

(Сироты прож 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
завтрак		
110	Омлет натуральный 0,110	ЭЦ-200, Б-10, Ж-17, У/в-2, Вит.А-210, Са-54, Mg-11, P-193, Fe-2
60	Капуста тушеная 0,060	ЭЦ-75, Б-2, Ж-3, У/в-9, Вит.С-17, Са-58, Mg-20, P-40, Fe-1
90	Рожок, масло, сыр 50/10/30	ЭЦ-129, Б-4, Ж-13, Са-151, Mg-8, P-83
217	Чай (1) с лимоном 200/7/10	ЭЦ-56, У/в-14, Вит.С-2, Са-16, Mg-6, P-8, Fe-1
150	Макаронные издел. отварные 0,150	ЭЦ-202, Б-5, Ж-7, У/в-28, Са-12, Mg-7, P-34, Fe-1
Итого за завтрак		ЭЦ-662, Б-21, Ж-40, У/в-53, Вит.А-210, Вит.С-19, Са-291, Mg-52, P-358, Fe-5
Второй завтрак		
185	Яблоко 0,185	ЭЦ-85, Б-1, Ж-1, У/в-18, Вит.С-18, Са-29, Mg-16, P-20, Fe-4
Итого за Второй завтрак		ЭЦ-85, Б-1, Ж-1, У/в-18, Вит.С-18, Са-29, Mg-16, P-20, Fe-4
обед		
25	Говядина отварная (для 1 блюда) 0,025	ЭЦ-51, Б-5, Ж-3, Са-6, Mg-6, P-37
100	Огурец солёный 0,100	ЭЦ-13, Б-1, У/в-2, Вит.С-5, Са-23, Mg-14, P-24, Fe-1
250	Суп карт. с бобовыми (фасоль) 0,250	ЭЦ-135, Б-8, Ж-3, У/в-17, Вит.А-1, Вит.С-1, Са-83, Mg-48, P-327, Fe-2
200	Компот из свежих плодов (яблок) 0,200	ЭЦ-110, У/в-27, Вит.С-5, Са-12, Mg-4, P-4, Fe-1
50	Хлеб пшеничный 0,050	ЭЦ-119, Б-4, У/в-24, Са-10, Mg-7, P-33, Fe-1
40	Хлеб бородинский 0,040	
165	Сердце тушеное в соусе 0,075/0,050	ЭЦ-292, Б-24, Ж-16, У/в-11, Вит.С-3, Вит.Е-4, Са-9, Mg-28, P-280, Fe-6
150	Каша пшеничная вязкая (гарнир) 0,150	ЭЦ-229, Б-7, Ж-5, У/в-38, Вит.Е-1, Са-33, Mg-36, P-148, Fe-3
1,5	Соль каменная 0,0015	
1,5	Соль йодированная 0,0015	
Итого за обед		ЭЦ-949, Б-49, Ж-27, У/в-119, Вит.А-1, Вит.В-1, Вит.С-14, Вит.Е-5, Са-176, Mg-143, P-853, Fe-14
Итого за день		ЭЦ-1 696, Б-71, Ж-68, У/в-190, Вит.А-211, Вит.В-1, Вит.С-52, Вит.Е-6, Са-496, Mg-211, P-1 231, Fe-23

М/С
ДиетическаяМ/С
Диетическая

Повар

Повар

23.05.2025 (пятница)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

Второй завтрак

35	Кондит. изд. (сухари ванильные) 0,035	ЭЦ-137, Б-1, Ж-8, У/в-15, Вит.Е-1, Са-16, Mg-12, Р-10, Fe-1
----	--	--

Итого за Второй завтрак ЭЦ-137, Б-1, Ж-8, У/в-15, Вит.Е-1, Са-16, Mg-12, Р-10,
Fe-1

Итого за день ЭЦ-137, Б-1, Ж-8, У/в-15, Вит.Е-1, Са-16, Mg-12, Р-10,
Fe-1

М/С
Диетическая



М/С
Диетическая

Повар

Повар

(Сироты прож. 12 лет и старше)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

завтрак

0,200	Макаронные изд. отварные 0,180	
110	Омлет натуральный 0,110	ЭЦ-200, Б-10, Ж-17, У/в-2, Вит.А-210, Са-54, Mg-11, Р-193, Fe-2
0,100	Капуста тушеная 0, 100	
200/7/1 0	Чай (1) с лимоном 200/7/10	ЭЦ-56, У/в-14, Вит.С-2, Са-16, Mg-6, Р-8, Fe-1
90	Рожок, масло, сыр 50/10/30	ЭЦ-129, Б-4, Ж-13, Са-151, Mg-8, Р-83
Итого за завтрак		ЭЦ-385, Б-14, Ж-30, У/в-16, Вит.А-210, Вит.С-2, Са-221, Mg-25, Р-284, Fe-3

Второй завтрак

150 Яблоко 0,150

Итого за Второй завтракобед

25	Говядина отварная (для 1 блюда) 0,025	ЭЦ-51, Б-5, Ж-3, Са-6, Mg-6, P-37
180	Каша пшеничная вязкая(гарнир) 0,180	ЭЦ-196, Б-5, Ж-6, У/в-30, Са-25, Mg-38, P-101, Fe-1
0,100	Салат из свежих огурцов 0,100	
250	Суп карт. с бобовыми (фасоль) 0,250	ЭЦ-135, Б-8, Ж-3, У/в-17, Вит.А-1, Вит.С-1, Са-83, Mg-48, P-327, Fe-2
125	Сердце тушеное в соусе 0,075/0,050	ЭЦ-221, Б-18, Ж-12, У/в-8, Вит.С-2, Вит.Е-3, Са-7, Mg-21, P-212, Fe-4
0,200	Компот из свежих плодов (яблок) 0,200	
0,090	Хлеб бородинский 0,060	
50	Хлеб пшеничный 0,050	ЭЦ-119, Б-4, У/в-24, Са-10, Mg-7, P-33, Fe-1
1,5	Соль йодированная 0,0015	
1,5	Соль каменная 0,0015	
Итого за обед		ЭЦ-722, Б-40, Ж-24, У/в-79, Вит.А-1, Вит.В-1, Вит.С-3, Вит.Е-3, Са-131, Mg-120, P-710, Fe-8
Итого за день		ЭЦ-1 107, Б-54, Ж-54, У/в-95, Вит.А-211, Вит.В-1, Вит.С-6, Вит.Е-3, Са-352, Mg-145, P-994, Fe-11

М/С
ДиетическаяМ/С
Диетическая

Повар

Повар

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

Второй завтрак

35 **Кондит. изд. (Вафли) 0,035** ЭЦ-137, Б-1, Ж-8, У/в-15, Вит.Е-1, Са-16, Mg-12, P-10, Fe-1

Итого за Второй завтрак ЭЦ-137, Б-1, Ж-8, У/в-15, Вит.Е-1, Са-16, Mg-12, P-10, Fe-1

обед

20 **Лук порц. 0,020** ЭЦ-9, У/в-2

35 **Кондит. изд. (Вафли) 0,035** ЭЦ-137, Б-1, Ж-8, У/в-15, Вит.Е-1, Са-16, Mg-12, P-10, Fe-1

Итого за обед ЭЦ-146, Б-1, Ж-8, У/в-17, Вит.Е-1, Са-16, Mg-12, P-10, Fe-1

Итого за день ЭЦ-283, Б-2, Ж-16, У/в-32, Вит.Е-2, Са-32, Mg-24, P-20, Fe-2

М/С
Диетическая



М/С
Диетическая

Повар

Повар

(Сироты прих. 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
завтрак		
110	Суп мол. с ячневой крупой 0,250	ЭЦ-59, Б-2, Ж-2, У/в-8, Вит.А-11, Вит.С-1, Са-70, Mg-13, P-60
60	Икра кабачковая конс. с т.о 0,060	ЭЦ-54, Б-1, Ж-4, У/в-4, Вит.А-24, Вит.С-9, Вит.Е-1, Са-17, Mg-12, P-19, Fe-1
90	Рожок, масло, сыр 50/10/30	ЭЦ-129, Б-4, Ж-13, Са-151, Mg-8, P-83
217	Чай (1) с лимоном 200/7/10	ЭЦ-56, У/в-14, Вит.С-2, Са-16, Mg-6, P-8, Fe-1
150	Яблоко 0,150	
150	Кондит. изд. (сухари ванильные) 0,035	ЭЦ-587, Б-4, Ж-35, У/в-63, Вит.Е-5, Са-70, Mg-51, P-43, Fe-3
Итого за завтрак		ЭЦ-885, Б-11, Ж-54, У/в-89, Вит.А-35, Вит.С-13, Вит.Е-6, Са-324, Mg-90, P-213, Fe-5
обед		
25	Говядина отварная (для 1 блюда) 0,025	ЭЦ-51, Б-5, Ж-3, Са-6, Mg-6, P-37
100	Капуста тушеная 0,060	ЭЦ-125, Б-3, Ж-6, У/в-15, Вит.С-28, Са-97, Mg-33, P-67, Fe-1
250	Суп карт. с бобовыми (фасоль) 0,250	ЭЦ-135, Б-8, Ж-3, У/в-17, Вит.А-1, Вит.С-1, Са-83, Mg-48, P-327, Fe-2
200	Компот из свежих плодов (яблок) 0,200	ЭЦ-110, У/в-27, Вит.С-5, Са-12, Mg-4, P-4, Fe-1
40	Хлеб пшеничный 0,040	
48	Хлеб бородинский 0,048	ЭЦ-161, Б-7, Ж-1, У/в-32, Вит.А-1, Са-47, Mg-49, P-157, Fe-4
165	Мясо тушеное (свинина) 0,075/0,025	ЭЦ-445, Б-42, Ж-25, У/в-13
150	Каша пшеничная вязкая (гарнир) 0,150	ЭЦ-229, Б-7, Ж-5, У/в-38, Вит.Е-1, Са-33, Mg-36, P-148, Fe-3
1,5	Соль каменная 0,0015	
1,5	Соль йодированная 0,0015	
Итого за обед		ЭЦ-1 256, Б-72, Ж-43, У/в-142, Вит.А-2, Вит.В-1, Вит.С-35, Вит.Е-1, Са-278, Mg-176, P-740, Fe-11
Итого за день		ЭЦ-2 141, Б-83, Ж-97, У/в-231, Вит.А-37, Вит.В-1, Вит.С-47, Вит.Е-7, Са-602, Mg-266, P-953, Fe-16

М/С
ДиетическаяМ/С
Диетическая

Повар

Повар

(Сироты прих. 12 лет и старше)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
завтрак		
110	Омлет натуральный 0,110	ЭЦ-200, Б-10, Ж-17, У/в-2, Вит.А-210, Са-54, Mg-11, Р-193, Fe-2
100	Капуста тушеная 0, 100	ЭЦ-75, Б-4, Ж-3, У/в-9, Вит.С-31, Са-104, Mg-36, P-72, Fe-1
90	Рожок, масло, сыр 50/10/30	ЭЦ-129, Б-4, Ж-13, Са-151, Mg-8, P-83
217	Чай (1) с лимоном 200/7/10	ЭЦ-56, У/в-14, Вит.С-2, Са-16, Mg-6, P-8, Fe-1
150	Яблоко 0,150	
200	Макаронные изд. отварные 0,180	ЭЦ-270, Б-7, Ж-10, У/в-38, Са-16, Mg-10, P-46, Fe-1
Итого за завтрак		ЭЦ-730, Б-25, Ж-43, У/в-63, Вит.А-210, Вит.С-33, Са-341, Mg-71, P-402, Fe-5
обед		
25	Говядина отварная (для 1 блюда) 0,025	ЭЦ-51, Б-5, Ж-3, Са-6, Mg-6, P-37
100	Огурец солёный 0,100	ЭЦ-13, Б-1, У/в-2, Вит.С-5, Са-23, Mg-14, P-24, Fe-1
250	Суп карт. с бобовыми (фасоль) 0,250	ЭЦ-135, Б-8, Ж-3, У/в-17, Вит.А-1, Вит.С-1, Са-83, Mg-48, P-327, Fe-2
200	Компот из свежих плодов (яблок) 0,200	ЭЦ-110, У/в-27, Вит.С-5, Са-12, Mg-4, P-4, Fe-1
70	Хлеб пшеничный 0,070	ЭЦ-243, Б-8, Ж-1, У/в-50, Са-23, Mg-17, P-68, Fe-1
72	Хлеб бородинский 0,072	ЭЦ-218, Б-8, Ж-2, У/в-50, Вит.Е-3, Са-42, Mg-57, P-190, Fe-5
125	Сердце тушеное в соусе 0,075/0,050	ЭЦ-221, Б-18, Ж-12, У/в-8, Вит.С-2, Вит.Е-3, Са-7, Mg-21, P-212, Fe-4
180	Каша пшеничная вязкая (гарнир) 0,180	ЭЦ-275, Б-8, Ж-6, У/в-46, Са-40, Mg-43, P-178, Fe-3
2,5	Соль каменная 0,0025	
2,5	Соль йодированная 0,0025	
Итого за обед		ЭЦ-1 266, Б-56, Ж-27, У/в-200, Вит.А-1, Вит.В-1, Вит.С-14, Вит.Е-6, Са-236, Mg-210, P-1 040, Fe-17
Итого за день		ЭЦ-1 996, Б-81, Ж-70, У/в-263, Вит.А-211, Вит.В-1, Вит.С-47, Вит.Е-6, Са-577, Mg-281, P-1 442, Fe-22

М/С
ДиетическаяМ/С
Диетическая

Повар

Повар

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>завтрак</u>		
35	Кондит. изд. (сухари ванильные) 0,035	ЭЦ-137, Б-1, Ж-8, У/в-15, Вит.Е-1, Са-16, Mg-12, P-10, Fe-1
Итого за завтрак		ЭЦ-137, Б-1, Ж-8, У/в-15, Вит.Е-1, Са-16, Mg-12, P-10, Fe-1
<u>обед</u>		
125	Мясо тушеное (свинина) 0,075/0,025	ЭЦ-337, Б-32, Ж-19, У/в-10
Итого за обед		ЭЦ-337, Б-32, Ж-19, У/в-10
Итого за день		ЭЦ-474, Б-33, Ж-27, У/в-25, Вит.Е-1, Са-16, Mg-12, P-10, Fe-1

М/С
ДиетическаяМ/С
Диетическая

Повар

Повар