ТВЕРЖДАЮ:
аведующий МБДОУ Д/С 14
М.Ш. Яркина
Іриказ от 21.01.2021 гол №16

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

При	Nº	Наименование блюда	Выход	Пищев	ые веще	ства	Энерге	Вита
ём	реце		блюда, г	Б	ж	У	тическ	
	птур						ая	
День	1 ( <i>3u</i> )	ла 1-3)=10						
		Завтр						
		Бутерброд с сыром российским	45	4.73	6.88	14.56		0.07
	235	Пудинг из творога с рисом и изюмом	150	22.71	16.14	36.51		0.28
	<u>Δ</u> 1	Сметана Салат из моркови и я блок	10 40	0.25 0.34	2.00	0.32 3.15		2.78
		Молоко кипяченое	180	5.48	4.88	9.07		2.46
			100	51.10		5.67	101.11	2000
Факті	ическо	е содержание, г	425.0	33.5	32.0	63.6	676.4	5.6
		е менее	350-450	10.5	11.75	50.8	350.0	5.5
	, .,					00.0	000.0	
	1	2 завтן	рак				1	
	401	Напиток кисломолочный	150	4.35	3.75	6.00	75.20	1.05
		е содержание, г		4.35	3.75	6.0	75.2	1.05
Норм	<mark>Iа, г, не</mark>	е менее		2.1	2.4	10.2	70.0	
		Обе,		0.22	1 55	2.42	20.00	0.05
	0.2	Салат из квашеной капусты с зеленым горош		0.33	1.55			0.05
		Суп картофельный с макаронными изделиям		3.50	4.35	16.50		5.94
		Мясо тушеное с овощами в соусе	170	16.20	13.28	11.03	-	3.71
	3/2	Компот из свежих плодов	150	0.12	0.09	18.06		0.65
		Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	30	1.98	0.36	10.02	51.24	
Фаиті	MACKO	е содержание, г	570	22.13	19.63	59.04	503.1	10.35
		е менее	450-550	14.7	16.45	71.1		10.55
Tiopiv	10, 1, 110	- Merice	430 330	17.7	10.43	7 1.1	430.0	
	<u> </u>	Ужин (уплотнён	ый полдни	к)				
	313	Каша рассыпчатая	120	4.20	2.55	25.90	143.35	
		Печень по-стогановски	80				185.00	0
		Чай с сахаром 150/5	150	0.04	0.01	6.99		
		Булочка "Осенняя"	30	2.01	2.99	14.7		0.03
		, Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20			
		Фрукты свежие	95	0.38	0.38	9.31		9.50
Факті	ическо	е содержание, г	495	22.35	19.35	58.8	496.87	9.53
Норм	<mark>а, г, не</mark>	е менее	400-500	14.70	16.45	71.05	490.00	
MTO	0 == 1			63.3	74.7	107.4	1754.6	20.5
	О за 1			82.3	74.7		1751.6	26.5
пори	id, i', H6	еменее		42.0	47.0	203.0	1400.0	

При	Nº	Наименование блюда	Выход	Пищев	вые веще	ества	Энергети	Витам
ём пи	рецеп туры		блюда . г	Б	ж	У	ческая ценност	н С
		a 1-3)=8						
		Завтрак						
		Бутерброд с маслом сливочным и повидлом	45	2.05	3.22	23.63	131.67	0
	224	Омлет паровой с мясом	120	14.84	18.22	2.32	232.62	0
		Горшек зелёный консервированный	30	0.34		3.43	15.05	
	397	Какао с молоком	150	3.06	2.65	13.20	88.89	1.
		Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	20	1.32	0.24	6.68	34.16	
_			265.0	24.6	242	40.2	502.4	,
		е содержание, г	365.0	21.6	24.3	49.3	502.4	
Hop	<mark>ма, г, не</mark> т	менее	<mark>350-450</mark>	10.5	11.75	50.8	350.0	
		2 завтрак						
		Кондитерское изделие	20	4.1	2.3	13.2	94.0	
	399	Сок овощной, фруктовый и ягодный	150	0.45	0.15	22.80	94.4	
	333	сок овощной, фруктовый и людный	130	0.43	0.13	22.00	34.4	
Факт	ическо	е содержание, г		4.55	2.45	36.0	188.4	
Hop	<mark>ма, г, не</mark>	менее		2.1	2.4	10.2	70.0	
	г	Обед						
		Салат из свёклы	40	0.57	2.44	3.34		3.
		Рассольник на курином бульоне мелкошинкованны	180	2.01	2.37	11.02	73.41	4.
		Птица отварная с соусом сметанным 50/25	75	31.72	23.60		169.78	0.
		Картофель отварной	50	0.96	1.44	7.67	47.45	7.
	379	Кисель из сушеных фруктов	150	0.17	0.01	24.80	99.99	0.
		Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.7	46.76	
		Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	20	1.32	0.24	6.68	34.16	
Факт	ическо	е содержание, г	535	38.332	30.291	114.4	509.131	16.60
		в менее	450-550	14.7	16.45	71.1	490.0	
				,				
	I	Ужин (уплотнённый			4.60	0.20	40.60	
	252	Яйцо отварное	40	5.10	4.60	0.30		4
		Рыба, запечённая с морковью	80	9.83		3.45		
		Пюре из овощей	120	2.87		13.25		21.
		Напиток кисломолочный	150	4.35	3.75		75.20	1.
	491	Кекс "Детский"	37	2.15		18.50		0.
		Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	46.76	
Факт	ическо	е содержание, г	447.00	25.88	23.09	51.16	501.69	24
Нори	<b>ма, г, н</b> е	менее	400-500	14.70	16.45	71.05	490.00	
ито	ГО за 1	день		90.4	80.2	250.8	1701.6	4:
Нори	иа, г, не	менее		42.0	47.0	203.0	1400.0	

При N		Наименование блюда	Выход		вые вец		Энерге	
	еце		блюда,	Б	ж	У	тическ	ИН
пи пт	гур		г				ая	
День 3	(3u)	ма 1-3)=2						
		Завтран						
- 1		Бутерброд с маслом сливочным	35	2.14	6.61	12.79	119.20	
		Каша гречнево-пшёная жидкая с сахаром	130 60	3.44 5.7	0.98 10.8	24.70 2.6	121.76 129.00	1
		Омлет с морковью Оладьи из печени " по-Кунцевски"	50	10.6	7.91	7.44		15.
		Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2.00		69.88	0.
+	_	Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	20	1.32	0.24	6.68	34.16	0.
		жиео ржиной, ржино пшеничный	20	1.52	0.24	0.00	34.10	
Фактиче	еск	ое содержание, г	445.0	25.5	28.5	64.8	618.0	18
		е менее	350-450	10.5	11.75	50.8	350.0	
	Í							
		2 завтра	к					
3	_	Сок овощной, фруктовый и ягодный	150	0.45	0.15		94.4	
		фрукты свежие	95	0.38	0.38	9.3	42.2	9
		ое содержание, г		0.45	0.15	22.8	94.4	
<mark>Норма,</mark>	<u>г, н</u>	е менее		2.1	2.4	10.2	70.0	
Ī	11	Обед	40	0.34	2.09	3.15	32.76	2.
	_	Салат из моркови и яблок Щи из квашенной капусты с картофелем	180	1.17	3.50		55.59	9.
								_
		Пудинг из говядины	60	7.71	6.21	1.98		0.
	-	Каша рассыпчатая	100	4.20	2.55	25.90		4
3		Кисель из сока	150	3.78	3.41	27.36	154.26	1.
		Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	46.76	
Фактиче	еск	ое содержание, г	550	18.78	17.96	72.90	527.33	13.
<mark>Норма,</mark>	Г, Н	е менее	450-550	14.7	16.45	71.1	490.0	
		V	<u> </u>					
Ī		Ужин (уплотнённь		0.53	1 65	2.86	20.40	1
		Икра овощная Тефтели рыбные тушёные	40	0.52	1.65 2.79			
			60 120	7.18				
	_	Картофель в молоке	35	2.81 4.41	2.98		101.28 86.44	
	_	Пирожки печеные из дрожевого теста Чай с молоком	160		1.99			1.
-   3		чаи с молоком Хлеб пшеничный	20	2.67 1.58	2.34 0.20			1.
-+		хлео пшеничныи Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	20		0.20			
Фаитии		•	455	1.32 20.49	12.19			
		ое содержание, г	400-500	14.70	16.45		490.00	
i iopiwa,	1, H	ие менее	400-300	14.70	10.45	/1.03	430.00	
итого	за 1	1 день		65.3	58.8	229.7	1708.7	5
		ие менее		42.0	47.0			
						72.0		
	[							
	_							

При	Nº	Наименование блюда	Выход		ые вец		Энерге	Вита
ём	рецеп		блюда,	Б	ж	У	тическа	мин С
	туры		Г				Я	
День	4 (зим	a 1-3)=5						
	r _	Завтрак						
		Сыр порциями Российский Суп молочный манный	10 180	_	2.95 4.54	0.00 14.50	36.00 98.89	0.07
		Чай с молочный манный Чай с молоком 160/10	160		2.34	14.30		
	392	чаи с молоком 160/10 Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	40		0.48	13.36		1.20
		The phanen, phane nach man		2.01	0.10	13.30	00.00	
Факті	ическое	содержание, г	390.0		10.3	42.2	292.2	2.1
Нори	<mark>ıа, г, не</mark>	менее	<mark>350-450</mark>	10.5	11.75	50.8	350.0	
	ı	2 завтрак					T	1
		Фрукты свежие	95	0.38	0.38	9.31	42.18	9.50
				_				
		е содержание, г		0.38	0.38	9.3		9.5
Hop <i>w</i>	<del>ıа, г, не</del>	менее		2.1	2.4	10.2	70.0	
		Обед						
	*216	Суп с макаронными изделиями	180		4.35			
		Суфле из отварного мяса с рисом	60	9.33	8.50	12.50		
	*714	Рагу овощное с картофелем	100		6.90	12.50		
	372	Компот из свежих плодов	150	0.12	0.09	18.06		0.65
		Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	
<b></b>			F20	21.27	20.24	70.22	585.1	0.65
		е содержание, г	530 450-550		16.45	79.33 71.05		0.03
порм	<mark>ıа, г, не</mark> І	менее	450-550	14.70	10.45	/1.05	490.00	
		Ужин (уплотнённый п	0.000	<u> </u>				
	// 1	Салат из моркови и яблок	<del>0лдник)</del> 40		2.09	3.15	32.76	2.78
		Салат из моркови и яолок Суфле из моркови с творогом	_				283.55	
	139	Соус фруктовый	150		0.01	9.70		
	404	соус фруктовыи Пирожки печеные из дрожжевого теста с пови	35		1.99			
		Пирожки печеные из дрожжевого теста с пови Напиток кисломолочный	180		4.50	7.56		
	337	лапиток кисломолочный Хлеб пшеничный	20			9.66		0.45
		жиео пшеничный	20	1.56	0.20	9.00	40.70	
Факті	NAGCKO	е содержание, г	450.00	26.59	20.24	64.74	547.44	4.08
	а, г, не		400-500		16.45	71.05		1.00
- C Piv			.00 000			, 1.03		
итог	О за 1	день		60.8	51.2	195.5	1466.9	16.4
	ıа, г, не			42.0	47.0	203.0		
	, ,							
	1							

При	Nº	Наименование блюда	Выход	Пище	вые веш	ества	Энергети	Вита
ëм	реце		блюда,	Б	ж	У	ческая	мин С
ПИ	птур		Г				ценност	
День	5 <i>(зиі</i>	ма 1-3)=6						
		Завтрак	(					
		Суп молочный с крупой (ячневой)	150	4.10	3.80		89.24	0.82
	231	Сырники из творога	50	11.16	7.60	12.46	118.20	0.16
	302	Салат из моркови с сахаром Чай с повидлом	40 160	0.77	3.08 0.02	6.56 9.99	57.04 40.38	0.03
	332	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	46.76	0.03
		ACTO HELIA HIGH	20	1.50	0.20	3.00	40.70	
Факт	ическ	ое содержание, г	420.0	17.7	14.7	52.4	351.6	4.0
		е менее	350-450	10.5	11.75	50.8	350.0	1.0
	, . ,					50.0	000.0	
		г 2 завтра	К					
		Фрукты свежие	95	0.38	0.38	9.31	42.18	9.50
		,						
Факт	ическ	ое содержание, г		0.38	0.38	9.3	42.2	9.5
		е менее		2.1	2.4	10.2	70.0	
		Обед		U U	<u>l</u>		<u>l</u>	1
	57	Борщ с квашеной капустой и картофелем	180	1.73	4.91	12.21	99.95	8.04
	282	Шницель рубленый (из говядины)	60	8.93	6.74	8.97	132.26	
	205	Макароны отварные с маслом	110	4.03	3.09	19.34	121.33	
	372	Компот из свежих плодов	150	0.12	0.09	18.06	73.53	0.65
		Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	40	2.64	0.48	13.36	68.30	
Факт	ическ	ре содержание, г	540	17.45	15.31	71.94	495.37	8.685
Норм	ла, г, н	е менее	<mark>450-550</mark>	14.70	16.45	71.05	490.00	
		Ужин (уплотнённы	й полдн	ик)				
		Икра морковная	40					
	291	Запеканка картофельная с печенью или мяс		9.09	182.40	19.20	177.60	2.85
		Сметана	5	0.13	1.00		10.14	
	460	Крендель сахарный	40	2.83	5.26	22.30	147.86	
		Молоко кипяченое	180	4.58	4.08	7.60	85.36	2.05
		Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	46.76	
			105.0	10.05	101 ==	60.55		6.55
		ре содержание, г	405.00	19.09			505.18	6.95
Норм	ла, г, н	<mark>е менее</mark> Г	<u>400-500</u>	14.70	16.45	71.05	490.00	
MTC	0 == 1	 		E4.C	225.2	1000	1204.4	20.4
		l день		54.6			1394.4	29.1
нори	ла, г, н	е менее Г		42.0	47.0	203.0	1400.0	
<u> </u>								
<u> </u>								
<u> </u>								
<u> </u>								
$\vdash$								
Щ_								

Приё	Nº	Наименование блюда	Выход	Пище	вые веі	цества	Энерге	Витам
M	реце		блюда,	Б	ж	У	тическ	ин С
пищ	птур	. 4.21.2	г				ая	
цень (	о (ЗИМС	n 1-3)=3						
	90	Завтра Суп молочный рисовый	130	3.14	3.44	9.34	80.99	0.65
		Зразы из творога с изюмом	50	7.57	5.38	12.17	127.36	0.03
		Какао с молоком	180	3.15		13.00	88.92	1.20
		Хлеб пшеничный	20	1.58		9.66	46.76	
Факти	ческое	содержание, г	380.0	15.4		44.2	344.0	1.9
<mark>-lopма</mark>	а, г, не	менее	350-450	10.5	11.75	50.8	350.0	
		2 завтр	_					
		Сок овощной, фруктовый и ягодный	180	0.60		30.40		8
		Фрукты свежие	95	0.38	0.38	9.31	42.18	9.50
				0.00	0 = 0	200	4.55.5	
		содержание, г		0.98		39.7	168.0	
порма	а, г, не	менее		2.1	2.4	10.2	70.0	
		06	<u> </u>					
		Обед	40	0.26	1.24	2.70	23.20	2.23
	80	Салат из свеклы с солеными огурцами Суп картофельный с бобовыми	160	3.51		10.45	86.20	3.72
		Фрикадельки из птицы	60	6.30		3.90	92.09	0.18
		Фрикадельки из птицы Картофель отварной	100	1.91		15.34	94.90	14.00
		Кисель молочный	150	3.15		22.68		1.08
	304	Хлеб пшеничный	20	1.58		9.66	46.76	1.08
		жиео пшеничный	20	1.56	0.20	3.00	40.70	
<mark>⊅акти</mark>	ческое	содержание, г	530.00	16.71	16.08	64.73	471.64	21.21
		менее	450-550		16.45	71.05	490.00	
·								
		Ужин (уплотнённ	ый полдни	ік)		<u>L</u>		
	52	Икра свекольная	40	0.90	1.84	5.33	41.64	2.69
		Рыба отварная	60	10.53	1.42	0.47	56.78	0.30
	321	Пюре картофельное	120	2.45	3.84		109.78	14.53
		Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	50	3.30				0.26
		Коржики молочные	37	4.89			281.43	0.05
	395	Кофейный напиток с молоком	150	2.15	1.46	15.50	83.74	0.28
		содержание, г	457.00				656.61	18.11
Норма	а, г, не	менее	400-500	14.70	16.45	71.05	490.00	
	) за 1 <u>д</u>			57.4			1640.3	
Норма	а, г, не	менее		42.0	47.0	203.0	1400.0	
					1			

Nº	Наименование блюда	Выход	Пищев	ые вец	цества	Энергет	Вита	Приё	Nº
реце		блюда,	Б	Ж	У	ическая	мин С	M	реце
птур	4.01.4	Г				ценност		пищи	
/ (3uM	a 1-3)=1							день 8	З (зимс
2	Завтрак	35	4.45	5.63	12.87	119.98	0.07		7
	Бутерброд с сыром российским Каша пшённая жидкая с сахаром	150	3.86	1.10	26.50	131.34			94
	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2.00	10.63	69.88	0.98		239
333	Фрукты свежие	95	0.38	0.38	9.31	42.18	9.50		40
	. ,								394
ческо	е содержание, г	430.0	11.0	9.1	59.3	363.4	14.4	Факти	ческое
	менее	350-450	10.5	11.75	50.8	350.0		Норма	а, г, не
	2 завтрак								
	Сок овощной, фруктовый и ягодный	150	0.45	0.15	22.80	94.4	8		
	Кондитерское изделие	20	4.1	2.3	13.2	89.9			399
<mark>ческо</mark>	е содержание, г		4.55	2.45	36.0	184.3	8	Факти	ческое
<mark>а, г, не</mark>	менее		2.1	2.4	10.2	70.0		Норма	а, г, не
	Обед								
	Салат из квашеной капусты с зеленым горошк	30	0.25	1.17	2.58	21.85	0.05		
84	Суп с рыбными фрикадельками	180	9.82	3.89	13.82	129.57	6.56		80
280	Суфле мясное из говядины с тыквой	60	8.64	3.16	0.09	63.36			
320	Овощи отварные с маслом	100	1.31	2.59	5.18	49.27	3.69		205
379	Кисель из сушеных фруктов	150	0.17	0.01	24.80	99.97	0.11		379
	Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	40	2.64	0.48	13.36	68.32			
ческо	е содержание, г	560.00	22.58	10.13	57.25	410.49	10.36		ческое
<mark>а, г, не</mark>	менее	<mark>450-550</mark>	14.70	16.45	71.05	490.00		Норма	а, г, не
	_								
	Ужин (уплотнённый		•						
	Салат из моркови и яблок	40		2.09					
	Пудинг из творога с рисом (запеченый)	130			31.63				
	Соус фруктовый (яблочный)	15	0.07	0.01	9.7	31.07	0.31		320
400	Молоко кипяченое	180	5.48	4.88	9.07	102.12	2.46		337
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	46.76			
		205.00	20.04	Г 00	CO 0C	E14.00	2 44	фагт	
	е содержание, г	385.00	26.81	5.09	60.06	511.09	3.11		ческое
а, г, не	менее	<u>400-500</u>	14.70	16.45	71.05	490.00		Норма	<del>, г, не</del>
0.00.1			65.0	20.0	212.0	1460.3		MTOF	) an 1
О за 1			65.0		212.6			ИТОГО	
а, г, не	менее		42.0	47.0	203.0	1400.0		Норма	ı, г, не
<u> </u>									

Наименование блюда	Выход	Пищев	ые вец	цества	Энерге	Витам	При	ë Nº
		Б	Ж	У	тическ	ин С	M	реце
	блюда				ая		пиш	и птур
ı 1-3)=9							Ден	ь 9 (зима
Завтрак	1						_	
Сыр российский	10	2.32	2.95	10.00	36.00	0.07		185
Суп молочный с крупой (рисовой)	130	3.10	3.30	10.90	85.70	0.82	_	217
Оладьи из творога Салат из моркови и яблок	25 40	3.48 0.34	2.7	0.25 3.15	38.70 32.77	0.08 2.78	_	178 392
Чай с молоком	160	2.67	2.34	14.30		1.20		332
Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66		1.20		+
Wice Hillerin Hillin	20	1.50	0.20	3.00	40.70			+
содержание, г	385.0	13.5	13.6	38.3	328.9	4.9	Фак	гическое
менее	350-450	10.5	11.75	50.8	350.0	1.5		ма, г, не
Merice	330 430	10.5	11.73	30.0	330.0		I I I I	1
2 завтрак	<u>.                                    </u>				<u> </u>			
Фрукты свежие	95	0.38	0.38	9.31	42.18	9.50		1
Сок овощной, фруктовый и ягодный	150	0.45	0.15	22.80	94.4	8		399
								1
содержание, г		0.83	0.53	32.1	136.5	17.5	Фак	гическое
менее		2.1	2.4	10.2	70.0			ма, г, не
								1
Обед					ı			
Салат из белокочанной капусты	40	0.67	3.1	6.86	58.00			59
Суп картофельный с крупой	180	2.60	2.79	17.00		8.25		306
Котлеты рыбные любительские	60	8.09	2.54	6.41	80.86	2.08		322
Макароны отварные с маслом	60	2.20	1.69	10.55	66.18			372
Кисель из сушеных фруктов	150	0.17	0.01	24.80	99.99	0.11		
Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	40	2.64	0.48	13.36	68.32			
1 /1								
содержание, г	530	15.70	7.509	72.12	418.87	10.44	Фак	гическое
менее	450-550	14.7	16.45	71.1	490.0		Нор	ма, г, не
Ужин (уплотнённый	полдни	к)			•			
Салат из кукурузы консервиров.	40		2.47	3.21	39.67	3.72		
Тефтели мясные	60	4.07	4.52	5.15	77.56	0.23		
Овощи отварные с маслом	100	1.31	2.59	5.18	49.27	3.68		314
Яйцо отварное	40	5.1	4.6	0.3	48.60			458
Булочка обогащенная с изюмом	25	2.20	0.81	16.00	79.97			400
Напиток кисломолочный	180	5.22	4.50	7.56	91.62	0.54		
Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	46.76			
содержание, г	465	20.63	19.69	47.06	433.45	8.17	<mark>Фак</mark>	гическое
менее	400-500	14.70	16.45	71.05	490.00		Hop.	ма, г, не
цень		50.7	41.3	189.5	1317.8	41.1	ито	ГО за 1 д
менее		42.0	47.0	203.0	1400.0		Нор	ма, г, не

Наименование блюда	Выход	Пище	вые вег	цества	Энерге	Витам		Приё	Nº
	блюда,	Б	ж	У	тическ	ин С		M	рецеп
	г				ая				туры
1-3)=4								День	10 (зим
Завтрак	1								
Каша манная жидкая с сахаром	150	2.36	0.23	20.97	95.39				2
Омлет с морковью	85	5.96	12.34	2.96					94
Оладьи из печени по-Кунцевски" Чай с сахаром	50 150	10.6 0.04	7.91 0.01	7.44 6.99	143.35 28.21	15.48			
Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	20	1.32	0.01	6.68	34.16				392
Avice phaner, phane nuclin main	20	1.52	0.24	0.00	34.10				332
							•		
содержание, г	455.0	20.3	20.7	45.0	447.9	16.5	•	Факти	ческое
менее	350-450	10.5	11.75	50.8	350.0			Норм	а, г, не г
2 завтрак									
Фрукты свежие	95	0.38	0.38	9.31	42.18	9.50			
Сок овощной, фруктовый и ягодный	150	0.45	0.15	22.80	94.4	8	, .		401
содержание, г		0.83	0.53	32.1	136.5	17.5			<u> ческое</u>
<mark>mehee</mark>		2.1	2.4	10.2	70.0			Норм	<mark>а, г, не г</mark>
060-									
Обед Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	180	1.97	4.28	9.85	85.81	12.80			
Биточки рубленые из птицы	60	8.45	8.88	5.30		0.24			85
Пюре картофельное с морковью	100	2.94	4.61	19.62		17.44			65
	150	0.33	0.02	20.83	84.76	0.30			321
Компот из свежих плодов Хлеб пшеничный	20	1.58	0.02	9.66	46.76	0.30			379
Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	20	1.32	0.24	6.68					3/9
улео ржанои, ржано-пшеничный	20	1.52	0.24	0.08	34.10				
							•		
содержание, г	530	16.59	18.23	71.93	518.14	30.78	,	Факти	ческое
менее	450-550	14.7	16.45	71.1	490.0			Норм	а, г, не г
Ужин (уплотнённый п	олдник)								
Зеленый горошек консервированный	30	0.67		6.86			, .		54
Зразы куриные с омлетом и овощами	60				118.08				
Каша вязкая (рисовая)	100	2.03	4.00		112.24				334
Ватрушка с повидлом	35	2.23	1.49		110.57	0.04			337
Молоко кипяченое	180	4.58	4.08	7.58		2.05			476
Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	46.76				400
COHONWALIMO	425.00	17.85	17.13	60.20	503.12	17.22		<mark>факт</mark>	<del>1ческое</del>
содержание, г	400-500	14.70	16.45	71.05		17.22	-		
менее	400-500	14.70	10.45	/1.05	490.00			порм	<mark>а, г, не г</mark>
<b>т</b> ень		55.5	56.6	218.5	1605.7	82.0		итог	О за 1 д
менее		42.0	47.0			32.0	-		а, г, не <i>г</i>
					, , , , ,			٠,٠٠٠	, ,

Наименование блюла	аименование блюда Выход Пищевые вещества Эн		Энергет	Витам				
паименование олюда	блюда,	Б	ж	У	ическая	ин С		
	г		71.	•	ценност	, C		
a 1-3)=7								
Завтра	Завтрак							
Бутерброд с повидлом	45	2.51	0.30	22.90				
Суп молочный с крупой	130	3.13	3.30	10.90		0.59		
Суфле из отварного мяса с рисом	60	9.33	8.5	12.5	163.82	2 72		
Салат из кукурузы консерв.	40	1.15	2.47	3.21	39.67	3.72		
Чай с сахаром	150 20	0.04	0.01	6.99	28.21			
Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	20	1.32	0.24	6.68	34.16			
содержание, г	445.0	17.5	14.8	63.2	456.0	4.7		
иенее	350-450	10.5	11.75	50.8	350.0	4.7		
менее 	330-430	10.5	11.75	30.8	330.0			
2 завтра	ık							
2 343.150	l							
Напиток кисломолочный	180	5.22	4.50	7.56	91.62	0.54		
	100	J.22	55	. 133	52.02	J.5 T		
содержание, г		5.22	4.5	7.6	91.6	0.54		
иенее		2.1	2.4	10.2	70.0	2,01		
Обед								
Суп картофельный с клёцками (170/10)	180	1.48	2.23	9.06	62.24	4.14		
Голубцы ленивые	60	4.87	3.62	6.73	78.98	6.00		
люре картофельное	120	4.9	7.68	32.7	219.52	29.06		
Кисель из сушеных фруктов	150	0.17	0.01	24.80	99.97	0.11		
Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.27		
содержание, г	540	13.79	13.842	87.776	530.854	39.58		
менее	450-550	14.7	16.45	71.1	490.0			
Ужин (уплотнённы	ій полдн							
Икра свекольная	40		1.84	5.33				
Кнели рыбные	80	10.91			1			
Морковь, тушенная в сметанном соусе	120		3.38	9.65				
Яйцо отварное	40		4.6	0.3				
Булочка "Розовая"	30		0.84	15.12				
Молоко кипяченое	150		3.05	5.90		1.00		
Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	20		0.24	6.68				
содержание, г	480.00		20.24	64.74		4.08		
иенее	400-500	14.70	16.45	71.05	490.00			
ень		63.1	53.4	223.3				
иенее		42.0	47.0	203.0	1400.0			
	ļ							
	ļ							
	ļ							
	ļ							