	М.А.Бодрова
комбинированного	о вида <b>№ 12</b> »
Заведующий МБД	ОУ «Детский сад
УТВЕРЖДАЮ	

# Меню

# Сад 12 часов (весна)

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
				Завтрак					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ И САХАРОМ 180	КАША ОВСЯНАЯ «ГЕРКУЛЕС» НА МОЛОКЕ 180	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ 180	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 180	КАША МОЛОЧНАЯ ПИЕННАЯ 180	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ И САХАРОМ 130	КАША МОЛОЧНАЯ ПКАННАШП 180	КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВ АЯ 180	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМ И ИЗДЕЛИЯМИ 180	КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ 180
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 10	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 10	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 10	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 10	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 10	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 10	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 10	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 10	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 10	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 10
БАТОН 60	БАТОН 60	БАТОН 60	БАТОН 60	БАТОН 60	БАТОН 60	БАТОН 60	БАТОН 60	БАТОН 60	БАТОН 60
ЧАЙ С CAXAPOM 180	ЧАЙ С CAXAPOM 180	ЧАЙ С CAXAPOM 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С CAXAPOM 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С CAXAPOM 180	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С CAXAPOM 180	ЧАЙ С CAXAPOM 180
				2-ОЙ ЗАВТРА	AK.				
СОК ЯБЛОЧНЫЙ100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 100	
	,		'	1	1	1	1	-1	

				Обед					
			СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И СМЕТАНОЙ 180						СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И СМЕТАНОЙ 180
СУП ОВОЩНОЙ НА СЛИВОЧНОМ МАСЛЕ СО СМЕТАНОЙ 180	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ 180	БУЛЬОН КУРИНЫЙ С ГРЕНКАМИ 180	КОТЛЕТА РЫБНАЯ 70	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ И СМЕТАНОЙ 180	СУП КАРТОФЕЛЬН ЫЙ С ГРЕЧКОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕСМЕТ АНОЙ 180	СУП ОВОЩНОЙ СЛИВОЧНО М МАСЛЕ СО СМЕТАНОЙ 180	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ 180	ГОРОХОВЫЙ СО СМЕТАНОЙ 180	КОТЛЕТА МЯСНАЯ 70
ТЕФТЕЛЯ МЯСНАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	ПЛОВ С МЯСОМ 180	ТУШЕНЫЙ КАРТОФЕЛЬ С КУРИНЫМ МЯСОМ 140	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 150	ГУЛЯШ МЯСНОЙ 70	ГОГУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С МЯСОМ 180	ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ РАССЫПЧА ТАЯ 150	ПЛОВ С МЯСОМ КУР 180	КОТЛЕТА РЫБНАЯ 80	ОВОЩНОЕ РАГУ 140
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 130	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С180	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПНАТАЯ 130		РУЛЕТ МЯСНОЙ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ 70		КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 130	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С 180
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С 180	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 30	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С 180	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 50	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУК ТОВ С ВИТАМИНО М С 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С 180	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 30
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 50				ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 30	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТО В С ВИТАМИНОМ С 180	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧН ЫЙ 50	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 50	
				Полдник	:		•		•
КЕФИР 2,5% 200	КИСЕЛЬ 200	КИСЕЛЬ 200	КИСЕЛЬ 200	COK 120	КЕФИР 2,5% 200	КИСЕЛЬ 200	КИСЕЛЬ 200	КИСЕЛЬ 180	COK 120
КРЕНДЕЛЬ С САХАРОМ 50	ВАФЛЯ 50	ПЕЧЕНЬЕ 50	ВАФЛЯ 50	БУЛОЧКА СДОБНАЯ 50	БУЛОЧКА «К ЧАЮ»	ВАФЛИ 50	ПЕЧЕНЬЕ 50	ВАФЛИ	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 50

ЯБЛОКО 100

#### Ужин

ЯБЛОКО 100		ЯБЛОКО 100	ПУДИНГ РИСОВЫЙ	ЯБЛОКО 100	ЯБЛОКО 100	ПУДИНГ ИЗ	ОМЛЕТ	ОЛАДЬИ С	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 50
			120			ТВОРОГА 150	НАТУРАЛЬН	МАСЛОМ И	
							ЫЙ 100	CAXAPOM 100	
КАША	ПУДИНГ ИЗ	ОМЛЕТ	СОУС СМЕТАННЫЙ	ОДЙК	КАША	СОУС	САЛАТ ИЗ	КАКАО С	САЛАТ ИЗ
МОЛОЧНАЯ	ТВОРОГА 130	НАТУРАЛЬНЫЙ	30	BAPEHOE	МОЛОЧНАЯ	СМЕТАННЫЙ	ЗЕЛЕНОГО	МОЛОКОМ 180	КОНСЕРВИРОВАННО
МАННАЯ		150			МАННАЯ	30	ГОРОШКА50		Й КУКУРУЗЫ 50
					180				
	СОУС	ИКРА	ЧАЙ С САХАРОМ	САЛАТ ИЗ		ЧАЙ С	ЧАЙ С		ЧАЙ С САХАРОМ 180
	СМЕТАННЫЙ 30	КАБАЧКОВАЯ40	200	КОНСЕРВИРО		CAXAPOM	CAXAPOM		
				ВАННОЙ		200	200		
				КУКУРУЗЫ 50					
ЧАЙ С	ЧАЙ С САХАРОМ	ЧАЙ С САХАРОМ		ЧАЙ С	ЧАЙ С		ХЛЕБ		ХЛЕБ РЖАНО-
CAXAPOM 200	200	200		CAXAPOM 200	CAXAPOM 200		РЖАНО-		пшеничный 20
							ПШЕНИЧНЫ		
							Й 20		
		ХЛЕБ РЖАНО -		ХЛЕБ РЖАНО-					
		ПШЕНИЧНЫЙ 20		ПШЕНИЧНЫЙ					
				20					

# муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад комбинированного вида $\mathfrak{N}_{2}$ 12»

М.А.Бодрова
комбинированного вида № 12»
Заведующий МБДОУ «Детский сад
УТВЕРЖДАЮ

Фактическое десятидневное меню. 2025 год.

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3-7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ.

#### День: понедельник Неделя: первая

_	Macca	П	ищевые в	ещества	Энергети-		Вита	мины		Мин	еральн	ые вещ	ества	No
Прием пищи, наименование блюда	порци и	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	ческая ценность, ккал	В1,мг.	С,м	А,мг.	<b>D</b> ,мг.	Са,м	Mg, мг	Р,мг	<b>Fe,мг.</b>	Рецеп- туры
	1	1	ı		Завт	грак	•				I		· ·	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ И САХАРОМ	130	6,0	5,07	24,1	88,2	0,2	0,7	0	0,6	143,7	41,0	138,5	0	165
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	7,3	0,1	49	0		0,07	0,1	1	0	2	0	6
БАТОН	60	5,8	2,5	25,7	101	0,1		0	0	11,5	6,5	33,5	0,2	64
ЧАЙ С САХАРОМ	180	1,5	1,3	22,4	96,2	0,02	1	0,01	0	61	7	45	1	392
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		14,8	17,97	72,3	360	0,32	1,7	0,08	0,7	270	56,6	249	1,2	
					2-ой ЗА	ВТРАК								
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,75	0,15	15,5	90	0,015	0,3	0	0	10	0	0	2,1	399
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		0,75	0,15	15,5	90	0,015	0,3	0	0	10	0	0	2,1	
					ОБ	ЕД								
СУП ОВОЩНОЙ НА СЛИВОЧНОМ МАСЛЕ СО СМЕТАНОЙ	180	2,9	8,4	5,1	146,1	0	13,4	0,2	0,2	51,1	20,6	55,7	1,0	77
ТЕФТЕЛЯ МЯСНАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	70	2,8	3,7	8,9	58,1	0	0	0	0	1,3	0	66,2	0	286
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,4	4,7	31,4	180,3	0,165	0	0	1,2	9,2	7,4	40,8	0,9	636
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	180	0	0	15,5	61,9	0	31,42	0	0	8,5	1,8	0	0	376
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,6	0,5	17	84,6	0	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	33
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		16,06	26,45	92,8	630	0,165	44,82	0,23	8,9	118,2	86,8	267,5	4,1	
					ПОЛД	цник								
КЕФИР 2,5%	200	5,8	5	8	53	0,1	1,4	0,1	0,1	240	28	190	0,2	401
КРЕНДЕЛЬ С САХАРОМ	50	9,6	3,0	42,1	217	0,1	0	0	0,3	22,0	13,9	85,8	1,0	460
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		15,4	8	50,1	270	0,2	1,4	0,1	0,4	262	41,9	275,8	1,2	
					УЖ	ИН								
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	0	1,6	0,6	0	1,6	13,3	1,4	1.1	516
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	180 200	6,19	5,63	5,90	305	0,2	0,18	0	0	223,6	0	0	0,3	516
ЧАЙ С САХАРОМ ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	200	6,99	7,43	12,9 <b>30,3</b>	58,1 <b>450</b>	0,2	1,78	0,6	0	5,8 <b>239,8</b>	1,3 <b>14,7</b>	0	0	392
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ: ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		54	60	30,3 261	450 1800	0,2	50	1,01	10	900	200	7,7 800	1,4	
DCLI U ЗА ДЕПD:		34	OU	201	1000	U,9	50	1,01	10	900	200	800	10	

#### День: вторник. Неделя: первая

<b></b>	Macca	Пиц	цевые веп	ества	Энергети-		Витан	мины		Мин	еральны	е веще	ества	№
Прием пищи, наименование блюда	порци и	Белки, г.	Жиры, г.	Углевод ы, г.	ческая ценность, ккал	В1,мг.	С,мг.	А,мг.	<b>D</b> ,мг	Са,мг	Мд,мг	Р,мг	<b>Fe,мг.</b>	Рецеп- туры
			1		3a:	втрак			'	1			<u> </u>	
КАША ОВСЯНАЯ «ГЕРКУЛЕС» НА МОЛОКЕ	180	6,1	8,3	24,8	121	0,2	0,7	0	0,7	195,5	38,4	153,3	0,8	168
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	49	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0	6
БАТОН	60	5,8	2,5	25,7	101	0,1	0	0	0	11,5	6,5	33,5	0,5	64
ЧАЙ С САХАРОМ	180	2,9	2,5	24,8	89	0,04	1	0,01	0	181	14	90	1	397
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		14,9	21,6	75,4	360	0,34	0,7	0,08	0,8	389	58,9	278,8	1,3	
					2-ой З	ABTPAK								
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,75	0,15	15,5	90	0,015	0,3	0	0	100	0	0	2,1	399
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		0,75	0,15	15,5	90	0,015	0,3	0	0	100	0	0	2,1	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА СЛИВОЧНОМ МАСЛЕ СО	180	11,12	10,42	9,39	201,6	<b>Обед</b>	8,9	0	0	180	15	80	1,0	85
СМЕТАНОЙ														
ПЛОВ С МЯСОМ	180	5,7	9,6	13,7	260,1	0,145	0,1	0	0	7,3	13,8	83,8	1,0	304
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	180	0	0	10,5	61,9	0	35,6	0	0	8,5	1,8	0	0	376
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,6	0,3	15	45,9	0,1	0	0	0,6	5,2	4,9	30,8	1,0	33
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		27,35	29,06	57,56	630	0,245	44,6	0	0,7	225,9	45,5	239,5	3,9	
				,		лдник								
КИСЕЛЬ	200	0,1	0,1	20,9	113	0	1,3	0	0,1	15	20	28	0,4	48
ВАФЛЯ	50	1,4	1,7	30,7	110	0	0	0	0	40	5	58	0,8	25
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	0,2	1,6	0,6	0	46	2,3	25	0,1	
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		1,9	2,2	61,4	270	0,2	2,9	0,6	0,1	101	27,3	111	1,3	
					У	′жин								
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	150	2,4	2,69	15,54	278,2	0	0	0	0,1	30,9	25	29,9	0,1	315
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	1,0	2.0	4,5	40,1	0	0,5	0	0	10	3,0	11	0,3	349
HANGGANADOM	200	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	5,8	1,3	0	0	392
					450	0.1	1 4 5	0.1	0.4	1500	(0.3	1505		
ЧАЙ С САХАРОМ ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ: ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		9,1 54	6,99	51,14 261	450 1800	0,1	1,5 50	0,1 0,78	8,4 10	150,9 900	68,3 200	170,7 800	1,4	

#### День: среда. Неделя: первая.

_	Macca	П	ищевые ве	ещества	Энергети-		Витам	мины		Миі	неральны	е веще	ества	№
Прием пищи, наименование блюда	порци и	Белк и, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	ческая ценность, ккал	В1,мг.	С,мг.	А,мг.	<b>D</b> ,мг	Са,мг	Мд,мг	Р,мг	<b>Fe,мг.</b>	Рецеп- туры
			ı	1	3a:	втрак								
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	180	2,17	1,37	22.51	88,2	0	0,1	0	0	56,4	24	30	0	168
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	49	0	0	0,07	0,1	1	0	10	0	6
БАТОН	60	5,8	2,5	25,7	101	0,1	0	0	0	11,5	6,5	33,5	0,5	64
ЧАЙ С САХАРОМ	180	1,5	1,3	22,4	96,2	0,1	1	0,01	0	61	7	45	1	395
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		8,8	15,27	70,71	360	0,2	1,1	0,08	0,1	182,7	39,6	157,5	1,6	
					2-ой З	ABTPAK	<u> </u>							
					2-0h 3	7111711	•							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,75	0,15	15,5	90	0,015	0,3	0	0	100	0	0	2,1	399
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		0,75	0,15	15,5	90	0,015	0,3	0	0	100	0	0	2,1	
					(	Эбед								_
БУЛЬОН КУРИНЫЙ С ГРЕНКАМИ	180	2,58	5,57	11,72	169	0	10,8	0	0	59	19,7	87,1	1,1	81
ТУШЕНЫЙ КАРТОФЕЛЬ С КУРИНЫМ МЯСОМ	140	6,88	9,9	17,0	229	0,185	25,1	0	0	150,1	10	105	0,5	45
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	180	0	0	15,5	61,9	0	7,9	0	0	8,5	1,8	0	0	376
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,6	0,5	17	84,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	33
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		15,1	21,69	71,34	630	0,285	43,8	0,02	5,34	278,8	71,5	304,1	3,2	-
	I	1			По	лдник	1 1			1	<u> </u>	1		_
КИСЕЛЬ	200	6,79	4,13	9,72	120	0,2	1,03	2,2	0,6	120	20,4	30	0,6	48
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	32,2	150	0	0	0	0	14,5	20	75	1,1	25
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		10,59	9,03	41,92	270	0,2	1,03	2,2	0,6	134,5	40,4	105	1,7	
					<b>y</b> :	жин								
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	0,4	1,66	9,8	249,6	0,1	1,6	0,6	0	1,6	2,3	30	0,1	215
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	50	17,86	10,7	32,13	87,4	0	0,17	0,1	3,86	188,6	43,1	189,1	0,9	234
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,1	17,90	113	0,1	2	0	0,1	5	2	8	0,4	392
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		18,76	13,86	61,53	450	0,2	3,77	1,6	3,96	204	48,5	233,4	1,4	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		54	60	261	1800	0,9	50	3,9	10	900	200	800	10	

#### День: четверг. Неделя: первая.

Macca	Пи	щевые вег	цества	Энергети-		Витам	ины		Мин	еральны	е веще	ества	No
порци и	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	ческая ценность, ккал	В,мг.	С,мг.	А,мг.	<b>D</b> ,мг	Са,мг	Мд,мг	Р,мг	<b>Fe,мг.</b>	Рецеп- туры
				Зав	трак	1			'			'	
180	5,4	4,8	14,0	190	0,1	0,6	0	0,4	179,9	17,6	104,4	0,5	168
10	0,1	8,3	0,1	65	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0	6
60	5,8	2,5	25,7	140	0,1	0	0	0	11,5	6,5	33,5	0,5	64
180	1,5	1,3	22,4	66	0	1	0,01	0	61	7	45	1	392
	12,8	16,9	62,2	461	0,2	1,6	0,08	0,5	253,4	31,1	184,9	2,0	
				2-ой ЗА	BTPAK								
100	0,75	0,15	15,5	90	0,015	0,3	0	0	100	0	0	2,1	399
	0,75	0,15	15,5	90	0,015	0,3	0	0	100	0	0	2,1	
180	2,7	3,8	15,48	69	0	8,2	0	0	99	0	39,4	0	77
			·			·							
					0	0	0	0,1			44,9	0,9	286
					<u> </u>	- /-						- ,	636
			ĺ		Ů	,			- ,-	,-		Ť	376
50	2,6	0,5		200	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,0	33
	19,81	16,93	63,58	812	0,345	44,1	26,3	3,7	253,7	93,1	227,3	1,44	
				Пол	дник								
200	0.1	0.1	27.9	93	0.1	2	0	0.1	5	2	28	0.4	48
50	14	1,7	30,7	216	0	1,6	0,6	0	1,6	2,3	10	0,1	25
	10,1	5,5	79,8	309	0,2	3,6	0,6	0,4	28,6	18,2	123,8	1,5	
				Уя	кин								
150	3,9	10,3	8,2	152	0	0,4	0,1	3,3	197,3	16,3	162,0	0,2	237
				- /	0	0		0			11		349
200	0	0	10,6	66	0	0	0	0	5,8	1,3	0	0	392
	10,54 54	20,52 60	39,92 261	218 1890	0,14	0,4 50	0,12 27,1	5,4 10	264,3 900	57,6 200	264 800	2,96	
	180 100 100 180 100 180 100 180 100 180 150 30	Порци и     Белки, г.       180     5,4       10     0,1       60     5,8       180     1,5       12,8       100     0,75       0,75       70     8,93       160     12,21       180     0       50     2,6       19,81       200     0,1       50     14       10,1	Порци и         Белки, г.         Жиры, г.           180         5,4         4,8           10         0,1         8,3           60         5,8         2,5           180         1,5         1,3           12,8         16,9           100         0,75         0,15           0,75         0,15           180         2,7         3,8           70         8,93         8,74           160         12,21         10,8           180         0         0           50         2,6         0,5           19,81         16,93           200         0,1         0,1           50         14         1,7           10,1         5,5	Порци и         Белки, г.         Жиры, г.         Углеводы, г.           180         5,4         4,8         14,0           10         0,1         8,3         0,1           60         5,8         2,5         25,7           180         1,5         1,3         22,4           12,8         16,9         62,2           180         2,7         3,8         15,48           70         8,93         8,74         8,97           160         12,21         10,8         10,7           180         0         0         15,5           50         2,6         0,5         17           19,81         16,93         63,58           200         0,1         0,1         27,9           50         14         1,7         30,7           50         14         1,7         30,7           10,1         5,5         79,8	порци и и         Белки, г.         Жиры, г.         Углеводы, г.         ческая ценность, ккал           180         5,4         4,8         14,0         190           10         0,1         8,3         0,1         65           60         5,8         2,5         25,7         140           180         1,5         1,3         22,4         66           61,28         16,9         62,2         461           2-ой ЗА           100         0,75         0,15         15,5         90           180         2,7         3,8         15,48         69           70         8,93         8,74         8,97         203           160         12,21         10,8         10,7         140           180         0         0         15,5         150           50         2,6         0,5         17         200           19,81         16,93         63,58         812           Hon           200         0,1         0,1         27,9         93           50         14         1,7         30,7         216           10,1         5,5         <	Порци и и и и и и и и и и и и и и и и и и	порци и         Белки, г.         Жиры, г.         Углеводы, г.         ческая ценность, ккал         В,мг.         С,мг.           180         5,4         4,8         14,0         190         0,1         0,6           10         0,1         8,3         0,1         65         0         0           60         5,8         2,5         25,7         140         0,1         0           180         1,5         1,3         22,4         66         0         0         1           2-ой ЗАВТРАК           Обед           100         0,75         0,15         15,5         90         0,015         0,3           Обед           180         2,7         3,8         15,48         69         0         8,2           70         8,93         8,74         8,97         203         0         0           160         12,21         10,8         10,7         140         0         26,3           180         0         0         15,5         150         0         6,1           50         2,6         0,5         17         200         0,1         0	порци и и         Белки, г.         Жиры, г.         Углеводы, г.         ценность, ккал         В,мг.         С,мг.         А,мг.           180         5,4         4,8         14,0         190         0,1         0,6         0           10         0,1         8,3         0,1         65         0         0         0,07           60         5,8         2,5         25,7         140         0,1         0         0           180         1,5         1,3         22,4         66         0         1         0,01           180         1,5         1,3         22,4         66         0         1         0,01           100         0,75         0,15         15,5         90         0,015         0,3         0           Ofeq           180         2,7         3,8         15,48         69         0         8,2         0           70         8,93         8,74         8,97         203         0         0         0           160         12,21         10,8         10,7         140         0         26,3         26,3           180         0         0         0	порци и и         Белки, г.         Жиры, г.         Углеводы, г.         ческая ценность, ккал         В,мг.         С,мг.         А,мг.         D,мг           180         5,4         4,8         14,0         190         0,1         0,6         0         0,4           10         0,1         8,3         0,1         65         0         0         0,07         0,1           60         5,8         2,5         25,7         140         0,1         0         0         0           180         1,5         1,3         22,4         66         0         1         0,01         0           100         0,75         0,15         15,5         90         0,015         0,3         0         0           180         2,7         3,8         15,48         69         0         8,2         0         0           180         2,7         3,8         15,48         69         0         8,2         0         0           180         2,7         3,8         15,48         69         0         8,2         0         0           180         0         0         15,5         150         0         0,1	порци и и         Белки, г.         Жиры, г.         Углеводы, г.         ческая ценность, ккал         В,мг. ккал         С,мг. А,мг. D,мг         D,мг         Самг           180         5,4         4,8         14,0         190         0,1         0,6         0         0,4         179,9           10         0,1         8,3         0,1         65         0         0         0,07         0,1         1           60         5,8         2,5         25,7         140         0,1         0         0         0         11,5           180         1,5         1,3         22,4         66         0         1         0,01         0         61           12,8         16,9         62,2         461         0,2         1,6         0,08         0,5         253,4           2-0й ЗАВТРАК           100         0,75         0,15         15,5         90         0,015         0,3         0         0         100           0,75         0,15         15,5         90         0,015         0,3         0         0         100           70         8,93         8,74         8,97         203         0         0	Порци и	Порци и   Белки, кал   Г.   Углеводы, г.   Г.   Кал   В,мг.   С,мг.   А,мг.   D,мг   Са,мг   Мд,мг   Р,мг	No.   No.

#### День: пятница. Неделя: первая.

П	Macca	Пи	щевые ве	ещества	Энергети-		Вита	мины		Мин	еральны	е веще	ества	No
Прием пищи, наименование блюда	порци и	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	ческая ценность, ккал	В,мг.	С,мг.	А,мг.	<b>D</b> ,мг	Са,мг	Мд,мг	Р,мг	<b>Fe,мг.</b>	Рецеп- туры
				ı	Зав	трак								
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	180	5,5	7,2	19,3	88,2	0,1	0,6	0	0,6	136,2	18,0	106,9	0	168
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	4,3	0,1	49	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0	6
БАТОН	60	5,8	2,5	25,7	101	0,1	0	0	0	11,5	6,5	33,5	0,5	64
ЧАЙ С САХАРОМ	180	1,5	1,3	22,4	96,2	0	1	0,01	0	61	7	45	0	392
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		14,3	17,1	67,5	360	0,2	1,6	0,008	0,7	262,5	33,6	217,4	0,6	
					2-ой ЗА	 ABTPAK	:							
					2-0n 3A	IDII AN	_							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,75	0,15	15,5	90	0,015	0,3	0	0	100	0	0	2,1	399
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		0,75	0,15	15,5	90	0,015	0,3	0	0	100	0	0	2,1	
					0	бед								
СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ И СМЕТАНОЙ	180	2	5,8	17,1	136	0	8,2	0	0	80,6	0	33,3	0	82
ГУЛЯШ МЯСНОЙ	70	6,06	9,5	5,0	170,1	0	1,0	0	3,3	13,3	20,2	94	0	277
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	4,6	3,2	20,7	138,4	0,185	0	0	2,6	55,4	68,2	100,7	0,2	165
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	180	0	0	15,5	61,9	0	28,9	0	0	8,5	1,8	0	0	376
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,6	0,5	17	84,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	33
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		15,86	22,42	79,1	630	0,285	38	0,1	6,8	215	107,8	272,8	1,8	
					Пол									
СОК	1500	6,79	4,13	9,72	160	0,2	1.1	2,2	0,6	120	3,4	30	0	400
СОК БУЛОЧКА СДОБНАЯ	50	1,4	1,7	38,7	110	0,2	1,1	0	0,6	8	15	58	0,8	469
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	30	8.19	5,83	48,42	270	0.2	1,2	2,2	0,6	128	18,4	88	0,8	+03
v sam man mingin	l.	0,17	1 2,00	10,72		<u> </u>	1 1,2	1 2,2	<b>0,0</b>	1 120	10,1	1 00	1 0,0	1
de noto	100	0.4	0.4	7.40	47		1.6	100	0	1.6	2.2	20	1.1	I
ЯБЛОКО ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	100 50	0,4 2,0	0,4	7,48	130,9	0	1,6	0,6	0	1,6 29,9	2,3 5,6	30	1.1	212
ЯИЦО ВАРЕНОЕ САЛАТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННОЙ КУКУРУЗЫ	50	9,9	9,9 3,7	7,2 8,2	130,9	0,1	0,6	0	0	150	23,4	157	1,4 0,6	213 255
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,6	0,5	17	64,6	0,1	0	0	0.9	7,2	7,6	34,8	1,6	33
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0,5	10,6	58,1	0,1	0	0	0,5	5,8	1,3	0	0	392
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		14,9	14,5	50,48	450	0,2	8,9	0,6	1.9	194,5	40,2	221,8	4,7	5,2
	1			,										1

#### День: понедельник. Неделя: вторая.

	Macca	Пиз	щевые веп	цества	Энергети-		Витам	ины		Ми	неральны	е веще	ства	N₂
Прием пищи, наименование блюда	порции	Белки, г.	Жиры,	Углевод ы, г.	ческая ценность, ккал	В1,м г.	С,м	А,мг.	<b>D</b> ,мг	Са,мг	Мд,мг	Р,мг	<b>Fe,мг.</b>	Рецеп- туры
		,			Зава	грак	,					,		
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ И САХАРОМ	130	6,3	7Б5	15	120	0	0,7	0	0,7	145,5	38,4	153,3	0,8	168
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	5,3	0,1	49	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0	6
БАТОН	60	5,8	2,5	25,7	101	0,1	0	0	0	11,5	6,5	33,5	0,5	64
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	14,6	88	0	0	0	0	5,8	1,3	0	0	397
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		13,4	15,9	65,2	380	0,1	0,7	0,07	0,8	216,6	48,3	218,8	1,4	
					2-ой ЗА	ВТРАК								
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,75	0,15	15,5	90	0,015	0,3	0	0	100	0	0	2,1	399
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		0,75	0,15	15,5	90	0,015	0,3	0	0	100	0	0	2,1	
			•											
CVIII VADTO AD WALLIĞ GEDEVIYOĞ	100	1.5	5.0	142		бед	1 20	102	2.2	04.0	22.0	(5.0	1.0	72
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕЧКОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180	1,5	5,0	14,3	198,5	0	3,9	0,2	2,3	94,8	22,8	65,9	1,2	73
ЛЕНИВЫЕ ГОЛУБЦЫ	70	9,1	14,19	39,89	203	0	0,2	3,7	5,6	139	72,9	82,0	0	304
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	180	0	0	15,5	81,9	0	36,1	0	0	8,5	1,8	0	0	376
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,6	0,5	17	84,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	33
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		14,2	25,29	93,79	630	0,385	45,8	3,9	8,8	198,3	105,1	222,7	4,4	
·				,	Полд		,	. ,	,		,			
КЕФИР 2,5%	200	5,8	5	8	53	0,1	1,4	0,1	0,1	240	28	190	0	401
БУЛОЧКА «К ЧАЮ»	50	9,6	5,0	47,1	217	0,1	0	0	0,3	22,0	13,9	85,8	1,0	469
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		15,4	10,0	55,1	270	0,2	1,4	0,1	0,4	262	41,9	275,8	1,0	
					Уж	кин								
КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ	180	9,83	6,86	9,31	295	0	0,2	0	0	106,9	0	75	0	168
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	10,6	58,1	0	Ó	0	0	5,8	1,3	0	0	392
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		10,25	8,66	31,41	450	0,2	1,8	0,6	0	123,1	4,7	82,7	1,1	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		54	60	261	1800	0,9	50	4,6	10	900	200	800	10	
			-			- /-		1 /-						

#### День: вторник. Неделя: вторая.

П	Macca	Пі	ищевые вег	щества	Энергети-		Витам	иины		Мин	неральнь	іе веще	ства	No
Прием пищи, наименование блюда	порции	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	ческая ценность, ккал	В1,мг.	С,мг.	А,мг.	<b>D,мг.</b>	Са,мг	Мд,мг	Р,мг	<b>Fe,мг.</b>	Рецеп- туры
,			,		За	втрак	•	1	'	•	'			
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	180	6,0	7,8	20,1	113,8	0,235	0.7	0	0,6	193,7	31,0	178,5	0,6	168
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	5,65	0,1	49	0	0	0,07	0,1	1	0	10	0	6
БАТОН	60	5,8	2,5	25,7	101	0	0	0	0	11,5	6,5	33,5	0,5	64
ЧАЙ С САХАРОМ	180	1,5	1,3	18,79	96,2	0	1	0,01	0	61	7	45	1	395
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		13,4	17,25	64,69	360	0,235	1,7	0,8	0,7	267,2	44,5	267	2,1	
					2-ой 3	SABTPAK	:							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,75	0,15	15,5	90	0,015	0,3	0	0	100	0	0	2,1	399
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		0,75	0,15	15,5	90	0,015	0,3	0	0	100	0	0	2,1	
50 0,55 5,3	3,8	5	9	0 0	0,1 1	49	0,2	50	0		20	1		
СУП ОВОЩНОЙ НА СЛИВОЧНОМ МАСЛЕ СО СМЕТАНОЙ	180	4,7	1,0	3,9	159,9	0,1	0	0	0,1	78,6	9,7	18,8	0,02	73
РУЛЕР МЯСНОЙ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	180	4,9	5,9	4,91	139,9	0	0	0	0,1	80	10,9	85,6		295
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	4,6	3,2	20,7	138,4	0,185	0	0	2,6	55,4	68,2	100,7	0,2	165
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	180	0	0	15,5	81,9	0	38,9	0	0	8,5	1,8	0	0	376
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,6	0,5	17	84,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	33
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		15,85	18,1	55,41	630	0,34	43,9	0,14	2,3	264,3	70,2	274,2	2,72	
					По	лдник								
КИСЕЛЬ	200	0,1	0,1	27,9	113	0,01	2	0	0,1	35	20	28	0,4	48
ВАФЛИ	50	9,6	5,0	52,1	157	0,1	0	0	0,3	22,0	13,9	85,8	1,0	460
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		9,7	5,1	80	270	0,11	2	0	0,4	57,0	33,9	113,8	1,4	
					y	<sup>7</sup> жин								
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	100	7,4	8,9	21,5	229,2	0,1	0,1	0	5,1	55,9	3	40	0	449
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,4	1,4	1,7	49,9	0	0	0	0	8,8	1,1	6,3	0	351
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	11,6	58,1	0	0	0	0	5,8	1,3	0	0	392
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ: ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	-	14,3 54	19,4 60	45,4 261	450 1800	0,2	2,1 50	1,6 2,5	6,6 10	211,6 900	51,4 200	145 800	1,7 10	
	1	54	60	761	IXIII						700	· ×IIII		

#### День: среда. Неделя: вторая

Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пи	щевые веі	цества	Энергети-		Вита	мины		Мин	Nº			
	порци и	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	ческая ценность, ккал	В1,м	С,мг.	А,мг.	<b>D,</b> мг	Са,мг	Мд,мг	Р,мг	<b>Ге,мг.</b>	Рецеп- туры
					Завт	грак								
КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ	180	6.25	8,02	40.1	152.8	0	0.1	0.1	1.1	250	23.1	189	0.9	237
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	100	0,1	8,3	0,1	49	0	0,1	0,07	0,1	1	0	2	0,5	6
БАТОН	60	3,8	2,5	25,7	101	0,1	0	0	0	11,5	6,5	33,5	0,5	64
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	5,8	1,3	0	0	392
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		11,85	22,02	82,2	360	0,1	0,1	0,1	1,2	329,9	34,1	260,8	1,5	
					2-ой ЗА	BTPAK								
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,75	0,15	15,5	90	0,015	0,3	0	0	100	0	0	2,1	399
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		0,75	0,15	15,5	90	0,015	0,3	0	0	100	0	0	2,1	***
					O	бед								
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	180	2,9	6,35	5,1	188	8	13,4	0,2	0,2	63,1	3,6	55,7	0	67
ПЛОВ ИЗ МЯСА КУР	180	4,6	5,5	13,1	185,4	0	0	0,8	0,1	3,7	0	57,8	0,5	305
ИКРА ССЕКОЛЬНАЯ	50	3,3	8,15	14,9	109	0,385	0	0,03	2,3	60,9	65,5	70	0	54
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	180	0	0	15,5	81,9	0	32	0	0	8,5	1,8	0	0	376
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,6	0,5	17	64,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	33
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		17,8	25,2	87.68	630	0,485	45,4	1,0	4,7	152,6	95,9	259,1	3	
					Полд	цник								
КИСЕЛЬ	200	6,79	3,13	9,72	103	0,1	1,1	2,2	0,6	100	3,4	30	0,6	400
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	3,9	27,2	167	0	0	0	0	14,5	10	45	1,0	25
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		10,5	7,03	36,92	270	0,1	1,1	2,2	0,6	114,5	13,4	75	1,6	
		L			Уж	ин	1	1 1		<u> </u>		1		
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	8,9	3,7	8,2	229,4	0,1	0,6	0	2,0	180	43,1	157,0	0,5	215
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,6	0,5	11	54,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	0,6	33
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА	50	0,6	0,4	0,4	47	0	2,0	1,6	0,6	0	1,6	2,3	0,4	10
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	5,8	1,3	0	0	392
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		13,1	5,6	38,7	450	0,2	3,1	1,6	3,5	203	56,6	205,1	1,8	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		54	60	261	1800	0,9	50	4,9	10	900	200	800	10	

#### День: четверг. Неделя: вторая.

_	Macca	Пи	щевые вещ	ества	Энергети-		Вита	мины		Мин	еральнь	іе веще	ества	_ №
Прием пищи, наименование блюда	порци и	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	ческая ценность,	В1,м г.	С,мг.	А,мг.	<b>D</b> ,мг	Са,мг	Мд,мг	Р,мг	<b>Fe,мг.</b>	Рецеп- туры
				,	ккал									
					Sab'	трак								
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	3,25	3,65	4,8	188	0	5,6	0	0	0,5	0	0	0	12
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	49	0	0	0,07	0,1	1	0	10	0	6
БАТОН	60	5,8	2,5	25,7	101	0,1	0	0	0	11,5	6,5	33,5	0,5	64
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	5,8	1,3	0	0	392
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		17,05	25,75	55.4	360	0,1	5,9	0,1	3,4	219,8	34,1	245,5	1,7	
					2-ой ЗА	 BTPAK	:							
<u> </u>						T		1 -					1 - 1	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,75	0,15	15,5	90	0,015	0,3	0	0	100	0	0	2,1	399
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		0,75	0,15	15,5	90	0,015	0,3	0	0	100	0	0	2,1	
					O	 бед								
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И СМЕТАНОЙ	180	7,2	6,4	3,6	157,6	0	0,1	0	0	155	21,5	88	0,1	83
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	2	4,7	6,9	118,1	0	0	0	0	19,3	0	7,1	0,01	263
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	7,6	4,7	15,7	124	0.2	0	0	2.6	11,2	68,2	100.7	1,4	321
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ	180	0	0	15.5	81,9	0,2	33.5	0	0	8,5	1,8	0	0	376
СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	100			15,5	01,7		33,3		U	0,5	1,0			370
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,6	0,5	17	84,6	0,175	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	33
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		20,4	21,4	65,8	630	0,375	39,2	0	3,5	281,2	99,1	250,6	3,1	
,		,	,		Пол	дник	. /			, ,	, ,	. /-	. /	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,79	4,13	9,72	160	0,2	2,2	0,6	0,1	120	3.4	30	0	400
ВАФЛИ	50	1,4	1,7	37,8	110	0	0	0	0,3	8	15	58	0,8	25
			•						·					
					Уя	кин								
ОЛАДЬИ С МАСЛОМ И САХАРОМ	150	5,5	7,2	19,3	314	0,1	0,6	0	2,1	206,2	28,0	166,9	0,3	168
	180	0	0	14,6	89	0	0	0	0	5,8	1,3	0	0	397
КАКАО С МОЛОКОМ	100													
	100	6,1	7,6	34,3	450	0,3	2,6	1,6	2,7	212	30,9	190,1	1,7	

#### День: пятница. Неделя: вторая.

Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пи	Пищевые вещества		Энергети-	Витамины				Мин	№			
	порци и	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	ческая ценность, ккал	В1,м г.	С,м	А,мг.	D,м г.	Са,мг	Мд,мг	Р,мг	<b>Fe,мг.</b>	Рецеп- туры
	1				Завтр	рак								
КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	6,7	8,4	24,05	88,4	0,2	0,8	0	1,4	200,8	100,2	65	0	168
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8,3	0,1	49	0	0	0.07	0,1	1	0	5	0	6
БАТОН	60	5,8	2,5	25,7	101	0,1	0	0	0	11,5	6,5	33,5	0,5	64
ЧАЙ С САХАРОМ	180	1,5	1,3	22,4	96	0,02	1	0,01	0	61	7	45	1	392
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		18,16	22,3	72,25	360	0,3	1,8	0,08	1,5	327,1	115,8	218,5	1,6	
					2-ой ЗАВ	ВТРАК								
ЯБЛОКО	100	0,6	0,4	0,4	47	0,2	2,0	1,6	0,6	0	1,6	2,3	1,4	
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	100	0,6	0,4	0,4	47	0,2	2,0	1,6	0,6	0	1,6	2,3	1,4	
· ·					Обе									
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И СМЕТАНОЙ	180	1,8	2,7	14,1	160,5	0,1	0,1	7,3	2,4	80,1	22,6	78	0,3	79
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	70	7,93	6,74	8,97	153	0	0	0	0,1	0	0	60,9	0	286
ОВОЩНОЕ РАГУ	140	6,3	9,3	16,9	170	0	0,2	0	0	17,4	0	28,8	0	137
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	180	0	0	15,5	81,9	0	39,4	0	0	8,5	1,8	0	0	376
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,6	0,5	17	64,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		18,6	19,2	72,4	630	0,285	39,7	7,3	3,4	113,2	32	202,5	1,9	
					Полді									
СОК	200	6,79	3,95	9,55	103	0,1	1,1	2,2	0,6	120	3,4	30	0,6	400
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	1,4	1,7	38,7	167	0	0	0	0	30	5	58	0,8	469
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		8,19	5,65	48,25	270	0,1	1,2	2,2	0,6	150	8,4	88	1,4	
					Ужи									
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	50	2,9	6,4	0.3	90,9	0	0	0,1	0,8	99,7	4,3	108,9	0,9	213
САЛАТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННОЙ КУКУРУЗЫ	50	5,04	9,72	8,12	120,4	0,04	0	0,02	1,2	54	32,4	67,2	1,16	12
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,6	0,5	17	144,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	0,6	33
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	5,8	1,3	10	0	392
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		8,3	12,7	52,6	450	0,2	7	1,7	4,5	209,7	43,8	291	3	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		54	60	261	1800	0,9	50	11,2	10	900	200	800	10	

# ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

	Пищевые вещества			Энергети-	Витамины				Минеральные вещества				
Итого	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	ческая ценность, ккал	В1,мг.	С,мг.	А,мг.	<b>D</b> ,мг.	Са,мг	Мд,мг	Р,мг	<b>Fe,мг.</b>	
Итого за весь период	540,0	600,0	2610,0	1800,00	9,0	500,0	59,59	100,0	9000,0	2000,0	8000,0	100,0	
Среднее значение за период	54,0	60,0	261,0	1800,0	0,9	50,0	5,95	10,0	900,0	200,0	800,0	10,0	

# СУММАРНЫЕ ОБЬЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	2-ой Завтрак	Обед	Полдник	Ужин	
Сад 12 часов	429	100	626	270	455	