УТВЕРЖДАЮ: Заведующий МБДОУ Д/С 25 В.К. Перепечаенко

## 03-16

Примерное 10-дневное меню МБДОУ Д/С 25 (весеннее - летний период: с 01.04. по 31.10.)

для организации питания детей от 3 до 7 лет в МБДОУ Д/С 25 с режимом пребывания воспитанников-10,5 часов

При	Nº	Наименование блюда	Выход	Пищев	ые веще	ства	Энерге	Вита
ём	реце		блюда,	Б	ж	У	тическ	мин С
	1 (по	то 3-7)=1	Г				ая	
депь	T (NE							
	176	Каша рисовая вязкая	150	4 54	2.26	40.0	100.64	0.05
	7	Сыр российский	10	4,54 2,32	2,26 2,95	40,0		0,65
		Овощи свежие	50	0,4	0,05			0,07
		Суфле из печени	80	5,6	8,4	1,4 4,3		219
	395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,4		1,17
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32		1,17
		The state of the s	40	3,10	0,40	13,32	33,32	
Факт	ическо	ре содержание, г	510,0	18,9	16,5	79,4	541,4	220,9
		е менее	400	13,5	15	65,3		220,3
•						00,0	430,0	
		2 завт	рак					
	399	Сок фруктовый	200	0,6	0,2	30,4	125,8	8
		Кондитерское изделие	20	4,1	2,3	13,2	94	
		The second secon	20	7,1	2,3	13,2	34	
Факті	ическо	ре содержание, г		4,7	2,5	43,6	219,8	8
		е менее	100	2,7	3,0	13,1	90,0	
				-,,	3,0	10,1	30,0	
		Обе	n					
	17		60	0,52	3,12	3,77	45,19	7,50
	82	Суп картофельный с макаронными издели		2,29	2,46	13,46		6,60
		Жаркое по-домашнему	200	25,03	6,79	19,95		0,00
	379	Кисель из сухофруктов	180	0,14	0,14	21,49		1,55
		Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	50	3,30	0,36	16,70		1,33
		principle in the interest in t	30	3,30	0,30	10,70	87,00	
факт	MACAC	ре содержание, г	COO	24 2004	12.000	75.07	FCC CO	4 = 6 =
		в менее	690	31,2884	12,869	75,37	566,62	15,65
TOPIN	u, 1, 11	- Menee	600	18,9	21	91,4	630,0	
		Ужин (уплотнён		111414)				
		Овощи свежие	60	0,48	0,06	1,68	9,18	25.00
	252	Рыба, запечённая в сметанном соусе	80	6,35				
		Икра свекольная	130	3,06	5,10 5,98	7,87		2,18
		Коржики молочные	37	4,89			135,24	8,71
		Напиток кисломолочный	200	5,80	8,43		281,35	0,05
		Хлеб пшеничный	40		5,00		100,20	1,40
	368	Фрукты свежие	100	3,16	0,40	19,32		4.0
Факты		е содержание, г		0,4	0,4	9,8		10
		э менее	647	24,135	25,37		766,67	47,34
- IODIN	w, 1, 110	Menee	450	18,90	21,00	91,35	630,00	
NTOF	О за 1	<b>NAUL</b>		70.0	F7.0	200.0	2004.5	204.0
		женее		79,0	57,2		2094,5	291,9
TOPIN	u, 1, 110	- MCRCC		54,0	60,0	261,0	1800,0	

При	Nº	Наименование блюда	Выход	Пище	вые вец	цества	Энергет	Вита
ём	реце		блюда	5	ж	У	ическа	мин С
ПИ	птур	0.7).0					Я	
день	з (ле	то 3-7)=2						
	105	Завтрак	455	2.42	0.00	24.6	121.02	
	185	Каша пшёная жидкая с сахаром Омлет "Сладкоежка"	155 70	3,42	0,98	24,6 10,5	121,02 84,56	0
				1,19	4,2			
		Масло сливочное Чай с молоком	5 180	0,04	3,63	0,065		1,2
	334		25	2,67	2,34	14,3	41,35	1,2
		Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	25	1,65	0,15	8,35	41,55	
Факт	ическо	ре содержание, г	435,0	9,0	11,3	57,9	369,0	1,2
		е менее	400	13,5	15	65,3	450,0	
11001	,,,,,,	o money	100	10,0		03,0	.00,0	
		2 завтрак						
	401	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,20	1,40
	401	Кондитерское изделие	200	4,1	2,3	13,2	94	1,40
		пондитерское изделие	20	7,1	2,3	13,2	34	
фаут	MUSCY	ое содержание, г		9,9	7,3	21,2	194,2	1,4
		е менее	100	2,7	3,0	13,1	90,0	1,7
ПОРЛ	na, 1, n	e menee	100	2,1	3,0	شركت	90,0	
		Обед						L
	15	Салат овощной	60	0,70	4,60	2,30	53,40	13,40
	_	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,47	4,42	9,97	85,54	-
	07							_
	212	Бефстроганов из отварной говядины с соусом	80	10,34	8,29	2,19	124,73	
		Каша гречневая рассыпчатая	130	7,12	5,29	33,48		1,40
	3/2	Компот из свежих плодов	180	0,12	0,09	10,03		_
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32		
		Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	25	1,65	0,15	8,35	41,35	
		ое содержание, г	715		23,24	85,64		-
Hop	иа, г, н	е менее	600	18,9	21	91,4	630,0	
		Ужин (уплотнённый	полиник)					L
		Биточки рыбные запечённые	80	8,80	4,36	5,83	97,76	0,15
	319	Картофель в молоке	130	3,04	3,23	17,03		-
		Кекс "Здоровье"	25	1,35	5,29	13,55		
		Какао с молоком	180		2,658	13,2		
	337	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30			
		Фрукты свежие	100	0,40	0,30	14,49		
		Фрукты свежие	100	0,40	0,47	9,80	45,05	10,00
Фан	IAUOSI	OG CORONWALING F	FAR	10.02	16 21	72.0	E10 44	25 50
		ое содержание, г	545		16,31	73,9		-
порі	vid, F, H	ие менее П	450	18,90	21,00	91,35	630,00	
1470						800	4701	===
	ГО за 1			62,4	58,1	238,6	-	
Hop	<b>иа, г, н</b>	е менее		54,0	60,0	261,0	1800,0	

При	Nº	Наименование блюда	Выход	Пище	вые вец	цества	Энергет	Вита
ëм пи	рецеп туры		блюда	Б	ж	У	ическая	мин
День	2 (лет	0 3-7)=3					ценност	C
	4==	Завтрак						
	178	Оладьи из печени "по-кунцевски"	80	16,96	12,66	11,9	229,38	
	220	Драчена с маслом	100	8	9,45	4,92	136,73	0,32
	204	Овощи свежие Чай с молоком 180	60	0,48		,		
	334		180	2,61	2,34	14,3	88,74	1,2
		Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	25	1,65	0,15	8,35	41,35	
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
Факт	ическо	е содержание, г	475,0	32,1	25,0	55,7	575,5	1,5
		менее	400	13,5	15	65,3		1,3
			400	13,3	13	05,5	450,0	
		2 завтрак						
		Напиток витаминизированный (готовый)	165	0,86	0	12,4	52,9	29,1
	368	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,40	10
		е содержание, г		1,26	0,4	22,2	97,3	39,1
норм	ıа, г, не	менее	100	2,7	3,0	13,1	90,0	
		06						
	14	Салат овощной (из свежих помидоров с луком)	60	0,70	4,60	2 20	F2 40	12.40
	67	Суп картофельный с крупой	200	2,08	2,23	2,30 13,60		
		Птица, тущенная в соусе с овощами	180	12,17	4,58	20,37	82,79	6,60
		Компот из свежих плодов	180	0,12	0,09		171,38	9,71
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	10,03 19,32	41,41	0,65
		Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	25	1,65	0,15	8,35	93,52 41,35	
			1 -3	1,00	0,13	0,33	41,33	
		е содержание, г	685	19,88	12,05	73,97	483,85	30,4
торм	a, r, ne	менее	600	18,9	21	91,4	630,0	
		Ужин (уплотнённый п	Оппиии)					
	38	Салат из моркови с яблоками	60	0,64	0,11	5,18	24,27	3,75
		Пудинг из творога с рисом (запеченый)	180	24,50	35,98	26,33	527,17	0,25
		Соус фруктовый	30	0,14	0,02	19,4	78,14	0,62
,	492	Песочник с сухофруктами	30	4,22	5,50	32,00	194,38	
		Молоко кипяченое	200	6,09	5,42	10,07	113,42	2,73
					-7		220) 12	2,73
201/21	1100:::2							
		содержание, г	500,00	35,59	47,03		937,38	21,25
юрма	э, г, не	Menee	450	18,90	21,00	91,35	630,00	
TOF	) за 1 д	ень		000	011	2447	2004.0	02.2
		менее		88,8 54,0	84,4 60,0	244,7	2094,0	92,2

Приё	Nº	Наименование блюда	Выход	Пищев	ые веш	ества	Энергет	Витам
М	реце		блюда,	Б	ж	У	ическая ценност	ин С
	) (лето	3-7)=4						
-1		Завт	рак					
	185	Каша манная жидкая с сахаром	150	2,36	0,23	20,97	95,39	0,00
	224	Омлет паровой с мясом	80	9,89	12,15	1,55	155,11	0,33
		Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,30	88,94	1,20
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	
			450.0	18,1	15,1	56,1	433,0	2,0
		содержание, г	450,0		15,1	65,3	450,0	2,0
Норма	а, г, не	менее	400	13,5	13	03,3	430,0	
		2 222	znau					
	401	2 зав Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,20	1,40
	401		200	1,78	1,60	17,50	91,25	1,10
		Кондитерское изделие	20	1,78	1,00	17,50	31,23	
Фанти	Mechoe	і е содержание, г		7,58	6,6	25,5	191,5	1,4
	a, r, He		100	2,7	3,0	13,1	90,0	
Hopin	4, 1, 110	Microca		/-				
		06	ед					
		Овощи свежие	50	0,30	0,10	2,10	10,50	4,50
	57		200	1,29	3,87	8,74	74,95	8,43
		Плов из птицы	160	16,00	14,78	26,76	304,06	0,41
	376	Компот из сушенных фруктов	200	0,13	0,04	24,66	99,48	
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	
		Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	25	1,65	0,15	8,35		
Факти	ическое	е содержание, г	675	22,53	19,34	89,93	623,86	13,34
-		менее	600-800	<del></del>	21	91,4		
		Ужин (уплотнё	нный полдн	ик)				
	230	Вареники ленивые	180	51,06	29,26	41,69	634,34	0,10
	351	Соус молочный сладкий	30	0,58	1,36	3,98	30,44	0,10
	496	Коржик молочный	37	4,89	8,43	46,50	281,43	0,05
	395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	90,53	1,17
		Фрукты свежие	100	0,40	0,47	9,80	45,03	10,00
Факт	ическо	е содержание, г	527,00	59,78	41,93	116,33	1081,77	11,42
		менее	450			91,35	630,00	
ИТОГ	О за 1	день		108,0	83,0	287,9	2330,0	28,3
		менее		54,0	60,0	261,0	1800,0	

Приё	Nº	Наименование блюда	Выход	Пище	вые ве	щества	Энергет	Витами
M	реце		блюда		Ж	У	ическая	нС
Лень		ето 3-7)=5	Г				ценност	
ACIID	TO (N							
	94	Завтр Суп молочный с крупой пшённой		1		T		
	2	Бутерброд с повидлом	150		78/05/05			0,68
		Суфле из отварного мяса с рисом	_				-	0,10
	394	Чай с молоком	180				231,55 88,94	1 20
		Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	20	-			34,16	1,20
						,,,,	0.,20	
Факти	ческо	е содержание, г	485,0	26,4	22,0	79,2	620,3	2,0
		е менее	400				450,0	2,0
						00,0	430,0	
		2 завт	рак					
	399	Сок фруктовый	200	1,4	0,4	22,8	100,0	14,8
		Кондитерское изделие	20				91,25	
Факти	ческо	е содержание, г		3,18	2	40,3	191,3	14,8
Норма	а, г, не	менее	100	2,7	3,0	13,1	90,0	
		•						
		Обе	Д					
		Овощи свежие	50	0,30	0,10	2,10	10,50	4,50
	8	Суп картофельный с макаронными изд.	200	2,29	2,46	13,46	85,20	6,60
		Голубцы ленивые	140	12,36	7,91	17,73	191,55	17,53
	379	Кисель из сухофруктов	180	0,14	0,14	21,49	87,78	1,55
		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,56	46,36	
		Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	51,24	
		е содержание, г	620	18,65	11,17	74,36	472,63	30,18
Норма	, г, не	менее	600-800	18,9	21	91,4	630,0	
		Ужин (уплотнённ	ый полдн	ик)				
		Пудинг из печени с морковью	70	15,68	6,86	6,30	149,66	
		Пюре картофельное	150	3,05	6,00	25,55	168,40	22,73
		Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,20	1,40
,	479	Булочка "Творожная"	50	7,30	2,30	29,25	166,90	
		Хлеб пшеничный	- 30	2,37	0,30	14,49	70,14	
-		Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	42,18	9,50
Рактич	еское	е содержание, г	595,00	34,58	20,84	92,90	697,48	33,63
The state of the s		менее	450	18,90	21,00	91,35	630,00	33,03
						enance and a second		
ТОГО				82,8	56,0	286,7	1981,6	80,6
норма,	, г, не	менее		54,0	60,0	261,0	1800,0	

При	Nº	Наименование блюда	Выход	Пищев	ые веш	ества	Энерге	Вита
ëm	рец		блюда,	Б	ж	У	тическ	мин С
	епту		<u> </u>				ая	
День	4 (ле	то 3-7)=6						
		Завтр			= 001	40.0	445.50	0.01
		Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75 2,32	5,22 2,95	18,9 0,0	145,50 35,83	0,91
		Сыр российский						
	397	Какао с молоком	180 25	3,058 1,65	2,658 0,15	13,2 8,35	88,95 41,35	1,43
		Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	100	0,40	0,13	9,80	45,03	
		Фрукты свежие	100	0,40	0,47	3,00	43,03	10,00
Факт	ическ	ое содержание, г	515,0	13,2	11,4	50,2	356,7	12,4
		е менее	400	13,5	15	65,3	450,0	
-		2 завт	рак					
	399	Сок фруктовый	200	0,6	0,2	30,4	125,8	8
		Кондитерское изделие	20	1,78	1,6	17,5	91,25	
Факт	ическ	ое содержание, г		2,38	1,8	47,9	217,1	8
		е менее	100	2,7	3,0	13,1	90,0	
	-	Oбe	Д		<u> </u>		-	
	T	Овощи свежие	60	0,48	0,06	1,68	9,18	25,00
	81	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,05		_
	-	Тефтели из печени с рисом с соусом	80		10,20	15,03		
		Картофель отварной	130	_				
	_	Компот из свежих плодов	180			10,03		_
	1 3/2	Хлеб пшеничный	40			19,32		
	+	Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	25	-		8,35		
	+	жаной, ржано пшеничный		1,03	0,13	0,00	12,00	
фэил	PALLOCK	ое содержание, г	715	19,67	17,62	80,75	605,29	48,05
		не менее	600	<u> </u>	-		-	
πομι	via, i, r	Te menee	000	10,50	21,00	21,33	030,00	
		Ужин (уплотнён	иый поллии	<u> </u>				
	16	Салат овощной (Летний)	60		3,12	3,87	46,52	11,22
	10	Рыба, запеченная в омлете	80				-	
<u> </u>	212	Каша рассыпчатая	130	_			_	
		Чай с молоком	180		-			
-	_		37					
	409	Кекс "Детский"	40		-			
	+	Хлеб пшеничный	40	3,10	0,40	19,52	33,32	+
<b>A</b>			F27.00	27.10	22.60	97,03	709,64	12,59
		сое содержание, г	527,00		-			
нор	Ma, Γ, Ι	не менее Т	450	18,90	21,00	31,53	030,00	-
LATTIC				60.0	FAF	375.0	1000	01.
		1 день		62,3	-			
Hop	ма, г, і	не менее		54,0	60,0	261,0	1800,0	1

	21-	Наименование блюда В	ыход	Пище	вые !	веще	тва	Энерге			
м м	№ реце	6		Б	K	4	У	тиче		ин С	
ши	птур	2 7)-7							3.3		
HP S	3 (лето	3-//=/							10	0.0	0
	405	Каша рисовая жидкая с сахаром	200	2,06		0,30	28,13		3,46	0,0	
	185	Сыр российский	15	3,48	-	4,43		-	3,79	0,1	_
		Масло сливочное	5	0,04		3,63	0,07		3,09 8,98	1,2	20
		Чай с молоком	180	2,6	_	2,34	14,31	-	3,52	1,2	
	334	Хлеб пшеничный	40	3,1	5	0,40	19,32	9.	3,32		
		ANICO HELCHA INC.			_	_		+			411-
							C4 1	2	02.0	1	,3
	***************************************	содержание, г	440,0	11,	-	11,1	61,8		92,8	-	-,-
-			400	13,	5	15	65,	3 4	50,0		
lopiv	а, г, не	Mence									_
		2 завтрак						0 44	20.00	1	1
	100		200	5,8	_	5,00	8,0	-	00,20		4
	401	Кондитерское изделие	20	1,7	8	1,60	17,5	0 9	91,25	-	_
	-	кондитерское изделие									A
				7,	8	6,6			191,		1,
***************************************		е содержание, г	100	2	,7	3,0	13	,1	90,	)	
Hopi	<b>иа, г, не</b>	e MeHee									_
		Обед								1	
		0 Салат овощной из белокочаной капусты	60	0,	84	3,05	_	_	51,5		_
	1 2	3 Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,	55	4,27	12,	_	10,0	_	3,9
	8	З Суп картофельный с мисными фринад	80	14,	12	5,54		_	.09,1		),4
		Шницель рыбный натуральный	130	3	17	32,67	13,	44 3	360,4	_	9,3
	34	2 Рагу овощное с соусом	180	0 0	13	0,04	1 24,	73	87,8	34 1	1,
	37	78 Кисель из свежих плодов или ягод	50	3	,30	0,30	16,	70	87,0	00	
_	-	Хлеб ржаной, ржано-пшеничный						-			_
			70	0 27	,11	45,9	3 73	,11	806,	05 4	1,
		ое содержание, г	60		8,9	2	1 9	1,4	630	0,0	
Hop	ома, г, і	не менее									
		Ужин (уплотнённы)	і полдн	ик)							
				0 0	),30	0,1	.0 2	,10	10,	50	4
		Овощи свежие			5,62	8,0		,16	131,	_	0
		Тефтели из говядины (с соусом )			3,67	7,1		,80	162		10
		55 Икра овощная			0,86		_	2,4	5	2,9 2	29
		Напиток витаминизированный (готовый)			3,16	0,4	10 19	9,32	93	,52	
		Хлеб пшеничный			2,40			5,10	77	,56	(
		476 Булочка "Розовая"	_		0,40	_		9,80		,03	10
		Фрукты свежие			7,41			7,66	573	,31	54
Ф	эктичес	кое содержание, г			8,90			1,35	630	,00	
Ho	орма, г,	не менее		30 3							
					63,5	8	0,6 2	48,1	196	3,7	
		1 день						61,0	Name and Address of the Owner, where the Owner, which is the Owner, which is the Owner, where the Owner, which is the Owner,	0,00	

Приё	Nº	Наименование блюда	Выход	Пище	вые веі	щества	Энерге	Витам
W	реце		блюда,	5	ж	У	тическ	ин С
<b>Пищ</b> День (	The state of the s	3-7)=8	T T				ая	
	0 (11010							
	212	Лапшевник с творогом		12.40	1 44 00	24.50	1 272 72	
	7	Сыр российский	150 10	13,40 2,32				0,13
	213	Яйцо вареное	40		-			0,07
		Какао с молоком	180	4,9 3,058				1 //2
		Хлеб пшеничный	30	2,37	-			1,43
		Фрукты свежие	100	0,40				10.00
		трукты вослис	100	0,40	0,47	9,80	45,03	10,00
Факти	ческое	е содержание, г	510,0	26,4	22,0	69,4	581,0	11,6
		менее	400	13,5				11,0
·			400	13,3	13	03,3	430,0	
		2 завтр	ак					
	399	Сок фруктовый	200	0,6	0,2	30,4	125,8	8
		Кондитерское изделие	20	1,78		17,5		
			- 20	1,70	1,0	17,5	31,23	
Факти	ческое	содержание, г		2,38	1,8	47,9	217,1	
		менее	100	2,7	3,0	13,1	90,0	
		-			7,0		30,0	
		Обед						
		Овощи свежие	50	0,30	0,10	2,10	10,50	4,50
	85	Суп картофельный с клецками	200	1,85	2,96	10,68		5,06
	120	Клецки мучные	25	0,1	0,81	4,79		-,00
		Зразы куриные с омлетом и овощами	80	10,95		5,07	171,09	1,73
		Капуста тушеная	100	1,85	3,22	7,19	65,14	10,26
		Кисель из сухофруктов	180	0,14		21,49	87,84	1,55
		Хлеб пшеничный	40	3,16		19,32	93,52	1,33
		Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	25	1,65				
Фактич	неское	содержание, г	700,00		19,52			23,10
	, г, не		600	***************************************		91,35	***************************************	23,10
				20,50	22,00	31,33	030,00	
		Ужин (уплотнённі	ый полдник					
		Овощи свежие	50	0,30	0,10	2,10	10,50	4,50
		Рыба припущенная	80	10,45	1,42	0,16		0,2
		Пюре картофельное	130	2,64	5,20		145,92	19,70
		Кекс "Здоровье"	25	1,35	5,29		107,21	13,70
		Молоко кипяченое	200	6,09	5,42	10,07		2,73
		Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	25	1,65	0,15	8,35	41,35	2,13
		·		_,00	0,10	0,00	41,00	
рактич	еское	содержание, г	510,00	22,18	17,48	54,27	463,12	27,13
Іорма,	, г, не г	менее	450				630,00	
	за 1 д			69,4	60,8	242,2	1792,8	
юрма,	г, не г	иенее		54,0	60,0	261,0		

<b>Приё</b>	Nº	Наименование блюда	Выход	Пищевь	не вещ	ества	Энергет	Витам
M	реце		блюда,	6	ж	У	ическа я	ин С
TOUR.	<b>птур</b> 7 (лето	2_7)=0						
цепр	/ (NETO	Завтрак						
	195	Каша овсяная жидкая с сахаром	155	3,65	1,91	22,49	121,75	
	103	Бутерброд с сыром российским	40	4,73	6,88	14,6	139,20	0,07
		Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,4	90,53	1,17
		Фрукты свежие	100	0,40	0,47	9,80	45,03	10,00
						-		
<b>A</b>			475,0	11,6	11,7	61,2	396,5	11,2
		содержание, г	400	13,5	15	65,3	450,0	
Норм	а, г, не	менее	400	13,3	13	05,5	430,0	
		2	L					
	1	2 завтрак	200	4.4	0.4	22.0	100,0	14,8
	399	Сок фруктовый	200	1,4	0,4	22,8		14,0
		Кондитерское изделие	20	1,78	1,6	17,5	91,25	
				0.40		40.0	101 2	110
		содержание, г		3,18	2	40,3		
Норм	ла, г, не	менее	100	2,7	3,0	13,1	90,0	
r		Обед					1 10 10	
		Салат из белокочанной капусты	60	-	3,04	5,19		_
	84	Суп картофельный с рыбным фрикадельками	225	-	3,16			_
		Котлеты рубленные из кур, запечённые с соусом		-	3,97	13,74	_	_
	352	Соус молочный	30	0,8	2,53			
	322	Пюре картофельное с морковью	130	2,48	4,00			-
	372	Компот из свежих плодов	180	0,12	0,09	10,03		
		Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	50	3,30	0,36	16,70	87,00	
Факт	ическо	е содержание, г	745,00	31,30	17,15	75,38	640,39	46,34
	иа, г, не		600	18,90	21,00	91,35	630,00	
	T							
		Ужин (уплотнённый п	олдник)					
	T	Овощи свежие	50	0,30	0,10	2,10	10,50	4,5
	T-	Фрикадельки мясные	70	1,33	2,18	2,22	33,82	0,0
	355	Соус сметанный с томатом	30	0,48	4,02	1,49	44,06	0,0
	_	Каша рассыпчатая	130	_				3
		Напиток кисломолочный	200			_		1,4
		Булочка "Веснушка"	25	_			87,45	5
	1	Хлеб пшеничный	40				93,52	2
Факт	гическо	е содержание, г	545,00					5,9
		е менее	450	-				-
, iopi	10, 5, 110							
MTO	ГО за 1	nous		63,7	46,8	254,	6 1752,	5
		менее		54,0	-			-

При	Nº	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещест			Энерге	Вита
ëм пи	рецеп		блюда, г	Б	ж	У	тическ ая	мин С
		o 3-7)=10						
		Завтрак						
		Каша рисовая жидкая с сахаром	155	1,6	0,23	21,8	95,55	
	238	Запеканка из творога с морковью	150		18,53	52,50	463,53	1,59
	6	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13		4.0
	394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,3		1,2
		Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	25	1,65	0,15	8,35	41,35	
<b>A</b>			520,0	27,7	28,5	97,1	755,5	2,8
		е содержание, г	400		15	65,3		
Нор	ма, г, не	менее	400	13,3	13	05,5	430,0	
		2						
		2 завтрак	165	0,86	0	12,4	52,9	29,08
		Напиток витаминизированный (готовый)			1,6	17,5		
		Кондитерское изделие	20	1,78	1,0	17,5	91,23	
				2.64	1.6	20.0	144,2	29,08
		ре содержание, г	400	2,64	1,6	29,9	1	
Нор	ма, г, н	е менее	100	2,7	3,0	13,1	90,0	
		Обед						
	15	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком	60	1,17	7,38	4,49	89,06	20,10
	57		200	1,29	3,87	8,74	74,95	8,43
		Гуляш из отварного мяса (говядины)	80	8,57	6,90	2,20	105,18	0,00
	205	Макароны отварные с маслом	150	5,23	5,2	25	167,72	0,00
	_	Компот из свежих плодов	180	0,12	0,09	10,03	86,44	0,65
	+	Хлеб пшеничный	40	3,95	0,50	24,15	116,90	
	<del>                                     </del>	Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	25	_	0,15	8,35	41,35	
	_	// // phaner, phane in a sin men.						
Фан	тическо	ре содержание, г	739	21,98	24,09	82,96	681,6	29,18
		е менее	600	18,90	21,00	91,35	630,00	
_		Ужин (уплотнённый по	лдник)					
	T	Овощи свежие	60	0,48	0,06	1,68	9,18	25,00
	291	Запеканка картофельная с печенью (или мясом)	80	6,06	4,75	12,85	118,39	1,90
		Сметана	1	0,20	1,60	0,26	16,24	0,00
	460	Крендель сахарный	40	_		_	230,96	0,00
		В Яйцо вареное	40					
		Кофейный напиток с молоком	180					1,1
		Хлеб пшеничный	30					l .
фан	TUVECK	ое содержание, г	438,00				596,74	28,0
-		е менее	450			-	630,00	)
ИТ	) ГО за 1	Лень		73,6	76.0	288,7	7 2178,0	89,
-		не менее		54,0	-			