МЕНЮ

ясли № 23

ясли	110 23					
Но-	Прием пищи,	Вы-	Белки,	Жиры,	Угле-	ЭЦ,
мер	наименование изделий		Γ	Γ	воды,	эц, ккал
рец.	(блюд)	ход, г	всего	всего	Γ	KKaJI
	1 день					
	Завтрак					
24/2	Суп молочный с	150	3.97	4.47	12.02	103.3
	лапшой					
30/10	Чай с молоком	150	2.19	2.37	10.83	71.4
1/13	Батон	25	1.69	3.77	12.35	90.31
	витаминизированный с					
	маслом					
	Итого за 'Завтрак'		7.85	10.61	35.2	265
	10:00					
-	Сок	100	0.5	0.1	10.3	
	Итого за '10:00'		0.5	0.1	10.3	43.24
	Обед					
29/1	Салат из припущенной	30	0.35	1.79	3.28	29.09
	моркови с					
	растительным маслом					
14/2	Суп картофельный с	150/5	2.08	3.39	14.13	93.5
	крупой					
	Котлета из свинины	60	9.27	14.82	6.93	198
	Детская					
	Соус томатный	20	0.18	0.67	1.19	11.32
3/4	Каша гречневая вязкая	100	3.04	2.57	15.89	94.82
6/10	Компот из сухофруктов	150	0.76	0.04	17.38	65.7
-	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	8.34	38.68
-	Хлеб пшеничный	20	1.32	0.13	9.38	44.78
	Итого за 'Обед'		18.33	23.65	76.52	575.9
	Полдник		Ī			
6/6	Омлет с картофелем	70	4.46	4.06	6.11	78.49
	(запеченный)					
27/10	Чай	150	0.06	0.01	7.38	28.35
_	Хлеб пшеничный	15	0.99	0.1	7.04	33.59
	Итого за 'Полдник'		5.51	4.18	20.52	140.4
	Итого за день		32.19	38.53	142.5	1025

Завтрак

	Завтрак					
16/4	Каша пшеничная	150	4.9	4.47	24.41	156.3
	молочная с маслом					
	сливочным					
32/10	Кофейный напиток с	150	2.35	2.4	10.79	72.28
	молоком					
2/13	Батон	25	3.14	2.34	11.06	78.42
	витаминизированный с					
	сыром					
	Итого за 'Завтрак'		10.39	9.22	46.26	307
	10:00					
-	Яблоки	100	0.4	0.4	11.6	48.68
	Итого за '10:00'		0.4	0.4	11.6	48.68
	Обед					
28/3	Икра из кабачков	30	0.56	2.62	2.91	35.99
6/2	Щи из свежей капусты	150/5	3.08	3.54	5.41	64.05
	со сметаной					
13/8	Гуляш из отварного	60	5.6	6.54	2.21	90.09
	мяса курицы					
3/3	Картофельное пюре	100	2.07	2.44	14.72	88.39
37/10	Напиток из шиповника	150	0.18	0.08	10.95	41.8
-	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	8.34	38.68
-	Хлеб пшеничный	15	0.99	0.1	7.04	33.59
	Итого за 'Обед'		13.8	15.56	51.57	392.6
	Полдник					
_	Манник	50	3.26	3.85	28.34	
38/10	Молоко кипяченое	150	4.36	4.81	7.07	88.06
	Итого за 'Полдник'		7.62	8.66	35.4	246.5
	Итого за день		32.21	33.83	144.8	994.8

3 день Завтрак

	завтран					
15/4	Каша ячневая молочная	150	4.48	3.95	25.26	150.8
	с маслом сливочным					
30/10	Чай с молоком	180	2.63	2.84	13	85.68
1/13	Батон	25	1.69	3.77	12.35	90.31
	витаминизированный с					
	маслом					
	Итого за 'Завтрак'		8.8	10.56	50.6	326.8
	10:00					
-	Сок	100	0.5	0.1	10.3	43.24

	Итого за '10:00'		0.5	0.1	10.3	43.24
	Обед					
38/1	Салат из отварной	30	0.4	1.79	5.95	39.19
	свеклы с изюмом и					
	растительным маслом					
14/2	Суп картофельный с крупой	150/5	3.97	4.98	13.34	112.4
9/8	Печень по-строгановски	70	8.92	9.95	2.04	133.7
43/3	Каша рисовая рассыпчатая	80	1.94	1.7	20.41	104.9
3/10	Компот из яблок	150	0.26	0.26	14.96	59.97
-	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	8.34	38.68
-	Хлеб пшеничный	15	0.99	0.1	7.04	33.59
	Итого за 'Обед'		17.81	19.02	72.06	522.5
	Полдник					
8/5	Запеканка (сырники) из творога	70	11.83	6.72	9.4	146.5
2/11	Соус молочный (для запекания)	20	0.77	2.01	2.29	30.22
36/10	Какао с молоком	150	2.73	2.51	18.07	101.1
	Итого за 'Полдник'		15.33	11.24	29.77	277.8
	Итого за день		42.44	40.91	162.7	1170

	•	1	1			
5/4	Каша манная молочная	150	3.97	3.71	22.14	136.7
	с маслом сливочным					
36/10	Какао с молоком	150	2.73	2.05	18.14	97.18
2/13	Батон	25	3.14	2.34	11.06	78.42
	витаминизированный с					
	сыром					
	Итого за 'Завтрак'		9.84	8.09	51.35	312.3
	10:00					
-	Сок	100	0	0	0	0
	Итого за '10:00'		0	0	0	0
	Обед					
48/1	Салат из отварного	30	0.33	2.99	2.24	36.92
	картофеля, моркови с					
	репчатым луком,					
	огурцом марин. и					
	растительным маслом					

22/2	Суп-лапша на курином	150/5	1.45	2.59	9.46	66.26
	бульоне					
32/8	Колбаска витаминная	60	0.63	1.49	1.69	22.43
11/3	Капуста тушеная	100	2.33	1.9	11.57	67.41
6/10	Компот из сухофруктов	150	0.76	0.04	17.38	65.7
-	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	8.34	38.68
-	Хлеб пшеничный	15	0.99	0.09	7.77	35.9
	Итого за 'Обед'		7.82	9.35	58.46	333.3
	полдник					
7/0	Булочные изделия (в	40	3.07	5.05	21.6	143.1
	ассортименте)					
38/10	Молоко кипяченое	150	4.36	3.76	7.22	79.16
	Итого за 'полдник'		7.43	8.81	28.82	222.2
	Итого за день		25.08	26.25	138.6	867.8

Завтрак

Завтрак					
Каша овсяная молочная с маслом сливочным	150	5.77	6.66	25.62	181.5
	150	2.10	1.05	10.01	67.05
Батон	25	1.68	4.19	12.33	93.93
витаминизированный с					
маслом					
Итого за 'Завтрак'		9.64	12.7	48.85	342.5
10:00					
Напиток из шиповника	100	0.25	0.1	10.08	38.51
Итого за '10:00'		0.25	0.1	10.08	38.51
Обед					
Салат из белокочанной	30	0.4	1.79	1.53	22.9
капусты с огурцами и					
растительным маслом					
Борщ с картофелем	150	1.27	3.19	10.07	70.9
Рагу из мяса кур	160	2.21	7.44	17.06	142.2
Компот из яблок	150	0.26	0.26	14.96	59.97
Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	8.34	38.68
Хлеб пшеничный	20	1.32	0.12	10.36	47.86
Итого за 'Обед'	•	6.79	13.04	62.32	382.5
Полдник					
Булония Российская	50	3.61	3.79	28.53	160.7
Булочка г оссинская	50	3.01	3.17	20.55	100.7
	с маслом сливочным Чай с молоком Батон витаминизированный с маслом Итого за 'Завтрак' 10:00 Напиток из шиповника Итого за '10:00' Обед Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом Борщ с картофелем Рагу из мяса кур Компот из яблок Хлеб ржаной Хлеб пшеничный Итого за 'Обед'	Каша овсяная молочная с маслом сливочным 150 Чай с молоком 150 Батон 25 витаминизированный с маслом 10:00 Итого за 'Завтрак' 10:00 Напиток из шиповника 100 Итого за '10:00' 30 Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом 30 Борщ с картофелем 150 Рагу из мяса кур 160 Компот из яблок 150 Хлеб ржаной 20 Итого за 'Обед' Полдник	Каша овсяная молочная с маслом сливочным 150 5.77 Чай с молоком 150 2.19 Батон витаминизированный с маслом 25 1.68 Итого за 'Завтрак' 9.64 10:00 0.25 Итого за '10:00' 0.25 Обед 0.4 Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом 30 0.4 Борщ с картофелем 150 1.27 Рагу из мяса кур 160 2.21 Компот из яблок 150 0.26 Хлеб ржаной 20 1.32 Итого за 'Обед' 6.79 Полдник 6.79	Каша овсяная молочная с маслом сливочным 150 5.77 6.66 Чай с молоком Батон витаминизированный с маслом 25 1.68 4.19 Итого за 'Завтрак' 10:00 9.64 12.7 Итого за '10:00' Обед Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом 30 0.4 1.79 Борщ с картофелем Рагу из мяса кур Рагу из мяса кур 160 2.21 7.44 Компот из яблок 150 0.26 0.26 Хлеб ржаной 20 1.32 0.24 Хлеб пшеничный 20 1.32 0.12 Итого за 'Обед' Полдник 6.79 13.04	Каша овсяная молочная с маслом сливочным 150 5.77 6.66 25.62 Чай с молоком 150 2.19 1.85 10.91 Батон витаминизированный с маслом 25 1.68 4.19 12.33 Итого за 'Завтрак' 9.64 12.7 48.85 10:00 0.25 0.1 10.08 Итого за '10:00' 0.25 0.1 10.08 Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом 30 0.4 1.79 1.53 Борщ с картофелем Рагу из мяса кур 160 2.21 7.44 17.06 Компот из яблок 150 0.26 0.26 14.96 Хлеб ржаной 20 1.32 0.24 8.34 Итого за 'Обед' 6.79 13.04 62.32

7.97 7.55 35.75 239.9 24.64 33.4 157 1003

6 день Завтра

16/4 Каша пшеничная 150 4.89 4.37 24.45 155.5		Завтрак					
СЛИВОЧНЫМ 150 0.06 0.01 7.38 28.35	16/4	Каша пшеничная	150	4.89	4.37	24.45	155.5
150 0.06 0.01 7.38 28.35 1/13 Батон 25 1.68 4.19 12.33 93.93 Итого за 'Завтрак' 6.63 8.57 44.15 277.8 10:00 - Сок 100 0 0 0 0 Обед 28/3 Икра из кабачков 30 0.56 2.62 2.91 35.99 16/2 Суп картофельный с 150/5 3.32 3.34 14.57 98.34 Котлета из свинины 60 8.3 17.02 4.28 202.8 Детская Соус томатный 20 0.18 0.67 1.19 11.32 46/3 Макаронные изделия 100 3.53 2.2 22.73 124.5 отварные 37/10 Напиток из шиповника 150 0.37 0.15 15.12 57.76 Хлеб ржаной 10 0.66 0.12 4.17 19.34 - Хлеб пшеничный 20 1.32 0.12 10.36 47.86 Итого за 'Обед' 18.24 26.24 75.32 597.9 Полдник 11/12 Булочка Российская 50 3.61 3.79 28.53 160.7 38/10 Молоко кипяченое 150 4.36 3.76 7.22 79.16 Итого за 'Полдник' 7.97 7.55 35.75 239.9		молочная с маслом					
1/13 Батон Витаминизированный с Маслом 25		сливочным					
Витаминизированный с маслом Итого за 'Завтрак' 10:00 - Сок 100 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	27/10	Чай	150	0.06	0.01	7.38	28.35
Маслом	1/13	Батон	25	1.68	4.19	12.33	93.93
Мтого за 'Завтрак' 10:00		витаминизированный с					
10:00 100 0 0 0 0 0 0 0 0		маслом					
- Сок 100 0 0 0 0 Итого за '10:00' 0 0 0 0 0 28/3 Икра из кабачков 30 0.56 2.62 2.91 35.99 16/2 Суп картофельный с бобовыми 150/5 3.32 3.34 14.57 98.34 Котлета из свинины Детская 60 8.3 17.02 4.28 202.8 Соус томатный 20 0.18 0.67 1.19 11.32 46/3 Макаронные изделия отварные 100 3.53 2.2 22.73 124.5 37/10 Напиток из шиповника 150 0.37 0.15 15.12 57.76 - Хлеб ржаной 10 0.66 0.12 4.17 19.34 - Хлеб пшеничный 20 1.32 0.12 10.36 47.86 Итого за 'Обед' 18.24 26.24 75.32 597.9 Полдник 150 4.36 3.76 7.22 79.16 Итого за 'Полдник' 7.97 7.55 3		Итого за 'Завтрак'		6.63	8.57	44.15	277.8
Итого за '10:00' 0 0 0 0 28/3 Икра из кабачков 30 0.56 2.62 2.91 35.99 16/2 Суп картофельный с бобовыми 150/5 3.32 3.34 14.57 98.34 Котлета из свинины Детская 60 8.3 17.02 4.28 202.8 Соус томатный 20 0.18 0.67 1.19 11.32 46/3 Макаронные изделия отварные 100 3.53 2.2 22.73 124.5 37/10 Напиток из шиповника 150 0.37 0.15 15.12 57.76 - Хлеб ржаной 10 0.66 0.12 4.17 19.34 - Хлеб пшеничный 20 1.32 0.12 10.36 47.86 Итого за 'Обед' 18.24 26.24 75.32 597.9 Полдник 11/12 Булочка Российская 50 3.61 3.79 28.53 160.7 38/10 Молоко кипяченое 150 4.36 3.76 7.22 79.16 Итого за 'Полдник'		10:00					
Обед 28/3 Икра из кабачков 30 0.56 2.62 2.91 35.99 16/2 Суп картофельный с бобовыми 150/5 3.32 3.34 14.57 98.34 Котлета из свинины Детская 60 8.3 17.02 4.28 202.8 Соус томатный 20 0.18 0.67 1.19 11.32 46/3 Макаронные изделия отварные 100 3.53 2.2 22.73 124.5 37/10 Напиток из шиповника 150 0.37 0.15 15.12 57.76 - Хлеб ржаной 10 0.66 0.12 4.17 19.34 - Хлеб пшеничный 20 1.32 0.12 10.36 47.86 Итого за 'Обед' 18.24 26.24 75.32 597.9 Полдник 11/12 Булочка Российская 50 3.61 3.79 28.53 160.7 38/10 Молоко кипяченое 150 4.36 3.76 7.22 79.16 Итого за 'Полдник' 7.97 7.55 35.75 239.9	-	Сок	100	0	0	0	0
28/3 Икра из кабачков 30 0.56 2.62 2.91 35.99 16/2 Суп картофельный с бобовыми 150/5 3.32 3.34 14.57 98.34 Котлета из свинины Детская 60 8.3 17.02 4.28 202.8 Соус томатный 20 0.18 0.67 1.19 11.32 46/3 Макаронные изделия отварные 100 3.53 2.2 22.73 124.5 37/10 Напиток из шиповника 150 0.37 0.15 15.12 57.76 - Хлеб ржаной 10 0.66 0.12 4.17 19.34 - Хлеб пшеничный 20 1.32 0.12 10.36 47.86 Итого за 'Обед' 18.24 26.24 75.32 597.9 Полдник 150 4.36 3.76 7.22 79.16 Итого за 'Полдник' 7.97 7.55 35.75 239.9	•	Итого за '10:00'	•	0	0	0	0
16/2 Суп картофельный с бобовыми 150/5 3.32 3.34 14.57 98.34 Котлета из свинины Детская 60 8.3 17.02 4.28 202.8 Соус томатный 20 0.18 0.67 1.19 11.32 46/3 Макаронные изделия отварные 100 3.53 2.2 22.73 124.5 37/10 Напиток из шиповника 150 0.37 0.15 15.12 57.76 - Хлеб ржаной 10 0.66 0.12 4.17 19.34 - Хлеб пшеничный 20 1.32 0.12 10.36 47.86 Итого за 'Обед' 18.24 26.24 75.32 597.9 Полдник 150 4.36 3.76 7.22 79.16 Итого за 'Полдник' 7.97 7.55 35.75 239.9		Обед					
бобовыми 60 8.3 17.02 4.28 202.8 Детская 20 0.18 0.67 1.19 11.32 46/3 Макаронные изделия отварные 100 3.53 2.2 22.73 124.5 37/10 Напиток из шиповника 150 0.37 0.15 15.12 57.76 - Хлеб ржаной 10 0.66 0.12 4.17 19.34 - Хлеб пшеничный 20 1.32 0.12 10.36 47.86 Итого за 'Обед' 18.24 26.24 75.32 597.9 Полдник 150 3.61 3.79 28.53 160.7 38/10 Молоко кипяченое 150 4.36 3.76 7.22 79.16 Итого за 'Полдник' 7.97 7.55 35.75 239.9	28/3	Икра из кабачков	30	0.56	2.62	2.91	35.99
Котлета из свинины Детская Соус томатный 20 0.18 0.67 1.19 11.32 46/3 Макаронные изделия 100 3.53 2.2 22.73 124.5 отварные 37/10 Напиток из шиповника 150 0.37 0.15 15.12 57.76 - Хлеб ржаной 10 0.66 0.12 4.17 19.34 - Хлеб пшеничный 20 1.32 0.12 10.36 47.86 Итого за 'Обед' 18.24 26.24 75.32 597.9 Полдник 11/12 Булочка Российская 50 3.61 3.79 28.53 160.7 38/10 Молоко кипяченое 150 4.36 3.76 7.22 79.16 Итого за 'Полдник' 7.97 7.55 35.75 239.9	16/2	Суп картофельный с	150/5	3.32	3.34	14.57	98.34
Детская Соус томатный 20 0.18 0.67 1.19 11.32 46/3 Макаронные изделия 100 3.53 2.2 22.73 124.5 отварные 37/10 Напиток из шиповника 150 0.37 0.15 15.12 57.76 - Хлеб ржаной 10 0.66 0.12 4.17 19.34 - Хлеб пшеничный 20 1.32 0.12 10.36 47.86 Итого за 'Обед' 18.24 26.24 75.32 597.9 Полдник 11/12 Булочка Российская 50 3.61 3.79 28.53 160.7 38/10 Молоко кипяченое 150 4.36 3.76 7.22 79.16 Итого за 'Полдник' 7.97 7.55 35.75 239.9		бобовыми					
Соус томатный 20 0.18 0.67 1.19 11.32 46/3 Макаронные изделия отварные 100 3.53 2.2 22.73 124.5 37/10 Напиток из шиповника 150 0.37 0.15 15.12 57.76 - Хлеб ржаной 10 0.66 0.12 4.17 19.34 - Хлеб пшеничный 20 1.32 0.12 10.36 47.86 Итого за 'Обед' 18.24 26.24 75.32 597.9 Полдник 11/12 Булочка Российская 50 3.61 3.79 28.53 160.7 38/10 Молоко кипяченое 150 4.36 3.76 7.22 79.16 Итого за 'Полдник' 7.97 7.55 35.75 239.9		Котлета из свинины	60	8.3	17.02	4.28	202.8
46/3 Макаронные изделия отварные 100 3.53 2.2 22.73 124.5 37/10 Напиток из шиповника 150 0.37 0.15 15.12 57.76 - Хлеб ржаной 10 0.66 0.12 4.17 19.34 - Хлеб пшеничный 20 1.32 0.12 10.36 47.86 Итого за 'Обед' 18.24 26.24 75.32 597.9 Полдник 11/12 Булочка Российская 50 3.61 3.79 28.53 160.7 38/10 Молоко кипяченое 150 4.36 3.76 7.22 79.16 Итого за 'Полдник' 7.97 7.55 35.75 239.9		Детская					
отварные 37/10 Напиток из шиповника 150 0.37 0.15 15.12 57.76 - Хлеб ржаной 10 0.66 0.12 4.17 19.34 - Хлеб пшеничный 20 1.32 0.12 10.36 47.86 Итого за 'Обед' 18.24 26.24 75.32 597.9 Полдник 11/12 Булочка Российская 50 3.61 3.79 28.53 160.7 38/10 Молоко кипяченое 150 4.36 3.76 7.22 79.16 Итого за 'Полдник' 7.97 7.55 35.75 239.9		Соус томатный	20	0.18	0.67	1.19	11.32
37/10 Напиток из шиповника 150 0.37 0.15 15.12 57.76 - Хлеб ржаной 10 0.66 0.12 4.17 19.34 - Хлеб пшеничный 20 1.32 0.12 10.36 47.86 Итого за 'Обед' 18.24 26.24 75.32 597.9 Полдник 11/12 Булочка Российская 50 3.61 3.79 28.53 160.7 38/10 Молоко кипяченое 150 4.36 3.76 7.22 79.16 Итого за 'Полдник' 7.97 7.55 35.75 239.9	46/3	Макаронные изделия	100	3.53	2.2	22.73	124.5
- Хлеб ржаной 10 0.66 0.12 4.17 19.34 - Хлеб пшеничный 20 1.32 0.12 10.36 47.86 Итого за 'Обед' 18.24 26.24 75.32 597.9 Полдник 11/12 Булочка Российская 50 3.61 3.79 28.53 160.7 38/10 Молоко кипяченое 150 4.36 3.76 7.22 79.16 Итого за 'Полдник' 7.97 7.55 35.75 239.9		отварные					
- Хлеб пшеничный 20 1.32 0.12 10.36 47.86 Итого за 'Обед' 18.24 26.24 75.32 597.9 Полдник 50 3.61 3.79 28.53 160.7 38/10 Молоко кипяченое 150 4.36 3.76 7.22 79.16 Итого за 'Полдник' 7.97 7.55 35.75 239.9	37/10	Напиток из шиповника	150	0.37	0.15	15.12	57.76
- Хлеб пшеничный 20 1.32 0.12 10.36 47.86 Итого за 'Обед' 18.24 26.24 75.32 597.9 Полдник 50 3.61 3.79 28.53 160.7 38/10 Молоко кипяченое 150 4.36 3.76 7.22 79.16 Итого за 'Полдник' 7.97 7.55 35.75 239.9							
Итого за 'Обед' 18.24 26.24 75.32 597.9 Полдник 11/12 Булочка Российская 50 3.61 3.79 28.53 160.7 38/10 Молоко кипяченое 150 4.36 3.76 7.22 79.16 Итого за 'Полдник' 7.97 7.55 35.75 239.9	-	Хлеб ржаной	10	0.66	0.12	4.17	19.34
Полдник 11/12 Булочка Российская 50 3.61 3.79 28.53 160.7 38/10 Молоко кипяченое 150 4.36 3.76 7.22 79.16 Итого за 'Полдник' 7.97 7.55 35.75 239.9	-	Хлеб пшеничный	20	1.32	0.12	10.36	47.86
11/12 Булочка Российская 50 3.61 3.79 28.53 160.7 38/10 Молоко кипяченое 150 4.36 3.76 7.22 79.16 Итого за 'Полдник' 7.97 7.55 35.75 239.9				18.24	26.24	75.32	597.9
38/10 Молоко кипяченое 150 4.36 3.76 7.22 79.16 Итого за 'Полдник' 7.97 7.55 35.75 239.9		Полдник					
Итого за 'Полдник' 7.97 7.55 35.75 239.9		•		-			
	38/10	Молоко кипяченое	150	4.36		7.22	
Итого за день 32.84 42.36 155.2 1116		Итого за 'Полдник'					
		Итого за день		32.84	42.36	155.2	1116

	T	1	1.00			
6/4	Каша овсяная молочная	150	4.38	5.1	21.26	147.6
	с маслом сливочным					
32/10	Кофейный напиток с	150	2.35	1.89	10.86	67.93
	молоком					
2/13	Батон	25	3.14	2.34	11.06	78.42
	витаминизированный с					
	сыром					
	Итого за 'Завтрак'		9.87	9.33	43.19	293.9
	10:00					
-	Сок	100	0	0	0	0
	Итого за '10:00'	•	0	0	0	0
	Обед					
35/1	Салат из отварной	30	0.39	1.79	2.39	25.87
	свеклы с марин.					
	огурцами и					
	растительным маслом					
6/2	Щи из свежей капусты	150/5	1.07	1.76	5.41	39.98
	со сметаной					
12/7	Биточки (котлеты) из	50	6.86	0.93	4.39	53.31
	рыбы					
1/11	Соус молочный (для	20	0.39	1.07	1.36	16.51
	подачи к блюду)					
3/3	Картофельное пюре	100	2.07	2.6	14.72	89.75
3/10	Компот из яблок	150	0.26	0.26	14.96	59.97
-	Хлеб ржаной	10	0.66	0.12	4.17	19.34
-	Хлеб пшеничный	20	1.32	0.12	10.36	47.86
	Итого за 'Обед'		13.03	8.64	57.76	352.6
	Полдник					
24/12	Шарлотка	60	2.27	2.14	16.38	91.63
-	Кефир	150	4.5	0.08	6	45.3
	Итого за 'Полдник'		6.77	2.22	22.38	136.9
	Итого за день		29.67	20.2	123.3	783.5

	Суп молочный с	150	3.96	3.9	12.11	98.45
	лапшой					
27/10	Чай	150	0.06	0.01	7.38	28.35
1/13	Батон	25	1.68	4.19	12.33	93.93
	витаминизированный с					
	маслом					

Итого за 'Завтрак'

5.7 8.1 31.82 220.7

10:00

	10.00					
-	Сок	100	0	0	0	0
	Итого за '10:00'		0	0	0	0
	Обед					
-	Помидор	20	0.22	0.04	1.02	5.082
31/2	Суп-пюре из разных	150/10	3.27	3.11	17.46	108.7
	овощей					
4/8	Плов из мяса говядины	150	9.16	19.69	27.53	322.9
6/10	Компот из сухофруктов	150	0.76	0.04	17.38	65.7
-	Хлеб ржаной	10	0.66	0.12	4.17	19.34
-	Хлеб пшеничный	20	1.32	0.12	10.36	47.86
	Итого за 'Обед'		15.39	23.12	77.92	569.6
	Полдник					
26/12	Шаньга со сметаной	60	5.45	6.93	29.57	202
38/10	Молоко кипяченое	150	4.36	3.76	7.22	79.16
	Итого за 'Полдник'		9.81	10.69	36.78	281.1
	Итого за день		30.9	41.92	146.5	1071

	ombipun.					
2/4	Каша гречневая	150	5.85	5.84	25.91	173.6
	молочная с маслом					
	сливочным					
30/10	Чай с молоком	150	2.19	1.85	10.91	67.05
2/13	Батон	25	3.14	2.34	11.06	78.42
	витаминизированный с					
	сыром					
	Итого за 'Завтрак'		11.18	10.03	47.88	319.1
	10:00					
						_
-	Сок	100	0	0	0	0
-	Сок Итого за '10:00'	100	0	0 0	<u>0</u>	0
-		100		-		
16/1	Итого за '10:00'	30		-		0
16/1	Итого за '10:00' Обед		0	0	0	0
16/1	Итого за '10:00' Обед Салат из моркови с		0	0	0	29.5
2/2	Итого за '10:00' Обед Салат из моркови с растительным маслом	30	0.35	1.79	3.4	29.5
2/2	Итого за '10:00' Обед Салат из моркови с растительным маслом Борщ со сметаной	30 150/5	0.35	1.79 3.07	3.4 7.42	0 29.5 59.89
2/2	Итого за '10:00' Обед Салат из моркови с растительным маслом Борщ со сметаной Запеканка	30 150/5	0.35	1.79 3.07	3.4 7.42	0 29.5 59.89
2/2	Итого за '10:00' Обед Салат из моркови с растительным маслом Борщ со сметаной Запеканка картофельная,	30 150/5	0.35	1.79 3.07	3.4 7.42	0 29.5 59.89

37/10	Напиток из шиповника	150	0.37	0.15	15.12	57.76
-	Хлеб ржаной	10	0.66	0.12	4.17	19.34
-	Хлеб пшеничный	20	1.32	0.12	10.36	47.86
•	Итого за 'Обед'	•	13.81	12.6	63.25	409.7
	Полдник					
8/5	Запеканка (сырники) из	70	14.28	1.58	9.58	110.7
	творога					
2/11	Соус молочный (для	20	0.77	2.07	2.3	30.75
	запекания)					
27/10	Чай	150	0.06	0.01	7.38	28.35
	Итого за 'Полдник'		15.1	3.66	19.27	169.8
	Итого за день		40.09	26.29	130.4	898.6

	Завтрак					
5/4	Каша манная молочная	150	3.97	3.71	22.14	136.7
	с маслом сливочным					
36/10	Какао с молоком	150	2.73	2.05	18.14	97.18
1/13	Батон	25	1.68	4.19	12.33	93.93
	витаминизированный с					
	маслом					
	Итого за 'Завтрак'		8.38	9.94	52.61	327.8
	10:00			,	,	
	Яблоко запеченное	100	0.45	0.42	10.85	46.71
	Итого за '10:00'		0.45	0.42	10.85	46.71
	Обед					
13/1	Салат из белокочанной	30	0.45	1.79	2.8	27.63
	капусты с отварной					
	свеклой и растительным					
	маслом					
12/2	Суп картофельный со	150/5	0.93	1.67	7.24	46.67
	сметаной					
39/8	Фрикадельки из мяса	60	1.03	1.47	5.42	38.98
	птицы					
1/11	Соус молочный (для	20	0.39	1.07	1.36	16.51
	подачи к блюду)					
43/3	Каша рисовая	80	1.93	1.89	20.4	106.6
	рассыпчатая					
3/10	Компот из яблок	150	0.26	0.26	14.96	59.97
-	Хлеб ржаной	10	0.66	0.12	4.17	19.34
-	Хлеб пшеничный	20	1.32	0.12	10.36	47.86

	Итого за 'Обед'		6.98	8.39	66.7	363.6
	полдник					
6/6	Омлет с капустой	100	5.14	5.39	3.68	82
27/10	Чай	150	0.06	0.01	7.38	28.35
-	Хлеб ржаной	15	0.99	0.18	6.26	29.01
	Итого за 'полдник'		6.19	5.59	17.31	139.4
	Итого за день		22	24.34	147.5	877.5

	Завтрак					
6/4	Каша овсяная молочная	160	6.16	7.3	27.34	196.6
	с маслом сливочным					
30/10	Чай с молоком	150	2.19	2.37	10.83	71.4
1/13	Батон	30	2.03	4.53	14.82	108.4
	витаминизированный с					
	маслом					
	Итого за 'Завтрак'		10.38	14.19	52.98	376.4
	10:00					
-	Сок	100	0.5	0.1	10.3	43.24
	Итого за '10:00'		0.5	0.1	10.3	43.24
	Обед					
28/3	Икра из кабачков	30	0.56	2.62	2.91	35.99
28/2	Суп-пюре гороховый	150/5/:	6.79	3.34	18.56	128.3
	Котлета из свинины	60	9.27	14.82	6.93	198
	Детская					
	Соус томатный	20	0.18	0.67		11.32
3/4	Каша гречневая вязкая	110	3.35	2.83	17.48	104.3
6/10	Компот из сухофруктов	150	0.76	0.04	17.38	65.7
-	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24		38.68
-	Хлеб пшеничный	20	1.32	0.13	9.38	44.78
	Итого за 'Обед'		23.55	24.69	82.17	627.1
	Полдник					
47/3	Макаронные изделия	130	5.78	4.05	25.36	161.1
	отварные с сыром					
27/10	Чай	150	0.06	0.01		28.35
-	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	8.34	38.68
	Итого за 'Полдник'		7.16	4.31	41.08	228.1
	Итого за день		41.59	43.28	186.5	1275

	Итого за день		38.01	28.37	154.9	1010
<i>∠//</i> 10	Чаи Итого за 'полдник'	130	11.93	6.73	23.38	200
27/10		150	0.04	0.01	7.38	28.35
<u> </u>	Повидло яблочное	10	0.04	0	6.6	25.15
8/5	Запеканка (сырники) из творога	70	11.83	6.72	9.4	146.5
	полдник	T T		ı	-	
	Итого за 'Обед'		14.7	10.51	63.53	398.6
-	Хлеб пшеничный	20	1.32	0.13	9.38	44.78
_	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	8.34	38.68
	Напиток из шиповника	150	0.18	0.08	10.95	41.8
3/3	Картофельное пюре	100	2.07	2.44	14.72	88.39
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы	60	6.11	0.91	4.62	51.4
10/2	Рассольник домашний со сметаной	150/5	3.32	4.92	9.15	92.79
	изюмом и растительным маслом					
18/1	Салат из моркови с	30	0.39	1.78	6.38	40.79
	Обед		0.5	0.1	10.3	43.24
-	Сок Итого за '10:00'	100	0.5 0.5	0.1 0.1	10.3 10.3	43.24 43.24
	10:00	100	0.5	0.1	10.2	12.24
	Итого за 'Завтрак'		10.88	11.02	57.65	368.5
	витаминизированный с сыром					
2/13	Батон	35	4.39	3.27	15.49	109.8
36/10	Какао с молоком	150	2.73	2.51	18.07	101.1
	жидкая с маслом сливочным					
7/4	Завтрак Каша рисовая молочная	150	3.76	5.24	24.09	157.6

	завтрак					
15/4	Каша ячневая молочная	150	4.48	3.95	25.26	150.8
	с маслом сливочным					

МОЛОКОМ 2/13 Батон 25 3.14 2.34 11.06 78.42	22/10	TC 1 0 0	1.50	2.25	2.4	10.70	72.20
2/13 Батон Витаминизированный с сыром 100 2.34 11.06 78.42	32/10	*	150	2.35	2.4	10.79	72.28
Витаминизированный с сыром 10:00							
Верем 100 1	2/13	Батон	25	3.14	2.34	11.06	78.42
Итого за 'Завтрак' 9.97 8.69 47.11 301.5 10:00 - Яблоки 100 0.4 0.4 11.6 48.68 Итого за '10:00' 0.4 0.4 11.6 48.68 Обед 0.36 3 2.59 38.59 41/1 Салат из отварного картофеля с огурцом марин., репчатым луком и растительным маслом 150/5 3.28 4.97 10.07 94.96 11-2/8 Печень тушеная (80 г) 80 19.41 8.48 0 154 Соус томатный 20 0.18 0.67 1.19 11.32 43/3 Каша рисовая рассыпчатая 100 2.42 2.12 25.51 131.2 20/10 Кисель из сухофруктов 150 0.77 0.04 25.59 98.09 - Хлеб ржаной 20 1.32 0.13 9.38 44.78 Итого за 'Обед' 29.07 19.66 82.67 611.6 10лдник 150 4.54 5.83 24.63 168.7 26/12 Шаньга со сметаной 50 4.54		витаминизированный с					
10:00 100 0.4 0.4 11.6 48.68 11.6 48.68 11.6 48.68 11.6 48.68 11.6 48.68 11.6 48.68 11.6 48.68 11.6 48.68 11.6 48.68 11.6 48.68 11.6 48.68 11.6 48.68 11.6 48.68 11.6 48.68 11.6 48.68 11.6 48.68 11.6 11.6 48.68 11.6		сыром					
- Яблоки 100 0.4 0.4 11.6 48.68 Итого за '10:00' 0.4 0.4 0.4 11.6 48.68 Обед 41/1 Салат из отварного картофеля с огурцом марин., репчатым луком и растительным маслом 30 0.36 3 2.59 38.59 4/2 Борщ с картофелем 150/5 3.28 4.97 10.07 94.96 11-2/8 Печень тушеная (80 г) 80 19.41 8.48 0 154 Соус томатный 20 0.18 0.67 1.19 11.32 43/3 Каша рисовая рассыпчатая 100 2.42 2.12 25.51 131.2 20/10 Кисель из сухофруктов 150 0.77 0.04 25.59 98.09 - Хлеб ржаной 20 1.32 0.13 9.38 44.78 Итого за 'Обед' 29.07 19.66 82.67 611.6 полдник 150 4.54 5.83 24.63 168.7 - Кефир 150 4.35		Итого за 'Завтрак'		9.97	8.69	47.11	301.5
Итого за '10:00' 0.4 0.4 11.6 48.68 Обед 41/1 Салат из отварного картофеля с огурцом марин., репчатым луком и растительным маслом 30 0.36 3 2.59 38.59 4/2 Борщ с картофелем 150/5 3.28 4.97 10.07 94.96 11-2/8 Печень тушеная (80 г) 80 19.41 8.48 0 154 Соус томатный 20 0.18 0.67 1.19 11.32 43/3 Каша рисовая рассыпчатая 100 2.42 2.12 25.51 131.2 20/10 Кисель из сухофруктов 150 0.77 0.04 25.59 98.09 - Хлеб ржаной 20 1.32 0.24 8.34 38.68 - Хлеб пшеничный 20 1.32 0.13 9.38 44.78 Итого за 'Обед' 29.07 19.66 82.67 611.6 полдник 150 4.54 5.83 24.63 168.7 - Кефир 150 4.35 4.8 6 87.45 Итого за 'полдник'		10:00					
Обед 41/1 Салат из отварного картофеля с огурцом марин., репчатым луком и растительным маслом 30 0.36 3 2.59 38.59 4/2 Борщ с картофелем и растительным маслом 150/5 3.28 4.97 10.07 94.96 11-2/8 Печень тушеная (80 г) 80 19.41 8.48 0 154 Соус томатный 20 0.18 0.67 1.19 11.32 43/3 Каша рисовая рассыпчатая 100 2.42 2.12 25.51 131.2 20/10 Кисель из сухофруктов 150 0.77 0.04 25.59 98.09 - Хлеб ржаной 20 1.32 0.24 8.34 38.68 - Хлеб пшеничный 20 1.32 0.13 9.38 44.78 Итого за 'Обед' 29.07 19.66 82.67 611.6 полдник 150 4.54 5.83 24.63 168.7 - Кефир 150 4.35 4.8 6 87.45 Итого за 'полдник' 8.89 10.63 30.63 256.2	-	Яблоки	100	0.4	0.4	11.6	48.68
41/1 Салат из отварного картофеля с огурцом марин., репчатым луком и растительным маслом 30 0.36 3 2.59 38.59 4/2 Борщ с картофелем и растительным маслом 150/5 3.28 4.97 10.07 94.96 11-2/8 Печень тушеная (80 г) 80 19.41 8.48 0 154 Соус томатный 20 0.18 0.67 1.19 11.32 43/3 Каша рисовая рассыпчатая 100 2.42 2.12 25.51 131.2 20/10 Кисель из сухофруктов 150 0.77 0.04 25.59 98.09 - Хлеб ржаной 20 1.32 0.24 8.34 38.68 - Хлеб пшеничный 20 1.32 0.13 9.38 44.78 Итого за 'Обед' 29.07 19.66 82.67 611.6 полдник 150 4.35 4.8 6 87.45 Итого за 'полдник' 8.89 10.63 30.63 256.2		Итого за '10:00'		0.4	0.4	11.6	48.68
картофеля с огурцом марин., репчатым луком и растительным маслом 4/2 Борщ с картофелем 150/5 3.28 4.97 10.07 94.96 11-2/8 Печень тушеная (80 г) 80 19.41 8.48 0 154 Соус томатный 20 0.18 0.67 1.19 11.32 43/3 Каша рисовая 100 2.42 2.12 25.51 131.2 рассыпчатая 20/10 Кисель из сухофруктов 150 0.77 0.04 25.59 98.09 - Хлеб ржаной 20 1.32 0.24 8.34 38.68 - Хлеб пшеничный 20 1.32 0.13 9.38 44.78 Итого за 'Обед' 29.07 19.66 82.67 611.6 полдник 26/12 Шаньга со сметаной 50 4.54 5.83 24.63 168.7 - Кефир 150 4.35 4.8 6 87.45 Итого за 'полдник' 8.89 10.63 30.63 256.2		Обед					
марин., репчатым луком и растительным маслом 4/2 Борщ с картофелем 150/5 3.28 4.97 10.07 94.96 11-2/8 Печень тушеная (80 г) 80 19.41 8.48 0 154 Соус томатный 20 0.18 0.67 1.19 11.32 43/3 Каша рисовая 100 2.42 2.12 25.51 131.2 рассыпчатая 20/10 Кисель из сухофруктов 150 0.77 0.04 25.59 98.09 - Хлеб ржаной 20 1.32 0.24 8.34 38.68 - Хлеб пшеничный 20 1.32 0.13 9.38 44.78 Итого за 'Обед' 29.07 19.66 82.67 611.6 полдник 26/12 Шаньга со сметаной 50 4.54 5.83 24.63 168.7 - Кефир 150 4.35 4.8 6 87.45 Итого за 'полдник' 8.89 10.63 30.63 256.2	41/1	Салат из отварного	30	0.36	3	2.59	38.59
и растительным маслом 4/2 Борщ с картофелем 150/5 3.28 4.97 10.07 94.96 11-2/8 Печень тушеная (80 г) 80 19.41 8.48 0 154 Соус томатный 20 0.18 0.67 1.19 11.32 43/3 Каша рисовая 100 2.42 2.12 25.51 131.2 рассыпчатая 20/10 Кисель из сухофруктов 150 0.77 0.04 25.59 98.09 - Хлеб ржаной 20 1.32 0.24 8.34 38.68 - Хлеб пшеничный 20 1.32 0.13 9.38 44.78 Итого за 'Обед' 29.07 19.66 82.67 611.6 полдник 26/12 Шаньга со сметаной 50 4.54 5.83 24.63 168.7 - Кефир 150 4.35 4.8 6 87.45 Итого за 'полдник' 8.89 10.63 30.63 256.2		картофеля с огурцом					
и растительным маслом 4/2 Борщ с картофелем 150/5 3.28 4.97 10.07 94.96 11-2/8 Печень тушеная (80 г) 80 19.41 8.48 0 154 Соус томатный 20 0.18 0.67 1.19 11.32 43/3 Каша рисовая 100 2.42 2.12 25.51 131.2 рассыпчатая 20/10 Кисель из сухофруктов 150 0.77 0.04 25.59 98.09 - Хлеб ржаной 20 1.32 0.24 8.34 38.68 - Хлеб пшеничный 20 1.32 0.13 9.38 44.78 Итого за 'Обед' 29.07 19.66 82.67 611.6 полдник 26/12 Шаньга со сметаной 50 4.54 5.83 24.63 168.7 - Кефир 150 4.35 4.8 6 87.45 Итого за 'полдник' 8.89 10.63 30.63 256.2		марин., репчатым луком					
4/2 Борщ с картофелем 150/5 3.28 4.97 10.07 94.96 11-2/8 Печень тушеная (80 г) 80 19.41 8.48 0 154 Соус томатный 20 0.18 0.67 1.19 11.32 43/3 Каша рисовая рассыпчатая 100 2.42 2.12 25.51 131.2 рассыпчатая 20 1.32 0.24 8.34 38.68 - Хлеб ржаной 20 1.32 0.24 8.34 38.68 - Хлеб пшеничный 20 1.32 0.13 9.38 44.78 Итого за 'Обед' 29.07 19.66 82.67 611.6 полдник 26/12 Шаньга со сметаной 50 4.54 5.83 24.63 168.7 - Кефир 150 4.35 4.8 6 87.45 Итого за 'полдник' 8.89 10.63 30.63 256.2							
11-2/8 Печень тушеная (80 г) 80 19.41 8.48 0 154							
11-2/8 Печень тушеная (80 г) 80 19.41 8.48 0 154 Соус томатный 20 0.18 0.67 1.19 11.32 43/3 Каша рисовая 100 2.42 2.12 25.51 131.2 рассыпчатая 20/10 Кисель из сухофруктов 150 0.77 0.04 25.59 98.09 - Хлеб ржаной 20 1.32 0.24 8.34 38.68 - Хлеб пшеничный 20 1.32 0.13 9.38 44.78 Итого за 'Обед' 29.07 19.66 82.67 611.6 полдник 26/12 Шаньга со сметаной 50 4.54 5.83 24.63 168.7 - Кефир 150 4.35 4.8 6 87.45 Итого за 'полдник' 8.89 10.63 30.63 256.2	4/2	Борщ с картофелем	150/5	3.28	4.97	10.07	94.96
43/3 Каша рисовая рассыпчатая 100 2.42 2.12 25.51 131.2 20/10 Кисель из сухофруктов 150 0.77 0.04 25.59 98.09 - Хлеб ржаной 20 1.32 0.24 8.34 38.68 - Хлеб пшеничный 20 1.32 0.13 9.38 44.78 Итого за 'Обед' 29.07 19.66 82.67 611.6 полдник 50 4.54 5.83 24.63 168.7 - Кефир 150 4.35 4.8 6 87.45 Итого за 'полдник' 8.89 10.63 30.63 256.2	11-2/8	Печень тушеная (80 г)	80	19.41	8.48	0	154
рассыпчатая 20/10 Кисель из сухофруктов 150 0.77 0.04 25.59 98.09 - Хлеб ржаной 20 1.32 0.24 8.34 38.68 - Хлеб пшеничный 20 1.32 0.13 9.38 44.78 Итого за 'Обед' 29.07 19.66 82.67 611.6 полдник 26/12 Шаньга со сметаной 50 4.54 5.83 24.63 168.7 - Кефир 150 4.35 4.8 6 87.45 Итого за 'полдник' 8.89 10.63 30.63 256.2		Соус томатный	20	0.18	0.67	1.19	11.32
20/10 Кисель из сухофруктов 150 0.77 0.04 25.59 98.09	43/3	Каша рисовая	100	2.42	2.12	25.51	131.2
- Хлеб ржаной 20 1.32 0.24 8.34 38.68 - Хлеб пшеничный 20 1.32 0.13 9.38 44.78 Итого за 'Обед' 29.07 19.66 82.67 611.6 полдник 26/12 Шаньга со сметаной 50 4.54 5.83 24.63 168.7 - Кефир 150 4.35 4.8 6 87.45 Итого за 'полдник' 8.89 10.63 30.63 256.2		рассыпчатая					
- Хлеб ржаной 20 1.32 0.24 8.34 38.68 - Хлеб пшеничный 20 1.32 0.13 9.38 44.78 Итого за 'Обед' 29.07 19.66 82.67 611.6 полдник 50 4.54 5.83 24.63 168.7 - Кефир 150 4.35 4.8 6 87.45 Итого за 'полдник' 8.89 10.63 30.63 256.2	20/10	Кисель из сухофруктов	150	0.77	0.04	25.59	98.09
Итого за 'Обед' 29.07 19.66 82.67 611.6 полдник 26/12 Шаньга со сметаной 50 4.54 5.83 24.63 168.7 - Кефир 150 4.35 4.8 6 87.45 Итого за 'полдник' 8.89 10.63 30.63 256.2	-	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	8.34	38.68
полдник 26/12 Шаньга со сметаной 50 4.54 5.83 24.63 168.7 - Кефир 150 4.35 4.8 6 87.45 Итого за 'полдник' 8.89 10.63 30.63 256.2	-	Хлеб пшеничный	20	1.32	0.13	9.38	44.78
26/12 Шаньга со сметаной 50 4.54 5.83 24.63 168.7 - Кефир 150 4.35 4.8 6 87.45 Итого за 'полдник' 8.89 10.63 30.63 256.2		Итого за 'Обед'		29.07	19.66	82.67	611.6
- Кефир 150 4.35 4.8 6 87.45 Итого за 'полдник' 8.89 10.63 30.63 256.2		полдник					
Итого за 'полдник' 8.89 10.63 30.63 256.2	26/12	Шаньга со сметаной	50	4.54	5.83	24.63	168.7
	-	Кефир	150	4.35	4.8	6	87.45
Итого за день 48.33 39.37 172 1218		Итого за 'полдник'		8.89	10.63	30.63	256.2
		Итого за день		48.33	39.37	172	1218

	Итого за '10:00'		0.5	0.1	10.3	43.24
-	Сок	100	0.5	0.1	10.3	43.24
	10:00					
	Итого за 'Завтрак'		9.47	12.6	52.53	358.5
	маслом					
	витаминизированный с					
1/13	Батон	35	2.37	5.28	17.28	126.4
30/10	Чай с молоком	150	2.19	2.37	10.83	71.4
	сливочным					
	молочная с маслом					
11/4	Каша пшенная	150	4.91	4.95	24.42	160.7
	1					

Обед

	Итого за день		31.98	31.74	144.3	971.5
	Итого за 'полдник'		5.51	4.26	19.74	135.9
_	Хлеб ржаной	15	0.99	0.18	6.26	29.01
27/10	Чай	150	0.06	0.01	7.38	28.35
	(запеченный)					
6/6	Омлет с картофелем	70	4.46	4.06	6.11	78.49
	полдник					
	Итого за 'Обед'		16.5	14.78	61.72	433.8
-	Хлеб пшеничный	20	1.32	0.13	9.38	44.78
-	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	8.34	38.68
3/10	Компот из яблок	150	0.26	0.26	14.96	59.97
11/3	Капуста тушеная	100	2.33	1.9	11.57	67.41
5/9	Котлета из мяса кур	50	7.42	6.22	4.64	104.3
	бульоне					
22/2	Суп-лапша на курином	150/5	3.51	4.22	9.22	88.2
	растительным маслом					
	свеклы с яблоками и					
36/1	Салат из отварной	30	0.33	1.81	3.61	30.46

	Judipuk					
2/4	Каша гречневая	160	6.26	6.39	27.58	186.4
	молочная с маслом					
	сливочным					
29/10	Чай с лимоном	150	0.09	0.02	7.38	28.99
1/13	Батон	25	1.69	3.77	12.35	90.31
	витаминизированный с					
	маслом					
	Итого за 'Завтрак'		8.04	10.17	47.3	305.7
	10:00					
-	Сок	100	0.5	0.1	10.3	43.24
	Итого за '10:00'		0.5	0.1	10.3	43.24
	Итого за '10:00' Обед		0.5	0.1	10.3	43.24
8/1		30	0.5	1.79	1.53	43.24 22.9
8/1	Обед	30	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·			
8/1	Обед Салат из белокочанной	30	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·			
8/1	Обед Салат из белокочанной капусты с огурцами и	30	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·			22.9
	Обед Салат из белокочанной капусты с огурцами и		0.4		1.53	
	Обед Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом		0.4	1.79	1.53	22.9
	Обед Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом Суп кудрявый с пшеном	150/10	0.4	1.79	1.53	22.9
14/2	Обед Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом Суп кудрявый с пшеном и яйцом	150/10	4.31	3.76	1.53	22.9

46/3	Макаронные изделия	100	3.53	1.98	22.74	122.6
	отварные					
3/10	Напиток из апельсина	150	2.19	0.31	20.98	93.05
-	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	8.34	38.68
-	Хлеб пшеничный	20	1.32	0.13	9.38	44.78
	Итого за 'Обед'		20.38	12.49	85.14	528.2
	полдник					
24/12	Шарлотка	50	1.89	1.79	13.65	76.36
38/10	Молоко кипяченое	150	4.36	4.81	7.07	88.06
	Итого за 'полдник'	•	6.25	6.6	20.72	164.4
	Итого за день		35.16	29.36	163.5	1042

Завтрак

	Завтрак					
5/4	Каша манная молочная	150	3.98	3.81	22.1	137.5
	с маслом сливочным					
27/10	II.×	150	0.06	0.01	7.38	28.35
1/13	Батон	25	1.69	3.77	12.35	90.31
	витаминизированный с					
	маслом					
	Итого за 'Завтрак'		5.73	7.6	41.83	256.2
	10:00					
1	Сок	100	0.5	0.1	10.3	43.24
	Итого за '10:00'		0.5	0.1	10.3	43.24
	Обед					
28/3	Икра из кабачков	30	0.56	2.62	2.91	35.99
18/2	Суп картофельный с	150/5	9.04	7.65	13.72	159.2
Ì	макаронными					
	изделиями					
	Котлета Детская мясная	50	7.21	11.57	5.78	155.9
1/11	Соус молочный (для	20	0.4	1.04	1.36	16.24
	подачи к блюду)					
43/3	• /	100	2.42	2.12	25.51	131.2
	рассыпчатая					
6/10	Компот из сухофруктов	150	0.76	0.04	17.38	65.7
-	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	8.34	38.68
-	Хлеб пшеничный	20	1.32	0.13	9.38	44.78
	Итого во !Обод!		22.02	25 /1		647.7

Итого за 'Обед'

23.03 25.41 84.37 647.7

Полдник

	Итого за день		36.63	40.44	174.7	1191
	Итого за 'Полдник'	•	7.36	7.33	38.2	243.6
38/10	Молоко кипяченое	150	4.36	4.81	7.07	88.06
	повидлом (джемом)					
	дрожжевого теста с					
37/12	Пирожки печеные из	50	3	2.52	31.14	155.5

	, ,					
	Завтрак	1 .				
7/4	Каша рисовая молочная	150	3.76	5.24	24.09	157.6
	жидкая с маслом					
	сливочным					
32/10	Кофейный напиток с	150	2.35	2.4	10.79	72.28
	молоком					
2/13	Батон	25	3.14	2.34	11.06	78.42
	витаминизированный с					
	сыром					
	Итого за 'Завтрак'		9.24	9.99	45.95	308.3
	10:00					
-	Сок	100	0.5	0.1	10.3	43.24
	Итого за '10:00'		0.5	0.1	10.3	43.24
	Обед					
29/1	Салат из припущенной	30	0.35	1.79	3.28	29.09
	моркови с					
	растительным маслом					
2/2	Борщ со сметаной	150/5	3.25	4.85	7.42	83.95
12/7	Котлета из рыбы	50	8.5	2.93	4.01	76.66
6/11	Соус молочный с	20	0.43	1.04	1.47	16.73
	отрубями (для подачи к					
	блюду)					
46/3	Макаронные изделия	100	3.53	1.98	22.74	122.6
	отварные					
37/10	Напиток из шиповника	150	0.18	0.08	10.95	41.8
-	Хлеб ржаной	15	0.99	0.18	6.26	29.01
-	Хлеб пшеничный	15	0.99	0.1	7.04	
	Итого за 'Обед'		18.22	12.95	63.17	
	Полдник					
6/6	Омлет с картофелем	70	4.46	4.06	6.11	78.49
	(запеченный)					
27/10	,	150	0.06	0.01	7.38	28.35
-	Хлеб пшеничный	15	0.99	0.1	7.04	
	ı					

	Завтрак					
16/4	Каша пшеничная	150	4.9	4.47	24.41	156.3
	молочная с маслом					
	сливочным					
30/10	Чай с молоком	150	2.19	2.37	10.83	71.4
2/13	Батон	25	3.14	2.34	11.06	78.42
	витаминизированный с					
	сыром					
•	Итого за 'Завтрак'	•	10.23	9.18	46.3	306.2
	10:00					
-	Сок	100	0.5	0.1	10.3	43.24
	Итого за '10:00'	•	0.5	0.1	10.3	43.24
	Обед					
41/1	Салат из отварного	30	0.42	1.84	3.11	30.29
	картофеля с марин.					
	огурцом, репчатым					
	луком и растительным					
	маслом					
11/2	Рассольник	150/5	3.45	4.94	10.96	100.6
	ленинградский со					
	сметаной					
32/8	Колбаска витаминная	60	7.47	6.45	2.64	98.41
	Соус томатный	20	0.18	0.67	1.19	11.32
39/3	Каша гречневая	100	4.38	1.15	22.98	113.9
	рассыпчатая					
6/10	Компот из сухофруктов	150	0.76	0.04	17.38	65.7
-	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	8.34	38.68
-	Хлеб пшеничный	20	1.32	0.13	9.38	44.78
	Итого за 'Обед'		19.3	15.46	75.97	503.8
	Полдник					
14/12	Булочка дорожная	50	3.87	5.61	27.6	175.1
36/10	Какао с молоком	150	2.73	2.51	18.07	101.1
	Итого за 'Полдник'		6.6	8.12	45.68	276.2
	Итого за день		36.63	32.86	178.3	1129

	->					
	Завтрак					
24/2	Суп молочный с	150	3.97	4.47	12.02	103.3
	лапшой					
36/10	Какао с молоком	150	2.73	2.51	18.07	101.1
1/13	Батон	25	1.69	3.77	12.35	90.31
	витаминизированный с					
	маслом					
	Итого за 'Завтрак'		8.39	10.75	42.44	294.7
	10:00					
_	Яблоки	100	0.4	0.4	11.6	48.68
	Итого за '10:00'		0.4	0.4	11.6	48.68
	Обед					
40/1	Салат из отварной	30	0.78	2.18	2.56	31.53
	свеклы с сыром и					
	растительным маслом					
14/2	J 1 1	150/2,	7.35	5.31	16.27	141.2
	крупой					
53/8		160	10.68	5.46	23.39	183.8
	картофельная,					
	фаршированная					
	печенью					
1/11	Соус молочный (для	20	0.4	1.04	1.36	16.24
	подачи к блюду)					
6/10	Компот из сухофруктов	150	0.76	0.04	17.38	65.7
				0.01	0.2.4	• • • • •
-	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24		38.68
-	Хлеб пшеничный	20	1.32	0.13	9.38	
	Итого за 'Обед'		22.61	14.4	78.69	521.9
0/10	Полдник	50	4 47	2.20	20.15	1.50.0
	Сдоба обыкновенная	50	4.47	3.29	28.15	
30/10	Чай с молоком	150	2.19	2.37	10.83	71.4
	Итого за 'Полдник'		6.66	5.65	38.98	230.6

20 день Завтрак

Итого за день

	F					
11/4	Каша пшенная	150	4.91	4.95	24.42	160.7
	молочная с маслом					
	сливочным					
27/10	Чай	150	0.06	0.01	7.38	28.35

38.06

31.21 171.7 1096

	T	1 1				
2/13	Батон	25	1.72	0.77	15.05	73.74
	витаминизированный с					
	сыром					
	Итого за 'Завтрак'		6.69	5.74	46.84	262.8
	Обед					
8/1	Салат из белокочанной	30	0.4	1.79	1.53	22.9
	капусты с огурцами и					
	растительным маслом					
6/2	Щи из свежей капусты	150/5	3.08	3.54	5.41	64.05
	со сметаной					
5/9	Шницель из птицы	60	8.9	7.46	5.57	125.2
3/3	Картофельное пюре	100	2.07	2.44	14.72	88.39
3/10	Напиток из апельсина	150	0.1	0.02	9.26	35.78
-	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	8.34	38.68
-	Хлеб пшеничный	20	1.32	0.13	9.38	44.78
	Итого за 'Обед'		17.19	15.63	54.21	419.8
	Полдник					
8/5	Сырник	70	11.83	6.72	9.4	146.5
0/10	Чай с молоком	150	2.19	2.37	10.83	71.4
-	Повидло яблочное	10	0.04	0	6.6	25.15
	Итого за 'Полдник'		14.06	9.09	26.83	243
	Итого за день		37.94	30.45	127.9	925.6

Дата составления Дата печати Группа Физ.Норма

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 1-3 года

50

31.01.2025

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 203213900564843355954824568531281433305066908331

Владелец Евсеева Татьяна Владимировна

Действителен С 07.10.2024 по 07.10.2025