УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ Д/С 14
М.Ш. Яркина
Приказ от 21.01.2021 год №16

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ В ДОУ С 12-ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ (ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД)

213 395 HECKO	Завт Каша рисовая жидкая Суфле из печени Яйцо вареное Кофейный напиток с молоком с молоком Хлеб пшеничный е содержание, г	блюда, г рак 130 60 40 180 20	1.30 4.2 4.9 2.85 1.58	3.20 6.3 4.5 2.41 0.20	14.17 3.2 0.3 14.40 9.66	90.68 86.30 61.30 90.69	
=1 185 213 395 неско	Каша рисовая жидкая Суфле из печени Яйцо вареное Кофейный напиток с молоком с молокол Хлеб пшеничный е содержание, г	рак 130 60 40 180 20	4.2 4.9 2.85	6.3 4.5 2.41	3.2 0.3 14.40	90.68 86.30 61.30 90.69	
185 213 395 Неско	Каша рисовая жидкая Суфле из печени Яйцо вареное Кофейный напиток с молоком с молокол Хлеб пшеничный е содержание, г	130 60 40 180 20	4.2 4.9 2.85	6.3 4.5 2.41	3.2 0.3 14.40	86.30 61.30 90.69	
213 395 HECKO	Каша рисовая жидкая Суфле из печени Яйцо вареное Кофейный напиток с молоком с молокол Хлеб пшеничный е содержание, г	130 60 40 180 20	4.2 4.9 2.85	6.3 4.5 2.41	3.2 0.3 14.40	86.30 61.30 90.69	
213 395 HECKO	Суфле из печени Яйцо вареное Кофейный напиток с молоком с молокол Хлеб пшеничный е содержание, г	60 40 180 20	4.2 4.9 2.85	6.3 4.5 2.41	3.2 0.3 14.40	86.30 61.30 90.69	
213 395 неско	Яйцо вареное Кофейный напиток с молоком с молокол Хлеб пшеничный е содержание, г	40 180 20	4.9 2.85	4.5 2.41	0.3 14.40	61.30 90.69	
395 неско , г, не	Кофейный напиток с молоком с молокол Хлеб пшеничный е содержание, г	180 20	2.85	2.41	14.40	90.69	
неско	хлеб пшеничный е содержание, г	20					1.17
<mark>іеско</mark> , г, не	е содержание, г	-	1.58	0.20		40 70	/
, г, не		430.0			9.00	46.76	
, г, не		430.0					
, г, не		430.0					
	е менее		14.8	16.6	41.7	375.7	165.2
		350-450	10.5	11.75	50.8	350.0	
	2 зав			1			
	Напиток кисломолочный	180	5.8	5	8.0	100.5	1.4
	Кондитерское изделие	20	4.1	2.3	13.2	94	
	е содержание, г		9.9	7.3	21.2	194.5	1.4
<mark>, г, не</mark>	е менее		2.1	2.4	10.2	70.0	
	06	ед					
	Овощи свежие	40	0.32	0.04	1.12	6.12	
82	Суп картофельный с лапшой домашней	180	3.24	2.57	12.29	85.25	5.90
	Жаркое по-домашнему	180	22.50	6.11	17.95	216.79	
379	Кисель из сухофруктов	180	0.14	0.14	21.49	87.78	1.55
	Хлеб ржаной/ржано-пшеничный	40	2.67	0.28	13.36	66.64	
	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·						
еско	е содержание, г	620	28.87	9.14	66.21	462.58	7.45
		450-550	14.7	16.45	71.1	490.0	
	Ужин (уплотнё	ный пол	дник)	<u>u</u>		<u>l</u>	
	Овощи свежие	40	0.24	0.08	1.60	8.08	3.60
252	Рыба, запечённая в сметанном соусе	60	5.20	4.02	7.39	86.54	1.65
	•						
	•						
	-						7.20
							0
			3.10	3.10		55.52	
IECKO	е солержание, г	477	16.85	18 63	118 17	707 75	20.56
							20.50
, , , , ,	- Mence	700 300	14.70	10.43	, 1.03	-30.00	
22 1	TOUL		70 E	51 7	2/17.2	17/0 6	1046
							194.6
, г, не	е менее		42.0	47.0	203.0	1400.0	
16	82 379 еско г, не 252 54 496 399	Суп картофельный с лапшой домашней Жаркое по-домашнему З79 Кисель из сухофруктов Хлеб ржаной/ржано-пшеничный сское содержание, г г, не менее Ужин (уплотнё	Обед Овощи свежие 40 82 Суп картофельный с лапшой домашней Заркое по-домашнему 379 Кисель из сухофруктов Хлеб ржаной/ржано-пшеничный 40 Веское содержание, г 620 г, не менее 450-550 Ужин (уплотнённый пол Овощи свежие 40 252 Рыба, запечённая в сметанном соусе 54 Икра свекольная 496 Коржики молочные 37 399 Сок Хлеб пшеничный 40 Веское содержание, г 477 г, не менее 400-500	Обед Овощи свежие Овощи свежие Каркое по-домашнему Обед Кисель из сухофруктов Кисель из сухофруктов Кисель из сухофруктов Овощи свежие Коржаной/ржано-пшеничный Овощи свежие Овощи овежие	Обед Овощи свежие 40 0.32 0.04 82 Суп картофельный с лапшой домашней 180 3.24 2.57 Жаркое по-домашнему 180 22.50 6.11 379 Кисель из сухофруктов 180 0.14 0.14 Хлеб ржаной/ржано-пшеничный 40 2.67 0.28 еское содержание, г 620 28.87 9.14 г, не менее 450-550 14.7 16.45 Ужин (уплотнённый полдник) Овощи свежие 40 0.24 0.08 252 Рыба, запечённая в сметанном соусе 60 5.20 4.02 54 Икра свекольная 120 2.82 5.52 496 Коржики молочные 37 4.89 8.43 399 Сок 180 0.54 0.18 Хлеб пшеничный 40 3.16 0.40 еское содержание, г 477 16.85 18.63 г, не менее 400-500 14.70 16.45	Т, не менее 2.1 2.4 10.2 Обед Овощи свежие 40 0.32 0.04 1.12 82 Суп картофельный с лапшой домашней 180 3.24 2.57 12.29 Жаркое по-домашнему 180 22.50 6.11 17.95 379 Кисель из сухофруктов 180 0.14 0.14 21.49 Хлеб ржаной/ржано-пшеничный 40 2.67 0.28 13.36 еское содержание, г 620 28.87 9.14 66.21 г, не менее 450-550 14.7 16.45 71.1 Ужин (уплотнённый полдник) Овощи свежие 40 0.24 0.08 1.60 252 Рыба, запечённая в сметанном соусе 60 5.20 4.02 7.39 54 Икра свекольная 120 2.82 5.52 16.00 496 Коржики молочные 37 4.89 8.43 46.50 399 Сок 180 0.54 0.18 27.36 Кокое содержание, г 477 16.85 18.63 118.17 г, не менее </td <td>Г, не менее 2.1 2.4 10.2 70.0 Обед 82 Суп картофельный с лапшой домашней 180 3.24 2.57 12.29 85.25 Жаркое по-домашнему 180 22.50 6.11 17.95 216.79 379 Кисель из сухофруктов 180 0.14 0.14 21.49 87.78 Хлеб ржаной/ржано-пшеничный 40 2.67 0.28 13.36 66.64 еское содержание, г 620 28.87 9.14 66.21 462.58 г, не менее 450-550 14.7 16.45 71.1 490.0 Ужин (уплотнённый полдник) Овощи свежие 40 0.24 0.08 1.60 8.08 252 Рыба, запечённая в сметанном соусе 60 5.20 4.02 7.39 86.54 496 Коржики молочные 37 4.89 8.43 46.50 281.43 399 Сок 180 0.54 0.18 27.36 113.22 Хлеб пшеничный 40 3.16 0.40 19.32 93.52 еское содержание, г</td>	Г, не менее 2.1 2.4 10.2 70.0 Обед 82 Суп картофельный с лапшой домашней 180 3.24 2.57 12.29 85.25 Жаркое по-домашнему 180 22.50 6.11 17.95 216.79 379 Кисель из сухофруктов 180 0.14 0.14 21.49 87.78 Хлеб ржаной/ржано-пшеничный 40 2.67 0.28 13.36 66.64 еское содержание, г 620 28.87 9.14 66.21 462.58 г, не менее 450-550 14.7 16.45 71.1 490.0 Ужин (уплотнённый полдник) Овощи свежие 40 0.24 0.08 1.60 8.08 252 Рыба, запечённая в сметанном соусе 60 5.20 4.02 7.39 86.54 496 Коржики молочные 37 4.89 8.43 46.50 281.43 399 Сок 180 0.54 0.18 27.36 113.22 Хлеб пшеничный 40 3.16 0.40 19.32 93.52 еское содержание, г

При	Nº	Наименование блюда	Выход	Пищев	ые вещ	ества	Энергет	Витам	
ём	рецеп		блюда, г	Б	ж	У	ическая	ин С	
	туры								
День	2=3								
		Завтрак							
		Каша пшеничная жидкая	130	2.70	0.98	24.63	118.14	3.42	
		Омлет паровой с мясом Чай с молоком	60 150	7.42 2.22	9.11 1.95	1.16 11.90	116.34 74.03	0.25 10.00	
	394	чаи с молоком Хлеб ржаной/ржано-пшеничный	20	1.32	0.75	6.68	38.75	10.00	
		Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14		
		ACCO TIMETAL TIBIA	30	2.57	0.50	17.73	70.14		
Факт	ическо	е содержание, г	390.0	16.0	13.1	58.9	417.4	13.7	
_		менее	350-450	10.5	11.75	50.8	350.0		
		2 завтрак	<u> </u>						
		Фрукты свежие	95	0.40	0.40	9.80	44.00	10.00	
Факт	ическо	е содержание, г		0.4	0.4	9.8	44.0	10	
Hopn	<mark>ла, г, не</mark>	менее		2.1	2.4	10.2	70.0		
		Обед	1	1			1		
		Салат овощной(из свежих помидоров с луком)	40	0.52	3.12	3.17		7.50	
		Рассольник ленинградский с перловой крупой	180	1.68	4.09	13.27	96.61	6.03	
		Птица, тущенная в соусе с овощами	130	12.17	4.58	20.37	171.38	9.71	
	373	Компот из свежих плодов	150	0.18	0.11	20.87	85.16	1.29	
		Хлеб ржаной/ржано-пшеничный	20	1.32	0.75	6.68	38.75		
		Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14		
			550	10.24	42.05	70.05	E04 004	24.52	
		е содержание, г	550 450-550	18.24 14.7	12.95 16.45	78.85 71.1	504.881 490.0	24.53	
ПОРК	<u>ла, г, не</u>	менее	430-330	14.7	10.43	/ 1.1	490.0		
		Ужин (уплотнённый	поллник)					
	38	Салат из моркови с яблоками	40		1.04	1.39	15.59	1.19	
		Пудинг из творога с рисом запеченый	130	21.23	31.18	22.28	454.66	0.22	
		Соус фруктовый	30	0.14	0.02	19.35	78.12	0.62	
		Лесочник с сухофруктами	30	4.22	5.50	32.00	194.38	13.90	
		Молоко кипяченое	180	5.48	4.88	9.07	102.12	2.46	
Факт	ическо	е содержание, г	410.00	31.24		84.09	844.86	18.39	
Норм	<mark>ла, г, не</mark>	менее	400-500	14.70	16.45	16.45 71.05 490.00			
	О за 1			65.9	69.1	231.6	1811.1	66.6	
Норм	ла, г, не	менее		42.0	47.0	203.0	1400.0		

·		Наименование блюда	Выход	Пище	вые вег	цества	Энерге
ём	реце		блюда	Б	ж	У	тическ
пи	птур		, г				ая
День	3=2						
		Завтрак					
	185	Каша пшёная жидкая с сахаром	130	2.86	0.82	20.60	101.2
		Омлет "Сладкоежка"	70	1.19	4.20	10.50	84.5
	394	Чай с молоком	180	2.67	2.34	14.30	88.9
		Хлеб ржаной/ржано-пшеничный	20	1.32	0.75	6.68	38.7
фаит		20.00.700000000	400.0	8.0	8.1	F2 4	212
		ое содержание, г	350-450	10.5	11.75	52.1 50.8	313. 350.
HODN	ла, г, н	<u>е менее</u>	350-450	10.5	11./5	50.8	350.
		2 завтрак					
	401	Напиток кисломолочный	180	5.8	5	8.0	100.
	101	Кондитерское изделие	20	4.1	2.3	13.2	9
		попалтеропос поделие			2.0	10.2	
Факт	ическо	ре содержание, г		9.9	7.3	21.2	194.
		е менее		2.1	2.4	10.2	70.
		Обед	<u> </u>		<u> </u>		
	67	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1.32	3.97	8.97	76.8
		Бефстроганов из отварной говядины с соусом № 35-	60	9.79	10.82	2.79	147.7
	320	Овощи отварные с маслом	110	1.44	2.84	5.69	54.0
	373	Компот из свежих плодов	150	0.18	0.11	20.87	85.1
		Хлеб ржаной/ржано-пшеничный	20	1.32	0.75	6.68	38.7
		Хлеб пшеничный	25	1.97	0.25	12.07	58.4
Факт	ическ	ре содержание, г	545	16.02	18.74	57.07	461.0
Норм	ла, г, н	е менее	<mark>450-550</mark>	14.7	16.45	71.1	490.
	1	Ужин (уплотнённый по			· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		1
		Биточки рыбные запечённые	60			4.37	73.3
		Картофель в молоке	120	2.81	2.98	15.72	100.9
		Кекс "Здоровье"	25	1.35	5.29	13.55	107.2
	397	Какао с молоком	180	3.06	2.66	13.2	88.9
		Хлеб пшеничный	25	1.97	0.25	12.07	58.4
		Фрукты свежие	95	0.40	0.40	9.80	44.0
		ре содержание, г		16.19	14.85	68.71	472.8
Hopn	ла, г, н	е менее	400-500	14.70	16.45	71.05	490.0
	l						
	О за 1	е менее		50.2 42.0	49.0 47.0	199.1 203.0	1441. 1400.

Витам	При	Nº	Наименование блюда	Выход	Пище	вые вещ	ества
ин С	ём	рец		блюда,	Б	ж	У
	пищ			г			
	День	4=6	2				
2.00		7	Завтрак		1 77	2.26	
2.86 0.70			Сыр порциями Суп молочный с макаронными изделиями	8 150	1.77 4.31	2.36 3.91	14.2
1.20			Какао с молоком	150	2.54	2.22	11.0
0.34		337	Хлеб ржаной/ржано-пшеничный	20	1.32	0.75	6.68
			Фрукты свежий	95	0.40	0.40	9.80
5.1	Факти	ическ	ре содержание, г	423.0	10.3	9.6	41.6
	Норм	а, г, н	е менее	350-450	10.5	11.75	50.8
			2 завтрак				
1.4		399	Сок	180	0.54	0.18	27.36
			Кондитерское изделие	20	4.1	2.3	13.2
1.4			ое содержание, г		4.64	2.48	40.6
	Норм	<mark>а, г, н</mark>	е менее		2.1	2.4	10.2
			Обед	1	1	1	
8.64			Овощи свещие	40	0.24	0.08	1.60
0.08			Суп картофельный с бобовыми	180	3.95	3.79	
4.06			Тефтели из печени с рисом с соусом	80	6.12	7.92	11.47
1.29			Картофель отварной	120	1.53	2.3	12.27
		3/2	Компот из свежих плодов	180	0.12	0.09	10.03
			Хлеб ржаной/ржано-пшеничный	20	1.32	0.75	6.68
44.07	_		Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49
14.07			ое содержание, г	650	15.65	15.23	68.28
	норм	Iа, г, н	<u>е менее</u>	<u>450-550</u>	14.70	16.45	71.05
0.11	\vdash	16	Салат летний	40	0.49	2.80	2.58
12.93	<u> </u>	10	Рыба запеченная в омлете	60	9.80	3.27	1.92
12.33		312	Каша рассыпчатая	120	4.20	2.55	25.90
1.43	\vdash		чай с сахаром	160	0.06	0.2	10.0
0.03			Кекс "Детский"	37	2.91	10.69	28.90
10.00		-03	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49
10.00			TOTAL TIME TO THE	30	2.57	3.30	17.73
24.5	Факт	ически	ре содержание, г	447.00	19.83	19.81	83.78
24.5			е менее	400-500	14.70	16.45	71.05
		~, · , · · ·		.00 000		10.13	. 1.00
45.1	ИТОГ	О за 1	. день		50.5	47.2	234.3
.5.2			е менее		42.0	47.0	203.0
		٠, ٠, ١١				17.0	
				1			

Энерге	Вита	При	Nº	Наименование блюда	Выход	Пище	вые ве
тическ	мин С	ём	рецеп		блюда, г	Б	ж
ая		пи					
		Ден	ь 5=10				
20.0	0.0		1 00	Завтрак	400	5.00	5.00
28.3 109.1	0.6 0.68			Суп молочный овсяный Масло сливочное	100 5	5.23 0.04	5.00 3.60
74.1	1.19	-		Запеканка из творога с морковью 130/15	130	21.69	18.53
38.75	1.13			Чай с молоком	160	2.67	2.34
44.00	10.00			Хлеб ржаной/ржано-пшеничный	20	1.32	0.75
				, ,			
294.3	12.5	Фак	тическо	е содержание, г	415.0	31.0	30.2
350.0			ма, г, не		350-450	10.5	11.75
			1				
			1	2 завтран	{		
113.22	7.20			Кондитерское изделие	20	4.1	2.3
94							
207.2	7.2	Фак	тическо	е содержание, г		4.10	2.3
70.0			ма, г, не			2.1	2.4
			- L	Обед			
8.08	3.60		15	Салат из свежих помидоров и огурцов с луко	40	0.39	2.45
96.87	4.18		57	Борщ со свежей капустой	150	1.09	2.95
141.64	4.09			Биточки паровые (говядины)	60	8.30	5.60
75.90	11.2		205	Макароны отварные с маслом	120	6.2	6.25
41.41	0.65		372	Компот из свежих плодов	180	0.12	0.09
38.75				Хлеб ржаной/ржано-пшеничный	20	1.32	0.75
70.14				Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30
472.79	23.72	Фак	тическо	е содержание, г	600	19.79	18.39
490.00		Нор	ма, г, не	менее	450-550	14.70	16.45
				Ужин (уплотнённы	й полдник)	
37.48	7.48		*	Овощи свежие	40	0.24	0.08
76.31			34	Пудинг из печени с морковью	60	15.36	6.72
143.35			213	Яйцо вареное	40	4.9	4.5
42.00	0.03			Крендель сахарный	40	4.43	8.21
223.45			395	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41
70.14				Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30
592.73	7.63			е содержание, г	390.00	30.15	22.22
490.00		Hop	ма, г, не	менее	400-500	14.70	16.45
1567.0	51.0	ито	ГО за 1	день		85.0	73.1
1400.0		Нор	ма, г, не	менее		42.0	47.0

щества	Энерге	Вита	Приё	Nº	Наименование блюда	Выход	Пищев
У	тическ	мин С	M	реце		блюда,	Б
	ая		пищ			Г	
			День	6=8	2000000		
15.53	127.99	0.78		T 7	Завтрак Сыр российский	8	2.32
0.06	32.80	0.78			Яйцо вареное	40	4.9
18.13		1.59		212	Лапшевник с творогом	100	8.59
14.30		1.20			Какао с молоком	180	3.06
6.68	38.75		·		Фрукты свежий	95	0.40
					Хлеб пшеничный	30	2.37
			·				
54.7	614.5	3.6	Факти	ическое	содержание, г	453.0	21.6
50.8	350.0		Норм	а, г, не	менее	350-450	10.5
					2 завтрак		
13.2	94	10.00		399	Сок	180	0.54
					Кондитерское изделие	20	4.1
13.2	94.0	10			е содержание, г		4.64
10.2	70.0		Норм	<mark>а, г, не</mark>	менее		2.1
4.22	20.57	7.64		*	Обед	10	0.24
1.23	28.57	7.64			Овощи свежие	40	0.24
7.65	61.46 104.40	6.17		85	Суп картофельный с клецками №120	150	1.85
5.20	201.05			226	Зразы куриные с омлетом и овощами Капуста, тушеная	60 100	7.76 1.85
10.03	41.41	0.65		_	Кисель из сока	150	3.15
6.68	38.75	0.03		302	Хлеб пшеничный	25	1.97
14.49					Хлеб ржаной/ржано-пшеничный	20	1.32
75.279		14 46	Факт	AAECKOE	е содержание, г	545.00	18.14
71.05		21110			менее	450-550	14.70
1 2.00	100100						
				1	ужин (уплотнённый і	полдник)	
1.60	8.08	3.60			Рыба припущенная	80	10.45
6.17	146.60			321	Пюре картофельное	120	2.44
0.3	61.30			490	Кекс "Здоровье"	25	1.35
34.84	230.97			400	Молоко кипяченое	180	5.57
14.4	90.69	1.17			Хлеб ржаной/ржано-пшеничный	20	1.32
14.49	70.14						
71.80		4.77	Факт	ическое	е содержание, г	425.00	21.13
71.05	490.00		Норм	<mark>а, г, не</mark>	менее	400-500	14.70
215.0		32.8		О за 1 д	·		65.6
203.0	1400.0		Норм	а, г, не	менее		42.0

ые вец	цества	Энерге	Витам	Пр	оиё	Nº	Наименование блюда	Выход
ж	У	тическ	ин С		M	реце		блюда
		ая				дутп		, г
				Де	ень 7	=9		
2.05	0.00	25.02		_	Т	2	Завтрак	25
2.95 4.5	0.00	35.83 61.30		_			Бутерброд с сыром Каша овсяная жидкая с сахаром	35 180
7.52	20.13		0.08	_			Маша обсяная жидкая с сахаром Омлет натуральный	75
2.66	13.20	88.98	1.43	_			Кофейный напиток с молоком	150
0.40	9.90	44.80	10					
0.30	14.49	70.14	0.27					
18.3	58.0	483.6	11.5	Φa	актич	ческое	содержание, г	440.0
11.75	50.8	350.0					менее	350-450
							2 завтрак	
0.18	27.36	113.22	7.20				Фрукты свежие	95
2.3	13.2	94	10.00					
2.48	40.6	207.2		<mark>Φ</mark>	актич	ческое	е содержание, г	
2.4	10.2	70.0		Ho	рма	, г, не	менее	
							Обед	
0.08	1.60	8.08	3.60			84	Суп картофельный с рыбным фрикадельками 1	180
2.51	10.15	70.59	3.45				Котлеты рубленные из кур, запечённые с соусс	
8.9	4.59		0.71				Пюре картофельное с морковью	110
3.22	7.19	65.14	10.26			372	Компот из свежих плодов	180
2.80	22.80		1.07				Хлеб ржаной/ржано-пшеничный	40
0.25	12.07	58.41		_				
0.75	6.68	38.75		_				
18.51	65.08		19.09				содержание, г	570.00
16.45	71.05	490.00		Ho	<mark>орма</mark>	, г, не	менее	450-550
4 45	2.0				La	.	Ужин (уплотнённый п	
1.42	0.2				*	k	Овощи свежие	30
4.8	20.44	134.7	18.00	_			Фрикадельки мясные в соусе	60
5.29	13.63		0.00	_			Соус сметанный с томатом	30
4.87	9.63		2.45	_			Каша рассыпчатая	120
0.75	6.68	38.75					Напиток кисломолочный	175
				_		4/3	Булочка "Веснушка"	25
47.40	E0 E4	440.00	20.65	_			Хлеб пшеничный	20
17.13	50.54		20.65				е содержание, г	460.00
<u>16.45</u>	71.05	490.00		Н	<mark>рма</mark>	, г, не	менее	400-500
	2142	1631.4		147	TO TO	1001	2011	
56.5		1631.1				за 1 <u>д</u>	•	
47.0	203.0	1400.0		Н	рма	, г, не	менее	

Пищев	ые вец	цества	Энергет	Витам	П	риё	Nº	Наименование блюда
Б	Ж	У	ическа	ин С	,	M	реце	
			Я				птур	
					Де	ень 8	3=7	
			1					Завтрак
4.73	6.88	14.56	139.08	0.07	_			Сыр российский
4.23	2.21	26.1	141.25	- 44				Каша рисовая жидкая с сахаром
6.62 2.37	13.15 2.00	1.27 12.00	149.91 75.48	11 0.97	.		394	Чай с молоком Хлеб пшеничный
2.37	2.00	12.00	73.46	0.57				АЛЕО ПШЕНИЧНЫЙ
					-			
					·			
18.0	24.2	53.9	505.7	12.0	Φ:	актиц	16CKU6	содержание, г
10.5	11.75	50.8	350.0	12.0			, г, не <i>г</i>	
10.5	11.75	30.0	330.0		· ···	Jpma	, 1, 110 1	were e
					_			
0.40	0.40	9.80	44.00	10.00	_		401	Напиток кисломолочный
0.10	0.10	3.00	11100	10.00	_		101	Tidini on the semeste tilbin
					_			
0.40	0.4	9.8	44.0	10	Φa	актич	ческое	содержание, г
2.1	2.4	10.2	70.0		·		, г, не г	
						<u>.</u> [, ,	
<u>.</u>	<u> </u>							Обед
6.24	2.34	11.53	92.14	8.05			38	Овощи свежие
16.67	6.27	16.21	187.95	0.30			83	Суп картофельный с мясными фрикадельками (
2.14	3.38	13.21	91.82	11.55				Шницель рыбный натуральный
0.12	0.09	10.03	41.41	0.65			342	Рагу овощное с соусом
2.64	1.50	13.36	77.50				378	Кисель из свежих плодов
								Хлеб ржаной/ржано-пшеничный
27.81	13.58	64.34	490.82	20.55	<mark>Фа</mark>	актич	ческое	содержание, г
14.70	16.45	71.05	490.00		Ho	орма	, г, не і	менее
<u> </u>	1	ı	1			Т		Ужин (уплотнённый п
0.24	0.03						*	Овощи свежие
0.28	0.15	0.01	2.51	0.02	_			Тефтели из говядины с соусом
0.48	4.02	1.49		0.02				Икра овощная
4.20	2.55						399	Сок
5	4.3	7.5					d	Хлеб пшеничный
1.95	1.53	16.6					*476	Булочка "Розовая"
1.58	0.2	9.66						Фрукты свежие
13.73	12.78	62.00	417.94	0.04				содержание, г
14.70	16.45	71.05	490.00		Ho	<mark>рма</mark>	, г, не г	менее
F0.6	F4 6	100 1	4.450.5					
59.9		190.1					за 1 д	
42.0	47.0	203.0	1400.0		Нс	рма	, г, не г	менее

Выход	Пище	вые веш	цества	Энерге	Витам	П	Іриё	Nº	Наименование блюда
блюда	Б	ж	У	тическ	ин С		M	реце	
, г				ая				дутп	
						Д	ень 9)=4	
				1		_			Завтрак
10	2.32	2.95	25.22	35.83	0.07	_			Каша манная жидкая с сахаром
180	1.85	0.27	25.32	111.11	0.73	_			Омлет паровой с мясом
160	2.67	2.34 0.25	14.30	88.94 58.41	1.20	_		394	Чай с молоком
25	1.97	0.25	12.07	58.41	0.54	_			Хлеб пшеничный
						_			
						_			
275.0	0.0	г о	E4 7	204.2	2.5	<u> </u>			
375.0	8.8	5.8	51.7	294.3	2.5				содержание, г
350-450	10.5	11.75	50.8	350.0		H.	<mark>орма</mark>	, г, не	менее
						_			
						_			2 завтрак
180	5.80	5.00	8.00	100.20	1.40	_		401	Напиток кисломолочный
						_			
						_			
	5.8	5	8.0	100.2	1.4	_			содержание, г
	2.1	2.4	10.2	70.0		H	<mark>орма</mark>	, г, не	менее
						_			
		,		•					Обед
40	0.24	0.08	1.60		3.60			12	Салат из кукурузы
180	5.01	3.85	11.03	98.81	8.06			57	Борщ с картофелем
60	10.59	4.15	0.51	81.75	0.30				Плов из птицы
130	3.17	12.69	13.44	180.65	9.39			376	Компот из сушеных фруктов
180	0.13	0.04	24.73	99.80	1.65				Хлеб пшеничный
40	2.64	1.50	13.36	77.50					Хлеб ржаной/ржано-пшеничный
630	21.78	22.31	64.67	546.59	23	Ф	актич	ческое	содержание, г
450-550	14.7	16.45	71.1	490.0		H	орма	, г, не	менее
олдник)									Ужин (уплотнённыі
30	0.24	0.03	0.84	4.59				229	Вареники ленивые
60	3.96	4.70	5.49	80.1	0.00			351	Соус молочный сладкий
130	3.67	7.18	20.8	162.5	10.40			395	Кофейный напиток с молоком
180	0.54	0.18	27.36	113.2	7.2				Фрукты свежие
25	1.97	0.25	12.07	58.41	0.54				
30	2.4	0.84	15.1	77.6	0.09				
95	0.40	0.40	9.80						
550	13.18	13.58	91.46		28.23	Ф	актич	ческое	содержание, г
400-500	14.70	16.45	71.05	490.00					менее
							, .	. ,	
	49.6	46.7	215.8	1481.5	55.2	И	ΤΟΓΟ	за 1 д	1ень
	42.0	47.0							менее
	,2.0	17.0	200.0	1.55.5			эрма	, , , , , ,	
				<u> </u>					

Выход	Пище	вые вец	цества	Энерге	Витам	Приё	Nº
блюда,	Б	Ж	У	тическ	ин С	M	рецеп
Г				ая		пищ	
						День	10=5
150	2.36	0.23	21.00	95.51			2
60	7.41	9.11	1.16	116.27	0.24		*
180 25	2.67 1.97	2.34 0.25	14.30 12.07	88.94 58.41	1.20 0.54		394
23	1.57	0.23	12.07	36.41	0.34		334
415.0	14.4	11.9	48.5	359.1	1.3	Факт	ическое
350-450	10.5	11.75	50.8	350.0	1.0		а, г, не г
000 100			33.0	333.0		1.00	
(<u>.</u>
180	5.80	5.00	8.00	100.20	1.40		399
	5.8	5	8.0	100.2	1.4	Факти	ическое
	2.1	2.4	10.2	70.0		Норм	а, г, не г
40	1.15	2.47	3.21	39.67	3.72		16
180	1.16	3.48	7.86	67.40	7.58		75
160	16.00	14.78	26.76	304.06	0.46		
150	0.33	0.02	20.83	84.76	0.30		336
25	1.97	0.25	12.07	58.41	0.54		376
20	1.32	0.75	6.68	38.75			
		_					
575	21.93	21.75	77.41	593.05	12.60		ическое
450-550	14.7	16.45	71.1	490.0		Норм	<mark>іа, г, не і</mark>
<u> </u>	>						
й полдни		21.12	20.04	457.00	0.70		24
130 30	36.86 0.58	21.12	30.04	457.68 30.44	0.70		34
180	2.85	1.36 2.41	3.98 14.40	90.69	0.10 1.17		321
95	0.40	0.40	9.80	44.40	10.00		401
- 33	0.40	0.40	5.80	44.40	10.00		479
							4,3
435.00	40.69	25.29	58.22	623.21	11.97	Факт	ическое
400-500	14.70	16.45	71.05	490.00	1100		а, г, не г
	82.8	64.0	192.2	1675.6	27.3	ИТОГ	О за 1 д
	42.0	47.0	203.0	1400.0			ıa, г, не <i>і</i>
			_				

Наименование блюда	Выход	Пище	вые вец	цества	Энергет	Витами		
	блюда,	Б	ж	У	ическая	н С		
	г				ценност			
Завтрак								
Бутерброд с повидлом	45	2.49	3.93	27.6	155.57	0.10		
Суфле из отварного мяса с рисом	80	15.56	11.39	16.7	231.55		_	
Овощи свежие	40	0.32	0.04	1.1	6.12 88.94	1 20		
Чай с молоком	180	2.67	2.34	14.30		1.20	_	
Хлеб ржаной/ржано-пшеничный	20	1.32	0.75	6.68	38.75		_	
							_	
	205.0	22.4	10 F	CC A	F20.0	1.2	_	
содержание, г	365.0	_	18.5	66.4	520.9	1.3	_	
wehee I	350-450	10.5	11.75	50.8	350.0		_	
2							_	
2 завтрак	180	0.54	0.18	27.4	105.3	77		
						7.7	_	
Фрукты свежие	95	0.40	0.40	9.80	44.40	10.00	_	
		0.04	0.50	27.2	140.7	477	_	
содержание, г		0.94	0.58	37.2	149.7	17.7	_	
<u>менее</u>		2.1	2.4	10.2	70.0		_	
050-							_	
Обед Салат летний	40	0.49	2.08	2.58	31.00	7 10	-	
	180	1.87	4.56		91.06	7.48 8.51	_	
Рассольник домашний						8.51	_	
Шницель рубленый из говядины	60	8.93 1.85	6.74	8.97	132.26	10.20	_	
Капуста, тушеная	100 150	0.33	3.22	7.19 20.83	65.16 84.82	10.26 0.30	_	
Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный		1.58	0.02		46.76	0.30	_	
Хлеб ржаной/ржано-пшеничный	20 25	1.65	0.2	9.7 8.35	41.35		-	
	575	16.7	16.97	68.22	492.419	26.544	_	
содержание, г	450-550	14.7	16.45	71.1	492.419	20.544	_	
<mark>иенее</mark>	450-550	14.7	10.45	/1.1	490.0		-	
Ужин (уплотнённый	<u> </u>	<i>(</i>)					_	
Пудинг из печени с морковью	60		5.88	5.40	128.68		_	
	10	0.17	1.33	0.21			_	
Сметана Пюре картофельное	120	2.44	4.8	20.4	13.49 134.7	10 10		
Пюре картофельное Напиток кисломолочный	180	4.69	4.8	6.80		18.18 0.48		
	50	7.30	2.30	29.25	82.41	0.48		
Булочка творожная Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.7	166.90 46.76			
Мео пшеничный	20	1.38	0.2	3.7	40.70			
соперуание г	440.00	29.72	18.56	71.76	572.96	18.66		
содержание, г менее	400-500	14.70	16.45		490.00	10.00		
WENCE	400-300	14.70	10.45	71.05	490.00			
QUI.		69.7	54.6	243.5	1736.0	64.2		
ень						04.2		
менее Г		42.0	47.0	203.0	1400.0			