УТВЕРЖДАЮ:

Председатель Комитета по образованию администрации 31МО

О.О. Горошко 2022г

Примерное двадцатидневное цикличное меню для организации питания детей в МКДОУ г.Зимы в возрасте от 1 до 3 лет, с 12-часовым режимом функционирования в г.Зима в 2022-2023гг круглогодичное

Подготовлено: специалистом по питанию Комитета по образованию администрации ЗГМО Медкова Д.Е. _ для дошкольных учреждений г.Зима

										Завтра	ıĸ								
House popular 5	D. W		Many:	V=====:	Каллорийн		P	Ma				C .		Duran Dr	Duran DO	Duran ^	Duran	Distriction of the	N-
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ость	Ca	Р	Mg	Fe	K	ı	Se	F ясли	Витамин В1	Витамин В2	Витамин А	Витамин D	Витамин С, мг	№ рецептурь
Каша молочная манная	150																		
		3,6	5,65	15	110,3	84,67	78,97	6,3	0,9	25,5	0,015	0,0004	0,45	0,07		114,7	1,5	0,75	90
Какао с молоком	180																		
прокипяченым		2,16	2,27	12,47	99,8	124,9	61,99	9,9	1,8	28,99	0,019	0,0002	0,29	0,27	0,19	124,9	1,49	0,9	693
Сыр "Российский"	15																		_
порционный		3,9	9,5	1	89,4	132	75	3,25	0,15	13,2	0,0003			0,006	0,01	43,2	0,14	0,1	54-1з-2020
Хлеб пшеничный	20																		1
		1,52	0,73	7,14	28,5	25	25,8	5,97	0,72	28,2				0,08				0,04	
Итого за завтрак:	365	11,18	18,15	35,61		366,57	241,76	25,42	3,57	95,89	0,0343	0,0006	0,74	0,426	0,2	282,8	3,13	1,79	
		1 1			Второй з	автрак	1							ı	ı			1	
Сок вишневый	150	1,2		16,5	56	10,5	10,5	3,1	0,16	16,08					0,015			10	Пром
Мандарин	95	0,57	0,14	5,32	23,97	24,9	12,07	3,3	0,071	16,65	0,014		0,14		0,02			12,07	Пром
Итого за завтрак:	245	1,2	0	16,5	56	10,5	10,5	3,1	0,16	16,08	0	0	0	0	0,015	0	0	10	
					Обед	,							•	•	•	•	•	•	•
	· · · · · ·]						
Суп картофельный с макаронными изделиями)	150												1						
макаронными изделиями)	150	2,3	3	11,7	96	15		1,2		7,95			0,004			9,5	;	0,84	140
Мясные тефтели (п/ф		2,3	3	11,7	30	13		1,2		7,95			0,004			9,5	'	0,04	140
высокой степени																			
готовности)	60																		
		9,3	12,8	4,2	161,9	87,7	93,7	0,9	1,8				0,05	0,002		93,9)		463
Капуста тушеная	120																		
		3,1	3,88	21,1	113,3	94,40	26,40	1,10	1,01	16,10			0,01				4,90	7,50	534
Компот из с/ф	150																		
1. commo 1 1.0 0, 4	.00	0,37		8,5	97,8					34,3								3,9	638
Хлеб пшеничный	20	-,		-,-	0.,0					- 1,0								-,-	555
		1,52	0,73	7,14	28,5	25	25,8	5,97	0,72	28,2				0,08				0,04	Пром
Хлеб ржаной	20																		
		0,78	0,16	7,3	34,8	16,2	27,7	8,86	0,62	14,6		0,00006	0,1	0,09	0,07			0,08	Пром
Итого за обед:	520	17,37	20,57	59,94	532,3	238,3	173,6	18,03	4,15		0					103,4	4,9		
				<u> </u>	Полд	цник													
Блинчики с джемом																			
() /	50/20	4,27	6,8	52,6	146,3														726
Чай с сахаром	150	0,08		9	36,5		1,5	1,12		_			0,22	_	_	_	_	_	685
Итого за полдник:	220	4,35	6,8	61,6	182,8	0	1,5	1,12	0	0	0	0	0,22	0	0	0	0	0	
		1			Ужин	1	1							I	I				1
Зеленый горошек	40	0.0	0.44	4.40	47.4		40.0	0.0	0.00	40.0	0.01		0.00005	0.00	0.000	0.000			
		0,9	0,14	1,19	17,4	ь	18,9	3,2	0,38	16,8	0,01		0,00005	0,02	0,008	0,002		2,3	54-203-2020
Картофель тушеный	150	4.00	4.50		400.0		00.0	0 -		00.1	0.000		0.010						-
Haruray us ar -5	100	4,98	4,58	1,6	109,8	25	36,6	6,5		32,1	0,006		0,016			10,5		7,25	216
Напиток из св.яблок	180	0,18		32,2	127,8				0,2	29,6			-			-		4,68	604
		0,18		32,2	127,8				0,2	29,6								4,68	631
Хлеб пшен.	20																	-	4
		1,52	0,73	7,14	28,5	25	25,8	5,97	0,72	28,2				0,08				0,04	Пром
Хлеб ржаной	20	l																	
		0,78	0,16	7,3	34,8	16,2	27,7	8,86	0,62	14,6		0,00006	0,1	0,09	0,07			0,08	Пром
Итого за ужин:	410	8,36	5,61	49,43	318,3	72,2	109	24,53	1,92	121,3	0,016	0,00006	0,11605	0,19	0,078	10,502	2 0	14,35	
Итого за день:		42,46	51,13	223,08	1417,4	687,57	536,36	72,2	9,8	334,4	0,0503	0,00072	1,24005	0,788	0,363	396,702	8,03	38,5	

Many Survivors of the content of th	день 2																			
Secure Description Secure							Завтра	ак										•		
Real Motor-Pearl Priversian 100						Каллорий														
Series (1967) (1	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Р	Mg	Fe	K	I	Se	F	Витамин В1	Витамин В2	Витамин А	Витамин D	Витамин С, мг	№ рецептурь
Series (1967) (1																				
Series (1967) (1	Каша молочная ячневая	150																		
Mail Controllogy 10			3 15	4 95	14.6	160.1	84 67	54.3	8.6	0.75	25.5	0.007	0.0004	0.6	0.075	0.15	118 25	1.5	0.75	99
Macro circle-report 1,00 1,00 1,10 1,00 1,10 50.7 66.8 3.10 7.9 0.70 1,00 0.000 0.000 0.10 0.10 0.10 0.10 0.00	Haŭ a sta zavest	100	0,10	1,00	,0	100,1	0.,0.	0.,0	0,0	0,7.0	20,0	0,001	0,000.	0,0	0,010	3,13	110,20	.,0	0,70	00
More a paragram 5	чаи с молоком	160																-		
меривение об об 3,00 0,00 33.00 0,00 33.00 0,0 0,00 0,0	прокипяченым		1,08	1,08	11,67	58,7	64,98	31,9	7,9	0,79	16,99	0,009	0,00009	0,18	0,109	0,119	94,99	0,9	0,9	630
1.52 1.73 1.74 1.74 1.74 1.74 1.74 1.74 1.75 1.74 1.74 1.75 1.74 1.74 1.75 1.74 1.74 1.75	Масло сливочное	5																		
1.52 1.73 1.74 1.74 1.74 1.74 1.74 1.74 1.75 1.74 1.74 1.75 1.74 1.74 1.75 1.74 1.74 1.75	порционное		0.04	3.62	0.08	33.05	0.6	0.85	0.02	0.01	0.75	0.0003			0.019	0.005	32.65	0.075		54-13-2020
Mary Day 1		20		ĺ		·	·					ĺ				,				
Minro as sastification 155 0,75 7,14 28,5 25 25 25 5,07 0,72 22,2 71,4 0,08 0,008 0,78 0,008 0,78 0,274 245,88 2,475 1,88		20																		
Winton as assemplane:	ПШСПИЧПВИ		4.50	0.70	7.4.4	00.5	0.5	05.0	5.07	0.70	00.0				0.00				0.04	_
Propose Prop			1,52	0,73	7,14	28,5	25	25,8	5,97	0,72	28,2				0,08				0,04	Пром
Process Proc																				
Рабоворовороворовороворовороворовороворово	Итого за завтрак:	355	5,79	10,38	33,49	280,35	175,25	112,85	22,49	2,27	71,44	0,0163	0,00049	0,78	0,283	0,274	245,89	2,475	1,69	
Hammon amerimacumoush 50 0,70 18,0 51 18,0 51 18,1						Второ	ой завт	рак												
Moror за авватраж: 45	Яблоко	95	0,36		20,62	20,5	11,4	7,8	3,9	1,567	33,07	0,0045	0,0000075	0,712		0,0067	3,52		9,22	Пром
Moror за авватраж: 45		l																		
Суп крестьянский 150	Напиток апельсиновый	1																		
Сум врестъянской 150	Итого за завтрак:	245	1,11	0	39,52	71,5	29,5	13,88	7,15	1,767	58,27	0,0245	0,0000075	1,572	0,007	0,0137	5,77	0	19,12	
Неба, тушеная с овощами воставремой воставляющих проитильного моженного воставремой воставляющих проитильного моженного воставремой воставляющих проитильного моженного воставляющих портом воставляющих проитильного моженного воставляющих проитильного моженного воставляющих портом воставляющих							Обед											•		
Phose processing of the content of	Суп крестьянский	150																		
Phose processing of the content of			3	4.2	6.1	81.9	27		1.2		10.9			0.007					1.3	134
овощами образования в разоваря образования образования в разоваря образования об	Рыба, тушеная с			-,-		0.,0			-,-		,.			5,551					.,-	
Рис отварной 110 1,4 3,8 12,8 73,04 17,80 9,50 2,20 0,14 24,00 0,0004 0,22	овощами	60																		
1,4 3,8 12,8 73,04 17,80 9,50 2,20 0,14 24,00 0,0004 0,22 0,14 0,0004 0,0			5,58	12,2	17,2	152,6	138	159	11,4	1,4	28,9	0,02		0,008	0,02		14,5	5,8	1,7	374
1,4 3,8 12,8 73,04 17,80 9,50 2,20 0,14 24,00 0,0004 0,22 0,14 0,0004 0,0	Рис отварной	110																		
Компот из чернослива 150	. no orbapilon		1.4	3.8	12.8	73.04	17 80	9.50	2 20	0.14	24 00		0.0004		0.22					302
Хлеб пшениченый 20 8.4 8.7 8.7 8.4 8.7 8.4 8.7 8.4 8.7 8.4 8.7 8.4 8.7 8.4 8.7 9 8.4 8.7 9 <			.,.	0,0	.2,0	70,01	,00	0,00	2,20	0,1.	21,00		0,000.		0,22					302
Хлеб ривеничный 20 1,52 0,73 7,14 28,5 25 25,8 5,97 0,72 28,2 0 0,008 0 0,008 0 0,009 0,07 0,008 0 0,009 0,007 0,009 0,	Компот из чернослива	150																		
Клеб ржаной 1,52 0.73 7,14 28,5 25 25,8 5,97 0,72 28,2 0,08 0,08 0,04 Пром Итого за обад: 510 12,68 21,09 58,34 457,84 224 222 29,63 2,88 19,09 0,000 0,115 0,41 0,07 14,5 5,8 7,02 Итого за обад: 510 12,68 21,09 58,34 457,84 224 222 29,63 2,88 190,9 0,02 0,0005 0,115 0,41 0,07 14,5 5,8 7,02 Полож вилаченое 150 4,19 4,7 7,02 87,9 180 165 2,1 0,15 0,001 0,0003 0,15 0,04 0,2 33 0,07 1,5 697 Пром Ужин Ужин Ужин Ужин Ота ва подника ва			0,4		8,4	87					84,3								3,9	638
Хлеб ржаной 20 0,78 0,16 7,3 34,8 16,2 27,7 8,86 0,62 14,6 0,0006 0,1 0,09 0,07 14,5 5,8 7,02 10,000	Хлеб пшеничный	20																		
Minoro за обед: 10 12,68 21,09 58,94 457,84 224 222 29,63 2,88 19,09 0,02 0,0005 0,11 0,009 0,07 14,5 5,8 7,02			1,52	0,73	7,14	28,5	25	25,8	5,97	0,72	28,2				0,08				0,04	Пром
Итого за обед: 510 12,68 21,09 58,94 457,84 224 222 29,63 2,88 190,9 0,02 0,0005 0,115 0,41 0,07 14,5 5,8 7,02 Порячик (пром.произв.) 50 0,96 0,84 34,03 111,3	Хлеб ржаной	20																		·
Итого за обед: 510 12,68 21,09 58,94 457,84 224 222 29,63 2,88 190,9 0,02 0,0005 0,115 0,41 0,07 14,5 5,8 7,02 Полиник	·		0,78	0,16	7,3	34,8	16,2	27,7	8,86	0,62	14,6		0,00006	0,1	0,09	0,07			0,08	Пром
Молоко киляченое 150 4,19 4,7 7,02 87,9 180 165 2,1 0,15 0,001 0,0003 0,15 0,04 0,2 33 0,07 1,5 697	Итого за обед:	510	12,68	21,09	58,94	457,84	224	222	29,63	2,88	190,9	0,02	0,0005	0,115	0,41	0,07	14,5	5,8	7,02	
Молоко кипяченое 150 4,19 4,7 7,02 87,9 180 165 2,1 0,15 0,001 0,0003 0,15 0,04 0,2 33 0,07 1,5 697 Пряник (пром.произв.) 50 0,96 0,84 34,03 111,3		1				Г	Толдни	К					-							
Пряник (пром.произв.) 50 0,96 0,84 34,03 111,3 191,2 180 165 2,1 0,15 0 0,001 0,0003 0,15 0,04 0,2 33 0,07 1,5	Молоко кипяченое	150	4,19	4,7	7,02				2,1	0,15		0,001	0,0003	0,15	0,04	0,2	33	0,07	1,5	697
Итого за полдник: 200 5,15 5,54 41,05 199,2 180 165 2,1 0,15 0,001 0,003 0,15 0,04 0,2 33 0,07 1,5 Ужин Запеканка из творога 150 11,8 8,1 1,3 133,7 166,4 107,9 3,5 2,8 0,008 0,02 113,5 2,25 1,58 366 Сгущ. молоко 35 1,52 3,6 1,1 98,8 21 76,6 0,90 10,001 0,001 0,17 0,00 0,3 0,35 0,03	Пряник (пром.произв.)	50	0.96	0.84	34.03	111.3														
Ужин Ужин 3апеканка из творога 150	,						180	165	2.1	0.15	0	0.001	0.0003	0.15	0.04	0.2	33	0.07	1.5	
Запеканка из творога 150 11,8 8,1 13,3 133,7 166,4 107,9 3,5 2,8 0,008 0,02 113,5 2,25 1,58 366 Сгущ. молоко 35 1,52 3,6 1,1 98,8 21 76,6 0,90 0,001 0,001 0,17 0,00 0,3 0,35 Отвар из шиповника 180 0,54 18,9 41,6 10,08 2,7 2,88 0,99 8,64 0,009 0,009 0,05 144,5 16,8 256 Хлеб пшен. 20 1,52 0,73 7,14 28,5 25 25,8 5,97 0,72 28,2 0,008 0,009 0,08 0,09 0,08 0,09 0,08 0,009 0,05 144,5 16,8 256 Пром Итого за ужин: 405 16,16 12,59 35,74 337,4 238,68 240,7 22,11 5,13 51,44 0,008 0,0006 0,11 0,007 0,17 0,29 258,001 2,55 18,85		1	-,	-,- :	11,00					-,		-,	5,5555	-,	5,5 1	-,-		,	.,-	1
11,8 8,1 1,3 133,7 166,4 107,9 3,5 2,8 0,008 0,02 113,5 2,25 1,58 366 Сгущ. молоко 35 1,52 3,6 1,1 98,8 21 76,6 0,90 0,001 0,001 0,17 0,00 0,3 0,35 Отвар из шиповника 180 0,54 18,9 41,6 10,08 2,7 2,88 0,99 8,64 0,009 0,009 0,05 144,5 16,8 256 Хлеб пшен. 20 1,52 0,73 7,14 28,5 25 25,8 5,97 0,72 28,2 0,08 0,08 0,04 Пром Хлеб ржаной 20 0,78 0,16 7,3 3,4,8 16,2 2,7,7 8,86 0,62 14,6 0,0006 0,1 0,09 0,07 0,08 Пром Итого за ужин: 405 16,16 12,59 35,74 337,4 238,68 240,7 22,11 5,13 51,44 0,008 0,0006 0,12 0,179 0,29 <t< td=""><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>ĺ</td><td>, ALGATTI</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></t<>						ĺ	, ALGATTI													
Сгущ. молоко 35 1,52 3,6 1,1 98,8 21 76,6 0,90 0,001 0,001 0,17 0,00 0,3 0,35 Отвар из шиповника 180 0,54 18,9 41,6 10,08 2,7 2,88 0,99 8,64 0,009 0,009 0,05 144,5 16,8 256 Хлеб пшен. 20 1,52 0,73 7,14 28,5 25 25,8 5,97 0,72 28,2 0,08 0,08 0,04 Пром Хлеб ржаной 20 0,78 0,16 7,3 3,48 16,2 2,77 8,86 0,62 14,6 0,00006 0,1 0,09 0,07 0,08 Пром Итого за ужин: 405 16,16 12,59 35,74 337,4 238,68 240,7 22,11 5,13 51,44 0,008 0,0006 0,12 0,179 0,29 258,001 2,55 18,85	Запеканка из творога	150																		
1,52 3,6 1,1 98,8 21 76,6 0,90 0,001 0,17 0,00 0,3 0,35 Отвар из шиповника 180 0,54 18,9 41,6 10,08 2,7 2,88 0,99 8,64 0,09 0,05 144,5 16,8 256 Хлеб пшен. 20 1,52 0,73 7,14 28,5 25 25,8 5,97 0,72 28,2 0,08 0,08 0,08 0,00 0,04 Пром Хлеб ржаной 20 0,78 0,16 7,3 34,8 16,2 27,7 8,86 0,62 14,6 0,000 0,000 0,1 0,09 0,07 0,00 0,07 0,09 0,07 0,00 0,00 0,08 Пром Итого за ужин: 405 16,16 12,59 35,74 337,4 238,68 240,7 22,11 5,13 51,44 0,008 0,0000 0,121 0,179 0,29 258,001 2,55 18,85 18,85			11,8	8,1	1,3	133,7	166,4	107,9	3,5	2,8		0,008		0,02			113,5	2,25	1,58	366
Отвар из шиповника 80 180 0,54 18,9 41,6 10,08 2,7 2,88 0,99 8,64 0,09 0,009 0,05 144,5 16,8 256 Хлеб пшен. 20 1,52 0,73 7,14 28,5 25 25,8 5,97 0,72 28,2 0,08 0,08 0,08 0,00 0,09 0,07 0,08 0,00 0,0	Сгущ. молоко	35																		1
Итого за ужин: 405 16,16 18,9 41,6 10,08 2,7 2,88 0,99 8,64 0,009 0,05 144,5 16,8 256 Улеб ржаной 20 1,52 0,73 7,14 28,5 25 25,8 5,97 0,72 28,2 0,08 0,08 0,04 Пром Улеб ржаной 20 0,78 0,16 7,3 34,8 16,2 27,7 8,86 0,62 14,6 0,0006 0,1 0,09 0,07 0,08 Пром Итого за ужин: 405 16,16 12,59 35,74 337,4 238,68 240,7 22,11 5,13 51,44 0,008 0,0006 0,12 0,179 0,29 258,001 2,55 18,85			1,52	3,6	1,1	98,8	21	76,6	0,90					0,001		0,17	0,00	0,3	0,35	
Хлеб пшен. 20 1,52 0,73 7,14 28,5 25 25,8 5,97 0,72 28,2 0,08 0,08 0,04 Пром Хлеб ржаной 20 0,78 0,16 7,3 34,8 16,2 27,7 8,86 0,62 14,6 0,00006 0,1 0,09 0,07 0,08 Пром Итого за ужин: 405 16,16 12,59 35,74 337,4 238,68 240,7 22,11 5,13 51,44 0,008 0,00006 0,12 0,179 0,29 258,001 2,55 18,85	Отвар из шиповника	180																		1
Хлеб ржаной 20 20 3 34,8 16,2 27,7 8,86 0,62 14,6 0,000 0,1 0,000 0,1 0,00 0,1 0,1 0,00 0,00 0,1 0,00 0,00 0,1 0,00 0,00 0,1 0,1			0,54		18,9	41,6	10,08	2,7	2,88	0,99	8,64				0,009	0,05	144,5		16,8	256
Хлеб ржаной 20 20 3 34,8 16,2 27,7 8,86 0,62 14,6 0,000 0,1 0,000 0,1 0,00 0,1 0,1 0,00 0,00 0,1 0,00 0,00 0,1 0,00 0,00 0,1 0,1	Хлеб пшен.	20																		
Хлеб ржаной 20 0,78 0,16 7,3 34,8 16,2 27,7 8,86 0,62 14,6 0,00006 0,1 0,09 0,07 0,08 Пром Итого за ужин: 405 16,16 12,59 35,74 337,4 238,68 240,7 22,11 5,13 51,44 0,008 0,00006 0,121 0,179 0,29 258,001 2,55 18,85		1	—																	1 _
0,78 0,16 7,3 34,8 16,2 2,7 8,86 0,62 14,6 0,00006 0,1 0,09 0,07 0,08 Пром Итого за ужин: 405 16,16 12,59 35,74 337,4 238,68 240,7 22,11 5,13 51,44 0,008 0,00006 0,121 0,179 0,29 258,001 2,55 18,85		<u> </u>	1,52	0,73	7,14	28,5	25	25,8	5,97	0,72	28,2				0,08				0,04	Пром
Итого за ужин: 405 16,16 12,59 35,74 337,4 238,68 240,7 22,11 5,13 51,44 0,008 0,00006 0,121 0,179 0,29 258,001 2,55 18,85	Хлеб ржаной	20							<u> </u>									<u> </u>]
			0,78	0,16	7,3	34,8	16,2	27,7	8,86	0,62	14,6		0,00006	0,1	0,09	0,07			0,08	Пром
Итого за день: 40,89 49,6 208,74 1346,29 847,43 754,43 83,48 12,197 372,05 0,0698 0,0013 2,738 0,919 0,8477 557,161 10,895 48,18	Итого за ужин:	405	16,16	12,59	35,74	337,4	238,68	240,7	22,11	5,13	51,44	0,008	0,00006	0,121	0,179	0,29	258,001	2,55	18,85	
	Итого за день:		40,89	49,6	208,74	1346,29	847,43	754,43	83,48	12,197	372,05	0,0698	0,0013	2,738	0,919	0,8477	557,161	10,895	48,18	

День 3					Завтрак														
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорийность	Ca	Р	Mg	Fe	K	ı	Se	F	Витамин В1	Витамин В2	Витамин А	Витамин D	Витамин С, мг	№ рецептуры
Каша молочная пшенная	150																		
		4,35	6,9	17,85	129,6	84,67	54,3	7,9	0,97	25,5	0,022	0,0004	0,4	0,075	0,15	114,7	1,5	0,75	98
Кофейный напиток	180																		
		2,25	3,24	25,8	136,8	124,9	61,99	9,96	0,9	35,29	0,019	0,0004	0,29	0,27	0,19	124,92	1,49	9	692
Яйцо отварное	40	5,13	4,6	0,28	62,48	22,2	77,56	3,8	1,01	26,5	0,0008	0,001	0,03	0,028	0,04	0,01	0,5		227
V==5	20	5,13	4,6	0,28	02,48	22,2	77,56	3,8	1,01	20,5	0,0008	0,001	0,03	0,028	0,04	0,01	0,5		337
Хлеб пшеничный	20																		
		1,52	0,73	7,14	28,5	25	25,8	5,97	0,72	28,2				0,08				0,04	- Пром
		.,		.,				-,	7,1-	,-				5,55				5,5	
Итого за завтрак:	390	13,25	15,47	51,07	357,38	256,77	219,65	27,63	3,6	115,49	0,0418	0,0018	0,72	0,453	0,38	239,63	3,49	9,79	•
					Второй завтра	к										•			
Сок абрикосовый	150	0.75		40.05			6-		0.01						0.05	0.00		10.0	1 _
Апельсин	95	0,75 0,31	0,19	19,05 3,1	43 20		27 16,1	1,4	-,	12 20,2	0,004		0,12		0,05 0,027	0,02	1	10,8 8,9	
Итого за завтрак:	245	1,06	0,19	22,15			43,1	3,4		32,2			0,12		0,027	0,02	2 0		ł
	·	.,50	,.0	,	Обед	33,2	.0,1	•,•	3,.30	<u> </u>	2,004	·			,,,,,	,,,,	·	,	
Суп с фрикадельками	150																		
*		4,1	4,1	9,9	115,8	29,2	51	2,45	0,5	11			0,015	0,00007	0,035	0,0015	;	2,17	54-5c-2020
Гуляш из говядины (п/ф		.,.	-,.		,.	,_		_,					0,010	0,0000	2,222	,,,,,,,		_,	0.002020
высокой степени																			
готовности)	60	7,5	6,9	19,24	139,7	93	58,9	2,7	1,6	12		0,001		0,02	0,004	22,8	3,85		437
Овощное рагу	120	7,0	0,0	10,24	100,7		00,0	2,1	1,0	1.2		0,001		0,02	0,004	22,0	0,00		437
овощное рагу	120	1,4	6	6,96	86,9	53	29,50	2,30	0,09	21,20			0,01			6,90	1,20	9	77
Компот из кураги	150																		
,,		0,6		11	81	24	19,5	12	0,45	128,7				0,015	0,025	0,0004	ı	3,3	638
Хлеб пшеничный	20																		
	00	1,52	0,73	7,14	28,5	25	25,8	5,97	0,72	28,2				0,08	1			0,04	Пром
Хлеб ржаной	20	0,78	0,16	7,3	34,8	16,2	27,7	8,86	0,62	14,6		0,00006	0,1	0,09	0,07			0,08	В Пром
Итого за обед:	520	15,9	17,89		486,7	240,4	212,4	34,28		215,7	0		0,124	0,20507	0,134	29,7019	5,05		
	1		, , , , ,	,	Полдник		,	,	, , , , ,	-,							1	,	1
Йогурт	180	5,22	4,5	20,1	135,8	214,2	163,8	4,2	0,18		0,016	0,00003	0,003	0,07	0,27	39,6	0,09	1,08	Пром
Печенье	25		0,99		50,5		10,8		0,015										803
Итого за полдник:	205	5,22	5,49	28,2		214,2	174,6	4,2	0,195	0	0,016	0,00003	0,003	0,07	0,27	39,6	0,09	1,08	3
					Ужин													1	
Помидор свежий (долька)	40]
		0,96	3	1,2	60,5	4	9,6	1,4	0,1	22			0,05			26,8	3	4,8	54-33-2020
Макаронные изделия	150																		
запченные с сыром	150	5,25	4,75	4,9	219	67,7	79,6	2,9	0,91	8	0,001	 	0,0008		0,03	99	3,16		334
Чай с лимоном	180	5,20	.,. 0	.,0	210	5.,,	. 0,0	_,0	5,51		3,001		2,0000		5,00		5,10		304
		0,1		8,1	32,8	12,2	23,3	7,5		23,3	0,018		0,09					4,7	686
Хлеб пшеничный	20																		
		1,52	0,73	7,14	28,5	25	25,8	5,97	0,72	28,2				0,08				0,04	I Пром
Хлеб ржаной	20	1,52	0,70	7,14	20,3	25	_0,0	0,01	0,72	20,2		<u> </u>		0,00		1		5,04	Пром
ллео ржаной	20	0,78	0,16	7,3	34,8	16,2	27,7	8,86	0,62	14,6		0,00006	0,1	0,09	0,07			0,08	Пром
Итого за ужин:	410	8,61	8,64	28,64		125,1	166	26,63		96,1	0,019	0,00006	0,2408			125,8	3,16		
Итого за день:		44,04	47,68	191,6	1468,98	899,67	815,75	96,14		459,49	0,0808	0,00295	1,2078	0,89807		434,7519	_		3

День 4																			
					Завтра	ак			•	•	,		•						
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорийность	Ca	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F	Витамин В1	Витамин В2	Витамин А	Витамин D	Витамин С, мг	№ рецептуры
Каша молочная рисовая	150																		
		3,3	6,15	15,75	141,3	84,67	54,3	6,6	0,97	5,55	0,007	0,0004	0,45	0,075	0,22	139,5	1,5	0,75	96
Чай с сахаром	180																		
·		0,1		10,83	43,77		1,8	1,35					0,27						685
Хлеб пшеничный	20																		
		1,52	0,73	7,14	28,5	25	25,8	5,97	0,72	28,2				0,08				0,04	Пром
Итого за завтрак:	350	4,92	6,88	33,72	213,57	109,67	81,9	13,92	1,69	33,75	0,007	0,0004	0,72	0,155	0,22	139,5	1,5	0,79	
					Второй завт	рак													
Груша	95	0,45		11,78	18,96	10,83	9,12	2,58	1,254	31,32	0,00048	0,00054	0,114		0,048	1,14		6,84	Пром
Напиток лимонный	150	0,06		18,15	69,7	18,08	6,15	3,25	0,25	15,3	0,025	,	0,016	0,008	0,008			10	
Итого за завтрак:	245	0,51	0	29,93	88,66	28,91	15,27	5,83	1,504	46,62	0,02548	0,00054	0,13	0,008	0,056	3,39	0	16,84	
					Обед														
	40													•					
Огурец свежий (долька)		0,96	3,04	5,2	52,8	6,88	12,5	1,16	0,16	12,24	0,0008		0,03		0,012	28,4		6,64	54-23-2020
Щи со свежей капустой	150																		
		1,7	4,2	8,1	78,7	27	22,9	1,2	0,07	6,9			0,003			9,5	3,1	5,85	124
Жаркое по-домашему с курицей	150																		
		16,6	9,6	20,3	179,8	103	71,3	4,5	1,8	8	0,001	0,0002	0,02	0,03	0,3	98,4		0,6	436
Компот из изюма	150	0.0		7.4	70.5		40.0			40								_	
Хлеб пшеничный	20	0,3		7,1	79,5		42,6			42								5	638
хлео пшеничный	20	1,52	0,73	7,14	28,5	25	25,8	5,97	0,72	28,2				0,08				0,04	Пром
Хлеб ржаной	20	.,	-,	.,				2,01	-,					3,55				5,5	
		0,78	0,16	7,3	34,8	16,2	27,7	8,86	0,62	14,6		0,00006	0,1	0,09	0,07			0,08	Пром
Итого за обед:	530	21,86	17,73	55,14	454,1	178,08	202,8	21,69	3,37	111,94	0,0018	0,00026	0,153	0,2	0,382	136,3	3,1	18,21	
					Полдни									•					
Бифидок	180	5,04	4,5	19,8	151,2	214,2	163,8	4,2			0,009	0,00002	0,002	0,07	0,27	39,6	0,09	1,08	Пром
Вафли	25	0,57		0,5	68,3	14,4	14,4	3,9											Пром
Итого за полдник:	205	5,61	4,5	20,3	219,5	228,6	178,2	8,1	0,18	0	0,009	0,00002	0,002	0,07	0,27	39,6	0,09	1,08	
Manusarus us uspresu	40	1	1		Ужин						1		1	1					I
Маринад из моркови	40	0,4	0,72	1,3	30,24	36,5	15,76	2,3	0,5	22,4			0,001		0,008	38,8	3,84	3,76	130
_		0,4	0,72	1,3	30,24	30,5	10,76	۷,3	0,5	22,4			0,001		0,000	30,0	3,04	3,70	130
Омлет натуральный	150	2.1	0.4		100.0	040.0	107.0	0.0	^ ^		0.000		0.040	0.00=					
V. 100 El 110 In C	100	6,4	9,4	1,1	138,6	240,6	167,6	3,9	0,9		0,008		0,018	0,005		95	3,20	0,5	340
Кмсель из кураги	180	0 =		45.		96.7	95.1			105 -							-		
		0,7		15,1	97,2	28,8	23,4	9,4	0,4	138,5				0,01	0,03	0,004		0,3	643
Хлеб пшеничный	20																		
		1,52	0,73	7,14	28,5	25	25,8	5,97	0,72	28,2				0,08				0,04	Прорм
Хлеб ржаной	20													<u> </u>					
		0,78	0,16	7,3	34,8	16,2	27,7	8,86	0,62	14,6		0,00006	0,1	0,09	0,07			0,08	Пром
Итого за ужин:	410	9,8	11,01	31,94	329,34	347,1	260,26	30,43	3,14	203,7	0,008	0,00006	0,119	-	0,108	<u> </u>			
Итого за день:		42,7	40,12	171,03	1305,17	892,36	738,43	79,97	9,884	396,01	0,05128	0,00128	1,124	0,618	1,036	452,594	11,73	41,6	

день 5					Завтр	рак		-											
					İ														
	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорийность	Ca	Р	Mg	Fe	K	I	Se	F	Витамин В1	Витамин В2	Витамин А	Витамин D	Витамин С, мг	№ рецептуры
Каша молочная	450			1								'							
кукурузная	150	F 0F	6.0	27.0	170.0	145.0	70.7	F. C		20.6	2.0007	2 0007	0.0045	0.00	0.10	100.0	0.11	1.0	54 4 0000
		5,25	6,9	27,3	178,9	145,2	76,7	5,6	0,6	29,6	0,0007	0,0007	0,0015	0,06	0,18	126,6	0,11	1,2	2 54-1ĸ-2020
Чай молоком	180			<u> </u>	ļ		<u> </u>	<u> </u>	ļI	لــــــا		igsquare				<u> </u>	<u> </u>		_
		1,08	1,08	11,67	58,7	64,98	31,9	7,9	0,79	16,99	0,009	0,00009	0,18	0,109	0,119	94,99	0,9	0,9	630
Масло сливочное	5	Ţ			Γ Ι		Г	Γ	T		_	Γ''				Γ			
порционное	Č	0,04	3,62	0,08	33,05	0,6	0,85	0,02	0,01	0,75	0,0003	\vdash		0,019	0.005	32,65	0,075		54-13-2020
	20			~	1						-,	 		-,	-,-				V
ДЛЕО ПШСПИЗНВИ	20	4.50	0.70	7.14	20.5	25	25.0	F 07	0.70	20.0		$\vdash \vdash \vdash$		0.00			<u> </u>	0.04	<u> </u>
		1,52	0,73			25		5,97		28,2			- 1045	0,08		25121	4.005	0,04	
Итого за завтрак:	355	7,89	12,33	46,19		235,78	135,25	19,49	2,12	75,54	0,01	0,00079	0,1815	0,268	0,304	254,24	1,085	2,14	4
2 5	1.50	1		1	Второй зав	грак	Τ	_	, ,			т —	ı					т	Т
Сок яблочный	150	1.0		10.5	- 00	10.5	10.5	2.4	0.0	10		+			0.015			40	_
	25	1,2	0.0	16,5		10,5				16		2 0005	2.005		0,015	10.0	<u> </u>	12	
	95	0,615	0,2			3,8				22,8	0,025	0,0005	0,095		0,023	10,9		4,275	
Итого за завтрак:	245	1,815	0,2	25,4		14,3	23,8	6,25	1,275	38,8	0,025	0,0005	0,095	0	0,038	10,9	0	16,275	
	1		1		Обед		т		т				1	Ti .	ı			т	п——
Суп картофельный с горохом	150			1						_i		'							
ТОРОХОМ	150						 		 			$\vdash \vdash$				 	 		4
		1,4	3,93	9,8	100,8	8,4	0,9	1,25	0,007	10,9	0,002	——	0,01			9,5		5,5	36
				İ						i							ļ		
Печень по строгановски	60	10,4	10.0	4.3	150.7	121,7	103,5	3.5	. 33	0.2	0.04	0,005	0.02	0.14	0,39	111,7			404
!		10,4	10,9	4,2	159,7	141,1	100,0	3,5	3,3	9,2	0,04	0,005	0,02	0,14	0,00	111,1	<u> </u>		431
Каша гречневая	110	l		l	<u> </u>		<u> </u>	l		ll		l!			<u></u>	l		<u> </u>	
		2,09	0,42	11,2	2 66	21,1	55,7	3,90	0,060	25,10			0,003		0,04			2,10	186
Компот из чернослива и																			
кураги	150				10.0			<u> </u>	ليبل			igsquare		- 000	3.00		<u> </u>	L	
		0,75	0,15	9,6	43,3	28,2	21	11,3	0,5	141,5		igsquare		0,008	0,02	0,005	1	0,48	638
Хлеб пшеничный	20		- 70		 		25.0		<u> </u>		لـــــــــــا	igspace		0.00		<u> </u>	<u> </u>	<u> </u>	」
		1,52	0,73	7,14	1 28,5	25	25,8	5,97	0,72	28,2		\vdash		0,08		<u> </u>	<u> </u>	0,04	Пром
Хлеб ржаной	20	2.70	2.40			10.0	27.7	2.00	2.00			: -0000	2.4	0.00	0.07	<u> </u>	<u> </u>	0.00	↓ _
		0,78	0,16			16,2		8,86		14,6	2 242	0,00006	0,1	0,09	0,07		ļ	0,08	
Итого за обед:	510	16,94	16,29	49,24		220,6	234,6	34,78	5,207	229,5	0,042	0,00506	0,1325	0,318	0,52	121,205	6 0	8,2	
*1	1450	1 410	4.7	7.03	Полдні	<u>ик</u> 180	165	.T 21	0,15	1	0.001	0.0003	0.15	0,04	0,2	2 33		1,5	.1
	150	4,19	4,7			100	165	2,1	0,10	$\vdash \vdash \vdash$	0,001	0,0003	0,15	0,07	٠,٧	JJ	0,07	1,0	
	50 200	0,96	0,84		+	180	165	21	0.15	0	0,001	2 2003	2.15	0.04	0.2	22	0.07	1.5	273
Итого за полдник:	200	5,15	5,54	31,05		100	165	2,1	0,15		0,001	0,0003	0,15	0,04	0,2	33	0,07	1,5	<u> </u>
	Ι.	1			Ужин		Τ	т—					ı				т	Τ	т
Сельдь соленая	40				<u> </u>		ļ	ļ	ļI			<u> </u>				<u> </u>	<u> </u>		<u> </u>
		3,2	10,96	0,2	98,9	4,24	84,5		ļI	<u> </u>	0,01	<u> </u>	0,024			<u> </u>	6,1	<u> </u>	89
Пюре картофельное	150			<u> </u>	ļ			<u> </u>	ļI	لييب		igsquare				<u> </u>	<u> </u>		_
		3,2	3,7	12,1	133,7	33,5	50,30	0,60	ļI	38,70		<u> </u>	0,001			<u> </u>	<u> </u>	12,8	520
LICENTON HO OBONIAN FOULL	100			1						_i		'							
Напиток из свежих груш	160				 		 	 	├ ──┤	\vdash	$\overline{}$	$\vdash \vdash \vdash$				 	<u> </u>		4
		0,18	0,18	24,12	99	14,4	5,4	<u> </u>	ļ	26,4		igwdapprox				<u> </u>	ļ	0,72	2 240
Хлеб пшеничный	20									_i	ı	'							
		1,52	0,73	7,14	28,5	25	25,8	5,97	0,72	28,2				0,08				0,04	I Пром
 		1,02	0,10	7,17	20,0		20,0	5,57	0,12	20,2		$\vdash \vdash \vdash$		0,00		 	<u> </u>	0,04	Пром
Хлеб ржаной	20			L	<u> </u>		ļ	ļ		<u> </u>						<u> </u>	<u> </u>		1
		0,78	0,16	7,3		16,2		8,86		14,6		0,00006	0,1	0,09	0,07		ļ <u>.</u>	0,08	
	410	8,88	15,73			93,34		15,43		107,9	0,01	0,00006	0,1248	0,17	0,07		-,.		
Итого за день:		40,675	50,09	202,74	1482,55	744,02	752,35	78,05	10,092	451,74	0,088	0,00671	0,6838	0,796	1,132	419,345	7,255	41,755	d L

Н	e,	Д	e	J
_				

					Завтрак														
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорийность	Ca	Р	Mg	Fe	K	1	Se	F	Витамин В1	Витамин В2	Витамин А	Витамин D	Витамин С, мг	№ рецептуры
Суп молочный с вермишелью	160																		
Какао с молоком		3,44	4,16	17,5	164,8	164	57,6	4,04	1,04	22,64	0,008	0,0003	0,008	0,04	0,24	112,16	1,28	0,64	93
прокипяченном	180																		<u> </u>
		2,16	2,27	12,47	99,8	124,9	61,99	9,9	1,8	28,99	0,019	0,0002	0,29	0,27	0,19	124,9	1,49	0,9	693
Сыр порционный "Голландский"	15																		
· ossian golum	.0	3,9	9,5	1	89,4	132	75	3,25	0,15	13,2	0,0003			0,006	0,01	43,2	0,14	0,1	54-13-2020
Хлеб пшеничный	20																		
		1,52	0,73	7,14	28,5	25	25,8			28,2				0,08				0,04	
Итого за завтрак:	375	11,02	16,66	38,11	382,5	445,9	220,39	23,16	3,71	93,03	0,0273	0,0005	0,298	0,396	0,44	280,26	2,91	1,68	
Мандарин	95	0,57	0,14	. 5,32	Второй завтрак 23,97	24,9	12,07	3,3	0,071	16,65	0,014		0,14		0,02			12,07	Пром
Мапиток из свежих яблок	150	0,37	0,14	26,8	23,97	24,3	12,07	3,3	0,071	24,7	0,014		0,14		0,02	1		3,9	
	245	0,72	0,14	32,12		24,9	12,07	3,3		41,35	0,014	0	0,14	0	0,02		0	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	
pm.		<u> </u>	•,	V=,.E	Обед	,0	. =,01			,	-,0.7		•,	<u>. </u>	3,02			.5,01	1
Суп картофельный с сайрой	150																		
		4,25	4,87	2,7	130	27	104,2	3,4	0,04	10,9	0,002		0,01			9,49	4,4	1,4	40
Котлета куриная (п/ф высокой степени готовности)	60																		
BBIOCKON CTCHOIN TOTOBHOOTH)	00	7,2	9,6	12	121,2	21,9	51	1,05	1,45			0,00001	0,01	0,002	0,015	15	5		498
Капуста тушеная	120	,	-,-		,	,		, , ,	, -			,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	-,-	-,	-,-				
, ,		3,1	3,88	21,1	113,3	94,40	26,40	1,10	1,01	16,10			0,01				4,90	7,50	534
Компот из сухофруктов	150																		
		0,37		8,5	97,8					34,3								3,9	638
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,73	7,14	28,5	25	25,8	5,97	0,72	28,2				0,08				0,04	Пром
Хлеб ржаной	20	.,		.,				-,	-,					-,				5,0	
·		0,78	0,16	7,3	34,8	16,2	27,7	8,86	0,62	14,6		0,00006	0,1	0,09	0,07			0,08	Пром
Итого за обед:	520	17,22	19,24	58,74		184,5	235,1	20,38	3,84	104,1	0,002	0,00007	0,13	0,172	0,085	24,49	9,3	12,92	
· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		1			Полдник			1					1		ı		1		1
Напиток кисломолочный "Снежок"	150	4,2	3,75	16,8	121,5	178,5	113,5	4,2	0,15		0,013	0,00003	0,003	0,06	0,22	33	0,07	0,9	Пром
Коржик молочный	50	4,7	1,1	28,5	123	124									0,2				279
Итого за полдник:	200	8,9	4,85	45,3		302,5	113,5	4,2	0,15	0	0,013	0,00003	0,003	0,06	0,42	33	0,07	0,9	
		1			Ужин			1					1		ı		1		1
Помидор свежий (долька)	40	0.00	3	4.0	00.5		0.0		0.4	00			0.05			00.0		4.0	54.0.0000
Овощное рагу	150	0,96	3	1,2	60,5	4	9,6	1,4	0,1	22			0,05			26,8	3	4,8	54-33-2020
овощное рагу	150	2,25	5,1	8,7	130,5	24,9	27,9	2,90	0,09	32,1			0,009			10,5	5 2,15	11,2	-
Кофейный напиток	180	2,23	ا,ن	0,7	130,5	24,9	21,9	2,90	0,09	32,1			0,009			10,5	2,10	11,2	77
кофеиный напиток	100	2.25	3,2	25,8	136.8	124,9	61,9	0.06	0,9	35,3	0.010	0,0004	0,29	0,27	0,19	124,9	1,49	0,75	
		2,25	3,2	∠5,8	130,8	124,9	61,9	9,96	0,9	30,3	0,019	0,0004	0,29	0,27	0,19	124,8	1,49	0,75	692
Хлеб пшеничный	20	1 50	0.70	711	28,5	25	25.0	E 07	0.70	28,2				0,08				0,04	
V==5 =====	20	1,52	0,73	7,14	∠8,5	25	25,8	5,97	0,72	28,2				0,08		 		0,04	Пром
Хлеб ржаной	20	0,78	0,16	7,3	34,8	16,2	27,7	8,86	0,62	14,6		0,00006	0,1	0,09	0,07			0,08	Пром
Итого за ужин:	410	7,76		50,14	391,1	195	152,9				0,019					1	3,64	16,87	Пром
•		45,62	53,08	224,41	1608,67	1152,8	733,96			370,68	0,0753	0,00106	-, -	-,			-,-	-,-	-

День 7					Завтрак														
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорийность	Ca	Р	Mg	Fe	K	I	Se	F	Витамин В1	Витамин В2	Витамин А	Витамин D	Витамин С, мг	№ рецептуры
Каша молочная	150																		
геркулесовая	150	3,15	10,9	19,5	86,7	64,9	46,95	4,5	0,67	14,6	0,007		0,075	0,12	0,15	119,2	0,9	1,2	44
	180	0,10	10,0	10,0	00,7	04,0	40,00	1,0	0,01	14,0	0,007		0,070	0,12	0,10	110,2	0,0	1,2	44
Чай с сахаром	160	0,1		10,83	3 43,77		1.0	1,35					0,27						COF
Масло сливочное		0,1		10,63	43,77		1,8	1,30	'				0,27						685
порционное	5																		
		0,04	3,62	0,08	33,05	0,6	0,85	0,02	0,01	0,75	0,0003			0,019	0,005	32,65	0,075		54-13-2020
Хлеб пшеничный	20																		
																			_
		1,52	0,73	1	+	25				28,2				0,08	1			0,04	· ·
Итого за завтрак:	355	4,81	15,25	37,55	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		75,4	11,84	1,4	43,55	0,0073	0	0,345	0,219	0,155	151,85	0,975	1,24	
Сок виноградии и	150				Второй завтра	ak I	l	I				1	l	1		1		I	
Сок виноградный	150	0,48		29,2	61	36	21,6	2,6		33			0,001		0,01			11	Пром
Груша	95	0,45		11,78		10,83	9,12	2,58		31,32	0,00048	0,00054	0,114		0,048	1,14		6,84	
Итого за завтрак:	245	0,93	0		+	46,83		1		64,32	0,00048	0,00054	0,115	0					1
·	•				Обед										•				•
Борщ со свежей																			
капустой	150																		-
 		2,52	5,7	11,6	109,5	27	22,9	1,2	0,6	10,9	0,003		0,0007			9,4	5,8	5,4	110
Шницель печеночный	60																		
		6,5	8,6	8,86	117,6	72,9	108,7	3,3	2,8	11,2	0,02	0,0001	0,04	0,05		102,7			451
Картофельное пюре	110																		
1		2,46	2,7	8,87	105,4	24,90	36,90	0,49)	32,10			0,0005			10,50)	5,80	520
Напиток апельсиновый	150																		
паниток анельсиновый	130	0,75		18,9	51	18,1	6,08	3,25	0,2	25,2	0,02		0,86	0,007	0,007	2,25		9,9	699
Хлеб пшеничный	20	-,-		-,-			-,	-, -	,	/	- , -		-,	-,	-,	, -		-7-	
		1,52	0,73	7,14	28,5	25	25,8	5,97	0,72	28,2				0,08				0,04	Пром
Хлеб ржаной	20																		
		0,78	0,16			16,2	27,7	8,86		14,6		0,00006	0,1					0,08	
Итого за обед:	510	14,53	17,89	62,67		184,1	228,08	23,07	4,94	122,2	0,043	0,00016	1,0012	0,227	0,077	124,85	5,8	21,22	
Напиток	1				Полдник								l			1		1	1
кисломолочный																			
"Бифидок"	180	5,04	4,5			214,2	163,8	4,2	0,18		0,009	0,00002	0,002	0,07	0,27	39,6	0,09	1,08	Пром
Ватрушка	50	4,52	4,93			2112	400.0			_									
Итого за полдник:	230	9,56	9,43	47,3	3 284 Ужин	214,2	163,8	4,2	0,18		0,009	0,00002	0,002	0,07	0,27	39,6	0,09	1,08	1
Сырники из творога	150				7 // //														
Овірники из творога	130	8,8	11,2	1,6	130,6	142,5	86,25	3,5	1,4				0,003		0,3	96,5	2,5	1,83	358
Соус яблочный	35		,_	1,-		, .		-,-	-,,.				2,000		-,-			1,00	300
•		0,02		1,6	50,5	2,1	1,5	0,7	0,08	22,7					0,0008	0,0001		0,6	230
Компот из кураги	180																		
		0,72		13,2	97,2	28,8	23,4	14,4	0,54	154,4				0,018	0,03	0,0005	i	4	638
Хлеб пшеничный	20																		
		1,52	0,73	7,14	28,5	25	25,8	5,97	0,72	28,2				0,08				0,04	Пром
Хлеб ржаной	20	.,52	5,.0	.,,,-	20,0		25,0	5,51	5,.2					3,00				3,04	pow
ллео ржаной	20	0,78	0,16	7,3	34,8	16,2	27,7	8,86	0,62	14,6		0,00006	0,1	0,09	0,07		1	0,08	Пром
Итого за ужин:	405	11,84	12,09								0		0,103				2,5		
Итого за день:	1	41,67								449,97									

Continue was a part of the p	Неделя 2 День 8																			
September 1962 1972 1973 1974 1974 1974 1974 1974 1974 1974 1974	House.					Завтра	ĸ													
Secretary Secr	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорийность	Ca	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F	Витамин В1	Витамин В2	Витамин А	Витамин D	Витамин С, мг	№ рецептуры
Section Sect		150																		
Marcia parameter Marcia para	Чай с молоком	180	6,07	3,9	19,05	147,9	163,5	/3,5	9,1	0,22	27,8	0,007	0,00007	0,12	0,1	0,15	106,2	1,5	0,75	91
Marie Content			1,08	1,08	11,67	58,7	64,98	31,9	7,9	0,79	16,99	0,009	0,00009	0,18	0,109	0,119	94,99	0,9	0,9	630
Marco 10	Яйцо отварное	40	5,13	4,6	0,28	62,48	22,2	77,56	3,8	1,01	26,5	0,0008	0,001	0,03	0,028	0,04	0,01	0,5		337
Marco is a sample: 190	Хлеб пшеничный	20																		
Second Programme			1,52	0,73	7,14	28,5	25	25,8	5,97	0,72	28,2				0,08				0,04	Пром
Property Name Section	Итого за завтрак:	390	13,8	10,31	38,14			208,76	26,77	2,74	99,49	0,0168	0,00116	0,33	0,317	0,309	201,2	2,9	1,69	
Margon paramener Margon par	Яблоко	95	0,36		20,62			7,8	3,9	1,567	33,07	0,0045	0,0000075	0,712		0,0067	3,52		9,22	Пром
Memory as agrayman: Memory as agrayman:	Напиток из свежих груш	150	0.45	0.45	00.4	20.5	10	4.5											0.0	
Суптартория-манай с передория предория	Итого за завтрак:	245				103				1,567		0,0045	0,0000075	0,712	0	0,0067	3,52	0		
150 150	Суп картофельный с					Обед											1			
Вефстроганов из изсае соусом (окварием первымогом) 5.46 (6.78 3.12 85.8 18.6 46.5 2.4 1.9 0.002 0.01 0.018 0.16 62.8 423 Макарония и каррами и		150	26	5 17	10	131.7	27	22.0	1 05		11			0.0007		0.008	9.45	1.0	3.0	27
осуской (ожединея и/ф высокой стемену волиция (ожединея и/ф высокой стемену волиция (ожединея и/ф высокой стемену волиция (ожединея и/ф высокой стемену волиция (ожединея и/ф высокой стемену волиция (ожединея и/ф высокой стемену волиция (ожединея и/ф высокой стемену волиция (ожединея и/ф высокой стемену волиция (ожединея и/ф высокой стемену волиция (ожединея и/ф высокой стемену волиция (ожединея и/ф высокой стемену волиция (ожединея и/ф высоком волиция (ожединея и/ф высокой стемену волиция (ожединея и/ф высокой стемену волиция (ожединея и/ф высоком волиция (ожединея и/ф	-		2,0	3,17	10	131,7	21	22,5	1,55		- 11			0,0007		0,008	9,40	1,9	3,9	31
September (1996) September	соусом (говядина п/ф высокой степени	60																		
омарные 120 д	•		5,46	6,78	3,12	85,8	18,6	46,5	2,4	1,9		0,002		0,01	0,018	0,16	62,8			423
Компот за украит и вереносивае 150		120	2.1	7.0	25	174.4	7.5	25.0	1.5		11.7					0.03				54.4-0000
Клеб пшеничный 20 6,75 0,15 9,6 43,3 28,2 21 11,3 0,5 141,5 0 0,008 0,02 0,005 0,46 638 Хлеб рижной 20 1,52 0,73 7,14 28,5 25,8 5,97 0,72 28,2 0 0,08 0			3,1	7,0	33	174,4	7,5	25,6	1,5		11,7					0,02				54-11-2020
Клеб рижной 1.52 0.73 7,14 28.5 25 25.8 5.97 0.72 28.2 1 0.08 0.08 0.09 0.00 0.09 0.00 0.09 0.07 0.00 0.00 0.09 0.07 0.00	чернослива		0,75	0,15	9,6	43,3	28,2	21	11,3	0,5	141,5				0,008	0,02	0,005		0,48	638
Miror за обед 7,8 0,16 7,3 34,8 16,2 27,7 8,86 0,62 14,6 0,00006 0,1 0,09 0,07 0,28 0,28 1,9 0,08	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,73	7,14	28,5	25	25,8	5,97	0,72	28,2				0,08				0,04	Пром
Итого за обед: 520 14,21 20,79 72,16 498,5 122,5 169,7 31,98 3,74 207 0,002 0,0006 0,1107 0,196 0,278 72,255 1,9 4,5 Молок киляченное 150 4,9 4,7 7,02 87,9 180 165 2,1 0,15 0,001 0,003 0,15 0,04 0,2 33 0,07 1,5 697 Сдоба 50 0,96 0,84 24,03 110,6 165 2,1 0,15 0,001 0,003 0,15 0,04 0,2 33 0,07 1,5 697 Сдоба 50 0,96 0,84 24,03 110,6 165 2,1 0,15 0,001 0,02 33 0,07 1,5 1,5 1,5 1,5 1,5 1,8 1,8 1,6 2,1 0,15 0,001 0,00 0,00 0,00 0,00 1,8 1,8 2,2 2,2 0,01	Хлеб ржаной	20	0.78	0.16	73	34.8	16.2	27.7	8.86	0.62	14.6		0.00006	0.1	0.09	0.07			0.08	Пром
Молоко кипяченное 150 4,19 4,7 7,02 87,9 180 165 2,1 0,15 0,001 0,0003 0,15 0,04 0,2 33 0,07 1,5 697 Сдоба 50 0,96 0,84 24,03 110,6 5 198,5 180 165 2,1 0,15 0 0,001 0,0003 0,15 0,04 0,2 33 0,07 1,5 Итого за полдник: 200 5,15 5,54 31,05 198,5 180 165 2,1 0,15 0 0,001 0,0003 0,15 0,04 0,2 33 0,07 1,5	Итого за обед:	520				498,5						0,002					72,255	1,9		
Сдоба 50 0,96 0,84 24,03 110,6 1 1 0 0,001 0,000 0,015 0,04 0,2 33 0,07 1,5 Итого за полдник: 200 5,15 5,54 31,05 198,5 180 165 2,1 0,15 0 0,001 0,000 0,01 0,004 0,2 33 0,07 1,5 Ужин Запеный горошек консервированный 0,72 0,11 0,89 13,8 4,8 15 2,4 0,012 15,1 0,02 0,06 0,02 0,008 0,001 1,86 54-203-2020 Суп сливочный с рыбой 150 150 150 150 119,7 2,8 0,9 0,01 0,03 0,00	Молоко кипяченное	150	4,19	4,7	7,02		180	165	2,1	0,15		0,001	0,0003	0,15	0,04	0,2	33	0,07	1,5	697
Ужин Засленый горошек консервированный 30 0,72 0,11 0,89 13,8 4,8 15 2,4 0,012 15,1 0,012 0,06 0,02 0,008 0,001 1,86 54-203-2020 Сул сливочный с рыбой 150 0 0 0 0 0 0 0,001 0 1,86 54-203-2020 Отвар из шиповника 180 0 <t< td=""><td>Сдоба</td><td>50</td><td>0,96</td><td></td><td>24,03</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>Пром</td></t<>	Сдоба	50	0,96		24,03															Пром
Зеленый горошек консервированный 30 0,72 0,11 0,89 13,8 4,8 15 2,4 0,012 15,1 0,012 0,06 0,02 0,008 0,001 1,86 54-203-2020 Суп сливочный с рыбой 150 5,5 9,25 1,42 224,2 109,7 119,7 2,8 0,9 0,01 0,03 68,7 5,05 0,6 54-16c-2020 Отвар из шиповника 180 18,9 41,6 10,08 2,7 2,88 0,99 8,64 0,009 0,05 144,5 16,8 256 Хлеб пшеничный 20 1,52 0,73 7,14 28,5 25 25,8 5,97 0,72 28,2 0,08 0,08 0,04 Пром Хлеб ржаной 20 0,78 0,16 7,3 34,8 16,2 27,7 8,86 0,62 14,6 0,0006 0,1 0,09 0,07 0,08 Пром	Итого за полдник:	200	5,15	5,54	31,05		180	165	2,1	0,15	0	0,001	0,0003	0,15	0,04	0,2	33	0,07	1,5	
Суп сливочный с рыбой 150 150 1,52 9,25 1,42 224,2 109,7 119,7 2,8 0,9 0,01 0,02 0,08 0,001 1,86 54-203-2020 Отвар из шиповника 180 0,54 18,9 41,6 10,08 2,7 2,88 0,99 8,64 0,009 0,05 144,5 16,8 256 Хлеб пшеничный 20 1,52 0,73 7,14 28,5 25 25,8 5,97 0,72 28,2 0,000 0,000 0,07 144,5 16,8 256 Хлеб ржаной 20 0,78 0,16 7,3 34,8 16,2 27,7 8,86 0,62 14,6 0,0000 0,1 0,09 0,07 0,07 0,08 0,00 0,08 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00		20				2 WALL														
Отвар из шиповника 180 1,52 9,25 1,42 224,2 109,7 119,7 2,8 0,9 0,01 0,03 68,7 5,05 0,6 54-16c-2020 Отвар из шиповника 180 0,54 18,9 41,6 10,08 2,7 2,88 0,99 8,64 0,009 0,05 144,5 16,8 256 Хлеб пшеничный 20 1,52 0,73 7,14 28,5 25 25,8 5,97 0,72 28,2 0,08 0,08 0,04 Пром Хлеб ржаной 20 0,78 0,16 7,3 34,8 16,2 27,7 8,86 0,62 14,6 0,00006 0,1 0,09 0,07 0,08 Пром	консервированныи	30	0,72	0,11	0,89	13,8	4,8	15	2,4	0,012	15,1	0,012		0,06	0,02	0,008	0,001		1,86	54-203-2020
Отвар из шиповника 180<	Суп сливочный с рыбой	150																		
Улеб ржаной 20 1,52 0,73 7,14 28,5 25 25,8 0,99 8,64 0,009 0,05 144,5 16,8 256 Хлеб ржаной 1,52 0,73 7,14 28,5 25 25,8 5,97 0,72 28,2 0,08 0,08 0,04 Пром Хлеб ржаной 20 0,78 0,16 7,3 34,8 16,2 27,7 8,86 0,62 14,6 0,00006 0,1 0,09 0,07 0,08 Пром	Отвар из шиповника	180	5,5	9,25	1,42	224,2	109,7	119,7	2,8	0,9		0,01		0,03			68,7	5,05	0,6	54-16c-2020
Хлеб ржаной 20 0,78 0,16 7,3 34,8 16,2 27,7 8,86 0,62 14,6 0,00006 0,1 0,09 0,07 0,08 Пром			0,54		18,9	41,6	10,08	2,7	2,88	0,99	8,64				0,009	0,05	144,5		16,8	256
Хлеб ржаной 20 0,78 0,16 7,3 34,8 16,2 27,7 8,86 0,62 14,6 0,00006 0,1 0,09 0,07 0,08 Пром	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.73	7.14	28.5	25	25.8	5.97	0.72	28.2				0.08				0.04	МоаП
	Хлеб ржаной	20											0.00000	6.4						·
	Итого за ужин:	400	9,06		7,3 35,65		16,2 165,78	190,9		0,62 3,242		0,022	0,00006				213,201	5,05		

Итого за день: 42,73 47,04 217,72 1440,48 767,36 746,66 87,66 11,439 428,1 0,0463 0,0015875 1,4927 0,752 0,9217 523,176 9,92 36,89

День 9																			
					Завтра	ıĸ													
	_	_		.,			_		_				_				_		
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорийность	Ca	Р	Mg	Fe	K	I	Se	F	Витамин В1	Витамин В2	Витамин А	Витамин D	Витамин С, мг	№ рецептуры
Каша молочная	450																		
гречневая	150	6,3	6	17,85	107,6	84,6	54,3	4,9	0,9	25,5	0,04	0,0004	0,45	0,07	0,15	114,7	0,82		86
		0,0	- ŭ	,00	101,0	0.,0	0.,0	.,0	0,0	20,0	0,0 .	0,000.	0, 10	0,01	0,10	,.	0,02		
Кофейный напиток	180	2,25	3,24	25,8	136,8	124,9	61,99	9,96	0,9	35,29	0,019	0,0004	0,29	0,27	0,19	124,92	1,49	a	692
Масло сливочное		2,20	5,24	20,0	130,0	124,5	01,55	3,30	0,3	35,23	0,013	0,0004	0,23	0,21	0,13	124,52	1,40	3	092
порционное	5																		
Хлеб пшеничный	20	0,04	3,62	0,08	33,05	0,6	0,85	0,02	0,01	0,75				0,019	0,005	32,65	0,075		54-13-2020
Місо пшеничный	20	1,52	0,73	7,14	28,5	25	25,8	5,97	0,72	28,2				0,08				0,04	Пром
							·												
Итого за завтрак:	355	10,11	13,59	50,79		234,5	142,09	20,83	2,52	88,99	0,059	0,0008	0,74	0,42	0,34	239,62	2,31	9,04	
Сок апельсиновый	150				Второй завтр	оак													
		1,05	0,15	9,9	56,8	25,5	19,5	4,5	0,4	16,8					0,02	0,0008	3,3	14,1	Пром
Апельсин	95	0.04	0.40	0.4	00	20.0	40.4		0.005	00.0	0.004		0.40		0.007			0.0	
14	0.45	0,31	0,19	3,1		33,2	16,1	1,4		20,2	0,004		0,12		0,027			8,9	
Итого за завтрак:	245	1,36	0,34	13	L	58,7	35,6	5,9	0,495	37	0,004	0	0,12	0	0,047	0,0008	3,3	23	
D	1	1			Обед	l		ı				ı		I		1			1
Рассольник "Ленинградский"	150																		
		2,52	4,35	7,8	116,4	11,9	22,9	1,2	0,02	10,9			0,001			9,5		2,43	132
Капуста, тушеная с																			
мясом (п/ф высокой степени готовности)	150																		
отелени тотовности)	100	15,57	11,3	11,9	214,4	141,8	103,39	1,3	3,17	12,6			0,23	0,0007		72,3	4,67	1,8	200
	1	10,01	,0	,0	2,.	,0	100,00	.,0	0,	.2,0			0,20	0,0001		. 2,0	.,0.	1,0	200
Кисель из кураги	180																		
V6×	00	0,6		12,6	81	24	19,5	7,8	0,33	115,4				0,008	0,025	0,003		0,25	631
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,73	7,14	28,5	25	25,8	5,97	0,72	28,2				0,08				0,04	Пром
Хлеб ржаной	20	1,02	0,70	7,17	20,0	20	20,0	0,07	0,72	20,2				0,00				0,04	Пром
		0,78	0,16	7,3		16,2	27,7	8,86	0,62	14,6		0,00006	0,1	0,09	0,07			0,08	Пром
Итого за обед:	520	20,99	16,54	46,74	475,1	218,9	199,29	25,13	4,86	181,7	0	0,00006	0,331	0,1787	0,095	81,803	4,67	4,6	
	1				Полднин	(ı		1		I		I		ı	I		T
Напиток кисломолочный																			
"Снежок"	150	4,2	3,75	16,8	121,5	178,5	113,5	4,2	0,15		0,013	0,00003	0,003	0,06	0,22	33	0,07	0,9	Пром
Батон молочный	50	2,28	0,27	10,7							0,0001								Пром
Итого за полдник:	200	6,48	4,02	27,5		178,5	113,5	4,2	0,15	0	0,0131	0,00003	0,003	0,06	0,22	33	0,07	0,9	
		1	ı	1	Ужин	1	1			1	ı		1	ı		1	1		ı
Икра свекольная	40	0,8	2,6	1,1	55,7	6,08	15,2	3,3	0,16	21	0,0001				0,01	18,5		4,8	78
Картофель отварной	150	0,0	2,0	.,.	55,1	0,00	10,2	0,0	0,10		0,000.				0,01	10,0		.,0	70
		2,7	5,5	6,8	151,2	33,9	50,40	0,61		43,80			0,08			14,30		9,4	204
Напиток из свежих яблок	180										·								
		0,18		32,16	127,8				0,19	29,6								4,7	643
Хлеб пшен.	20			. ,	1,0					-,-								.,.	
		1 50	0,73	7,14	28,5	25	25,8	5,97	0,72	28,2				0,08				0,04	Пест
V 5 "	00	1,52	0,73	7,14	∠8,5	25	∠5,8	5,97	0,72	20,2				0,08				0,04	Пром
Хлеб ржаной	20	0,78	0,16	7,3	34,8	16,2	27,7	8,86	0,62	14,6		0,00006	0,1	0,09	0,07			0,08	Пром
Итого за ужин:	410	5,98								137,2						32,8	0		
	•	,	,	. ,-			,.		, ,	- ,-					-,	,-		- ,	

Итого за день: 44,92 43,48 192,53 1477,25 771,78 609,58 74,8 9,715 444,89 0,0762 0,00095 1,374 0,8287 0,782 387,2238 10,35 56,56

день 10					Завтра	ак													
Наименование блюда	Выход	Белки	Wigner	Углеводы	Каллорийность	Ca	В	Ma	Fe	V		Se	_	Витамин В1	Витамин В2	Витамин А	Витамин D	Витамин С, мг	No nousement
наименование олюда Каша молочная	выход	ьелки	Жиры	углеводы	каллорииность	Ca	P	Mg	re	<u>r</u>	I	Se	r	витамин в г	витамин в2	витамин А	витамин D	витамин С, мг	№ рецептуры
"Дружба"	150																		
		4,5	1,05	15,9	171	84,67	54,3	8,95	1,2	25,5	0,007	0,0004	0,45	0,075	0,15	118,5	1,5	0,75	84
Чай с сахаром	180																		
		0,1		10,83	43,77		1,8	1,35					0,27						685
Хлеб пшеничный	20																		
		1,52	0,73	7,14	28,5	25	25,8	5,97	0,72	28,2				0,08				0,04	. Пром
Итого за завтрак:	350	6,12	1,78			109,67			1,92	53,7	0,007	0,0004	0,72		0,15	118,5	1,5		
	L		-		Второй завт	рак				-								•	•
Банан	95	0,615	0,2	8,9	12,5	3,8	13,3	3,15	0,475	22,8	0,025	0,0005	0,095		0,023	10,9)	4,275	Пром
	150	0,75		18,9		18,1	6,08	3,25	0,2	25,2			0,86	,	0,007	2,25		9,9	
Итого за завтрак:	245	1,365	0,2	27,8	63,5 Обед	21,9	19,38	6,4	0,675	48	0,045	0,0005	0,955	0,007	0,03	13,15	0	14,175	1
					Обед													1	
Суп с домашней лапшой	150																		
оуп о деташной напшей		4,87	5,9	28	113,3	27	22,9	1,2	0,7	11,7		0,00007	0,001		0,4	9,5		1,6	4.7
D6		4,07	5,9	20	113,3	21	22,9	1,2	0,7	11,7		0,00007	0,001		0,4	9,5)	1,0	47
Рыба, припущенная в молоке	60																		
		11,8	12,8	15,92	137,6	171,10	125,40	10,40		11,10	0,003	3	0,005	0,05		54,04	7,40		373
Картофельное пюре	110		,	,	,	,	,	,			,		,	,		,	,		
		2,46	2,7	8,87	105,4	24,90	36,90	0,49		32,10			0,0005			10,50)	5,80	520
Компот из изюма	150																		
		0,3		7,1	79,5		42,6			42								5	638
Хлеб пшеничный	20																		
V6	20	1,52	0,73	7,14	28,5	25	25,8	5,97	0,72	28,2				0,08				0,04	Пром
Хлеб ржаной	20	0,78	0,16	7,3	34,8	16,2	27,7	8,86	0,62	14,6		0,00006	0,1	0,09	0,07			0,08	Пром
Итого за обед:	510	21,73	22,29			264,2			2,04	139,7				0,09		64,54	7,4		
того за сосд.	0.0	21,70	22,20	7 4,00	Полдни		201,0	20,02	2,04	100,1	0,000	0,00010	0,1000	0,22	0,47	04,04	1,-	12,02	1
Сок персиковый	180	0,45		33		9	27		0,36	17,3					0,06	78,5	i	16,2	Пром
Печенье	25		0,99	8,1	50,5		10,8		0,015										803
Итого за полдник:	205	0,45	0,99	41,1	128,5	9	37,8	0	0,375	17,3	0	0	0	0	0,06	78,5	0	16,2	
		•		•	Ужин		•				•	•	•	•	•	•	•	•	•
Кукуруза	25]]]			
консервированная	35	1,82	0,14	1,9	20,3	14,7	14,35	2,55	0,098	17,6		0,000007	0,01	1	0,009			1,68	51-213-2020
Омлет натуральный	150	1,02	0,14	1,9	20,3	14,7	14,33	2,33	0,090	17,0		0,000007	0,01		0,009			1,00	31-213-2020
оттол патуральный	.50	6,4	9,4	1,1	138,6	240,6	167,6	3,9	0,9		0,008	3	0,018	0,005		95	3,20	0,5	340
Чай с лимоном	180	-, -	-,,	,,,	55,5	2,0	,-	-,-	-,-		1,000		-,,,,,	-,,,,,		1	7,=4	5,5	
		0,1		8,1	32,8	12,2	23,3	7,5		23,3	0,018	3	0,09					4,7	686
Хлеб пшен.	20	ĺ			, , ,	,	-,-	, ,		-,-	, , ,		,					,	
лого пшеп.	20	<u> </u>		_			_		 										<u> </u>
		1,52	0,73	7,14	28,5	25	25,8	5,97	0,72	28,2				0,08				0,04	Пром
Хлеб ржаной	20]]]			1
		0,78	0,16			16,2	27,7	8,86	0,62	14,6		0,00006	0,1	0,09	0,07	1		0,08	Пром
•	405	10,62	10,43		255	308,7	258,75	,	2,338	83,7				0,175	,				1
Итого за день:	I	40,285	35,69	202,64	1189,37	713,47	679,13	78,37	7,348	342,4	0,081	0,001097	1,9995	0,557	0,789	369,69	12,1	50,685	1

Неделя 3	
День 11	

					Завт	эак													
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорийность	Ca	P	Mg	Fe	K	ı	Se	F	Витамин В1	Витамин В2	Витамин А	Витамин D	Витамин С, мг	№ рецептуры
								9											та рецентуры
Каша молочная манная	150																		
Уакао с молоком		3,6	5,65	15	110,3	84,67	78,97	6,3	0,9	25,5	0,015	0,0004	0,45	0,07		114,7	1,5	0,75	90
Какао с молоком прокипяченным	180																		
		2,16	2,27	12,47	99,8	124,9	61,99	9,9	1,8	28,99	0,019	0,0002	0,29	0,27	0,19	124,9	1,49	0,9	693
Сыр порционный																			
"Российский"	15		0.5			400		0.05	0.45	40.0	0.0000			2.222	0.04	40.0	0.14		
· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	00	3,9	9,5	1	89,4	132	75	3,25	0,15	13,2	0,0003			0,006	0,01	43,2	0,14	0,1	54-13-2020
Хлеб пшеничный	20	4.50	0.70			0.5	25.0		0.70					2.22				0.00	_
14	205	1,52	0,73	7,14	28,5		25,8		0,72	28,2	0.0040	0.0000	0.74	0,08		000.0	0.40	0,04	
Итого за завтрак:	365	11,18	18,15	35,61	328 Bronoŭ 228		241,76	25,42	3,57	95,89	0,0343	0,0006	0,74	0,426	0,2	282,8	3,13	1,79	'!
Груша	95	0,45		11,78	Второй зав 18,96	трак 10,83	9,12	2,58	1,254	31,32	0,00048	0,00054	0,114		0,048	1,14	:	6,84	1 Пром
Отвар из шиповника	150	0,45		15,7	34,6	8,4	2,25	2,4	0,82	7,2			,	0,007	0,04	120,4		13	
Итого за завтрак:	245	0,9	0	27,48	53,56	19,23	11,37	4,98	2,074	38,52	0,00048	0,00054	0,114	0,007	0,088	121,54	0	19,84	
					Обед														_
Суп картофельный с]]					
макаронными изделиями	150																		
		2,3	3	11,7	96	15		1,2		7,95			0,004			9,5		0,84	140
Котлета мясная (п/ф		2,0	-	11,,	30	10		1,2		7,00			0,004			0,0		0,0	140
высокой степени																			
готовности) с соусом	60																		
	440	9,6	8,6	6,75	162,5	51	98,5	10,30	1,45				0,008	0,002					451
Каша гречневая	110	2,09	0,42	11,2	66	21,1	55,7	3,90	0,060	25,10			0,003		0,04			2,10	100
Напиток лимонный	150	2,09	0,42	11,2	00	21,1	55,7	3,90	0,060	25,10			0,003		0,04			2,10	186
Transfer and the second	.00	0,06		18,15	69,7	18,08	6,15	3,25	0,25	15,3	0,025		0,016	0,008	0,008	2,25	;	10	699
Хлеб пшеничный	20																		
		1,52	0,73	7,14	28,5	25	25,8	5,97	0,72	28,2				0,08				0,04	1 Пром
Хлеб ржаной	20																		_
M	510	0,78	0,16	7,3	34,8	16,2	27,7	8,86	0,62	14,6	0.005	0,00006	0,1			44.75		0,08	
Итого за обед:	310	16,35	12,91	62,24	457,5 Полдн		213,85	33,48	3,1	91,15	0,025	0,00006	0,13	0,18	0,118	11,75	<u>'</u>	13,00	9[
Молоко кипяченное	150	4,19	4,7	7,02	87,9		165	2,1	0,15		0,001	0,0003	0,15	0,04	0,2	33	0,07	1,5	697
ълинчики с джемом									·			·					,		
(пром.произв.) Итого за полдник:	50/20 220	4,27 8,46	6,8 11,5	52,6 59,62	146,3 234,2	180	165	2,1	0,15	0	0,001	0,0003	0,15	0,04	0,2	33	0,07	1,5	726
итого за полдник.	220	0,40	11,5	33,02	Ужин	100	103	2,1	0,13		0,001	0,0003	0,13	0,04	0,2		0,07	1,5	'!
Cam. m. aanawaa	40																		
Сельдь соленая	40	3,2	10,96	0,2	98,9	4,24	84,5				0,01		0,024	 		1	6,1	1	89
Картофельное пюре	150	5,2	10,00	0,2	30,9	7,24	04,5				0,01		5,024				0,1		03
		3,2	3,7	12,1	133,7	33,5	50,30	0,60		38,70			0,001					12,8	520
Компот из чернослива	180										 			ļ		1		1	-
	-	0,5		10,1	104,4					101,2	 			ļ		1		4,68	638
Хлеб пшен.	20																		
		1,52	0,73	7,14	28,5	25	25,8	5,97	0,72	28,2				0,08				0,04	Пром
Хлеб ржаной	20																		
<u> </u>	<u> </u>	0,78	0,16	7,3	34,8	16,2	27,7	8,86	0,62	14,6		0,00006	0,1	0,09	0,07			0,08	В Пром
Итого за ужин:	410	9,2	15,55	36,84			188,3		1,34	182,7	0,01	0,00006	0,1248		0,07	C			
Итого за день:		46,09	58,11	221,79	1473,56	791,12	820,28	81,41	10,234	408,26	0,07078	0,00156	1,2588	0,823	0,676	449,09	9,3	53,79	ol T

День 12																			
					Завтрак	: 		I				1	I				1	ı	1
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорийность	Ca	Р	Mg	Fe	K	I	Se	F	Витамин В1	Витамин В2	Витамин А	Витамин D	Витамин С, мг	№ рецептуры
Суп молочный с вермишелью	160																		
		3,44	4,16	17,5	164,8	164	57,6	4,04	1,04	22,64	0,008	0,0003	0,008	0,04	0,24	112,16	1,28	0,64	44
Чай со сгущ. молоком	180																		
		1,08	1,08	11,67	58,7	64,98	31,9	7,9	0,79	16,99	0,009	0,00009	0,18	0,109	0,119	94,99	0,9	0,9	630
Хлеб пшеничный	20																		
		1,52	0,73	7,14		25	25,8	5,97	0,72	28,2				0,08				0,04	
Итого за завтрак:	360	6,04	5,97	36,31		253,98	115,3	17,91	2,55	67,83	0,017	0,00039	0,188	0,229	0,359	207,15	2,18	1,58	
M	los	0.57	0.44	5.00	Второй завтра		40.07	0.0	0.074	40.05	0.044		0.44		0.00		1	40.07	
Мандарин	95	0,57	0,14	5,32 26.8		24,9	12,07	3,3		16,65	0,014		0,14		0,02			12,07	
Напиток из свежих яблок	150	0,15		-,-	41				0,16	24,7		_		_		_	_	3,9	
Итого за завтрак:	245	0,72	0,14	32,12	64,97 Обед	24,9	12,07	3,3	0,231	41,35	0,014	0	0,14	0	0,02	0	0	15,97	
	150				Обед														
Суп овощной	150	2.25	4.0	0.5	90.0	07	20.0	4.0	0.045	40.0			0.000			0.5		4.04	
Рыба, запеченная в		3,35	4,9	6,5	89,6	27	22,9	1,2	0,015	10,9			0,002			9,5		4,01	135
сметанном соусе	60																		
		9,22	11	7,12	149,85	145,6	135,3	12,2	2,2	11,2	0,006		0,3			93,2	6,1	0,3	139
Рис отварной	110																		
		1,4	3,8	12,8	73,04	17,80	9,50	2,20	0,14	24,00		0,0004		0,22					302
Сок виноградный	150																		_
V6	20	0,48		29,2	61	36	21,6	2,6		33			0,001		0,01			11	Пром
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,73	7,14	28,5	25	25,8	5,97	0,72	28,2				0,08				0,04	Пром
Хлеб ржаной	20	1,02	0,70	7,14	20,0	20	20,0	0,01	0,72	20,2				0,00				0,01	Пром
'		0,78	0,16	7,3	34,8	16,2	27,7	8,86	0,62	14,6		0,00006	0,1	0,09	0,07			0,08	Пром
Итого за обед:	510	16,75	20,59	70,06	436,79	267,6	242,8	33,03	3,695	121,9	0,006	0,00046	0,403	0,39	0,08	102,7	6,1	15,43	
					Полдник														
Напиток кисломолочный	450	4.0	0.75	40.0	404.5	470.5	440.5	4.0	0.45		0.040	0.00000	0.000	0.00	0.00	20	0.07	0.0	-
"Снежок"	150	4,2	3,75	16,8	121,5	178,5	113,5	4,2	0,15		0,013	0,00003	0,003	0,06	0,22	33	0,07	0,9	Пром
Коржик молочный	50	4,7	1,1	28,5	123	124									0,2				279
Итого за полдник:	200	8,9	4,85	45,3	244,5	302,5	113,5	4,2	0,15	0	0,013	0,00003	0,003	0,06	0,42	33	0,07	0,9	
					Ужин											,			
Пудинг из творога	150																		
		7,3	14	1,1	103,4	148,8	81,3	3,5	2,16		0,008		0,02			125	2,4	3,8	54-4г-2020
Сгущ.молоко	35	4.50	2.0	4.4	00.0	04	70.0	0.00					0.004		0.47	0.004	0.0	0.05	
Компот из сухофруктов	180	1,52	3,6	1,1	98,8	21	76,6	0,90					0,001		0,17	0,001	0,3	0,35	
MONITOT NO CYNOMPSKIOR	100	0,4		10,28	117,4					41,1								4,68	620
V = C ==	00	0,4		10,28	117,4					41,1								4,68	638
Хлеб пшен.	20																		-
		1,52	0,73	7,14	28,5	25	25,8	5,97	0,72	28,2				0,08				0,04	Пром
Хлеб ржаной	20																		
		0,78	0,16	7,3		16,2	27,7	8,86	0,62	14,6		0,00006	0,1	0,09	0,07			0,08	
Итого за ужин:	405	11,52	18,49	26,92		211	211,4	19,23	3,5	83,9	0,008	0,00006	0,121	0,17	0,24	125,001	2,7	8,95	
Итого за день:		43,93	50,04	210,71	1381,16	1059,98	695,07	77,67	10,126	314,98	0,058	0,00094	0,855	0,849	1,119	467,851	11,05	42,83	

_			_	
Πe	нь	1	3	

					Завтрак														_
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорийность	Ca	P	Mg	Fe	K	ı	Se	F	Витамин В1	Витамин В2	Витамин А	Витамин D	Витамин С, мг	№ рецептуры
Каша молочная	Выход	DCJINA	жиры	УПСВОДЫ	каллорииность	Oα		ivig		IX.		00		Diriaminii Di	DITAMINIT DZ	Diriaminin	Diriamini	Diriamini O, mi	№ рецептуры
пшенная	150																		
		4,35	6,9	17,85	129,6	84,67	54,3	7,9	0,97	25,5	0,022	0,0004	0,4	0,075	0,15	114,7	1,5	0,75	96
Кофейный напиток	180																		
'		2,25	3,2	25,8	136,8	124,9	61,9	9,96	0,9	35,3	0,019	0,0004	0,29	0,27	0,19	124,9	1,49	0,9	692
Хлеб пшеничный	20	_,,	-,-	,-	100,0	,,-	,-	-,			0,010	5,5551	-,	*,=:	,,,,	1=1,4	.,		002
A CONTRACTOR INDIVI	20	1,52	0,73	7,14	28,5	25	25,8	5,97	0,72	28,2				0,08				0,04	- Пром
Итого за завтрак:	350	8,12	10,83	50,79	294,9	234,57	142	23,83	2,59		0,041	0,0008	0,69	0,425	0,34	239,6	2,99		
ritoro sa sabipak.	1000	0,12	10,00	00,10	Второй завтра		172	20,00	2,00	00	0,041	0,0000	0,00	0,420	0,0-1	200,0	2,00	1,00	1
Яблоко	95	0,36		20,62	20,5	11,4	7,8	3,9	1,567	33,07	0,0045	0,0000075	0,712		0,0067	3,52	2	9,22	Пром
Мармелад	10			7,94	27,5	0,4	0,1	0,2	0,04	0,4									Пром
Итого за завтрак:	105	0,36	0	28,56	48	11,8	7,9	4,1	1,607	33,47	0,0045	0,0000075	0,712	0	0,0067	3,52	0	9,22	
					Обед				1	1		,		,	,				
Ши из орожой калиоти	150																		
Щи из свежей капусты	150															0.5			
	-	1,7	4,2	8,1	78,7	27	22,9	1,2	0,07	6,9			0,003			9,5	3,1	5,85	124
Печень тушеная	60																		_
		13,8	9	26,16	114,6	114,7	112	3,1	1,4	13,7	0,02	0,0003	0,002	0,12	0,5	48,8	3		439
Картофель отварной	120																		
		2,67	5,5	5,44	151,3	33,2	50,40	0,60		43,80			0,06			14,20)	8,2	204
Кисель из кураги	150																		1
v . ć	00	0,58		12,5	81	24	19,5	7,8	0,33	115,4				0,008	0,025	0,003	3	0,25	643
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,73	7,14	28,5	25	25,8	5,97	0,72	28,2				0,08				0,04	Пром
Хлеб ржаной	20	1,52	0,73	7,14	20,3	2.5	23,0	3,37	0,72	20,2				0,00				0,04	Пром
		0,78	0,16	7,3	34,8	16,2	27,7	8,86	0,62	14,6		0,00006	0,1	0,09	0,07	,		0,08	Пром
Итого за обед:	520	21,05	19,59	66,64	488,9	240,1	258,3	27,53	3,14	222,6	0,02	0,00036	0,165	0,298	0,595	72,503	3,1	14,42	
					Полдник				•			•	•	•	•				
Чай с молоком	180	1,08	1,08	11,67	58,7	64,98	31,9	7,9	0,79	16,99	0,009	0,00009	0,18	0,109	0,119	94,99	0,9	0,9	630
Пряник	50	0,96	0,84	34,03	111,3														Пром
Итого за полдник:	230	2,04	1,92	45,7	170	64,98	31,9	7,9	0,79	16,99	0,009	0,00009	0,18	0,109	0,119	94,99	0,9	0,9	
	,				Ужин	1	,			1		ı	1	ı	1	1	1	1	•
Зеленый горошек	35															<u> </u>			4
Overes were an experience	150	0,84	0,12	1,03	16,1	5,6	17,5	2,8	0,014	17,6	0,014		0,07	0,02	0,008	0,001		1,96	54-203-2020
Омлет натуральный	150	6,4	9,4	1,1	138,6	240,6	167,6	3,9	0,9		0,008		0,018	0,005		95	3,20	0,5	340
Чай с сахаром	180	0,4	9,4	1,1	130,0	240,0	101,0	3,9	0,9		0,006		0,016	0,005		95	, 3,20	0,5	340
		0,1		10,83	43,77		1,8	1,35					0,27						685
V	00	0,1		10,00	70,77		1,0	1,55					0,27						303
Хлеб пшен.	20																		-
		1,52	0,73	7,14	28,5	25	25,8	5,97	0,72	28,2				0,08				0,04	Пром
Хлеб ржаной	20]
		0,78	0,16	7,3	34,8	16,2	27,7	8,86	0,62	14,6		0,00006	0,1	0,09	0,07			0,08	
Итого за ужин:	405	9,64	10,41	27,4	261,77	287,4	240,4	22,88	2,254	60,4	0,022	0,00006	0,458	0,195	0,078				
Итого за день:		41,21	42,75	219,09	1263,57	838,85	680,5	86,24	10,381	422,46	0,0965	0,0013175	2,205	1,027	1,1387	505,614	10,19	28,81	

подо	IIA J
День	14

День 14					Завтра	ıK													
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорийность	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	Витамин В1	Витамин В2	Витамин А	Витамин D	Витамин С, мг	№ рецептуры
Каша молочная	150																		
кукурузная	150	5,25	6,9	27,3	178,9	145,2	76,7	5,6	0,6	29,6	0,0007	0,0007	0,0015	0,06	0,18	126,6	0,11	1,2	54-1ĸ-2020
Чай с лимоном	180	0,20	-,-				,.	-,-			-,	0,000	-,,,,,,,,	2,22	7,10	1=0,0		.,	0 1 1 1 2 2 2 0 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1
-чай с лимоном	100	0,1		8,1	32,8	12,2	23,3	7,5	;	23,3	0,018		0,09					4,7	686
Масло сливочное				,		·				,								,	
порционное	5																		
Хлеб пшеничный	20	0,04	3,62	0,08	33,05	0,6	0,85	0,02	0,01	0,75	0,0003			0,019	0,005	32,65	0,075		54-13-2020
жиео пшеничный	20	1,52	0,73	7,14	28,5	25	25,8	5,97	0,72	28,2				0,08				0,04	Пром
		,-		,	- , -					-,								-,-	
M	355	6.04	44.05	42,62	273,25	402	126,65	40.00	4 22	04.05	0.040	0.0007	0.0045	0.450	0.405	450.05	0.405	5.04	
Итого за завтрак:	333	6,91	11,25	42,02	Второй завтр	183 рак	120,03	19,09	1,33	81,85	0,019	0,0007	0,0915	0,159	0,185	159,25	0,185	5,94	1
Сок персиковый	150																		
		0,37		27,5	65	7,5	22,5		0,3	14,4					0,05	65,4		13,5	Пром
Банан	95	0,615	0,2	8,9	12,5	3,8	13,3	3,15	0,475	22,8	0,025	0,0005	0,095		0,023	10,9		4,275	
u	0.45	0.005		20.4	77.5	44.0	25.0	0.45	0.775	27.0	0.005	0.0005	0.005	0	0.070	70.0		47.77	
Итого за завтрак:	245	0,985	0,2	36,4	77,5 Обед	11,3	35,8	3,15	0,775	37,2	0,025	0,0005	0,095	0	0,073	76,3	0	17,775	
Carrage	150																		
Свекольник	150	0.07	F 77	0.4	400.0	07	00.0	4.0		40.05	0.040		0.007			00.4		0.07	-
Плов с мясом (п/ф		3,67	5,77	9,4	103,6	27	22,9	1,2		10,95	0,019		0,007			29,1	5,55	8,27	114
высокой степени																			
готовности)	150																		
	-	13,65	12,6	11,67	206,8	81	89,34	1,2	3,07	17,1	0,018		0,02	0,047	0,49	111,29	1		443
Компот из кураги	180	0,72		23,2	97,2	28,8	22.4	44.4	0.54	128,7				0.040	0.02	0.0005			000
Хлеб пшеничный	20	0,72		23,2	97,2	20,0	23,4	14,4	0,54	120,7				0,018	0,03	0,0005)	3	638
		1,52	0,73	7,14	28,5	25	25,8	5,97	0,72	28,2				0,08				0,04	Пром
Хлеб ржаной	20																		
	500	0,78	0,16	7,3		16,2	27,7	8,86		14,6		0,00006	0,1	0,09	0,07	440.000		0,08	<u> </u>
Итого за обед:	520	20,34	19,26	58,71	470,9 Полдни	178	189,14	31,63	4,95	199,55	0,037	0,00006	0,127	0,235	0,59	140,3905	5,55	11,39	
Молоко кияпяченное	150	4,19	4,7	7,02		180	165	2,1	0,15		0,001	0,0003	0,15	0,04	0,2	33	0,07	1,5	697
Булочка "Домашняя"	50	0,96	0,84	24,03	158,2														274
Итого за полдник:	200	5,15	5,54	31,05		180	165	2,1	0,15	0	0,001	0,0003	0,15	0,04	0,2	33	0,07	1,5	
16	los	1	ı	ı	Ужин	1		1		1 1		ı	Ι					1	1
Кукуруза	35	1,82	0,14	1,9	20,3	14,7	14,35	2,55	0,098	17,6		0,000007	0,01		0,009			1,68	51-213-2020
Суп картофельный с		1,02	0,14	1,5	20,3	17,7	17,33	2,00	0,030	17,0		0,00007	0,01		0,009			1,00	J 1-2 13-2020
сайрой	150																		1
	1	4,25	4,87	2,7	130	27	104,2	3,4	0,04	10,9	0,002		0,01			9,49	4,4	1,4	40
Напиток из свежих груш	180																		
		0,18	0,18	24,12	99	14,4	5,4			26,4								0,72	240
Хлеб пшен.	20																		
		1,52	0,73	7,14	28,5	25	25,8	5,97	0,72	28,2				0,08				0,04	Пром
Хлеб ржаной	20	.,52	5,76	.,,,,	20,0	20	23,0	3,01	5,72	25,2				3,00				0,04	Прош
ланой	20	0,78	0,16	7,3	34,8	16,2	27,7	8,86	0,62	14,6		0,00006	0,1	0,09	0,07			0,08	Пром
Итого за ужин:	405	8,55	6,08		312,6	97,3	177,45				0,002		0,12			9,49	4,4		
Итого за день:		41,935	42,33	211,94	1380,35	649,6	694,04	76,75	8,683	416,3	0,084	0,001627	0,5835	0,604	1,127	418,4305	10,205	40,525	

День 15																			
		ı		l	Завтрак	l	l	ı		1				l		1	l	I	
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорийность	Ca	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F	Витамин В1	Витамин В2	Витамин А	Витамин D	Витамин С, мг	№ рецептуры
Каша молочная ячневая	150																		
		3,15	4,95	14,6	160,1	84,67	54,3	8,6	0,75	25,5	0,007	0,0004	0,6	0,075	0,15	118,25	1,5	0,75	99
Чай со сгущ. молоком	180	0,9	0,9	9,72	48,87	64,98	31,9	7,9	0,72	16,9	0,009	0,00009	0,14	0,1	0,11	94,9	0,94	0,7	630
Хлеб пшеничный	20																		
		1,52	0,73	7,14	28,5	25	25,8	5,97	0,72	28,2				0,08				0,04	Пром
Итого за завтрак:	350	5,57	6,58	31,46		174,65	112	22,47	2,19	70,6	0,016	0,00049	0,74	0,255	0,26	213,15	2,44	1,49	
Компот		I		1	Второй завтра	K	1	I								1	1	<u> </u>	
консервированный	150																		
		0,4		15,75	40,2	2,7		1,4	0,3	40		0,0001			0,04	16		8,3	Пром
Груша	95	0,45		11,78	18,96	10,83	9,12	2,58	1,254	31,32	0,00048	0,00054	0,114		0,048	1,14		6,84	
Итого за завтрак:	245	0,85	0	27,53	59,16 Обед	13,53	10,72	3,98	1,554	71,32	0,00048	0,00064	0,114	0	0,088	17,14	0	15,14	
	40				Обед														
Огурец свежий (долька)		0,96	3,04	5,2	52,8	6,88	12,5	1,16	0,16	12,24	0,0008		0,03		0,012	28,4		6,64	54-23-2020
Суп картофельный с горохом	150																		
		1,4	3,93	9,8	100,8	8,4	0,9	1,25	0,007	10,9	0,002		0,01			9,5		5,5	36
Жаркое по-домашнему с мясом (говядина п/ф высокой степени готовности)	150																		
		13,7	14,8	9,52	197,3	115,6	109,70	5,10	1,90	11,20	0,003			0,060		37,80		0,88	436
Напиток апельсиновый	150	0,75		18,9	51	18,1	6,08	3,25	0,2	25,2	0,02		0,86	0,007	0,007	2,25		9,9	699
Хлеб пшеничный	20	0,70		10,0	0.1	10,1	0,00	0,20	0,2	20,2	0,02		0,00	0,001	0,007	2,20		5,5	033
		1,52	0,73	7,14	28,5	25	25,8	5,97	0,72	28,2				0,08				0,04	Пром
Хлеб ржаной	20	0,78	0,16	7,3	34,8	16,2	27,7	8,86	0,62	14,6		0,00006	0,1	0,09	0,07			0,08	Пром
Итого за обед:	530	19,11	22,66			190,18	182,68	25,59	3,607	102,34	0,0258	0,00006	1	0,237	0,089	77,95	0		. ipom
	•		•	•	Полдник	•	•			•				•			•	•	
Напиток кисломолочный																			
"Бифидок фруктовый"	180	5,04	4,5		151,2	214,2	163,8	4,2	0,18		0,009	0,00002	0,002	0,07	0,27	39,6	0,09	1,08	Пром
Батон молочный Итого за полдник:	50 230	2,28 7,32	0,27 4,77		99,9 251,1	214,2	163,8	4,2	0,18	0	0,0001 0,0091	0,00002	0,002	0,07	0,27	39,6	0,09	1,08	Пром
листо са полдпин		1,02	.,	00,0	Ужин		.00,0	.,-	0,10		0,000.	0,00002	0,002	0,01	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	00,0	0,00	.,00	
Икра свекольная	35	0,8	2,6	1,1	55,7	6,08	15,2	3,3	0,16	21	0,0001				0,01	18,5		4,8	
Макаронные изделия запеченные с сыром	150	3,0	2,0	1,1	55,7	2,00	.0,2	3,0	3,10		0,0001				3,01	.0,0		4,0	
		5,25	4,75	4,9	219	67,7	79,6	2,9	0,91	8	0,001		0,0008		0,03	99	3,16		334
Компот из изюма	180	0,36		8,6	95,4		51,2			50,4								6	638
Хлеб пшен.	20	0,30		0,0	33,4		51,2			50,4								0	030
		1,52	0,73	7,14	28,5	25	25,8	5,97	0,72	28,2				0,08				0,04	Пром
Хлеб ржаной	20	0.70	0.10		0:0	10.0	^7-	0.00	0.00	44.6		0.00000	•	2.55	0.00			0.00	_
Итого за ужин:	405	0,78 8,71	0,16 8,24		34,8 433,4	16,2 114,98	27,7 199,5	8,86 21,03	0,62 2,41	14,6 122,2	0,0011	0,00006 0,00006	0,1 0,1008	0,09 0,17	0,07 0,11		3,16	0,08 10,92	Пром
Итого за день:		41,56	42,25				668,7	77,27		366,46	0,05248	0,00007	1,9568	0,732					

педеля 4	
День 16	

		1		ı	Завтрак			1				1				1	ı	_	1
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорийность	Ca	Р	Mg	Fe	K	ı	Se	F	Витамин В1	Витамин В2	Витамин А	Витамин D	Витамин С, мг	№ рецептуры
•																			1
Каша молочная рисовая	150		0.15	45.75	111.0	04.07	540	0.0	0.07		0.007	0.0004	0.45	2.275	0.00	100.5			
~	100	3,3	6,15	15,75	141,3	84,67	54,3	6,6	0,97	5,55	0,007	0,0004	0,45	0,075	0,22	139,5	1,5	0,75	98
Чай с сахаром	180																		-
Масло сливочное		0,1		10,83	43,77		1,8	1,35					0,27						685
порционное	5																		
		0,04	3,62	0,08	33,05	0,6	0,85	0,02	0,01	0,75	0,0003			0,019	0,005	32,65	0,075		54-13-2020
Хлеб пшеничный	20		·	·										·					
		1,52	0,73	7,14	28,5	25	25,8	5,97	0,72	28,2				0,08				0,04	Пром
Итого за завтрак:	355	4,96	10,5			110,27	82,75		_		0,0073	0,0004	0,72	0,174	0,225	172,15	1,575	1	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
	•			•	Второй завтран	(•							•	•	•	
Мандарин	95	0,57	0,14	5,32		24,9	12,07	3,3		16,65	0,014		0,14		0,02			12,07	Пром
Пастила	10			8	22,4	2,1	1,1	0,7	_	5,5					0,001				Пром
Итого за завтрак:	105	0,57	0,14	13,32		27	13,17	4	0,171	22,15	0,014	0	0,14	0	0,021	0	0	12,07	
Cur vanna han u vă a					Обед			I										1	1
Суп картофельный с клецками	150																		
		2,6	5,17	10	131,7	27	22,9	1,95		11			0,0007		0,008	9,45	1,9	3,9	37
Мясные тефтели с		_,-,-	-,		, .		,-	,,,,,					-,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,		2,222	2,12	.,,-		0.
соусом томатным (п/ф																			
высокой степени готовности)	60																		
TOTOBIOGIN)	00	9,3	12,8	4,2	161,9	87,7	93,7	0,9	1,8				0,05	0,002		93,9			463
Макаронные изделия			,	,	,								-	,					
отварные	120																		-
Компот из чернослива		3,1	7,8	35	174,4	7,5	25,8	1,5		11,7					0,02				54-1г-2020
и кураги	150																		
		0,75	0,15	9,6	43,3	28,2	21	11,3	0,5	141,5				0,008	0,02	0,005		0,48	638
Хлеб пшеничный	20																		
	00	1,52	0,73	7,14	28,5	25	25,8	5,97	0,72	28,2				0,08				0,04	Пром
Хлеб ржаной	20	0,78	0,16	7,3	34,8	16,2	27,7	8,86	0,62	14,6		0,00006	0,1	0,09	0,07			0,08	Пром
Итого за обед:	520	18,05	26,81	73,24		191,6	216,9			207	0	0,00006	0,1507	0,18	0,118	103,355	1,9		
			-,-		Полдник	, , ,							.,				,		
Сок вишневый	150	1,2		16,5	56	10,5	10,5	3,1	0,16	16,08					0,015			10	Пром
Печенье	50		1,98	16,2	101		21,72		0,03										803
Итого за полдник:	200	1,2	1,98	32,7	157	10,5	32,22	3,1	0,19	16,08	0	0	0	0	0,015	0	0	10	
		1		1	Ужин			1	1			1				1	1		1
Маринад из моркови	40	0.4	0.70	4.0	20.04	00.5	45.70	0.0	0.5	00.4			0.004		0.000	20.0	0.04	0.70	400
Картофель отварной	150	0,4	0,72	1,3	30,24	36,5	15,76	2,3	0,5	22,4			0,001		0,008	38,8	3,84	3,76	130
		2,7	5,5	6,8	151,2	33,9	50,40	0,61		43,80			0,08			14,30		9,4	204
Кофейный напиток	180	۷,1	0,0	0,0	101,2	55,5	55,40	5,01		40,00			0,00			1-4,50		3,4	204
пофонный папиток	1.00	2,25	3,2	25,8	136,8	124,9	61,9	9,96	0,9	35,3	0,019	0,0004	0,29	0,27	0,19	124,9	1,49	0,75	692
V==5 =	20	2,20	3,2	23,0	130,0	124,9	01,9	3,30	0,9	33,3	0,019	0,0004	0,29	0,27	0,19	124,9	1,49	0,75	092
Хлеб пшен.	20																		1
		1,52	0,73	7,14	28,5	25	25,8	5,97	0,72	28,2				0,08		1		0,04	Пром
Хлеб ржаной	20]			
		0,78	0,16			16,2	27,7	8,86		14,6		0,00006	0,1	0,09	0,07		_	0,08	
Итого за ужин:	410	7,65	10,31			236,5	181,56			144,3		0,00046	0,471	0,44	0,268				
Итого за день:		32,43	49,74	201,4	1406,13	575,87	526,6	79,22	8,441	424,03	0,0403	0,00092	1,4817	0,794	0,647	453,505	8,805	41,39	

День 17					2														
	1		I		Завтра	ак				I I								I	1
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорийность	Ca	Р	Mg	Fe	K	I	Se	F	Витамин В1	Витамин В2	Витамин А	Витамин D	Витамин С, мг	№ рецептуры
Каша молочная																			
пшеничная	150																		
		6,07	3,9	19,05	147,9	163,5	73,5	9,1	0,22	27,8	0,007	0,00007	0,12	0,1	0,15	106,2	1,5	0,75	91
Какао с молоком прокипяченым	180																		
The course remains		2,16	2,27	12,47	99,8	124,9	61,99	9,9	1,8	28,99	0,019	0,0002	0,29	0,27	0,19	124,9	1,49	0,9	000
v . c	00	2,10	2,21	12,47	99,6	124,9	01,99	9,9	1,0	20,99	0,019	0,0002	0,29	0,27	0,19	124,9	1,49	0,9	693
Хлеб пшеничный	20																		
		1,52	0,73	7,14	28,5	25	25,8	5,97	0,72	28,2				0,08				0,04	'
Итого за завтрак:	350	9,75	6,9	38,66	276,2	313,4	161,29	24,97	2,74	84,99	0,026	0,00027	0,41	0,45	0,34	231,1	2,99	1,69	1
<u> </u>	1450		ı		Второй завт	рак			1	Г				1	1			ı	1
Сок грушевый	150	0.0		40.5	40.7	0.0	00.0	-	0.5	40					0.04	40.0		0.0	
A 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	95	0,6		16,5	49,7	6,6	23,3	5	0,5	40					0,04	16,6	1	8,3	Пром
Апельсин	95	0,31	0,19	3,1	20	33,2	16,1	1.1	0,095	20,2	0,004		0,12		0,027			8,9	
Итого за завтрам	245	0,31	0,19			39,8	39,4	1,4 6,4	0,095		0,004	0	 		0,027	16,6	0		
Итого за завтрак:	240	0,91	0,19	19,6	09,7 Обед	39,8	39,4	6,4	0,395	00,2	0,004	U	U, 12	"	0,067	10,0	1 0	17,2	1
Рассольник	1				ООЕД														
"Ленинградский"	150																		
		2,52	4,35	7,8	116,4	11,9	22,9	1,2	0,02	10,9			0,001			9,5		2,43	132
Шницель печеночный	60	_,-,-	,,,,,	- ,-	,.	,•	,-		,	10,0			2,221			-,-		=, :-	.02
		6,5	8,6	8,86	117,6	72,9	108,7	3,3	2,8	11,2	0,02	0,0001	0,04	0,05		102,7			451
Рис отварной с		-,-	-,-	-,	,-	,-	,	-,-	,-	,	-,-	-,	-,-	.,		- ,			
овощами	120																		
		4,9	3,7	18,9	92,1	46	82,90	1,20		38,20	0,003		0,03				6,20	1,5	191
Напитак на асмин аблак	150																		
Напиток из сежих яблок	150	0,15		26,8	106,5				0,16	24,7								3,9	624
Хлеб пшеничный	20	0,13		20,0	100,3				0,10	24,1								3,9	631
70100 HEIGHT HIBM	20	1,52	0,73	7,14	28,5	25	25,8	5,97	0,72	28,2				0,08				0,04	Пром
Хлеб ржаной	20	.,	,	.,	==,=			-,						5,55				5,51	
		0,78	0,16	7,3	34,8	16,2	27,7	8,86	0,62	14,6		0,00006	0,1	0,09	0,07			0,08	Пром
Итого за обед:	520	16,37	17,54	76,8		172	268	20,53	4,32	127,8	0,023	0,00016	0,171	0,22	0,07	112,2	6,2	7,95	
					Полдни	К					<u> </u>			•	•			•	•
Молоко кипяченное	150	4,19	4,7	7,02	87,9	180	165	2,1	0,15		0,001	0,0003	0,15	0,04	0,2	33	0,07	1,5	697
Ватрушка	50	4,52	4,93	27,5	142,6	. 50	.00	_,.	2,10		2,201	2,2200	2,10	3,0 .	0,2		3,01	.,0	741
Итого за полдник:	200	8,71	9,63			180	165	2,1	0,15	0	0,001	0,0003	0,15	0,04	0,2	33	0,07	1,5	
эго за полдпик.	1200	0,71	3,03	J 37,32	Ужин	100	100	۷,۱	0,13		3,001	0,0003	. 0,13	0,04	J,2		1 0,07	1,3	1
Помидор свежий					7 7,0111														
(долька)	40																		
		0,96	3	1,2	60,5	4	9,6	1,4	0,1	22			0,05			26,8		4,8	54-33-2020
Овощное рагу	150																		1
	100	2,25	7,1	8,7	130,5	24,9	27,9	3,48	0,09	32,1			0,009			10,5	2,15	11,2	77
Чай с лимоном	180												-						4
		0,1		8,1	32,8	12,2	23,3	7,5		23,3	0,018		0,09					4,7	686
Хлеб пшен.	20																		
		1,52	0,73	7,14	28,5	25	25,8	5,97	0,72	28,2				0,08				0,04	Пром
V5	20	1,02	0,70	,,,,	20,0	23	20,0	0,07	0,12	20,2			1	3,00				3,04	i ipow
Хлеб ржаной	20	0,78	0.40	7.0	04.0	16.0	27.7	0.00	0.00	14.0		0.00000	0.4	0.00	0.07			0.00	
Итого за мучи	410	5,61	0,16 10,99			16,2 82,3	27,7 114,3	8,86 27,21	0,62 1,53		0,018	0,00006 0,00006		0,09 0,17	0,07 0,07	37,3	2,15	0,08 20,82	
Итого за ужин:	410	41,35					747,99		9,335		0,018								
Итого за день:	1	41,35	45,∠5	202,02	1359,4	781,5	141,99	01,21	9,335	393,19	0,072	0,00079	1,1	U,88	0,747	430,2	11,41	49,16	

День 18																			
		1			Завт	рак						1		1	T	1	1	ı	ı
Наиманаранна блюда	D. Wor	Болия	Wunii	Venoponii	Каллорийность	Co	D	Ma	Fo.	K		00	_	Витамин В1	Purovau P2	Diazonala i A	Puroviu D	Purovius C Mr	N
Наименование блюда Каша молочная	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	каллорииность	Ca	P	Mg	Fe	N.	1	Se	Г	витамин в г	Витамин В2	Витамин А	Витамин D	Витамин С, мг	№ рецептуры
геркулесовая	150																		
. ,		3,15	10,9	19,5	86,7	64,9	46,95	4,5	0,67	14,6	0,007		0,075	0,12	0,15	119,2	0,9	1,2	93
Чай со сгущ.молоком	180		,	,					·	·				,			,	,	
тай об огущ.шолокош	100			0.70	40.07	04.00	04.0		0.70	40.0					0.44	0.1.0			
C ====		0,9	0,9	9,72	48,87	64,98	31,9	7,9	0,72	16,9	0,009	0,00009	0,14	0,1	0,11	94,9	0,94	0,7	630
Сыр порционный "Голландский"	15																		
Тольшидокий	1.0	3,9	9,5	1	89,4	132	75	3,25	0,15	13,2	0,0003			0,006	0,01	43,2	0,14	0,1	54-13-2020
V6	00	0,0	0,0		00,4	102	- 10	0,20	0,10	10,2	0,0000			0,000	0,01	10,2	0,14	0,1	34-13-2020
Хлеб пшеничный	20																		
		1,52	0,73	7,14	28,5	25	25,8		0,72	28,2				0,08				0,04	Пром
Итого за завтрак:	365	9,47	22,03	37,36	253,47	286,88	179,65	21,62	2,26	72,9	0,0163	0,00009	0,215	0,306	0,27	257,3	1,98	2,04	
					Второй зав			1				1		1	I	ı	1	ı	I
Груша	95	0,45		11,78		10,83	9,12	2,58	1,254	31,32	0,0048	0,00054			0,048			6,84	Пром
Напиток лимонный	150	0,06		18,15	69,7	18,08	6,15		0,25	15,3	0,025		0,016	0,008		2,25		10	699
Итого за завтрак:	245	0,51	0	29,93	88,66	28,91	15,27	5,83	1,504	46,62	0,0298	0,00054	0,13	0,008	0,056	3,39	0	16,84	
					Обед									1		ı	1	1	1
Суп с фрикадельками	150																		
-, ,, ,,		4.1	4,1	0.0	115,8	29,2	51	2,45	0.5	11			0.015	0,00007	0,035	0,0015		2,17	54.5- 0000
	+	4,1	4,1	9,9	115,6	29,2	31	2,40	0,5	- ''			0,015	0,00007	0,035	0,0013	9	2,17	54-5c-2020
Рыба припущенная	60																		
. Бюа припудоппал		11,8	12,8	15,92	137,6	171,10	125,40	10,40		11,10	0,003		0,005	0,05		54,04	7,40		373
	110	,0	.2,0	.0,02	101,0	,	120,10	10,10		,	0,000		0,000	0,00		0.,0	7,10		070
Картофельное пюре	110	2.46	0.7	0.07	105.4	24.00	20.00	0.40		22.40			0.0005			10.50	,	F 00	500
	-	2,46	2,7	8,87	105,4	24,90	36,90	0,49		32,10			0,0005			10,50	<u>'</u>	5,80	520
Компот из сухофруктов	150																		
	1.00	0,37		8,5	97,8					34,3								3,9	638
Хлеб пшеничный	20	-,		-,-	21,0					,-								-,-	000
		1,52	0,73	7,14	28,5	25	25,8	5,97	0,72	28,2				0,08				0,04	Пром
Хлеб ржаной	20	,-	-, -		- /-		-,-							.,				- , -	11,00
'		0,78	0,16	7,3	34,8	16,2	27,7	8,86	0,62	14,6		0,00006	0,1	0,09	0,07			0,08	Пром
Итого за обед:	510	21,03	20,49	57,63	519,9	266,4	266,8		1,84	131,3	0,003	0,00006	0,1205	0,22007	0,105	64,5415	7,4	11,99	'
				,	Полдн				,							· · · · · ·			I.
Напиток																			
кисломолочный																			
"Йогурт"	180																		
		5,22	4,5	20,1	135,8	214,2	163,8	4,2	0,18		0,016	0,00003	0,003	0,07	0,27	39,6	0,09	1,08	Пром
Пряник	50																		
		0,96	0,84	34,03	111,3														Пром
Итого за полдник:	230	6,18	5,34	54,13	247,1	214,2	163,8	4,2	0,18	0	0,016	0,00003	0,003	0,07	0,27	39,6	0,09	1,08	
					Ужин														
Зеленый горошек	40																		
		0,9	0,14	1,19	17,4	6	18,9	3,2	0,38	16,8	0,01	0,00005		0,02	0,009	0,002	?	2,3	54-203-2020
Капуста, тушеная с	1																		
куриным филе	150																		
	1	4,04	7,5	1,6	210,6	41,3	76,7	0,3	1,97		0,002	0,0002		0,04	0,008	82,3	4,04		200
Кисель из кураги	180							-											
-		0,7		15,1	97,2	28,8	23,4	9,4	0,4	138,5				0,01	0,03	0,004	 	0,3	643
Хлеб пшен.	20																		
		1,52	0.70	711	20.5	25	05.0	E 07	0.70	20.0				0.00				0.04	
		1.52	0,73	7,14	28,5	25	25,8	5,97	0,72	28,2			-	0,08				0,04	Пром
		.,02				1													
Хлеб ржаной	20																		
Хлеб ржаной		0,78		7,3		16,2	27,7			14,6		0,00006						0,08	Пром
Хлеб ржаной Итого за ужин:	20		8,53	32,33	388,5	117,3	27,7 172,5 798,02	27,73	4,09	198,1	0,012 0,0771	0,00031		0,24	0,117	82,306		2,72	

День 19																			
					Завтра	ıĸ													
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорийность	Ca	Р	Mg	Fe	K	I	Se	F	Витамин В1	Витамин В2	Витамин А	Витамин D	Витамин С, мг	№ рецептуры
Каша молочная гречневая	150																		
		6,3	6	17,85	107,6	84,6	54,3	4,9	0,9	25,5	0,04	0,0004	0,45	0,07	0,15	114,7	0,82		86
Кофейный напиток	180	2,25	3,24	25,8	136,8	124,9	61,99	9,96	0,9	35,29	0,019	0,0004	0,29	0,27	0,19	124,92	1,49		692
Масло сливочное		2,25	3,24	20,0	130,0	124,5	01,33	3,30	0,3	33,23	0,013	0,0004	0,23	0,21	0,13	124,32	1,40		092
порционное	5	0,04	3,62	0,08	33,05	0,6	0,85	0,02	0,01	0,75	0,0003			0,019	0,005	32,65	0,075		54-13-2020
Хлеб пшеничный	20				,						,				,				
		1,52	0,73	7,14		25	25,8	5,97	0,72	28,2				0,08				0,04	Пром
Итого за завтрак:	355	10,11	13,59	50,87	305,95	235,1	142,94	20,85	2,53	89,74	0,0593	0,0008	0,74	0,439	0,345	272,27	2,385	9,04	
Сок абрикосовый	150				Второй завт	зак													
		0,75		19,05	43	30	27	2	0,01	12					0,05	0,02	!	10,8	Пром
Яблоко	95	0,36		20,62	20,5	11,4	7,8	3,9	1,567	33,07	0,0045	0,0000075	0,712		0,0067	3,52		9,22	
Итого за завтрак:	150	1,11	0	39,67	63,5	41,4	34,8	5,9	1,577	45,07	0,0045	0,0000075	0,712	0	0,0567	3,54	0	20,02	
	1	1	ı	l	Обед							l		I	ı	ı			T
Суп сливочный с рыбой	150																		-
		5,5	9,25	1,42	224,2	109,7	119,7	2,8	0,9		0,01		0,03			68,7	5,05	0,6	54-16c-2020
Биточек мясной п/ф (высокой степени готовности) с соусом	60																		
		6,3	8,6	4,95	162,5	51	98,5	1,05	1,45				0,08	0,0007	0,0007	35,5	i		451
Каша перловая	110	2,3	4.0	18,2	74,1	17,7	54,5	2,3	0.7	10.5			0,016		0,0008			-	000
		2,3	4,6	10,2	74,1	17,7	54,5	2,3	0,7	18,5			0,016		0,0008				302
Напиток апельсиновый	150	0,75		18,9	51	18,1	6,08	3,25	0,2	25,2	0,02		0,86	0,007	0,007	2,25		9,9	699
Хлеб пшеничный	20	0,70		10,0	0.1	10,1	0,00	0,20	0,2	20,2	0,02		0,00	0,007	0,007	2,20		0,0	033
	00	1,52	0,73	7,14	28,5	25	25,8	5,97	0,72	28,2				0,08				0,04	Пром
Хлеб ржаной	20	0,78	0,16	7,3	34,8	16,2	27,7	8,86	0,62	14,6		0,00006	0,1	0,09	0,07			0,08	Пром
Итого за обед:	510	17,15	23,34	57,91		237,7	332,28	24,23	4,59		0,03	0,00006	1,081	0,1777	0,0785	106,45	5,05		
		, , ,			Полдни		,	, -	,			.,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	,,,,,,		.,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,			-,-	
Напиток кисломолочный																			
"Снежок"	150	4,2	3,75	16,8	121,5	178,5	113,5	4,2	0,15		0,013	0,00003	0,003	0,06	0,22	33	0,07	0,9	Пром
Батон молочный	50	2,28	0,27	10,7	99,9						0,0001								Пром
Итого за полдник:	200	6,48	4,02	27,5		178,5	113,5	4,2	0,15	0	0,0131	0,00003	0,003	0,06	0,22	33	0,07	0,9	
CLIDHIAVIA IAS TRODOFO	150	1		1	Ужин									l		l			
Сырники из творога	150	8,8	11,2	1,6	130,6	142,5	86,25	3,5	1,4				0,003		0,3	96,5	2,5	1,83	358
Джем	35		,_										2,200						
	-	0,08		1,1	52,3	3,5	6,4	0,6	0,08	52,9			-		0,007	0,0008	0,0008	0,78	
Компот из чернослива	180																		-
V5	00	0,5		10,1	104,4					101,2			-					4,68	638
Хлеб пшен.	20	1,52	0,73	7,14	28,5	25	25,8	5,97	0,72	28,2			-	0,08				0,04	Пром
Хлеб ржаной	20	1,52	0,73	1,14	28,3	25	23,8	3,97	0,72	20,2				0,08				0,04	Пром
	<u></u>	0,78	0,16	7,3	34,8	16,2	27,7	8,86	0,62	14,6		0,00006	0,1	0,09	0,07			0,08	Пром
Итого за ужин:	405	11,68	12,09	27,24	350,6	187,2	146,15	18,93	2,82	196,9	0	0,00006	0,103	0,17	0,377	96,5008	2,5008	7,41	

Итого за день: 46,53 53,04 203,19 1516,55 879,9 769,67 74,11 11,667 418,21 0,1069 0,0009575 2,639 0,8467 1,0772 511,7608 10,0058 52,99

День 20																			
					Завтра	ак								•					
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорийность	Ca	Р	Mg	Fe	K	I	Se	F	Витамин В1	Витамин В2	Витамин А	Витамин D	Витамин С, мг	№ рецептуры
Каша молочная "Дружба"	150																		
Lloš o zurouou	180	4,5	1,05	15,9	171	84,67	54,3	8,95	1,2	25,5	0,007	0,0004	0,45	0,075	0,15	118,5	1,5	0,75	84
Чай с лимоном	100	0,1		8,1	32,8	12,2	23,3	7,5		23,3	0,018		0,09					4,7	686
Хлеб пшеничный	20																		
Итого за заптивки	350	1,52 6,12	0,73 1,78	7,14 31,14	28,5 232,3	25 121,87	25,8 103,4	5,97 22,42	0,72 1,92	28,2 77	0,025	0,0004	0,54	0,08 0,155	0,15	118,5	1,5	0,04 5,49	Пром
Итого за завтрак:	330	0,12	1,70	31,14	дод, завтрания в пробеждения в примения в примения в пробеждения в примения в прим		103,4	22,42	1,92	- 77	0,023	0,0004	0,34	0,133	0,13	110,5	1,5	5,49	
Банан	95	0,615	0,2	8,9		3,8	13,3	3,15	0,475	22,8	0,025	0,0005	0,095		0,023	10,9		4,275	Пром
Компот				-		·	·					·							•
консервированный	150	0,4		15,75	40,2	2,7	1,6	1,4	0,3	40		0,0001			0,04	16		8,3	Пром
Итого за завтрак:	245	1,015	0,2	24,65	52,7	6,5	14,9	4,55	0,775	62,8	0,025	0,0006	0,095	0	0,063	26,9	0	12,575	
	ı				Обед	1								1		1	l		
Огурец свежий долькой	40	0.00	201		50.0	0.00	10 =	4.40	0.40	40.01	0.0000		2.02		0010	00.1		0.01	E4.0.0005
		0,96	3,04	5,2	52,8	6,88	12,5	1,16	0,16	12,24	0,0008		0,03		0,012	28,4		6,64	54-23-2020
Борщ со свежей капустой	150																		
		2,52	5,7	11,6	109,5	27	22,9	1,2	0,6	10,9	0,003		0,0007			9,4	5,8	5,4	110
Азу с мясом (п/ф высокой степени готовности)	150																		
TOTOLING THI	100	9,6	5,6	11,4	197,9	43,8	56,16		1,9		0,002			0,17	0,44	114,08			438
Напиток из свежих груш	150																		
Vacé amounturi	20	0,15	0,15	20,1	82,5	12	4,5			22								0,6	240
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,73	7,14	28,5	25	25,8	5,97	0,72	28,2				0,08				0,04	Пром
Хлеб ржаной	20	0,78	0,16	7,3	34,8	16,2	27,7	8,86	0,62	14,6		0,00006	0,1	0,09	0,07			0,08	Пром
Итого за обед:	530	15,53	15,38			130,88	149,56			87,94	0,0058	0,00006			0,522	151,88	5,8	12,76	Пром
	1	10,00	10,00	,-	Полдни		,	,		,	-,	5,0000	-,		-,	,	-,-	,	
Чай несладкий	180	0,1		2,43	17,7		1,8	1,3											685
Конфета шоколадная	25	0,57		0,5	68,3	14,4	14,4	3,9											Пром
Итого за полдник:	205	0,67	0	2,93	86	14,4	16,2	5,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	T				Ужин									1		1	1		
Кукуруза консервированная	35															1			
копосрынроваппая	33	1,82	0,14	1,9	20,3	14,7	14,35	2,55	0,098	17,6		0,000007	0,01		0,009			1,68	51-213-2020
Омлет натуральный	150	1,02	0,17	1,5		1-1,1						-	0,01		0,000			1,00	51-213 - 2020
		6,4	9,4	1,1	138,6	240,6	167,6	3,9	0,9		0,008		0,018	0,005		95	3,20	0,5	340
Компот из изюма	180			_															_
Хлеб пшен.	20	0,36		8,6	95,4		51,2			50,4								6	638
, 5.55 muon.		1,52	0,73	7,14	28,5	25	25,8	5,97	0,72	28,2				0,08				0,04	Пром
Хлеб ржаной	20	.,52	2,70	.,	20,0	20	_5,0	2,3.	-,,,_	_3,2				3,00				0,01	
		0,78	0,16	7,3	34,8	16,2	27,7	8,86	0,62	14,6		0,00006	0,1	0,09	0,07			0,08	Пром
Итого за ужин:	405	10,88	10,43			296,5	286,65			110,8	0,008	0,000067	_					8,3	
Итого за день:		34,215	27,79	147,5	1194,6	570,15	570,71	70,64	9,033	338,54	0,0638	0,001127	0,8937	0,67	0,814	392,28	10,5	39,125	

Таблица № 1 пищевой и энергетической ценности за 20 дней в среднем рациона питания детей от 1 до 3 лет, посещающих МКДОУ г.Зимы с 12-часовым режимом функционирования.

	таолица	№ 1 пищев	ои и эпер	летическо	и ценност	1 за 20 дпе	и в сред	пем рацис	ла питапи	я детей от	т до з лет	, посещаю	щих ічікді	ЈУ 1.ЗИМЫ	C 12-9aco	вым режи	мом функі	тиониров	апия.				
																					Итого за 20		
	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	11день	12день	13день	14день	15день	16день	17день	18день	19день	20день	дней	Норма	Отклонение
Завтрак																						20%	
Белки	11,2	5,8	13,3	4,9	7,9	11,0	4,8	13,8	10,1	6,1	11,2	6,0	8,1	6,9	5,6	5,0	9,8	9,5	10,1	6,1	8,4		
Жиры	18,2	10,4	15,5	6,9	12,3	16,7	15,3	10,3	13,6	1,8	18,2	6,0	10,8	11,3	6,6	10,5	6,9	22,0	13,6	1,8	11,4		
Углеводы	35,6	33,5	51,1	. 33,7	46,2	38,1	37,6	38,1	50,8	33,9	35,6	36,3	50,8	42,6	31,5	33,8	38,7	37,4	50,9	31,1	39,4		
Ккал	328,0	280,4	357,4	213,6	299,2	382,5	192,0	297,6	306,0	243,3	328,0	252,0	294,9	273,3	237,5	246,6	276,2	253,5	306,0	232,3	280,0	280	100,00
Второй завтра	ак																					5%	
Белки	1,2	1,1	1,1	0,5	1,8	0,7	0,9	0,5			0,9	0,7	0,4	1,0	0,9	0,6	0,9	0,5	1,1	1,0	0,9		
Жиры	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,1	0,0	0,2	0,3	0,2	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0	0,2	0,1		
Углеводы	16,5	39,5	22,2			32,1	41,0	- , .	- , -		27,5		28,6	36,4	27,5		19,6	29,9			- /		
Ккал	56,0	71,5	63,0	88,7	108,5	65,0	80,0	103,0	76,8	63,5	53,6	65,0	48,0	77,5	59,2	46,4	69,7	88,7	63,5	52,7	70,0	70	100,00
Обед																						35%	
Белки	17,4	12,7	15,9			17,2	14,5	,			16,4	,	21,1	20,3	19,1		16,4	21,0	. ,		.,.		
Жиры	20,6	21,1	17,9				17,9			,	12,9		19,6	19,3	22,7		17,5	20,5					
Углеводы	59,9	58,9	61,5		49,2	58,7	62,7				62,2	,	66,6	58,7	57,9		76,8	57,6		62,7			
Ккал	532,3	457,8	486,7	454,1	433,1	525,6	446,8	498,5	475,1	499,1	457,5	436,8	488,9	470,9	465,2	574,6	495,9	519,9	575,1	506,0	490,0	490	100,0
Полдник																						15%	
Белки	4,4	5,2									8,5		2,0				8,7						
Жиры	6,8	5,5	5,5			4,9	9,4				11,5	4,9	1,9	5,5			9,6	5,3					
Углеводы	61,6	41,1	28,2			45,3	47,3				59,6		45,7	31,1	30,5		34,5						
Ккал	182,8	199,2	186,3	219,5	246,9	244,5	284,0	198,5	221,4	128,5	234,2	244,5	170,0	246,1	251,1	157,0	230,5	247,1	221,4	86,0	210,0	210	100,0
Ужин																						25%	
Белки	8,4	16,2	8,6			7,8	11,8				9,2		9,6	_			5,6	7,9		- /-	. ,		
Жиры	5,6	12,6	8,6			12,2					15,6	,	10,4	6,1	8,2		11,0	8,5					
Углеводы	49,4	35,7	28,6			50,1	30,8		- /-		36,8		27,4	43,2	. , .		32,4	32,3		26,0			
Ккал	318,3	337,4	375,6	329,3	394,9	391,1	341,6	342,9	398,0	255,0	400,3	382,9	261,8	312,6	433,4	381,5	287,1	388,5	350,6	317,6	350,0	350	100,0
Итого:																						100%	
Белки	42,5	40,9	44,0			45,6	41,7				46,1		41,2	41,9			41,4	45,1				42	
Жиры	51,1	49,6	47,7		50,1	53,1	54,7		- /-		58,1	50,0	42,8	42,3	42,3		45,3	56,4				47	, .
Углеводы	223,1	208,7	191,6			224,4	219,3		- ,-		221,8	210,7	219,1	211,9	176,4		202,0	211,4	203,2	147,5	,.	203	
Ккал	1417,4	1346,3	1469,0	1305,2	1482,6	1608,7	1344,4	1440,5	1477,3	1189,4	1473,6	1381,2	1263,6	1380,4	1446,3	1406,1	1348,9	1497,6	1516,6	1194,6	1400	1400	100,0

Таблица № 2 по процентному распределению пищевой и энергетической ценности по приемам пищи, по дням и за 20 дней в среднем для детей от 1 до 3 лет, посещающих МКДОУ г.Зимы

с 12-часовым режимом функционирования.

	12-1000	вым режим	low wynik	циониро	, Dannin					I											
	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	11день	12день	13день	14день	15день	16день	17день	18день	19день	20день	Итого за 20 дней
Завтрак																					
Белки	26,6	13,8	31,5	11,7	18,8	26,2	11,5	32,9	24,1	14,6	26,6	14,4	19,3	16,5	13,3	11,8	23,2	22,5	24,1	14,6	19,9
Жиры	38,6	22,1	32,9	14,6	26,2	35,4	32,4	21,9	28,9	3,8	38,6	12,7	23,0	23,9	14,0	22,3	14,7	46,9	28,9	3,8	24,3
Углеводы	17,5	16,5	25,2	16,6	22,8	18,8	18,5	18,8	25,0	16,7	17,5	17,9	25,0	21,0	15,5	16,7	19,0	18,4	25,1	15,3	19,4
Ккал	23,4	20,0	25,5	15,3	21,4	27,3	13,7	21,3	21,9	17,4	23,4	18,0	21,1	19,5	17,0	17,6	19,7	18,1	21,9	16,6	20,0
Второй завт																					
Белки	2,9		2,5	1,2	4,3	1,7	2,2	1,2	3,2	3,3	2,1	1,7	0,9		2,0	1,4	2,2	1,2	,	2,4	
Жиры	0,0	0,0	0,4	0,0	0,4	0,3	0,0	0,3	0,7	0,4	0,0	0,3	0,0	0,4	0,0	0,3	0,4	0,0	0,0	0,2	
Углеводы	8,1	19,5	10,9	14,7	12,5	15,8	20,2	20,1	6,4	13,7	13,5	15,8	14,1	17,9	13,6	6,6	6,6	14,7	19,5	14,0	
Ккал	4,0	5,1	4,5	6,3	7,8	4,6	5,7	7,4	5,5	4,5	3,8	4,6	3,4	5,5	4,2	3,3	5,0	6,3	4,5	3,8	5,0
Обед																					
Белки	41,4		37,9	52,0	40,3	41,0	34,6	33,8	50,0	51,7	38,9	39,9	50,1	48,4	45,5	43,0	39,0	50,1	40,8	37,0	
Жиры	43,8	44,9	38,1	37,7	34,7	40,9	38,1	44,2	35,2	47,4	27,5	43,8	41,7	41,0	48,2	57,0	37,3	43,6	49,7	41,4	41,8
Углеводы	29,5	29,0	30,3	27,2	24,3	28,9	30,9	35,5	23,0	36,6	30,7	34,5	32,8	28,9	28,5	36,1	37,8	28,4	28,5	30,9	30,6
Ккал	38,0	32,7	34,8	32,4	30,9	37,5	31,9	35,6	33,9	35,7	32,7	31,2	34,9	33,6	33,2	41,0	35,4	37,1	41,1	36,1	35,0
Полдник																					
Белки	10,4	12,3	12,4	13,4	12,3	21,2	22,8	12,3	15,4	1,1	20,1	21,2	4,9	12,3	17,4	2,9	20,7	14,7	15,4	13,2	13,8
Жиры	14,5	11,8	11,7	9,6	11,8	10,3	20,1	11,8	8,6	2,1	24,5	10,3	4,1	12,9	10,1	4,2	20,5	11,4	8,6	0,0	10,9
Углеводы	30,3	20,2	13,9	10,0	15,3	22,3	23,3	15,3	13,5	20,2	29,4	22,3	22,5	15,3	15,0	16,1	14,3	26,7	13,5	1,4	18,1
Ккал	13,1	14,2	13,3	15,7	17,6	17,5	20,3	14,2	15,8	9,2	16,7	17,5	12,1	17,6	17,9	11,2	16,5	17,7	15,8	6,1	15,0
Ужин																					
Белки	19,9	38,5	20,5	23,3	21,1	18,5	28,2	21,6	14,2	25,3	21,9	27,4	23,0	20,4	20,7	18,2	13,4	18,9	27,8	25,9	22,4
Жиры	11,9	26,8	18,4	23,4	33,5	25,9	25,7	21,8	19,1	22,2	33,1	39,3	22,1	12,9	17,5	21,9	23,4	18,1	25,7	22,2	23,3
Углеводы	24,3	17,6	14,1	15,7	25,1	24,7	15,2	17,6	26,8	12,6	18,1	13,3	13,5	21,3	14,3	23,8	16,0	15,9	13,4	12,8	17,8
Ккал	22,7	24,1	26,8	23,5	28,2	27,9	24,4	24,5	28,4	18,2	28,6	27,4	18,7	22,3	31,0	27,3	20,5	27,8	25,0	22,7	25,0
Итого:																					
Белки	101,1	97,4	104,9	101,7	96,8	108,6	99,2	101,7	107,0	95,9	109,7	104,6	98,1	99,8	99,0	77,2	98,5	107,5	110,8	81,5	100,0
Жиры	108,8	105,5	101,4	85,4	106,6	112,9	116,3	100,1	92,5	75,9	123,6	106,5	91,0	90,1	89,9	105,8	96,3	120,0	112,9	59,1	100,0
Углеводы	109,9	102,8	94,4	84,3	99,9	110,5	108,0	107,3	94,8	99,8	109,3	103,8	107,9	104,4	86,9	99,2	99,5	104,1	100,1	72,7	100,0
Ккал	101,2	96,2	104,9	93,2	105,9	114,9	96,0	102,9	105,5	85,0	105,3	98,7	90,3	98,6	103,3	100,4	96,4	107,0	108,3	85,3	100,0

Габлица N	23 по сод	ержанию і	иикроэл	ементов и	витами	нов по прі	иемам п	ищи, по д	нями за	20 дней в	среднем	для дете	й от 1 до 3	3 лет, посе	щающих	МКДОУ г.	Зимы с 12	2-часовы	м режим	ом функц	ионирова	ния.	
							_															Суточная	
	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день		9 день	10 день	11день			14день			17день	18день			20 дней	норма	ł
a	687,6	847,4	899,7	892,4	744,0	1152,8	750,2	767,4	771,8	713,5	791,1	1060,0	838,9	649,6	707,5	575,9	787,5	913,7	879,9	570,2	800,0	800	ı
•	536,4	754,4	815,8	738,4	752,4	734,0	662,7	746,7	609,6	679,1	820,3	695,1	680,5	694,0	668,7	526,6	748,0	798,0	769,7	570,7	700,0	700	i
Иg	72,2	83,5	96,1	80,0	78,1	80,1	77,7	87,7	74,8	78,4	81,4	77,7	86,2	76,8	77,3	79,2	81,2	87,6	74,1	70,6	80,0	80	ı
e	9,8	12,2	10,2	9,9	10,1	10,4	11,1	11,4	9,7	7,3	10,2	10,1	10,4	8,7	9,9	8,4	9,3	9,9	11,7	9,0	10,0	10	i
	334,4	372,1	459,5	396,0	451,7	370,7	450,0	428,1	444,9	342,4	408,3	315,0	422,5	416,3	366,5	424,0	393,2	448,9	418,2	338,5	400,0	400	ı
	0,05	0,07	0,08	0,05	0,09	0,08	0,06	0,05	0,08	0,08	0,07	0,06	0,10	0,08	0,05	0,04	0,07	0,08	0,11	0,06	0,07	0,07	i
e	0,001	0,001	0,003	0,001	0,007	0,001	0,001	0,002	0,001	0,001	0,002	0,001	0,001	0,002	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,0015	ı
	1,2	2,7	1,2	1,1	0,7	1,0	1,6	1,5	1,4	2,0	1,3	0,9	2,2	0,6	2,0	1,5	1,1	0,6	2,6	0,9	1,4	1,4	i
ит В1	0,8	0,9	0,9	0,6	0,8	1,1	0,7	0,8	0,8	0,6	0,8	0,8	1,0	0,6	0,7	0,8	0,9	0,8	0,8	0,7	0,8	0,8	ı
вит В2	0,4	0,8	1,0	1,0	1,1	1,2	1,0	0,9	0,8	0,8	0,7	1,1	1,1	1,1	0,8	0,6	0,7	0,8	1,1	0,8	0,9	0,9	ı
вит А	396,7	557,2	434,8	452,6	419,3	500,0	413,9	523,2	387,2	369,7	449,1	467,9	505,6	418,4	465,3	453,5	430,2	447,1	511,8	392,3	450	450	ł
вит D	8,0	9,6	11,8	9,7	7,3	15,9	9,5	9,9	9,5	9,5	9,3	9,2	10,2	10,2	9,5	9,9	11,4	9,6	9,4	10,5	10,0	10	i
ит С	38,5	48,2	54,8	41,6	41,8	48,3	47,9	36,9	56,6	50,7	53,8	42,8	28,8	40,5	51,7	41,4	49,2	34,7	53,0	39,1	45,0	45	i

Таблица № 4 по суммарным объемам блюд по приемам пищи (в граммах), по дням и за 20 дней в среднем для детей от 1 до 3 лет, посещающих МКДОУ г.Зимы с 12-часовым режимом функционирования.

	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	11день	12день	13день	14день	15день	16день	17день	18день	19день		Итого за 20 дней	Норма не менее
Завтрак	370,0	355,0	390,0	350,0	355,0	375,0	355,0	390,0	355,0	350,0	365,0	360,0	350,0	355,0	350,0	355,0	350,0	365,0	355,0	350,0	360,0	350
2 Завтрак	245,0	245,0	245,0	245,0	245,0	245,0	245,0	245,0	245,0	245,0	245,0	245,0	105,0	245,0	245,0	105,0	245,0	245,0	150,0	245,0	226,3	100
Обед	520,0	510,0	520,0	530,0	510,0	520,0	510,0	520,0	520,0	510,0	510,0	510,0	520,0	520,0	530,0	520,0	520,0	510,0	510,0	530,0	517,5	450
Полдник	220,0	200,0	205,0	205,0	200,0	200,0	230,0	200,0	200,0	205,0	220,0	200,0	230,0	200,0	230,0	200,0	200,0	230,0	200,0	205,0	209,0	200
Ужин	410,0	405,0	410,0	410,0	410,0	410,0	405,0	400,0	410,0	405,0	410,0	405,0	405,0	405,0	405,0	410,0	410,0	410,0	405,0	405,0	407,3	400

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. «Хлебпродинформ». Москва 2004 г. 89,78,140,134,124,110,132,135,114,534,302,77,186,520,216,302,366,340,358,337,374,373,463,437,436,431,498,451,423,439,443,438,334,693,684,630,692,638,631,643,699,698,707,697,726,802,600

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений. Пермь $2004 \, \mathrm{r}$. 130,36,40,37,47,90,99,96,98,93,44,91,86,84,204,104,373,139,200,230,685,262,686,240,256,273,279,736,764,274,

Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста, Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей человека, и благополучия человека, Новосибирск 2021

 $54-203-2020, 54-33-2020, 54-23-2020, 54-213-2020, 54-13-2020, 54-5c-2020, 54-16c-2020, 54-1\kappa-2020, 54-1\Gamma-2020, 54-4\Gamma-2020, 54-16c-2020, 54-16c-202$

Нормы питания по 20-дневному менн	для д	етей 1	3 лет,	посеща	нощи	к МКДС	У г.Зи	иы с 1	2-часо	вым реж	имом с	рункци	онирова	ания ос	енне-зи	мне-вес	енний г	ериод	в 2022-2	023гг.		
Наименование продуктов	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	11день	12день	13день	14день	15день	16день	17день	18день	19день	20день	В среднем за 20 дней	Суточная
Хлеб пшеничный	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60		60	60	60		60	60	
Хлеб ржаной	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
Мука пшеничная	80	22	45		33	23	23	38	11	25	80	20	2	32		8			23	35	25	
Крупа, бобовые	20	68	20	20	62		20	20	20	20	49	30	20	20	45	25	64	20	40	20	30,2	
Макаронные изд	5		40				8	30			5	8			40	30					8,3	
Картофель	223	25	86	162	201	144	162	150	153	130	130	25	157	50	53	109	37	169	75	165	120,3	120
Овощи	226	28	102	270	220	246	121	135	300	228	140	65	82	210	255	215	220	309	107	125	180	
Фрукты свежие	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95
Фрукты сухие	11	11	11	11	11	11		12		12	12	12		11	11	11		11	11	11	9	
Сок	180		180		180		180		180			180	180	180		180			180	200	100	100
Кондитерские изд. (без крема)		25	25	25						25			45			25		50		25	12,25	12
Caxap	25	26	25	25	25	30	24	25	25	22	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25,1	
Масло сливочное	26,5	18	20	24	31	18	21,75	13,75	24	15	14,75	13	14,4	16,75	13,75	18,75	18,75	16,75	15	12,75	18,3325	
Масло раст.	7	10	9	10	10	6	13	6	12	10	10	8	18	6	8	8	8	8	8	8	9,2	2 9
Яйцо	5	33	40	120	34	5	26	47		131	5	25	124			6	48,5		27	124	40,025	40
Молоко	508	461,5	290	285	430	438	170	535	337,5	365	414,5	324	340	477	355	300	442,5	491,5	415	426	390,275	390
Творог		141					152					112					50		152		30,35	
Мясо	60		130	15	39		39	79	79		60	39	15	79	62	60		66	80	98	50	
Курица	25			67	25	60			25	15	25				25	25		84		25	20,05	
Субпродукты (печень, язык, сердце)					100		100						100				100				20	
Рыба		105			40	30		39		107	40	105		30				107	39		32,1	32
Сметана		10		15	10		15	15	5			20	10	15	10	10	10		15	20	9,0	9
Сыр	15		9			15					15	4			9			15			4,1	4
Чай	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		0,5	0,5		1		0,6	1	0,6	0,6	0,5	0,6	0,6		1	0,5	0,5
Кофейный напиток		3			3			3				2,5		3		2,5				3	1	1
Какао	2,5			2,5		2,5		•		2,5								_			0,5	0,5
Соль	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
Дрожжи					1,6		1,6	1,6						1,6			1,6				0,4	
Крахмал				10					10				10					10			2	. 2

1день	2день	Здень	4день	5день	6день	7день	8день	9день	10день
Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак
Каша молочная	Каша молочная	Каша молочная		Каша молочная	Суп молочный с	Каша молочная	Каша молочная	Каша молочная	Каша молочная
манная	ячневая	пшенная	Каша молочная рисовая	кукурузная	вермишелью	геркулесовая	пшеничная	гречневая	"Дружба"
Какао с молоком	Чай с молоком	Кофейный напиток с молоком	Чай с сахаром	Чай с молоком	Какао с молоком	Чай с сахаром	Чай с молоком	Кофейный напиток с молоком	Чай с сахаром
Сыр "Россиский"	Масло сливочное	Яйцо отварное		Масло сливочное	Сыр "Голландский"	Масло сливочное	Яйцо отварное	Масло сливочное	
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
Второй завтрак	Второй завтрак	Второй завтрак	Второй завтрак	Второй завтрак	Второй завтрак	Второй завтрак	Второй завтрак	Второй завтрак	Второй завтрак
Сок вишневый	Яблоко	Сок абрикосовый	Груша	Сок яблочный	Мандарин	Сок виноградный	Яблоко	Сок грушевый	Банан
Мандарин	Напиток апельсиновый	Апельсин	Напиток лимонный	Банан	Напиток из свежих яблок	Груша	Напиток из св.груш	Апельсин	Напиток апельсиновый
Обед	Обед	Обед	Обед	Обед	Обед	Обед	Обед	Обед	Обед
			Огурец св.долькой						
Суп картофельный с макаронными изделиями	Суп крестьянский	Суп с фрикадельками	Щи со свежей капустой	Суп картофельный с горохом	Суп картофельный с сайрой	Борщ со свежей капустой	Суп картофельный с клецками	Рассольник "Ленинградский"	Суп с домашней лапшой
Мясные тефтели (п/ф высокой степени готовности)	Рыба, тушеная с овощами	Гуляш из говядины (п/ф высокой степени готовности)	Жаркое по-домашнему с курицей (говядина п/ф высокой степени готовности)	Печень по- строгановски	Котлета куриная (п/ф высокой степени готовности)	Шницель печеночный	высокой степени готовности)	Капуста, тушеная с мясом (п/ф высокой степени готовности)	Рыба припущенная в молоке
Капуста тушеная	Рис отварной	Овощное рагу		Каша гречневая	Капуста тушеная	Картофельное пюре	Макаронные изделия отварные		Картофельное пюре
Компот из сухофруктов	Компот из чернослива	Компот из кураги	Компот из изюма	Компот из чернослива и кураги	Компот из сухофруктов	Напиток апельсиновый	Компот из чернослива и кураги	Кисель из кураги	Компот из изюма
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник
Блинчики с джемом (пром.произв.)	Пряник (пром.произв.)	Печенье (пром.произв.)	Вафли	Булочка "Ванильная"	Коржик молочный	Ватрушка	Сдоба	Батон молочный	Печенье (пром.произв.)
Чай с сахаром	Молоко кипяченое	Напиток кисломолочный "Йогурт"	Бифидок фруктовый	Молоко кипяченое	Напиток кисломолочный "Снежок"	Бифидок фруктовый	Молоко кипяченое	Напиток кисломолочный "Снежок"	Сок персиковый
Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин
Зеленый горошек	конср.	Помидор свежий долько	Маринад из моркови	Сельдь соленая	Помидор свежий долькой	1	Зеленый горошек конср.	Икра свекольная	Кукуруза консер.
Картофель тушеный	Запеканка творожная	Макаронные изделия, запеченные с сыром	Омлет натуральный	Картофельное пюре	Овощное рагу	Сырники из творога	Суп сливочный с рыбой	Картофель отварной	Омлет натуральный
	Сгущ.молоко					Соус яблочный			
Напиток из св.ябл	Отвар из шиповника	Чай с лимоном	Кисель из кураги	Напиток из.груш	Кофейный напиток	Компот из кураги	Отвар из шиповника	Напиток из св.яблок	Чай с лимоном
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной

11день	12день	13день	14день	15день	16день	17день	18день	19день
Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак
Каша молочная манная	Суп молочный с вермишелью	Каша молочная пшенная	Каша молочная кукурузная	Каша молочная ячневая	Каша молочная рисовая	Каша молочная пшеничная	Каша молочная геркулесовая	Каша молочная гречневая
Какао с молоком	Чай со сгущ. молоком	Кофейный напиток с молоком	Чай с лимоном	Чай со сгущ. молоком	Чай с сахаром	Какао с молоком	Чай со сгущ. молоком	Кофейный напиток с молоком
Сыр "Российский"			Масло сливочное		Масло сливочное		Сыр "Голландский"	Масло сливочное
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
Второй завтрак	Второй завтрак	Второй завтрак	Второй завтрак	Второй завтрак	Второй завтрак	Второй завтрак	Второй завтрак	Второй завтрак
Груша	Мандарин	Яблоко	Сок персиковый	Компот конс.	Мандарин	Сок грушевый	Груша	Сок абрикосовый
_	Напиток из.свежих яблок	Мармелад	Банан	Груша	Пастила	Апельсин	Напиток лимонный	Яблоко
Обед	Обед	Обед	Обед	Обед	Обед	Обед	Обед	Обед
				Огурец св.долькой				
Суп картофельный с макаронными изделиями	Суп овощной	Щи со свежей капустой	Свекольник			Рассольник "Ленинградский"	Суп с фрикадельками	Суп сливочный с рыбой
Котлета мясная (п/ф высокой степени готовности)	Рыба, запеченная в сметанном соусе		Плов с мясом (п/ф высокой степени готовности)		Мясные тефтели (п/ф высокой степени готовности)	Шницель печеночный	Рыба припущенная	Биточек мясной (п/ф высокой степени готовности)
Каша гречневая	Рис отварной	Картофель отварной			Макаронные изделия отварные	Рис с овощами	Картофельное пюре	Каша перловая
Напиток лимонный	Сок виноградный	Кисель из кураги	Компот из кураги	Напиток апельсиновый	Компот из чернослива и кураги	Напиток из свежих яблок	Компот из сухофруктов	Напиток апельсиновый
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник
Блинчики с джемом (пром.произв.)	Коржик молочный Напиток	Пряник (пром.произв.)	Булочка "Домашняя"	Батон молочный	Печенье (пром.произв.)	Ватрушка с творогом	Пряник (пром.произв.)	Батон молочный
Молоко кипяченое	кисломолочный "Снежок"	Чай с молоком	Молоко кипяченое	Бифидок фруктовый	Сок вишневый	Молоко кипяченое	Напиток кисломолочный "Йогурт"	Напиток кисломолочный "Снежок"
Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин
Сельдь соленая		Зеленый горошек ко	нср.	Кукуруза консер.	Маринад из моркови	Помидор свежий долькой	Зеленый горошек конср.	
	Пудинг из творога с яблоком	Омлет натуральный		Макаронные изделия, запеченные с сыром		Овощное рагу	Капуста тушеная с куриным филе	Сырники из творога
	Сгущ.молоко							Джем
Компот из чернослива	Компот из сухофруктов	Чай с сахаром	Напиток из свежих груш	Компот из изюма	Кофейный напиток	Чай с лимоном	Кисель из кураги	Компот из чернослива
Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной

20день
Завтрак
Каша молочная "Дружба"
Чай с лимоном
Хлеб пшеничный
Второй завтрак
Банан
Компот конс.
Обед
Огурец св.долькой
Борщ со свежей капустой
Азу с мясом (высокой стпени готовности)
Напиток из свежих груш
Хлеб пшеничный
Хлеб ржаной
Полдник
Конфета шоколадная
Чай несладкий
Ужин
Кукуруза консер.
Омлет натуральный
Компот из изюма
Хлеб пшеничный
Хлеб ржаной