## COLJIACOBAHO:

118, Arengaria a Transmena дошкольного образовательного учреждения Заведующий муниципального бюджетного муниципального образования Тихорецкий район

:

ООО "Комбинат "Школьного питания" утверждено: = Директор год

\*KOMENHA

находящихся в образовательных учреждениях с режимом пребывания 8-10,5 часов Цикличное двухнедельное меню для детей дошкольного возраста, (возрастная группа от 3 до 7 лет включительно)

	Плим пиши		Пище	Пищевые вещества	ества	Энергетиче	
№ TK	наименование блюда	Масса порции	P	×	y	ская ценность,	Витамин С, мг
	Hours 1					(Ккал)	
	Т фир						
	Завтрак						
9.02-195	Запеканка из творога с молоком сгущенным	170/25	31,7	0,6	67,2	475,0	9,0
5.4-180	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	0,0	17,9	5.18	1,0
14.1-25	Хлеб пшеничный	25	2,0	6,3	12,8	61,3	0,0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,2	8,6	42,8	0,0
	ИТОГО	420	37,2	9,5	107,7	9,099	1,6
	Второй завтрак						
1.1-100	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	10,4	45,0	10,0
	ИТОГО	100	0,4	0,4	10,4	45,0	10,0
	Обед						
2.1-50	Овощи натуральные свежие (огурцы)	50	5,0	0,1	2,0	10,4	3,0
10.3-200	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,7	4,6	5,8	9,07	9,9
12.1-70	Биточки рыбные	70	6,7	3,6	14,0	127,3	0,1
13.5-150	13.5-150 Рагу из овощей	150	2,3	8,0	19,4	159,0	10,2
5.9-180	Кисель из повидла ягодного	180	0,1	0,0	34,8	139,8	0,1
14.1-30	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,3	73,5	0,0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,2	8,6	42,8	0,0
	ИТОГО	200	17,7	16,8	101,1	623,4	20,0
	Полдник	The second second					1
16.3-145	Оладьи с молоком сгущенным	120/25	10,6	15,7	79,0	498,2	0,4
5.11-180	Ряженка	180	5,0	4,0	7,3	85,1	1,2
	ИТОГО	325	15,6	19,7	86,3	583,3	1,6
	BCELO	1545	6,07	46,4	305,5	1912,3	33,2

Масса порции         Б         Ж         У         ценность, (Късал)           Завтраж         200         5,9         4,5         2,9,1         179,6           Завтраж         200         5,9         4,5         2,2         30,8         155,7           180         0,2         2,2         30,8         155,7         27,2         27,2         30,8         155,7           180         0,2         2,0         14,2         57,2         27,2         30,8         155,7           180         0,2         2,0         1,4         57,2         30,8         155,7         42,8<		П		Пише	Пищевые вещества	Іества	Энергетиче	
Наименование блюда         пории         Б         Ж         У         цениоти.           День 2         1         3авграя         1         (Ковал)         17.9         (Ковал)         17.9         (Ковал)         17.9         (Ковал)         17.9		прием пищи,	Macca				СКЗЯ	Витамин
День 2           Азавтраж           Каша манная молочная жидкая         200         5,9         4,5         20,1         179,6           Кондитерское изделие (пряники)         45         2,2         2,2         30,8         155,7           Кондитерское изделие (пряники)         180         0,2         1,0         0,2         30,8         155,7           Хиеб рижано-пшеничный         25         2,0         0,0         1,4         57,2         30,8         42,8           ИТОГО         Второй завтраж         470         11,3         7,2         96,7         496,6           ИТОГО         Второй завтраж         150         1,5         0,2         2,8         4,1           ИТОГО         Обедя         1,6         1,5         0,2         2,8         18,7           Каркое по-домашнему         200         1,8         4,1         9,3         18,12           Хиеб рижано-шеничный         200         2,4         0,3         15,3         15,3           Хиеб рижано-шеничный         200         2,4         0,3         15,4         30,6           Хиеб рижано-шеничный         200         2,4         0,3         15,4         30,6	Nº TK	наименование блюда	порции	9	Ж	×	ценность, (Ккал)	С, мг
Завтраж           Кашиа манная молочная жидкая         200         5,9         4,5         29,1         179,6           Кондитерское изделие (пряники)         45         2,2         2,2         30,8         155,7           Чай с лимоном         180         0,2         0,0         14,2         57,2           Алеб пшеничный         25         2,0         0,3         14,2         57,2           Алеб ржано-пшеничный         80         0,2         0,0         14,2         57,2           ИТОГО         11,3         7,2         0,3         12,8         61,3           ИТОГО         1,0         0,2         0,0         1,3         1,3           Салат из белокачанной капусты с морковью         50         1,5         0,2         2,8         18,7           Компот из смеси сухофруктов         200         1,8         4,1         9,3         81,12           Компот из смеси сухофруктов         200         1,8         4,1         9,3         18,6           Компот из смеси сухофруктов         200         1,9         1,0         2,4         1,0           Клеб ржано-пшеничный         200         2,4         0,3         1,2         1,3		День 2						
Каша манная молочная жидкая         200         5,9         4,5         29,1         179,6           Кондитерское изделие (пряники)         45         2,2         2,2         30,8         155,7           Най с лимоном         180         0,2         2,2         30,8         155,7           Алеб пшеничный         25         2,0         0,3         12,8         61,3           Алеб ржано-пшеничный         8 горой завтрак         10         0,2         9,8         42,8           ПОС фруктовый         150         1,5         0,2         2,8         42,8         18,7           Сос фруктовый         150         1,5         0,2         2,8         18,7         18,7           ИТОГО         150         1,5         0,2         2,8         18,7         18,7           Каркое по-домашнему         200         1,8         4,1         9,3         18,12           Клеб ишеничный         200         1,8         4,1         9,3         18,6           Компот из смеси сухофруктов         20         1,8         4,1         9,3         15,3           Клеб ржано-пшеничный         20         2,4         0,2         2,4         3,6         6		Завтрак						
Кондитерское изделие (пряники)         45         2,2         2,2         30,8         155,7           Най с лимоном         180         0,2         0,0         14,2         57,2           Алеб пшеничный         25         2,0         0,3         12,8         61,3           Хлеб ржано-пшеничный         20         1,0         0,2         9,8         42,8           ИТОГО         Второй завтрак         15         0,2         2,8         42,8           ИТОГО         Обеда         150         1,5         0,2         2,8         42,8           Оск фруктовый         Обеда         150         1,5         0,2         2,8         18,7           Сок фруктовый         Обеда         150         1,5         0,2         2,8         18,7           Сок фруктовый         Обеда         150         1,5         0,2         2,8         18,7           Каркое по-домашнему         20         1,8         4,1         9,3         11,6         316,6           Каркое по-домашнему         20         1,8         4,1         9,3         15,6         10,6           Карко пленичный         20         1,0         2,4         0,3         15,4         3	7.1-200	Каша манная молочная жидкая	200	6,5	4,5	29,1	179,6	0,3
Най с лимоном         180         0,2         0,0         14,2         57,2           Хлеб пшеничный         25         2,0         0,3         12,8         61,3           Хлеб ржано-пшеничный         20         1,0         0,2         9,8         42,8           ИТОГО         Второй завтрак         15         0,2         9,8         42,8           ИТОГО         Второй завтрак         15         0,2         2,8         42,8           Осок фруктовый         Обедя         150         1,5         0,2         2,8         18,7           Осок фруктовый         Обедя         150         1,5         0,2         2,8         18,7         18,7           Сок фруктовый         Обедя         150         1,5         0,2         2,8         18,7         18,7           Свекольник         Компот из смеси сухофруктов         200         1,8         4,1         9,3         11,6         10,6         10,6           Хлеб ржано-шеничный         20         1,0         2,4         0,3         15,4         10,6         10,6         10,6         10,6         10,6         10,6         10,6         10,6         10,6         10,6         10,6         10,6 <td< td=""><td>18.2-45</td><td></td><td>45</td><td>2,2</td><td>2,2</td><td>30,8</td><td>155,7</td><td>0,0</td></td<>	18.2-45		45	2,2	2,2	30,8	155,7	0,0
Хлеб ржано-пшеничный         25         2,0         0,3         1,2,8         61,3         67,3         8,1         4,2,8         1,8,7         4,2,8         1,8,7         4,2,8         1,8,7         4,2,8         1,8,7         4,2,8         1,8,7         4,2,8         1,8,7         1,8,7         4,1         4,2         4,2         4,2         4,2         4,2         4,2         4,2         4,2         4,2         4,2         4,2         4,2         4,2         4,2         4,2         4,2         4,3         4,3	5.2-180	Чай с лимоном	180	0,2	0,0	14,2	57,2	1,0
Хлеб ржано-пшеничный         20         1,0         0,2         9,8         42,8         4.2,8	14.1-25	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,3	12,8	61,3	0,0
ИТОГО         Второй завтрам         470         11,3         7,2         96,7         496,6           Второй завтрам           Второй завтрам           Обед         1,5         0,2         2,8         18,7           Обед         1,5         0,2         2,8         18,7           Обед         20         0,8         4,5         4,8         56,0           Свекольник         200         1,8         4,1         9,3         81,12         81,12           Компот из смеси сухофруктов         200         1,8         4,1         9,3         18,12         81,12           Хлеб пшеничный         20         2,4         0,0         2,4         10,6         1,0         2,4         10,6         1,0         2,4         10,6         1,0         2,4         10,6         1,0         2,4         10,6         1,0         2,4         10,6         1,0         2,4         1,0         2,4         1,0         2,4         2,3         1,2         1,0         2,4         2,3         1,3         1,3         1,3         1,3         1,3         1,3         1,3         1,3         1,3         1,3         1,3	14.2-20		20	1,0	0,2	8,6	42,8	0,0
Второй завтраж           Сок фруктовый         150         1,5         0,2         2,8         18,7           Обеля           Салат из белокачанной капусты с морковью         50         0,8         4,5         4,8         18,7           Свекольник         200         1,8         4,1         9,3         81,12         81,12           Жаркое по-домашнему         200         1,8         4,1         9,3         81,12         81,12           Компот из смеси сухофруктов         200         1,8         4,1         9,3         81,12         81,12           Хлеб ржано-ппеничный         30         2,4         0,0         2,4,6         100,6         13,5         73,5           ИТОГО         100         2,4         0,3         15,3         73,5         13,5         13,5         13,6         13,6         13,5         13,5         13,5         13,5         13,5         13,5         13,5         13,5         13,5         13,5         13,5         13,5         13,6         13,6         13,6         13,6         13,6         13,6         13,6         13,6         13,6         13,6         13,6         13,6         13,6         13,6         13,6		ИТОГО	470	11,3	7,2	2,96	496,6	1,3
Сок фруктовый         150         1,5         0,2         2,8         18,7           ИТОГО           Обея           Салат из белокачанной капусты с морковыо         50         0,8         4,5         4,8         55,0           Свекольник         200         1,8         4,1         9,3         81,12         81,12           Жаркое по-домашнему         220         1,8         4,1         9,3         81,12         81,12           Компот из смеси сухофруктов         220         21,1         18,3         16,8         316,6         100,6           Хлеб ржано-пленичный         20         2,4         0,2         2,4         0,3         13,5         73,5           ИОГО         1,0         0,2         2,4         0,3         15,3         73,5         73,5           ИОГО         1,0         0,2         9,8         42,8         42,8         73,6           Крендель сахарный         10         2,4         3,6         3,6         3,0,1         108,1           Молоко кипяченое         180         5,0         5,8         9,1         108,1         108,1           ИОСТО         2,4         4,0         7,4 <td< td=""><td></td><td>Второй завтрак</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></td<>		Второй завтрак						
ИТОГО         Обеля         150         1,5         0,2         2,8         18,7         18,6         18,7         18,6         18,7         18,6         18,1         18,1         18,1         18,1         18,1         18,1         18,1         18,1         18,1         18,1         18,1         18,1         18,1         18,1         18,1         18,1         18,1         18,2	5.6-150	Сок фруктовый	150	1,5	0,2	2,8	18,7	9
Обеля         Обеля         4,5         4,8         56,0         20,0         4,5         4,8         56,0         20,0         1,8         4,1         9,3         81,12         81,12         20,0         1,8         4,1         9,3         81,12	7.	итого	150	1,5	0,2	2,8	18,7	9
Салат из белокачанной капусты с морковью       50       0,8       4,5       4,8       55,0         Свекольник       200       1,8       4,1       9,3       81,12         Жаркое по-домашнему       220       21,1       18,3       16,8       316,6         Компот из смеси сухофруктов       180       0,5       0,0       24,6       100,6       100,6         Хлеб пшеничный       30       2,4       0,3       15,3       73,5       13,5         Хлеб ржано-пшеничный       20       1,0       0,2       9,8       42,8       42,8         ИТОГО       100       27,6       7,4       80,6       670,6       670,6         Молоко кипяченое       180       5,0       7,4       36,8       230,1       108,1         ИТОГО       250       9,0       13,2       45,9       9,1       108,1       108,1         ИТОГО       30       13,2       45,9       338,2       1524,1       1524,1       1524,1		Обед						
Свекольник       200       1,8       4,1       9,3       81,12         Жаркое по-домашнему       220       21,1       18,3       16,8       316,6         Компот из смеси сухофруктов       180       0,5       0,0       24,6       100,6       100,6         Хлеб пшеничный       30       2,4       0,3       15,3       73,5       73,5         ИТОГО       10       0,2       0,0       0,2       9,8       42,8       73,5         ИТОГО       10       1,0       0,2       0,3       15,3       73,5       73,5       73,5         ИТОГО       10       1,0       0,2       0,3       1,0       0,2       9,8       42,8       73,5         Молоко кипяченое       10       1,0       1,0       0,2       1,0       1,0       10,6 </td <td>3.1-50</td> <td>Салат из белокачанной капусты с морковью</td> <td>95</td> <td>8,0</td> <td>4,5</td> <td>4,8</td> <td>56,0</td> <td>7,7</td>	3.1-50	Салат из белокачанной капусты с морковью	95	8,0	4,5	4,8	56,0	7,7
Жаркое по-домашнему22021,118,316,8316,6Компот из смеси сухофруктов1800,50,024,6100,6Хлеб пшеничный302,40,315,373,5Хлеб ржано-пшеничный201,00,29,842,8ИТОГО70027,627,480,6670,6Крендель сахарный10лдиник704,07,480,6670,6Молоко кипяченое1805,05,89,1108,1ИТОГО2509,013,245,9338,2ВСЕГО49,448,0226,01524,1	10.1-200		200	1,8	4,1	9,3	81,12	3,6
Компот из смеси сухофруктов       Компот из смеси сухофруктов       180       0,5       0,0       24,6       100,6       100,6         Хлеб ржано-пленичный       20       1,0       0,2       9,8       42,8       73,5         ИТОГО       1,0       0,2       9,8       42,8       42,8       42,8         ИТОГО       1,0       0,2       9,8       42,8       42,8       42,8         Крендель сахарный       10       4,0       7,4       36,8       230,1       14,8       108,1       108,1         Молоко кипяченое       5,0       5,0       5,8       9,1       108,1	12.6-220		220	21,1	18,3	16,8	316,6	0,2
Хлеб пшеничный302,40,315,373,5Клеб ржано-пшеничный201,00,29,842,8ИТОГО1,027,627,480,6670,6Крендель сахарныйПолдникКрендель сахарный704,07,436,8230,1Молоко кипяченое1805,05,89,1108,1ИТОГО2509,013,245,9338,2ВСЕГО49,448,0226,01524,1	5.8-180	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0,0	24,6	100,6	0,1
Хлеб ржано-пшеничный201,00,29,842,870ИТОГОПолдникКрендель сахарныйПолдник704,07,480,6670,6230,1Крендель сахарный180704,07,436,8230,1108,1ИОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ1805,05,89,1108,1108,1ИТОГО157049,448,0226,01524,11524,1	14.1-30	Хлеб пшеничный	30	2,4	6,3	15,3	73,5	0,0
ИТОГО         ТОГО         27,6         27,4         80,6         670,6         7           Крендель сахарный         Полдник         70         4,0         7,4         36,8         230,1         1           Молоко кипяченое         180         5,0         5,8         9,1         108,1         1           ИТОГО         250         9,0         13,2         45,9         338,2         1           ВСЕГО         49,4         48,0         226,0         1524,1         1         1	14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,2	8,6	42,8	0,0
Полдник     70     4,0     7,4     36,8     230,1     108,1       Молоко кипяченое     ИТОГО     5,0     5,0     5,8     9,1     108,1     108,1       ИТОГО     45,0     5,0     5,0     5,8     9,1     108,1       ВСЕГО     45,4     48,0     226,0     1524,1       Насего     49,4     48,0     226,0     1524,1       1570     49,4     48,0     226,0     1524,1		ИТОГО	200	27,6	27,4	9,08	9,079	11,6
Крендель сахарный       70       4,0       7,4       36,8       230,1         Молоко кипяченое       180       5,0       5,8       9,1       108,1         ИТОГО       250       9,0       13,2       45,9       338,2         ВСЕГО       49,4       48,0       226,0       1524,1       1		Полдник						
Молоко кипяченое       180       5,0       5,8       9,1       108,1         ИТОГО       250       9,0       13,2       45,9       338,2         ВСЕГО       49,4       48,0       226,0       1524,1	16.4-70	Крендель сахарный	70	4,0	7,4	36,8	230,1	0,0
250     9,0     13,2     45,9     338,2       1570     49,4     48,0     226,0     1524,1	5.10-180	-	180	5,0	5,8	9,1	108,1	0,4
1570 49,4 48,0 226,0 1524,1		итого	250	0,6	13,2	45,9	338,2	0,4
		BCELO	1570	49,4	48,0	226,0	1524,1	19,3

			Пише	Пишевсте вешества	POCTOS	Энепгетиче	
	Прием пищи,	M			Totiba		-
No TK	наименование	Macca	ļ	į	;	ская	Битамин
	блюда	порции	P	¥	>	ценность, (Ккал)	С, мг
	День 3						
	Завтрак						
8.1-150	Омлет натуральный	150	13,4	19,1	2,7	237,2	0,4
3.8-50	Горошек зеленый консервированный отварной	50	1,4	2,1	2,8	35,5	2,1
5.1-180	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	13,9	56,0	0,0
14.1-25	Хлеб пшеничный	25	2,0	6,3	12,8	61,3	0,0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,2	8,6	42,8	0,0
	ИТОГО	425	17,9	21,7	42,0	432,8	2,5
	Второй завтрак				8		
1.1-100	Фрукты свежие (мандарин)	100	8,0	0,2	7,5	38,1	27,0
	итого	100	8,0	0,2	7,5	38,1	27
	06ед						
3.5-50	Салат из моркови	90	6,5	4,5	4,5	61,3	6,0
10.2-200	Борщ с капустой и картофелем	200	1,4	3,1	6,2	59	4,4
12.3-70	Шницель мясной	70	10,4	9,8	13,7	174,0	0,1
11.1-30	Соус красный основной	30	0,4	7,0	2,9	19,9	0,2
13.6-150	Каша гречневая рассыпчатая	150	1,9	6,9	38,5	224,8	0,0
5.6-150	Сок фруктовый	150	1,5	0,2	2,8	18,7	9
14.1-30	Хлеб пшеничный	30	2,4	6,3	15,3	73,5	0,0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,2	8,6	42,8	0,0
	итого	200	19,5	24,5	93,7	674,0	11,6
	Полдник		X 11-1 X	1			
9.5-125	Сырники из творога с молоком сгущенным	100/25	18,0	5,5	37,7	271,4	0,7
5.4-180	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	0,0	17,9	81,5	6,0
	итого	305	20,5	5,5	55,6	352,9	1,6
	BCELO	1530	58,7	52,0	198,8	1497,8	42,7

	Three or transfer		Пище	Пищевые вещества	ества	Энергетиче	
Nº TK	наименование	Macca				ская	Витамин
	блюда	порции	P	¥	>	ценность, (Ккал)	C, MF
	День 4						
	Завтрак						
7.2-200	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	200	5,9	5,7	26,0	179,9	0,0
5.3-180	Какао с молоком	180	2,3	0,4	23,4	106,4	9,0
17.1-15	Сыр порционный	15	3,6	4,5	0,0	55,7	0,1
14.1-25	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,3	12,8	61,3	0,0
	итого	420	13,8	10,9	62,2	403,3	0,7
	Второй завтрак				7		
5.11-180	Напиток кисломолочный "Снежок"	180	5,0	4,0	7,3	85,1	1,2
7	итого	180	5,0	4,0	7,3	85,1	1,2
	Обед						
2.1-50	Овощи натуральные свежие (помидоры)	20	0,5	0,1	2,3	12,3	2,5
10.7-200	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,6	3,3	12,6	6,86	2,5
12.7-230	Плов из отварной птицы	230	30,6	23,4	35,9	476,1	2,3
5.5-180	Напиток из шиповника	180	9,0	0,0	20,8	85,4	54,0
14.1-30	Хлеб пшеничный	30	2,4	6,3	15,3	73,5	0,0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,2	8,6	42,8	0,0
	итого	710	39,7	27,3	2,96	789,0	61,3
	Полдник						
8.2-1	Яйцо отварное	48	6,1	5,2	6,3	76,0	0,0
3.6-130	Икра свекольная	130	2,4	8,6	9,1	134,3	3,3
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	8,6	42,8	0
5.6-150	Сок фруковый	150	1,5	0,2	2,8	18,7	9
	итого	348	11	15,4	22	271,8	9,3
	BCELO	1658	69,5	57,6	188,2	1549,2	72,5

		н		Пише	Пищевые вещества	ества	Энергетиче	
День 5         Ж         У         Р           Завтрак           Ями (вермишелью)         200         5,2         1,7         18,1           Ар         2,5         0,0         17,9         17,9           Ар         2,2         2,2         30,8         17,9           Ар         2,2         2,2         30,8         17,9           Ар         45         2,2         2,2         30,8           Ар         45         2,2         2,2         30,8           20         1,0         0,2         9,8           445         89,4           470         12,9         4,4         89,4           В Ор         10,0         0,2         9,8           100         0,4         0,4         10,4           100         0,4         0,4         10,4           100         0,4         0,4         10,4           100         0,5         0,1         2,0         2,0           1180         0,5         0,1         0,0         2,4         0,3           1100         0,4	No TK	прием пищи,	Macca				ская	Витамин
День 5         Завтрак       200       5,2       1,7       18,1         Завтрак       2,5       0,0       17,9         180       2,5       0,0       17,9         45       2,2       2,2       30,8         25       2,0       0,3       12,8         20       1,0       0,2       9,8         20       1,0       0,2       9,8         470       12,9       4,4       89,4         Bropoй завтрак       100       0,4       0,4       10,4         Oбед       50       0,5       0,1       2,0         100       0,4       0,4       10,4       0,4         100       0,4       0,4       10,4       0,4         180       0,5       0,0       2,0       2,0         180       0,5       0,0       2,0       2,0         180       0,1       0,0       34,8         20       1,0       0,2       2,0         180       0,1       0,2       9,8         180       5,0       4,0       7,3         180       5,0       4,0       7,3 <t< th=""><th></th><th>блюда</th><th>порции</th><th>P</th><th>¥</th><th>&gt;</th><th>ценность,</th><th>C, MF</th></t<>		блюда	порции	P	¥	>	ценность,	C, MF
Завтрак         ями (вермишелью)       200       5,2       1,7       18,1         180       2,5       0,0       17,9         45       2,2       2,2       30,8         25       2,0       0,3       12,8         20       1,0       0,2       9,8         470       12,9       4,4       89,4         470       12,9       4,4       89,4         Bropoй завтрак       100       0,4       0,2       9,8         606д       50       0,6       6,6       8,9         606д       50       0,7       10,4       10,4         Висками         200       0,4       0,4       10,4       10,4         Висками       200       6,5       6,6       8,9       8,9         Висками       200       6,5       6,6       8,9       8,9       8,9         Висками       200       6,5       6,6       8,9       8,9       8,9         Висками       20       0,1       0,0       3,4,8       8         Полдини       20       1,0       4,0       <		День 5					(INNAJI)	
ЯМИ (Вермишелью)       200       5,2       1,7       18,1         180       2,5       0,0       17,9         45       2,2       0,0       17,9         25       2,0       0,3       17,9         26       1,0       0,2       30,8         20       1,0       0,2       9,8         470       12,9       4,4       89,4         Bropoй завтрак       100       0,4       0,4       10,4         100       0,4       0,4       10,4       10,4         100       0,4       0,4       10,4       10,4         100       0,4       0,4       10,4       10,4         100       0,4       0,4       10,4       10,4         110       0,4       0,4       10,4       10,4         110       0,5       0,1       0,0       8,9       10,0         110       0,5       0,1       0,0       3,4,8       10,0         110       1,0       0,2       0,2       10,0       10,2       10,0         110       1,0       0,2       0,3       12,3       12,3       12,3         110       1,0		Завтрак						
180 $2.5$ $0.0$ $17.9$ 45 $2.2$ $2.2$ $30.8$ 25 $2.0$ $0.3$ $12.8$ 20 $1,0$ $0.2$ $9.8$ 20 $1,0$ $0.2$ $9.8$ A70 $12.9$ $4.4$ $89.4$ A70 $1.0$ $0.4$ $0.4$ $10.4$ D06µ         O06µ $0.4$ $0.4$ $10.4$ O06µ $0.4$ $0.4$ $10.4$ O06µ $0.4$ $0.4$ $0.4$ $10.4$ O06µ $0.4$ $0.4$ $10.4$ $0.4$ EIBKBMM $80/50$ $16.8$ $6.6$ $6.9$ $8.9$ IBOJÜHHK         IBOJÜHHK         IBOJÜHHK $70$ $3.7$ $2.1$ $5.0$ $3.6$ IBOJÜHHK $70$ $3.7$ $2.1$ $2.1$ $2.1$ $2.1$ IBOJÜHHK $70$ $7.0$ $7.0$ <	6.2-200	Суп молочный с макаронными изделиями (вермишелью)	200	5,2	1,7	18,1	110,4	8,0
Второй завтрак $25$ $2,2$ $2,2$ $30,8$ Второй завтрак $20$ $1,0$ $0,2$ $9,8$ Второй завтракОбедОбедОбед $100$ $0,4$ $0,4$ $10,4$ $100$ $0,4$ $0,4$ $10,4$ $100$ $0,4$ $0,4$ $10,4$ $100$ $0,4$ $0,4$ $10,4$ $100$ $0,4$ $0,4$ $10,4$ $100$ $0,4$ $0,4$ $10,4$ $100$ $0,4$ $0,4$ $10,4$ $100$ $0,4$ $0,4$ $10,4$ $150$ $0,6$ $0,6$ $0,6$ $0,6$ $150$ $0,6$ $0,6$ $0,6$ $0,6$ $150$ $0,1$ $0,0$ $0,2$ $0,6$ $150$ $0,1$ $0,0$ $0,2$ $0,6$ $150$ $0,1$ $0,0$ $0,2$ $0,6$ $150$ $0,1$ $0,0$ $0,2$ $0,6$ $0,6$ $110$ $0,1$ $0,0$ $0,2$ $0,6$ $0,6$ $110$ $0,0$ $0,0$ $0,0$ $0,0$ $0,0$ $0,0$ $0,0$ $110$ $0,0$ $0,0$ $0,0$ $0,0$ $0,0$ $0,0$ $0,0$ $0,0$ $0,0$ $110$ $0,0$ $0,0$ $0,0$ $0,0$ $0,0$ $0,0$ $0,0$	5.4-180	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	0,0	17,9	81,5	1,0
Второй завтрак       25       2,0       0,3       12,8         Второй завтрак         Второй завтрак         Обед         Обед       0,4       0,4       10,4         Обед         Обед       0,0       0,4       0,4       10,4         Обед       100       0,4       0,4       10,4       10,4         Обед       50       0,1       2,0       8,9       2,0       2,0       8,9       2,0	18.2-45	Кондитерское изделие (пряники)	45	2,2	2,2	30,8	155,7	0,0
Второй завтрак         20         1,0         0,2         9,8           Второй завтрак           Обед           Обед         100         0,4         0,4         10,4           Обед         0         0         0         4         0,4         10,4           Обед         50         0,4         0,4         10,4         10,4           Обед         50         0,4         0,4         10,4         10,4           Обед         50         0,4         0,4         10,4         10,4           ВОБОВ         50         0,5         0,1         2,0         8,9         10,4           180         6,5         6,6         8,9         10,4         1	14.1-25	Хлеб пшеничный	25	2,0	6,3	12,8	61,3	0,0
Второй завтрак       470       12,9       4,4       89,4         Второй завтрак         Обед         Обед         100       0,4       0,4       10,4       10,4         Обед         Обед         50       0,5       0,1       2,0       8,9         ВОБОВ       200       6,5       6,6       8,9       8,9         ВОБОВ       200       6,5       6,6       8,9       8,9         ВОБОВ       200       16,8       15,4       5,4       8,9         ВОБОВ       150       2,0       21,0       21,0       21,0       21,0         ВОБОВ       150       2,4       0,2       2,4       3,4       3,4       3,4       3,4       3,4       3,4       3,4       3,4       3,1<	14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,2	8,6	42,8	0,0
Второй завтрак1000,40,410,41000,410,4Обед500,50,12,0СПБКАМИ2006,56,68,980/5016,815,45,480/5016,815,45,41800,10,034,81802,05,034,81802,40,315,3ПолдникТо3,72,153,11805,04,07,31805,04,07,31805,04,07,31805,04,07,31805,04,07,31805,04,07,31805,04,07,31805,04,07,31805,04,07,318051,338,5257,4		итого	470	12,9	4,4	89,4	451,7	1,8
Обед1000,40,410,4ОбедОбед500,50,12,010,4Бальками2006,56,68,980/5016,815,45,41800,10,034,81802,05,021,01802,40,334,81802,40,334,81802,40,334,81803,72,153,11803,72,153,11805,04,07,31805,04,07,31805,04,07,31805,16,160,418051,338,5257,4180218,8242,5987,7		Второй завтрак						
Обеда     50     0,4     0,4     10,4       Обеда     50     0,5     0,1     2,0       ельками     200     6,5     6,6     8,9       в 80/50     16,8     15,4     5,4       150     2,0     5,0     21,0       180     0,1     0,0     34,8       180     0,1     0,0     34,8       20     1,0     0,2     9,8       180     2,4     0,3     15,3       180     29,3     27,6     97,2       180     5,0     4,0     7,3       180     5,0     4,0     7,3       180     5,0     4,0     7,3       180     5,0     4,0     7,3       180     5,0     4,0     7,3       180     5,0     4,0     7,3       180     5,0     4,0     7,3       180     5,0     4,0     7,3       180     5,0     4,0     7,3       180     5,0     4,0     7,3       180     5,0     4,0     6,1       180     5,0     4,0     7,3       180     5,0     4,0     7,3       180     5,0     4,0 <t< td=""><td>1.1-100</td><td>Фрукты свежие (яблоки)</td><td>100</td><td>0,4</td><td>0,4</td><td>10,4</td><td>45,0</td><td>10,0</td></t<>	1.1-100	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	10,4	45,0	10,0
Обеда         БОБЕД       50       0,5       0,1       2,0         ЕЛБКАМИ       200       6,5       6,6       8,9         ВОУБО       16,8       15,4       5,4       8,9         150       2,0       15,4       5,4       21,0         180       0,1       0,0       34,8       15,3         20       1,0       0,2       9,8       15,3         10лдник       760       29,3       27,6       97,2         180       5,0       4,0       7,3       180         250       8,7       6,1       60,4       60,4         1580       51,3       38,5       257,4         1580       51,3       38,5       257,4         1580       51,3       38,5       257,4		ИТОГО	100	0,4	0,4	10,4	45,0	10,0
ылыками 50 0,5 0,1 2,0 5.0 елыками 200 6,5 6,6 8,9 8,9 15.0 15.0 15.0 21,0 21,0 180 0,1 0,0 34,8 15.3 15.3 15.0 1.0 0,2 3,4 0,3 15,3 15.3 15.0 1.0 0,2 3,4 0,3 15,3 15.3 18.0 18.0 2,4 0,3 15,3 15.3 18.0 18.0 2,4 0,3 15,3 15.3 18.0 18.0 2,4 0,3 15,3 15.3 18.0 18.0 2,4 0,3 15,3 15.3 18.0 18.0 2,4 0,3 15,3 15.3 18.0 18.0 2,4 0,3 15,3 18.0 18.0 2,4 0,0 1,3 18.0 18.0 2,0 1,0 1,3 15.0 18.0 2,0 1,0 1,3 15.0 15.0 15.0 15.0 15.0 15.0 15.0 15.0		Обед						
ыльками 200 6,5 6,6 8,9 8,9 80/50 16,8 15,4 5,4 5,4 150 2,0 5,0 21,0 21,0 180 0,1 0,0 34,8 15,3 15,3 15,3 15,0 1,0 0,2 3,4 15,3 15,3 15,0 1,0 0,2 3,4 15,3 15,3 15,0 1,0 0,2 3,4 15,3 15,3 15,0 1,0 0,2 3,4 15,3 15,3 15,3 15,3 15,3 180 5,0 4,0 7,3 180 5,0 4,0 7,3 15,8 15,8 15,8 15,8 15,8 15,8 15,8 15,8	2.1-50	Овощи натуральные свежие (огурцы)	90	0,5	0,1	2,0	10,4	3,0
Печень говяжья по-строгановски       80/50       16,8       15,4       5,4       6,4         Картофельное шоре       150       2,0       5,0       21,0       30         Кисель из повидля ягодного       180       0,1       0,0       34,8       15,3         Хлеб ришеничный       20       1,0       0,2       9,8       15,3       15,3         ИТОГО       100       29,3       27,6       9,8       27,6       15,3       15,3         Ватрушка с повидлюм       Полдник         Кефир       70       3,7       2,1       5,1       5,1       5,1       6,4       7,3         ИТОГО       1580       5,0       4,0       7,3       25,4       6,1       60,4       25,7       4,0       7,3       25,4       25,4       25,4       25,4       25,7 <td>10.12-200</td> <td>Суп картофлеьный с мясными фрикадельками</td> <td>200</td> <td>6,5</td> <td>9,9</td> <td>8,9</td> <td>121,0</td> <td>3,9</td>	10.12-200	Суп картофлеьный с мясными фрикадельками	200	6,5	9,9	8,9	121,0	3,9
Картофельное пюре1502,05,021,0Кисель из повидла ягодного1800,10,034,8Хлеб рижано-пшеничный302,40,315,3ИТОГО76029,327,69,8ИТОГО10029,327,69,8ИТОГО18029,327,69,2Кефир1803,72,153,1ИТОГО2508,76,160,4ВСЕГО158051,338,5257,4ВСЕГО18021,338,5257,4ВСЕГО1883228,8242,5987,7	12.9-130		80/50	16,8	15,4	5,4	227,4	11,1
Кисель из повидла ягодного1800,10,034,8Хлеб пшеничный302,40,315,3Хлеб ржано-пшеничный201,00,29,8ИТОГО10029,327,69,8Ватрушка с повидлом1003,72,153,1Кефир1805,04,07,3ИТОГО3,76,160,4ВСЕГО15805,04,07,3ВСЕГО34,538,5257,4ВСЕГО158051,338,5257,4ВСЕГО158021,338,5257,4	13.3-150		150	2,0	0,5	21,0	137,2	5,2
Хлеб пшеничный302,40,315,3Клеб ржано-пшеничный201,00,29,8ПолдникПолдникПолдникКефир703,72,153,1Кефир1805,04,07,3ИТОГО376,160,4ВСЕГО876,160,4ВСЕГО38,5242,5987,7	5.9-180	Кисель из повидла ягодного	180	0,1	0,0	34,8	139,8	0,0
Хлеб ржано-пшеничный201,00,29,8ИТОГО76029,327,697,2КефирКефир703,72,153,1ИТОГО1805,04,07,3ВСЕГО8,76,160,4ВСЕГО34,524,07,3ВСЕГО34,034,07,3ВСЕГО34,034,07,3ВСЕГО34,038,5257,4ВСЕГО34,034,5242,5ВСЕГО34,034,5242,5ВСЕГО34,034,5242,5ВСЕГО34,034,5242,5ВСЕГО34,034,5242,5	14.1-30	Хлеб пшеничный	30	2,4	6,0	15,3	73,5	0,0
ИТОГО         160         29,3         27,6         97,2         7           Полдник           Ватрушка с повидлом         70         3,7         2,1         53,1           Кефир         180         5,0         4,0         7,3         7,3           ИТОГО         37         6,1         6,4         7,3         8           ВСЕГО         8,7         6,1         60,4         6           ВСЕГО         38,7         6,1         60,4         6           ВСЕГО         38,7         38,5         257,4         7           ВСЕГОЗА 1 НЕДЕЛЮ         7883         228,8         242,5         987,7	14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,2	8,6	42,8	0,0
ПолдникВатрушка с повидлом703,72,153,1Кефир1805,04,07,3ИТОГО2508,76,160,4ВСЕГО3,538,76,160,4ВСЕГО3,338,5257,4ВСЕГО ЗА 1 НЕДЕЛЮ7883228,8242,5987,7		ИТОГО	092	29,3	27,6	97,2	752,1	23,2
Ватрушка с повидлом       70       3,7       2,1       53,1         Кефир       180       5,0       4,0       7,3         ИТОГО       8,7       6,1       60,4       60,4         ВСЕГО       1580       51,3       38,5       257,4         ВСЕГО ЗА 1 НЕДЕЛЮ       7883       228,8       242,5       987,7		Полдник						
Кефир       180       5,0       4,0       7,3         ИТОГО       8,7       6,1       60,4       60,4         ВСЕГО       1580       51,3       38,5       257,4         ВСЕГОЗА 1 НЕДЕЛЮ       7883       228,8       242,5       987,7	16.5-70	Ватрушка с повидлом	20	3,7	2,1	53,1	246,2	0,00
3A 1 HEДЕЛЮ       8,7       6,1       60,4       60,4         1580       51,3       38,5       257,4         7883       228,8       242,5       987,7	5.11-180		180	5,0	4,0	7,3	85,1	1,2
1580     51,3     38,5     257,4       7883     228,8     242,5     987,7		ИТОГО	250	8,7	6,1	60,4	331,3	1,2
7883 228,8 242,5 987,7		BCELO	1580	51,3	38,5	257,4	1580,1	36,7
		ВСЕГО ЗА 1 НЕДЕЛЮ	7883	228,8	242,5	2,126	6565,8	203,8

	т		Пище	Пищевые вещества	ества	Энергетиче	
No TK	прием пищи,	Macca				ская	Витамин
	блюда	порции	P	×	×	ценность, (Ккал)	С, мг
	День 6						
	Завтрак						
7.4-200	Каша пшенная молочная жидкая	200	6,0	5,5	31,3	198,9	6,3
5.4-180	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	0,0	17,9	81,5	1,0
8.2-1	Яйцо отварное	48	6,1	5,2	6,3	76,0	0,0
14.1-25	Хлеб пшеничный	25	2,0	6,3	12,8	61,3	0,0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,2	8,6	42,8	0,0
	ИТОГО	473	17,6	11,2	72,1	460,5	1,3
	Второй завтрак						
5.6-150	Сок фруктовый	150	1,5	0,2	2,8	18,7	0,9
	ИТОГО	150	1,5	0,2	2,8	18,7	0,9
	06ед						
3.5-50	Салат из моркови	95	6,5	4,5	4,5	61,3	6,0
10.10-200	10.10-200 Суп картофельный с рыбой	200	7,6	3,6	10,6	105,4	4,4
12.10-70	Тефтели из говядины с рисом (ёжики)	70	6,7	10,7	8,5	162,3	0,4
11.1-30	Соус красный основной	30	0,4	2,0	2,9	6,61	0,2
13.2-150	Макаронные изделия отварные	150	5,5	5,3	31,3	187,9	0,0
5.8-180	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0,0	24,6	100,6	0,1
14.1-30	Хлеб пшеничный	30	2,4	6,0	15,3	73,5	0,0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,2	8,6	42,8	0,0
	ИТОГО	730	25,8	25,3	107,5	753,7	6,0
	Полдник						
9.8-100	Яблоки, фаршированные творогом	100	5,2	1,1	20,8	113,8	3,1
18.1-30	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	30	1,9	4,0	20,6	127,4	0,0
5.2-180	Чай с лимоном	180	0,2	0,0	14,2	57,2	1,0
	итого	310	7,3	5,1	9,55	298,4	4,1
	BCELO	1663	52,2	41,9	238,0	1531,3	17,4

	П		Пище	Пищевые вещества	цества	Энергетиче	
	прием пищи,	Macca				1	Rurawan
Nº TK	наименование	поппии	Ľ	×	>	HEHHOCTE	CMF
	блюда		1	*	•	(Kran)	()
	Tehr. 7					(IVW451)	
	Tarret 1						
	Завтрак						
7.3-200	Каша рисовая молочная жидкая	200	4,8	4,5	26,3	163,6	1,2
5.3-180	Какао с молоком	180	2,3	0,4	23,4	106,4	9,0
18.1-30	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	30	1,9	4,0	20,6	127,4	0,0
14.1-25	Хлеб пшеничный	25	2,0	6,3	12,8	61,3	0,0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,2	8,6	42,8	0,0
	итого	455	12,0	9,4	92,9	501,5	1,8
	Второй завтрак						
1.1-100	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	10,4	45,0	10,0
	итого	100	0,4	0,4	10,4	45,0	10,0
	Обед						
2.1-50	Овощи натуральные свежие (помидоры)	50	6,5	0,1	2,3	12,3	2,5
10.2-200	Борщ с капустой и картофелем	200	1,4	3,1	6,5	59	4,4
12.4-70	Гуляш из говядины	70	11,3	12,1	2,2	163,6	0,4
13.3-150	Картофельное пюре	150	2,0	5,0	21,0	137,2	5,2
5.7-180	Компот из свежих плодов	180	0,5	0,2	12,6	54,6	2,3
14.1-30	Хлеб пшеничный	30	2,4	6,3	15,3	73,5	0,0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,2	8,6	42,8	0,0
	итого	200	16,1	21,0	69,4	543,0	14,8
	Полдник	STATISTICS TO STATE OF STATE O					
9.4-100	Вареники ленивые с маслом сливочным	100	14,1	4,9	14,6	158,0	0,2
5.11-180	Ряженка	180	5,0	4,0	7,3	85,1	1,2
	итого	280	19,1	8,9	21,9	243,1	1,4
	BCELO	1535	9,05	39,7	194,6	1332,6	28,0

			Птите	TO DO	OGLOOM	<b>Augnrorung</b>	
	Прием пищи,	Magae	Name of the last o	TRIMCDBIC BCMCCIDA	Total Ba		D.
Nº TK	наименование	Macca	Ļ			ская	Битамин
	блюда	порции	P	€	>>	ценность, (Ккал)	C, Mr
	День 8	*.					
2	Завтрак						
6.2-200	Суп молочный с макаронными изделиями (вермишелью)	200	5,2	1,7	18,1	110,4	8,0
5.1-180	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	13,9	56,0	0,0
17.1-15	Сыр порционный	15	3,6	4,5	0,0	55,7	0,1
14.1-25	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,3	12,8	61,3	0,0
	ИТОГО	420	10,9	6,5	44,8	283,4	6,0
	Второй завтрак						
1.1-100	Фрукты свежие (мандарин)	100	8,0	0,2	7,5	38,1	27,0
	итого	100	8,0	0,2	7,5	38,1	27,0
	06ед						
2.1-50	Овощи натуральные свежие (огурцы)	50	0,5	0,1	2,0	10,4	3,0
10.1-200	Свекольник	200	1,8	4,1	9,3	81;1	3,6
12.2-70	Котлеты рыбные любительские	70	8,5	6,9	5,5	117,7	0,7
13.5-150	Рагу из овощей	150	2,3	8,0	19,4	159,0	10,2
5.9-180	Кисель из повидла ягодного	180	0,1	0,0	34,8	139,8	0,1
14.1-30	Хлеб пшеничный	30	2,4	6,3	15,3	73,5	0,0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,2	8,6	42,8	0,0
	ИТОГО	200	16,6	19,6	96,1	624,3	17,6
	Полдник						
8.2-1	Яйцо отварное	48	6,1	5,2	6,3	76,0	0,0
3.6-130	Икра свекольная	130	2,4	8,6	9,1	134,3	3,3
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,2	8,6	42,8	0,0
5.6-150	Сок фруковый	150	1,5	0,2	2,8	18,7	9
	итого	348	11,0	15,4	22,0	271,8	9,3
	BCELO	1568	39,3	41,7	170,4	1217,6	54,8

	-		Пише	Пишевые вешества	lectra	Энергетиче	
	Прием пищи,	Macca				TOVIO	Rurowin
№ TK	наименование	порции	Э	×	>	ская пенность.	C. Mr
	блюда				,	(Ккал)	, m
	День 9						
	Завтрак						
8.1-150	Омлет натуральный	150	13,4	19,1	2,7	237,2	0,4
3.7-50	Икра кабачковая консервированная	50	0,7	3,5	3,7	48,5	1,2
5.4-180	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	0,0	17,9	81,5	1,0
14.1-25	Хлеб пшеничный	25	2,0	6,3	12,8	61,3	0,0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,2	8,6	42,8	0,0
	ИТОГО	425	19,6	23,1	46,9	471,3	2,6
	Второй завтрак						
5.11-180	Напиток кисломолочный "Снежок"	180	5,0	4,0	7,3	85,1	1,2
	ИТОГО	180	5,0	4,0	7,3	85,1	1,2
	Обед						
2.1-50	Овощи натуральные свежие (помидоры)	50	0,5	0,1	2,3	12,3	2,5
10.9-200	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,4	2,7	5,9	57,7	3,7
12.3-70	Шницель мясной	70	10,4	9,8	13,7	174,0	0,1
13.4-150	Капуста тушеная	150	3,9	5,0	10,5	110,5	26,5
5.5-180	Напиток из шиповника	180	9,0	0,0	20,8	85,4	54,0
14.1-30	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,3	73,5	0,0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,2	8,6	42,8	0,0
	итого	200	21,2	6,91	78,3	556,2	86,8
	Полдник						
9.1-195	Пудинг творожный с молоком сгущенным	170/25	25,5	8,1	58,7	408,2	9,0
5.10-180	Молоко кипяченое	180	5,0	5,8	9,1	108,1	0,4
	итого	375	30,5	13,9	8'.29	516,3	1,0
,	BCELO	1680	76,3	6,73	200,3	1628,9	91,6

	Прием пиши		Пище	Пищевые вещества	цества	Энергетиче	
Nº TK	наименование	Macca				ская	Витамин
	блюда	порции	P	¥	>	ценность,	С, мг
,	День 10						
	Завтрак						
7.5-200	Каша "Дружба"	200	4,7	4,7	22,4	149,9	6,3
5.2-180	Чай с лимоном	180	0,2	0,0	14,2	57,2	1,0
17.1-15	Сыр порционный	15	3,6	4,5	0,0	55,7	0,1
14.1-25	Хлеб пшеничный	25	2,0	6,3	12,8	61,3	0,0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,2	8,6	42,8	0,0
	ИТОГО	440	11,5	7,6	59,2	366,9	1,4
	Второй завтрак	• 4					
1.1-100	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	10,4	45,0	10,0
	ИТОГО	100	0,4	0,4	10,4	45,0	10,0
	Обед						
3.1-50	Салат из белокачанной капусты с морковью	50	8,0	4,5	4,8	56,0	7,7
10.11-200	10.11-200 Суп картофельный с клецками	200	2,0	2,6	7,8	62,6	2,3
12.11-100	12.11-100 Олады из печени, запеченные под сметанным соусом	70/30	18,3	13,9	11,5	226,1	35,0
13.3-150	Картофельное пюре	150	2,0	5,0	21,0	137,2	5,2
5.7-180	Компот из свежих плодов	180	0,5	0,2	12,6	54,6	2,3
14.1-30	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,3	73,5	0,0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,2	8,6	42,8	0,0
	итого	730	27,0	26,7	87,8	652,8	52,5
	Полдник						
16.1-70	Пирожки, печенные из сдобного теста	70	5	4,7	46,8	252,4	0,00
5.11-180	Кефир	180	5,0	4,0	7,3	85,1	1,2
	ИТОГО	250	10,0	8,7	54,1	337,5	1,2
	BCELO	1520	48,9	45,5	206,5	1402,2	65,1
	ВСЕГО ЗА 2-ю НЕДЕЛЮ	9962	191,0	226,7	1009,8	7112,6	256,8

ŀ	15849   419,8   469,1   1997,4   13678,4   460,6	-
: CIRCH	ВСЕГО за 10 дней	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ

## Примечание:

- 1. Неотъемлемым приложением к меню является таблица замен блюд.
- 2. После 1 марта не рекомендуется использование свежих овощей урожая прошлого года без тепловой обработки.
  - 3. При приготовлении блюд используется йодированная соль.

## Таблица замен блюд и пищевых продуктов.

2.2-50	Овощи натуральные соленые (огурцы)	2.1-50	2.1-50 Овощи натуральные (огурцы)
3.6-50	Икра морковная	3.5-50	3.5-50 Салат из моркови
3.2-50	Салат из квашеной капусты с луком	3.1-50	3.1-50 Салат из белокочанной капусты с морковью
3.6-50	3.6-50 Икра свекольная	2.1-50	2.1-50 Овощи натуральные (помидоры)
10.4-200	10.4-200 Щи из квашеной капусты с картофелем	10.3-200	10.3-200 Щи из свежей капусты с картофелем
1.1-100	1.1-100 Фрукты свежие (мандарины)	1.1-100	1.1-100 Фрукты свежие (яблоко)
5.2-180	Чай с лимоном	5.1-180	5.1-180 Чай с сахаром
13.3-120	13.3-120 Пюре картофельное	13.7-120	13.7-120 Картофель отварной
18.1	Кондитерское изделие (пряники)	18.2	Кондитерское изделие (печенье сахарное)