

CONF

в возрасте от 7 до 11 лет на 2024-2025. год

[illegible]

	обед														
52	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	21,09	5,7	0,0	1,6	21,3	24,4	12,4	0,8	
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,3	3,9	13,6	98,8	0,3	1,0	0,0	22,3	53,0	95,4	37,0	2,7	
290	Курица в сметанном соусе	80	10,5	15,5	10,8	224,2	0,0	1,6	0,0	0,5	6,1	65,1	14,6	1,7	
302	Каша гречневая	150	5,5	5,3	35,3	211,1	0,2	0,0	21,0	0,1	16,6	134,4	47,3	1,6	
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	23,1	96,0	96	0,9	0,0	0,1	14,2	4,4	5,1	1,0	1,0	
405	Хлеб пшеничный	75	2,0	0,4	10,0	175,35	0,1	0,0	0,0	0,32	9,2	42,4	10,0	1,2	
	Итого	765	23,7	29,4	115,4	861,79	0,5	7,8	21,0	25,5	145,3	406,5	147,0	9,0	
	4 день - Четверг														
	обед														
66	Салат из моркови	60	0,4	0,1	5,1	49,0	0,7	2,2	2,0	0,0	89,4	81,5	58,6	1,8	
86	Свекольник со сметаной	200/10	2,1	6,5	11,1	111,2	0,1	10,7	0,0	2,4	49,7	54,6	26,1	1,2	
229	Рыба туш. в томате с овощами	70/50	9,4	2,0	6,3	160,3	0,0	2,4	0,8	0,8	25,9	70,9	27,0	0,5	
309	Макароны отварные	150	5,5	5,3	35,3	211,1	0,2	0,0	21,0	0,1	16,6	124,4	47,3	1,6	
354	Кисель фруктовый	200	0,3	0,0	30,8	124,2	0,0	0,5	0,0	0,5	33,6	19,4	15,5	0,7	
405	Хлеб пшеничный	75	2,0	0,4	10,0	175,35	0,1	0,0	0,0	0,32	9,2	42,4	10,0	1,2	
	Итого	815	18,9	15,2	96,5	831,15	1,0	41,8	2,8	4,4	249,3	372,8	171,5	6,7	
	5 день - Пятница														
46	Салат витаминный	60	0,7	6,1	6,9	85,2	0,3	19	0,3	5,8	74,8	121,5	42,8	3,5	
102	Суп картофельный с горохом	200	2,2	4,5	12,0	15,2	0,0	22,2	0,0	2,3	54,5	61,8	27,4	1,3	
279	Тефтели из говядины	80	24,5	31,6	5,4	534,3	0,1	1,4	0,2	0,8	45,2	168,5	20,0	2,1	
309	Макароны отварные	150	5,5	5,3	35,3	211,1	0,2	0,0	21,0	0,0	1,0	4,9	37,2	21,1	1,1
463	Соус томатный с овощами	30	0,4	1,2	2,2	21,5	0,0	0,5	0,0	0,0	2,1	3,9	1,6	0,1	
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,5	0,2	23,1	96,0	0,0	0,9	0,0	0,1	14,2	4,4	5,1	1,0	
405	Хлеб пшеничный	75	2,0	0,4	10,0	175,35	0,1	0,0	0,0	0,32	9,2	42,4	10,0	1,2	
	Итого	795	22,7	30,8	118,8	1138,65	0,4	42,45	0,3	9,5	188,3	454,8	144,3	9,5	
	6 день понедельник														
45	Салат из свежей капусты	60	0,5	3,0	3,2	42,0	0,0	22,2	0,0	2,3	54,5	61,8	27,4	1,3	
113	Суп лапша домашняя	200	2,8	2,9	21,8	124,1	0,1	8,3	0,0	1,4	29,2	67,6	27,3	1,1	
291	Плов из курицы	100/50	11,5	13,4	9,6	202,0	0,0	0,0	0,0	0,1	9,3	125,3	22,3	2,0	
349	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	27,9	113,8	0,0	0,7	0,0	0,5	32,5	23,4	17,5	0,7	
405	Хлеб пшеничный	75	1,5	0,1	9,9	175,35	0,0	0,0	0,0	0,2	4,5	17,4	6,5	0,2	
	Итого	685	28,0	26,6	124,8	657,25	0,4	15,8	0,0	5,8	92,3	473,3	214,1	10,3	

7 день - Вторник														
52	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	85,2	21,09	5,7	0,0	1,6	21,3	24,4	12,4	0,8
82	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/10	2,2	4,5	12,0	97,0	0,0	22,2	0,0	2,3	54,5	61,8	27,4	1,3
268	Шницель из говядины	80	11,5	13,4	9,6	202,0	0,0	0,0	0,0	0,1	9,3	125,3	22,3	2,0
302	Каша гречневая	150	5,5	5,3	35,3	211,2	0,2	0,0	21,0	0,1	16,6	134,4	47,3	1,6
463	Соус томатный с овощами	30	0,4	1,2	2,2	21,5	0,0	0,5	0,0	0,0	2,1	3,9	1,6	0,1
376	Чай с сахаром	200	0,5	0,2	23,1	96,0	0,0	0,9	0,0	0,1	14,2	4,4	5,1	1,0
405	Хлеб пшеничный	75	2,0	0,4	10,0	175,35	0,1	0,0	0,0	0,32	9,2	42,4	10,0	1,2
	Итого	805	30,1	33,6	139,5	888,25	0,6	27,7	0,3	9,5	158,1	573,7	248,3	13,4
8 день - Среда														
обед														
66	Салат из моркови	60	0,4	0,1	5,1	49,0	0,7	2,2	2,0	0,0	89,4	81,5	58,6	1,8
99	Суп из овощей	200	2,1	6,5	11,1	111,2	0,1	10,7	0,0	2,4	49,7	54,6	26,1	1,2
294	Котлеты из птицы	80	12,5	14,2	8,6	212,7	0,1	0,6	0,1	2,3	43,3	59,6	15,3	1,3
312	Картофельное пюре	150	3,2	6,1	23,3	160,5	0,2	26,0	0,0	0,2	37,0	86,6	27,8	1,0
354	Кисель фруктовый	200	0,3	0,0	30,8	124,2	0,0	0,5	0,0	0,5	33,6	19,4	15,5	0,7
405	Хлеб пшеничный	75	2,0	0,4	10,0	175,35	0,1	0,0	0,0	0,32	9,2	42,4	10,0	1,2
	Итого	765	22,3	27,4	95,9	832,95	1,1	40,2	2,1	5,9	265,6	365,5	161,7	7,5
9 день - Четверг														
обед														
45	Салат из свежей капусты	60	0,5	3,0	3,2	42,0	0,0	22,2	0,0	2,3	54,5	61,8	27,4	1,3
86	Свекольник со сметаной	200/10	2,1	6,5	11,1	111,2	0,1	10,7	0,0	2,4	49,7	54,6	26,1	1,2
268	Биточки из говядины	80	11,5	13,4	9,6	202,0	0,0	0,0	0,0	0,1	9,3	125,3	22,3	2,0
463	Соус томатный с овощами	30	0,4	1,2	2,2	21,5	0,0	0,5	0,0	0,0	2,1	3,9	1,6	0,1
302	Каша пшеничная	150	3,9	5,1	40,3	225,2	0,0	0,0	0,0	0,3	1,4	61,0	16,3	0,5
344	Компот из свежих фруктов	200	0,6	0,0	27,9	113,8	0,0	0,7	0,0	0,5	32,5	23,4	17,5	0,7
405	Хлеб пшеничный	75	2,0	0,4	10,0	175,35	0,1	0,0	0,0	0,32	9,2	42,4	10,0	1,2
	Итого	725	23,3	29,6	108,1	897,05	0,5	10,2	21,0	26,4	114,8	373,3	127,7	8,6
10 день - Пятница														
обед														
46	Салат витаминный	60	0,7	6,1	6,9	85,2	0,3	19	0,3	5,8	74,8	121,5	42,8	3,5
102	Суп картофельный с горохом	200	2,2	4,5	12,0	115,2	0,0	22,2	0,0	2,3	54,5	61,8	27,4	1,3
279	Тефтели из говядины	80	24,5	31,6	5,4	534,3	0,1	1,4	0,2	0,8	45,2	168,5	20,0	2,1
309	Макароны отварные	150	5,5	5,3	35,3	211,1	0,1	0,0	0,0	1,0	4,9	37,2	21,1	1,1

	Соус томатный с овощами	30	0,4	1,2	2,2	21,5	0,0	0,5	0,0	0,0	2,1	3,9	1,6	0,1
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,5	0,2	23,1	96,0	0,0	0,9	0,0	0,1	14,2	4,4	5,1	1,0
405	Хлеб пшеничный	75	2,0	0,4	10,0	175,35	0,1	0,0	0,0	0,32	9,2	42,4	10,0	1,2
	Итого	795	22,7	30,8	118,8	1238,65	0,4	42,45	0,3	9,5	188,3	454,8	144,3	9,5

11 день - Понедельник														
Обед														
46	Салат витаминный	60	0,7	6,1	6,9	85,2	0,3	19	0,3	5,8	74,8	121,5	42,8	3,5
102	Суп картофельный с горохом	200	1,9	5,9	12,6	115,2	0,07	10,38	0	2,33	34,85	48,28	20,75	0,78
294	Котлеты припущенные из птицы	80	12,5	14,2	8,6	212,7	0,1	0,6	0,1	2,3	43,3	59,6	15,3	1,3
302	Каша пшенная	150	3,2	6,1	23,3	160,5	0,2	26,0	0,0	0,2	37,0	86,6	27,8	1,0
344	Компот из свежих фруктов	200	0,6	0,0	27,9	113,8	0,0	0,7	0,0	0,5	32,5	23,4	17,5	0,7
405	Хлеб пшеничный	75	2,0	0,4	10,0	175,35	0,1	0,0	0,0	0,32	9,2	42,4	10,0	1,2
338	Яблоко	110	1,5	0,1	9,9	47,0	0,0	0,0	0,0	0,2	4,5	17,4	6,5	0,2
	Итого	875	22,4	32,7	99,2	929,75	0,7	56,7	0,4	11,7	236,1	399,1	140,5	8,7
12 день - Вторник														
обед														
45	Салат из свежей капусты	60	0,5	3,0	3,2	42,0	0,0	22,2	0,0	2,3	54,5	61,8	27,4	1,3
82	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/10	2,2	4,5	12,0	97,0	0,0	22,2	0,0	2,3	54,5	61,8	27,4	1,3
268	Биточки мясные из говядины	80	11,5	13,4	9,6	202,0	0,0	0,0	0,0	0,1	9,3	123,5	22,3	2,0
312	Картофельное пюре	150	3,2	6,1	23,3	160,5	0,2	26,0	0,0	0,2	37,0	86,6	27,8	1,0
463	Соус томатный с овощами	30	0,4	1,2	2,2	21,5	0,0	0,5	0,0	0,0	2,1	3,9	1,6	0,1
349	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	27,9	113,8	0,0	0,7	0,0	0,5	32,5	23,4	17,5	0,7
405	Хлеб пшеничный	75	2,0	0,4	10,0	175,35	0,1	0,0	0,0	0,32	9,2	42,4	10,0	1,2
	Итого	805	22,5	27,9	110,3	812,15	0,1	29,8	0,0	6,3	104,2	324,6	94,7	6,5
13 день - Среда														
обед														
52	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	21,09	5,7	0,0	1,6	21,3	24,4	12,4	0,8
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,3	3,9	13,6	98,8	0,3	1,0	0,0	22,3	53,0	95,4	37,0	2,7
290	Курица в сметанном соусе	80	10,5	15,5	10,8	224,2	0,0	1,6	0,0	0,5	6,1	65,1	14,6	1,7
302	Каша гречневая	150	5,5	5,3	35,3	211,1	0,2	0,0	21,0	0,1	16,6	134,4	47,3	1,6
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	23,1	96,0	96	0,9	0,0	0,1	14,2	4,4	5,1	1,0	1,0

	Хлеб пшеничный	75	2,0	0,4	10,0	175,35	0,1	0,0	0,0	0,32	9,2	42,4	10,0	1,2
	Итого	765	23,7	29,4	115,4	861,79	0,5	7,8	21,0	25,5	145,3	406,5	147,0	9,0
	14 день - Четверг													
	обед													
66	Салат из моркови	60	0,4	0,1	5,1	49,0	0,7	2,2	2,0	0,0	89,4	81,5	58,6	1,8
86	Свекольник со сметаной	200/10	2,1	6,5	11,1	111,2	0,1	10,7	0,0	2,4	49,7	54,6	26,1	1,2
229	Рыба туш. в томате с овощами	70/50	9,4	2,0	6,3	160,3	0,0	2,4	0,8	0,8	25,9	70,9	27,0	0,5
309	Макароны отварные	150	5,5	5,3	35,3	211,1	0,2	0,0	21,0	0,1	16,6	124,4	47,3	1,6
354	Кисель фруктовый	200	0,3	0,0	30,8	124,2	0,0	0,5	0,0	0,5	33,6	19,4	15,5	0,7
405	Хлеб пшеничный	75	2,0	0,4	10,0	175,35	0,1	0,0	0,0	0,32	9,2	42,4	10,0	1,2
	Итого	815	18,9	15,2	96,5	831,15	1,0	41,8	2,8	4,4	249,3	372,8	171,5	6,7