## COLJIACOBAHO:

УТВЕРЖДЕНО: Директор ООО "Комбинат "Школьного питания" LO1

•

год

=

находящихся в образовательных учреждениях с режимом пребывания 8-10,5 часов Цикличное двухнедельное меню для детей дошкольного возраста, (возрастная группа от 1,5 до 3 лет включительно)

	AAAAAAA STORAY		Пище	Пищевые вещества	ества	Энергетиче	
No TK	наименование	Macca				ская	Витамин
	блюда	порции	P	¥	>	ценность, (Ккал)	C, Mr
	День 1						
	Завтрак					8	
9.2-170	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/20	27,8	7,8	58,1	412,5	0,5
5.4-150	Кофейный напиток с молоком	150	2,1	0,0	14,9	6'19	8,0
14.1-20	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,2	0,64	0,0
14.2-10	Хлеб ржано-пшеничный	10	6,5	0,1	4,9	21,4	0,0
	ИТОГО	350	32,0	8,1	88,1	550,8	1,3
	Второй завтрак						
1.1-95	Фрукты свежие (яблоки)	95	0,4	0,4	6,6	42,8	9,5
	ИТОГО	95	0,4	0,4	6,6	42,8	9,5
	06ед		300 30 31				
2.1-40	Овощи натуральные свежие (огурцы)	40	0,3	0,0	1,3	6'9	2,0
10.3-180	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,5	4,1	5,2	63,5	5,9
12.1-60	Биточки рыбные	09	8,3	3,1	12,0	109,1	0,1
13.5-120	13.5-120 Рагу из овощей	120	1,8	6,4	15,5	127,2	8,2
5.9-150	Кисель из повидла ягодного	150	0,1	0,0	29,0	116,5	0,0
14.1-20	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,2	49,0	0,0
14.2-15	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,8	0,2	7,4	32,1	0,0
	ИТОГО	585	14,4	14,0	9,08	504,3	16,2
	Полдник						
16.3-110	16.3-110 Олады с молоком сгущенным	90/20	8,0	11,9	6,65	377,7	0,3
5.11-150	Ряженка	150	4,2	3,3	6,1	6,07	1,00
	ИТОГО	260	12,2	15,2	0,99	448,6	1,3
	BCELO	1290	59,0	37,7	244,6	1546,5	28,4

	Прием пиши.		Пище	Пищевые вещества	цества	Энергетиче	
Nº TK	наименование	Macca				ская	Витамин
	бина	порции	2	×	>	ценность,	C, MF
	PATTO A					(Ккал)	
	День 2						
	Завтрак						
7.1-150	Каша манная молочная жидкая	150	4,4	3,4	21,8	134,7	0,2
18.1-25	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	25	1,6	3,3	17,2	106,2	0,0
5.2-150	Чай с лимоном	150	0,2	0,0	11,8	47,7	6,0
14.1-20	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,2	49,0	0,0
14.2-10	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,5	0,1	4,9	21,4	0,0
	ИТОГО	355	8,3	7,0	62,9	359,0	1,1
	Второй завтрак	Ж					
5.6-150	Сок фруктовый	150	1,5	0,2	2,8	18,7	9
ii	ИТОГО	150	1,5	0,2	2,8	18,7	9
	06ед						
3.1-40	Салат из белокачанной капусты с морковью	40	9,0	3,6	3,8	44,8	6,1
10.1-180	Свекольник	180	1,6	3,7	8,4	73,0	3,2
12.5-60	Пудинг из говядины	09	11,5	14,5	9,0	179,3	0,1
13.3-120	Картофельное пюре	120	1,6	4	16,8	109,8	4,2
5.8-150	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0,0	20,5	83,8	0,1
14.1-20	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,2	49,0	0,0
14.2-15	Хлеб ржано-пшеничный	15	8,0	0,2	7,4	32,1	0,0
	ИТОГО	585	18,1	26,2	67,7	571,8	13,7
	Полдник		28.862				
16.4-60	Крендель сахарный	09	3,4	6,3	31,5	197,2	0,0
5.10-150	Молоко кипяченое	150	4,2	4,8	7,6	90,1	0,4
	итого	210	2,6	11,1	39,1	287,3	0,37
	BCELO	1300	35,5	44,5	175,5	1236,8	21.1

	T T		Пише	Пишевые вешества	lectraa	Энергетиче	
	прием пищи,	Macca				ская	Витамин
	наименование блюда	порции	P	¥	>	ценность,	C, MF
	Tour 2					(Ккал)	
	С Чень 3						
	Завтрак						
8.1-130	Омлет натуральный	130	11,6	16,6	2,3	205,6	6,3
3.8-40	Горошек зеленый консервированный отварной	40	1,1	1,7	2,2	28,4	1,7
5.1-150	Чай с сахаром	150	0,1	0,0	11,6	46,7	0,0
14.1-20	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,2	49,0	0,0
14.2-10	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,5	0,1	4,9	21,4	0,0
	ИТОГО	350	14,9	18,6	31,2	351,1	2,0
	Второй завтрак						
1.1-95	Фрукты свежие (мандарин)	95	8,0	0,2	7,1	36,2	25,7
	ИТОГО	95	8,0	0,2	7,1	36,2	25,7
	, 06ед			7			
3.5-40	Салат из моркови	40	0,4	3,6	3,6	49,0	7,0
10.2-180	Борщ с капустой и картофелем	180	1,3	2,8	9,5	53;1	4,0
12.3-60	Шницель мясной	09	8,9	7,4	11,7	149,1	0,1
11.1-25	Соус красный основной	25	0,3	9,0	2,4	16,6	0,2
13.6-110	Каша гречневая рассыпчатая	110	1,4	5,1	28,2	164,9	0,0
5.6-150	Сок фруктовый	150	1,5	0,2	2,8	18,7	9
14.1-20	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,2	49,0	0,0
14.2-15	Хлеб ржано-пшеничный	15	8,0	0,2	7,4	32,1	0,0
	ИТОГО	009	16,2	20,1	71,9	532,5	11,0
	Полдник						
9.5-110	Сырники из творога с молоком сгущенным	90/20	16,0	4,8	32,5	236,3	9,0
5.4-150	Кофейный напиток с молоком	150	2,1	0,0	14,9	6,79	8,0
	ИТОГО	760	18,1	4,8	47,4	304,2	1,4
	BCELO	1305	50,0	43,7	157,6	1224,0	40,1

			Пише	Пишерию решества	TOOTED	Энепгетице	
	Прием пищи,	Magae	A Trum		Tot I ba	or medical	-
№ TK	наименование	Macca	ŗ	0.10	,	ская	Витамин
	блюда	порции	Р	€	>>	ценность, (Ккал)	C, MF
	День 4						
	Завтрак						
7.2-150	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	150	4,4	4,3	19,5	134,9	0,0
5.3-150	Какао с молоком	150	1,9	6,0	19,5	88,7	0,5
17.1-15	Сыр порционный	15	3,6	4,5	0,0	55,7	0,1
14.1-20	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,2	49,0	0,0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,2	8,6	42,8	0,0
	итого	355	12,5	9,5	59,0	371,1	9,0
	Второй завтрак						
5.11-150	5.11-150 Напиток кисломолочный "Снежок"	150	4,2	3,3	6,1	6,07	1,00
	ИТОГО	150	4,2	3,3	6,1	70,9	1,0
	Обед						
2.1-40	Овощи натуральные свежие (помидоры)	40	0,4	0,1	1,8	8,6	2,0
10.7-180	10.7-180 Суп картофельный с бобовыми (горох)	180	4,1	3,0	11,3	89,0	2,3
12.7-190	Плов из отварной птицы	190	25,3	19,3	29,6	393,3	1,9
5.5-150	Напиток из шиповника	150	0,5	0,0	17,3	71,2	45,0
14.1-20	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,2	49,0	0,0
14.2-15	Хлеб ржано-пшеничный	15	8,0	0,2	7,4	32,1	0,0
	ИТОГО	595	32,7	22,8	77,6	644,4	51,2
	Полдник						
8.2-1	Яйцо отварное	48	6,1	5,2	6,3	76,0	0,0
3.6-110	Икра свекольная	110	2,0	8,3	7,7	113,7	2,8
14.2-15	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,5	0,1	4,9	21,4	0
5.6-150	Сок фруковый	150	1,5	0,2	2,8	18,7	9
	ИТОГО	318	10,1	13,8	15,7	229,8	8,8
	BCELO	1418	5,65	49,4	158,4	1316,2	61,6

	Therefore regerers		Пище	Пищевые вещества	ества	Энергетиче	
No TK	наименование	Macca				ская	Витамин
	блюда	порции	P	×	>	ценность,	С, мг
	День 5					(INKAJI)	
	Завтрак						
6.2-150	Суп молочный с макаронными изделиями (вермишелью)	150	3,9	1,3	13,6	82,8	9,0
5.4-150	Кофейный напиток с молоком	150	2,1	0,0	14,9	6,79	8,0
18.1-25	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	25	1,6	3,3	17,2	106,2	0,0
14.1-20	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,2	49,0	0,0
14.2-10	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,5	0,1	4,9	21,4	0,0
	итого	355	9,7	4,93	8,09	327,3	1,4
	Второй завтрак						
1.1-95	Фрукты свежие (яблоки)	95	0,4	0,4	6,6	42,8	9,5
	ИТОГО	95	0,4	0,4	6,6	42,8	9,5
	700						
2.1-40	Овощи натуральные свежие (огурцы)	40	0,3	0,0	1,3	6,9	2,0
10.12-180	10.12-180 Суп картофлеьный с мясными фрикадельками	180	5,9	6,5	8,0	108,9	3,5
12.9-100	Печень говяжья по-строгановски	60/40	15,4	14,2	4,9	208,5	10,2
13.3-120	13.3-120  Картофельное пюре	120	1,6	4	16,8	109,8	4,2
5.9-150	Кисель из повидла ягодного	150	0,1	0,0	29,0	116,5	0,0
14.1-20	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,2	49,0	0,0
14.2-15	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,8	0,2	7,4	32,1	0,0
	ИТОГО	625	25,7	24,5	9,77	631,7	19,9
	Полдник					10 20 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10	
16.5-60	Ватрушка с повидлом	09	3,2	1,8	45,5	211	0,00
5.11-150		150	4,2	3,3	6,1	6,07	1,00
	ИТОГО	210	7,4	5,1	51,6	281,9	1,0
	BCELO	1285	43,2	34,9	199,9	1283,7	31,8
	ВСЕГО ЗА 1 НЕДЕЛЮ	0,8659	188,2	210,2	936,0	6607,2	182,9

№ ТК         наименование блюда           7.4-130         Каша пшенная молочная жидкая           8.2-1         Яйцо отварное           14.1-20         Хлеб пшеничный           14.2-10         Хлеб ржано-пшеничный           14.2-10         Хлеб ржано-пшеничный           5.6-150         Сок фруктовый           10.10-180         Суп картофельный с рыбой           12.10-60         Тефтели из говядины с рисом (ёжики)           11.1-25         Соус красный основной           13.2-110         Макаронные изделия отварные           5.8-150         Компот из смеси сухофруктов           14.1-20         Хлеб пшеничный           14.1-20         Клеб пшеничный           14.1-20         Компот, фаршированные творогом           9.8-100         Яблоки, фаршированные творогом           18.1-20         Кондитерское изделие (печенье сахарное)           5.2-150         Чай с лимоном	Прием пиши.		Пище	Пищевые вещества	цества	Энергетиче	
7.4-130 Каша пшенная молочн 5.4-150 Кофейный напиток с м 8.2-1 Яйцо отварное 14.1-20 Хлеб пшеничный 14.2-10 Хлеб ржано-пшеничнь итого  5.6-150 Сок фруктовый итого 3.5-40 Салат из моркови 10.10-180 Суп картофельный с р 12.10-60 Тефтели из говядины с 11.1-25 Соус красный основно 13.2-110 Макаронные изделия с 5.8-150 Компот из смеси сухос 14.1-20 Хлеб ржано-пшеничны итого 18.1-20 Кондитерское изделие 5.2-150 Чай с лимоном	наименование	Macca				ская	Витамин
7.4-130 Каша пшенная молочн 8.2-1 Яйцо отварное 14.1-20 Хлеб пшеничный 14.2-10 Хлеб ржано-пшеничны ИТОГО 3.5-150 Сок фруктовый ИТОГО 3.5-40 Салат из моркови 10.10-180 Суп картофельный с р 12.10-60 Тефтели из говядины с 12.10-60 Тефтели из соновно 13.2-110 Макаронные изделия с 5.8-150 Компот из смеси сухос 14.1-20 Хлеб ржано-пшеничны ИТОГО 13.2-110 Кондитерское изделие 5.8-150 Кондитерское изделие 5.2-150 Чай с лимоном	CHOUS	порции	P	¥	>	ценность,	C, MI
7.4-130 Каша пшенная молочн 8.2-1 Яйцо отварное 14.1-20 Хлеб пшеничный 14.2-10 Хлеб ржано-пшеничны итого 3.5-40 Сок фруктовый итого 3.5-40 Салат из моркови 0.10-180 Суп картофельный с ра 12.10-60 Тефтели из говядины с 11.1-25 Соус красный основно 13.2-110 Макаронные изделия с 5.8-150 Компот из смеси сухос 14.1-20 Хлеб ржано-пшеничны итого 9.8-100 Яблоки, фаршированн 18.1-20 Кондитерское изделие 5.2-150 Чай с лимоном	Corrolda					(Ккал)	
7.4-130 Каша пшенная молочн 8.2-1 Яйцо отварное 14.1-20 Хлеб пшеничный 14.2-10 Хлеб ржано-пшеничны МТОГО 3.5-150 Сок фруктовый МТОГО 12.10-60 Тефтели из говядины с разрения с	День 6	*					
7.4-130 Каша пшенная молочн 8.2-1 Яйцо отварное 14.1-20 Хлеб пшеничный 14.2-10 Хлеб ржано-пшеничны	Завтрак						
<ul> <li>5.4-150 Кофейный напиток с м 8.2-1 Яйцо отварное</li> <li>14.1-20 Хлеб пшеничный</li> <li>14.2-10 Хлеб ржано-пшеничнь</li> <li>5.6-150 Сок фруктовый</li> <li>3.5-40 Салат из моркови</li> <li>10.10-180 Суп картофельный с р</li> <li>12.10-60 Гефтели из говядины с 11.1-25 Соус красный основно</li> <li>13.2-110 Макаронные изделия с 5.8-150 Компот из смеси сухос 14.1-20 Хлеб ржано-пшеничнь</li> <li>14.2-15 Хлеб ржано-пшеничнь</li> <li>14.2-15 Кондитерское изделие</li> <li>5.2-150 Чай с лимоном</li> </ul>	ная жидкая	130	3,9	3,6	20,3	129,3	0,2
<ul> <li>8.2-1 Яйцо отварное</li> <li>14.1-20 Хлеб пшеничный</li> <li>14.2-10 Хлеб ржано-пшеничнь</li> <li>5.6-150 Сок фруктовый</li> <li>3.5-40 Салат из моркови</li> <li>10.10-180 Суп картофельный с р</li> <li>12.10-60 Тефтели из говядины с</li> <li>11.1-25 Соус красный основно</li> <li>13.2-110 Макаронные изделия с</li> <li>5.8-150 Компот из смеси сухос</li> <li>14.1-20 Хлеб ржано-пшеничнь</li> <li>14.2-15 Хлеб ржано-пшеничнь</li> <li>18.1-20 Кондитерское изделие</li> <li>5.2-150 Чай с лимоном</li> </ul>	МОЛОКОМ	150	2,1	0,0	14,9	6,79	8,0
14.1-20       Хлеб ржано-пшеничнь         14.2-10       Хлеб ржано-пшеничнь         5.6-150       Сок фруктовый         3.5-40       Салат из моркови         0.10-180       Суп картофельный с р         12.10-60       Тефтели из говядины с         13.2-110       Макаронные изделия с         5.8-150       Компот из смеси сухос         14.1-20       Хлеб ржано-пшеничнь         ИТОГО       Кондитерское изделие         9.8-100       Яблоки, фаршированн         18.1-20       Кондитерское изделие         5.2-150       Чай с лимоном		48	6,1	5,2	0,3	0,97	0,0
14.2-10       Хлеб ржано-пшеничнь         итого         5.6-150       Сок фруктовый         итого         3.5-40       Салат из моркови         0.10-180       Суп картофельный с р         12.10-60       Тефтели из говядины с         13.2-110       Макаронные изделия с         5.8-150       Компот из смеси сухо         14.1-20       Хлеб ржано-пшеничнь         итого         8.8-100       Яблоки, фаршированн         18.1-20       Кондитерское изделие         5.2-150       Чай с лимоном		20	1,6	0,2	10,2	49,0	0,0
5.6-150       Сок фруктовый         3.5-40       Салат из моркови         0.10-180       Суп картофельный с ра         12.10-60       Тефтели из говядины с         13.2-110       Макаронные изделия с         5.8-150       Компот из смеси сухос         14.1-20       Хлеб пшеничный         14.2-15       Хлеб ржано-пшеничнь         14.2-15       Кондитерское изделие         9.8-100       Яблоки, фаршированн         18.1-20       Кондитерское изделие         5.2-150       Чай с лимоном	ІБІЙ	10	6,0	0,1	4,9	21,4	0,0
5.6-150       Сок фруктовый         итого         3.5-40       Салат из моркови         0.10-180       Суп картофельный с р         12.10-60       Тефтели из говядины с         13.2-110       Макаронные изделия с         5.8-150       Компот из смеси сухос         14.1-20       Хлеб ржано-пшеничны         итого       Итого         9.8-100       Яблоки, фаршированн         18.1-20       Кондитерское изделие         5.2-150       Чай с лимоном		358	14,2	9,1	9,05	343,6	1,0
5.6-150       Сок фруктовый         итого         3.5-40       Салат из моркови         0.10-180       Суп картофельный с р         12.10-60       Тефтели из говядины с         11.1-25       Соус красный основно         13.2-110       Макаронные изделия с         5.8-150       Компот из смеси сухос         14.1-20       Хлеб ржано-пшеничнь         итого       Итого         9.8-100       Яблоки, фаршированн         18.1-20       Кондитерское изделие         5.2-150       Чай с лимоном	Второй завтрак						
3.5-40 Салат из моркови 0.10-180 Суп картофельный с р 12.10-60 Тефтели из говядины с 11.1-25 Соус красный основно 13.2-110 Макаронные изделия с 5.8-150 Компот из смеси сухос 14.1-20 Хлеб ржано-пшеничнь итого 14.2-15 Хлеб ржано-пшеничнь итого 9.8-100 Яблоки, фаршированн 18.1-20 Кондитерское изделие 5.2-150 Чай с лимоном		150	1,5	0,2	2,8	18,7	6,0
3.5-40 Салат из моркови 0.10-180 Суп картофельный с рі 12.10-60 Тефтели из говядины с 11.1-25 Соус красный основно 13.2-110 Макаронные изделия с 5.8-150 Компот из смеси сухос 14.1-20 Хлеб пшеничный 14.2-15 Хлеб ржано-пшеничнь итого 18.1-20 Кондитерское изделие 5.2-150 Чай с лимоном	5	150	1,5	0,2	2,8	18,7	0,9
3.5-40 Салат из моркови 0.10-180 Суп картофельный с рі 12.10-60 Тефтели из говядины с 11.1-25 Соус красный основно 13.2-110 Макаронные изделия с 5.8-150 Компот из смеси сухос 14.1-20 Хлеб пшеничный 14.2-15 Хлеб ржано-пшеничнь итого 18.1-20 Кондитерское изделие 18.1-20 Кондитерское изделие 5.2-150 Чай с лимоном	Обед						
0.10-180       Суп картофельный с ра         12.10-60       Тефтели из говядины с         11.1-25       Соус красный основно         13.2-110       Макаронные изделия с         5.8-150       Компот из смеси сухос         14.1-20       Хлеб ржано-пшеничны         14.2-15       Хлеб ржано-пшеничны         14.2-15       Клеб ржано-пшеничны         18.1-20       Кондитерское изделие         5.2-150       Чай с лимоном		40	0,4	3,6	3,6	49,0	0,7
	рыбой	180	8,9	3,2	9,5	94,9	4,0
	с рисом (ёжики)	09	8,9	9,2	7,3	139,1	0,1
	ЮЙ	25	0,3	9,0	2,4	16,6	0,2
	отварные	110	4,0	3,9	23,0	137,8	0,0
	эфруктов	150	0,4	0,0	20,5	83,8	0,1
		20	1,6	0,2	10,2	49,0	0,0
	ЬІЙ	15	8,0	0,2	7,4	32,1	0,0
		009	21,1	20,9	83,9	602,3	5,1
	Полдник						
		100	5,2	1,1	20,8	113,8	3,1
	е (печенье сахарное)	20	1,3	2,6	13,8	85,0	0,0
		150	0,2	0,0	11,8	47,7	6,0
ИТОГО		270	6,7	3,7	46,4	246,5	3,97
BCELO		1378	43,5	33,9	183,7	1211,1	16,1

,	Прием пиши		Пище	Пищевые вещества	ества	Энергетиче	
Nº TK	наименование	Macca				ская	Витамин
	блюда	порции	P	×	>	ценность, (Ккал)	C, MF
	День 8						
	Завтрак						
6.2-150	Суп молочный с макаронными изделиями (вермишелью)	150	3,9	1,3	13,6	82,8	9,0
5.1-150	Чай с сахаром	150	0,1	0,0	11,6	46,7	0,0
17.1-15	Сыр порционный	15	3,6	4,5	0,0	55,7	0,1
14.1-20	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,2	49,0	0,0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,2	8,6	42,8	0,0
	ИТОГО	355	10,2	6,5	45,2	277,0	0,7
	Второй завтрак						
1.1-95	Фрукты свежие (мандарин)	95	8,0	0,2	7,1	36,2	25,7
	ИТОГО	95	8,0	0,2	7,1	36,2	25,7
	06ед						
2.1-40	Овощи натуральные свежие (огурцы)	40	0,3	0,0	1,3	6,9	2,0
10.1-180	Свекольник	180	1,6	3,7	8,4	73,0	3,2
12.2-60	Котлеты рыбные любительские	09	7,3	5,9	4,7	100,9	9,0
13.5-120	Рагу из овощей	120	1,8	6,4	15,5	127,2	8,2
5.9-150	Кисель из повидла ягодного	150	0,1	0,0	29,0	116,5	0,0
14.1-20	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,2	49,0	0,0
14.2-15	Хлеб ржано-пшеничный	15	8,0	0,2	7,4	32,1	0,0
	ИТОГО	585	13,5	16,4	76,5	505,6	14,0
	Полдник						
8.2-1	Яйцо отварное	48	6,1	5,2	6,0	0,97	0,0
3.6-110	Икра свекольная	110	2,0	8,3	L'L	113,7	2,8
14.2-15	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,5	0,1	6,4	21,4	0,0
5.6-150	Сок фруковый	150	1,5	0,2	2,8	18,7	9
	ИТОГО	318	10,1	13,8	15,7	229,8	8,8
	BCEFO	1353	34,6	36,6	144,5	1048,6	49,2

9			Пише	Пишевые вешества	rectra	Энергетиче	
	Прием пищи,	Macca				ькяз	Витамин
No I.K	наименование			1	>		
	блюда	порции	q	€	۶.	ценность, (Ккал)	, M
	День 7						
	Завтрак						
7.3-150	Каша рисовая молочная жидкая	150	3,6	3,4	19,7	122,7	6,0
5.3-150	Какао с молоком	150	1,9	6,3	19,5	88,7	0,5
18.1-20	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	20	1,3	2,6	13,8	85,0	0,0
14.1-20	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,2	49,0	0,0
14.2-10	Хлеб ржано-пшеничный	10	6,5	0,1	4,9	21,4	0,0
	ИТОГО	350	8,9	9,9	68,1	366,8	1,4
	Второй завтрак						
1.1-95	Фрукты свежие (яблоки)	95	0,4	0,4	6,6	42,8	9,5
	итого	95	0,4	0,4	6,6	42,8	9,5
	Обед						
2.1-40	Овощи натуральные свежие (помидоры)	40	0,4	0,1	1,8	8,6	2,0
10.2-180	Борщ с капустой и картофелем	180	1,3	2,8	5,6	53,1	4,0
12.5-60	Пудинг из говядины	09	11,5	14,5	9,0	179,3	0,1
13.3-120	Картофельное пюре	120	1,6	4	16,8	109,8	4,2
5.7-150	Компот из свежих плодов	150	0,4	0,2	10,5	45,5	1,9
14.1-20	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,2	49,0	0,0
14.2-15	Хлеб ржано-пшеничный	15	8,0	0,2	7,4	32,1	0,0
	итого	585	17,6	22,0	52,9	478,6	12,2
	Полдник						
9.4-90	Вареники ленивые с маслом сливочным	06	12,7	4,4	13,1	142,2	0,2
5.11-150	Ряженка	150	4,2	3,3	6,1	6,07	1,0
	итого	240	16,9	7,7	19,2	213,1	1,2
	BCELO	1270	43,8	36,7	150,1	1101,3	24,3

	н		Пише	Пишевые вешества	rectra	Энергетиче	
	прием пищи,	Macca				СКЗЯ	Витамин
N ON	наименование	порции	2	X	>	пенность.	C. MI
	олюда				,	(Ккал)	()
	День 9	*					
	Завтрак						
8.1-130	Омлет натуральный	130	11,6	16,6	2,3	205,6	0,3
3.7-40	Икра кабачковая консервированная	40	0,5	2,8	2,9	38,8	6,0
5.4-150	Кофейный напиток с молоком	150	2,1	0,0	14,9	6,19	8,0
14.1-20	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,2	49,0	0,0
14.2-10	Хлеб ржано-пшеничный	10	6,5	0,1	4,9	21,4	0,0
	ИТОГО	350	16,3	19,7	35,2	382,7	2,0
	Второй завтрак						
5.11-150	Напиток кисломолочный "Снежок"	150	4,2	3,3	6,1	70,9	1,00
	ИТОГО	150	4,2	3,3	6,1	70,9	1
	Обед						
2.1-40	Овощи натуральные свежие (помидоры)	40	0,4	0,1	1,8	8,6	2,0
10.9-180	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2,2	2,4	5,3	51,9	3,3
12.3-60	Шницель мясной	09	8,9	7,4	11,7	149,1	0,1
13.4-120	Капуста тушеная	120	3,1	4,0	8,4	88,4	21,2
5.5-150	Напиток из шиповника	150	6,5	0,0	17,3	71,2	45,0
14.1-20	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,2	49,0	0,0
14.2-15	Хлеб ржано-пшеничный	15	8,0	0,2	7,4	32,1	0,0
	ИТОГО	585	17,5	14,3	62,1	451,5	71,6
	Полдник						
9.1-170	Пудинг творожный с молоком сгущенным	150/20	22,3	7,0	9,05	353,6	0,5
5.10-150	Молоко кипяченое	150	4,2	4,8	2,6	90,1	0,4
	ИТОГО	320	26,5	11,8	58,2	443,7	6,0
	BCELO	1405	64,5	49,1	161,6	1348,8	75,5

	THEOREM PRESENT		Пище	Пищевые вещества	ества	Энергетиче	
N. Tr	пописыторонно	Macca				ская	Витамин
	блюда	порции	Б	Ж	Ŋ	ценность, (Ккал)	С, мг
	День 10						
	Завтрак						
7.5-150	Каша "Дружба"	150	3,5	3,5	16,8	112,4	0,2
5.2-150	Чай с лимоном	150	0,2	0,0	11,8	47,7	6,0
17.1-15	Сыр порционный	15	3,6	4,5	0,0	55,7	0,1
14.1-20	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,2	49,0	0,0
14.2-20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,2	8,6	42,8	0,0
	ИТОГО	355	6,6	8,4	48,6	307,6	1,2
	Второй завтрак						
1.1-95	Фрукты свежие (яблоки)	95	0,4	0,4	6,6	42,8	9,5
	ИТОГО	95	0,4	6,4	6'6	42,8	9,5
	06ед				*		
3.1-40	Салат из белокачанной капусты с морковью	40	0,6	3,6	3,8	44,8	6,1
10.11-180	10.11-180 Суп картофельный с клецками	180	1,8	2,3	7,0	56;3	2,1
12.11-80	Олады из печени, запеченные под сметанным соусом	60/20	14,6	11,1	9,2	180,9	28,0
13.3-120	Картофельное пюре	120	1,6	4	16,8	109,8	4,2
5.7-150	Компот из свежих плодов	150	0,4	0,2	10,5	45,5	1,9
14.1-20	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,2	49,0	0,0
14.2-15	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,8	0,2	7,4	32,1	0,0
	ИТОГО	909	21,4	21,6	64,9	518,4	42,3
	Полдник						
16.1-60	Пирожки, печенные из сдобного теста	09	4,3	4	40,1	216,3	0,00
5.11-150	Кефир	150	4,2	3,3	6,1	70,9	1,00
	ИТОГО	210	8,5	7,3	46,2	287,2	1,0
	BCELO	1265	40,2	37,7	169,6	1156,0	54,0
	ВСЕГО ЗА 2-ю НЕДЕЛЮ	6671	162,1	156,4	636,9	4517,0	219,0

ВСЕГО за 10 дней	13269	350,3	366,6	1575,9	11124,2	402,0
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ	1327	35,0	36,7	157,6	1112,4	40,2

## 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.

2.2-40	Овощи натуральные соленые (огурцы)	2.1-40	2.1-40 Овощи натуральные (огурцы)
3.6-40	3.6-40 Икра морковная	3.5-40	3.5-40 Салат из моркови
3.2-40	3.2-40 Салат из квашеной капусты с луком	3.1-40	3.1-40 Салат из белокочанной капусты с морковью
3.6-40	3.6-40 Икра свекольная	2.1-40	2.1-40 Овощи натуральные (помидоры)
10.4-180	10.4-180 Щи из квашеной капусты с картофелем	10.3-180	10.3-180 Щи из свежей капусты с картофелем
1.1-95	Фрукты свежие (мандарины)	1.1-95	1.1-95 Фрукты свежие (яблоко)
5.2-150	5.2-150 Чай с лимоном	5.1-150	5.1-150 Чай с сахаром
13.3-120	13.3-120 Пюре картофельное	13.7-120	13.7-120 Картофель отварной