

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>01.09.2021</b>								
<b>завтрак:</b>		<b>330</b>				<b>343,53</b>		
	Омлет натуральный (9.1/4)	120	9,23	9,5	3,88	138,43	0,96	215
	Бутерброд с маслом и сыром (10.2/2)	30	3,03	4,68	10,32	95,93	0,05	3
	Какао с молоком (6.2/1)	180	4,38	4,54	12,36	109,17	1,69	397
<b>второй завтрак:</b>		<b>5%</b>				<b>75,94</b>		
	Фрукты (мандарин 15.4)	120/88	0,71	0,18	6,66	33,74	33,74	386
	Сок яблочный (14.1/1)	100	0,5	0	10,1	42,2	3	399
<b>обед:</b>		<b>430</b>				<b>524,26</b>		
	Салат из свеклы (12.5)	40	0,66	2,04	3,87	36,46	1,58	33
	Суп картофельный на курином бульоне (5.34)	150	4,76	5,04	11,54	110,81	9,41	77
	Фрикадельки из птицы (3.6)	60	16,64	17,76	60,5	253,46	1,7	308
	Капуста тушеная (8.6/4)	120	2,86	2,48	8,8	70,72	22,99	336
	Кисель из чёрной смородины (6.22)	150	0,16	0,06	14,56	60,43	18,3	378
	Хлеб ржаной (10.3)	20	1,32	0,24	7,92	39,6	0	
	Хлеб пшеничный (10.4/3)	10	0,76	0,08	4,9	23,5	0	
<b>полдник:</b>		<b>170</b>				<b>215,53</b>		
	Йогурт питьевой (6.18/2)	150	4,92	3,75	16,95	121,5	0,9	420
	Полоска песочная (10.15)	20	1,79	2,93	14,93	94,03	0,02	491
<b>ужин:</b>		<b>346,8</b>				<b>351,83</b>		
	Салат из моркови и яблоч (12.25)	40	0,52	2,08	3,40	35	2,72	40
	Сырники из творога (11.10)	100	14,14	6,03	22,75	202,45	0,38	245
	Соус черносмородиновый (4.14)	40	0,14	0,06	13	54,04	17,08	360
	Чай с сахаром (6.1/2)	150	0,07	0,02	5	20,46	0,04	391/392
	Батон (10.30)	15	1,13	0,44	7,71	39,3	0	
	Лук зелёный (16.4/2)	0,8	0,01	0	0,03	0,16	0,24	
	Укроп (16.3/3)	1	0,03	0,01	0,07	0,42	1,04	
<b>Итого за третий день:</b>			<b>67,76</b>	<b>61,92</b>	<b>239,25</b>	<b>1511,09</b>	<b>115,84</b>	

Для приготовления блюд используется йодированная соль.

Ежедневно используется зелень для посыпки I и II блюд: укроп брутто - 1,4гр; нетто - 1 гр и зелёный лук брутто-1гр; нетто-0,8гр.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>02.09.2021</b>								
<b>завтрак:</b>		<b>330</b>				<b>348</b>		
	Каша жидкая пшеничная (7.5)	150	6,53	7,08	23,43	184,60	1,89	199
	Бутерброд с маслом и сыром (10.2/2)	30	3,03	4,68	10,32	95,93	0,05	3
	Чай с молоком (6.13/2)	150	2,54	2,74	8,00	67,47	1,15	391/394
<b>второй завтрак:</b>		<b>5%</b>				<b>78,58</b>		
	Фрукты (груша 15.2/1)	86/77	0,31	0,23	7,97	36,38	3,87	368
	Сок яблочный (14.1/1)	100	0,5	0	10,1	42,2	3	399
<b>обед:</b>		<b>565</b>				<b>668,33</b>		
	Икра морковная (8.5/3)	40	0,57	2,04	3,49	35,17	1,84	55
	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне (5.10/2)	150	5,3	5,79	13,27	126,58	7,94	82
	Запеканка из печени с рисом (1.18)	170	23,63	8,79	49,79	373,98	33,69	311
	Соус сметанный (4.6)	20	0,37	1,97	1,62	25,85	0,03	354
	Компот из сушёных фруктов (6.4)	150	0,09	0	7,91	31,9	0	376
	Хлеб ржаной (10.3)	20	1,32	0,24	7,92	39,6	0	
	Хлеб пшеничный (10.4)	15	1,15	0,12	7,35	35,25	0	
<b>полдник:</b>		<b>205</b>				<b>305,66</b>		
	Кефир (6.10)	145	4,21	3,63	5,8	76,85	1,02	420
	Ватрушка с яблоком (10.17)	60	5,24	6,99	35,57	228,81	3,78	441/503
<b>ужин:</b>		<b>446,0</b>				<b>374,43</b>		
	Салат из капусты (12.6)	40	0,73	2,04	3,11	34,41	7,33	21
	Котлеты рыбные запеченные в сметанном соусе (2.5)	70	10,03	5,01	6,75	113,4	0,38	255/354
	Пюре картофельное (8.4/2)	150	3,29	2,73	22,06	126,37	18,91	321
	Чай с лимоном (6.14)	150	0,13	0,03	6,21	26,83	2,84	391/393
	Хлеб ржаной (10.3/3)	25	1,65	0,3	9,90	49,5	0	
	Хлеб пшеничный (10.4/3)	10	0,76	0,08	4,9	23,5	0	
	Укроп (16.3/3)	1	0,03	0,01	0,07	0,42	1,04	
<b>Итого за четвертый день:</b>			<b>71,41</b>	<b>54,5</b>	<b>245,54</b>	<b>1775</b>	<b>88,76</b>	

Для приготовления блюд используется йодированная соль

Ежедневно используется зелень для посыпки I и II блюд: укроп брутто - 1,4гр; нетто - 1 гр и зелёный лук брутто-1гр; нетто-0,8гр

(лук выписывается в дни, когда не идёт в салат из белокочанной капусты).

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>03.09.2021</b>								
<b>завтрак:</b>		<b>355</b>				<b>430,28</b>		
	Каша жидкая манная (7.3/1)	150	6,08	7	22,56	178,74	1,89	199
	Бутерброд с маслом (10.1)	25	1,54	4,21	10,35	85,45	0	1
	Яйцо вареное (9.5/1)	40	5,08	4,6	0,28	62,83	0	227
	Кофейный напиток с молоком (6.3/1)	180	4,3	4,41	11,34	103,26	1,76	395
<b>второй завтрак:</b>		<b>5%</b>				<b>134,36</b>		
	Фрукты (банан 15.3)	80/48	1,44	0,48	20,16	92,16	9,6	386
	Сок яблочный (14.1/1)	100	0,5	0	10,1	42,2	3	399
<b>обед:</b>		<b>545</b>				<b>603,34</b>		
	Салат из свеклы с сыром (12.51)	40	2,12	3,96	3,59	58,82	1,52	32
	Суп с рыбными консервами (5.23)	150	6,64	8,34	11,57	148,09	6,98	87
	Жаркое по - домашнему (1.3/2)	175	12,81	14,65	25,61	286,13	22,32	276
	Напиток из плодов шиповника (6.23)	150	0,37	0,15	9,3	47,2	55	398
	Хлеб ржаной (10.3)	20	1,32	0,24	7,92	39,6	0	
	Хлеб пшеничный (10.4/3)	10	0,76	0,08	4,9	23,5	0	
<b>полдник:</b>		<b>190</b>				<b>282,3</b>		
	Снежок (6.12/1)	150	3,9	3,75	16,5	115,5	1,35	420
	Печенье (10.6/3)	40	3	3,92	29,76	166,8	0	
<b>ужин:</b>		<b>416,8</b>				<b>382,9</b>		
	Салат из картофеля с зеленым горошком (12.19)	40	0,77	2,11	4,61	40,74	4,02	26
	Голубцы ленивые (1.13/2)	165	13,55	12,05	12,06	211,88	19,3	298
	Соус сметанный с томатом (4.4)	20	0,36	1,77	1,73	24,49	0,47	355
	Чай с сахаром (6.1/2)	150	0,07	0,02	5	20,46	0,04	391/392
	Хлеб ржаной (10.3/3)	25	1,65	0,3	9,9	49,50	0	
	Хлеб пшеничный (10.4)	15	1,14	0,12	7,35	35,25	0	
	Лук зелёный (16.4/2)	0,8	0,01	0	0,03	0,16	0,24	
	Укроп (16.3/3)	1	0,03	0,01	0,07	0,42	1,04	
<b>Итого за пятый день:</b>			<b>67,44</b>	<b>72,17</b>	<b>224,69</b>	<b>1833,18</b>	<b>128,53</b>	

Для приготовления блюд используется йодированная соль

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>06.09.2021</b>								
<b>завтрак:</b>		<b>325</b>				<b>350,15</b>		
	Каша жидкая кукурузная на стерилизованном молоке (7.18/2)	150	5,87	6,05	24,05	175,04	0,87	199
	Бутерброд с маслом (10.1)	25	1,54	4,21	10,35	85,45	0	1
	Яйцо вареное (9.5/1)	40	5,08	4,6	0,28	62,83	0	227
	Чай с лимоном (6.14)	150	0,13	0,03	6,21	26,83	2,84	391/393
<b>второй завтрак:</b>		<b>5%</b>				<b>75,29</b>		
	Фрукты (яблоко 15.1/7)	80/70	0,28	0,28	6,9	33,09	7,04	368
	Сок яблочный (14.1/1)	100	0,5	0	10,1	42,2	3	399
<b>обед:</b>		<b>505</b>				<b>724</b>		
	Салат из моркови (12.7)	45	0,66	2,04	3,87	36,46	1,58	41
	Суп картофельный с клецками на мясном бульоне (5.16)	150	6,41	7	14,84	148,81	5,41	91
	Лершевик с творогом (11.15)	100	20,75	7,6	62,62	402,82	0,39	226
	Соус молочный (сладкий) (4.13/2)	30	1,03	2,07	4,47	40,91	0,39	369
	Компот из сушёных фруктов (6.4)	150	0,09	0	7,91	31,9	0	376
	Хлеб ржаной (10.3)	20	1,32	0,24	7,92	39,6	0	
	Хлеб пшеничный (10.4/3)	10	0,76	0,08	4,9	23,5	0	
<b>полдник:</b>		<b>205</b>				<b>256,21</b>		
	Кефир (6.10)	145	4,21	3,63	5,8	76,85	1,02	420
	Гренки из пшеничного хлеба (10.8/2)*	20	1,46	0,57	10,02	51,09	0	123
	Мармелад (10.18/1)	40	0,04	0	31,73	128,27	0	
<b>ужин:</b>		<b>380,8</b>				<b>340,94</b>		
	Салат из свеклы (12.5)	40	0,66	2,04	3,87	36,46+	1,58	33
	Котлета рубленая мясная (1.1)	74	11,76	11,78	5,63	176,18	0,25	282
	Капуста тушеная (8.6/4)	120	2,86	2,48	8,8	70,72	22,99	336
	Чай с сахаром (6.1/2)	150	0,07	0,02	5	20,46	0,04	391/392
	Хлеб ржаной (10.3/3)	25	1,65	0,3	9,9	49,50	0	
	Хлеб пшеничный (10.4/3)	10	0,76	0,08	4,9	23,5	0	
	Лук зелёный (16.4/2)	0,8	0,01	0	0,03	0,16	0,24	
	Укроп (16.3/3)	1	0,03	0,01	0,07	0,42	1,04	
<b>Итого за шестой день:</b>			<b>67,93</b>	<b>55,11</b>	<b>250,17</b>	<b>1746,59</b>	<b>48,68</b>	

\*При необходимости для групп с детьми раннего возраста гренки можно заменить на батон с таким же выходом.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>07.09.2021</b>								
<b>завтрак:</b>		<b>360</b>				<b>349,55</b>		
	Суп молочный с макаронными изделиями (5.11/2)	150	5,11	6,5	17,6	150,36	1,69	100
	Бутерброд с маслом и сыром (10.2/2)	30	3,03	4,68	10,32	95,93	0,05	3
	Кофейный напиток с молоком (6.3/1)	180	4,3	4,41	11,34	103,26	1,76	395
<b>второй завтрак:</b>		<b>5%</b>				<b>78,58</b>		
	Фрукты (груша 15.2/1)	86/77	0,31	0,23	7,97	36,38	3,87	368
	Сок яблочный (14.1/1)	100	0,5	0	10,1	42,2	3	399
<b>обед:</b>		<b>530</b>				<b>558,53</b>		
	Винегрет овощной (12.37)	40	0,74	2,09	4,23	38,97	8,72	46
	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне (5.19)	150	7,19	4,82	14	128,12	5,74	87
	Фрикадельки мясные в соусе (1.7)	80	11,59	11,94	5,22	174,68	0,16	288
	Рис припущенный (8.9/2)	80	1,98	1,73	20,75	106,46	0	316
	Напиток из плодов шиповника (6.23)	150	0,37	0,15	9,3	47,2	55	398
	Хлеб ржаной (10.3)	20	1,32	0,24	7,92	39,6	0	
	Хлеб пшеничный (10.4/3)	10	0,76	0,08	4,9	23,5	0	
<b>полдник:</b>		<b>210</b>				<b>309,6</b>		
	Снежок (6.12/1)	150	3,9	3,75	16,5	115,5	1,35	420
	Плюшка сдобная (10.12/1)	60	5,04	5,79	30,03	194,1	0,23	453/466
<b>ужин:</b>		<b>421,0</b>				<b>412,28</b>		
	Салат из капусты (12.6)	40	0,73	2,04	3,11	34,41	7,33	21
	Тефтели рыбные тушеные в сметанном соусе (2.3/1)	60	11,69	6,41	8,59	139,5	0,65	261/354
	Пюре картофельное (8.4/2)	130	3,29	2,73	22,06	126,37	18,91	321
	Чай с лимоном (6.14)	150	0,13	0,03	6,21	26,83	2,84	391/393
	Хлеб ржаной (10.3/3)	25	1,65	0,3	9,9	49,50	0	
	Хлеб пшеничный (10.4)	15	1,14	0,12	7,35	35,25	0	
	Укроп (16.3/3)	1	0,03	0,01	0,07	0,42	1,04	
<b>Итого за седьмой день:</b>			<b>64,80</b>	<b>58,05</b>	<b>227,47</b>	<b>1708,54</b>	<b>112,34</b>	

Для приготовления блюд используется йодированная соль

Ежедневно используется зелень для посыпки I и II блюд: укроп брутто - 1,4гр; нетто - 1 гр и зелёный лук брутто-1гр; нетто-0,8гр (лук выписывается в дни, когда не идёт в салат из белокочанной капусты).

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>08.09.2021</b>								
<b>завтрак:</b>		<b>330</b>				<b>335,55</b>		
	Омлет натуральный (9.1/4)	120	9,23	9,5	3,88	138,43	0,96	215
	Бутерброд с маслом и сыром (10.2/2)	30	3,03	4,68	10,32	95,93	0,05	3
	Какао с молоком (6.2/1)	180	4,38	4,54	10,36	101,19	1,69	397
<b>второй завтрак:</b>		<b>5%</b>				<b>134,36</b>		
	Фрукты (банан 15.3)	80/48	1,44	0,48	20,16	92,16	9,6	386
	Сок яблочный (14.1/1)	100	0,5	0	10,1	42,2	3	399
<b>обед:</b>		<b>590</b>				<b>683,59</b>		
	Салат из кукурузы консервированной (12.55)	35	0,61	2,4	6,05	47,49	0	12
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне (5.9)	150	4,45	5,32	5,96	89,86	5,26	57
	Котлеты рубленые из птицы (3.6)	70	17,92	19,61	7,07	276,96	1,75	305
	Рагу из овощей (8.15/3)	150	3,3	4,23	17,82	124,10	20,23	137/348
	Кисель из чёрной смородины (6.22)	150	0,16	0,06	14,56	60,43	18,3	378
	Хлеб ржаной (10.3)	20	1,65	0,3	9,9	49,50	0	
	Хлеб пшеничный (10.4)	15	1,14	0,12	7,35	35,25	0	
<b>полдник:</b>		<b>170</b>				<b>215,53</b>		
	Йогурт питьевой (6.18/2)	150	4,92	3,75	16,95	121,5	0,9	420
	Полоска песочная (10.15)	20	1,79	2,93	14,93	94,03	0,02	491
<b>ужин:</b>		<b>346,8</b>				<b>324,53</b>		
	Салат из моркови и яблок (12.25)	40	0,52	2,08	3,40	35	2,72	40
	Вареники ленивые с маслом (11.4)	100	14,31	5,95	20,11	191,98	0,37	229/230
	Соус абрикосовый (4.15)	40	0,21	0,01	9,03	37,21	0,16	359
	Чай с сахаром (6.1/2)	150	0,07	0,02	5	20,46	0,04	391/392
	Батон (10.30)	15	1,13	0,44	7,71	39,3	0	
	Лук зелёный (16.4/2)	0,8	0,01	0	0,03	0,16	0,24	
	Укроп (16.3/3)	1	0,03	0,01	0,07	0,42	1,04	
<b>Итого за восьмой день:</b>			<b>70,8</b>	<b>66,43</b>	<b>200,76</b>	<b>1693,56</b>	<b>66,33</b>	

Для приготовления блюд используется йодированная соль

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>09.09.2021</b>								
<b>завтрак:</b>		<b>325</b>				<b>305,71</b>		
	Каша жидкая пшенно-рисовая (7.16/1)	150	6,45	7,34	26,71	199,8	1,89	199
	Бутерброд с маслом (10.1)	25	1,54	4,21	10,35	85,45	0	1
	Чай с сахаром (6.1/2)	150	0,07	0,02	5	20,46	0,04	391/392
<b>второй завтрак:</b>		<b>5%</b>				<b>83,23</b>		
	Фрукты (груша 15.2/2)	97/87	0,35	0,26	8,99	41,03	4,37	386
	Сок яблочный (14.1/1)	100	0,5	0	10,1	42,2	3	399
<b>обед:</b>		<b>540</b>				<b>605,42</b>		
	Икра морковная (8.5/3)	40	0,57	2,04	3,49	35,17	1,84	55
	Суп картофельный с мясными фрикадельками (5.24/2)	150	4,66	5,66	4,14	86,3	3,16	83/121
	Запеканка из печени с рисом (1.18)	170	23,63	8,79	49,79	373,98	33,69	311
	Соус сметанный (4.6)	20	0,37	1,97	1,62	25,85	0,03	354
	Компот из изюма (6.5)	150	0,25	0,06	11,23	46,87	0	376
	Хлеб ржаной (10.3)	20	1,32	0,24	7,92	39,6	0	
	Хлеб пшеничный (10.4/3)	10	0,76	0,08	4,9	23,5	0	
<b>полдник:</b>		<b>205</b>				<b>285,13</b>		
	Кефир (6.10)	145	4,21	3,63	5,8	76,85	1,02	420
	Крендель сахарный (10.16)	60	5,1	6,85	31,12	208,28	0,26	460
<b>ужин:</b>		<b>431,8</b>				<b>411,24</b>		
	Котлеты рыбные любительские с маслом сливочным (2.16/1)	90	14,73	6,72	5,01	139,8	1,05	272
	Картофель запеченный в сметанном соусе (8.16)	150	3,72	5,7	23,12	159,28	19,09	151
	Чай с лимоном (6.14)	150	0,13	0,03	6,21	26,83	2,84	391/393
	Хлеб ржаной (10.3/3)	25	1,65	0,3	9,9	49,50	0	
	Хлеб пшеничный (10.4)	15	1,14	0,12	7,35	35,25	0	
	Лук зелёный (16.4/2)	0,8	0,01	0	0,03	0,16	0,24	
	Укроп (16.3/3)	1	0,03	0,01	0,07	0,42	1,04	
<b>Итого за девятый день:</b>			<b>71,19</b>	<b>54,03</b>	<b>232,85</b>	<b>1690,73</b>	<b>73,56</b>	

Для приготовления блюд используется йодированная соль

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>10.09.2021</b>								
<b>завтрак:</b>		<b>355</b>				<b>370,11</b>		
	Каша жидкая ячневая (7.4)	150	6,23	7,08	22,93	181,4	1,89	199
	Бутерброд с маслом (10.1)	25	1,54	4,21	10,35	85,45	0	1
	Кофейный напиток с молоком (6.3/1)	180	4,3	4,41	11,34	103,26	1,76	395
<b>второй завтрак:</b>		<b>5%</b>				<b>74,76</b>		
	Фрукты (апельсин 15.5/3)	113/76	0,68	0,15	6,13	32,56	45,43	368
	Сок яблочный (14.1/1)	100	0,5	0	10,1	42,2	3	399
<b>обед:</b>		<b>550</b>				<b>629,51</b>		
	Салат из капусты (12.6)	40	0,73	2,04	3,11	34,41	7,33	21
	Суп с рыбными консервами (5.23)	150	6,64	8,34	11,57	148,09	6,98	87
	Рулет с луком и яйцом (1.8)	80	12,63	13,92	6,00	200,34	0,31	295
	Каша рассыпчатая гречневая (8.10)	80	4,68	2,67	21,16	127,18	0	313
	Соус сметанный с томатом (4.4)	20	0,36	1,77	1,73	24,49	0,47	355
	Компот из сушёных фруктов (6.4)	150	0,09	0	7,91	31,9	0	376
	Хлеб ржаной (10.3)	20	1,32	0,24	7,92	39,6	0	
	Хлеб пшеничный (10.4/3)	10	0,76	0,08	4,9	23,5	0	
<b>полдник:</b>		<b>170</b>				<b>166,59</b>		
	Снежок (6.12/1)	150	3,9	3,75	16,5	115,5	1,35	420
	Гренки из пшеничного хлеба (10.8/2)*	20	1,46	0,57	10,02	51,09	0	123
<b>ужин:</b>		<b>416,0</b>				<b>387,45</b>		
	Салат из картофеля с зеленым горошком (12.19)	40	0,77	2,11	4,61	40,74	4,02	26
	Мясо тушеное с овощами в соусе (1.10/2)	185	13,26	12,9	17,78	241,08	20,97	274
	Чай с сахаром (6.1/2)	150	0,07	0,02	5	20,46	0,04	391/392
	Хлеб ржаной (10.3/3)	25	1,65	0,3	9,90	49,5	0	
	Хлеб пшеничный (10.4)	15	1,14	0,12	7,35	35,25	0	
	Укроп (16.3/3)	1	0,03	0,01	0,07	0,42	1,04	
<b>Итого за десять день:</b>			<b>62,74</b>	<b>64,69</b>	<b>196,38</b>	<b>1628,42</b>	<b>94,59</b>	

Для приготовления блюд используется йодированная соль

\*При необходимости для групп с детьми раннего возраста гренки можно заменить на батон с таким же выходом.

Ежедневно используется зелень для посыпки I и II блюд: укроп брутто - 1,4гр; нетто - 1 гр и зелёный лук брутто-1гр; нетто-0,8гр (лук выписывается в дни, когда не идёт в салат из белокочанной капусты).

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>13.09.2021</b>								
<b>завтрак:</b>		<b>295</b>				<b>250,71</b>		
	Омлет натуральный (9.1/4)	120	9,23	9,5	3,88	138,43	0,96	215
	Бутерброд с маслом (10.1)	25	1,54	4,21	10,35	85,45	0	1
	Чай с лимоном (6.14)	150	0,13	0,03	6,21	26,83	2,84	391/393
<b>второй завтрак:</b>		<b>5%</b>				<b>75,29</b>		
	Фрукты (яблоко 15.1/7)	80/70	0,28	0,28	6,9	33,09	7,04	368
	Сок яблочный (14.1/1)	100	0,5	0	10,1	42,2	3	399
<b>обед:</b>		<b>510</b>				<b>473,96</b>		
	Салат из моркови (12.7)	45	0,66	2,04	3,87	36,46	1,58	41
	Суп картофельный с крупой на мясном бульоне (5.26)	150	5,03	5,25	9,5	105,6	4,29	80
	Пудинг из творога с рисом (11.12)	100	13,62	6,93	19,78	195,99	0,39	236
	Соус молочный (сладкий) (4.13/2)	30	1,03	2,07	4,47	40,91	0,39	369
	Компот из сушёных фруктов (6.4)	150	0,09	0	7,91	31,9	0	376
	Хлеб ржаной (10.3)	20	1,32	0,24	7,92	39,6	0	
	Хлеб пшеничный (10.4)	15	0,76	0,08	4,9	23,5	0	
<b>полдник:</b>		<b>185</b>				<b>223,25</b>		
	Кефир (6.10)	145	4,21	3,63	5,8	76,85	1,02	420
	Пряник (10.17/2)	40	2,36	1,88	30	146,4	0	
<b>ужин:</b>		<b>406</b>				<b>385,97</b>		
	Винегрет овощной (12.37)	40	0,74	2,09	4,23	38,97	8,72	46
	Тефтели мясные (1.6)	60	10,55	12,09	7,73	182,33	0,75	303/374
	Капуста тушеная (8.6/4)	120	2,86	2,48	8,82	70,79	22,99	336
	Чай с сахаром (6.1/2)	150	0,07	0,02	5	20,46	0,04	391/392
	Хлеб ржаной (10.3/3)	25	1,65	0,3	9,90	49,5	0	
	Хлеб пшеничный (10.4/3)	10	0,76	0,08	4,9	23,5	0	
	Лук зелёный (16.4/2)	0,8	0,01	0	0,03	0,16	0,24	
	Укроп (16.3/3)	1	0,03	0,01	0,07	0,42	1,04	
<b>Итого за первый день:</b>			<b>57,43</b>	<b>53,21</b>	<b>172,27</b>	<b>1409,18</b>	<b>55,29</b>	

Для приготовления блюд используется йодированная соль.

Ежедневно используется зелень для посыпки I и II блюд: укроп брутто - 1,4гр; нетто - 1 гр и зелёный лук брутто-1гр; нетто-0,8гр.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>14.09.2021</b>								
<b>завтрак:</b>		<b>360</b>				<b>386,39</b>		
	Каша жидкая пшённая (7.6/1)	150	6,53	7,48	23,15	187,2	1,89	199
	Бутерброд с маслом и сыром (10.2/2)	30	3,03	4,68	10,32	95,93	0,05	3
	Кофейный напиток с молоком (6.3/1)	180	4,3	4,41	11,34	103,26	1,76	395
<b>второй завтрак:</b>		<b>5%</b>				<b>78,58</b>		
	Фрукты (груша 15.2/1)	86/77	0,31	0,23	7,97	36,38	3,87	368
	Сок яблочный (14.1/1)	100	0,5	0	10,1	42,2	3	399
<b>обед:</b>		<b>589</b>				<b>573,9</b>		
	Салат из кукурузы консервированной (12.55)	35	0,61	2,4	6,05	47,49	0	12
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне (5.5)	200	4,93	5,64	6,93	98,9	10,77	67
	Биточки рубленые мясные (1.1)	74	11,76	11,78	5,63	176,18	0,25	282
	Макаронные изделия отварные с маслом (8.25/2)	100	3,77	3,34	24,02	141,36	0,00	219
	Компот из изюма (6.5)	150	0,25	0,06	11,23	46,87	0	376
	Хлеб ржаной (10.3)	20	1,32	0,24	7,92	39,6	0	
	Хлеб пшеничный (10.4/3)	10	0,76	0,08	4,9	23,5	0	
<b>полдник:</b>		<b>210</b>				<b>309,6</b>		
	Снежок (6.12/1)	150	3,9	3,75	16,5	115,5	1,35	420
	Плюшка сдобная (10.12/1)	60	5,04	5,79	30,03	194,1	0,23	453/466
<b>ужин:</b>		<b>411,8</b>				<b>382,69</b>		
	Салат овощной с яблоками и свеклой (12.56)	40	0,49	2,09	3,22	34,28	4,46	38
	Зразы рыбные с яйцом (2.11)	80	13,25	4,03	5,16	110,31	0,57	265
	Рис припущенный (8.9/2)	80	1,98	1,73	20,75	106,46	0	316
	Соус сметанный (4.6)	20	0,37	1,97	1,62	25,85	0,03	354
	Чай с сахаром (6.1/2)	150	0,07	0,02	5	20,46	0,04	391/392
	Хлеб ржаной (10.3/3)	25	1,65	0,3	9,90	49,5	0	
	Хлеб пшеничный (10.4)	15	1,14	0,12	7,35	35,25	0	
	Лук зелёный (16.4/2)	0,8	0,01	0	0,03	0,16	0,24	
	Укроп (16.3/3)	1	0,03	0,01	0,07	0,42	1,04	
<b>Итого за второй день:</b>			<b>66</b>	<b>60,15</b>	<b>229,19</b>	<b>1731,16</b>	<b>29,55</b>	

Для приготовления блюд используется йодированная соль.

Ежедневно используется зелень для посыпки I и II блюд: укроп брутто - 1,4гр; нетто - 1 гр и зелёный лук брутто-1гр; нетто-0,8гр.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>15.09.2021</b>								
<b>завтрак:</b>		<b>330</b>	<b>343,53</b>					
	Омлет натуральный (9.1/4)	120	9,23	9,5	3,88	138,43	0,96	215
	Бутерброд с маслом и сыром (10.2/2)	30	3,03	4,68	10,32	95,93	0,05	3
	Какао с молоком (6.2/1)	180	4,38	4,54	12,36	109,17	1,69	397
<b>второй завтрак:</b>		<b>5%</b>	<b>75,94</b>					
	Фрукты (мандарин 15.4)	120/88	0,71	0,18	6,66	33,74	33,74	386
	Сок яблочный (14.1/1)	100	0,5	0	10,1	42,2	3	399
<b>обед:</b>		<b>430</b>	<b>524,26</b>					
	Салат из свеклы (12.5)	40	0,66	2,04	3,87	36,46	1,58	33
	Суп картофельный на курином бульоне (5.34)	150	4,76	5,04	11,54	110,81	9,41	77
	Фрикадельки из птицы (3.6)	60	16,64	17,76	60,5	253,46	1,7	308
	Капуста тушеная (8.6/4)	120	2,86	2,48	8,8	70,72	22,99	336
	Кисель из чёрной смородины (6.22)	150	0,16	0,06	14,56	60,43	18,3	378
	Хлеб ржаной (10.3)	20	1,32	0,24	7,92	39,6	0	
	Хлеб пшеничный (10.4/3)	10	0,76	0,08	4,9	23,5	0	
<b>полдник:</b>		<b>170</b>	<b>215,53</b>					
	Йогурт питьевой (6.18/2)	150	4,92	3,75	16,95	121,5	0,9	420
	Полоска песочная (10.15)	20	1,79	2,93	14,93	94,03	0,02	491
<b>ужин:</b>		<b>346,8</b>	<b>351,83</b>					
	Салат из моркови и яблочек (12.25)	40	0,52	2,08	3,40	35	2,72	40
	Сырники из творога (11.10)	100	14,14	6,03	22,75	202,45	0,38	245
	Соус черносмородиновый (4.14)	40	0,14	0,06	13	54,04	17,08	360
	Чай с сахаром (6.1/2)	150	0,07	0,02	5	20,46	0,04	391/392
	Батон (10.30)	15	1,13	0,44	7,71	39,3	0	
	Лук зелёный (16.4/2)	0,8	0,01	0	0,03	0,16	0,24	
	Укроп (16.3/3)	1	0,03	0,01	0,07	0,42	1,04	
<b>Итого за третий день:</b>			<b>67,76</b>	<b>61,92</b>	<b>239,25</b>	<b>1511,09</b>	<b>115,84</b>	

Для приготовления блюд используется **йодированная соль**.

Ежедневно используется зелень для посыпки I и II блюд: укроп брутто - 1,4гр; нетто - 1 гр и зелёный лук брутто-1гр; нетто-0,8гр.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>16.09.2021</b>								
<b>завтрак:</b>		<b>330</b>				<b>348</b>		
	Каша жидкая пшеничная (7.5)	150	6,53	7,08	23,43	184,60	1,89	199
	Бутерброд с маслом и сыром (10.2/2)	30	3,03	4,68	10,32	95,93	0,05	3
	Чай с молоком (6.13/2)	150	2,54	2,74	8,00	67,47	1,15	391/394
<b>второй завтрак:</b>		<b>5%</b>				<b>78,58</b>		
	Фрукты (груша 15.2/1)	86/77	0,31	0,23	7,97	36,38	3,87	368
	Сок яблочный (14.1/1)	100	0,5	0	10,1	42,2	3	399
<b>обед:</b>		<b>565</b>				<b>668,33</b>		
	Икра морковная (8.5/3)	40	0,57	2,04	3,49	35,17	1,84	55
	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне (5.10/2)	150	5,3	5,79	13,27	126,58	7,94	82
	Запеканка из печени с рисом (1.18)	170	23,63	8,79	49,79	373,98	33,69	311
	Соус сметанный (4.6)	20	0,37	1,97	1,62	25,85	0,03	354
	Компот из сушёных фруктов (6.4)	150	0,09	0	7,91	31,9	0	376
	Хлеб ржаной (10.3)	20	1,32	0,24	7,92	39,6	0	
	Хлеб пшеничный (10.4)	15	1,15	0,12	7,35	35,25	0	
<b>полдник:</b>		<b>205</b>				<b>305,66</b>		
	Кефир (6.10)	145	4,21	3,63	5,8	76,85	1,02	420
	Ватрушка с яблоком (10.17)	60	5,24	6,99	35,57	228,81	3,78	441/503
<b>ужин:</b>		<b>446,0</b>				<b>374,43</b>		
	Салат из капусты (12.6)	40	0,73	2,04	3,11	34,41	7,33	21
	Котлеты рыбные запеченные в сметанном соусе (2.5)	70	10,03	5,01	6,75	113,4	0,38	255/354
	Пюре картофельное (8.4/2)	150	3,29	2,73	22,06	126,37	18,91	321
	Чай с лимоном (6.14)	150	0,13	0,03	6,21	26,83	2,84	391/393
	Хлеб ржаной (10.3/3)	25	1,65	0,3	9,90	49,5	0	
	Хлеб пшеничный (10.4/3)	10	0,76	0,08	4,9	23,5	0	
	Укроп (16.3/3)	1	0,03	0,01	0,07	0,42	1,04	
<b>Итого за четвертый день:</b>			<b>71,41</b>	<b>54,5</b>	<b>245,54</b>	<b>1775</b>	<b>88,76</b>	

Для приготовления блюд используется йодированная соль

Ежедневно используется зелень для посыпки I и II блюд: укроп брутто - 1,4гр; нетто - 1 гр и зелёный лук брутто-1гр; нетто-0,8гр

(лук выписывается в дни, когда не идёт в салат из белокочанной капусты).

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>17.09.2021</b>								
<b>завтрак:</b>		<b>355</b>				<b>430,28</b>		
	Каша жидкая манная (7.3/1)	150	6,08	7	22,56	178,74	1,89	199
	Бутерброд с маслом (10.1)	25	1,54	4,21	10,35	85,45	0	1
	Яйцо вареное (9.5/1)	40	5,08	4,6	0,28	62,83	0	227
	Кофейный напиток с молоком (6.3/1)	180	4,3	4,41	11,34	103,26	1,76	395
<b>второй завтрак:</b>		<b>5%</b>				<b>134,36</b>		
	Фрукты (банан 15.3)	80/48	1,44	0,48	20,16	92,16	9,6	386
	Сок яблочный (14.1/1)	100	0,5	0	10,1	42,2	3	399
<b>обед:</b>		<b>545</b>				<b>603,34</b>		
	Салат из свеклы с сыром (12.51)	40	2,12	3,96	3,59	58,82	1,52	32
	Суп с рыбными консервами (5.23)	150	6,64	8,34	11,57	148,09	6,98	87
	Жаркое по - домашнему (1.3/2)	175	12,81	14,65	25,61	286,13	22,32	276
	Напиток из плодов шиповника (6.23)	150	0,37	0,15	9,3	47,2	55	398
	Хлеб ржаной (10.3)	20	1,32	0,24	7,92	39,6	0	
	Хлеб пшеничный (10.4/3)	10	0,76	0,08	4,9	23,5	0	
<b>полдник:</b>		<b>190</b>				<b>282,3</b>		
	Снежок (6.12/1)	150	3,9	3,75	16,5	115,5	1,35	420
	Печенье (10.6/3)	40	3	3,92	29,76	166,8	0	
<b>ужин:</b>		<b>416,8</b>				<b>382,9</b>		
	Салат из картофеля с зеленым горошком (12.19)	40	0,77	2,11	4,61	40,74	4,02	26
	Голубцы ленивые (1.13/2)	165	13,55	12,05	12,06	211,88	19,3	298
	Соус сметанный с томатом (4.4)	20	0,36	1,77	1,73	24,49	0,47	355
	Чай с сахаром (6.1/2)	150	0,07	0,02	5	20,46	0,04	391/392
	Хлеб ржаной (10.3/3)	25	1,65	0,3	9,9	49,50	0	
	Хлеб пшеничный (10.4)	15	1,14	0,12	7,35	35,25	0	
	Лук зелёный (16.4/2)	0,8	0,01	0	0,03	0,16	0,24	
	Укроп (16.3/3)	1	0,03	0,01	0,07	0,42	1,04	
<b>Итого за пятый день:</b>			<b>67,44</b>	<b>72,17</b>	<b>224,69</b>	<b>1833,18</b>	<b>128,53</b>	

Для приготовления блюд используется йодированная соль

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>20.09.2021</b>								
<b>завтрак:</b>		<b>325</b>				<b>350,15</b>		
	Каша жидкая кукурузная на стерилизованном молоке (7.18/2)	150	5,87	6,05	24,05	175,04	0,87	199
	Бутерброд с маслом (10.1)	25	1,54	4,21	10,35	85,45	0	1
	Яйцо вареное (9.5/1)	40	5,08	4,6	0,28	62,83	0	227
	Чай с лимоном (6.14)	150	0,13	0,03	6,21	26,83	2,84	391/393
<b>второй завтрак:</b>		<b>5%</b>				<b>75,29</b>		
	Фрукты (яблоко 15.1/7)	80/70	0,28	0,28	6,9	33,09	7,04	368
	Сок яблочный (14.1/1)	100	0,5	0	10,1	42,2	3	399
<b>обед:</b>		<b>505</b>				<b>724</b>		
	Салат из моркови (12.7)	45	0,66	2,04	3,87	36,46	1,58	41
	Суп картофельный с клецками на мясном бульоне (5.16)	150	6,41	7	14,84	148,81	5,41	91
	Лершевик с творогом (11.15)	100	20,75	7,6	62,62	402,82	0,39	226
	Соус молочный (сладкий) (4.13/2)	30	1,03	2,07	4,47	40,91	0,39	369
	Компот из сушёных фруктов (6.4)	150	0,09	0	7,91	31,9	0	376
	Хлеб ржаной (10.3)	20	1,32	0,24	7,92	39,6	0	
	Хлеб пшеничный (10.4/3)	10	0,76	0,08	4,9	23,5	0	
<b>полдник:</b>		<b>205</b>				<b>256,21</b>		
	Кефир (6.10)	145	4,21	3,63	5,8	76,85	1,02	420
	Гренки из пшеничного хлеба (10.8/2)*	20	1,46	0,57	10,02	51,09	0	123
	Мармелад (10.18/1)	40	0,04	0	31,73	128,27	0	
<b>ужин:</b>		<b>380,8</b>				<b>340,94</b>		
	Салат из свеклы (12.5)	40	0,66	2,04	3,87	36,46+	1,58	33
	Котлета рубленая мясная (1.1)	74	11,76	11,78	5,63	176,18	0,25	282
	Капуста тушеная (8.6/4)	120	2,86	2,48	8,8	70,72	22,99	336
	Чай с сахаром (6.1/2)	150	0,07	0,02	5	20,46	0,04	391/392
	Хлеб ржаной (10.3/3)	25	1,65	0,3	9,9	49,50	0	
	Хлеб пшеничный (10.4/3)	10	0,76	0,08	4,9	23,5	0	
	Лук зелёный (16.4/2)	0,8	0,01	0	0,03	0,16	0,24	
	Укроп (16.3/3)	1	0,03	0,01	0,07	0,42	1,04	
<b>Итого за шестой день:</b>			<b>67,93</b>	<b>55,11</b>	<b>250,17</b>	<b>1746,59</b>	<b>48,68</b>	

\*При необходимости для групп с детьми раннего возраста гренки можно заменить на батон с таким же выходом.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>21.09.2021</b>								
<b>завтрак:</b>		<b>360</b>				<b>349,55</b>		
	Суп молочный с макаронными изделиями (5.11/2)	150	5,11	6,5	17,6	150,36	1,69	100
	Бутерброд с маслом и сыром (10.2/2)	30	3,03	4,68	10,32	95,93	0,05	3
	Кофейный напиток с молоком (6.3/1)	180	4,3	4,41	11,34	103,26	1,76	395
<b>второй завтрак:</b>		<b>5%</b>				<b>78,58</b>		
	Фрукты (груша 15.2/1)	86/77	0,31	0,23	7,97	36,38	3,87	368
	Сок яблочный (14.1/1)	100	0,5	0	10,1	42,2	3	399
<b>обед:</b>		<b>530</b>				<b>558,53</b>		
	Винегрет овощной (12.37)	40	0,74	2,09	4,23	38,97	8,72	46
	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне (5.19)	150	7,19	4,82	14	128,12	5,74	87
	Фрикадельки мясные в соусе (1.7)	80	11,59	11,94	5,22	174,68	0,16	288
	Рис припущенный (8.9/2)	80	1,98	1,73	20,75	106,46	0	316
	Напиток из плодов шиповника (6.23)	150	0,37	0,15	9,3	47,2	55	398
	Хлеб ржаной (10.3)	20	1,32	0,24	7,92	39,6	0	
	Хлеб пшеничный (10.4/3)	10	0,76	0,08	4,9	23,5	0	
<b>полдник:</b>		<b>210</b>				<b>309,6</b>		
	Снежок (6.12/1)	150	3,9	3,75	16,5	115,5	1,35	420
	Плюшка сдобная (10.12/1)	60	5,04	5,79	30,03	194,1	0,23	453/466
<b>ужин:</b>		<b>421,0</b>				<b>412,28</b>		
	Салат из капусты (12.6)	40	0,73	2,04	3,11	34,41	7,33	21
	Тефтели рыбные тушеные в сметанном соусе (2.3/1)	60	11,69	6,41	8,59	139,5	0,65	261/354
	Пюре картофельное (8.4/2)	130	3,29	2,73	22,06	126,37	18,91	321
	Чай с лимоном (6.14)	150	0,13	0,03	6,21	26,83	2,84	391/393
	Хлеб ржаной (10.3/3)	25	1,65	0,3	9,9	49,50	0	
	Хлеб пшеничный (10.4)	15	1,14	0,12	7,35	35,25	0	
	Укроп (16.3/3)	1	0,03	0,01	0,07	0,42	1,04	
<b>Итого за седьмой день:</b>			<b>64,80</b>	<b>58,05</b>	<b>227,47</b>	<b>1708,54</b>	<b>112,34</b>	

Для приготовления блюд используется йодированная соль

Ежедневно используется зелень для посыпки I и II блюд: укроп брутто - 1,4гр; нетто - 1 гр и зелёный лук брутто-1гр; нетто-0,8гр (лук выписывается в дни, когда не идёт в салат из белокочанной капусты).

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>22.09.2021</b>								
<b>завтрак:</b>		<b>330</b>				<b>335,55</b>		
	Омлет натуральный (9.1/4)	120	9,23	9,5	3,88	138,43	0,96	215
	Бутерброд с маслом и сыром (10.2/2)	30	3,03	4,68	10,32	95,93	0,05	3
	Какао с молоком (6.2/1)	180	4,38	4,54	10,36	101,19	1,69	397
<b>второй завтрак:</b>		<b>5%</b>				<b>134,36</b>		
	Фрукты (банан 15.3)	80/48	1,44	0,48	20,16	92,16	9,6	386
	Сок яблочный (14.1/1)	100	0,5	0	10,1	42,2	3	399
<b>обед:</b>		<b>590</b>				<b>683,59</b>		
	Салат из кукурузы консервированной (12.55)	35	0,61	2,4	6,05	47,49	0	12
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне (5.9)	150	4,45	5,32	5,96	89,86	5,26	57
	Котлеты рубленые из птицы (3.6)	70	17,92	19,61	7,07	276,96	1,75	305
	Рагу из овощей (8.15/3)	150	3,3	4,23	17,82	124,10	20,23	137/348
	Кисель из чёрной смородины (6.22)	150	0,16	0,06	14,56	60,43	18,3	378
	Хлеб ржаной (10.3)	20	1,65	0,3	9,9	49,50	0	
	Хлеб пшеничный (10.4)	15	1,14	0,12	7,35	35,25	0	
<b>полдник:</b>		<b>170</b>				<b>215,53</b>		
	Йогурт питьевой (6.18/2)	150	4,92	3,75	16,95	121,5	0,9	420
	Полоска песочная (10.15)	20	1,79	2,93	14,93	94,03	0,02	491
<b>ужин:</b>		<b>346,8</b>				<b>324,53</b>		
	Салат из моркови и яблок (12.25)	40	0,52	2,08	3,40	35	2,72	40
	Вареники ленивые с маслом (11.4)	100	14,31	5,95	20,11	191,98	0,37	229/230
	Соус абрикосовый (4.15)	40	0,21	0,01	9,03	37,21	0,16	359
	Чай с сахаром (6.1/2)	150	0,07	0,02	5	20,46	0,04	391/392
	Батон (10.30)	15	1,13	0,44	7,71	39,3	0	
	Лук зелёный (16.4/2)	0,8	0,01	0	0,03	0,16	0,24	
	Укроп (16.3/3)	1	0,03	0,01	0,07	0,42	1,04	
<b>Итого за восьмой день:</b>			<b>70,8</b>	<b>66,43</b>	<b>200,76</b>	<b>1693,56</b>	<b>66,33</b>	

Для приготовления блюд используется йодированная соль

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>23.09.2021</b>								
<b>завтрак:</b>		<b>325</b>				<b>305,71</b>		
	Каша жидкая пшенно-рисовая (7.16/1)	150	6,45	7,34	26,71	199,8	1,89	199
	Бутерброд с маслом (10.1)	25	1,54	4,21	10,35	85,45	0	1
	Чай с сахаром (6.1/2)	150	0,07	0,02	5	20,46	0,04	391/392
<b>второй завтрак:</b>		<b>5%</b>				<b>83,23</b>		
	Фрукты (груша 15.2/2)	97/87	0,35	0,26	8,99	41,03	4,37	386
	Сок яблочный (14.1/1)	100	0,5	0	10,1	42,2	3	399
<b>обед:</b>		<b>540</b>				<b>605,42</b>		
	Икра морковная (8.5/3)	40	0,57	2,04	3,49	35,17	1,84	55
	Суп картофельный с мясными фрикадельками (5.24/2)	150	4,66	5,66	4,14	86,3	3,16	83/121
	Запеканка из печени с рисом (1.18)	170	23,63	8,79	49,79	373,98	33,69	311
	Соус сметанный (4.6)	20	0,37	1,97	1,62	25,85	0,03	354
	Компот из изюма (6.5)	150	0,25	0,06	11,23	46,87	0	376
	Хлеб ржаной (10.3)	20	1,32	0,24	7,92	39,6	0	
	Хлеб пшеничный (10.4/3)	10	0,76	0,08	4,9	23,5	0	
<b>полдник:</b>		<b>205</b>				<b>285,13</b>		
	Кефир (6.10)	145	4,21	3,63	5,8	76,85	1,02	420
	Крендель сахарный (10.16)	60	5,1	6,85	31,12	208,28	0,26	460
<b>ужин:</b>		<b>431,8</b>				<b>411,24</b>		
	Котлеты рыбные любительские с маслом сливочным (2.16/1)	90	14,73	6,72	5,01	139,8	1,05	272
	Картофель запеченный в сметанном соусе (8.16)	150	3,72	5,7	23,12	159,28	19,09	151
	Чай с лимоном (6.14)	150	0,13	0,03	6,21	26,83	2,84	391/393
	Хлеб ржаной (10.3/3)	25	1,65	0,3	9,9	49,50	0	
	Хлеб пшеничный (10.4)	15	1,14	0,12	7,35	35,25	0	
	Лук зелёный (16.4/2)	0,8	0,01	0	0,03	0,16	0,24	
	Укроп (16.3/3)	1	0,03	0,01	0,07	0,42	1,04	
<b>Итого за девятый день:</b>			<b>71,19</b>	<b>54,03</b>	<b>232,85</b>	<b>1690,73</b>	<b>73,56</b>	

Для приготовления блюд используется йодированная соль

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>24.09.2021</b>								
<b>завтрак:</b>		<b>355</b>				<b>370,11</b>		
	Каша жидкая ячневая (7.4)	150	6,23	7,08	22,93	181,4	1,89	199
	Бутерброд с маслом (10.1)	25	1,54	4,21	10,35	85,45	0	1
	Кофейный напиток с молоком (6.3/1)	180	4,3	4,41	11,34	103,26	1,76	395
<b>второй завтрак:</b>		<b>5%</b>				<b>74,76</b>		
	Фрукты (апельсин 15.5/3)	113/76	0,68	0,15	6,13	32,56	45,43	368
	Сок яблочный (14.1/1)	100	0,5	0	10,1	42,2	3	399
<b>обед:</b>		<b>550</b>				<b>629,51</b>		
	Салат из капусты (12.6)	40	0,73	2,04	3,11	34,41	7,33	21
	Суп с рыбными консервами (5.23)	150	6,64	8,34	11,57	148,09	6,98	87
	Рулет с луком и яйцом (1.8)	80	12,63	13,92	6,00	200,34	0,31	295
	Каша рассыпчатая гречневая (8.10)	80	4,68	2,67	21,16	127,18	0	313
	Соус сметанный с томатом (4.4)	20	0,36	1,77	1,73	24,49	0,47	355
	Компот из сушёных фруктов (6.4)	150	0,09	0	7,91	31,9	0	376
	Хлеб ржаной (10.3)	20	1,32	0,24	7,92	39,6	0	
	Хлеб пшеничный (10.4/3)	10	0,76	0,08	4,9	23,5	0	
<b>полдник:</b>		<b>170</b>				<b>166,59</b>		
	Снежок (6.12/1)	150	3,9	3,75	16,5	115,5	1,35	420
	Гренки из пшеничного хлеба (10.8/2)*	20	1,46	0,57	10,02	51,09	0	123
<b>ужин:</b>		<b>416,0</b>				<b>387,45</b>		
	Салат из картофеля с зеленым горошком (12.19)	40	0,77	2,11	4,61	40,74	4,02	26
	Мясо тушеное с овощами в соусе (1.10/2)	185	13,26	12,9	17,78	241,08	20,97	274
	Чай с сахаром (6.1/2)	150	0,07	0,02	5	20,46	0,04	391/392
	Хлеб ржаной (10.3/3)	25	1,65	0,3	9,90	49,5	0	
	Хлеб пшеничный (10.4)	15	1,14	0,12	7,35	35,25	0	
	Укроп (16.3/3)	1	0,03	0,01	0,07	0,42	1,04	
<b>Итого за десять день:</b>			<b>62,74</b>	<b>64,69</b>	<b>196,38</b>	<b>1628,42</b>	<b>94,59</b>	

Для приготовления блюд используется йодированная соль

\*При необходимости для групп с детьми раннего возраста гренки можно заменить на батон с таким же выходом.

Ежедневно используется зелень для посыпки I и II блюд: укроп брутто - 1,4гр; нетто - 1 гр и зелёный лук брутто-1гр; нетто-0,8гр (лук выписывается в дни, когда не идёт в салат из белокочанной капусты).

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>27.09.2021</b>								
<b>завтрак:</b>		<b>295</b>				<b>250,71</b>		
	Омлет натуральный (9.1/4)	120	9,23	9,5	3,88	138,43	0,96	215
	Бутерброд с маслом (10.1)	25	1,54	4,21	10,35	85,45	0	1
	Чай с лимоном (6.14)	150	0,13	0,03	6,21	26,83	2,84	391/393
<b>второй завтрак:</b>		<b>5%</b>				<b>75,29</b>		
	Фрукты (яблоко 15.1/7)	80/70	0,28	0,28	6,9	33,09	7,04	368
	Сок яблочный (14.1/1)	100	0,5	0	10,1	42,2	3	399
<b>обед:</b>		<b>510</b>				<b>473,96</b>		
	Салат из моркови (12.7)	45	0,66	2,04	3,87	36,46	1,58	41
	Суп картофельный с крупой на мясном бульоне (5.26)	150	5,03	5,25	9,5	105,6	4,29	80
	Пудинг из творога с рисом (11.12)	100	13,62	6,93	19,78	195,99	0,39	236
	Соус молочный (сладкий) (4.13/2)	30	1,03	2,07	4,47	40,91	0,39	369
	Компот из сушёных фруктов (6.4)	150	0,09	0	7,91	31,9	0	376
	Хлеб ржаной (10.3)	20	1,32	0,24	7,92	39,6	0	
	Хлеб пшеничный (10.4)	15	0,76	0,08	4,9	23,5	0	
<b>полдник:</b>		<b>185</b>				<b>223,25</b>		
	Кефир (6.10)	145	4,21	3,63	5,8	76,85	1,02	420
	Пряник (10.17/2)	40	2,36	1,88	30	146,4	0	
<b>ужин:</b>		<b>406</b>				<b>385,97</b>		
	Винегрет овощной (12.37)	40	0,74	2,09	4,23	38,97	8,72	46
	Тефтели мясные (1.6)	60	10,55	12,09	7,73	182,33	0,75	303/374
	Капуста тушеная (8.6/4)	120	2,86	2,48	8,82	70,79	22,99	336
	Чай с сахаром (6.1/2)	150	0,07	0,02	5	20,46	0,04	391/392
	Хлеб ржаной (10.3/3)	25	1,65	0,3	9,90	49,5	0	
	Хлеб пшеничный (10.4/3)	10	0,76	0,08	4,9	23,5	0	
	Лук зелёный (16.4/2)	0,8	0,01	0	0,03	0,16	0,24	
	Укроп (16.3/3)	1	0,03	0,01	0,07	0,42	1,04	
<b>Итого за первый день:</b>			<b>57,43</b>	<b>53,21</b>	<b>172,27</b>	<b>1409,18</b>	<b>55,29</b>	

Для приготовления блюд используется йодированная соль.

Ежедневно используется зелень для посыпки I и II блюд: укроп брутто - 1,4гр; нетто - 1 гр и зелёный лук брутто-1гр; нетто-0,8гр.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>28.09.2021</b>								
<b>завтрак:</b>		<b>360</b>				<b>386,39</b>		
	Каша жидкая пшённая (7.6/1)	150	6,53	7,48	23,15	187,2	1,89	199
	Бутерброд с маслом и сыром (10.2/2)	30	3,03	4,68	10,32	95,93	0,05	3
	Кофейный напиток с молоком (6.3/1)	180	4,3	4,41	11,34	103,26	1,76	395
<b>второй завтрак:</b>		<b>5%</b>				<b>78,58</b>		
	Фрукты (груша 15.2/1)	86/77	0,31	0,23	7,97	36,38	3,87	368
	Сок яблочный (14.1/1)	100	0,5	0	10,1	42,2	3	399
<b>обед:</b>		<b>589</b>				<b>573,9</b>		
	Салат из кукурузы консервированной (12.55)	35	0,61	2,4	6,05	47,49	0	12
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне (5.5)	200	4,93	5,64	6,93	98,9	10,77	67
	Биточки рубленые мясные (1.1)	74	11,76	11,78	5,63	176,18	0,25	282
	Макаронные изделия отварные с маслом (8.25/2)	100	3,77	3,34	24,02	141,36	0,00	219
	Компот из изюма (6.5)	150	0,25	0,06	11,23	46,87	0	376
	Хлеб ржаной (10.3)	20	1,32	0,24	7,92	39,6	0	
	Хлеб пшеничный (10.4/3)	10	0,76	0,08	4,9	23,5	0	
<b>полдник:</b>		<b>210</b>				<b>309,6</b>		
	Снежок (6.12/1)	150	3,9	3,75	16,5	115,5	1,35	420
	Плюшка сдобная (10.12/1)	60	5,04	5,79	30,03	194,1	0,23	453/466
<b>ужин:</b>		<b>411,8</b>				<b>382,69</b>		
	Салат овощной с яблоками и свеклой (12.56)	40	0,49	2,09	3,22	34,28	4,46	38
	Зразы рыбные с яйцом (2.11)	80	13,25	4,03	5,16	110,31	0,57	265
	Рис припущенный (8.9/2)	80	1,98	1,73	20,75	106,46	0	316
	Соус сметанный (4.6)	20	0,37	1,97	1,62	25,85	0,03	354
	Чай с сахаром (6.1/2)	150	0,07	0,02	5	20,46	0,04	391/392
	Хлеб ржаной (10.3/3)	25	1,65	0,3	9,90	49,5	0	
	Хлеб пшеничный (10.4)	15	1,14	0,12	7,35	35,25	0	
	Лук зелёный (16.4/2)	0,8	0,01	0	0,03	0,16	0,24	
	Укроп (16.3/3)	1	0,03	0,01	0,07	0,42	1,04	
<b>Итого за второй день:</b>			<b>66</b>	<b>60,15</b>	<b>229,19</b>	<b>1731,16</b>	<b>29,55</b>	

Для приготовления блюд используется йодированная соль.

Ежедневно используется зелень для посыпки I и II блюд: укроп брутто - 1,4гр; нетто - 1 гр и зелёный лук брутто-1гр; нетто-0,8гр.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>29.09.2021</b>								
<b>завтрак:</b>		<b>330</b>				<b>343,53</b>		
	Омлет натуральный (9.1/4)	120	9,23	9,5	3,88	138,43	0,96	215
	Бутерброд с маслом и сыром (10.2/2)	30	3,03	4,68	10,32	95,93	0,05	3
	Какао с молоком (6.2/1)	180	4,38	4,54	12,36	109,17	1,69	397
<b>второй завтрак:</b>		<b>5%</b>				<b>75,94</b>		
	Фрукты (мандарин 15.4)	120/88	0,71	0,18	6,66	33,74	33,74	386
	Сок яблочный (14.1/1)	100	0,5	0	10,1	42,2	3	399
<b>обед:</b>		<b>430</b>				<b>524,26</b>		
	Салат из свеклы (12.5)	40	0,66	2,04	3,87	36,46	1,58	33
	Суп картофельный на курином бульоне (5.34)	150	4,76	5,04	11,54	110,81	9,41	77
	Фрикадельки из птицы (3.6)	60	16,64	17,76	60,5	253,46	1,7	308
	Капуста тушеная (8.6/4)	120	2,86	2,48	8,8	70,72	22,99	336
	Кисель из чёрной смородины (6.22)	150	0,16	0,06	14,56	60,43	18,3	378
	Хлеб ржаной (10.3)	20	1,32	0,24	7,92	39,6	0	
	Хлеб пшеничный (10.4/3)	10	0,76	0,08	4,9	23,5	0	
<b>полдник:</b>		<b>170</b>				<b>215,53</b>		
	Йогурт питьевой (6.18/2)	150	4,92	3,75	16,95	121,5	0,9	420
	Полоска песочная (10.15)	20	1,79	2,93	14,93	94,03	0,02	491
<b>ужин:</b>		<b>346,8</b>				<b>351,83</b>		
	Салат из моркови и яблочек (12.25)	40	0,52	2,08	3,40	35	2,72	40
	Сырники из творога (11.10)	100	14,14	6,03	22,75	202,45	0,38	245
	Соус черносмородиновый (4.14)	40	0,14	0,06	13	54,04	17,08	360
	Чай с сахаром (6.1/2)	150	0,07	0,02	5	20,46	0,04	391/392
	Батон (10.30)	15	1,13	0,44	7,71	39,3	0	
	Лук зелёный (16.4/2)	0,8	0,01	0	0,03	0,16	0,24	
	Укроп (16.3/3)	1	0,03	0,01	0,07	0,42	1,04	
<b>Итого за третий день:</b>			<b>67,76</b>	<b>61,92</b>	<b>239,25</b>	<b>1511,09</b>	<b>115,84</b>	

Для приготовления блюд используется йодированная соль.

Ежедневно используется зелень для посыпки I и II блюд: укроп брутто - 1,4гр; нетто - 1 гр и зелёный лук брутто-1гр; нетто-0,8гр.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>30.09.2021</b>								
<b>завтрак:</b>		<b>330</b>				<b>348</b>		
	Каша жидкая пшеничная (7.5)	150	6,53	7,08	23,43	184,60	1,89	199
	Бутерброд с маслом и сыром (10.2/2)	30	3,03	4,68	10,32	95,93	0,05	3
	Чай с молоком (6.13/2)	150	2,54	2,74	8,00	67,47	1,15	391/394
<b>второй завтрак:</b>		<b>5%</b>				<b>78,58</b>		
	Фрукты (груша 15.2/1)	86/77	0,31	0,23	7,97	36,38	3,87	368
	Сок яблочный (14.1/1)	100	0,5	0	10,1	42,2	3	399
<b>обед:</b>		<b>565</b>				<b>668,33</b>		
	Икра морковная (8.5/3)	40	0,57	2,04	3,49	35,17	1,84	55
	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне (5.10/2)	150	5,3	5,79	13,27	126,58	7,94	82
	Запеканка из печени с рисом (1.18)	170	23,63	8,79	49,79	373,98	33,69	311
	Соус сметанный (4.6)	20	0,37	1,97	1,62	25,85	0,03	354
	Компот из сушёных фруктов (6.4)	150	0,09	0	7,91	31,9	0	376
	Хлеб ржаной (10.3)	20	1,32	0,24	7,92	39,6	0	
	Хлеб пшеничный (10.4)	15	1,15	0,12	7,35	35,25	0	
<b>полдник:</b>		<b>205</b>				<b>305,66</b>		
	Кефир (6.10)	145	4,21	3,63	5,8	76,85	1,02	420
	Ватрушка с яблоком (10.17)	60	5,24	6,99	35,57	228,81	3,78	441/503
<b>ужин:</b>		<b>446,0</b>				<b>374,43</b>		
	Салат из капусты (12.6)	40	0,73	2,04	3,11	34,41	7,33	21
	Котлеты рыбные запеченные в сметанном соусе (2.5)	70	10,03	5,01	6,75	113,4	0,38	255/354
	Пюре картофельное (8.4/2)	150	3,29	2,73	22,06	126,37	18,91	321
	Чай с лимоном (6.14)	150	0,13	0,03	6,21	26,83	2,84	391/393
	Хлеб ржаной (10.3/3)	25	1,65	0,3	9,90	49,5	0	
	Хлеб пшеничный (10.4/3)	10	0,76	0,08	4,9	23,5	0	
	Укроп (16.3/3)	1	0,03	0,01	0,07	0,42	1,04	
<b>Итого за четвертый день:</b>			<b>71,41</b>	<b>54,5</b>	<b>245,54</b>	<b>1775</b>	<b>88,76</b>	

Для приготовления блюд используется йодированная соль

Ежедневно используется зелень для посыпки I и II блюд: укроп брутто - 1,4гр; нетто - 1 гр и зелёный лук брутто-1гр; нетто-0,8гр

(лук выписывается в дни, когда не идёт в салат из белокочанной капусты).