УТВЕРЖДЕНО:
Заведующий МАДОУ Д/С 15

сетемов В приказ № 58-п 21.01.2021 г.

Десятидневное меню (зимне-весеннее) для организации питания детей от 3-х до 7 лет

Приём пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пиш	цевые веще	ства	Энергетическая	витамин С	
	рецентуры			Б	ж	У	ценность, ккал	DMICINISMI	
День 1=10			(96.1)						
	T = 7		Завтрак						
	7	TO POCCHICKINI	10	2,32	2,95		35,83	0,07	
		Пудинг из творога с рисом и изюмом	180	27,25	19,37	42.01			
		Сметана	15	0,50		43,81	458,57	0,36	
	95	Суп молочный с тыквой и крупой	150		4,00	0,64	40,56		
	392	Чай с сахаром 180/10	180	2,48	4,37	12,44	99,01	2,532	
		Хлеб пшеничный		0,06	0,02	9,99	40,38	0,03	
			40	3,16	0,4	19,3	93,52		
Фактическое									
содержание, г									
Норма, г, не			575,0	35,8	31,1	86,2	767,9	3,0	
менее			400-550	40 =			1947年1947年1947日		
			400-330	13,5	15	65,3	450,0		
			2 завтрак						
	399	Сок овощной, фруктовый и ягодный							
	493	Кондитерское изделие	200	1	0	14,6	62,2	170	
		т рыз ладелис	20	1,78	1,6	17,5	91,25		
Рактическое одержание, г									
орма, г, не енее				2,78	1,6	32,1	153,5	170	
				2,7	3,0	13,1	90,0		
			Обед						
		Салат из квашенной капусты с	60	0,50	2,33	5,15	43,57		

		зёлёным горошком				1	1	
	8.	Суп картофельный с 2 макаронными изделиями	200	2.20	2.46			
	274		180	2,28	2,46	13,46	85,10	6,60
	379	Э Кисель из сушеных фруктов	180	21,71	16,55	15,02	295,87	5,20
		Хлеб ржаной, ржано-пшеничный		0,21	0,01	31,74	127,89	0,13
		Хлеб пшеничный		3,3	0,6	16,7	85,40	
			30	2,37	0,30	14,49	70,14	
Фактическое								
содержание, г			Part 1965					
Норма, г, не			700	30,37	22,25	96,56	707,97	11,93
менее			600-800	18,9	21	91,4	630,0	
							330,0	
	242	Ужи	н (уплотнённый по	лдник)				
	313	каша рассыпчатая	120	4,20	2,55	25,90	143,35	
	437	Печеньпо-стогановски с соусом 50/30	80	14,20				
	368	Фрукты свежие	100		13,60	1,60	185,60	
	400	Молоко кипяченое	200	0,40	0,40	9,80	44,40	10,00
	478	Булочка "Осенняя"		6,09	5,42	10,08	113,47	2,73
Фактическое			30	2,01	2,99	14,65	93,55	0,03
одержание, г Норма, г, не			530	26,9	24,96	62,03	580,37	12,76
менее			450-600	18,90	21,00	91,35	630,00	
1ТОГО за 1 день								
Горма, г, не пенее				95,8	79,9	276,8	2209,7	197,7
terree				54,0	60,0	261,0	1800,0	

Приём пищи	Nº Nº	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пиц	цевые веще	ства	Энергетическая	Витамин С
	рецептуры			Б	ж	У	ценность, ккал	ритамин с
День 2=8								
	I There are the Manager and the							
	224		Завтрак					
	224	MODIVIN D MODODOM	120	14,84	18,22	2,32	232,6	0,50
		Горшек зелёный				2,52	232,0	0,50
		консервированный	60	0,67		6,86	30,1	
	2	Бутерброд с повидлом	50	2,51	3,93	28,88		0,48
	397	Какао с молоком	180	3,058	2,658	13,2	160,9	1,43
	368	Фрукты свежие	100	0,40	0,40		88,9	
		Хлеб пшеничный	20			9,80	44,4	10,00
4			20	1,58	0,20	9,66	46,8	
Фактическое								
содержание, г			530,0	22.4				
Норма, г, не			330,0	23,1	25,4	70,7	603,7	12,4
менее			400-550	125				
			100 330	13,5	15	65,3	450,0	
			2 завтрак					
	401	Напиток кисломолочный		F 22				
			200	5,22	4,5	7,56	91,62	0,54
Рактическое								
одержание, г								
орма, г, не				5,22	4,5	7,6	01.6	0,54
енее				-7	7,3	7,0	91,6	0,34
		19月7年2月1日日日 1月日 1月日		2,7	3,0	13,1	90,0	
							30,0	
			Обед					
		Салат из свёклы с яблоками	60	0,67	3,10	6,86	E0.00	EEG
	76	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,09		58,00	5,58
			200	1,00	4,09	13,27	96,61	6,03

	373	Хлеб пшеничный	180	0,22	0,13	25,05	142,36 102,19	21,00 1,29
		Хлеб ржаной, ржано- пшеничный	50	1,58	0,20	9,66	46,76	
			30	3,3	0,6	16,7	85,40	
Фактическое								
содержание, г Норма, г, не			750	29,29	24,68	94,55	717,45	33,9
менее			600-800	18,9	21	91,4	630,0	
			Ужин (уплотнённый по					
		Салат из картофеля с	уми (уплотненный по.	лдник)	T			
	22	солёными огурцами	60	0,55	2,09	3,43	34,73	4,80
		Рыба, запечённая в омлете	150	13,07	4,37	2,57	101,89	0,17
-	394	Чай с молоком 180/10	180	2,67	2,34	14,31		
	489	Кекс "Детский"	37	2,15	6,75	18,50	88,98	1,2
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,11
							,0,14	
Рактическое								
одержание, г								
Норма, г, не			457,00	20,81	15,85	53,30	439,15	6,28
ленее			450-600	18,90	21,00	91,35	630,00	图数册
ТОГО за 1 день								

Приём пищи	Nº	Наименование блюда	Выход	Пище	евые ве	цества	Энергетическая	Витамин С	
	рецептуры		блюда, г	Б	ж	У	ценность, ккал		
День 3=2									
		Завтр	av.						
		Каша гречнево-пшёная жидкая с	- CAN	1	1	T			
	185	сахаром	155	3,44	0,99	23,58	117.0		
	217	Омлет с морковью	60	5,70			117,0		
	178	Оладьи из печени "по-Кунцевски"	50	10,6		7,44	130,4		
	395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	-		143,4		
		Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	50	3,30	+	 	90,5	1,1	
Фактическое			30	3,30	0,60	16,70	85,4		
содержание, г			495,0	25,9	22,7	64,7	F.C. 7		
			400-	=0,5	,,	04,7	566,7	1,	
Норма, г, не менее			550	13,5	15	65,3	450,0		
		2 завтр	ак				150,0		
	401	Напиток кисломолочный	200	5,22	4,50	91,62	0,54		
		Кондитерское изделие	20	1,78	2,6	27,5	71,2		
						27,3	/1,2		
Фактическое					3				
содержание, г				7	7,1	119,1	71,7		
Норма, г, не менее				2,7	3,0	13,1	90,0		
		Обед			1				
	36	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0,67	3,10	6,86	58,02		
		Щи из квашенной капусты с			3,10	0,00	36,02	5,58	
	71	картофелем	20	1,29	3,80	5,30	60,56	13,29	
		Гуляш из отварной говядины 60/60	120	17,99	14,48	4,62	220,76		
	313	Каша рассыпчатая	100	4,20	2,55	25,26	140,79	0,7	
	382	Кисель из сока натурального	180	3,78	3,35	27,22			
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	154,18	1,29	
			10	3,10	0,4	13,3	93,52		

содержание, г			520	30,42	24,58	81,72	669,81	15,28
Норма, г, не менее			600-					
			800	800 18,9 21 91,4 630,0				
		Ужин (уплотнё	— ННЫЙ ПОЛДН	ик)				
		Икра овощная	60	0,78	2,48	4.20	10.00	
		Тефтели рыбные тушёные	80				42,60	2,62
	319	Картофель в молоке		9,57	3,72	9,68	110,48	0,12
		Пирожки печеные из дрожжевого	120	2,81	2,98	15,79	101,22	12,93
	454	теста	35	4,41	1,99	13.70	06.07	
	394	Чай с молоком 180/10	180			12,70	86,35	0,04
		Хлеб пшеничный		2,67	2,34	14,31	88,98	1,2
		Фрукты свежие	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
Фактическое		трукты свежие	50	0,2	0,2	4,9	22,20	
содержание, г			555	103,22	87,28	337,8	2549,61	
Норма, г, не менее			450-		,	337,0	2349,01	53,053
торма, г, не менее			600	18,90	21,00	91,35	630,00	
1ТОГО за 1 день								
Норма, г, не менее				166,5	141,7	603,3	3857,8	77,5
, , , , ne menee		<u> </u>		54,0	60,0	261,0	1800,0	77,5

Приём пищи	Nº	Наименование блюда	Выход	Пиц	цевые ве	шества	Энергетическая	Витамин С	
	рецептурь		блюда г		ж	У	ценность, ккал	витамин с	
День 4=5									
					150 160				
	101	Завтрак							
	101	, and a replication	200	5,48	5,05	16,00	131,35	0,97	
	7	The Paristrat occurrent	15		****		54,15	0,11	
	394	180/10	180	-		14,31	88,98		
		Хлеб пшеничный	40		-	19,30		1,20	
	368	Фрукты свежие	100			9,80	93,44	10.00	
			100	0,40	0,40	9,80	44,40	10,00	
Фактическое содержание, г									
			535,0	15,3	12,6	59,4	367,9	2,3	
Норма, г, не менее			400-				307,0		
			550	13,5	15	65,3	450,0		
2									
завтрак									
		Напиток витаминизированный							
		(готовый)	165	0,1	0	10			
			103	0,1	U	18	72,4		
Фактическое содержание, г		Note that the							
Норма, г, не менее				0,10	0	18,0	72,4	0	
торма, г, не менее				2,7	3,0	13,1			
				_/,	3,0	13,1	90,0		
Обед								-	
		Салат из квашеной капусты с				Т		Market Freedom Replacement and the second	
		зел.горошеом	60	0,50	2 22	F 15			
	* 216	Суп с макаронными изделиями			2,33	5,15	43,57	0,20	
	279	Суфле из отварного мяса с рисом	200	3,80	4,80	18,80	133,60		
		тте по отварного мяса с рисом	80	12,45	11,39	16,70	219,10		

	*714	Рагу овощное с картофелем	120	6,20	8,28	15,03	150.44	
	376		200	0,44	0,02	27,77		
		Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	50	3,3	0,62	16,7	113,02	0,4
			30	3,3	0,0	10,7	85,40	
Фактическое содержание, г								
			710	26,69	27,42	100,15	754,13	0,
Норма, г, не менее			600- 800	18,90	21,00	91,35	630,00	
Ужин (уплотнённый полдник)								
	40	Салат из моркови с яблоками	60	0,77	3,08	6,56	57,04	
	238	Запеканка из творога с морковью	150	20,99	18,52	42,80		
	362	Соус фруктовый	30	0,14	0,02	19,4	421,87	1,28
	400	Молоко кипяченое	200	6,09	5,42		78,34	0,62
	454	Пирожки печёные из дрожжевого теста	35	4,41	1,995	10,07	113,42	2,73
		Хлеб пшеничный	30	2,37		12,7	86,44	0,035
			30	2,37	0,30	14,49	70,14	
Фактическое содержание, г			445,00	34,00	26,26	00.47		
			450-	34,00	20,20	99,47	770,20	4,66
Норма, г, не менее			600	18,90	21,00	91,35	630,00	
ИТОГО за 1 день				764				
Норма, г, не менее				76,1	66,3	277,0	1964,7	7,5
				54,0	60,0	261,0	1800,0	

Приём пищи	Nº	Наименование блюда	Выход	Пиц	цевые веі	Пества	Энергетическая	Витамин С
	рецептур	bl	блюда г	the state of the s	ж	У	ценность, ккал	Витамин С
День 5=6								
		6 Масло сливочное		7				
	185	100	5	_	3,63	0,07	33,1	
	232	та пастиал жидкая с сахаром	155	3,44	0,99	23,58	117,0	
	41	тельний из творога с картофелем	100	12,61	9,47	16,10	200,1	4,35
	392	и поркови с сахаром	60	0,77	3,08	6,56	57,04	3
	332	100/10	180	0,06	0,02	9,99	40,4	0,03
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,1	
Фактическое		4					70,1	
содержание, г								
			530,0	19,3	17,5	70,8	517,7	7,4
Норма, г, не менее			400-				31/,/	
		Part of the Company o	550	13,5	15	65,3	450,0	
	*	2 завтрак						
		Напиток витаминизированный (готовый)	165	0,1	0	18	72,4	
)		Кондитерское изделие	20	1,78	2,6	27,5		0,002
Фактическое						21,5	140,52	0,002
содержание, г		· 文字/在1000000000000000000000000000000000000						
Норма, г, не менее			The second	1,88	2,6	45,5	212,9	0,002
processing in the interest				2,7	3,0	13,1		0,002
					3,0	10,1	90,0	
		Обед						
	12	Салат из кукурузы (консервированной)	60	1,73	2 70	4.02		
	57	Борщ с квашеной капустой и картофелем	200	1,38	3,70	4,82	59,50	5,58
		Шницель рубленый (из говядины)			3,92	9,76	79,84	6,43
		(iii i oonginoi)	80	12,44	9,24	12,56	183,16	0,12

	205	Макароны отварные с маслом	130	4,76	2.55	1 22 22 1	1	
	372	Компот из свежих плодов	180				143,42	
		Хлеб ржаной, ржано-пшеничный			0,11	21,67	88,24	0,77
		, ,	50	3,3	0,6	16,7	85,40	
Фактическое								
содержание, г			700	22.75	21 220	00.0-0		
Норма, г, не менее			600-	23,75	21,228	88,372	639,56	12,904
порма, г, не менее			800	18,90	21,00	91,35	630,00	
		Ужин (уплотнённь	ій попашии)					
	34	Салат из свеклы с зеленым горошком		1.00				
	291	Запеканка картофельная с мясом или печенью	60	1,00	2,51	4,92	46,27	5,88
	*	Сметана	160	12,13	9,50	10,22	174,90	9,3
	460	Крендель сахарный	15	0,25	2,00	0,32	20,28	
	401	Напиток кисломолочный	40	2,83	5,26	22,30	147,82	
		Хлеб пшеничный	200	5,22	4,5	7,6	91,62	0,5
		талее пшеничный	40	3,16	0,40	19,30	93,44	
Рактическое								
одержание, г								
			515,00	24,59	24,17	64,62	574,33	15,7
Іорма, г, не менее			450- 600	18,90	21,00	91,35	630,00	
1ТОГО за 1 день								
орма, г, не менее				69,5	65,5	269,3	1944,5	36,0
<u> </u>		地位的美国的基础的基础的基础的基础的		54,0	60,0	261,0	1800,0	1.17

Приём пищи	Nº	Наименование блюда	Выход	Пиш	евые ве	IIIectea	Энергетическая	
	рецептур	ы	блюда,		Ж	у	ценность, ккал	Витамин С
День 6=3			г					
			Завтрак		-			
		7 Сыр российский	10	2,32	2,95		35,8	0.0
		6 Масло сливочное	5	-	3,63		33,1	0,07
	21:	THE VIS MANAPOH C IBODOLOM	205	13,87	13,689		326,6	0.440
		Яйцо отварное	40	5,08	4,6		62,8	0,4497
	394	1 Чай с молоком 180/10	180	2,67	2,34	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		5,08
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30		88,98	1,2
			30	2,37	0,30	14,49	70,1	
Фактическое					a ou a			
содержание, г			470,0	26,4	27.5	66.4		
Норма			400-	20,4	27,5	66,1	617,4	6,8
Норма, г, не менее			550	13,5	15	65,3		
				13,3	13	05,5	450,0	
		2	завтрак					
		Сок овощной, фруктовый и	Jabipak					
	399	ягодный	200	0,60	0,20	20.40	40	
		Кондитерское изделие	200			30,40	125,80	8
•			20	0,2	0	38	152,80	
Рактическое								
одержание, г				0,80	0.2	50.4		
Норма, г, не менее		The Board Committee of the Committee of			0,2	68,4	278,6	
				2,7	3,0	13,1	90,0	
	The second secon		06					
	*45	Винегрет овощной	Обед					
	81		50	0,67	3,80	3,84	52,24	6,62
	31	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,76	4,65
		Фрикадельки из птицы	80	13,23	6,65	6,88	140,29	.,,,,

	318	Картофель отварной	100	1,91	2,88	15 24	0.4.00	
	376	Компот из сушеных фруктов	200		0,22		94,92	
		Хлеб пшеничный	40				114,82	0,4
		Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	25		0,4		93,52	
19.			23	1,05	0,18	8,53	42,34	
Фактическое								
содержание, г			695,00	25.45	10.25			
1			600-	25,45	18,35	94,74	645,89	11,6
Норма, г, не менее			800	18,90	21,00	91,35	630.00	
				-0,00	21,00	71,33	630,00	
		Ужин (упло	тнённый г	олдник))			
	76	Сельдь с луком	55	2,69	6,27	0,91	70.00	
	321	Пюре картофельное	100	2,04			70,83	
	496	Коржики молочные	37		3,20	13,63	91,49	12,13
	395	Кофейный напиток с молоком	180	2,39	4,42	19,02	125,42	
		Хлеб ржаной, ржано-пшеничный		2,58	1,75	18,60	100,49	0,34
	368	Фрукты свежие	25	1,65	0,18	8,53	42,34	
		рушог евелине	100	0,40	0,40	9,80	44,40	10,00
Фактическое							9	
содержание, г			407.00					
计算程序设施			497,00	11,75	16,22	70,49	474,96	22,44
Норма, г, не менее			450- 600	18,90	21,00	91,35	630,00	
1ТОГО за 1 день								HEST SCHIEDLING BUYER AND
Норма, г, не менее				64,4	62,3	299,7	2016,9	
opmo, i, ne menee				54,0		261,0	1800,0	

Приём пищи	Nº	Наименование блюда	Выход	Пип	IEBNIE RE	ещества	Энергетическая	Витамин С
	рецептур	ы	блюда		Ж	У	ценность, ккал	Diriamin C
День 7=1			г					
		Завтрак						
		Бутерброд с маслом сливочным, с сыром российским						
	185		45		6,88	14,56	139,1	0,07
	395	Кофейный напиток с молоком	205		5,48	19,0	140,6	
		Фрукты свежие	180		2,41	14,36	90,5	1,17
		T / T S S S I I I I	100	0,40	0,40	9,80	44,4	10
Фактическое						,		
содержание, г			530,0	11,8	15,2	57,8	414,6	11,2
Норма, г, не менее			400- 550	13,5	15	65,3		
				,-		03,3	450,0	
		2 завтрак		1				
		Напиток витаминизированный (готовый)	165	0,1	0	10		
		Кондитерское изделие	20			18	72,4	
201-0			20	1,78	1,6	17,5	91,52	0,002
Рактическое одержание, г								
орма, г, не менее				1,88	1,6	35,5	163,9	0,002
		A TANK OF BATHAN, BATHAN THE TANK OF THE SAME OF THE S		2,7	3,0	13,1	90,0	
-								
	45	Обед						
	84	Салат из квашенной капусты	60	0,50	2,33	5,15	43,57	1,58
	04	Суп с рыбными фрикадельками	200	5,00	2,90	10,70	88,90	9,84
		Суфле мясное из говядины с тыквой	80	11,46	4,39	0,13	85,87	

	313	Каша рассыпчатая	120	6,88	4.03	C 4 45		
	372				-	64,40	328,99	
		Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	180			21,67	88,24	0,7
		Хлеб пшеничный	50	+		16,70	85,40	
			20	1,58	0,20	9,66	46,76	
Фактическое содержание, г								
			710,00	27,28	15,20	118,75	720,97	12,1
Норма, г, не менее			600- 800	18,90	21,00	91,35	630,00	
	39	Ужин (уплотнённый	полдник)					
	236	Салат из моркови с яблоками	60	0,77	3,08	6,56	57,04	
	262	Пудинг из творога с рисом запеченый	130	19,68	13,99	31,63	331,15	0,34
	400	Соус фруктовый	30	1,17	2,71	7,95	60,88	0,20
	400	Молоко кипяченое	200	6,09	5,42	10,08	113,47	2,73
		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	2,7
Фактическое		A SECTION OF THE CONTRACT OF T						
содержание, г			440,00	28,51	22,32	59,32	552,25	3,27
Норма, г, не менее	Company of the second		450- 600	18,90	21,00	91,35	630,00	3,27
1ТОГО за 1 день								
Іорма, г, не менее				69,4	54,3	271,3	1851,8	
<u> </u>		The contract of the country of the contract of		54,0	60,0	261,0	1800,0	

Приём пищи	Nº	Наименование блюда	Выход	Пиш	PRNP P	ещества	Quantation	
	рецептуры		блюда		Ж	у	Энергетическая ценность, ккал	Витамин С
День 8=9			Г					
and the second s						I Market		
			трак				:	
	7	Сыр российский	15	3,48	4,43		53,75	0,12
	185	терисовал жидкая с сахаром	155		0,23		95,55	U, L
	239	Оладьи из творога	50		5,30			0.41
		Салат из моркови с сахаром	60	/	3,08		77,42	0,15
	392	Чай с сахаром 180/10	180	-	0,02	9,99	57,04	0.00
		Хлеб пшеничный	20	-			40,38	0,03
Фантина	368	Фрукты свежие	100	-/	0,20	9,66	46,76	Control of the Contro
Фактическое			100	0,40	0,40	9,80	44,4	10,00
содержание, г			580,0	14,8	13,7	58,3	415,3	13,
Норма, г, не менее			400-				713,3	13,
			550	13,5	15	65,3	450,0	
		2 зав	трак					
	399	Сок овощной, фруктовый и ягодный	200	0,60	0,20	20.40	40= -	
		Кондитерское изделие	20	1,78		30,40	125,8	
20/2			20	1,/8	2,6	27,5	140,52	
Рактическое одержание, г								
орма, г, не менее				2,38	2,8	57,9	266,3	
				2,7	3,0	13,1	90,0	
		Обе						
	45	Салат из квашенной капусты	1	0.50	2 22			
	80	Суп картофельный с крупой	60	0,50	2,33	5,15	43,57	6,18
		Котлеты рыбные любительские	200	2,08	2,23	13,60	82,79	6,60
		THE PROPERTY OF THE PROPERTY O	80	10,95	3,70	8,69	111,86	3,02

	321	Пюре картофельное	130	2,65	4,16	17,70	110.04	15.7
	384	Кисель молочный	180					15,7
		Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	50				154,18	1,29
			30	3,30	0,60	16,70	85,4	
Фактическое								
содержание, г								
			700	23,26	16,37	89,06	596,639	32,83
Норма, г, не менее			600-					
	- 1919 PAR 1819 PAR		800	18,9	21	91,4	630,0	
		Ужин (уплотн	іённый полл	HWN)				
	22	Салат из картофеля с солеными оругцами	60	1,09	4.17	6.06		
		Тефтели из говядины	80	5,43	4,17	6,86	69,33	9,6
	332	Капуста тушеная	150		6,03	6,87	103,41	0,3
	401	Напиток кисломолочный	200	2,77	4,84	10,79	97,80	10,2
		Хлеб пшеничный		5,40	1,80	7,20	66,60	1,4
	*475	Булочка обогащенная с изюмом	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
		, мын о от ащеннал с изюмом	25	2,20	0,81	15,97	79,97	
Рактическое								
одержание, г			545	19,26	17,95	62,18	487,253	31
орма, г, не менее			450-		,,,,,,	02,10	407,233	21,
		用于1000年的新州东西共享的中国中国共享的	600	18,90	21,00	91,35	630,00	
ТОГО за 1 день								
орма, г, не менее				59,7	50,8	267,4	1765,5	75,
				54,0	60,0	261,0	1800,0	

Приём пищи	Nº	Наименование блюда	Выход	Пищ	евые вег	щества	Энергетическая	Витамин С	
	рецептуры	ы	блюда,		ж	У	ценность, ккал		
День 9=4			Г						
		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·							
	100	Завтрак					The second secon	And the second of the second o	
	185	тактий жидкай с сахаром	155	2,36	0,23	20,97	95,39	desired the same state of the	
		Омлет с картофелем	60	4,03	10,20	5,55	130,12	0,06	
	207	Запеканка из печени с рисом	60	6	11	10	163,00		
	397	THE CHICHOIN	180		2,66		88,89	1,43	
		Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	25		0,18	8,53		۷, ۱۰	
				1,00	0,10	0,00	42,34		
Фактическое									
содержание, г									
			480,0	17,1	24,3	58,2	519,7	1,5	
Норма, г, не менее			400-						
			550	13,5	15	65,3	450,0		
		2 завтрак							
	399	Сок овощной, фруктовый и ягодный	180	0.00	0.20	22.40			
		Кондитерское изделие		0,60	0,20	30,40	125,80		
		полдитерское изделие	20	0,2	0	38	152,80		
Рактическое									
одержание, г									
Іорма, г, не менее				0,8	0,2	68,4	278,6	1	
		在1000年,1000年,1000年,1000年,1000年,1000年,1000年,1000年,1000年,1000年,1000年,1000年,1000年,1000年		2,7	3,0	13,1	90,0		
		Обед							
		Салат из солёных огурцов с зелёным	T						
		горошком	60	0,50	2,33	5,15	43,57		
	57	Борщ из квашеной капусты с картофелем	200	1,38	3,92	9,76	79,84	6,4	
		Биточки рубленые из птицы	80		11,84	7,07	179,89	0,33	
					11,01	7,07	1/3,03		

32	2 Пюре картофельное с морковью	130	2,48	4,00	15.01	100.00	12.6
37	6 Компот из сушеных фруктов	200					13,65
	Хлеб пшеничный					113,01	0,40
	Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	30					
A	у головия пои	25	1,65	0,18	8,53	42,34	
Фактическое содержание, г							
		725	20,09	22,59	88,37	637,16	20,8
Норма, г, не менее		600- 800	18,9	21	91,4	630,0	
	Ужин (уплотнённы	ый полдник)			-		
	Салат из белокочан, капусты	50	0,67	3,10	6,86	58,02	0,2
24.2	Зразы куриные с омлетом и овощами	60	6,76	7,36	6,20	118,08	
313	Каша рассыпчатая	120	2,05	3,34	14,06	94,45	
401	Напиток кисломолочный	200	5,40	1,80	7,20	66,60	1,4
458	Ватрушка с творогом	35	2,23	1,49	22,06	110,57	0,0
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,0
Фактическое 368	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,4	10,0
одержание, г				,,,,	3,00	44,4	10,0
		595,00	19,48	17,39	70,87	517,86	1,68
Норма, г, не менее		450- 600	18,90	21,00	91,35	630,00	
ТОГО за 1 день							
орма, г, не менее			57,5	64,4	285,9	1953,4	32,0
			54,0	60,0	261,0	1800,0	

Приём пищи	No	Наименование блюда	Выход	Пище	евые ве	шества	Энергетическая	D	
	рецептур	bi	блюда,	5	Ж	У	ценность, ккал	Витамин С	
День 10=7			Г						
			Завтрак						
		2 Бутерброд с повидлом	55	2,51	3,93	28,88	160,93	0,48	
	94	The most of motor of the most	180	4,33	4,57	15,10	118,85	0,81	
		Омлет с зеленым горошком	60	5,73	11,04	6,29			
	178	В Оладьи из печени "по-Кунцевски"	50	10,6	7,91	7,44	147,44	0,1	
	392	Чай с сахаром 180/10	180	0,06	0,02	9,99	143,35	0.00	
		Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	25	1,65			40,38	0,03	
A			23	1,05	0,18	8,53	41,62		
Фактическое			Jan 12 - 1 - 1						
содержание, г			550,0	24,9	27.7	70.0			
Honara F			400-	24,9	27,7	76,2	652,6	1,4	
Норма, г, не менее			550	13,5	15	CE 2			
				13,3	10	65,3	450,0		
		2:	вавтрак						
		Сок овощной, фруктовый и	abipak						
	399	ягодный	180	0,60	0,20	20.40	400		
			100	0,00	0,20	30,40	125,80	{	
5 -									
Фактическое									
содержание, г				0,60	0,20	20.40			
Норма, г, не менее						30,40	125,80	8,00	
				2,70	3,00	13,05	90,00		
Manager Control of the Control of th	-								
		Салат из свёклы с зелёным	бед		-				
	34	горошком	60	1.00					
		Суп картофельный с клецками	60	1,00	2,51	4,92	46,24	5,88	
		, тер то фельпый с клецками	180	1,48	2,23	9,06	62,23	4,14	

		170/10						* * * * * * * * * * * * * * * * * * * *
		Голубцы ленивые	160	14,12	9,04	20,26	210.00	
	355	Соус сметанный с томатом	30	0,53		2,11	218,88	20,0
	384	Кисель молочный	180	3,78		27,22	24,03	0,4
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	154,15	1,2
		Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	25	1,65	0,18	8,53	70,14 41,62	
Фактическое								
содержание, г			665	24,929	19,11	86,587	617,29	
Норма, г, не менее		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	600- 800	18,9	21	91,4	630,0	31,74
		Ужин (уплот						. '
	*45	Винегрет овощной						
		Кнели рыбные	50	0,67	3,80	3,84	35,18	6,62
	322	Пюре картофельное с морковью	80	10,91	3,34	4,45	91,50	0,29
	476	Булочка "Розовая"	100	1,91	3,08	12,01	83,40	10,50
	401	Напиток кисломолочный	30	2,40	0,84	15,12	77,64	0,09
		Хлеб пшеничный	200	5,22	4,50	7,20	90,18	1,26
	368	Фрукты свежие	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
Фактическое		трукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,4	10,00
содержание, г			590,00	34,00	26,26	99,47	770,20	1
Норма, г, не менее			450- 600	18,90	21,00	91,35	630,00	4,66
ИТОГО за 1 день								
Норма, г, не менее				84,4	73,2	292,7	2165,9	45,8
				54,0	60,0	261,0	1800,0	