Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение г. Пятигорска детский сад №

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБНОУ №
2024г

## ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО BO3PACTA ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ с 12-часовым пребыванием в ДОУ на зимний период. ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

МЕНЮ СОСТАВЛЕНО ТЕХНОЛОГОМ МКУ «ГХО» ШЛЯКИНОЙ И. В. В РАБОТЕ ИСПОЛЬЗОВАНЫ.

- Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения СанПиН 2.3/2.4.3590 20.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Могильный М.П., Тутельян В.А. 2011г.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся в образовательных организациях. Под редакцией С.В. Маслова. 2015г
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций. Москва. 2020г.
- Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Москва. 2021г.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций. Новосибирск 2021г. - Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах. Москва 2006г.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Под редакцией Г.Г. Онищенко, В.А. Тутульяна. Москва 2022г.

Прием пищи	Наименование блюда	Bec		Пишевые		Энергет	No
		блюда		вещества (г	<b>.</b>	ценность	рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)	
неделя ідень і							
3ABTPAK 1	Масло (порциями)	10	0.08	7.3	0.1	66.1	6
	Макароны, запеченные с сыром	150	5.3	5.9	٥	203 8	248
	Чай с лимоном	200	0.04	0		32.6	160106
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3.2	0.4		98	480
Итого за завтрак			8.62	13.6	57.2	400.5	
3ABTPAK 2	Плоды свежие	1 шт.(100г)	0.4	0.4	9.8	44.2	368
OFFE							
	Борш с фасолью и картофелем	300	0	1			3
	Биточек из курицы	70	137	0 0	0 -	140	5
	Рагу овощное	130	9	66	J.	117 5	137
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0.2		81	412
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2.4	0.3		73.5	480
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2.3	0.3	10.5		481
Итого за обед			23.4	15.5	78.5	552.2	
полдник							
	Кефир	180	5.3	4.5	7.2	90	401
	Пирожки печеные из сдобного дрожжевого теста с повидлом	80	4.6	5	46.4	248.7	454
Итого за полдник			9.9	9.5	53.6	338.7	
						٠	
НИЖК	Фрикадельки рыоные отварные	80	10.7	3.0	5.9	93.0	263
	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	150	3.4	5.0	35.8	170.2	345
	Компот из плодов свежих (яблок)	200	0.22	0.22	17.8	74	409
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2.4	0.3	15	S	480
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2.3	0.3	10.5		481
Итого за ужин			19.02	8.82	85	468	
итого за первыи день	b		61.3	47.8	284.1	1803.60	

	1822.67	231.0	68.5	72.2		EHB	итого за второй день
	451.7	41.8	21.5	21.5			Итого за ужин
481	57.3	10.5	0.3	2.3	30	Хлеб ржано- пшеничный	
480	73.5	15	0.3	2.4	30	Хлеб пшеничный йодированный	
160105	40	10	0	0	200	Чай с сахаром	
120517-1	280.9	6.3	20.9	16.8	200	Капуста, тушенная с мясом	НИЖК
	305.1	26.2	17.4	15.2			Итого за полдник
	32.0	13.7	O. G	74.1	1 EII.(201)	iveritatio oposoo nattorino (no rende cavapinos)	
101	3 -			4 43	(30-)	KONTINTENCION INTENDIA (TRADELLA CONTINUA)	
401	91.8	9		5.4		Ряженка	
120301	120.5	1.6	9.0	8.4	80	Омлет натуральный, запеченный	полдник
					v		
	639.07	96	17.87	22.44			Итого за обед
481	57.3	10.5	0.3	2.3	30	Хлеб ржано- пшеничный	
480	73.5	15	0.3	2.4	30	Хлеб пшеничный йодированный	
383	94.2	23.4	0	0.1	180	Кисель из повидла	
130309	162.5	24.8	4.6	5.5	130	Каша гречневая рассыпчатая	
282	151.4	10.2	7.7	10.4	70	Шницели рубленые	
99	96.9	11.6	4.94	1.5	200	Суп из овощей	
100503	3.27	0.5	0.03	0.24	30	Огурцы консервированные (без уксуса)	овед
368	44.2	9.8	0.4	0.4	1 шт.(100г)	Плоды свежие	3ABTPAK 2
	×		1				
	382.6	57.2	11.35	12.62			Итого за завтрак
480		15	0.3	2.4	30	Хлеб пшеничный йодированный	
395	90.9	14.4	2.4	2.8	180	Напиток кофейный с молоком	
185	182.2	27.8	5.7	5.1	180	Каша жидкая молочная манная с маслом и сахаром	·
7	36	0	2.95	2.32	10	Сыр (порциями)	
							3ABTPAK 1
							ДЕНЬ 2
	(ккал)	Углеводы	Жиры	Белки			
рецептуры	ценность	•	вещества (г)		блюда	•	
No	Энергет.		Пищевые		Bec	Наименование блюда	Прием пищи

.

дали пиции         Примем пиции         Бес информационной подда         Вес информационной подда         Пицевые верование отпода         Вес информационной пицевые и информационной пицевые информационной пицевые информационной			1			*		
Велии   Уитеводы   Велии   Жиры   Уитеводы   Велии   Жиры   Уитеводы   Велии   Жиры   Ритеводы   Велии   Жиры   Ритеводы   Велии   Жиры   Ритеводы   Велии   Жиры   Ритеводы   Велии   Вели	прием пищи		вес блюда		Пищевые вещества (г)		Энергет. ценность	рецептуры
Вастю (порциями)		•		Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)	
аша жидкая молочная пшеничный йодированный делоком бульоне дом делоком сипяченое сухофруктов герекиненое образованный делоком бульоне дом делоком сипяченое образованный делоком сипяченое делоком сипяченый делоком сипяченое делоком дело	день з						2.0	
басого (порциями)         10         0.08         7.3         0.1         68.1           амар с молоком         180         6.1         5.3         28.9         187.4           амар с молоком         180         6.1         5.3         28.9         187.4           амар с молоком         180         2.4         0.3         15.8         197.4           амар с молоком         180         2.4         0.3         15.8         197.4           амар с молоком         180         2.4         0.3         15.5         73.5           проды свежие         1 шт. (100г) 0.4         0.4         9.8         43.4           проды свежие         2 макаронными изделиями на мясном бульоне         200         3.7         2.6         14.7         96.7           зул картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне         200         15.2         18.8         20.8         314           омлог из смески сухофруктов         30         2.3         0.2         19.3         81           глеб ржано- пшеничный йодированный         30         2.3         10.5         57.3           за с лимоном         30         2.5         4.5         25.7         340.6           за с лимоном	3ABTPAK 1							
ашва жидкая молочная пшеничная     180     6.1     5.3     28.9     187.4       аваео с молоком     180     3.6     3.2     15.8     107       аваео с молоком     2.4     1.2.1     18.1     59.8     43.4       аваео с молоком     2.0     1.5.2     1.8     19.3     43.4       авае с молоком     2.0     1.5.2     1.8     20.8     14.7     98.7       авае ржано- пшеничный йодированный с макаронным изделимами на мясном бульоне доло вощей с мясом отварным изделимами на мясном бульоне доло доло доло доло доло доло доло дол	- A		10	0.08	7.3		66.1	6
акао с молоком     180     3.6     3.2     15.8     107       глеб пшеничный йодированный и поды свежие     107     2.4     0.3     15.8     73.5       плоды свежие     1 шт. (100г)     0.4     0.4     9.8     43.4       плоды свежие     1 шт. (100г)     0.4     0.4     9.8     43.4       плоды свежие     1 шт. (100г)     0.4     0.4     9.8     43.4       плоды свежие     2 00     3.7     2.6     14.7     9.8     43.4       плоды свежие     2 00     3.7     2.6     14.7     9.8     44.2       плоды свежие     2 00     3.7     2.6     14.7     9.8     44.2       плоды свежие     2 00     3.7     2.6     14.7     9.8     44.2       плоды свежие     2 00     3.7     2.6     14.7     9.8     44.2       плоды с пложо клизненичный йодированный     3 0     2.3     0.3     10.5     57.3       зай с плимоном     3 0     2.5     4.5     25.7     340.6       зай с плимоном     3 0     2.3     0.3     15.5     73.5       заб с плимоном     3 0     2.4     0.3     15.8     73.5       заб с плимоном     3 0     2.4			180	6.1	5.3	9	187.4	54-23 <sub>K</sub>
Слеб пшеничный йодированный         30         2.4         0.3         15         73.5           Плоды свежие         1 шт. (100г)         1 шт. (100г)         0.4         0.4         9.8         434           Плоды свежие         1 шт. (100г)         0.4         0.4         9.8         434           Плоды свежие         1 шт. (100г)         0.4         0.4         9.8         44.2           Плоды свежие         200         15.2         18.8         20.8         314           Омнот из смеси сухофруктов         200         15.2         18.8         20.8         314           Омнот из смеси сухофруктов         30         2.4         0.2         19.3         81           Олеб пшеничный йодированный         30         2.4         0.2         19.3         81           Пеб ржано- пшеничный йодированный         100         17.5         12.1         17.2         247           Голоко килаченое         100         17.5         12.1         17.2         247           Голоко килаченое         20         2.5         16.6         25.7         30.6           Векила тушеная         20         0.04         0         8.1         22.5         30.6			180	3.6	3.2	×.	107	397
Іподы свежине     12.18     16.1     59.8     434       Іподы свежине     1 шт. (100г) 0.4     0.4     9.8     44.2       Ули картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне зату из овощей с мясом отварным сомпот из смеси сухофруктов плеб пшеничный общированный за смеси сухофруктов за смеси смеси сухофруктов за смеси смеси сухофруктов за смеси смеси сухофруктов за смеси			30	2.4	0.3	15	73.5	480
Ілоды свежине     1 шт. (100г) 0.4     0.4     9.8     44.2       Ули картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне за гись отпарным обильог из смеси сухофруктов иле б пшеничный йодированный обидированный обидирований оби	Итого за завтрак			12.18	16.1		434	
Іподы свежие         1 шт. (100т) 0.4         0.4         9.8         44.2           Ул картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне омноги из смеси сухофруктов омноги из смеси сухофрукт								
ул картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне 200 3.7 2.6 14.7 96.7 агу из овощей с мясом отварным 200 15.2 18.8 20.8 314 омпот из смеси сухофруктов 200 2.4 0.3 15 73.5 агеб пшеничный йодированный 200 2.4 0.3 15 73.5 габ бржано- пшеничный изделиями на мясном бульоне 200 2.4 0.3 15 73.5 габ бржано- пшеничный йодированный 200 2.4 0.3 15 73.5 габ бржано- пшеничный йодированный 200 2.5 16.6 25.7 340.6 габ бржано- пшеничный йодированный 200 0.04 0.3 15 73.5 габ бржано- пшеничный йодированный 200 0.04 0.3 15 73.5 габ бржано- пшеничный йодированный 200 0.04 0.3 15 73.5 габ бржано- пшеничный йодированный 200 2.3 0.3 10.5 73.5 габ бржано- пшеничный 200 2.3 0.3 10.5 2.5 73.5 габ бржано- пшеничный 200 2.3 0.3 10.5 2.5 73.5 габ бржано- пшеничный 200 2.3 0.3 10.5 2.5 73.5 габ бржано- пшеничный 200 2.3 0.3 10.5 2.5 73.5 габ бржано- пшеничный 200 2.3 0.3 10.5 2.5 2.5 2.5 2.5 2.5 2.5 2.5 2.5 2.5 2	3ABTPAK 2	Плоды свежие	1 шт.(100г)	0.4	0.4	9.8	44.2	368
Ул карттофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне гату из овощей с мясом отварным омпот из смеск сухофруктов глеб пшеничный йодированный и так от пере пшеничный и так от пер пшеничный и так от пере пшеничный и так от пере пшеничный и так	OFFER							
тагу из овощей с мясом отварным     200     15.2     18.8     20.8     314       омпот из смеси сухофруктов     180     0.4     0.2     19.3     81       элеб пшеничный йодированный     30     2.4     0.3     15     73.5       элеканка из творога     100     17.5     12.1     17.2     247       Толоко кипяченое     180     5     4.5     8.5     93.6       отлеты рыбные школьные     70     7.2     3     5.8     79.1       звисла тушеная     150     2.5     4.5     12.2     30       звис пимоном     200     0.04     0     8.1     32.6       леб ржано- пшеничный йодированный     30     2.3     0.3     15     73.5       элеб ржано- пшеничный йодированный     30     2.3     0.3     15     73.5       элеб ржано- пшеничный     30     2.4     0.3     15     73.5       элеб ржано- пшеничный     30     2.3     0.3     15     73.5       эле ржано- пшеничный     30     2.3     0.3     15     73.5       эле ржано- пшеничный     30     2.3     0.3     15     73.5       эле ржано- пшеничный     30     2.3     0.3     15     73.5			200	3.7	26		96.7	82
омпот из смеси сухофруктов     180     0.4     0.2     19.3     81       глеб пшеничный йодированный     30     2.4     0.3     15     73.5       глеб ржано- пшеничный йодированный     30     2.3     0.3     10.5     57.3       апеканка из творога     100     17.5     12.1     17.2     247       Іолоко кипяченое     180     5     4.5     8.5     93.6       Отлеты рыбные школьные     70     7.2     3     5.8     79.1       ввила тушеная     150     2.5     4.5     12.2     130       ввисла тушеная     200     0.04     0     8.1     32.6       леб пишеничный йодированный     200     0.04     0     8.1     32.6       леб ржано- пшеничный     30     2.4     0.3     15.     73.5       леб ржано- пшеничный     30     2.4     0.3     15.     73.5       леб ржано- пшеничный     30     2.3     0.3     10.5     57.3			200	15.2	18.8		314	301
этеб пшеничный йодированный     30     2.4     0.3     15     73.5       этеб ржано- пшеничный     30     2.3     0.3     10.5     57.3       этеканка из творога     100     17.5     12.1     17.2     247       фолоко кипяченое     180     5     4.5     15.6     25.7     340.6       отлеты рыбные школьные     70     7.2     3     5.8     79.1       звекла тушеная     150     2.5     4.5     12.2     130       эй с лимоном     200     0.04     0     8.1     32.6       леб пшеничный йодированный     30     2.4     0.3     10.5     57.3       леб ржано- пшеничный     30     2.3     0.3     10.5     57.3       1813.80     372.5     372.5     372.5			180	0.4	0.2		81	412
этнеб ржано- пшеничный     30     2.3     0.3     10.5     57.3       апеканка из творога     100     17.5     12.1     17.2     247       фолоко кипяченое     180     5     4.5     8.5     93.6       отлеты рыбные школьные     70     7.2     3     5.8     79.1       звекла тушеная     150     2.5     4.5     12.2     130       леб пшеничный йодированный     200     0.04     0     8.1     32.6       леб ржано- пшеничный     30     2.3     0.3     10.5     57.3       180     372.5     33.6     372.5     372.5			30	2.4	0.3	15	73.5	480
апеканка из творога     100     17.5     12.1     17.2     247       фолоко кипяченое     180     5     4.5     8.5     93.6       отлеты рыбные школьные     70     7.2     3     5.8     79.1       векла тушеная     150     2.5     4.5     12.2     130       ай с лимоном     200     0.04     0     8.1     32.6       леб ржано- пшеничный йодированный     30     2.4     0.3     15     73.5       леб ржано- пшеничный     30     2.3     0.3     10.5     57.3       372.5     35     372.5     372.5       1813.80			30	2.3	0.3		57.3	481
апеканка из творога       100       17.5       12.1       17.2       247         фолоко кипяченое       180       5       4.5       8.5       93.6         фолоко кипяченое       180       5       4.5       8.5       93.6         фолоко кипяченое       22.5       16.6       25.7       340.6         отлеты рыбные школьные       70       7.2       3       5.8       79.1         векла тушеная       150       2.5       4.5       12.2       130         ай с лимоном       200       0.04       0       8.1       32.6         леб ржано- пшеничный йодированный       30       2.4       0.3       15       73.5         леб ржано- пшеничный       30       2.3       0.3       10.5       57.3         372.5       3.5       36.4       227.2       1813.80	Итого за обед			24	22.2		622.5	
апеканка из творога     100     17.5     12.1     17.2     247       Молоко кипяченое     180     5     4.5     8.5     93.6       Молоко кипяченое     180     5     4.5     8.5     93.6       Молоко кипяченое     22.5     16.6     25.7     340.6       ОТЛЕТЫ РЫЙНЫЕ ШКОЛЬНЫЕ     70     7.2     3     5.8     79.1       Векла тушеная     150     2.5     4.5     12.2     130       ай с лимоном     200     0.04     0     8.1     32.6       леб ржано- пшеничный йодированный     30     2.4     0.3     15     73.5       леб ржано- пшеничный     30     2.3     0.3     10.5     57.3       леб ржано- пшеничный     30     2.3     0.3     10.5     57.3       30     30     2.3     0.3     10.5     57.3       31.80     372.5								
Молоко киляченое     180     5     4.5     8.5     93.6       Отлеты рыбные школьные     70     7.2     3     5.8     79.1       векла тушеная     150     2.5     4.5     12.2     130       ай с лимоном     200     0.04     0     8.1     32.6       леб ржано- пшеничный йодированный     30     2.3     0.3     15     73.5       леб ржано- пшеничный жодированный     30     2.3     0.3     15     73.5       леб ржано- пшеничный     30     2.3     0.3     10.5     57.3       леб ржано- пшеничный     30     2.3     3.4     51.6     372.5       1813.80     32.5     33.4     227.2     1813.80	полдник		100	17.5	12.1		247	237
отлеты рыбные школьные       22.5       16.6       25.7       340.6         векла тушеная       70       7.2       3       5.8       79.1         леб пшеничный йодированный       200       0.04       0       8.1       32.6         леб ржано- пшеничный       30       2.4       0.3       15       73.5         леб ржано- пшеничный       30       2.3       0.3       10.5       57.3         73.5       63.4       27.2       1813.80			180	5	4.5		93.6	400
отлеты рыбные школьные     22.5     16.6     25.7       векла тушеная     70     7.2     3     5.8       ай с лимоном     200     0.04     0     8.1       леб пшеничный йодированный     30     2.4     0.3     15       леб ржано- пшеничный     30     2.3     0.3     10.5       леб ржано- пшеничный     30     2.3     0.3     10.5       30     2.3     0.3     10.5       30     2.3     0.3     10.5       30     2.3     0.3     10.5       30     2.3     0.3     10.5       30     2.3     0.3     10.5       30     2.3     0.3     10.5       30     2.3     0.3     10.5       30     2.3     0.3     10.5       30     2.3     0.3     10.5       30     2.3     0.3     10.5       30     2.3     0.3     10.5       30     2.3     0.3     10.5       30     2.3     0.3     10.5       30     2.3     0.3     10.5       30     2.3     0.3     10.5       30     3.4     2.7     2.7							٠	
отлеты рыбные школьные       70       7.2       3       5.8         векла тушеная       150       2.5       4.5       12.2         ай с лимоном       200       0.04       0       8.1         леб пшеничный йодированный       30       2.4       0.3       15         леб ржано- пшеничный       30       2.3       0.3       10.5         30       30       2.3       0.3       10.5         30       3.5       63.4       227.2	Итого за полдник			22.5	16.6		340.6	
силеты рыюные школьные       70       7.2       3       5.8         векла тушеная       150       2.5       4.5       12.2         ай с лимоном       200       0.04       0       8.1         леб пшеничный йодированный       30       2.4       0.3       15         леб ржано- пшеничный       30       2.3       0.3       10.5         леб ржано- пшеничный       73.5       63.4       227.2					, and the second			
векла тушеная       150       2.5       4.5       12.2         ай с лимоном       200       0.04       0       8.1         леб пшеничный йодированный       30       2.4       0.3       15         леб ржано- пшеничный       30       2.3       0.3       10.5         леб ржано- пшеничный       73.5       63.4       227.2	УЖИН		ò	7.2	3		79.1	283
ай с лимоном       200       0.04       0       8.1         леб пшеничный йодированный       30       2.4       0.3       15         леб ржано- пшеничный       30       2.3       0.3       10.5         30       2.3       0.3       10.5       63.4       51.6         30       2.3       63.4       227.2       227.2			150	2.5	4.5		130	59
леб пшеничный йодированный       30       2.4       0.3       15         леб ржано- пшеничный       30       2.3       0.3       10.5         1.6       1.6       23.5       63.4       227.2			200	0.04	0		32.6	160106
леб ржано- пшеничный 30 2.3 0.3 10.5 <b>11.5 11.5</b>			30	2.4	0.3		73.5	480
14.44     8.1     51.6       73.5     63.4     227.2	g.		30	2.3	0.3		57.3	481
73.5 63.4 227.2	Итого за ужин			14.44	8.1		372.5	
	ИТОГО ЗА ТРЕТИЙ ДЕ	<del>И</del> Б		73.5	63.4		1813.80	

		-	T				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые	2	Энергет.	Nº N
	,	2	Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)	
ДЕНЬ 4						>	
3ABTPAK 1							
	Сыр (порциями)	10	2.32	2.95	0	36	7
		180	7.4	7.2	27.6	209.3	185
	Напиток кофейный с молоком	180	2.8	2.4	14.4	90.9	395
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2.4	0.3	15	73.5	480
Итого за завтрак			14.92	12.85	57	409.7	
					Α.		
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие	1 шт.(100г)	0.4	0.4	9.8	44.2	368
7							
	Огурцы консервированные (без уксуса)	30	0.24	0.03	0.5	3.27	100503
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	200	2.1	4.9	11.1	98.5	57
	Плов куриный	200	19	22.6	39.1	435.5	120605
	Напиток из плодов шиповника	180	0.6	0.27	18.6	9.87	398
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2.4	0.3	15	73.5	480
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2.3	0.3	10.5	57.3	481
Итого за обед			26.64	28.4	94.8	746.97	
	2						
полдник	Булочка ванильная	60	4.7	4.9	32.7	193.2	467
	Кефир 2,5%	200	5.9	5	8	100	401
Итого за полдник			10.6	9.9	40.7	293.2	
		2					
НИЖК	Омлет с картофелем с маслом сливочным	120/5	9	16.7	9.4	225	218
	Морковь отварная с маслом	70/2	0.9	1.8	3.6	34.5	320
	Чай с сахаром	200	0	0	10	40	160105
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2.4	0.3	15	73.5	480
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1.5	0.2	7	38.2	181
Итого за ужин			13.8	19.0	45.0	411.2	
ИТОГО ЗА ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ	Hb.		66.36	70.55	247.3	1905.27	

Болюда         Вес блюда         Пищевые вещества (г)         щенность бимал)         Мергет. (мал)         Менность бели (мал)         Денность бели (мал)	й день 75.3	<b>ЭТЫЙ ДЕНЬ</b>	ИТОГО ЗА ПЯТЬ
Вас         Пищевые         Пищевые         Днергет.         Днергет.         Днергет.         Ценность         ден об тем         ден	23.52		Итого за ужин
ва         Вес блюда         Пищевые Белки         Пищевые Жиры         Углеводы         (ккал)           100         0.08         7.3         0.1         66.1           180         3.6         3.2         15.8         107           180         2.4         0.3         15.3         419           180         2.4         0.3         15.3         419           180         1.38         16.3         55.3         419           180         1.38         16.3         55.3         419           180         1.70         1.38         16.3         55.3         419           180         1.70         1.04         9.8         44.2           200         1.70         5.10         13.70         107.70           180         2.4         0.2         19.3         81           190         2.4         0.2         19.3         81           200         2.3         1.2         87.9         546           19.4         19.66         5.62         32.2         262.9           200         2.2         17.8         74           200         0.22         17.8         73.5	20 1.5	Хлеб ржан	
вес блюда         Пищевые вещества (г)         Знергет. щенность (ккал)         Знергет. щенность (ккал)           10         0.08         7.3         0.1         66.1           10         0.08         7.3         0.1         66.1           180         3.6         3.2         15.8         172.4           30         2.4         0.3         15         73.5           1 шт.(100г)         0.4         0.4         9.8         44.2           200         1.70         5.10         13.70         107.70           180         2.9         3.3         15         73.5           180         2.9         5.10         13.70         107.70           180         2.9         3.3         18.7         110.3           30         2.4         0.3         15         73.5           180         0.4         0.2         19.3         81           19.3         15         73.5         73.5         73.5           20         20.3         12         87.9         546           20         20.02         3.5         32.2         262.9           30         19.6         5.62         32.2	2.4	Хлеб пшен	
вес блюда         Пищевые вещества (т)         Знергет. ценность (ккал)         Энергет. ценность (ккал)           10         0.08         7.3         0.1         66.1           180         5.3         5.5         24.4         172.4           180         2.4         0.3         15.8         107           30         2.4         0.3         15.8         107           1 шт. (100r)         0.4         0.4         9.8         44.2           200         1.70         5.10         13.70         107.70           180         2.9         3.3         18.7         116.2           180         2.4         0.2         19.3         81           30         2.4         0.3         18.7         116.2           180         0.4         0.2         19.3         81           100         19.6         2.8         10.7         110.3           30         2.4         0.2         19.3         81           100         19.6         5.6         20.6         216.4           200         0.02         3.5         13.9         32.6           200         19.4         17.9         26.3	0.22	Компот из г	
вес блюда         Пищевые вещества (т)         Знергет. ценность (ккал)         Энергет. ценность (ккал)           10         0.08         7.3         0.1         66.1           180         5.3         5.5         24.4         172.4           180         2.4         0.3         15.8         107           30         2.4         0.3         15.8         107           11.38         16.3         55.3         419           200         1.70         5.10         13.70         107.70           100         2.9         3.3         18.7         116.2           180         2.9         3.3         18.7         116.2           180         2.4         0.2         19.3         81           30         2.4         0.3         18.7         116.2           19.3         10.5         73.5         73.5           20         0.03         12         87.9         546           20         0.04         0.02         3.5         13.9         73.5           30         2.0         0.02         3.5         13.9         73.5           40         0.04         0.02         3.5 <td< th=""><td>19.4</td><td>Рагу из мяс</td><td></td></td<>	19.4	Рагу из мяс	
вес блюда         Пищевые Белки         Пищевые Жиры         Углеводы Углеводы         (ккал)           10         0.08         7.3         0.1         66.1           180         3.6         3.2         15.8         107           180         3.6         3.2         15.8         107           180         2.4         0.3         15         73.5           1 шт. (100r)         0.4         0.4         9.8         44.2           200         1.70         5.10         13.70         107.70           1 30         2.9         3.3         18.7         116.2           1 80         2.4         0.3         15         73.5           200         1.70         5.10         13.70         107.70           1 80         2.9         3.3         18.7         116.2           1 80         2.4         0.3         15         73.5           1 9.8         2.4         0.3         15         73.5           1 10.3         30         2.3         10.5         57.3           2 1 3         2.0         2.0         2.0         2.0         2.0           2 1 3.9         3.5         3.5 <td></td> <td></td> <td>HMXK</td>			HMXK
вес блюда         Белки         Жиры         Утлеводы         (киал)           10         0.08         7.3         0.1         66.1           10         3.6         3.2         15.8         107           180         3.6         3.2         15.8         107           180         2.4         0.3         15         73.5           1 шт. (100r)         0.4         0.4         9.8         44.2           200         1.70         5.10         13.70         107.70           180         2.9         3.3         18.7         116.2           180         2.4         0.3         18.7         116.2           180         2.9         3.3         18.7         116.2           180         2.4         0.3         15         73.5           180         2.9         3.3         18.7         116.2           180         2.4         0.3         15         73.5           20         2.3         10.5         57.3         81           20         2.0         2.3         10.5         57.3           30         2.3         12         87.9         546			
Вес блюда              Пищевые трацества (г)              Вещества (г)              Онергет. ценность ценность (ккал)                пъми "Геркулес"              100              0.08              7.3              0.1              66.1                пъми "Геркулес"              180              3.6              3.2              15.8              107                30              2.4              0.3              15.8              107                30              2.4              0.3              15.8              107                30              2.4              0.3              15.8              107                30              2.4              0.3              15.8              107                1 шт.(100г)              0.4              9.8              44.2                1 130              2.9              3.3              18.7              110.3                1 80              0.4              9.8              44.2                1 100              2.9              3.3              18.7              110.3                30              2.4              0.3              15.7              73.5                30              2.3 <td>19.66</td> <td>толдник</td> <td>Итого за полдник</td>	19.66	толдник	Итого за полдник
ва         Пищевые блюда         Пищевые тран (г)         Энергет. ценность ценность (ккал)         Энергет. ценность (ккал)	0.04	Чай с лимо	
ва         Вес блюда         Тищевые Вещества (г)         Знергет. ценность Имры         Энергет. Ченность Имры         Онергет. Искал)         Энергет. Ценность Искал)         Онергет. Искал)         Онергет. Искал)	Соус яблочный 20 0.02	Соус яблоч	полдник
а       Вес блюда       Пищевые вещества (г)       зещества (г)       ценность (ккал)         Белки       Жиры       Углеводы       (ккал)         10       0.08       7.3       0.1       66.1         пъми "Геркулес"       180       3.6       3.2       15.8       107         30       2.4       0.3       15.8       107         30       2.4       0.3       15.3       419         1 шт. (100г)       0.4       0.4       9.8       44.2         200       1.70       5.10       13.70       107.70         180       2.9       3.3       18.7       116.2         180       0.4       0.2       19.3       81         30       2.4       0.3       15.       73.5         30       2.3       0.3       15.       73.5         30       2.3       0.3       15.       73.5         30       2.3       0.3       15.       73.5         30       2.3       0.3       10.5       57.3         30       2.3       12       87.9       546	19.6	Сырники	
вес блюда         Вества (г)         Вергет.         Вергет.         Вергет.         Вергет.         Вергет.         Вергет.         Вергет.         Вергет.         Вергет.         (ккал)         (ккал)         Углеводы (ккал)         (ккал)         (ккал)         Вергет.         Вергет.         Вергет.         Вергет.         (ккал)         (ккал)         (б.1         Вергет.			
а         Вес блюда         Пищевые Белки         Тищевые Жиры         Энергет. Углеводы         Онетоть (ккал)           10         0.08         7.3         0.1         66.1           180         3.6         3.2         15.8         107           30         2.4         0.3         15         73.5           1 шт. (100г)         0.4         0.4         9.8         44.2           200         1.70         5.10         13.70         107.70           180         2.9         3.3         16.7         110.3           130         2.9         3.3         18.7         116.2           180         0.4         0.2         19.3         81           30         2.4         0.3         15         73.5           30         2.9         3.3         10.7         110.3           44.2         10.3         10.7         110.3           130         2.9         3.3         18.7         116.2           130         2.4         0.3         15         73.5           30         2.3         0.3         10.5         57.3	20.3		Итого за обед
вес блюда         Верет.           Белки         жиры         углеводы         (ккал)           10         0.08         7.3         0.1         66.1           180         3.6         3.2         15.8         107           30         2.4         0.3         15.3         73.5           1 шт.(100г)         0.4         0.4         9.8         44.2           200         1.70         5.10         13.70         107.70           180         2.9         3.3         18.7         110.3           180         2.4         0.2         19.3         81           200         1.70         5.10         13.70         107.70           180         2.9         3.3         18.7         110.3           180         0.4         0.2         19.3         81           30         2.4         0.3         15         73.5	2.3	Хлеб ржан	
вес блюда       Вес вещества (г)       Онергет.         Белки       Жиры       Углеводы       (ккал)         10       0.08       7.3       0.1       66.1         180       3.6       3.2       15.8       107         30       2.4       0.3       15       73.5         30       1.38       16.3       55.3       419         1 шт.(100г)       0.4       0.4       9.8       44.2         200       1.70       5.10       13.70       107.70         130       2.9       3.3       18.7       116.2         180       0.4       0.2       19.3       81	2.4	Хлеб пшен	
вес блюда       Пищевые вещества (г)       Энергет. ценность (ккал)         Белки       Жиры       Углеводы       (ккал)         10       0.08       7.3       0.1       66.1         180       3.6       3.2       15.8       107         30       2.4       0.3       15       73.5         1 шт. (100г)       0.4       0.4       9.8       44.2         200       1.70       5.10       13.70       107.70         130       2.9       3.3       18.7       116.2	0.4	Компот из	
вес блюда         Вес вещества (г)         Опьми "Геркулес"         Пишевые кещества (г)         Опьми "Геркулес"         Опьми "Геркулес"         180         5.3         5.5         24.4         172.4           180         3.6         3.2         15.8         107           30         2.4         0.3         15.8         107           1 шл. (100г)         0.4         0.3         55.3         419           1 шл. (100г)         0.4         0.4         9.8         44.2           200         1.70         5.10         13.70         107.70           70         10.6         2.8         10.7         110.3	2.9	Пюре карто	
Вес блюда         Пищевые вещества (г)         Энергет. ценность           10         0.08         7.3         0.1         66.1           180         5.3         5.5         24.4         172.4           180         3.6         3.2         15.8         107           30         2.4         0.3         15         73.5           1 шт. (100г)         0.4         0.4         9.8         44.2           200         1.70         5.10         13.70         107.70	10.6	Котлеты ру	
Вес блюда         Пищевые вещества (г)         Энергет. ценность           Белки         Жиры         Углеводы         (ккал)           10         0.08         7.3         0.1         66.1           180         5.3         5.5         24.4         172.4           180         3.6         3.2         15.8         107           30         2.4         0.3         15         73.5           1 шт. (100г)         0.4         0.4         9.8         44.2	1.70	Рассольни	
Вес блюда         Пищевые вещества (г)         Энергет. ценность           Белки         Жиры         Углеводы         (ккал)           10         0.08         7.3         0.1         66.1           180         5.3         5.5         24.4         172.4           180         3.6         3.2         15.8         107           30         2.4         0.3         15.8         73.5           30         11.38         16.3         55.3         419           1 шт. (100г)         0.4         0.4         9.8         44.2			обед
Вес блюда         Пищевые вещества (г)         Энергет. ценность           Белки         Жиры         Углеводы         (ккал)           10         0.08         7.3         0.1         66.1           180         5.3         5.5         24.4         172.4           180         3.6         3.2         15.8         107           30         2.4         0.3         15         73.5           30         1.38         16.3         55.3         419           1 шт. (100г)         0.4         0.4         9.8         44.2			
Вес         Пищевые         Энергет.           блюда         Белки         Жиры         Углеводы         (ккал)           10         0.08         7.3         0.1         66.1           180         5.3         5.5         24.4         172.4           180         3.6         3.2         15.8         107           30         2.4         0.3         15.3         419           11.38         16.3         55.3         419	Плоды свежие 1 шт.(100г)   0.4	Плоды све:	3ABTPAK 2
Вес         Пищевые         Энергет.           блюда         Белки         Жиры         Углеводы         (ккал)           10         0.08         7.3         0.1         66.1           180         5.3         5.5         24.4         172.4           180         3.6         3.2         15.8         107           30         2.4         0.3         15         73.5           11.38         16.3         55.3         419			
Вес         Пищевые         Энергет.           блюда         Белки         Жиры         Углеводы         (ккал)           10         0.08         7.3         0.1         66.1           180         5.3         5.5         24.4         172.4           180         3.6         3.2         15.8         107           30         2.4         0.3         15         73.5	11.38		Итого за завтрак
Вес блюда         Пищевые вещества (г)         Энергет. ценность           Белки         Жиры         Углеводы         (ккал)           10         0.08         7.3         0.1         66.1           180         5.3         5.5         24.4         172.4           180         3.6         3.2         15.8         107	2.4	Хлеб пшен	
Вес         Пищевые         Энергет.           блюда         Белки         Жиры         Углеводы         (ккал)           10         0.08         7.3         0.1         66.1           180         5.3         5.5         24.4         172.4	3.6	Какао с мол	x = =
Вес         Пищевые         Энергет.           блюда         вещества (г)         ценность           Белки         Жиры         Углеводы         (ккал)           10         0.08         7.3         0.1         66.1           120         5.3         5.5         24.4         172.4	Ċ	с маслом и	v
Вес Пищевые Энергет. блюда вещества (г) ценность Белки Жиры Углеводы (ккал)	10 0.08	Масло (пор	
Вес Пищевые Энергет. блюда вещества (г) ценность Белки Жиры Углеводы (ккал)			3ABTPAK 1
Вес Пищевые Энергет. блюда вещества (г) ценность Белки Жиры Углеводы (ккал)			день 5
Вес Пищевые Энергет. блюда вещества (г) ценность	Белки		
Вес Пищевые Энергет.	блюда		
	Наименование блюда Вес		Прием пищи

Прием пищи	Наименование блюда	Bec		Пищевые		Энергет.	Ne
			Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)	
неделя 2 день 6						Sec	
3ABTPAK 1	Масло (порциями)	10	0.08	7.3	0.1	66.1	6
	Макароны, запеченные с сыром	150	5.3	5.9	29.0	203.8	248
	Чай с лимоном	200	0.04	0	8.1	32.6	160106
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3.2	0.4	20	86	480
Итого за завтрак			8.62	13.6	57.2	400.5	
3ABTPAK 2	Плоды свежие	1 шт.(100г)	0.4	0.4	9.8	44.2	368
	i						
	Огурцы консервированные (без уксуса)	30	0.24	0.03	0.5	3.27	100503
обед	Суп картофельный с крупой пшеничной	200	2.1	2.2	13.7	83.6	80
	Шницель из курицы	70	13.4	3.1	9.4	118.6	54-24M-2020
		130	2	6.6	12.5	117.5	137
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0.2	19.3	18	412
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2.4	0.3	15	73.5	480
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2.3	0.3	10.5	57.3	481
Итого за обед			22.84	12.73	80.9	534.77	
					,		
полдник						-	
	Кефир	180	5.3	4.5	7.2	00	401
	Ватрушка с повидлом	80	5.1	3.5	50.4	253.3	458
Итого за полдник			10.4	8	57.6	343.3	
HWKK	Котлета рыбная любительская	80	11.2	3.9	9	116	256
	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	150	3.4	5.0	35.8	170.2	345
	Компот из плодов свежих (яблок)	200	0.22	0.22	17.8	74	409
		30	2.4	0.3	15	73.5	480
		30	2.3	0.3	10.5	57.3	481
Итого за ужин			19.52	9.72	88.1	191	×5
ИТОГО ЗА ШЕСТОЙ ДЕНЬ	6		61.8	44.45	293.6	1813.77	

.

углеводы 0 0 27.6 15.8 15.8 16.6 10.6 10.2 10.5 10.5 10.5 10.9 11.6 10.9 11.6 10.9 10.9 11.7 10.9 10.9 10.9 11.7 10.9 1	Прием пищи	Наименование блюда	Bec		Пищевые		Энергет.	No.
жит         Сыр (порциями)         Портимения и пишения в с маслом и сахаром         10         232         295         0         36           Кашал эхидися молочная пишения с маслом и сахаром         180         7.4         7.2         295         0         36           Уми 2         Кашал эхидися молочная пишения с маслом и сахаром         180         7.4         7.2         2,6         203         36           Уми 2         Кашал эхидися молочная пишения с маслом и сахаром         180         36         32         15.8         107         35           Уми 2         Каша эхидися молочный йодированный         30         2.4         0.3         15.         73.5           Ворщ с капустой и картофелем         200         1         7.7         10.4         7.7         10.2         15.4         422.8           Котлеты рубленые         200         1         7.7         10.4         7.7         10.2         15.1.4           Котлеты рубленые         200         1         7.0         10.4         7.7         10.2         15.1.4           Котлеты рубленые         200         2.0         2.4         0.3         3.3         30         16.1.2           Котлеты рубленый         200         2.4			блюда		вещества (г	<b>.</b>	ценность	рецептуры
уми т         Сыр (порциями)         10         2.32         2.95         0         36           Камая жидкая молючная пшенная с маслом и сахаром         180         7.4         7.2         27.6         209.3           жих з с молюсом         Хлеб пшеничный йодированный         30         2.4         7.2         27.6         209.3           жих з прижим         Плоды свалуслой и картофелем         180         3.6         2.2         27.6         209.3           жих з прижим				Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)	
жик и         Сыр (порциями)         10         2.32         2.95         0         36           Камаю с молоком         Камаю с молоком         180         7.4         7.2         27.6         209.3           им г         Камаю с молоком         180         3.6         3.2         15.8         107           жиг з         Камаю с молоком         180         3.0         2.4         3.2         15.8         107           жиг з         Камаю с молоком         30         2.4         3.2         15.8         107           жиг з         Камаю с молоком         30         1.0         15.72         13.65         88.4         428.8           жиг з         Плоды свалустой и картофылем         200         1.7         5.4         10.6         98           Котраты рубленые         70         10.4         1.7         10.2         15.4         428.8           жим с тель рубленые         70         10.4         1.7         10.2         15.4         42.8           камай русковая рассыпчанный йодированный йодированный йодированный йодированный йодированный йодированный додированный додированный додированный додированный додированный додированный додированый додированный додированный додированный додированный додированый додированный додированный додировани доди доди доди доди доди	день 7							
Сыр (порциями)         До.         (2.32         2.95         до.         36.           Каша мидкая милючая пшенная с маслом и сахаром         180         7.4         7.2         2.95         до.         26,93           Камае с молюком         180         3.6         3.2         15,8         107         20,93           Амг. 2         200         2.4         0.3         15         73.5         73.5           Амг. 2         Плоды сважие         1 шт. (100r)         0.4         0.4         9.8         42.2           Амг. 2         Плоды сважие         1 шт. (100r)         0.4         0.4         9.8         42.8           Амг. 2         Плоды сважие         1 шт. (100r)         0.4         0.4         9.8         4.2           Амг. 2         Плоды сважие         1 шт. (100r)         0.4         0.4         9.8         4.2           Котлеты рубленые         200         1,7         5,4         10,6         98           Котлеты рубленые         200         1,0         1,7         5,4         10,2         151,4           Каша рискана         1,0         30         2,4         0,3         1,5         73,5           2,0         2,0	3ABTPAK 1					26		č
Каша жидкая молочная пшенняя с маслом и сахаром         180         7.4         7.2         27.6         203.3           Акаето с молоком         Хлеб пшеничный йодированный         30         2.4         0.3         15.8         107           Уми 2         Плоды сважие         180         2.4         0.3         15.8         107           Уми 2         Плоды сважие         180         2.4         0.3         15.8         107           Уми 2         Плоды сважие         1 шт. (1007)         0.4         0.4         9.8         44.2           Ворщ с капустой и картофалем         200         1.7         5.4         10.6         98           Котпаты рубленые         200         1.7         5.4         10.6         98           Каша рисовая рассыпчатая с овощами         130         1.0			6	2.32	2.95	0	36	7
Какас с молоком         180         3.6         3.2         15.8         107           Улеб Пшеничный йодированный         300         2.4         0.3         15         73.5           Уми 2         Плоды свежие         1 шт (100г)         0.4         0.4         9.8         425.8           Уми 2         Плоды свежие         1 шт (100г)         0.4         0.4         9.8         44.2           Ворщ с капустой и картофелем         200         1.7         5.4         10.6         98           Котлеты рубленые         70         10.4         7.7         10.2         15.1         15.1           Каша рисовая рассыпчатая с овощами         190         0.5         0.7         10.2         15.4         10.6         98           Напитски из плодов шиловинка         190         0.6         0.27         10.6         78.9         15.1         7.3         10.2         15.1         7.3         10.5         73.5		Каша жидкая молочная пшенная с маслом и сахаром	180	7.4	7.2	27.6	209.3	185
Хлеб пшеничный йодированный   30   24   0.3   15   73.5		Какао с молоком	180	3.6	3.2	15.8	107	397
жиг 2     Пподы свежие     15.72     13.65     58.4     425.8       жиг 2     Пподы свежие     1 шт.(100г)     0.4     9.8     44.2       Борщ с капустой и картофелем     200     1.7     5.4     10.6     98       Котлеты рубленые     70     10.4     7.7     10.2     151.4     16.1     98       Каша рисовая рассыпчатая с овощами     130     30     2.4     0.3     15     78.9       Хлеб пшеничный йодированный     30     2.4     0.3     15     73.5       Улеб ржано-пшеничный йодированный     80     8.4     9.0     1.6     78.9       жим     Омлет натуральный, запеченный     80     8.4     9.0     1.6     120.5       Ряженка     Кондитерское изделие (печенье сахарное)     1 шт.(20т)     1.42     3.9     13.7     9.9       за лолдиих     Фрикадельки мясные паровые     70     11.5     9.3     6.5     150.5       Капуста тушеная     100     2.0     10.3     15     73.5       Капуста тушеная     70     11.5     9.3     6.5     150.5       Капуста тушеная     70     10.5     9.3     6.5     150.5       за раза     30     2.4     0.3     10.5     73.5<		Хлеб пшеничный йодированный	30	2.4	0.3	15	73.5	480
жих 2     Плоды свежие     1 цгг. (100г) 0.4     0.4     9.8     44.2       Ворщ с калустой и картофалем     200     1,7     5,4     10.6     98       Котлеты рубленые     200     1,7     5,4     10.6     98       Котлеты рубленые     200     1,7     5,4     10.6     98       Котлеты рубленые     130     130     3,3     30     161,2       Налиток из плодов шиповника     180     0,6     0,27     18,6     78,9       Хлеб ржано- пшеничный лодированный     30     2,4     0,3     15,5     73,5       за за обоей     Омлет натуральный, запеченный     80     8,4     9,0     1,6     120,5     57,3       Ряженка     Омлет натуральный, запеченные сахарное)     110,0     1,42     3,9     13,7     92,8       Кондитерское изделие (печенье сахарное)     110,0     1,42     3,9     13,7     92,8       Капуста тушеная     70     11,5     9,3     6,5     150,5       Капуста тушеная     70     11,5     9,3     6,5     150,5       Капуста тушеная     30     2,8     5,3     9,6     97,9       Капуста тушеная     30     2,4     0,3     15     73,5       Капуста тушеная<	Итого за завтрак			15.72	13.65	58.4	425.8	
Плоды свежие   Плоды свежие   Плоды свежие   Плоды свежие   Плоды свежие   Плоды светине			2					
Борц с капустой и картофелем   200   1,7   5,4   10,6   98	3ABTPAK 2	Плоды свежие	1 шт.(100г)		0.4	9.8	44.2	368
Ворщ с капустой и картофелем   200   1,7   5,4   10,6   98	овед							
Ворщ с капустой и картофелем   200   1.7   5.4   10.6   98								
Котлеты рубленые   70   10.4   7.7   10.2   151.4     Каша рисовая рассыпчатая с овощами   130   3   3.3   30   161.2     Напиток из плодов шипованный и 200   2.4   0.3   1.5   73.5     Хлеб ржано- пшеничный йодированный   30   2.3   0.3   10.5   57.3     Ряженка   Ряженка   Ряженка   Ряженка   Ряженка   Кондиперское изделие (печенье сахарное)   1 шг. (20г)   1.42   3.9   13.7   92.8     За полідник   Фрикадельки мясные паровые   40   11.5   9.3   6.5   150.5     Кануста тушенняя   40   20   2.4   2.3   9.6   150.5     Кануста тушенняя   40   20   2.4   2.3   9.6   150.5     Кануста тушенняя   40   20   2.4   2.3   9.6   97.9     Кануста тушенняя   40   2.3   2.3   2.3   2.3   2.3   2.5     Кануста тушенняя   40   2.0   2.4   2.5   2.5   2.5     Кануста тушенняя   40   2.3   2.3   2.3   2.5   2.5   2.5     Кануста тушенняя   40   2.3   2.3   2.5   2.5   2.5   2.5     Кануста тушенняя   40   2.3   2.3   2.5   2.5   2.5   2.5     Кануста тушенняя   40   2.3   2.5   2.5   2.5   2.5   2.5     Кануста тушенняя   40   2.5   2.5   2.5   2.5   2.5   2.5     Кануста тушенняя   40   2.5   2.5   2.5   2.5   2.5   2.5     Кануста тушенняя   40   2.5   2.5   2.5   2.5   2.5   2.5     Кануста тушенняя   40   2.5   2.5   2.5   2.5   2.5   2.5     Кануста тушенняя   40   2.5   2.5   2.5   2.5   2.5   2.5   2.5     Кануста тушенняя   40   2.5   2.5   2.5   2.5   2.5   2.5   2.5   2.5     Кануста тушення   2.5   2		Борщ с капустой и картофелем	200	1.7	5.4	10.6	98	57
Каша рисовая рассыпчатая с овощами     130     3     3.3     30     161.2       Напиток из плодов шиповника     180     0.6     0.27     186     78.9       Хлеб пшеничный йодированный     30     2.4     0.3     15     73.5       за за зобед     Омлет натуральный, запеченный     30     2.4     0.3     10.5     57.3       за лолдник     Ряженка     180     5.4     4.5     10.9     91.8       Кондитерское изделие (печенье сахарное)     1 шт (20г)     1.42     3.9     13.7     92.8       за полдник     4 рикадельки мясные паровые     70     11.5     9.3     6.5     150.5       Капуста тушеная     70     11.5     9.3     6.5     150.5       Капуста тушеная     200     0     0     0     0     0     0       Капуста тушеная     200     0     0     0     0     0     0     0       Капуста тушеная     200     0     0     0     0     0     0     0     0       Капуста тушеная     30     2.4     0.3     15.5     73.5     15.6     97.9       Капуста тушена     30     2.4     0.3     15.5     73.5       Капуста тушена		Котлеты рубленые	70	10.4	7.7	10.2	151.4	282
Напиток из плодов шиповника         180         0.6         0.27         18.6         78.9           Хлеб пшеничный йодированный         30         2.4         0.3         15         73.5           за обед         Хлеб ржано- пшеничный йодированный         30         2.4         0.3         10.5         57.3           за обед         Омлет натуральный, запеченный         80         8.4         9.0         1.6         120.5           Ряженка         Ряженка         180         5.4         4.5         10.9         91.8           Кондитерское изделые (печенье сахарное)         1 шт. (20r)         1.42         3.9         13.7         92.8           за половиих         70         11.5         9.3         6.5         150.5           Капуста тушеная         70         11.5         9.3         6.5         150.5           Капуста тушеная         200         0         0         10         40           Капуста тушеная         200         0         10         40           Капуста тушеная         30         2.4         0.3         15.5         73.5           Капуста тушеная         20         0         0         10         40           Капуста ту		Каша рисовая рассыпчатая с овощами	130	3	3.3	30	161.2	166
Клеб пшеничный йодированный         30         2.4         0.3         15         73.5           хлеб ржано- пшеничный         30         2.3         0.3         10.5         57.3           миж         Омлет натуральный, запеченный         80         8.4         9.0         1.6         120.5           Ряженка         Ряженка         180         5.4         4.5         10.9         91.8           эза полодник         Кондитерское изделие (печенье сахарное)         1 шт. (20r)         1.42         3.9         13.7         92.8           эза полодник         Фрикадельки мясные паровые         70         11.5         9.3         6.5         150.5           Капуста тушеная         130         2.8         5.3         96.9         97.9           Чай с сахаром         200         0         0         10         40           Хлеб пшеничный йодированный         30         2.4         0.3         15.5         97.3           Хлеб ржано- пшеничный         30         2.3         0.3         15.5         57.3           За ржин         70.7         19.2         10.5         57.3           За ржин         70.7         10.3         10.5         57.3		Напиток из плодов шиповника	180	0.6	0.27	18.6	78.9	398
Илеб ржано- пшеничный         30         2.3         0.3         10.5         57.3           ник         Омлет натуральный, запеченный         80         8.4         9.0         1.6         120.5           Ряженка         Ряженка         180         5.4         4.5         10.9         91.8           2 за полдник         Ондитерское изделие (печенье сахарное)         1 шт. (20г)         1.42         3.9         13.7         92.8           3 за полдник         Фрикадельки мясные паровые         70         11.5         9.3         6.5         150.5           Капуста тушеная         130         2.8         5.3         96.97.9         97.9           4 й с сахаром         200         0         0         0         0         0         40           Хлеб ржано- пшеничный йодированный й дли рованный дли рованный дли рованный дли рованный д		Хлеб пшеничный йодированный	30	2.4	0.3	15	73.5	480
ниж         Омлет натуральный, запеченный         80         8.4         9.0         1.6         120.5           Ряженка         Ряженка         180         5.4         4.5         10.9         91.8           за полдник         1.42         3.9         13.7         92.8           за полдник         4.5         10.9         91.8           за полдник         5.4         4.5         10.9         91.8           за полдник         1.42         3.9         13.7         92.8           за полдник         4.5         10.9         91.8         1.42         3.9         13.7         92.8           за полдник         Фрикадельки мясные паровые         70         11.5         9.3         6.5         150.5           Капуста тушеная         130         2.8         5.3         9.6         97.9           Чай с сахаром         200         0         0         10         40           Упеб ржано- пшеничный йодированный         30         2.4         0.3         15.5         73.5           за ужин         70.7         63.9         240.9         1814.60		Хлеб ржано- пшеничный	30	2.3	0.3	10.5	57.3	481
ник       Омлет натуральный, запеченный       80       8.4       9.0       1.6       120.5         Ряженка       180       5.4       4.5       10.9       91.8         Кондитерское изделие (печенье сахарное)       1 шт. (20т)       1.42       3.9       13.7       92.8         за полдник       Фрикадельки мясные паровые       70       11.5       9.3       6.5       150.5         Капуста тушеная       130       2.8       5.3       9.6       97.9         Чай с сахаром       200       0       0       10       40         Хлеб пшеничный йодированный       30       2.4       0.3       15.5       73.5         хлеб ржано- пшеничный       30       2.3       0.3       10.5       57.3         за ужин       70.7       63.9       240.9       1814.60	Итого за обед			20.4	17.27	94.9	620.30	
ниж     Омлет натуральный, запеченный     80     8.4     9.0     1.6     120.5       Ряженка     180     5.4     4.5     10.9     91.8       Кондитерское изделие (печенье сахарное)     1 шт. (20г)     1.42     3.9     13.7     92.8       рая полійник     4 прикадельки мясные паровые     70     11.5     9.3     6.5     150.5       Капуста тушеная     130     2.8     5.3     9.6     97.9       Чай с сахаром     200     0     0     10     40       Хлеб пшеничный йодированный     30     2.4     0.3     15.5     73.5       Хлеб ржано- пшеничный     30     2.3     0.3     10.5     57.3       За ржин     70.7     63.9     240.9     1814.60								
Ряженка       Ряженка       180       5.4       4.5       10.9       91.8         Кондитерское изделие (печенье сахарное)       1 шт. (20r)       1.42       3.9       13.7       92.8         за полодник       1 шт. (20r)       1.42       3.9       13.7       92.8         фрикадельки мясные паровые       70       11.5       9.3       6.5       150.5         Капуста тушеная       130       2.8       5.3       9.6       97.9         Чай с сахаром       200       0       0       10       40         Хлеб пшеничный йодированный хлеб ржано- пшеничный хлеб ржано- пшени	полдник	Омлет натуральный, запеченный	80	8.4	9.0	1.6	120.5	120301
Кондитерское изделие (печенье сахарное)       1 шт. (20r)       1.42       3.9       13.7       92.8         рая полідник       4 рикадельки мясные паровые       70       11.5       9.3       6.5       150.5         Капуста тушеная       130       2.8       5.3       9.6       97.9         Чай с сахаром       200       0       0       10       40         Хлеб пшеничный йодированный       30       2.4       0.3       15.7       73.5         Хлеб ржано- пшеничный       30       2.3       0.3       10.5       57.3         30 а ужин       70.7       63.9       240.9       1814.60		Ряженка	180	5.4	4.5	10.9	91.8	401
р за полдник       фрикадельки мясные паровые       70       11.5       9.3       6.5       150.5         Капуста тушеная       130       2.8       5.3       9.6       97.9         Чай с сахаром       200       0       0       10       40         Хлеб пшеничный йодированный       30       2.4       0.3       15       73.5         хлеб ржано- пшеничный от дированный       30       2.3       0.3       10.5       57.3         за седьмой день       70.7       63.9       240.9       1814.60		Кондитерское изделие (печенье сахарное)	1 шт.(20г)	1.42	3.9	13.7	92.8	
раза полдник     45.2     17.4     26.2     305.1       Фрикадельки мясные паровые     70     11.5     9.3     6.5     150.5       Капуста тушеная     130     2.8     5.3     9.6     97.9       Чай с сахаром     200     0     0     10     40       Хлеб пшеничный йодированный     30     2.4     0.3     15     73.5       За седьмой день     Хлеб ржано- пшеничный     30     2.3     0.3     10.5     57.3       34 седьмой день     70.7     63.9     240.9     1814.60								
Фрикадельки мясные паровые       70       11.5       9.3       6.5       150.5         Капуста тушеная       130       2.8       5.3       9.6       97.9         Чай с сахаром       200       0       0       10       40         Хлеб пшеничный йодированный       30       2.4       0.3       15       73.5         Хлеб ржано- пшеничный       30       2.3       0.3       10.5       57.3         ЗА СЕДЬМОЙ ДЕНЬ       70.7       63.9       240.9       1814.60	Итого за полдник			15.2	17.4		305.1	
Фрикадельки мясные паровые       70       11.5       9.3       6.5       150.5         Капуста тушеная       130       2.8       5.3       9.6       97.9         Чай с сахаром       200       0       0       10       40         Хлеб пшеничный йодированный       30       2.4       0.3       15       73.5         Улеб ржано- пшеничный       30       2.3       0.3       10.5       57.3         ЭЗА СЕДЬМОЙ ДЕНЬ       40.9       1814.60								
Капуста тушеная       130       2.8       5.3       9.6       97.9         Чай с сахаром       200       0       0       10       40         Хлеб пшеничный йодированный       30       2.4       0.3       15       73.5         Хлеб ржано- пшеничный       30       2.3       0.3       10.5       57.3         Хлеб ржано- пшеничный       70.7       63.9       240.9       1814.60	НИЖК	Фрикадельки мясные паровые	70	11.5	9.3	6.5		322
Чай с сахаром       200       0       0       10       40         Хлеб пшеничный йодированный       30       2.4       0.3       15       73.5         Хлеб ржано- пшеничный       30       2.3       0.3       10.5       57.3         Толеб ржано- пшеничный       70.7       63.9       240.9       1814.60		Капуста тушеная	130	2.8	5.3			130201
Хлеб пшеничный йодированный       30       2.4       0.3       15       73.5         Хлеб ржано- пшеничный       30       2.3       0.3       10.5       57.3         Иза       15.2       51.6       419.2         30       20.7       63.9       240.9       1814.60		Чай с сахаром	200	0	0			160105
Хлеб ржано- пшеничный302.30.310.557.31915.251.6419.270.763.9240.91814.60		Хлеб пшеничный йодированный	30	2.4	0.3	15	73.5	480
19     15.2     51.6     419.2       70.7     63.9     240.9     1814.60		Хлеб ржано- пшеничный	30	2.3	0.3		57.3	481
70.7 63.9 240.9	Итого за ужин			19	15.2		419.2	
	ИТОГО ЗА СЕДЬМОЙ ДЕНЬ			70.7	63.9		1814.60	

Прием пищи	Наименование блюда			Пищевые		Энергет.	No
		блюда		вещества (г)	2	ценность	рецептуры
день 8				yopo	) i i coopp (nami)	(nnas)	
3ABTPAK 1							
	Масло (порциями)	10	0.08	7.3	0.1	66.1	6
	Каша жидкая молочная с овсяными хлопьми "Геркулес"	ми "Геркулес" 180	5.3	5.5	24.4	172.4	185
	с маслом и сахаром						
	Напиток кофейный с молоком	180	2.8	2.4	14.4	90.9	395
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2.4	0.3	15	73.5	480
Итого за завтрак			10.58	15.5	.9	402.9	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие	1 шт.(100г)	r) <b>0.4</b>	0.4	9.8	44.2	368
0664	Огурцы консервированные (оез уксуса)	30	0.24	0.03	0.5	3.27	100503
	Суп из овощей	200	1.5	4.94	11.6	96.9	99
	Ежики мясные	70	9.8	10	8.5	165.4	527
	Изделия макаронные отварные	130	4.8	3.8	30.6	175.4	130401
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0.2	19.3	81	412
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2.4	0.3	15	73.5	480
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2.3	0.3	10.5	57.3	481
Итого за обед			21.44	19.57	96	652.77	
полдник	Запеканка из творога	100	17.5	12.1	17.2	247	237
	Молоко кипяченое	180	5	4.5	8.5	93.6	400
Итого за полдник			22.5	16.6	25.7	340.6	
NAME .							
	Шницель рыбный натуральный	70	10.6	3.4	7.2	101.5	258
	Свекла тушеная	130	2.2	3.9	10.6	112.7	59
	Чай с лимоном	200	0.04	0	8.1	32.6	160106
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2.4	0.3	15	73.5	480
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2.3	0.3	10.5	57.3	481
Итого за ужин			17.54	7.9	51.4	377.6	
ИТОГО ЗА ВОСЬМОЙ ДЕНЬ	НЬ		72.5	60.0	236.8	1818.07	

	4						
481	57.3	10.5	0.3	2.3	30	Хлеб ржано- пшеничный	
480	73.5	15	0.3	2.4	30	Хлеб пшеничный йодированный	
409	74	17.8	0.22	0.22	200	Компот из плодов свежих (яблок)	
54 .	94	1	4.6	2.1	100	Икра морковная	
120301	150.7	2	11.2	10.4	100	Омлет натуральный, запеченный	
	v						НИЖК
	322	41.4	12.9	10.1		IX.	Итого за полдник
401	100	8	5	5.9	200	Кефир 2,5%	
460	222	33.4	7.9	4.2	60	Крендель сахарный	
							полдник
	602.2	75.1	19.87	24.7			итого за обес
481	57.3	10.5	0.3	2.3	30	Хлеб ржано- пшеничный	
480	73.5	15	0.3	2.4	30	Хлеб пшеничный йодированный	
398	78.9	18.6	0.27	0.6	180	Напиток из плодов шиповника	
120609	299.1	22.9	15.6	16.9	200	Рагу из мяса птицы	
110105	93.4	8.1	3.4	2.5	200	Щи из свежей капусты на курином бульоне	
+							обед
300	7.44	9.0	4.	1001/0:4	- EI. (100)		
360	3	0	2	2		Плоды свежие	3ABTPAK 2
	398.7	58.6	12.15	13.42		ax	Итого за завтрак
480	73.5	15	0.3	2.4	30	Хлеб пшеничный йодированный	
397	107	15.8	3.2	3.6	180	Какао с молоком	
185	182.2	27.8	5.7	5.1	180	Каша жидкая молочная манная с маслом и сахаром	
7	36	0	2.95	2.32	10	Сыр (порциями)	
1							3ABTPAK 1
							ДЕНЬ 9
ть рецептуры	ценность	Углеводь (ккал)	Жиры	вещества (г)	блюда		
T. No	Энергет.		j	Пищевые	Вес	Наименование блюда	Прием пищи

Прием пищи	Наименование блюда		Bec		Пищевые		Энергет.	No.
	•		блюда		вещества (г	(T)		рецептуры
ДЕНЬ 10			1 8	Desires	, adian	Уплеводы	(MAGUI)	
3ABTPAK 1					1	1		1
	Масло (порциями)		10	0.08	7.3	0.1	66.1	6
	Суп молочный с макаронными изделиями		180	5.1	4.7	16.9	130.7	93
	Напиток кофейный с молоком		180	2.8	2.4	14.4	90.9	395
	Хлеб пшеничный йодированный		30	2.4	0.3	15	73.5	480
Итого за завтрак				10.38	14.7	46.4	361.2	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие		1 шт.(100г)	0.4	0.4	9.8	44.2	368
05EJI		-						
	Суп картофельный с горохом		200	4.4	4.3	13	107.8	81
	Сухарики из хлеба пшеничного	IP.	15	1.71	0.6	10.7	55.5	180601
	Котлета рыбная любительская	2	70	9.8	3.4	7.9	101.5	256
	Пюре картофельное		130	2.9	3.3	18.7	116.2	130101
	Компот из смеси сухофруктов	=	180	0.4	0.2	19.3	81	412
	Хлеб пшеничный йодированный		30	2.4	0.3	15	73.5	480
	Хлеб ржано- пшеничный		30	2.3	0.3	10.5	57.3	481
Итого за обед				23.91	12.4	95.1	592.8	
полдник	Суфле творожное запеченное		120	17.3	11.4	16	236 *	435
	Чай с лимоном		200	0.04	0	8.1	32.6	160106
Manage and and								
VIIIOGO SA HOHOHOK				17.34	11.4	24.1	268.6	
НИЖК	Котлеты рубленные из птицы		70	10.8	9.9	3	176.8	305
	Каша гречневая рассыпчатая		130	5.5	4.6	24.8	162.5	130309
	Компот из плодов свежих (яблок)		200	0.22	0.22	17.8	74	409
	Хлеб пшеничный йодированный		30	2.4	0.3	15	73.5	480
	Хлеб ржано- пшеничный		20	1.5	0.2	7	38.2	481
Итого за ужин				20.42	15.22	75.6	525	=
итого за десятый день				72.5	54.1	251.0	1791.80	3
Итого за весь период	ОД			692	588	2504	18201.98	
Среднее значение за период	за период			69.2	58.8	250.4	1820.2	,