

3 день

**МЕНЮ**

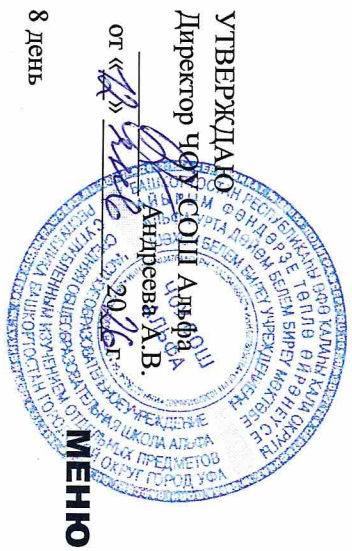
№	Наименование блюда	Выход,		Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
		г	всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.	Са			Мг	Р	Fe	А,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг				
№78, сб.2021	Завтрак Сул молочный с макаронными изделиями	250	7,72	6,01	7,51	0,00	23,37	192,94	222	28	178	0,5	31,9	58,6	0,32	0,08	1,08				
№305, сб.2021	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	1,42	1,51	1,42	0,00	12,51	66,25	51,4	5,62	36,2	0	4,79	8,93	0,04	0,01	0,08				
	Сыр	30	7,89	7,89	7,98	0,00	0,00	105,18	300	16,5	180	0,2	63	71,4	0,12	0,01	0,21				
	Масло сливочное	10	0,05	0,05	8,25	0,00	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0	59	65,3	0,1	0	0				
	Хлеб пшеничный с микроэлементами	50	3,95	0,00	0,50	0,00	24,15	122,75	11,5	16,5	43,5	1	0	0	0,65	0,08	0				
	<b>Итого за прием</b>		<b>21,03</b>	<b>15,47</b>	<b>25,66</b>	<b>0,00</b>	<b>60,11</b>	<b>561,88</b>	<b>586</b>	<b>66,6</b>	<b>439</b>	<b>1,7</b>	<b>159</b>	<b>204,23</b>	<b>1,23</b>	<b>0,18</b>	<b>1,36</b>				
№297, сб.2021	Второй завтрак Кефир	220	6,25	6,25	6,90	0,00	8,62	125,69	259	30,2	205	0,2	43,1	48,4	0	0,06	1,51				
	<b>Итого за прием</b>		<b>6,25</b>	<b>6,25</b>	<b>6,90</b>	<b>0,00</b>	<b>8,62</b>	<b>125,69</b>	<b>259</b>	<b>30,2</b>	<b>205</b>	<b>0,2</b>	<b>43,1</b>	<b>48,4</b>	<b>0</b>	<b>0,06</b>	<b>1,51</b>				
	Обед Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,47	0,00	2,83	0,00	2,24	37,82	9	7,24	15,4	0,3	0	34,52	0,2	0,02	3,42				
№63, сб.2021	Сул картофельный с крупной	200	1,68	0,01	1,68	0,28	13,29	78,84	11,1	18,2	45,9	0,7	6,8	174,46	0,15	0,06	5,6				
№99, сб.2021	Коллеты, биточки, шинцели	100	14,81	12,52	13,42	0,00	16,57	250,09	38,5	30	154	1,4	5,2	7,92	3,09	0,05	0,03				
№248, сб.2021	Соус томатный	40	0,49	0,01	1,86	0,00	2,73	30,30	2,35	3,59	6,68	0,2	8,97	81,34	0,12	0,01	1,09				
№148, сб.2018	Капустя тушеная	150	3,37	0,00	4,76	0,00	13,85	118,12	76,1	27,5	54,4	1,1	0	75,96	2,55	0,05	31,9				
№311, сб.2021	Компот из свежих плодов	200	0,15	0,00	0,14	0,00	9,92	41,94	5,82	3,13	3,83	0,8	0	2	0,08	0,01	1,6				
	Хлеб пшеничный с микроэлементами	50	3,95	0,00	0,50	0,00	24,15	122,75	11,5	16,5	43,5	1	0	0	0,65	0,08	0				
	<b>Итого за прием</b>		<b>24,93</b>	<b>12,54</b>	<b>25,18</b>	<b>0,28</b>	<b>82,76</b>	<b>679,87</b>	<b>154</b>	<b>106</b>	<b>323</b>	<b>5,4</b>	<b>21</b>	<b>376,2</b>	<b>6,84</b>	<b>0,28</b>	<b>43,6</b>				
	Полдник Фрикадельки рыбные	140	17,48	17,28	2,77	0,00	10,07	137,08	23,9	3,72	34	0,5	15	50,65	0,38	0,02	0,01				
№86, сб.2021	Картофельное пюре	150	3,05	0,68	4,76	0,00	20,04	140,54	35,6	28,4	83,2	1	21,3	43,08	0,18	0,12	10,4				
№146, сб.2021	Сок фруктовый	220	1,10	0,00	0,22	0,00	22,22	95,13	15,4	8,8	15,4	3,1	0	0	0,22	0,02	4,4				
	Хлеб рж-пшен. с микроэлементами	60	3,96	0,00	0,72	0,00	20,04	116,03	21	28,2	94,8	2,3	0	0,6	0,84	0,11	0				
	Фрукты свежие	150	0,54	0,00	0,45	0,45	14,70	71,43	19,2	10,1	11,6	2,6	0	7,5	0,3	0,02	4,5				
	<b>Итого за прием</b>		<b>26,13</b>	<b>17,96</b>	<b>8,92</b>	<b>0,45</b>	<b>87,07</b>	<b>560,21</b>	<b>115</b>	<b>79,2</b>	<b>239</b>	<b>9,6</b>	<b>36,3</b>	<b>101,83</b>	<b>1,92</b>	<b>0,29</b>	<b>19,3</b>				
	<b>Итого за день</b>		<b>78,34</b>	<b>52,21</b>	<b>66,66</b>	<b>0,73</b>	<b>238,56</b>	<b>1927,65</b>	<b>1114</b>	<b>282</b>	<b>1206</b>	<b>17</b>	<b>259</b>	<b>730,65</b>	<b>9,99</b>	<b>0,81</b>	<b>65,8</b>				









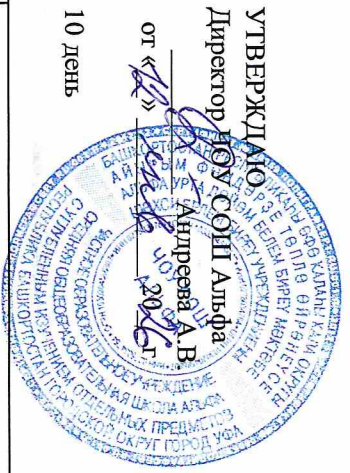


8 День

**МЕНЮ**

№	Наименование блюда	Выход,		Белки, г		Жиры, г		Углево-		ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины				
		г	всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч.	ДБ, г	Са	Мг		Р	Fe	А, мкг	Р, мкг	Т, мкг	В1, мг	С, мг				
№210, сб. 2021	Завтрак Каша молочная "Дружба"	150/5	5,66	3,15	8,18	0,00	26,62	204,72	133,61	32,16	142,26	0,64	51,5	57,3	0,14	0,1	0,57				
№ 5.1 сб. 2021	Яйца вареные	40	4,83	4,83	4,37	0,00	0,22	59,49	19,8	4,32	69,12	0,9	100	104	0,24	0,02	0				
№307, сб. 2021	Какао на молоке стуженном	200	3,12	2,74	3,16	0,00	19,41	117,02	105,36	20,11	86,08	0,53	9,58	17,93	0,08	0,02	0,15				
	Масло сливочное	10	0,05	0,05	8,25	0,00	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59	65,3	0,1	0	0				
	Хлеб пшеничный с микроулучшителями	70	5,53	0,00	0,70	0,00	33,81	171,85	16,1	23,1	60,9	1,4	0	0	0,91	0,11	0				
	<b>Итого за прием</b>		<b>19,19</b>		<b>10,76</b>		<b>80,15</b>	<b>627,83</b>	<b>276,07</b>	<b>79,69</b>	<b>360,26</b>	<b>3,48</b>	<b>220,08</b>	<b>244,53</b>	<b>1,48</b>	<b>0,25</b>	<b>0,72</b>				
	Второй завтрак Сок фруктовый	210	1,05	0,00	0,21	0,00	21,21	90,80	14,7	8,4	14,7	2,94	0	0	0,21	0,02	4,2				
	Печенье	10	0,64	0,64	1,68	0,00	6,85	44,07	2,3	1	6,5	0,08	12	13,2	0,1	0,01	0				
	<b>Итого за прием</b>		<b>1,69</b>		<b>0,64</b>		<b>28,06</b>	<b>134,87</b>	<b>17</b>	<b>9,4</b>	<b>21,2</b>	<b>3,02</b>	<b>12</b>	<b>13,2</b>	<b>0,31</b>	<b>0,03</b>	<b>4,2</b>				
	Обед Салат из свежих овощей	60	0,48	0,00	2,70	0,00	1,78	34,54	13,07	7,06	22,51	0,32	0	4,86	1,39	0,01	2,3				
№58, сб.2021	Борщ с капустой и картофелем	200/3	1,48	0,09	3,31	0,00	10,08	78,84	29,35	17,99	38,39	0,86	23,38	194,5	0,18	0,04	6,36				
№2,81, сб.Самс.	Печень тушенная в сметанном соусе	95	12,13	12,42	8,70	0,00	3,42	141,42	22,53	11,86	184,9	3,65	2195,3	6223,6	3,02	0,13	3,92				
№146, сб.2021	Картофельное пюре	150	3,05	0,68	4,76	0,00	20,04	140,54	35,6	28,4	83,2	1,03	21,29	43,08	0,18	0,12	10,38				
№310, сб.2021	Компот из смеси сухофруктов	200	0,53	0,17	0,06	0,00	18,07	74,01	13,81	8,07	10,59	0,86	0	0	0	0,06	0,11				
	Хлеб рж-пшен. с микроулучшителями	50	3,30	0,00	0,60	0,00	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0				
	Хлеб пшеничный с микроулучшителями	50	3,95	0,00	0,50	0,00	24,15	122,75	11,5	16,5	43,5	1	0	0,65	0,08	0	0				
	<b>Итого за прием</b>		<b>24,92</b>		<b>13,36</b>		<b>94,24</b>	<b>688,80</b>	<b>143,36</b>	<b>113,38</b>	<b>462,08</b>	<b>9,68</b>	<b>2240</b>	<b>6466,5</b>	<b>6,12</b>	<b>0,53</b>	<b>23,07</b>				
	Ужин Рыбы в Омлете	100	14,80	14,80	0,00	5,77	3,00	123,33	44,82	30,62	0	1,01	0	0	0	0,07	0,54				
№273, сб.2021	Учпочмак (треугольник)	85	6,80	4,35	6,56	0,00	19,09	166,63	14,38	11,74	67,79	0,97	14,83	46,25	0,71	0,05	0,79				
№302, сб.2021	Чай с лимоном и сахаром	180	0,22	0,00	0,05	0,00	6,56	27,73	2,4	0,66	1,21	0,05	0	0,13	0,01	0	1,01				
	Хлеб пшеничный с микроулучшителями	70	5,53	0,00	0,70	0,00	33,81	171,85	16,1	23,1	60,9	1,4	0	0	0,91	0,11	0				
	Хлеб рж-пшен. с микроулучшителями	60	3,96	0,00	0,72	0,00	20,04	116,03	21	28,2	94,8	2,34	0	0,6	0,84	0,11	0				
	Фрукты свежие	160	0,58	0,00	0,48	0,48	15,68	76,19	20,48	10,8	12,32	2,82	0	8	0,32	0,03	4,8				
	<b>Итого за прием</b>		<b>31,89</b>		<b>19,15</b>		<b>98,18</b>	<b>681,75</b>	<b>119,18</b>	<b>105,12</b>	<b>237,02</b>	<b>8,58</b>	<b>14,83</b>	<b>54,98</b>	<b>2,79</b>	<b>0,37</b>	<b>7,14</b>				
	<b>Итого за день</b>		<b>77,69</b>		<b>43,91</b>		<b>300,63</b>	<b>2133,25</b>	<b>555,61</b>	<b>307,59</b>	<b>1080,56</b>	<b>24,8</b>	<b>2486,9</b>	<b>6779,2</b>	<b>10,7</b>	<b>1,18</b>	<b>35,13</b>				





УТВЕРЖДАЮ  
 Директор ЦОУ СОНД Альфа  
 Андреева А.В.  
 от «10» мая 2016 г.

**МЕНЮ**

10 день

№	Наименование блюда	Выход,		Белки, г		Жиры, г		Углево-		ЭЦ,	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
		г	всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.	ды, г	ккал	Са		Мг	Р	Fe	А,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг				
№76, с6.2021	Завтрак Суп молочный с крутой ("Артек", рис, пшено, овес)	150	4,26	3,90	4,73	0,00	13,42	113,29	143	20,3	117	0,2	20,4	37,38	0,05	0,04	0,7					
ЛТК	Напиток с какао	200	0,50	0,07	0,32	0,00	5,73	28,09	4,82	7,28	12,6	0,4	0,29	0,58	0,01	0	0,01					
№5.1, с6.2021	Йогурт варенье	40	4,83	4,83	4,37	0,00	0,22	59,49	19,8	4,32	69,1	0,9	100	10,4	0,24	0,02	0					
	Сыр	10	2,63	2,63	2,66	0,00	0,00	35,06	100	5,5	60	0,1	21	23,8	0,04	0	0,07					
	Масло сливочное	5	0,03	0,03	4,13	0,00	0,04	37,38	0,6	0	0,95	0	29,5	32,65	0,05	0	0					
	Хлеб пшеничный с микроэлементами	50	3,95	0,00	0,50	0,00	24,15	122,75	11,5	16,5	43,5	1	0	0	0,65	0,08	0					
	<b>Итого за прием</b>		<b>16,19</b>	<b>11,45</b>	<b>16,70</b>	<b>0,00</b>	<b>43,56</b>	<b>396,05</b>	<b>279</b>	<b>53,9</b>	<b>303</b>	<b>2,6</b>	<b>171</b>	<b>198,42</b>	<b>1,03</b>	<b>0,15</b>	<b>0,78</b>					
	Второй завтрак																					
	Сок фруктовый	210	1,05	0,00	0,21	0,00	21,21	90,80	14,7	8,4	14,7	2,9	0	0	0,21	0,02	4,2					
	<b>Итого за прием</b>		<b>1,05</b>	<b>0,00</b>	<b>0,21</b>	<b>0,00</b>	<b>21,21</b>	<b>90,80</b>	<b>14,7</b>	<b>8,4</b>	<b>14,7</b>	<b>2,9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,21</b>	<b>0,02</b>	<b>4,2</b>					
	Обед																					
№7.13, с6.2021	Горошек зеленый консерв. отварной	60	1,75	0,01	2,54	0,00	3,60	49,50	11,4	11,4	33,4	0,4	17,7	48,09	0,14	0,05	2,28					
№70, с6.2021	Свекольник	200	1,78	0,02	2,52	0,00	11,77	80,93	26,7	22,1	48,4	1,1	11,3	186,33	0,19	0,04	3,97					
№126, с6.2021	Голубцы ленивые	100/5	8,86	7,40	10,69	0,00	7,13	163,55	37	22,9	101	1	50,5	66,72	0,2	0,04	8,47					
№311, с6.2021	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,00	0,13	0,00	8,66	36,71	5,23	2,82	3,45	0,7	0	1,8	0,07	0,01	1,44					
	Хлеб пшеничный с микроэлементами	50	3,95	0,00	0,50	0,00	24,15	122,75	11,5	16,5	43,5	1	0	0	0,65	0,08	0					
	Хлеб рж-пшен. с микроэлементами	50	3,30	0,00	0,60	0,00	16,70	96,69	17,5	23,5	79	2	0	0,5	0,7	0,09	0					
	<b>Итого за прием</b>		<b>19,78</b>	<b>7,44</b>	<b>16,97</b>	<b>0,00</b>	<b>72,01</b>	<b>550,13</b>	<b>109</b>	<b>99,2</b>	<b>309</b>	<b>6,2</b>	<b>79,5</b>	<b>303,44</b>	<b>1,96</b>	<b>0,31</b>	<b>16,2</b>					
	Полдник																					
№14, с6.2021	Салат из свежих овощей	60	0,48	0,00	2,70	0,00	1,78	34,54	13,1	7,06	22,5	0,3	0	4,86	1,39	0,01	2,3					
№89, с6.2021	Рыба "Алпегитная"	200	24,99	1,57	23,57	0,00	11,36	364,28	78,9	17,8	140	1,1	55,1	85,11	3,1	0,1	4,47					
№144, с6.2021	Картофель отварной с маслом	150/5	2,97	0,03	4,71	0,00	22,58	151,21	14,6	32,1	81,9	1,3	29,5	37,3	0,2	0,13	6,2					
№301, с6.2021	Чай с молоком и сахаром	200	1,55	1,45	1,45	0,00	7,62	48,60	53	6,09	39,2	0,1	6	11	0	0,01	0,26					
	Хлеб пшеничный с микроэлементами	50	3,95	0,00	0,50	0,00	24,15	122,75	11,5	16,5	43,5	1	0	0	0,65	0,08	0					
	Хлеб рж-пшен. с микроэлементами	50	3,30	0,00	0,60	0,00	16,70	96,69	17,5	23,5	79	2	0	0,5	0,7	0,09	0					
	Фрукты свежие	150	0,54	0,00	0,45	0,45	14,70	71,43	19,2	10,1	11,6	2,6	0	7,5	0,3	0,02	4,5					
	<b>Итого за прием</b>		<b>37,78</b>	<b>3,05</b>	<b>33,99</b>	<b>0,45</b>	<b>98,89</b>	<b>889,51</b>	<b>208</b>	<b>113</b>	<b>417</b>	<b>8,4</b>	<b>90,6</b>	<b>146,27</b>	<b>6,35</b>	<b>0,45</b>	<b>17,7</b>					
	<b>Итого за день</b>		<b>74,79</b>	<b>21,93</b>	<b>67,88</b>	<b>0,45</b>	<b>235,67</b>	<b>1926,49</b>	<b>611</b>	<b>275</b>	<b>1044</b>	<b>20</b>	<b>341</b>	<b>648,12</b>	<b>9,55</b>	<b>0,94</b>	<b>38,9</b>					