Утверждаю:
Директор: Колесникова С.В.
01.09.2022

1день		Пищевые вещества					витамины		
№	Наименование	выход	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	С	В1	В2
1	Лапша с сосиской	0,250	12,8	38,6	20,9	469	0,04	0,02	0
2	хлеб	0,40	4	10	47	261,70	0,11	0,03	0
3	Чай с молоком	0,200	1,8	1,65	12,5	43,89	0	0,03	0,12
4	Рулет сладкий	0,50	7,2	16,1	27,9	158	0,12	0,05	0
	Итого:	0,540	25,8	66,35	108,3	932,59	0,27	0,13	0,12

2день		Пищевые вещества					Витамины		
№	Наименование	выход	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	С	В1	В2
1	Щи с тушёнкой	0,250	3	5	19	307	0,04	0	4,04
2	хлеб	0,40	4	10	47	261,70	0,11	0,03	0
3	Чай с сахаром	0,200	0,44	0,02	5	19,89	0,08	0	0
4	Фрукты (яблоко,банан,мандарин.)	0,100	0,4	0,4	24	98(1)	0,03	0,02	10
	Итого:	0,590	7,84	15,42	95	686,59	0,26	0,05	16,54

3 день		Пищевые вещества					Витамины		
№	Наименование	выход	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	С	В1	В2
1	Перловка с фрикадельной	0,200	8,48	10,78	24,92	379	0,02	0	0,38
2	Чай с молоком	0,200	1,8	1,65	12,5	43,89	0	0,03	0,12
3	хлеб	0,40	4	10	47	261,70	0,11	0,03	0
4	Рулет сладкий (печенье ,вафли.)	0,80	1,5	12,2	25	87(3)	0,12	0,05	0
	Выход:	0,520	15,78	34,63	109,42	772,22	0,25	0,11	0,50

4 день		Пищевые вещества					Витамины		
№	Наименование	выход	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	С	В1	В2
1	Борщ с тушёнкой	0,250	2,5	5	9	308	0,1	0	0,56
2	кисель	0,200	7	0	14	61	0	0	2,5
3	хлеб	0,40	4	10	47	261,70	0,11	0,03	0
4	Фрукты(банан, яблоко,мандарин)	0,100	1,5	0,5	21	95(1)	0,04	0,05	10
	Итого:	0,580	15	15,5	91	725,7	0,25	0,08	13,06

5 день		Пищевые вещества					Витамины		
№	Наименование	выход	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	С	В1	В2
1	Каша рисовая молочная	0,200	6,1	10,3	24,1	182	0	0	0,13
2	Чай с молоком	0,200	1,8	1,65	12,5	43,89	0	0,03	0,12
3	хлеб	0,40	4	10	47	261,70	0,11	0,03	0
4	шоколадка	0,100	1,5	12,2	25	217	0,02	0	0
	Итого:	0,540	13,4	34,15	108,6	704,59	0,13	0,06	0,25

6 день		Пищевые вещества					Витамины		
№	Наименование	выход	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	С	В1	В2
1	рассольник с тушёнкой	0,250	2,5	5	9	308	0,02	0,03	3,27
2	Компот из с/фруктов	0,200	4	0	27	197.75	0	0,03	0,12
3	хлеб	0,40	4	10	47	261,70	0,11	0,03	0
4	Фрукты (яблоко,банан)	0,100	1,5	12,2	25	98(2)	0,05	0,26	0
	Итого:	0,590	10,9	15,42	107	647.45	0,18	0,35	3,39

7 день		Пищевые вещества					Витамины		
№	Наименование	выход	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	С	В1	В2
1	Лапша с тушёнкой	0,200	5	27,3	23,5	360	0,04	0,02	0
2	Чай с молоком	0,200	1,8	1,65	12,5	43,89	0	0	2,5
3	хлеб	0,40	4	10	47	261,70	0,11	0,03	0
4	Печенье(рулет,вафля)	0,80	7,28	12,52	53,92	158(1)	0,04	0,05	10
	Итого:	0,520	18,08	51,47	136,92	823,59	0,19	0,1	12,5

8 день		Пищевые вещества					Витамины		
№	Наименование	выход	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	С	В1	В2
1	пельмени	0,200	3	0	19	438	0,03	0,02	0,1
2	хлеб	0,40	4	10	47	261,70	0,1	0	0,56
3	кисель	0,200	7,6	0	14,5	61	0,08	0	0
4	Фрукты (банан,яблоко)	0,100	1,5	0,5	21	95(2)	0,4	0,5	10
	Итого:	0,540	16,1	10,5	101,5	855,70	0,36	0,1	10,66

9 день		Пищевые вещества					Витамины		
№	Наименование	выход	Белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	С	В1	В2
1	Суп с вермишелевый	0,250	1,95	2,03	6,56	48,3	0,02	0	0,38
2	Сосиска отварная	0,80	11,4	18,2	1,3	214,6	0,04	0,09	0
3	Чай с молоком	0,200	1,8	1,65	12,5	43,89	0	0,03	0,12
4	хлеб	0,40	4	10	47	261,70	0,11	0,03	0
5	йогурт	0,50	3,2	2,5	16	99	0,03	0,15	0,6
	Итого:	620	29	34,38	85,36	667,49	1,52	0,51	1,44

10день		Пищевые вещества					Витамины		
№	Наименование	выход	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	С	В1	В2
1	Гречка с тефтелей	0,240	15,94	7,87	7,23	323,05	0,02	0,03	3,27
2	Кисель	0,200	7,6	0	14,5	61			
3	хлеб	0,40	4	10	47	261,70	0,11	0,03	0
4	Фрукты(яблоко,банан)	0,100	0,4	0,4	24	98(1)	0,12	0,05	0
	Итого:	580	29,04	18,37	92,73	743,75	0,28	5,15	3,99