Утверждаю Заведующий МАДОУ "Детский сад № 1 "Голубой кораблик" \_\_\_\_\_О.Н.Михайлова "02" июня 2025г.

## 20-дневное меню для детей в возрасте от 3 до 7 лет

посещающих дошкольные образовательные учреждения

		посещающих дошкольные образо	вательны	е учреж	дения		
	¥				Пищев	ые веществ	а
Номер рецептуры	прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	белки,г	жиры,г	углеводы г	Энергет ценность ККАЛ
		1 ДЕНЬ				<u> </u>	
5\4	Y	Каша манная молочная с маслом	200,0	5,2	5,2	27,4	178,0
10\10	.bai	Чай	200,0	0,0	0,0	9,0	35,0
1\13	завтрак	Хлеб пшеничный с маслом	30/7	2,3	5,6	17,1	131,1
	ε	Итого		7,5	10,8	53,5	344,1
10-30-11-00 час	ВТ	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	200	0,2	0,2	24,0	94,0
			ı	0,2	0,2	24,0	94,0
C) 2		Ши из своиой колист не селотом	100.0	1.4	2.2	F 0	FO 4
6\2		Щи из свежей капусты со сметаной	180,0	1,4	2,3	5,9	50,4
11\8	ф	LANGIN NO WOOD COMPANIE	70	12,3	9,9	3,1	151,5
44\3	обед	Гуляш из мяса свинины Каша гречневая рассыпчатая с овощами	130,0		5,8	32,7	216,6
6\10	3	Компот из сухофруктов	200	7,4 0,5	0,0	18,3	72,0
0/10		Хлеб пшеничный витамин.	30	2,0	0,0	14,6	69,9
		Хлеб ржаной	38	2,5	0,2	12,7	66,0
		Итого	36	26,1	18,6	87,3	626,4
сб.2010 №401		Молоко кипяченое	200,0	5,8	5,9	9,0	111,0
CO.2010 N2401	полдник	INIONORO RATIONI TENEC	200,0	3,6	3,3	3,0	111,0
	ηД	Кондитерское изделие	50,0	2,5	4,6	29,2	176,0
	2	Итого	30,0	8,3	10,5	38,2	287,0
		Итого за день		42,1	40,1	203,0	1351,5
		Калории от суточной нормы в %		72,1	40,1	203,0	75,0
	ž				л Пишеві	ые веществ	
Номер рецептуры	прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	белки,г		углеводы г	Энергет ценность ККАЛ
		2 день					
2\4	¥	Каша гречневая молочная с маслом	180,0	6,6	6,0	26,3	185,4
14\10	тра	Какао с молоком	180	3,5	3,1	20,6	121,5
1\13	завтрак	Хлеб пшеничный с маслом	30/7	2,3	5,6	17,1	131,1
	,	Итого		12,4	14,7	64,0	438,0
		Салат из отварной свеклы и моркови с					
21\1		маслом	50,0	0,6	4,9	3,6	60,8
18\2		Суп картофельный с макаронными	190,0	1,6	1,0	10,8	59,9
	_	изделиями с мясом	10,0	2,9	0,5	0,1	16,7
18\8	рөдо	Зразы из говядины	70,0	8,9	9,1	7,5	151,0
3\3	90	Картофельное пюре	130,0	3,1	4,2	20,6	135,0
6\10		Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	18,3	72,0
		Хлеб пшеничный витамин.	30	2,0	0,2	14,6	69,9
		Хлеб ржаной	38	2,5	0,4	12,7	66,0
	- 2	Итого		22,1	20,4	88,2	631,3
сб.2010 №400	полдни	Кисломолочные продукты в ассортим.	200	5,8	6,4	8,0	116,6
6\12	=	Ватрушка со сметаной	50,0	4,2	6,4	23,5	171,0
		Итого		10,0	12,8	31,5	287,6
		Итого за день		44,5	47,9	183,7	1356,9
		Калории от суточной нормы в %			1		75,3

	¥.				Пищевь	ые веществ	<u></u> а
Номер рецептуры	итии wәиdu	Наименование блюда	Вес блюда	белки,г		углеводы г	Энергет ценность ККАЛ
			3 ДЕНЬ				
2\6	×	Омлет запеченый	175,0	17,0	22,8	3,3	294,3
	завтрак	Огурец порционный	50,0	0,4	0,0	1,3	7,0
12\10	зав	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61,0
1\13		Хлеб пшеничный витамин.	30	2,0	0,2	14,6	69,9
	<u> </u>	итого		20,8	24,4	30,4	432,2
11\2		Рассольник с крупой и сметаной	180,0	1,6	4,0	11,3	89,1
5\9	-	Биточки из мяса кур	70,0	12,5	10,2	10,4	184,6
43\3	обед	Макаронные изделия отварные	130,0	4,5	3,2	28,0	162,9
6\10	0	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	18,3	72,0
		Хлеб пшеничный витамин.	30	2,0	0,2	14,6	69,9
	-	Хлеб ржаной	38	2,5	0,4	12,7	66,0
		Итого		23,6	18,0	95,3	644,5
	=						
сб.2010 №401	индиог	Молоко кипяченое	200,0	5,8	5,9	9,0	111,0
17\12	2	Пирожок с повидлом	50	3,0	2,4	30,3	152,8
	<u> </u>	Итого		8,8	8,3	39,3	263,8
	<u> </u>	Итого за день		53,2	50,7	165,0	1340,5
	<u> </u>	Калории от суточной нормы в %					75,1
Номер рецептуры	прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	белки,г		ые веществ: углеводы г	а Энергет ценность ККАЛ
			4 день				
17\4	завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом	200,0	6,4	6,0	31,1	206,0
10\10	ВТ	Чай	200,0	0,0	0,0	9,0	35,0
1\13	×	Хлеб пшеничный с маслом	30/7	2,3	5,6	17,1	131,1
		Итого		8,7	11,6	57,2	372,1
10 20 11 00	-	Day 15 (5 (1 (1 (1 (1 (1 (1 (1 (1 (1 (1 (1 (1 (1	100	4.5	0.5	24.0	00.0
10-30-11-00 час		Фрукты (банан)	100	1,5	0,5	21,0	96,0
	<del></del>			1,5	0,5	21,0	96,0
31\1		Салат из отварного картофеля с соленым огурцом	60,0	0,8	6,0	5,4	80,0
5\2		Свекольник со сметаной	190,0	1,5	4,1	11,0	88,3
	Ъ	с мясом	10,0	2,9	0,6	0,1	16,7
6\7	обед	Рыба запеченая в молочном соусе	70,0	7,3	1,8	3,3	59,0
	٦	Рис припушенный с овощами	130,0	2,8	3,1	30,0	150,0
6\10		Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	18,3	72,0
		Хлеб пшеничный витамин.	30	2,0	0,2	14,6	69,9
		Хлеб ржаной	38	2,5	0,4	12,7	66,0
		Итого		20,3	16,2	95,4	601,9
		Полдник					
сб.2010 №400	Ξ X	Кисломолочные продукты в	200	5,8	6,4	8,0	116,6
8\12	полдник	ассортименте Ватрушка с творогом	50,0	6,4	6,1	19,8	160,6
3/12	0	Итого	30,0	12,2	12,5	27,8	277,2
		Итого за день		42,7	40,8	201,4	1347,2
		Калории от суточной нормы в %		,,	.0,0		74,8
	Щ_	_ , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	L	l	1		.,-

	z.				Пишев	ые веществ	a
Номер рецептуры	прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	белки,г		углеводы г	Энергет ценность ККАЛ
			5 день				
7\4	¥	Каша рисовая молочная	150,0	4,5	4,3	31,8	186,0
12\10	ра	Чай с молоком	200	1,3	1,3	11,1	61,0
3\13	завтрак	Хлеб пшеничн с сыром	30\10	4,9	2,8	14,0	104,0
	m	Итого		10,7	8,4	56,9	351,0
10-30-11-00 час		Витаминизированный напиток "Витошка"	200	0,0	0,0	18,6	74,0
				0,0	0,0	18,6	74,0
					1		
28\1		Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом	60,0	0,9	6,0	5,2	78,0
17\2		Суп с бобовыми	180,0	3,8	3,7	14,3	106,2
14\7		Шницель из говядины	70	10,8	8,0	11,0	160,0
8\3	обед	Капуста тушеная	150	3,5	2,9	13,5	94
6\10	ŏ	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	18,3	72,0
		Хлеб пшеничный витамин.	30	2,0	0,2	14,6	69,9
		Хлеб ржаной	38	2,5	0,4	12,7	66,0
		Итого		24,0	21,2	89,6	646,1
сб.2010№401	полдник	Молоко кипяченое	200,0	5,8	5,9	9,0	111,0
	뵨	Кондитерское изделие	50,0	2,5	4,6	29,2	176,0
	잍	Итого		8,3	10,5	38,2	287,0
		Итого за день		43,0	40,1	203,3	1358,1
		Калории от суточной нормы в %					75,4
	щи				Пищев	ые веществ	a
Номер рецептуры	прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	белки,г	жиры,г	углеводы г	Энергет ценность ККАЛ
			6 день				
16\4	~	Каша ассорти с маслом (рис, пшено)	200,0	4,8	5,9	25,6	174,9
11\10	завтрак	Чай слимоном	180	0,1	0,0	9,2	36,0
1\13	авт	Хлеб пшеничный с маслом	30/7	2,3	5,6	17,1	131,1
	m	Итого		7,2	11,5	51,9	342,0
10-30-11-00 час		Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	200	0,2	0,2	24,0	94,0
		7		0,2	0,2	24,0	94,0
5\1		Салат из свежей капусты с морковью	60,0	1,0	4,0	5,9	63,0
30\2		и маслом Уха рыбацкая	180\5	6,1	1,9	8,8	78,4
6\8	Д	Рагу из отварного мяса говядины	200,0	15,1	13,8	16,4	252
6\10	обед	Компот из сухофруктов	200,0	0,5	0,0	18,3	72,0
2 123	٦	Хлеб пшеничный витамин.	30	2,0	0,2	14,6	69,9
		Хлеб ржаной	38	2,5	0,4	12,7	66,0
		Итого	30	27,2	20,3	76,7	601,3
							101,0
сб.2010№401	полднин	Молоко кипяченое	200,0	5,8	5,9	9,0	111,0
	д	Кондитерское изделие	50,0	2,5	4,6	29,2	176,0
	5	Итого		8,3	10,5	38,2	287,0
		14		1	1		
		Итого за день		42,9	42,5	190,8	1324,3

	ž				Пищевь	ые веществ	a
Номер рецептуры	прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	белки,г	жиры,г	углеводы г	Энергет ценность ККАЛ
				7 день	I		I
2) 4		Value Tablication and Tablication	200.0	7.3	C C	20.2	200.0
2\4 14\10	ä	Каша гречневая молочная с маслом Какао с молоком	200,0 180	7,2 3,5	6,6 3,1	29,3 20,6	206,0 121,5
1\13	завтрак	Хлеб пшеничный с маслом	30\7	2,3	5,6	17,1	
1/13	39	Итого	30\7	13,0	15,3	67,0	131,1 <b>458,6</b>
		Million		13,0	13,3	07,0	430,0
20)		Салат из отварного картофеля, моркови и		0.0			
28\1		репчатого лука с растительным маслом	50,0	0,6	5,0	4,3	65,0
14\2		Суп из овощей	180,0	1,4	4,6	7,4	78,3
		со сметаной с мясом	10,0	2,9	0,5	0,1	16,7
12\7	обед	Тефтели рыбные с рисом в соусе	70	10,4	3,6	9,8	114,6
43\3	90	Макаронные изделия отварные	130,0	4,5	3,2	28,0	162,9
6\10		Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	18,3	72,0
		Хлеб пшеничный витамин.	30	2,0	0,2	14,6	69,9
		Хлеб ржаной	38	2,5	0,4	12,7	66,0
		Итого		24,8	17,6	95,2	645,4
17\12	полдник	Пирожок с повидлом	50,0	3,0	2,4	30,3	152,8
сб.2010 №400	횬	Кисломолочные продукты	200,0	5,8	6,4	8,0	116,6
	2	Итого		8,8	8,8	38,3	269,4
		Итого за день		46,5	41,7	200,5	1373,3
		Калории от суточной нормы в %					76,7
Номер рецептуры	итии мәиди	Наименование блюда	Вес блюда	белки,г		ые веществ углеводы г	а Энергет ценность ККАЛ
			8 день		T	I	ī
					_		
16\4	¥	Каша ассорти с маслом (рис, пшено)	180,0	4,5	5,3	23,0	157,5
12\10	втрак	Чай с молоком	180	1,2	1,2	10,0	54,9
1\13	3aB	Хлеб пшеничный с маслом	30/7	2,3	5,6	17,1	131,1
		Итого		8,0	12,1	50,1	343,5
10-30-11-00 час		Фрукты (яблоко)	200	0,8	0,8	19,6	85,4
				0,8	0,8	19,6	85,4
				-,,,	-,,,		20,1
5\1		Салат из капусты с морковью и маслом	50,0	0,8	3,3	4,9	52,5
18\2		Суп картофельный с макаронами	180	1,5	0,9	10,2	56,7
8\9		Суфле из мяса кур паровое	70,0	13,8	15,9	3,1	210,0
3\3	Ъ	Картофельное пюре	130,0	2,9	3,6	17,8	117,0
1\10	обед	Компот из свежих фруктов	180	0,2	0,0	16,5	63,9
		Хлеб пшеничный витамин.	30	2,0	0,2	14,6	69,9
		Хлеб ржаной	38	2,5	0,4	12,7	66,0
		Итого		23,7	24,3	79,8	636,0
сб.2010 №401	Ž	Молоко кипяченое	200,0	5,8	5,9	9,0	111,0
	полдник	Печенье	50,0	2,3	5,2	32,0	172,0
	2	Итого		8,1	11,1	41,0	283,0
		Итого за день		40,6	48,3	190,5	1347,9
		Калории от суточной нормы в %					75,0

	ž				Пищевь	ые веществ	a
Номер рецептуры	ирием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	белки,г	жиры,г	углеводы г	Энергет ценность ККАЛ
			9 день	1	1	I	1
-,				_		_	
13\5	ы	Запеканка из творога с морковью с	130,0	17,6	15,3	16,5	276,9
9\11	У.	молочным соусом	40	1	1,9	5,9	44
11\10	λ <b>γ</b>	Чай с лиимоном	200\5	0,1	0,0	9,2	36,0
	ıed.	Хлеб пшеничный витамин.	30	2,0	0,2	14,6	69,9
	завтрак усилен	Итого		20,7	17,4	46,2	426,8
31\1		Салат из отварного картофеля с сол.огурц	50,0	0,7	3,4	4,8	53,3
25\2		Суп пюре из картофеля с гренками	180\15	3,7	2,5	18,0	109,0
23\2		Тефтели из мяса в молочном соусе	70,0	7,7	7,9	6,6	129,3
	А			-	<del> </del>		
45\3	рәдо	Рис рассыпчатый	130,0	3,2	2,9	32,1	170,3
1\10	0	Компот из свежих фруктов	180	0,2	0,0	16,5	63,9
		Хлеб пшеничный витамин.	30	2,0	0,2	14,6	69,9
		Хлеб ржаной	38	2,5	0,4	12,7	66,0
		Итого		20,0	17,3	105,3	661,7
сб.2010 №400	ŧ	Vive no to a positive in the contract of	200.0	FO	6.4	0.0	110.0
	늄	Кисломолочные продукты	200,0	5,8	6,4	8,0	116,6
17\12	иолдни	Пирожок с повидлом	50	3,0	2,4	30,3	152,8
		Итого		8,8	8,8	38,3	269,4
		Итого за день Калории от суточной нормы в %		49,5	43,6	189,8	1357,9
	_	калории от суточной нормы в %			Пишов	10 001110070	74,8
Номер рецептуры	ирием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	белки,г		ые веществ углеводы г	а Энергет ценность ККАЛ
			10 день		1		
		Каша гречневая с маслом	460.0				
2\4			1600	5.8	5.2	23.3	164.8
2\4	эак	•	160,0 180	5,8 2.7	5,2	23,3	164,8 80.0
13\10	втрак	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,6	12,0	80,0
	завтрак	Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный с маслом		2,7 2,3	2,6 5,6	12,0 17,1	80,0 131,1
13\10	завтрак	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,6	12,0	80,0
13\10	завтрак	Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный с маслом	180	2,7 2,3	2,6 5,6	12,0 17,1	80,0 131,1
13\10 1\13	завтрак	Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный с маслом Итого	180 30/7	2,7 2,3 <b>10,8</b>	2,6 5,6 <b>13,4</b>	12,0 17,1 <b>52,4</b>	80,0 131,1 <b>375,9</b>
13\10 1\13	завтрак	Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный с маслом Итого	180 30/7	2,7 2,3 <b>10,8</b> 0,0	2,6 5,6 <b>13,4</b> 0,0	12,0 17,1 <b>52,4</b> 18,6	80,0 131,1 <b>375,9</b> 74,0
13\10 1\13 10-30-11-00 час	завтрак	Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный с маслом Итого	180 30/7 200	2,7 2,3 10,8 0,0	2,6 5,6 13,4 0,0 0,0	12,0 17,1 <b>52,4</b> 18,6 <b>18,6</b>	80,0 131,1 <b>375,9</b> 74,0 <b>74,0</b>
13\10 1\13 10-30-11-00 час	завтрак	Кофейный напиток с молоком  Хлеб пшеничный с маслом  Итого  Витаминизированный напиток "Витошка"  Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с реп. луком и соленым огурцом	180 30/7 200 60,0	2,7 2,3 10,8 0,0 0,0	2,6 5,6 13,4 0,0 0,0 6,0	12,0 17,1 <b>52,4</b> 18,6 <b>18,6</b> 5,2	80,0 131,1 <b>375,9</b> 74,0 <b>74,0</b> 78,0
13\10 1\13 10-30-11-00 час 29\1 2\2	завтрак	Кофейный напиток с молоком  Хлеб пшеничный с маслом  Итого  Витаминизированный напиток "Витошка"  Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с реп. луком и соленым огурцом Борщ со сметаной и мясом	180 30/7 200 60,0 200	2,7 2,3 10,8 0,0 0,0 0,9 4,5	2,6 5,6 13,4 0,0 0,0 6,0 4,4	12,0 17,1 52,4 18,6 18,6 5,2 8,3	80,0 131,1 <b>375,9</b> 74,0 <b>74,0</b> 78,0 93,7
13\10 1\13 10-30-11-00 час 29\1 2\2 32\8	завтрак	Кофейный напиток с молоком  Хлеб пшеничный с маслом  Итого  Витаминизированный напиток "Витошка"  Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с реп. луком и соленым огурцом Борщ со сметаной и мясом Голубцы ленивые	180 30/7 200 60,0 200 80,0	2,7 2,3 10,8 0,0 0,0 0,0 0,9 4,5 7,6	2,6 5,6 13,4 0,0 0,0 6,0 4,4 5,2	12,0 17,1 <b>52,4</b> 18,6 <b>18,6</b> 5,2 8,3 5,1	80,0 131,1 <b>375,9</b> 74,0 <b>74,0</b> 78,0 93,7 98,9
13\10 1\13 10-30-11-00 час 29\1 2\2 32\8 3\3	завтрак	Кофейный напиток с молоком  Хлеб пшеничный с маслом  Итого  Витаминизированный напиток "Витошка"  Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с реп. луком и соленым огурцом Борщ со сметаной и мясом  Голубцы ленивые  Картофельное пюре	180 30/7 200 60,0 200 80,0 150,0	2,7 2,3 10,8 0,0 0,0 0,9 4,5 7,6 3,1	2,6 5,6 13,4 0,0 0,0 6,0 4,4 5,2 4,2	12,0 17,1 52,4 18,6 18,6 5,2 8,3 5,1 20,6	80,0 131,1 375,9 74,0 74,0 78,0 93,7 98,9 135,0
13\10 1\13 10-30-11-00 час 29\1 2\2 32\8	завтрак	Кофейный напиток с молоком  Хлеб пшеничный с маслом  Итого  Витаминизированный напиток "Витошка"  Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с реп. луком и соленым огурцом Борщ со сметаной и мясом  Голубцы ленивые  Картофельное пюре  Компот из сухофруктов	180 30/7 200 60,0 200 80,0 150,0 200	2,7 2,3 10,8 0,0 0,0 0,9 4,5 7,6 3,1 0,5	2,6 5,6 13,4 0,0 0,0 6,0 4,4 5,2 4,2 0,0	12,0 17,1 52,4 18,6 18,6 5,2 8,3 5,1 20,6 18,3	80,0 131,1 375,9 74,0 74,0 78,0 93,7 98,9 135,0 72,0
13\10 1\13 10-30-11-00 час 29\1 2\2 32\8 3\3	завтрак	Кофейный напиток с молоком  Хлеб пшеничный с маслом  Итого  Витаминизированный напиток "Витошка"  Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с реп. луком и соленым огурцом Борщ со сметаной и мясом Голубцы ленивые Картофельное пюре Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный витамин.	180 30/7 200 60,0 200 80,0 150,0 200 30	2,7 2,3 10,8 0,0 0,0 0,9 4,5 7,6 3,1 0,5 2,0	2,6 5,6 13,4 0,0 0,0 6,0 4,4 5,2 4,2 0,0 0,2	12,0 17,1 52,4 18,6 18,6 5,2 8,3 5,1 20,6 18,3 14,6	80,0 131,1 375,9 74,0 74,0 78,0 93,7 98,9 135,0 72,0 69,9
13\10 1\13 10-30-11-00 час 29\1 2\2 32\8 3\3	завтрак	Кофейный напиток с молоком  Хлеб пшеничный с маслом  Итого  Витаминизированный напиток "Витошка"  Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с реп. луком и соленым огурцом Борщ со сметаной и мясом Голубцы ленивые Картофельное пюре Компот из сухофруктов  Хлеб пшеничный витамин.  Хлеб ржаной	180 30/7 200 60,0 200 80,0 150,0 200	2,7 2,3 10,8 0,0 0,0 0,9 4,5 7,6 3,1 0,5	2,6 5,6 13,4 0,0 0,0 6,0 4,4 5,2 4,2 0,0	12,0 17,1 52,4 18,6 18,6 5,2 8,3 5,1 20,6 18,3	80,0 131,1 375,9 74,0 74,0 78,0 93,7 98,9 135,0 72,0 69,9 66,0
13\10 1\13 10-30-11-00 час 29\1 2\2 32\8 3\3	завтрак	Кофейный напиток с молоком  Хлеб пшеничный с маслом  Итого  Витаминизированный напиток "Витошка"  Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с реп. луком и соленым огурцом Борщ со сметаной и мясом Голубцы ленивые Картофельное пюре Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный витамин.	180 30/7 200 60,0 200 80,0 150,0 200 30	2,7 2,3 10,8 0,0 0,0 0,9 4,5 7,6 3,1 0,5 2,0	2,6 5,6 13,4 0,0 0,0 6,0 4,4 5,2 4,2 0,0 0,2	12,0 17,1 52,4 18,6 18,6 5,2 8,3 5,1 20,6 18,3 14,6	80,0 131,1 375,9 74,0 74,0 78,0 93,7 98,9 135,0 72,0 69,9
13\10 1\13 10-30-11-00 час 29\1 2\2 32\8 3\3	398	Кофейный напиток с молоком  Хлеб пшеничный с маслом  Итого  Витаминизированный напиток "Витошка"  Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с реп. луком и соленым огурцом Борщ со сметаной и мясом Голубцы ленивые Картофельное пюре Компот из сухофруктов  Хлеб пшеничный витамин.  Хлеб ржаной	180 30/7 200 60,0 200 80,0 150,0 200 30 38	2,7 2,3 10,8 0,0 0,0 0,9 4,5 7,6 3,1 0,5 2,0 2,5 21,1	2,6 5,6 13,4 0,0 0,0 6,0 4,4 5,2 4,2 0,0 0,2 0,4 20,4	12,0 17,1 52,4 18,6 18,6 5,2 8,3 5,1 20,6 18,3 14,6 12,7 84,8	80,0 131,1 375,9 74,0 74,0 78,0 93,7 98,9 135,0 72,0 69,9 66,0 613,5
13\10 1\13 10-30-11-00 час 29\1 2\2 32\8 3\3 6\10	398	Кофейный напиток с молоком  Хлеб пшеничный с маслом  Итого  Витаминизированный напиток "Витошка"  Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с реп. луком и соленым огурцом Борщ со сметаной и мясом Голубцы ленивые Картофельное пюре Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный витамин.  Хлеб ржаной  Итого	180 30/7 200 60,0 200 80,0 150,0 200 30 38	2,7 2,3 10,8 0,0 0,0 0,9 4,5 7,6 3,1 0,5 2,0 2,5 21,1	2,6 5,6 13,4 0,0 0,0 6,0 4,4 5,2 4,2 0,0 0,2 0,4 20,4	12,0 17,1 52,4 18,6 18,6 5,2 8,3 5,1 20,6 18,3 14,6 12,7 84,8	80,0 131,1 375,9 74,0 74,0 78,0 93,7 98,9 135,0 72,0 69,9 66,0 613,5
13\10 1\13 10-30-11-00 час 29\1 2\2 32\8 3\3 6\10	полднин	Кофейный напиток с молоком  Хлеб пшеничный с маслом  Итого  Витаминизированный напиток "Витошка"  Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с реп. луком и соленым огурцом Борщ со сметаной и мясом Голубцы ленивые Картофельное пюре Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный витамин.  Хлеб ржаной  Итого	180 30/7 200 60,0 200 80,0 150,0 200 30 38	2,7 2,3 10,8 0,0 0,0 0,0 0,9 4,5 7,6 3,1 0,5 2,0 2,5 21,1	2,6 5,6 13,4 0,0 0,0 6,0 4,4 5,2 4,2 0,0 0,2 0,4 20,4 5,9 4,6	12,0 17,1 52,4 18,6 18,6 5,2 8,3 5,1 20,6 18,3 14,6 12,7 84,8	80,0 131,1 375,9 74,0 74,0 78,0 93,7 98,9 135,0 72,0 69,9 66,0 613,5 111,0 171,0
13\10 1\13 10-30-11-00 час 29\1 2\2 32\8 3\3 6\10	398	Кофейный напиток с молоком  Хлеб пшеничный с маслом  Итого  Витаминизированный напиток "Витошка"  Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с реп. луком и соленым огурцом Борщ со сметаной и мясом Голубцы ленивые Картофельное пюре Компот из сухофруктов  Хлеб пшеничный витамин.  Хлеб ржаной  Итого  Молоко кипяченое Кондитерское изделие	180 30/7 200 60,0 200 80,0 150,0 200 30 38	2,7 2,3 10,8 0,0 0,0 0,9 4,5 7,6 3,1 0,5 2,0 2,5 21,1	2,6 5,6 13,4 0,0 0,0 6,0 4,4 5,2 4,2 0,0 0,2 0,4 20,4	12,0 17,1 52,4 18,6 18,6 5,2 8,3 5,1 20,6 18,3 14,6 12,7 84,8	80,0 131,1 375,9 74,0 74,0 78,0 93,7 98,9 135,0 72,0 69,9 66,0 613,5

	ž				Пищев	ые веществ	a
Номер рецептуры	итиш шем и	Наименование блюда	Вес блюда	белки,г		углеводы г	Энергет ценность ККАЛ
				11 день			
7\4		Каша рисовая молочная	150,0	4,5	4,3	31,8	186,0
10\10		Чай	200,0	0,0	0,0	9,0	35,0
1\13	pak	Хлеб пшеничный с маслом	30/7	2,3	5,6	17,1	131,1
	завтрак	итого		6,8	9,9	57,9	352,1
	33						
10-30-11-00 час		Сок плодово-ягодный промышленного	200	0,2	0,2	24,0	94,0
		выпуска для детского питания					-
				0,2	0,2	24,0	94,0
E) 4		<u> </u>	60.0	4.0			62.0
5\1		Салат из свежей капусты с морковью	60,0	1,0	4,0	5,9	63,0
18\2		Суп картофельный с макаронными	190,0	1,6	1,0	10,8	59,9
7\0		изделиями с мясом	10,0	2,9	0,5	0,1	16,7
7\8		Бефстроганов из отварного мяса говядины	70,0	11,2	11,1	4,0	161,0
3\3	рәдо	Картофельное пюре	130,0	2,9	3,6	17,8	117,0
6\10	o	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	18,3	72,0
		Хлеб пшеничный витамин.	30	2,0	0,2	14,6	69,9
		Хлеб ржаной	38	2,5	0,4	12,7	66,0
		Итого		24,6	20,9	84,2	625,5
сб 2010 №401	полдник	Молоко кипяченое	200,0	5,8	5,9	9,0	111,0
	Ę,	Печенье	50,0	2,3	5,2	32,0	172,0
	잍	Итого		8,1	11,1	41,0	283,0
		Итого за день		39,7	42,1	207,1	1354,6
		Калории от суточной нормы в %					74,6
	ž				Пищев	ые веществ	a
Номер	Z	Наименование блюда	Вес блюда	6			Энергет
рецептуры	прием пищи			белки,г	жиры,г	углеводы г	ценность ККАЛ
рецептуры	прием	12 день		оелки,г	жиры,г	углеводы г	
рецептуры	прием	12 день		оелки,г	жиры,г	углеводы г	
		12 день Каша манная молочная с маслом	200,0				ККАЛ
5\4			200,0	5,2	5,1	27,4	178,0
5\4 14\10		Каша манная молочная с маслом	180	5,2 3,5	5,1 3,1	27,4 20,6	ККАЛ 178,0 121,5
5\4	завтрак	Каша манная молочная с маслом Какао с молоком		5,2	5,1	27,4	178,0
5\4 14\10		Каша манная молочная с маслом Какао с молоком Хлеб пшеничный с маслом	180	5,2 3,5 2,3	5,1 3,1 5,6	27,4 20,6 17,1	178,0 121,5 131,1
5\4 14\10 1\13		Каша манная молочная с маслом Какао с молоком Хлеб пшеничный с маслом	180 30/7	5,2 3,5 2,3 11,0	5,1 3,1 5,6 13,8	27,4 20,6 17,1 <b>65,1</b>	178,0 121,5 131,1 430,6
5\4 14\10 1\13		Каша манная молочная с маслом Какао с молоком Хлеб пшеничный с маслом Итого Салат из отварного картофеля с соленым огурцом	180 30/7 60,0	5,2 3,5 2,3 11,0	5,1 3,1 5,6 13,8	27,4 20,6 17,1 <b>65,1</b>	178,0 121,5 131,1 <b>430,6</b>
5\4 14\10 1\13 31\1 31\2		Каша манная молочная с маслом Какао с молоком Хлеб пшеничный с маслом Итого Салат из отварного картофеля с соленым огурцом Суп крестьянский с крупой	180 30/7 60,0 200,0	5,2 3,5 2,3 11,0	5,1 3,1 5,6 13,8 4,1 4,3	27,4 20,6 17,1 <b>65,1</b> 5,8 10,3	178,0 121,5 131,1 <b>430,6</b> 64,0 88,0
5\4 14\10 1\13	завтрак	Каша манная молочная с маслом Какао с молоком Хлеб пшеничный с маслом Итого Салат из отварного картофеля с соленым огурцом Суп крестьянский с крупой Тефтели из мяса говядины	180 30/7 60,0	5,2 3,5 2,3 11,0	5,1 3,1 5,6 13,8	27,4 20,6 17,1 <b>65,1</b>	178,0 121,5 131,1 <b>430,6</b>
5\4 14\10 1\13 31\1 31\2	завтрак	Каша манная молочная с маслом Какао с молоком Хлеб пшеничный с маслом Итого Салат из отварного картофеля с соленым огурцом Суп крестьянский с крупой	180 30/7 60,0 200,0	5,2 3,5 2,3 11,0 0,9	5,1 3,1 5,6 13,8 4,1 4,3	27,4 20,6 17,1 <b>65,1</b> 5,8 10,3	178,0 121,5 131,1 <b>430,6</b> 64,0 88,0
5\4 14\10 1\13 31\1 31\2 20\8		Каша манная молочная с маслом Какао с молоком Хлеб пшеничный с маслом Итого Салат из отварного картофеля с соленым огурцом Суп крестьянский с крупой Тефтели из мяса говядины	180 30/7 60,0 200,0 80,0	5,2 3,5 2,3 11,0 0,9 1,5 11,2	5,1 3,1 5,6 13,8 4,1 4,3 9,5	27,4 20,6 17,1 <b>65,1</b> 5,8 10,3 7,6	178,0 121,5 131,1 <b>430,6</b> 64,0 88,0 163,0
5\4 14\10 1\13 31\1 31\2 20\8 8\3	завтрак	Каша манная молочная с маслом Какао с молоком Хлеб пшеничный с маслом Итого Салат из отварного картофеля с соленым огурцом Суп крестьянский с крупой Тефтели из мяса говядины Капуста тушеная	180 30/7 60,0 200,0 80,0 150,0	5,2 3,5 2,3 11,0 0,9 1,5 11,2 3,5	5,1 3,1 5,6 13,8 4,1 4,3 9,5 3,0	27,4 20,6 17,1 <b>65,1</b> 5,8 10,3 7,6 13,6	178,0 121,5 131,1 <b>430,6</b> 64,0 88,0 163,0 93,9
5\4 14\10 1\13 31\1 31\2 20\8 8\3	завтрак	Каша манная молочная с маслом Какао с молоком Хлеб пшеничный с маслом Итого Салат из отварного картофеля с соленым огурцом Суп крестьянский с крупой Тефтели из мяса говядины Капуста тушеная Компот из сухофруктов	180 30/7 60,0 200,0 80,0 150,0 200	5,2 3,5 2,3 11,0 0,9 1,5 11,2 3,5 0,5	5,1 3,1 5,6 13,8 4,1 4,3 9,5 3,0 0,0	27,4 20,6 17,1 65,1 5,8 10,3 7,6 13,6 18,3	178,0 121,5 131,1 <b>430,6</b> 64,0 88,0 163,0 93,9 72,0
5\4 14\10 1\13 31\1 31\2 20\8 8\3	завтрак	Каша манная молочная с маслом Какао с молоком Хлеб пшеничный с маслом Итого  Салат из отварного картофеля с соленым огурцом Суп крестьянский с крупой Тефтели из мяса говядины Капуста тушеная Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный витамин.	180 30/7 60,0 200,0 80,0 150,0 200 30	5,2 3,5 2,3 11,0 0,9 1,5 11,2 3,5 0,5 2,0	5,1 3,1 5,6 13,8 4,1 4,3 9,5 3,0 0,0 0,2	27,4 20,6 17,1 <b>65,1</b> 5,8 10,3 7,6 13,6 18,3 14,6	178,0 121,5 131,1 430,6 64,0 88,0 163,0 93,9 72,0 69,9
5\4 14\10 1\13 31\1 31\2 20\8 8\3	завтрак	Каша манная молочная с маслом Какао с молоком Хлеб пшеничный с маслом Итого  Салат из отварного картофеля с соленым огурцом Суп крестьянский с крупой Тефтели из мяса говядины Капуста тушеная Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный витамин. Хлеб ржаной	180 30/7 60,0 200,0 80,0 150,0 200 30	5,2 3,5 2,3 11,0 0,9 1,5 11,2 3,5 0,5 2,0 2,5	5,1 3,1 5,6 13,8 4,1 4,3 9,5 3,0 0,0 0,2 0,4	27,4 20,6 17,1 <b>65,1</b> 5,8 10,3 7,6 13,6 18,3 14,6	178,0 121,5 131,1 430,6 64,0 88,0 163,0 93,9 72,0 69,9 66,0
5\4 14\10 1\13 31\1 31\2 20\8 8\3	обед завтрак	Каша манная молочная с маслом Какао с молоком Хлеб пшеничный с маслом Итого  Салат из отварного картофеля с соленым огурцом Суп крестьянский с крупой Тефтели из мяса говядины Капуста тушеная Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный витамин. Хлеб ржаной	180 30/7 60,0 200,0 80,0 150,0 200 30	5,2 3,5 2,3 11,0 0,9 1,5 11,2 3,5 0,5 2,0 2,5	5,1 3,1 5,6 13,8 4,1 4,3 9,5 3,0 0,0 0,2 0,4	27,4 20,6 17,1 <b>65,1</b> 5,8 10,3 7,6 13,6 18,3 14,6	178,0 121,5 131,1 <b>430,6</b> 64,0 88,0 163,0 93,9 72,0 69,9 66,0
5\4 14\10 1\13 31\1 31\2 20\8 8\3 6\10	обед завтрак	Каша манная молочная с маслом Какао с молоком Хлеб пшеничный с маслом Итого  Салат из отварного картофеля с соленым огурцом Суп крестьянский с крупой Тефтели из мяса говядины Капуста тушеная Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный витамин. Хлеб ржаной Итого  Ватрушка с творогом	180 30/7 60,0 200,0 80,0 150,0 200 30 38	5,2 3,5 2,3 11,0 0,9 1,5 11,2 3,5 0,5 2,0 2,5 22,1	5,1 3,1 5,6 13,8 4,1 4,3 9,5 3,0 0,0 0,2 0,4 21,5	27,4 20,6 17,1 65,1 5,8 10,3 7,6 13,6 18,3 14,6 12,7 82,9	178,0 121,5 131,1 430,6 64,0 88,0 163,0 93,9 72,0 69,9 66,0 616,8
5\4 14\10 1\13 31\1 31\2 20\8 8\3 6\10	обед завтрак	Каша манная молочная с маслом Какао с молоком Хлеб пшеничный с маслом Итого  Салат из отварного картофеля с соленым огурцом Суп крестьянский с крупой Тефтели из мяса говядины Капуста тушеная Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный витамин. Хлеб ржаной Итого  Ватрушка с творогом Кисломолочные продукты	180 30/7 60,0 200,0 80,0 150,0 200 30 38	5,2 3,5 2,3 11,0 0,9 1,5 11,2 3,5 0,5 2,0 2,5 22,1	5,1 3,1 5,6 13,8 4,1 4,3 9,5 3,0 0,0 0,2 0,4 21,5	27,4 20,6 17,1 <b>65,1</b> 5,8 10,3 7,6 13,6 18,3 14,6 12,7 <b>82,9</b>	178,0 121,5 131,1 430,6 64,0 88,0 163,0 93,9 72,0 69,9 66,0 616,8
5\4 14\10 1\13 31\1 31\2 20\8 8\3 6\10	завтрак	Каша манная молочная с маслом Какао с молоком Хлеб пшеничный с маслом Итого  Салат из отварного картофеля с соленым огурцом Суп крестьянский с крупой Тефтели из мяса говядины Капуста тушеная Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный витамин. Хлеб ржаной Итого  Ватрушка с творогом Кисломолочные продукты Итого	180 30/7 60,0 200,0 80,0 150,0 200 30 38	5,2 3,5 2,3 11,0 0,9 1,5 11,2 3,5 0,5 2,0 2,5 22,1 6,4 5,8	5,1 3,1 5,6 13,8 4,1 4,3 9,5 3,0 0,0 0,2 0,4 21,5 6,1 6,4	27,4 20,6 17,1 65,1 5,8 10,3 7,6 13,6 18,3 14,6 12,7 82,9	178,0 121,5 131,1 430,6 64,0 88,0 163,0 93,9 72,0 69,9 66,0 616,8 160,6 116,6
5\4 14\10 1\13 31\1 31\2 20\8 8\3 6\10	обед завтрак	Каша манная молочная с маслом Какао с молоком Хлеб пшеничный с маслом Итого  Салат из отварного картофеля с соленым огурцом Суп крестьянский с крупой Тефтели из мяса говядины Капуста тушеная Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный витамин. Хлеб ржаной Итого  Ватрушка с творогом Кисломолочные продукты Итого	180 30/7 60,0 200,0 80,0 150,0 200 30 38	5,2 3,5 2,3 11,0 0,9 1,5 11,2 3,5 0,5 2,0 2,5 22,1	5,1 3,1 5,6 13,8 4,1 4,3 9,5 3,0 0,0 0,2 0,4 21,5	27,4 20,6 17,1 <b>65,1</b> 5,8 10,3 7,6 13,6 18,3 14,6 12,7 <b>82,9</b>	178,0 121,5 131,1 430,6 64,0 88,0 163,0 93,9 72,0 69,9 66,0 616,8 160,6 116,6 277,2 1324,6
5\4 14\10 1\13 31\1 31\2 20\8 8\3 6\10	обед завтрак	Каша манная молочная с маслом Какао с молоком Хлеб пшеничный с маслом Итого  Салат из отварного картофеля с соленым огурцом Суп крестьянский с крупой Тефтели из мяса говядины Капуста тушеная Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный витамин. Хлеб ржаной Итого  Ватрушка с творогом Кисломолочные продукты Итого	180 30/7 60,0 200,0 80,0 150,0 200 30 38	5,2 3,5 2,3 11,0 0,9 1,5 11,2 3,5 0,5 2,0 2,5 22,1 6,4 5,8	5,1 3,1 5,6 13,8 4,1 4,3 9,5 3,0 0,0 0,2 0,4 21,5 6,1 6,4	27,4 20,6 17,1 65,1 5,8 10,3 7,6 13,6 18,3 14,6 12,7 82,9	178,0 121,5 131,1 430,6 64,0 88,0 163,0 93,9 72,0 69,9 66,0 616,8 160,6 116,6
5\4 14\10 1\13 31\1 31\2 20\8 8\3 6\10	обед завтрак	Каша манная молочная с маслом Какао с молоком Хлеб пшеничный с маслом Итого  Салат из отварного картофеля с соленым огурцом Суп крестьянский с крупой Тефтели из мяса говядины Капуста тушеная Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный витамин. Хлеб ржаной Итого  Ватрушка с творогом Кисломолочные продукты Итого	180 30/7 60,0 200,0 80,0 150,0 200 30 38	5,2 3,5 2,3 11,0 0,9 1,5 11,2 3,5 0,5 2,0 2,5 22,1 6,4 5,8	5,1 3,1 5,6 13,8 4,1 4,3 9,5 3,0 0,0 0,2 0,4 21,5 6,1 6,4	27,4 20,6 17,1 65,1 5,8 10,3 7,6 13,6 18,3 14,6 12,7 82,9	178,0 121,5 131,1 430,6 64,0 88,0 163,0 93,9 72,0 69,9 66,0 616,8 160,6 116,6 277,2 1324,6

	¥				Пищевь	ые веществ	a
Номер рецептуры	ирием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	белки,г	жиры,г	углеводы г	Энергет ценность ККАЛ
		13 день	l		T	I .	I
2) 6	_			1= 0	22.0		2010
2\6	1ле	Омлет запеченый	175,0	17,0	22,8	3,3	294,3
10) 10	УC	огурец порционный	50,00	0,4	0,0	1,3	7,0
13\10	завтрак усилен	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61,0
1\13	ВТ	Хлеб пшеничный витамин.	30	2,0	0,2	14,6	69,9
	33	Итого		20,8	24,4	30,4	432,2
5\2		Свекольник со сметаной	190,0	1,5	4,1	11,0	88,3
6\9	_	Запеканка картофельная фаршированная	200,0	13,8	11,8	28,5	279,2
-	рәдо	мясом кур с овощами Кисель из сухофруктов	200	1,0	0,1	28,6	114,4
	0	Хлеб пшеничный витамин.	30	2,0	0,1	14,6	69,9
		Хлеб ржаной	38	2,5	0,2	12,7	66,0
		Итого	36	20,8	16,6	95,4	617,8
				20,0	10,0	J.J. <del>4</del>	017,0
сб.2010 №401	Ž	Молоко кипяченое	200,0	5,8	5,9	9,0	111,0
17\12	полдник	Пирожок с повидлом	50,0	3,0	2,4	30,3	152,8
17 \12	5	итого	30,0	8,8	8,3	39,3	263,8
		Итого за день		50,4	49,3	165,1	1313,8
		Калории от суточной нормы в %		30,4	43,3	103,1	73,0
	ž	in an april of the mean map in a feet of the mean area.			Пишевь	і ые веществ	
Номер рецептуры	ирием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	белки,г		углеводы г	Энергет ценность ККАЛ
		14 дней	•	•			
2\4	K	Каша гречневая с маслом	180,0	6,6	5,9	26,3	185,4
11\10	гра	Чай с лимоном	200/5	0,1	0,0	9,2	36,0
1\13	завтрак	Хлеб пшеничный с маслом	30/7	2,3	5,6	17,1	131,1
		Итого		9,0	11,5	52,6	352,5
10-30-11-00 час		Фрукты (яблоко)	200	0,8	0,8	19,6	85,4
				0,8	0,8	19,6	85,4
		Салат из отварной свеклы и моркови					
21\1		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	60,0	0,8	5,9	4,4	73,0
10\2		С МАСЛОМ Рассольник домашний со сметаной и мясом	180,0	4,1	4,2	9,5	94,5
6\7		Рыба, запеченая в молочном соусе	70,0	7,3	1,8	3,3	59,5
45\3	рәдо	Рис рассыпчатый	150,0	3,6	3,4	36,9	196,5
6\10	90	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	18,3	72,0
,		Хлеб пшеничный витамин.	30	2,0	0,2	14,6	69,9
		Хлеб ржаной	38	2,5	0,4	12,7	66,0
				20,8	15,9	99,7	631,4
		итого					
		итого		-,-			
cб.2010 №400	ИК	Кисломолочные продукты	200,0	5,8	6,4	8,0	116,6
	дник	Кисломолочные продукты		5,8	6,4	8,0	
c6.2010 №400 6\12	полдник		200,0	5,8 4,2	6,4 6,4	8,0 23,5	171,0
	полдник	Кисломолочные продукты Ватрушка со сметаной		5,8	6,4	8,0	

	Ŧ				Пищев	ые веществ	<u></u> а
Номер рецептуры	итии мәиdu	Наименование блюда	Вес блюда	белки,г	жиры,г	углеводы г	Энергет ценность ККАЛ
	1	15 день					
14\4	¥	Каша ячневая молочная с маслом	180,0	5,4	4,7	7,6	175,5
12\10	завтрак	Чай смолоком	180	1,2	1,2	10,0	54,9
1\13	зав	Хлеб пшеничный с маслом	30/7	2,3	5,6	17,1	131,1
		Итого		8,9	11,5	34,7	361,5
			1		1		
10-30-11-00 час		Витаминизированный напиток "Витошка"	200	0,0	0,0	18,6	74,0
				0,0	0,0	18,6	74,0
20) 1		Салат из отварного картофеля,					
28\1		моркови репчатого лука с	60,0	0,8	6,0	5,1	78,0
16\2		растительным маслом Суп картофельный с крупой	200.0	2.7	1.1	16.2	117.0
16\2	er.	Шницель из говядины	200,0 70	2,7 10,8	4,4	16,3	117,0
14\7 8\3	обед	Капуста тушеная	150,0	3,5	8,0 3,0	11,0 13,5	160,0 93,9
6\10	0	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	18,3	72,0
0/10		Хлеб пшеничный витамин.	15	0,3	0,0	6,8	35,0
		Хлеб ржаной	38	2,5	0,1	12,7	66,0
		Итого	30	21,7	21,9	83,7	<b>621,9</b>
		Million		21,7	21,5	65,7	021,9
сб.2010 №401	¥	Молоко кипяченое	200,0	5,8	5,9	9,0	111,0
CO.2010 N2 101	полдник	Кондитерское изделие	50,0	2,5	4,6	29,2	176,0
	5		30,0	· ·	· '		
		Итого		8,3	10,5	38,2	287,0
		Итого за день Калории от суточной нормы в %		38,9	43,9	175,2	1344,4
		палории от суточной нормы в 70			Пишарі	I ые веществ	74,6
Номер рецептуры	прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	белки,г		углеводы г	Энергет ценность ККАЛ
			16 день				
18\4		Каша ассорти молочная с маслом (рис,	190	4,7	5,6	23,3	163,4
	aĸ	греча)					, i
12\10	завтрак	Чай с молоком	180	1,2	1,2	10,0	54,9
1\13	39	Хлеб пшеничный с маслом	30/7	2,3	5,6	17,1	131,1
		Итого		8,2	12,4	50,4	349,4
10-30-11-00 час		Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	200	0,2	0,2	24,0	94,0
		выпуска для детского питания		0,2	0,2	24,0	94,0
				0,2	0,2	2-7,0	34,0
6\2		Щи из свежей капусты со сметаной	200,0	1,6	2,6	6,6	56,0
7\8		Бефстроганов из отварного мяса говядины	70,0	11,2	11,1	4,0	161,0
44\3		Каша гречневая рассыпчатая с овощами	130,0	7,4	5,8	32,7	216,6
		Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	18,3	72,0
מווט	1	Хлеб пшеничный витамин.	30	2,0	0,2	14,6	69,9
6\10	1	Хлеб ржаной	38	2,5	0,4	12,7	66,0
6/10		талео ржанои				1	641,5
9/10		·		25.2	20.1	88.9	
9/10		Итого		25,2	20,1	88,9	041,5
	ż	Итого					
c6.2010 №401	тднин	Итого Молоко кипяченое	200,0	5,8	5,9	9,0	111,0
	полднин	Итого		5,8 2,5	5,9 4,6	9,0 29,2	111,0 176,0
	полднин	Итого Молоко кипяченое Кондитерское изделие	200,0	5,8	5,9	9,0	111,0

	ž				Пищев	ые веществ	a
Номер рецептуры	прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	белки,г	жиры,г	углеводы г	Энергет ценность ККАЛ
			17 день				
15\4	¥	Каша пшеничная молочная с маслом	190,0	6,1	5,7	29,6	195,7
14\10	завтрак	Какао с молоком	180	3,5	3,1	20,6	121,5
1\13	398	Хлеб пшеничный с маслом	30/7	2,3	5,6	17,1	131,1
		Итого		11,9	14,4	67,3	448,3
		Construction was the second					
31\1		Салат из отварного картофеля с	60,0	0,9	4,1	5,8	64,0
16\2		соленым огурцом Суп овсяный	180,0	2 5	4.1	15.4	110.0
16/2		с мясом	10,0	2,5 2,9	4,1 0,6	15,4	110,8 16,7
31\8	Ф	Голубцы ленивые	70	6,6	4,5	0,1 4,5	86,6
3\3	редо	Картофельное пюре	150,0	3,1	4,3	20,6	135,0
6\10	0	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	18,3	72,0
0/10		Хлеб пшеничный витамин.	30	2,0	0,0	14,6	69,9
		Хлеб ржаной	38	2,5	0,2	12,7	66,0
		Итого	30	21,0	18,1	92,0	621,0
					10,1	32,0	321,0
сб.2010 №400	ž	Кисломолочные продукты	200,0	5,8	6,4	8,0	116,6
8\12	полдник	Сдоба обыкновенная	50,0	4,4	3,2	27,0	156,7
8/12	5	Итого	30,0	10,2	9,6	35,0	273,3
	_	Итого за день		43,0	42,2	194,3	1342,5
		Калории от суточной нормы в %		43,0	72,2	134,3	74,5
	ž				лищеві	! ые веществ	
Номер рецептуры	ирием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	белки,г		углеводы г	Энергет ценность ККАЛ
			18 день			1	
11\4	~	Каша пшенная с маслом	180	5,8	5,4	28,0	185,4
12\10	рак	Чай смолоком	200	1,4	1,4	11,2	61,0
3\13	завтра	Хлеб пшеничный с сыром	30\10	4,9	2,8	14,0	104,0
	m	Итого		12,1	9,6	53,2	350,4
10-30-11-00 час		Фрукты (яблоко)	200	0,8	0,8	19,6	85,4
		, ,					
			-	0,8	0,8	19,6	85,4
		Салат из отварного картофеля,			1		
28\1		моркови репчатого лука с	60,0	0,8	6,0	5,1	78,0
,		растительным маслом					
11\2	1	Рассольник с крупой и сметаной	200,0	1,7	4,4	12,4	99,0
1\9	Ъ	Мясо кур отварное	70,0	10,3	10,0	0,1	129,5
8/3	обед	Капуста тушеная	150,0	3,5	2,9	13,6	94,0
6\10		Компот из сухофруктов	200,0	0,5	0,0	18,3	72,0
		Хлеб пшеничный витамин.	30	2,0	0,2	14,6	69,9
		Хлеб ржаной	38	2,5	0,4	12,7	66,0
		Итого		21,3	23,9	76,8	608,4
					1		
сб.2010 №401	полдник	Молоко кипяченое	200,0	5,8	5,9	9,0	111,0
17\12	효	Ватрушка с повидлом	50	3,0	2,4	30,3	152,8
	5	Итого		8,8	8,3	39,3	263,8
		Итого за день Калории от суточной нормы в %		43,0	42,6	188,9	1308,0

	ž				Пищевь	ые веществ	a
Номер рецептуры	прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	белки,г	жиры,г	углеводы г	Энергет ценность ККАЛ
			19 день			<u> </u>	<u> </u>
19\5		Суфле творожное с	150,0	14,5	12,8	13,6	224,0
2\11	¥	молочным соусом	40	1	1,9	5,9	43,9
11\10	завтрак	Чай с лимоном	200/5	0,1	0,0	9,2	36,0
1\13	3aB	Хлеб пшеничный с маслом	30/7	2,3	5,6	17,1	131,1
-		Итого		17,9	20,3	45,8	435,0
						10,0	100,0
5\1		Салат из капусты с морковью и маслом	60,0	0,9	3,8	5,9	63,0
19\2		Суп картофельный с макаронными	200,0	1,7	1,0	11,4	64,0
18\8		Зразы из говядины	70,0	8,8	9,4	7,5	151,3
3\3	обед	Картофельное пюре	130,0	2,9	3,6	17,8	117,0
6\10	90	Компот из сухофруктов	200,0	0,5	0,0	18,3	72,0
- 1-3		Хлеб пшеничный витамин.	30	2,0	0,2	14,6	69,9
		Хлеб ржаной	38	2,5	0,4	12,7	66,0
		Итого	30	19,3	18,4	88,2	603,2
7) 40	=		50.0	2.2	4.2	22.2	470.0
7\12	полдни	Пирожок с яблоком	50,0	3,3	4,2	23,3	178,0
	100	Кисломолочные продукты	200,0	5,8	6,4	8,0	116,6
	u	Итого		9,1	10,6	31,3	294,6
		Итого за день		46,3	49,4	165,3	1332,8
		Калории от суточной нормы в %			<u> </u>		74,0
Номер рецептуры	прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	белки,г		ые веществ углеводы г	а Энергет ценность ККАЛ
			20 день				
5\4	<b>&gt;</b>	Каша манная молочная с маслом	180,0	4,7	4,6	24,7	160,2
12\10	рак	Чай с молоком	180	1,2	1,2	10,0	54,9
1\13	завт	Хлеб пшеничный с маслом	30/7	2,3	5,6	17,1	131,1
	ю	Итого		8,2	11,4	51,8	346,2
10-30-11-00 час		Витаминизированный напиток "Витошка"	200	0,0	0,0	18,6	74,0
				0,0	0,0	18,6	74,0
31\1		Салат из отварного картофеля с	60,0	0,9	4,1	5,8	64,0
31(1		соленым огурцом	00,0	0,3	.,_	3,0	0 1,0
25\2		Суп пюре из картофеля с гренками	190\15	4,0	2,7	21,4	127,9
6\7	Ф	Рыба запеченая в молочном соусе	80,0	8,4	2,1	3,8	68,0
45\3	обед	Рис рассыпчатый	130,0	3,1	2,9	31,9	170,3
6\10		Компот из сухофруктов	200,0	0,5	0,0	18,3	72,0
		Хлеб пшеничный витамин.	30	2,0	0,2	14,6	69,9
		Хлеб ржаной	38	2,5	0,4	12,7	66,0
		Итого		21,4	12,4	108,5	638,1
	_						
сб.2010 №401	Ĭ	Молоко кипяченое	200,0	5,8	5,9	9,0	111,0
	полднин	Кондитерское изделие	50,0	2,5	4,6	29,2	176,0
	Ĕ	Итого		8,3	10,5	38,2	287,0
		Итого за день		37,9	34,3	217,1	1345,3
ĺ		Калории от суточной нормы в %		I	1	1	73,2

завтрак - 20% второй завтрак - 5% обед - 35%

полдник - 15%

Энергетическая ценность рекомендуемая

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Ккал в % белки жиры углев ккал 40,5 195,75 1350 45

i

	7				
1	42,1	40,1	203,0	1351,5	75,0
2	44,5	47,9	183,7	1356,9	75,3
3	53,2	50,7	165,0	1340,5	75,1
4	42,7	40,8	201,4	1347,2	74,8
5	43,0	40,1	203,3	1358,1	75,4
6	42,9	42,5	190,8	1324,3	73,8
7	46,5	41,7	200,5	1373,3	76,7
8	40,6	48,3	190,5	1347,9	75,0
9	49,5	43,6	189,8	1357,9	74,8
10	40,2	44,3	190,8	1345,4	75,3
11	39,7	42,1	207,1	1354,6	74,6
12	45,3	47,9	175,8	1324,6	73,5
13	50,4	49,3	165,1	1313,8	73,0
14	40,6	41,1	203,4	1356,9	75,3
15	38,9	43,9	175,2	1344,4	74,6
16	41,9	43,2	201,5	1371,9	75,9
17	43,0	42,2	194,3	1342,5	74,5
18	43,0	42,6	188,9	1308,0	72,6
19	46,3	49,4	165,3	1332,8	74,0
20	37,9	34,3	217,1	1345,3	73,2
ср знач	43,6	43,8	190,6	1344,9	74,6

## Сумарные объемы блюд (не менее):

Завтрак - 400 гр.

Второй завтрак - 100 гр.

Обед - 600 гр.

Полдник - 250 гр.

