,57	
71/17	Овощи свежие порционные (помидоры)	60	0,36	0,12	2,52	12,6	0,04	15			8,4			0,54
295/17	Биточек куриный (фарш куриный)	90	9,26	9	4	134,04	0,03	0,25		1,76	27,36	8,4	1,79	0,31
143/17	Рагу овощное	150	2,03	5,18	12	123,24	0,08	32,44		2,78	35,17	58,99	27,19	0,98
348/17	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,74	0,16	41,02	168,45	0,05			0,16	26,20	41,28	13,44	1,02
	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	0,035				5,8	26	8,4	0,72
		520												
ДЕНЬ 16. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		12,07	16,91	58,76	435,47	0,24	16,04	86,60	0,39	233,50	99,52	32,14	4,52	
14/17	Масло (порциями)	15	0,21	10,25	0,29	94,2			66,6	0,17	4,83	5,85	0,17	0,05
93/17	Каша "Дружба" с маслом	200/10	8,16	4,44	23,32	165,88	0,16	1,26	20,00	0,22	130,11	93,67	31,97	1,06
378/17	Чай с сахаром и молоком	200	1,74	1,92	11,83	71,57	0,02	0,78			72,36			0,09
	Батон нарезной	20	1,4	0,3	9,6	46,7	0,02				3,8			0,24
	Яблоко или мандарин	1 шт/170 или 1 шт	0,56		13,72	57,12	0,04							
		615						14			22,4			3,08
ДЕНЬ 17. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		16,05	17,16	57,82	449,86	0,27	6,53	21,00	4,38	42,79	148,02	86,91	4,93	
71/17	Овощи свежие порционные (огурцы)	60	0,36		0,77	4,5	0,01	2,25			10,35	10,8	6,3	0,27
278/17	Тефтели мясные (фарш "Новый") без риса	60/50	8,28	12,45	7,41	174,81	0,05	2,62		4,04	12,76	26,49	7,72	1,45
302/17	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,64	4,43	20,82	141,68	0,16		21	0,34	8,78	110,01	72,65	2,45
247/06	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,11		11,60	46,83	0,01	1,66			3,90	0,72	0,24	0,37
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04	0,035				7			0,39
		555												

ДЕНЬ 18. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			16,9	16,35	66,17	479,42	0,1	3,68	60,4	0,28	295,79	13,64	2,43	1,21
14/17	Масло (порциями)	10	0,14	6,83	0,19	62,8			44,4	0,11	3,22	3,9	0,11	0,03
223/17	Запеканка из творога с молоком сгущенным	120/30	14,3	8,59	34,32	271,79	0,07	0,88	16	0,16	283,18	8,2	1,48	0,71
377/17	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,06		15,21	61,09		2,80		0,01	3,31	1,54	0,84	0,09
	Батон нарезной	40	2,4	0,93	16,45	83,74	0,03				6,08			0,38
		407												
ДЕНЬ 19. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			15,55	14,73	60	434,79	0,14	6,26	0	2,5	125,97	86,51	32,64	1,8
15/17	Сыр (порциями)	10	2,6	2,65	0,35	35,65		0,28			100,5			0,09
291/17	Плов из птицы (филе цыпл-бр)	200	11,43	11,92	36,81	300,24	0,12	5,98		2,5	21,02	86,51	32,64	1,45
376/17	Чай с сахаром	200			13	52,02					0,45			0,04
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
		430												
ДЕНЬ 20. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			14,98	12,07	67,26	437,25	0,24	33,99	106,30	1,15	94,35	220,77	66,50	2,43
71/17	Овощи свежие порционные (огурцы)	60	0,36		0,77	4,5	0,01	2,25			10,35	10,8	6,3	0,27
47/05	Суфле "Золотая рыбка" (минтай)	100	10,21	8,31	13,08	167,86	0,07	1,14	89,60	1,00	39,28	146,67	35,60	0,83
312/17	Пюре картофельное	150	2,75	3,6	18,4	116,8	0,13	21,6	16,7	0,15	34,9	63,3	24,6	0,99
1008/13	Напиток "Лимонад"	200	0,14		25,17	101,21	0,01	9,00			5,82			0,12
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
		530												
ИТОГОВАЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ПЕР			302,8	293,46	1165,6	8557,9	4,71	328,83	748,7	43,25	3702,96	2402,35	831,68	59,98
СРЕДНЯЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ПЕРИ			15,14	14,673	58,282	427,9	0,2355	16,442	37,435	2,163	185,148	120,118	41,584	2,999
Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности			1	1	4									

с 01.01.2021