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

03-16

Примерное 10-дневное меню МБДОУ Д/С25 (осенне-зимний период): с 01.11. по 31.03)

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

Приё	Nº	Наименование блюда	Выход	Пище	вые вег	цества	Энерге	Витам
ПИШИ W			блюда,		ж	У	тическ	ин С
День 3	1=10						ая	
		Завтра	К			-		
	7	Сыр российский	10	2,32	2,95		36,00	0,07
		Пудинг из творога с рисом и изюмом	180	27,25	19,37	43,81		0,36
	OF	Сметана	15	and the second second	2,00	0,32	20,28	
	303	Суп молочный с тыквой и крупой	150	2,48	4,37	12,44	99,01	2,532
	392	Чай с сахаром 180/10	180	0,06	0,02	9,99	40,40	0,03
-		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	93,52	
Фактич	ческое	е содержание, г	F7F 0	25.5	20.4			
		менее	575,0	35,5	29,1	85,9		3,0
		MONO CONTRACTOR OF THE CONTRAC	400-550	13,5	15	65,3	450,0	
		2 завтра	<u>, </u>				L	
	399	Сок овощной, фруктовый и ягодный	200	0.6	0.2	20.4	4000	
		Кондитерское изделие	200	0,6	0,2	30,4	125,8	8
		темри оронос моделис	20	4,1	2,3	13,2	94	
Фактич	еское	е содержание, г		4,7	2,5	43,6	210.0	0
		менее		2,7	3,0	13,1	219,8	8
				any f	3,0	13,1	90,0	
		Обед						
		Салат из квашенной капусты с зёлёным го	60	0,50	2,33	5,15	43,50	
		Суп картофельный с макаронными издели		2,28	2,46	13,46	85,20	6,60
	274	Мясо тушеное с овощами в соусе	180	21,71	16,55	15,02	295,87	5,20
		Кисель из яблок сушеных	180	0,21	0,01	31,74	127,89	0,13
		Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	50	3,3	0,36	16,7	83,24	0,13
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	
		содержание, г	710	31,16	22,11	101,4	729,22	11,93
юрма,	г, не	менее	600-800	18,9	21	91,4	630,0	
		Vision (1						
	313	Ужин (уплотнённы Каша рассыпчатая			2 55	35.00	442 25	
		Печеньпо-стогановски с соусом 50/30	120	4,20	2,55	25,90	143,35	
-		Фрукты свежие	80	14,20	13,60	1,60	185,00	40.00
_		Фрукты свежие Молоко кипяченое	100	0,40	0,40	9,80	44,40	10,00
		Булочка "Осенняя"	200	6,09	5,42	10,07	133,33	2,73
		клеб ржаной,ржано-пшеничный	30	2,01	2,99	14,65	93,55	0,03
	- 1	отео ржанои,ржано-пшеничный	25	1,65	0,18	8,5	41,6	
актич	еское	содержание, г	555	28,55	25,14	70,55	641,25	12,76
Іорма,			450-600	18,90	21,00	91,35	630,00	12,70
	7		,50 000	10,00	21,00	71,33	030,00	
того:	за 1 д	ень		99,9	78,9	301,4	2338,0	35,7
орма,				54,0	60,0	261,0	1800,0	33,7

Приё	Nº	Наименование блюда	Выход	Пище	вые веі	щества	Энерге	Витам
м пищи			блюда, г	The second second second	ж	У	тическ	ин С
День 2	2=8							
	224	Завтрак						
Table 1	224	Омлет паровой с мясом	120		18,22			0,50
	2	Горшек зелёный консервированный Бутерброд с повидлом	60			6,86		
	397	Какао с молоком	50		7,55			0,48
		Фрукты свежие	180	3,15	2,72	13,0		1,6
		Хлеб пшеничный	100	0,40	0,40	9,80	44,4	10,00
		ургез паспичный	20	1,58	0,20	9,66	46,8	
Факти	неское	содержание, г	530,0	22.2	20.1	70 5	626.0	40.5
		менее	400-550	23,2	29,1	70,5	636,3	12,6
			400-550	13,5	15	65,3	450,0	
		2 завтрак						
	401	Напиток кисломолочный	200	5,22	4,5	7,56	01.62	OFA
		TELLIS CONTROL OF THE STREET	200	3,22	4,3	7,30	91,62	0,54
Фактич	еское	содержание, г		5,22	4,5	7,6	91,6	0.54
		менее		2,7	3,0	13,1	90,0	0,54
				tung 8	3,0	13,1	30,0	
	25	Обед						
		Салат из свёклы с яблоками	60	0,67	3,10	6,86	58,00	5,58
		Рассольник ленинградский	200	1,68	4,09	13,27	97,00	6,03
_		Птица отварная (с соусом сметанным) 65/25	90	18,99	12,24		186,12	
		Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,36	21,00
_		Компот из свежих плодов	180	0,12	0,09	10,03	41,47	0,65
_	_	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	
-		Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	50	3,3	0,36	16,7	83,24	
		содержание, г	750	29,2	24,4	79,53	654,95	33,26
торма,	г, не /	менее	600-800	18,9	21	91,4	630,0	
		Ужин (уплотнённый	полдник)					
	22	Салат из картофеля с солёными огурцами	60	1,09	4,17	6,86	69,30	9,60
		Рыба, запечённая в омлете	150	13,07	4,37	2,57	101,89	0,17
		Чай с молоком 180/10	180	2,67	2,34	14,30	89,00	1,2
		Кекс "Детский"	37	2,15	6,75	18,50	143,41	0,11
		хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
Рактич	еское	содержание, г	457,00	21,35	17,93	56,72	473,74	11,08
	г, не м		450-600	18,90	21,00	91,35	630,00	
TOFO						24.	1052	
	за 1 де			78,9	75,9	214,4	1856,6	57,5
юрма,	r, He A	менее		54,0	60,0	261,0	1800,0	

	Nº	Наименование блюда	Выход	д Пище	вые ве	щества	Энергет	г Витал
M	реце		блюда		ж	У	ическая	
День:	ПТУР 3=2		,r_				ценност	
		200000						
	185	Завтра Каша гречнево-пшёная жидкая с сахаром			*			
	217	Омлет с морковью	150					
		Оладьи из печени "по-Кунцевски"	50					
	395	Кофейный напиток с молоком	180					
		Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	50					1,1
			30	3,30	0,30	16,70	83,2	
Факти	ческое	содержание, г	F10.0	270				
		менее	510,0			65,6		1,
			400-55	13,5	15	65,3	450,0	
		2 завтр	214					
	401	Напиток кисломолочный		F 22	4.50			
		Кондитерское изделие	200	5,22	4,50	7,56		0,54
		по премос изделие	20	4,1	2,3	13,2	94	
Фактич	еское	содержание, г		0.00				
		менее		9,32	6,8	20,8	185,6	0,54
			The Market Co.	2,7	3,0	13,1	90,0	
12.13		Обед						
	36	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0.67	210	6.06	50.00	
		Щи из квашенной капусты с картофелем	200	0,67	3,10	6,86	58,00	5,58
		Гуляш из отварной говядины 60/60		1,29	3,80	5,30	61,80	10,60
	313	Каша рассыпчатая	120	17,99	14,48	4,62	220,80	0,7
		Кисель из сока натурального	100	4,20	2,55	25,90	143,35	
		Хлеб пшеничный	180	3,78	3,41	27,36	154,26	1,29
		мангиным	40	3,16	0,4	19,3	93,52	
рактиц	eckue	содержание, г	700	20.10				
Іорма,			700	30,42	24,64	82,50	673,73	12,59
- Pina,	1, 110.1	NCTICC	600-800	18,9	21	91,4	630,0	
		Ужин (уплотнённы	и поллими					
		Икра овощная	60	0,78	2,48	4,29	42,60	2.62
		Тефтели рыбные тушёные	80	9,57	3,72			2,62
		Картофель в молоке	120	2,81	2,98	9,68	110,50	0,12
		Пирожки печеные из дрожжевого теста	35	4,41	1,99	15,72	101,28	12,93
	394	Най с молоком 180/10	180	2,67		12,70	86,44	0,04
		Клеб пшеничный	30		2,34	14,31	89,00	1,2
		Фрукты свежие	50	2,37	0,30	14,49	70,14	5.00
актиче		содержание, г	555	103 22	0,2	4,9	22,20	5,00
орма,			450-600	103,22	87,39 21,00			52,673
			430-000	10,30	21,00	91,35	630,00	
		*						
ТОГО з	за 1 де	НЬ		170,7	144,9	508,1	4024,2	67,0

Приё		Наименование блюда	Выход	Пищ	евые в	ещества	Энерге	Витам
M	реце		блюда,		Ж	У	тическ	ин С
<u>пищи</u> День 4							ая	
Herro	• •	2						
	101	Суп молочный с крупой					7	
	7	Сыр порциями Российский	200					
		Чай с молоком 180/10	180	, ,			36,00	
1		Хлеб пшеничный	40					1,20
	368	Фрукты свежие	100					10.00
			100	0,40	0,40	3,00	44,40	10,00
Фактич	нескоє	е содержание, г	F2F 0	140				
		менее	535,0			59,4		2,2
	,,,,,,,,		400-550	13,5	15	65,3	450,0	
		2 завтрак	1			<u> </u>		
		Напиток витаминизированный (готовый)	165	0,78	0	12,6	52,2	170
						42,0	32,2	170
Фактич	еское	содержание, г		0,78	0	13.6	F2.2	470
		менее		2,7	3,0	12,6 13,1	52,2 90,0	170
				the j	3,0	13,1	90,0	
Обед					-			
		Салат из квашеной капусты с зел.горошеом	60	0,50	2,33	5,15	43,50	
-	* 216	Суп с макаронными изделиями	200	3,80	4,80	18,80		
	279	Суфле из отварного мяса с рисом	80	12,45	11,39	16,70	219,10	
,		Рагу овощное с картофелем	120	6,20	8,28	15,03	159,44	
		Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,77	113,02	0,40
		Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	50	3,3	0,36	16,7	83,24	
		содержание, г	710	26,69	27,18	100,15	751,9	0,4
Норма,	г, не /	менее	600-800	18,90	21,00	91,35	630,00	
нённыі	й полл	HNK)						
		Салат из моркови с яблоками	COL	0.77	2.00			
		Запеканка из творога с морковью	60	0,77	3,08	6,56	57,04	3
		Соус фруктовый	150	20,99	18,52	42,80	421,87	1,28
		Молоко кипяченое	30	0,14	0,02	19,4	78,14	0,62
		Пирожки печёные из дрожжевого теста	35	6,09	5,42	10,07	113,42	2,73
)	Клеб пшеничный	30	4,41	1,99	12,7	86,44	0,035
			30	2,37	0,30	14,49	70,14	
актич	еское	содержание, г	445,00	34,00	26,25	99,47	770,01	4,66
юрма,	r, He M	ленее	450-600	18,90	21,00		630,00	4,00
ТОГО:	3a 1 ne	энь						
орма,				75,5	64,6		1924,4	177,3
-pinu,	, HE N	ionec		54,0	60,0	261,0	1800,0	FEBRUAR .

Приё	Nº	Наименование блюда	Выход	Пищев	вые вещ	ества	Энерге	Витам
M	реце		блюда,	Б	ж	У	тическ	ин С
пищи	птур						ая	
День 5	5=6							
		Завтра						
		Каша пшённая жидкая с сахаром	150	3,44	0,99	23,58	117,0	
		Сырники из творога с картофелем	100	12,61	9,47	16,10	200,1	4,35
		Салат из моркови с сахаром	60	0,77	3,08	6,56	57,04	0,03
	392	Чай c сахаром 180/10	180	0,06	0,02	9,99	40,4	0,03
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,1	
			F20.0	10.2	12.0	70.7	1016	7.1
-		содержание, г	520,0	19,3	13,9	70,7	484,6	7,4
Норма	а, г, не	Mehee	400-550	13,5	15	65,3	450,0	
		2						
	*	2 завтра	1	0.70	0	12,6	52,2	170
	*	Напиток витаминизированный (готовый)	165	0,78	0		94	170
		Кондитерское изделие	20	4,1	2,3	13,2	94	
				4.00	2.2	25.0	146,2	170
		е содержание, г		4,88	2,3	25,8	90,0	170
Норм	а, г, не	менее		2,7	3,0	13,1	90,0	
		05-						
		Обед		4 72	2 70	4.03	FOFO	EEO
	12		60	1,73	3,70	4,82	ļ	
	57		200	1,38	3,92	9,76		
		Шницель рубленый (из говядины)	80	12,44	9,24	12,56		
		Макароны отварные с маслом	130	4,76	3,66	22,86		
	372	Компот из свежих плодов	180	0,12	0,09	18,06		-
		Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	50	3,3	0,36	16,7	83,24	
			700	22.72	20.07	0176	623,06	12,78
Факт	ическо	е содержание, г	700		20,97	91,35		
Норм	а, г, не	менее	600-800	18,90	21,00	91,33	030,00	
		V - 1 2		1				
		Ужин (уплотнённ	60		2,51	4,92	46,24	5,88
	-	Салат из свеклы с зеленым горошком				27,33		_
	291		15		2,00	0,32		
	*	Сметана	40		5,26	22,30		
		Крендель сахарный			4,5	7,6		
	401	Напиток кисломолочный	200			19,32		
_	-	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	13,32	23,32	
Фоит	MILIDONO	е содержание, г	515,00	22,64	20,92	81,75	605,78	11,8
			450-600			91,35	630,00	
порм	nd, I, H	в менее						
MICH	0.00 1	DOUG		70,5	58,0	263,	1859,	7 202,
NIO	О за 1	е менее	1 1 1 1 1	54,0			1800,0	0

Приё	Nº	Наименование блюда	Выход	Пище	вые вещ	ества	Энерге	Витам
M	реце		блюда,	Б	ж	У	тическ	ин С
<u>пищи</u> День (птур						ая	
щепо (J-3	20						
	7		втрак	2,32	2.05		200	0.07
		Масло сливочное	5	0,04	2,95 3,63	0,07	36,0 33,0	0,07
		Запеканка из макарон с творогом	1 205	13,87	13,689	37,0	326,6	0,4497
		Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	48,6	0,4437
	394	Чай c молоком 180/10	180	2,67	2,34	14,31	89,00	1,2
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,1	
					- ,,,,,,	,	. 0,2	
Факти	ческое	содержание, г	470,0	26,4	27,5	66,1	603,3	1,7
		менее	400-550	13,5	15	65,3	450,0	
		2 33	втрак					
	399	Сок овощной, фруктовый и ягодный	200	0,60	0,20	30,40	125,80	8
		Кондитерское изделие	20	4,1	2,3	13,2	94,00	
Факти	ческое	содержание, г		4,70	2,5	43,6	219,8	
		менее		2,7	3,0	13,1	90,0	
		C	бед					
	*45	Винегрет овощной	50	0,60	3,80	3,84	35,18	6,62
	81	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,80	4,65
		Фрикадельки из птицы	80	13,23	6,65	6,88	140,29	
	318	Картофель отварной	100	1,27	1,92	10,22	63,06	
		Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,22	27,77	113,02	0,40
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	93,52	
		Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	25	1,65	0,18	8,53	41,62	
Факти	ческое	содержание, г	695,00	24,74	17,39	89,62	594,49	11,67
		менее	600-800	18,90	21,00	91,35	630,00	
		Ужин (уплотн	ённый полдник)				
	76	Сельдь с луком	55	2,69	6,27	0,91	71,00	
		Пюре картофельное	100	2,03	4,00	17,03	144,38	15,13
		Коржики молочные	37	2,39	8,43	46,50	281,35	
		Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,40	91,00	1,17
		Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	25	1,65	0,18	8,53	41,62	
	368	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	10,00
Факти	ческое	е содержание, г	497,00	12,01	21,69	97,17	673,75	26,30
		менее	450-600	18,90	21,00	91,35	630,00	
итого	O 3a 1,	день		67,8	69,1	296,5	2091,3	
-		менее		54,0	60,0	261,0	1800,0	HE STATE

Приё	Nº	Наименование блюда	Выход	Пище	вые вец	цества	Энергет	Витам
M	реце		блюда	Б	ж	У	ическая	ин С
	птур		, [ценност	
День	7=1							
		Завтрак						
	3	Бутерброд с маслом сливочным, с сыром россий		4,73	6,88	14,56	139,0	0,07
		Каша овсяная жидкая с сахаром	200	3,79	5,48	19,0	140,6	
	395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,40	90,5	1,17
	317	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,4	10
Факти	ческое	содержание, г	525,0	11,8	15,2	57,8	414,5	11,2
		менее	400-550	13,5	15	65,3	450,0	22,2
				/-		33,3	430,0	
		2 завтрак						
		Напиток витаминизированный (готовый)	165	0,78	0	12,6	52,2	
		Кондитерское изделие	20	4,1	2,3	13,2	94	
				•,-	2,3	10,2	34	
Факти	ческое	содержание, г		4,88	2,3	25,8	146,2	0
		менее		2,7	3,0	13,1	90,0	<u> </u>
					3,0	20,2	30,0	
		Обед						
	45	Салат из квашенной капусты	60	0,50	2,33	5,15	43,50	1,58
		Суп с рыбными фрикадельками	200	5,00	2,90	10,70	98,80	9,84
		Суфле мясное из говядины с тыквой	80	11,46	4,39	0,13	85,87	3,01
	313	Каша рассыпчатая	120	4,20	2,55	25,90	143,35	
		Компот из свежих плодов	180	0,12	0,09	10,03	41,74	0,65
		Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	50	3,30	0,36	16,70	83,24	
		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	
		TOTAL TELEVISION	20	1,50	0,20	3,00	40,70	
Факти	RECKUE	содержание, г	710,00	24,58	12,62	68,61	496,50	12,07
		менее	600-800	18,90	21,00	91,35	630,00	12,07
ТОРІНО	i, i, ne	Menec	000-000	10,50	21,00	34,33	030,00	
		Ужин (уплотнённый г	ODDHAN)					
	30	Салат из моркови с яблоками	60	0,77	3,08	6,56	57,04	3
		Пудинг из творога с рисом запеченый	130	19,68	13,99	31,63	331,14	0,34
		Соус фруктовый	30	0,14	0,02	19,40	78,14	0,62
		Молоко кипяченое	200	6,09	5,42	1,07	133,33	2,73
	400	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	2,73
		жиео пшеничный	20	1,50	0)20	3,00		
Факти	ческое	содержание, г	440,00	27,49	19,63	61,76	589,37	3,69
			450-600	18,90	21,00	91,35	630,00	
итого) за 1 д	ень		68,7	49,7	214,0	1646,6	
		менее	THE REAL PROPERTY.	54,0	60,0	261,0	1800,0	14/25

Приё	Nº	Наименование блюда	Выход	Пище	вые вец	цества	Энергет	Витам
M	реце		блюда,	Б	Ж	У	ическая	ин С
	птур		1				ценност	
День 8	8=9							
		Завтр	рак					
		Сыр российский	15	3,48	4,43		54,00	0,11
		Каша рисовая жидкая с сахаром	150	1,60	0,23	21,70	96,00	
	239	Оладьи из творога	50	6,95	5,30	0,50	77,40	0,15
		Салат из моркови с сахаром	60	0,77	3,08	6,56	57,04	3
	392	Чай с сахаром 180/10	180	0,06	0,02	9,99	40,40	0,03
		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	
	368	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,4	10,00
Факти	ческое	содержание, г	575,0	14,8	13,7	58,2	416,0	13,3
Норма	а, г, не	менее	400-550	13,5	15	65,3	450,0	
		2 завт	рак					
	399	Сок овощной, фруктовый и ягодный	200	0,60	0,20	30,40	125,8	8
		Кондитерское изделие	20	4,1	2,3	13,2	94	
Факти	ческое	содержание, г		4,7	2,5	43,6	219,8	8
		менее		2,7	3,0	13,1	90,0	
		Обе	<u>n</u>					
	45		60	0,50	2,33	5,15	43,50	
		Суп картофельный с крупой	200	2,08	2,23	13,60	82,82	6,60
		Котлеты рыбные любительские	80	10,95	3,70	8,69	111,86	3,02
	321	Пюре картофельное	130	2,65	4,16	17,70		15,74
		Кисель молочный	180	3,78	3,41	27,36	154,26	1,29
	304	Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	50	3,30	0,36	16,70	83,2	ک سکا و ملد
		улео ржаной, ржано-пшеничный	30	3,30	0,50	10,70	03,2	
Факти	ческое	содержание, г	700	23,26	16,19	89,2	594,6	26,654
Норма	а, г, не	менее	600-800	18,9	21	91,4	630,0	
		Viscos (17 70712)						
	22	Ужин (уплотнён	ныи полдник 60	1,09	4,17	6,86	69,33	9,60
	22	Салат из картофеля с солеными оругцами						0,30
	200	Тефтели из говядины	80	5,43	6,03	6,87		10,26
		Капуста тушеная	150	2,77	4,84	10,79		0,54
	401	Напиток кисломолочный	200	5,22	4,50	7,56		0,54
	A	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49		
	*475	Булочка обогащенная с изюмом	25	2,20	0,81	16,00	79,97	
Факти	ческое	е содержание, г	545	19,08	20,65	62,57	512,273	20,7
		менее	450-600			91,35		
	9 19 110							
итого) за 1 д	19Hb		61,9	53,0	253,6	1742,7	68,6
		welee		54,0	60,0	261,0		200

	Nº	Наименование блюда	Выход	Пище	евые вец	Энергет	Витам	
M	реце		блюда	Б	ж	У	ическая	нС
пищи День 9			1,				ценност	-
цепь 3	-4							
	105	Завтран						
	192	Каша манная жидкая с сахаром	150	2,36	0,23	21,00	95,00	
		Омлет с картофелем	60	4,03	10,20	5,55	103,40	0,0
	397	Запеканка из печени с рисом Какао с молоком	60	6	11		176,00	
	337	Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	180	3,15	2,72	13,00	88,92	1,0
		жано-пшеничный	25	1,65	0,18	8,53	41,62	
					Super-			
Фактич	еское	содержание, г	475,0	17,2	24,3	EQ 1	F04.0	-
Норма,	г, не	менее	400-550	13,5	24,3 15		504,9	1
			100 330	13,3	13	65,3	450,0	
		2 завтран	K					
	399	Сок овощной, фруктовый и ягодный	180	0,54	0,18	27,36	113,22	7,
		Кондитерское изделие	20	0,2	0	16,3	62,00	
							32,00	
		содержание, г		0,74	0,18	43,7	175,2	7
Іорма,	г, не л	менее		2,7	3,0	13,1	90,0	
		Обед						
		Салат из солёных огурцов с зелёным горошком	60	0,50	2,32	5,14	43,50	
		Борщ из квашеной капусты с картофелем	200	1,38	3,92	9,76	79,90	6,4
		Биточки рубленые из птицы	80	11,27	11,84	7,07	179,89	0,3
		Пюре картофельное с морковью	130	3,22	5,20	20,29	140,96	17,7
		Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,77	113,02	0,4
	_	Клеб пшеничный	25	1,65	0,18	8,35	43,50	
)	Клеб ржаной, ржано-пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
		содержание, г	725	20,83	23,78	92,86	670,91	24,9
юрма,	r, He N	менее	600-800	18,9	21	91,4	630,0	
		V						
	10	Ужин (уплотнённый Салат из белокочан. капусты	No.		200	E 40	E0 4E	40.1
		вразы куриные с омлетом и овощами	60	0,84	3,05	5,41	52,45	19,4
		(аша рассыпчатая	60	6,76	7,36	6,20	118,08	
		аша рассынчатая	120	4,20	2,55	25,90	143,35	
		ватрушка с творогом	200	5,22	4,50	7,56	92,00	
		леб пшеничный	35	2,23	1,49	22,06	110,57	0,04
	_	рукты свежие	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
SALANING			100	0,40	0,40	9,80	44,4	10,0
		одержание, г	605,00	21,62	19,25	81,62	586,59	19,5
орма, г	, HE W	cacc	450-600	18,90	21,00	91,35	630,00	
		HA		60,4	67,5	276,2	1937,7	53,
того з	2 1 00			5 35 5 22 1	27 7 3			

Приё	Nº	Наименование блюда	Выход	Пище	вые вег	щества	Энерге	Витал
M	реце		блюда	5	ж	У	тическ	ин С
	птур		, г				ая	
День :	10=/							
		Завт	рак					
	2	Бутерброд с повидлом	55		3,93		160,90	0,4
	94	Суп молочный с крупой	180	4,33	4,57		119,07	0,8
	170	Омлет с зеленым горошком	60		11,04			0,
		Оладьи из печени "по-Кунцевски"	50	-	7,91		144,00	
	392	Чай с сахаром 180/10	180		0,02	9,99	40,38	0,0
		Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	25	1,65	0,18	8,53	41,62	
Факти	HELKUE	содержание, г	FFOO	240	^==			
		менее	550,0	24,9	27,7	76,3		1,
тория	י, ו, חכ	MENCE	400-550	13,5	15	65,3	450,0	
		2 2202	DOM					
	399	2 завт Сок овощной, фруктовый и ягодный	180	0.54	0.10	27.20	442.22	
		оск осощном, фруктовым и людным	180	0,54	0,18	27,36	113,22	7,
Фактич	неское	содержание, г		0,54	0,18	27,36	113,22	7 2
		менее		2,70	3,00	13,05	90,00	7,2
				2,70	3,00	13,03	30,00	
		Обе	А					
	34	Салат из свёклы с зелёным горошком	60	1,00	2,51	4,92	46,24	5,8
	85	Суп картофельный с клецками 170/10	180	1,48	2,23	9,06	62,24	4,1
		Голубцы ленивые	160	14,12	9,04	20,26	218,88	20,0
	355	Соус сметанный с томатом	30	0,53	1,50	2,11	24,03	0,4
	384	Кисель молочный	180	3,78	3,41	27,36		1,2
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
		Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	30	1,98	36,00	10,02	51,20	
Фактич	неское	содержание, г	670	25,259	54,99	88,217	626,99	31,7
Норма	, г, не	менее	600-800	18,9	21	91,4	630,0	
		Ужин (уплотнён	ный поллни	K)				
-	*45	Винегрет овощной	50	0,60	3,80	3,84	35,18	6,6
		Кнели рыбные	80	10,91	3,34	4,45	91,50	0,29
	_	Пюре картофельное с морковью	130	1,91	3,08	12,01	83,41	10,50
		Булочка "Розовая"	30	2,40	0,84	15,10	77,64	0,0
		Напиток кисломолочный	200	5,22	4,50	7,56	91,62	0,5
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
		Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,4	10,0
рактич		содержание, г	620,00	34,00	26,25	99,47	770,01	4,6
		менее	450-600	18,90	21,00	91,35		.,,0
	за 1 д			84,7	109,1	291,3		45,1
порма,	, r, He 1	Mehee		54,0	60,0	261,0	1800,0	