Повидло яблочное (порциями)

Утверждаю Директор 200 Рацион питания" Т.Г. Копцева Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

	я катекория: Ясли (от 1 до 3 дет)	Неделя:	1		День:	понедельни	K
	OCHANN TO SO			тевне веще	4000	15 Энерге-	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки, гр	Жиры, мл	Углеводы, гр	тйческая ценность, Ккал	№ рецептурь
	Каша пшенная молочная жидкая Пермь	155	5,6	4,6	25,0	156,2	235
	Какао с молоком	180	3,5	4,0	10,4	74,6	462
Завтрак	Батон	20	1,5	0,58	10,28	52,2	576
Завтрак	Масло сливочное порциями	4	0,032	3,2	0,052	26,5	79
	Сок фруктовый (по яблочному)	100	0,5	0,1	10,1	43,0	501
1того за За		459	11,13	12,48	55,83	352,5	301
11010 34 01	Маринад овощной без томата	30	0,25	2,96	2,82	39,03	430
	Суп картофельный с бобовыми и гренками	160	2,44	1,96	12,0	73,35	127
	Котлета из говядины	50	4,8	5	7,5	100,9	339
05.	Макаронные изделия отварные	110	4,1	3,63	21,7	135,3	256
Обед	Соус молочный к блюдам (3 вариант)	20	0,37	1,00	0,8	13,6	405
	Компот из изюма	150	0,22	0,008	13,12	54,0	494
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	20	2,0	1,6	10,0	47,0	108
	Хлеб ржаной обогащенный "Валетек 8"	20	1,0	2,66	7,0	35,0	48
Итого за О	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	560	15,15	18,82	74,94	498,18	
	Напиток кисломолочный (по кефиру)	100	2,9	2,5	4,0	50,5	470
Полдник							
	Рагу из овощей 2 вариант	80	3,4	4,1	11,4	119,3	177, 419
ый	Чай с лимоном	150	0,23	0,08	7,12	30,0	459
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	20	2,0	1,6	10,0	47,0	108
	Выпечка (расчет по сдобе обыкновенной)	30	4,0	5,8	28,5	174	421
	олдник уплотненный	380	12,6	14,1	61,0	420,8	
1того за де Рацион: Яс		Неделя:	38,9	45,4	191,8	1271,5 вторник	L
ацион. Л	JIN	Педеля.		uoni io noilio		Энерге-	ī
Прием	Наименование блюда	Bec	1 IND	цевые веще	ства	тическая	Nº
пищи		блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	рецептурь
	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" молочная	155	7	8,12	23	196	234
	жидкая с маслом сливочным Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,4	34,2	457
Завтрак	Батон	20	1,3	0,09	9	45,7	576
oub.pun	Сыр порциями	4	0,9	1,9	0,00	30,3	75
		1		,,,,			I
	Фрукты свежие (по яблоку)	100	0,4	0,4	9,8	44,0	82
∕того за За	автрак	459	9,78	11,01	50,2	350,2	
	Икра свекольная	30	0,5	1,7	2,6	21,6	53
	Суп картофельный с клецками и сметаной.	150	1,7	3,0	18,3	116,2	115, 144
	Котлеты рыбные любительские из минтая	50	6,50	3,0	12,6	94,0	308
Обед	Пюре картофельное	110	3,0	5,3	6,40	105,4	377
	Кисель из концентрата п/я вит	150	0,0	0	15	56,8	484
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	700	1	1,6	10,0	97,0	108
		20	2,0	1,0			
	Хлеб ржаной обогащенный "Валетек 8"	20	1,0	2,7	7,0	35,0	48
Итого за О	Хлеб ржаной обогащенный "Валетек 8"				7,0 71,9	35,0 526,0	
4	Хлеб ржаной обогащенный "Валетек 8"	20	1,0	2,7			
Полдник	Хлеб ржаной обогащенный "Валетек 8" бед Напиток кисломолочный (по кефиру)	20 530	1,0 14,7	2,7 17,3	71,9	526,0	48
Полдник уплотненн	Хлеб ржаной обогащенный "Валетек 8" бед Напиток кисломолочный (по кефиру) Запеканка из творога с яблоками со сгущённым	20 530	1,0 14,7	2,7 17,3	71,9	526,0	48
Полдник	Хлеб ржаной обогащенный "Валетек 8" бед Напиток кисломолочный (по кефиру) Запеканка из творога с яблоками со сгущённым молоком	20 530 100	1,0 14,7 2,9 9,5	2,7 17,3 2,5	71,9 4,0 41	526,0 50,5 260	48
Полдник уплотненн	Хлеб ржаной обогащенный "Валетек 8" бед Напиток кисломолочный (по кефиру) Запеканка из творога с яблоками со сгущённым	20 530 100	1,0 14,7 2,9	2,7 17,3 2,5	71,9	526,0 50,5	470
Полдник /плотненн ый	Хлеб ржаной обогащенный "Валетек 8" бед Напиток кисломолочный (по кефиру) Запеканка из творога с яблоками со сгущённым молоком Чай с сахаром	20 530 100 90 150	1,0 14,7 2,9 9,5 0,15	2,7 17,3 2,5 11,0 0,075	71,9 4,0 41 7	526,0 50,5 260 28,5	48 470 16,/5 457
Полдник уплотненн ый Итого за П Итого за да	Хлеб ржаной обогащенный "Валетек 8" бед Напиток кисломолочный (по кефиру) Запеканка из творога с яблоками со сгущённым молоком Чай с сахаром Батон олдник уплотненный	20 530 100 90 150 20 360	1,0 14,7 2,9 9,5 0,15 1,3 13,85 38,3	2,7 17,3 2,5 11,0 0,075 0,5	71,9 4,0 41 7 9 61 183,1	526,0 50,5 260 28,5 45,7 384,7 1260,9	48 470 16,/5 457
Полдник уплотненн ый Итого за П	Хлеб ржаной обогащенный "Валетек 8" бед Напиток кисломолочный (по кефиру) Запеканка из творога с яблоками со сгущённым молоком Чай с сахаром Батон олдник уплотненный	20 530 100 90 150 20	1,0 14,7 2,9 9,5 0,15 1,3 13,85 38,3	2,7 17,3 2,5 11,0 0,075 0,5 14,08	71,9 4,0 41 7 9 61	526,0 50,5 260 28,5 45,7 384,7 1260,9 среда	48 470 16,/5 457
Полдник уплотненн ый Итого за П Итого за д Рацион: Яо	Хлеб ржаной обогащенный "Валетек 8" бед Напиток кисломолочный (по кефиру) Запеканка из творога с яблоками со сгущённым молоком Чай с сахаром Батон олдник уплотненный	20 530 100 90 150 20 360 Неделя:	1,0 14,7 2,9 9,5 0,15 1,3 13,85 38,3 1	2,7 17,3 2,5 11,0 0,075 0,5 14,08 42,3	71,9 4,0 41 7 9 61 183,1 День:	526,0 50,5 260 28,5 45,7 384,7 1260,9	48 470 16,/5 457 576
Полдник уплотненн ый Итого за П Итого за д Рацион: Я	Хлеб ржаной обогащенный "Валетек 8" бед Напиток кисломолочный (по кефиру) Запеканка из творога с яблоками со сгущённым молоком Чай с сахаром Батон олдник уплотненный ень	20 530 100 90 150 20 360 Неделя:	1,0 14,7 2,9 9,5 0,15 1,3 13,85 38,3	2,7 17,3 2,5 11,0 0,075 0,5 14,08 42,3	71,9 4,0 41 7 9 61 183,1 День:	526,0 50,5 260 28,5 45,7 384,7 1260,9 среда Энерге-	48 470 16,/5 457 576
Полдник уплотненн ый Итого за П Итого за д Рацион: Яб	Хлеб ржаной обогащенный "Валетек 8" бед Напиток кисломолочный (по кефиру) Запеканка из творога с яблоками со сгущённым молоком Чай с сахаром Батон олдник уплотненный ень сли Наименование блюда	20 530 100 90 150 20 360 Неделя: Вес блюда	1,0 14,7 2,9 9,5 0,15 1,3 13,85 38,3 1	2,7 17,3 2,5 11,0 0,075 0,5 14,08 42,3 цевые веще	71,9 4,0 41 7 9 61 183,1 День:	526,0 50,5 260 28,5 45,7 384,7 1260,9 среда Энерге- тическая ценность	48 470 16,/5 457 576 Ng peцептуры
уплотненн ый Итого за П Итого за д Рацион: Яс	Хлеб ржаной обогащенный "Валетек 8" бед Напиток кисломолочный (по кефиру) Запеканка из творога с яблоками со сгущённым молоком Чай с сахаром Батон олдник уплотненный ень	20 530 100 90 150 20 360 Неделя:	1,0 14,7 2,9 9,5 0,15 1,3 13,85 38,3 1	2,7 17,3 2,5 11,0 0,075 0,5 14,08 42,3	71,9 4,0 41 7 9 61 183,1 День:	526,0 50,5 260 28,5 45,7 384,7 1260,9 среда Энерге- тическая	48 470 16,/5 457 576

				7.10				
	Сок фруктовый (по яблочному)	100	0,5	0,1	10,1	43,0	501	
1того за За	автрак	465	9,54	9,08	50,02	350,4		
			_					i
	Икра овощная	30	0,39	0,81	1,14	13,50	52	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,63	2,6	11,3	63	147	
22	Голубцы ленивые	50	4,5	5,8	2,0	90	333	
Обед	Каша ячневая рассыпчатая	110	4,8	3,2	26,0	179	208	
		150	0,45	0,075	15,1	63,0	495	
	Компот из смеси сухофруктов							
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	20	2,0	1,6	10,0	47,0	108	
	Хлеб ржаной обогащенный "Валетек 8"	20	1,0	2,66	7,0	35,0	48	
того за О	бед	530	14,8	16,7	72,5	490,5		i
					,			1
	Напиток кисломолочный (по кефиру)	100	2,9	2,5	4,0	50,5	470	
Полдник								
плотненн	Котлета из птицы припущенная	30	4,5	6,2	11,3	93,0	228	_
ый	Пюре из гороха с маслом	82	4,0	6,1	29	201,0	388	
	Чай с сахаром	150	0,15	0,075	6,97	28,5	457	1
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	20	2,0	1,6	10.0	47,0	108	
того за По	олдник уплотненный	382	13,6	16,5	61,3	420,0		
того за де		1 -	37,9	42.3	183,8	1260,9		
ацион: Яс		Неделя:		72,0_		четверг		
ацион. Ле	I I	1 Сдели.					 1	*
Прием	110000000000000000000000000000000000000	Bec	[Пиц	тевее ветте	ства	Энерге-	Nº	
пищи	Наименование блюда	блюда	F	316	17/	тическая	рецептуры	ĺ
7			Белки	Жиры	Углеводы	ценность		ĺ
	Каша пшеничная молочная жидкая	155	8,6	8,1	23,0	193,0	200	İ
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,4	34,2	457	İ
0	Батон	20	1,5	0,58	10,28	52,2	576	ĺ
Завтрак	Масло сливочное порциями	4	0.032	3,2	0,06	26,5	79	İ
		<u> </u>	3,002	- 5,2	,			
4.	Фрукты свежие(по яблоку)	150	0,4	^0,4	9,8	44,0	82	and the second of the second
TOTO 22 20		459	10,7	12,4	51,5	349,9	<u> </u>	
того за За	авграк	459	10,7	12,4	31,3	349,9	L	
	l 					10.5		1
	Морковь отварная (порционно)	30	0,64	0,6	2,7	18,8	392	1
	Борщ из свежей капусты с картофелем и	155	1,11	2	4,2	45,0	95,0	
	сметаной	155	1,11		7,2	70,0	30,0	
Обед	Фрикадельки в соусе томатном	60	4,8	5	5,7	108	280	İ
	Каша гречневая рассыпчатая	110	5,2	4,7	29,6	183	302	
	Напиток из шиповника	150	0,5	0,2	13,72	58,5	496	
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	20	2,0	1,6	10,0	47,0	108	
	Хлеб ржаной обогащенный "Валетек в"	20	1,0	2,7	7,0	35,0	48	
	'						40	
того за О	оед	545	15,2	16,8	72,9	495,3	L	
	<u></u>	1 100			T		470	
	Напиток кисломолочный (по кефиру)	100	2,9	2,5	4,0	50,5	470	
Полдник								
плотненн	Запеканка капустная с соусом молочным	100	3,6	5,0	12	104	193, 405	
ый	Чай с сахаром	150	0,15	0,075	6,97	28,5	457	
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	20	2,0	1,6	10,0	47,0	108	
	Выпечка (расчет по пирожку с картофелем)	40	4,0	5,0	28,0	190	553	
P	' <u> </u>						333	
	олдник уплотненный	410	12,7	14,2	61,0	420,0		- O O - A
того за де			38,6	43,3	185,4	1265,2		
ацион: Яс	CFM recognitions are the second secon	Нодопи	1	200	Доньм	пятница		MONTH AND TO A MONTH A
Прием		Bec	Пип	цевые веще	ства	Энерге-	Nº	
-	Наименование блюда					тическая		
пищи		блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	рецептуры	
	Суп молочный с крупой (рис)	150	7,6	8,6	19,3	162	140	
							376	
2007000	Чай с сахаром и шиповником	180	0,09	0,27	13,5	43,4		
Завтрак	Бутерброд с сыром на батоне	24	2,5	2,9	10,8	104,4	64	
				ļ	 		<u> </u>	
	Сок фруктовый (по яблочному)	100	0,5	0,1	10,1	43,0	501	
<u>того за За</u>	автрак	454	10,69	11,87	53,7	352,8		
	Салат из соленых огурцов с луком	30	0,24	1,8_	2,78	20,4	16	
	Суп из овощей со сметаной	155	1,4	1,7	7,9	61	116	
	Печень, тушенная в соусе сметанном.	60	8,0	4,0	24,9	174,0	359	
Обед	Пюре картофельное	110	3,0	5,3	6	105,4	377	
		150					484	
			0,0	0,0 1,6	15,0	56,8		
	Кисель из концентрата п/я вит		^ ~	. 16	10,0	47,0	108	
2.2.54	Кисель из концентрата п/я вит Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	20	2,0				. 40	
	Кисель из концентрата п/я вит Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8" Хлеб ржаной обогащенный "Валетек 8"	20 20	1,0	2,66	7,0	35,0	48	
	Кисель из концентрата п/я вит Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8" Хлеб ржаной обогащенный "Валетек 8"	20				35,0 499,6	48	
	Кисель из концентрата п/я вит Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8" Хлеб ржаной обогащенный "Валетек 8"	20 20	1,0	2,66	7,0		48	
	Кисель из концентрата п/я вит Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8" Хлеб ржаной обогащенный "Валетек 8"	20 20	1,0	2,66	7,0		470	
Итого за О	Кисель из концентрата п/я вит Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8" Хлеб ржаной обогащенный "Валетек 8" бед	20 20 545	1,0 15,6	2,66 17,1	7,0 74,0	499,6		
1того за О	Кисель из концентрата п/я вит Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8" Хлеб ржаной обогащенный "Валетек 8" бед	20 20 545	1,0 15,6	2,66 17,1	7,0 74,0	499,6		

ый	Макароны, запеченные с яйцом.	80	6,8	7,2	37,6	260,0	260
	Чай с лимоном	150	0,23	0,08	7,12	30,0	459
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	20	2,0	1,6	10	47,0	108
	олдник уплотненный	370	12,2	14,3	61,5	429,5	
<u>1того за де</u>		<u> </u>	38,5	43,3	189,2	1281,9	
Рацион: Яс	ли	Неделя:	2		День:	понедельни	K
Прием		Bec	Пиц	цевые веще	ства	Энерге-	Nº
пищи	Наименование блюда	блюда	F -	216	TU	тическая	рецептурь
		-11-	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	P
	1/			· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·			
	Каша "Дружба" (рис+пшено) жидкая молочная с	155	7,5	8,3	22	192,0	229
Завтрак	маслом Чай с лимоном	100	0.0	0.10	0.54		450
Jabipak	Бутерброд с сыром на батоне	180 24	0,3 2,5	0,10	8,54 10,8	36,0 104,4	459 64
	Бутерород с сыром на оатоне	24	2,0	2,3	10,0	104,4	04
	Сок фруктовый (по яблочному)	100	0.5	0,1	10,1	43,0	501
Итого за За	1	459	10,8	11,4	51,4	375,4	
			,				•
	Салат картофельный с зеленым горошком.	30	0,75	1,89	2,49	30,0	42
	Борщ из свежей капусты с картофелем и	155	1,11	2,7	4,2	45.0	05.0
	сметаной		· ·	·		45,0	95,0
Обед	Котлета "Детская"	50	4,36	3,6	5,8	100,0	TK № 50
• •	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,0	4	29,6	183,0	302
	Соус томатный	20	0,2	0,65	0,9	10,4	419
	Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	150	0,45	0,075	15,1	63,0	495
	Хлеб ржаной обогащенный "Валетек 8"	20	2,0	1,6	10,0	47,0	108
Итого за Об		20 555	1,0 15,9	2,66 17,2	7,0 75,1	35,0 513,4	48
11010 34 00	<u> Бед</u>	555	15,9	17,2	75,1	513,4	
	Напиток кисломолочный (по кефиру)	100	2,9	2,5	4,0	50,5	470
Полдник	Transfer (Mesteries and Albert (Mesterphy)	100	2,0	2,0	7,0	30,0	770
	Омлет с морковью	80	6,4	5	6,0	103,4	273
ый	Чай с сахаром	150	0,15	0.075	7,0	28,5	457
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	20	2,0	1,6	10,0	47,0	108
	Ватрушка с повидлом	40	2,0	5,2	35	200.5	530
Итого за По	олдник уплотненный	390	13,5	14,4	62,0	429,9	
Итого за де			40,1	42,9	188,5	1318,70	
Рацион: Яс	ли	Неделя:	2		День:	вторник	
Приом	210	D	Пиц	цевые веще	ства	Энерге-	B.1-
Прием пищи	Наименование блюда	Bec		· · ·	1	тическая	Nº
пищи		блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	рецептуры
	Каша ячневая вязкая молочная с маслом	155	0.11	7,2	21,0	184	207
		1 100 1	841				1 ///
		155 180	8,41 0.09				227 376
2	Чай с сахаром и шиловником Батон	180	0,09	0,27	13,5	43,4	376
Завтрак	Чай с сахаром и шиповником Батон		0,09 1,5	0,27 0,58	13,5 10,28	43,4 52,2	376 576
Завтрак	Чай с сахаром и шиповником	180 20	0,09	0,27	13,5	43,4	376
	Чай с сахаром и шиповником Батон Масло сливочное порциями Фрукты свежие(по яблоку)	180 20	0,09 1,5	0,27 0,58	13,5 10,28	43,4 52,2	376 576
	Чай с сахаром и шиповником Батон Масло сливочное порциями	180 20 4	0,09 1,5 0,032	0,27 0,58 3,2	13,5 10,28 0,06	43,4 52,2 26,5	376 576 79
	Чай с сахаром и шиповником Батон Масло сливочное порциями Фрукты свежие(по яблоку)	180 20 4 100 459	0,09 1,5 0,032 0,4	0,27 0,58 3,2 0,4	13,5 10,28 0,06 9,8	43,4 52,2 26,5 44,0	376 576 79
	Чай с сахаром и шиповником Батон Масло сливочное порциями Фрукты свежие(по яблоку) втрак оботаціацічній "Вапотом в" Морковь отварная (порционно)	180 20 4 100 459	0,09 1,5 0,032 0,4 10,4	0,27 0,58 3,2 0,4 11,7	13,5 10,28 0,06 9,8 54,6	43,4 52,2 26,5 44,0 350,3	376 576 79 82 19 392
	Чай с сахаром и шиповником Батон Масло сливочное порциями Фрукты свежие(по яблоку) Втрак праводней обосонивший "Вапотом в" Морковь отварная (порционно) Рассольник ленинградский со сметаной	180 20 4 100 459	0,09 1,5 0,032 0,4 10,4 0,64 1,7	0,27 0,58 3,2 0,4 11,7 0,6 2,8	13,5 10,28 0,06 9,8 54,6 2,7 10,5	43,4 52,2 26,5 44,0 350,4 18,8 98	376 576 79 82 392 100
-	Чай с сахаром и шиповником Батон Масло сливочное порциями Фрукты свежие(по яблоку) ВТРАК правителя обоснившией "Вапотом в" Морковь отварная (порционно) Рассольник ленинградский со сметаной Биточки или котлеты рыбные	180 20 4 100 459 30 155 50	0,09 1,5 0,032 0,4 10,4 0,64 1,7 6,2	0,27 0,58 3,2 0,4 11,7 0,6 2,8 4,0	13,5 10,28 0,06 9,8 54,6 2,7 10,5 21,3	43,4 52,2 26,5 44,0 350,1 18,8 98 132,0	376 576 79 82 392 100 240
<u>Итого за За</u>	Чай с сахаром и шиповником Батон Масло сливочное порциями Фрукты свежие(по яблоку) втрак праведней обоснившей "Вапоток в" Морковь отварная (порционно) Рассольник ленинградский со сметаной Биточки или котлеты рыбные Пюре картофельное	180 20 4 100 459 30 155 50 110	0,09 1,5 0,032 0,4 10,4 0,64 1,7 6,2 3,0	0,27 0,58 3,2 0,4 11,7 0,6 2,8 4,0 5,3	13,5 10,28 0,06 9,8 54.6 2,7 10,5 21,3 6	43,4 52,2 26,5 44,0 350,3 18,8 98 132,0 105,4	376 576 79 82 392 100 240 377
<u>Итого за За</u>	Чай с сахаром и шиповником Батон Масло сливочное порциями Фрукты свежие(по яблоку) втрак в обоснившей "Вапотом в" Морковь отварная (порционно) Рассольник ленинградский со сметаной Биточки или котлеты рыбные Пюре картофельное Компот из изюма	180 20 4 100 459 30 155 50 110 150	0,09 1,5 0,032 0,4 10,4 0,64 1,7 6,2 3,0 0,22	0,27 0,58 3,2 0,4 11,7 0,6 2,8 4,0 5,3 0,008	13,5 10,28 0,06 9,8 54.6 2,7 10,5 21,3 6 13,12	43,4 52,2 26,5 44,0 350,3 18,8 98 132,0 105,4 54,0	376 576 79 82 392 100 240 377 494
<u>Итого за За</u>	Чай с сахаром и шиповником Батон Масло сливочное порциями Фрукты свежие(по яблоку) втрак в обоснившей "Вапоток в" Морковь отварная (порционно) Рассольник ленинградский со сметаной Биточки или котлеты рыбные Пюре картофельное Компот из изюма Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	180 20 4 100 459 30 155 50 110 150 20	0,09 1,5 0,032 0,4 1,0,4 0,64 1,7 6,2 3,0 0,22 2,0	0,27 0,58 3,2 0,4 11,7 0,6 2,8 4,0 5,3 0,008 1,6	13,5 10,28 0,06 9,8 54.6 2,7 10,5 21,3 6 13,12	43,4 52,2 26,5 44,0 350,3 18,8 98 132,0 105,4 54,0 47,0	376 576 79 82 392 100 240 377 494 108
Итого за За Обед	Чай с сахаром и шиповником Батон Масло сливочное порциями Фрукты свежие(по яблоку) ВТРАК в разрания (порционно) Рассольник ленинградский со сметаной Биточки или котлеты рыбные Пюре картофельное Компот из изюма Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8" Хлеб ржаной обогащенный "Валетек 8"	180 20 4 100 459 30 155 50 110 150 20	0,09 1,5 0,032 0,4 1,0,4 0,64 1,7 6,2 3,0 0,22 2,0 1,0	0,27 0,58 3,2 0,4 11,7 0,6 2,8 4,0 5,3 0,008 1,6 2,7	13,5 10,28 0,06 9,8 54,6 2,7 10,5 21,3 6 13,12 10,0 7,0	43,4 52,2 26,5 44,0 350,3 18,8 98 132,0 105,4 54,0 47,0 35,0	376 576 79 82 392 100 240 377 494
Итого за За Обед	Чай с сахаром и шиповником Батон Масло сливочное порциями Фрукты свежие(по яблоку) ВТРАК в разрания (порционно) Рассольник ленинградский со сметаной Биточки или котлеты рыбные Пюре картофельное Компот из изюма Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8" Хлеб ржаной обогащенный "Валетек 8"	180 20 4 100 459 30 155 50 110 150 20	0,09 1,5 0,032 0,4 1,0,4 0,64 1,7 6,2 3,0 0,22 2,0	0,27 0,58 3,2 0,4 11,7 0,6 2,8 4,0 5,3 0,008 1,6	13,5 10,28 0,06 9,8 54.6 2,7 10,5 21,3 6 13,12	43,4 52,2 26,5 44,0 350,3 18,8 98 132,0 105,4 54,0 47,0	376 576 79 82 392 100 240 377 494 108
Итого за За Обед	Чай с сахаром и шиповником Батон Масло сливочное порциями Фрукты свежие(по яблоку) ВТРАК правителя обосащенией "Вапотом в" Морковь отварная (порционно) Рассольник ленинградский со сметаной Биточки или котлеты рыбные Пюре картофельное Компот из изюма Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8" Хлеб ржаной обогащенный "Валетек 8"	180 20 4 100 459 30 155 50 110 150 20 20 535	0,09 1,5 0,032 0,4 1,0,4 0,64 1,7 6,2 3,0 0,22 2,0 1,0 14,76	0,27 0,58 3,2 0,4 11,7 0,6 2,8 4,0 5,3 0,008 1,6 2,7 16,97	13,5 10,28 0,06 9,8 54.6 2,7 10,5 21,3 6 13,12 10,0 7,0 71,02	43,4 52,2 26,5 44,0 350,3 18,8 98 132,0 105,4 54,0 47,0 35,0 490,2	376 576 79 82 392 100 240 377 494 108 48
Итого за За Обед Итого за Об	Чай с сахаром и шиповником Батон Масло сливочное порциями Фрукты свежие(по яблоку) ВТРАК в разрания (порционно) Рассольник ленинградский со сметаной Биточки или котлеты рыбные Пюре картофельное Компот из изюма Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8" Хлеб ржаной обогащенный "Валетек 8"	180 20 4 100 459 30 155 50 110 150 20	0,09 1,5 0,032 0,4 1,0,4 0,64 1,7 6,2 3,0 0,22 2,0 1,0	0,27 0,58 3,2 0,4 11,7 0,6 2,8 4,0 5,3 0,008 1,6 2,7	13,5 10,28 0,06 9,8 54,6 2,7 10,5 21,3 6 13,12 10,0 7,0	43,4 52,2 26,5 44,0 350,3 18,8 98 132,0 105,4 54,0 47,0 35,0	376 576 79 82 392 100 240 377 494 108
Итого за За Обед Итого за Об	Чай с сахаром и шиповником Батон Масло сливочное порциями Фрукты свежие(по яблоку) втрак в разраная (порционно) Рассольник ленинградский со сметаной Биточки или котлеты рыбные Пюре картофельное Компот из изюма Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8" Хлеб ржаной обогащенный "Валетек 8" Усед Напиток кисломолочный (по йогурту)	180 20 4 100 459 ~ 30 155 50 110 150 20 20 535	0,09 1,5 0,032 0,4 10,4 0,64 1,7 6,2 3,0 0,22 2,0 1,0 14,76	0,27 0,58 3,2 0,4 11,7 0,6 2,8 4,0 5,3 0,008 1,6 2,7 16,97	13,5 10,28 0,06 9,8 54,6 2,7 10,5 21,3 6 13,12 10,0 7,0 71,02	43,4 52,2 26,5 44,0 350,1 18,8 98 132,0 105,4 54,0 47,0 35,0 490,2	376 576 79 82 392 100 240 377 494 108 48
Итого за За Обед Итого за Об	Чай с сахаром и шиповником Батон Масло сливочное порциями Фрукты свежие(по яблоку) втрак в обоснившей "Вапоток в" Морковь отварная (порционно) Рассольник ленинградский со сметаной Биточки или котлеты рыбные Пюре картофельное Компот из изюма Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8" Хлеб ржаной обогащенный "Валетек 8" бед Напиток кисломолочный (по йогурту) Сырники из творога запеченные с соусом	180 20 4 100 459 30 155 50 110 150 20 20 535	0,09 1,5 0,032 0,4 1,0,4 0,64 1,7 6,2 3,0 0,22 2,0 1,0 14,76	0,27 0,58 3,2 0,4 11,7 0,6 2,8 4,0 5,3 0,008 1,6 2,7 16,97	13,5 10,28 0,06 9,8 54.6 2,7 10,5 21,3 6 13,12 10,0 7,0 71,02	43,4 52,2 26,5 44,0 350,3 18,8 98 132,0 105,4 54,0 47,0 35,0 490,2	376 576 79 82 392 100 240 377 494 108 48
Итого за За Обед Итого за Об Полдник Иплотненн	Чай с сахаром и шиповником Батон Масло сливочное порциями Фрукты свежие(по яблоку) втрак в разраная (порционно) Рассольник ленинградский со сметаной Биточки или котлеты рыбные Пюре картофельное Компот из изюма Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8" Хлеб ржаной обогащенный "Валетек 8" Усед Напиток кисломолочный (по йогурту)	180 20 4 100 459 30 155 50 110 150 20 20 535	0,09 1,5 0,032 0,4 0,64 1,7 6,2 3,0 0,22 2,0 1,0 14,76 2,9	0,27 0,58 3,2 0,4 11,7 0,6 2,8 4,0 5,3 0,008 1,6 2,7 16,97	13,5 10,28 0,06 9,8 54,6 2,7 10,5 21,3 6 13,12 10,0 7,0 71,02	43,4 52,2 26,5 44,0 3503 18,8 98 132,0 105,4 54,0 47,0 35,0 490,2 50,5	376 576 79 82 100 240 377 494 108 48 470 286, 406
Итого за За Обед Итого за Об Полдник Иплотненн	Чай с сахаром и шиповником Батон Масло сливочное порциями Фрукты свежие(по яблоку) ВТРАК в разрания (порционно) Рассольник ленинградский со сметаной Биточки или котлеты рыбные Пюре картофельное Компот из изюма Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8" Хлеб ржаной обогащенный "Валетек 8" Бед Напиток кисломолочный (по йогурту) Сырники из творога запеченные с соусом молочным сладким	180 20 4 100 459 ~ 30 155 50 110 150 20 20 535	0,09 1,5 0,032 0,4 10,4 0,64 1,7 6,2 3,0 0,22 2,0 1,0 14,76 2,9	0,27 0,58 3,2 0,4 11,7 0,6 2,8 4,0 5,3 0,008 1,6 2,7 16,97 2,5 11 0,075	13,5 10,28 0,06 9,8 54,6 2,7 10,5 21,3 6 13,12 10,0 7,0 71,02	43,4 52,2 26,5 44,0 3504 18,8 98 132,0 105,4 54,0 47,0 35,0 490,2 50,5	376 576 79 82 100 240 377 494 108 48 470 286, 406 459
Итого за За Обед Итого за Об Полдник Иплотненн ый	Чай с сахаром и шиповником Батон Масло сливочное порциями Фрукты свежие(по яблоку) Втрак в разраная (порционно) Рассольник ленинградский со сметаной Биточки или котлеты рыбные Пюре картофельное Компот из изюма Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8" Хлеб ржаной обогащенный "Валетек 8" Бед Напиток кисломолочный (по йогурту) Сырники из творога запеченные с соусом молочным сладким Чай с лимоном	180 20 4 100 459 30 155 50 110 150 20 20 535	0,09 1,5 0,032 0,4 0,64 1,7 6,2 3,0 0,22 2,0 1,0 14,76 2,9	0,27 0,58 3,2 0,4 41,7 0,6 2,8 4,0 5,3 0,008 1,6 2,7 16,97	13,5 10,28 0,06 9,8 54,6 2,7 10,5 21,3 6 13,12 10,0 7,0 71,02	43,4 52,2 26,5 44,0 3503 18,8 98 132,0 105,4 54,0 47,0 35,0 490,2 50,5	376 576 79 82 100 240 377 494 108 48 470 286, 406
Обед Обед Полдник Плотненн ый Отого за По	Чай с сахаром и шиповником Батон Масло сливочное порциями Фрукты свежие(по яблоку) втрак правителя обогошения "Вапотом в" Морковь отварная (порционно) Рассольник ленинградский со сметаной Биточки или котлеты рыбные Пюре картофельное Компот из изюма Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8" Хлеб ржаной обогащенный "Валетек 8" бед Напиток кисломолочный (по йогурту) Сырники из творога запеченные с соусом молочным сладким Чай с лимоном Батон олдник уплотненный	180 20 4 100 459 30 155 50 110 150 20 535 100 130	0,09 1,5 0,032 0,4 0,64 1,7 6,2 3,0 0,22 2,0 1,0 14,76 2,9 10,6 0,23 1,5	0,27 0,58 3,2 0,4 11,7 0,6 2,8 4,0 5,3 0,008 1,6 2,7 16,97 2,5 11 0,075 0,58	13,5 10,28 0,06 9,8 54,6 2,7 10,5 21,3 6 13,12 10,0 7,0 71,02 14,3 30 7,12 10,28 61,7 187,4	43,4 52,2 26,5 44,0 350,1 18,8 98 132,0 105,4 54,0 47,0 35,0 490,2 50,5 288 30 52,2 420,7 1261	376 576 79 82 100 240 377 494 108 48 470 286, 406 459
Итого за За Обед Полдник Иплотненн ый Итого за По	Чай с сахаром и шиповником Батон Масло сливочное порциями Фрукты свежие(по яблоку) втрак правителя обогошения "Вапотом в" Морковь отварная (порционно) Рассольник ленинградский со сметаной Биточки или котлеты рыбные Пюре картофельное Компот из изюма Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8" Хлеб ржаной обогащенный "Валетек 8" бед Напиток кисломолочный (по йогурту) Сырники из творога запеченные с соусом молочным сладким Чай с лимоном Батон олдник уплотненный	180 20 4 100 459 30 155 50 110 150 20 535 100 130	0,09 1,5 0,032 0,4 10,4 0,64 1,7 6,2 3,0 0,22 2,0 1,0 14,76 2,9 10,6 0,23 1,5 15,23 40,4	0,27 0,58 3,2 0,4 11,7 0,6 2,8 4,0 5,3 0,008 1,6 2,7 16,97 2,5 11 0,075 0,58 14,16	13,5 10,28 0,06 9,8 54,6 2,7 10,5 21,3 6 13,12 10,0 7,0 71,02 14,3 30 7,12 10,28 61,7	43,4 52,2 26,5 44,0 350,1 18,8 98 132,0 105,4 54,0 47,0 35,0 490,2 50,5 288 30 52,2 420,7 1261	376 576 79 82 100 240 377 494 108 48 470 286, 406 459
Итого за За Обед Полдник уплотненн ый Итого за По Итого за де Рацион: Яс	Чай с сахаром и шиповником Батон Масло сливочное порциями Фрукты свежие(по яблоку) втрак правителя обогошения "Вапотом в" Морковь отварная (порционно) Рассольник ленинградский со сметаной Биточки или котлеты рыбные Пюре картофельное Компот из изюма Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8" Хлеб ржаной обогащенный "Валетек 8" бед Напиток кисломолочный (по йогурту) Сырники из творога запеченные с соусом молочным сладким Чай с лимоном Батон олдник уплотненный	180 20 4 100 459 30 155 50 110 150 20 20 535 100 130 150 20 400 400	0,09 1,5 0,032 0,4 1,7 0,64 1,7 6,2 3,0 0,22 2,0 1,0 14,76 2,9 10,6 0,23 1,5 15,23 40,4 2	0,27 0,58 3,2 0,4 4,1,7 0,6 2,8 4,0 5,3 0,008 1,6 2,7 16,97 2,5 11 0,075 0,58 14,16 42,8	13,5 10,28 0,06 9,8 54,6 2,7 10,5 21,3 6 13,12 10,0 7,0 71,02 14,3 30 7,12 10,28 61,7 187,4 День:	43,4 52,2 26,5 44,0 350л 18,8 98 132,0 105,4 54,0 47,0 35,0 490,2 50,5 288 30 52,2 420,7 1261 среда	376 576 79 82 392 100 240 377 494 108 48 470 286, 406 459 576
Итого за За Обед Итого за Об Полдник уплотненн ый Итого за По Итого за де Рацион: Яс	Чай с сахаром и шиповником Батон Масло сливочное порциями Фрукты свежие(по яблоку) втрак правителя обогошения "Вапотом в" Морковь отварная (порционно) Рассольник ленинградский со сметаной Биточки или котлеты рыбные Пюре картофельное Компот из изюма Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8" Хлеб ржаной обогащенный "Валетек 8" бед Напиток кисломолочный (по йогурту) Сырники из творога запеченные с соусом молочным сладким Чай с лимоном Батон олдник уплотненный	180 20 4 100 459 30 155 50 110 150 20 20 535 100 130 150 20 400 400 Hеделя:	0,09 1,5 0,032 0,4 1,7 0,64 1,7 6,2 3,0 0,22 2,0 1,0 14,76 2,9 10,6 0,23 1,5 15,23 40,4 2	0,27 0,58 3,2 0,4 11,7 0,6 2,8 4,0 5,3 0,008 1,6 2,7 16,97 2,5 11 0,075 0,58 14,16	13,5 10,28 0,06 9,8 54,6 2,7 10,5 21,3 6 13,12 10,0 7,0 71,02 14,3 30 7,12 10,28 61,7 187,4 День:	43,4 52,2 26,5 44,0 350л 18,8 98 132,0 105,4 54,0 47,0 35,0 490,2 50,5 288 30 52,2 420,7 1261 среда Энерге-	376 576 79 82 392 100 240 377 494 108 48 470 286, 406 459 576
Итого за За Обед Полдник уплотненн ый Итого за По Итого за де	Чай с сахаром и шиповником Батон Масло сливочное порциями Фрукты свежие(по яблоку) втрак в разраная (порционно) Рассольник ленинградский со сметаной Биточки или котлеты рыбные Пюре картофельное Компот из изюма Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8" Хлеб ржаной обогащенный "Валетек 8" бед Напиток кисломолочный (по йогурту) Сырники из творога запеченные с соусом молочным сладким Чай с лимоном Батон родник уплотненный	180 20 4 100 459 30 155 50 110 150 20 20 535 100 130 150 20 400 400	0,09 1,5 0,032 0,4 1,7 0,64 1,7 6,2 3,0 0,22 2,0 1,0 14,76 2,9 10,6 0,23 1,5 15,23 40,4 2	0,27 0,58 3,2 0,4 4,1,7 0,6 2,8 4,0 5,3 0,008 1,6 2,7 16,97 2,5 11 0,075 0,58 14,16 42,8	13,5 10,28 0,06 9,8 54,6 2,7 10,5 21,3 6 13,12 10,0 7,0 71,02 14,3 30 7,12 10,28 61,7 187,4 День:	43,4 52,2 26,5 44,0 3504 18,8 98 132,0 105,4 54,0 47,0 35,0 490,2 50,5 288 30 52,2 420,7 1261 среда Энергетическая	376 576 79 82 392 100 240 377 494 108 48 470 286, 406 459 576
Итого за За Обед Итого за Об Полдник уплотненн ый Итого за По Итого за де Рацион: Яс	Чай с сахаром и шиповником Батон Масло сливочное порциями Фрукты свежие(по яблоку) втрак в разраная (порционно) Рассольник ленинградский со сметаной Биточки или котлеты рыбные Пюре картофельное Компот из изюма Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8" Хлеб ржаной обогащенный "Валетек 8" бед Напиток кисломолочный (по йогурту) Сырники из творога запеченные с соусом молочным сладким Чай с лимоном Батон родник уплотненный	180 20 4 100 459 30 155 50 110 150 20 20 535 100 130 150 20 400 400 Hеделя:	0,09 1,5 0,032 0,4 10,4 0,64 1,7 6,2 3,0 0,22 2,0 1,0 14,76 2,9 10,6 0,23 1,5 15,23 40,4 2	0,27 0,58 3,2 0,4 11,7 0,6 2,8 4,0 5,3 0,008 1,6 2,7 16,97 2,5 11 0,075 0,58 14,16 42,8	13,5 10,28 0,06 9,8 54,6 2,7 10,5 21,3 6 13,12 10,0 71,02 14,3 30 7,12 10,28 61,7 187,4 День:	43,4 52,2 26,5 44,0 350л 18,8 98 132,0 105,4 54,0 47,0 35,0 490,2 50,5 288 30 52,2 420,7 1261 среда Энерге-	376 576 79 82 392 100 240 377 494 108 48 470 286, 406 459 576
Итого за За Обед Итого за Об Полдник уплотненн ый Итого за По Итого за де Рацион: Яс	Чай с сахаром и шиповником Батон Масло сливочное порциями Фрукты свежие(по яблоку) втрак правительной предпосток в в морковь отварная (порционно) Рассольник ленинградский со сметаной Биточки или котлеты рыбные Пюре картофельное Компот из изюма Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8" Хлеб ржаной обогащенный "Валетек 8" бед Напиток кисломолочный (по йогурту) Сырники из творога запеченные с соусом молочным сладким Чай с лимоном Батон рядник уплотненный нь ли Наименование блюда	180 20 4 100 459 30 155 50 110 150 20 20 535 100 130 150 20 400 400 Hеделя:	0,09 1,5 0,032 0,4 10,4 0,64 1,7 6,2 3,0 0,22 2,0 1,0 14,76 2,9 10,6 0,23 1,5 15,23 40,4 2	0,27 0,58 3,2 0,4 11,7 0,6 2,8 4,0 5,3 0,008 1,6 2,7 16,97 2,5 11 0,075 0,58 14,16 42,8	13,5 10,28 0,06 9,8 54,6 2,7 10,5 21,3 6 13,12 10,0 7,0 71,02 14,3 30 7,12 10,28 61,7 187,4 День:	43,4 52,2 26,5 44,0 3504 18,8 98 132,0 105,4 54,0 47,0 35,0 490,2 50,5 288 30 52,2 420,7 1261 среда Энергетическая	376 576 79 82 392 100 240 377 494 108 48 470 286, 406 459 576
Итого за За Обед Итого за Об Полдник уплотненн ый Итого за По Итого за де Рацион: Яс	Чай с сахаром и шиповником Батон Масло сливочное порциями Фрукты свежие(по яблоку) втрак в разричений в разротом в в разричений в разротом в в разричений в разротом в в в разричений в разротом в в в разричений в разричений	180 20 4 100 459 30 155 50 110 150 20 20 535 100 130 150 20 400 400 Hеделя:	0,09 1,5 0,032 0,4 10,4 0,64 1,7 6,2 3,0 0,22 2,0 1,0 14,76 2,9 10,6 0,23 1,5 15,23 40,4 2	0,27 0,58 3,2 0,4 11,7 0,6 2,8 4,0 5,3 0,008 1,6 2,7 16,97 2,5 11 0,075 0,58 14,16 42,8	13,5 10,28 0,06 9,8 54,6 2,7 10,5 21,3 6 13,12 10,0 71,02 14,3 30 7,12 10,28 61,7 187,4 День:	43,4 52,2 26,5 44,0 3504 18,8 98 132,0 105,4 54,0 47,0 35,0 490,2 50,5 288 30 52,2 420,7 1261 среда Энергетическая	376 576 79 82 100 240 377 494 108 48 470 286, 406 459 576
Итого за За Обед Полдник Итого за По Итого за По Итого за де Рацион: Яс Прием	Чай с сахаром и шиповником Батон Масло сливочное порциями Фрукты свежие(по яблоку) втрак правительной предпосток в в морковь отварная (порционно) Рассольник ленинградский со сметаной Биточки или котлеты рыбные Пюре картофельное Компот из изюма Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8" Хлеб ржаной обогащенный "Валетек 8" бед Напиток кисломолочный (по йогурту) Сырники из творога запеченные с соусом молочным сладким Чай с лимоном Батон рядник уплотненный нь ли Наименование блюда	180 20 4 100 459 30 155 50 110 150 20 535 100 130 150 20 400 Hedens:	0,09 1,5 0,032 0,4 10,4 0,64 1,7 6,2 3,0 0,22 2,0 1,0 14,76 2,9 10,6 0,23 1,5 15,23 40,4 2 Пиш	0,27 0,58 3,2 0,4 11,7 0,6 2,8 4,0 5,3 0,008 1,6 2,7 16,97 2,5 11 0,075 0,58 14,16 42,8	13,5 10,28 0,06 9,8 54,6 2,7 10,5 21,3 6 13,12 10,0 7,0 71,02 14,3 30 7,12 10,28 61,7 187,4 День:	43,4 52,2 26,5 44,0 3504 18,8 98 132,0 105,4 54,0 47,0 35,0 490,2 50,5 288 30 52,2 420,7 1261 среда Энергетическая ценность	376 576 79 82 100 240 377 494 108 48 470 286, 406 459 576

an yan		,					
P	Батон	20	1,5	0,58	10,28	52,2	576
	Повидло яблочное (порциями)	10	0,04	0,0	9,2	26,2	86
	Courtes vi /	100	0.5		10.1	42.0	F04
250.00.20	Сок фруктовый (по яблочному)	100 465	0,5 12,24	0,1 11.08	10,1 60,38	43,0 355,2	501
ого за За	впрак	400	12,24	11,00	00,30	355,2	L
	Салат из свеклы с чесноком	30	0,42	1,83	2,25	27,3	34
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	155	1,8	2,5	5,33	88,6	104
	Тефтели из говядины с рисом "Ежики"	50	5,0	4,8	12,0	96,0	241
Обед	Макаронные изделия отварные с овощами	110		-3,8	21,4		205
	Напиток из шиловника		4,0			153,0	
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	150	0,5	0,2	13,7	58,5	496
	Хлеб ржаной обогащенный "Валетек в"	20 20	2,0 1,0	1,6 2,66	10,0 7,0	47,0 35,0	108 48
гого за Об		535	14,7	17,4	71,7	505,4	40
1010 34 00	оед Т	000	14,7	17,4	11,1	303,4	L
	Напиток кисломолочный (по кефиру)	100	2,9	2,5	4,0	50,5	470
Толдник	The state of the s						
плотненн	Биточки картофельные, запеченные с соусом	120	6.2	7.1	24.5	160.2	24*2 400
ый	сметанным	130	6,3	7,1	24,5	162,3	21*3, 408
	Чай с сахаром	150	0,15	0,08	6,97	28,5	457
	Пирожок с капустой	40	3,2	4,6	26,0	179,0	535
гого за По	олдник уплотненный	420	12,6	14,3	61,5	420,3	
гого за де		لتحصيا	39,5	42,7	193,6	1280,9	<u> </u>
цион: Яс	сли	Неделя:	2		День:	четверг	
Прием		Bec	Пии	цевые веще	ства	Энерге-	N₂
пищи	Наименование блюда	блюда		<u> </u>		тическая	рецептурь
пищи		олюда	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	Lhodellishe
					<u> </u>		<u> </u>
	Каша пшенная молочная жидкая Пермь	155	5,6	4,6	25,0	156,2	235
	Чай с лимоном	180	0,3	0,10	8,54	36,0	459
Завтрак	Батон	20	1,5	0,58	10,28	52,2	576
	Сыр порциями	4	0,9	1,9	0,00	30,3	75
	Фрукты свежие (по яблоку)	100	0,4	0,4	9,8	44,0	82
того за За	втрак	459,0	8,7	7,6	53,6	318,7	<u> </u>
		1					
	Маринад овощной с томатом	30	0,4	2,97	2,7	39,0	429
	Суп картофельный с яичными хлопьями со	155	2,1	4,5	20,3	158	142
Обед	сметаной Кнели рыбные припущенные (минтай)	50	6,4	0,6	3,0	62,3	302
	Капуста тушеная свежая	110	3,0	4,6	13,0	86,0	321
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,075	15,08	63,0	495
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	20	2,0	1,6	10,00	47,0	108
	Хлеб ржаной обогащенный "Валетек 8"	20	1,0	2,66	7,0	35,0	48
того за Об	 	530	15,35	17,01	71,08	490,3	
				·			
	Напиток кисломолочный (по кефиру)	100	2,9	2,5	4,0	50,5	470
Полдник							
плотненн	Макаронник с печенью и соусом молочным	100	7,2	10,8	40,3	294	264, 405
ый							
	Чай с сахаром	150	0,15	0,08	6,97	28,5	457
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	20	2,0	1,6	10,0	47,0	108
	олдник уплотненный	370	12,3	15,0	61,3	420,0	
гого за де		ــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ	36,3	39,6	186,0	1229,0	<u> </u>
ацион: Яс	сли Т	Неделя:			день:	пятница	1
Прием		Bec	Пип	цевые веще	ества	Энерге-	Nº
пищи	Наименование блюда	блюда		Τ	Τ	тическая	і піч рецептурь
LINITANI		олюда	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	Podemype
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	8,2	9,0	17,5	196,0	139
	Чай с сахаром и шиповником	180	0,09	0,27	13,5	43,4	376
Завтрак	Батон	20	1,5	0,6	10,3	52,2	576
•		 ~~	1,0	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	1	32,2	<u> </u>
	Сок фруктовый (по яблочному)	100	0,5	0,1	10,1	43,0	501
того за За		450	10,3	10,0	51,4	334,6	
	Икра свекольная	30	0,5	1,7	2,6	21,6	53
	Суп из овощей со сметаной	155	1,4	1,7	7,9	81,1	116
	Котлета "Здоровье"	50	7,2	5,8	17,5	145,2	53
Обед	Пюре картофельное	110	3,0	5,3	6,40	105,4	377
СОЕД	Кисель из концентрата п/я вит	150	0,0	0,0	15,0	56,8	484
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	20	2,0	1,6	10,0	47,0	108
				2,7	7,0	35,0	48
	Хлеб ржаной обогащенный "Валетек 8"	20	1,0				
того за О(535	15,1	18,8	66,4	492,1	
того за Об							470

Полдник							
уплотненн	Фрикадельки в соусе сметанном	50	3,6	6,0	20,2	153,0	280
ЫЙ	Рис отварной	80	3,6	4,6	21,0	142,0	385
	Чай с лимоном	150	0,23	0,075	7,12	30,0	459
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	20	2,0	1,6	10,0	47,0	108
Итого за По	олдник уплотненный	400	12,3	14,8	62,3	422,5	
Итого за де	ЭНЬ		37,7	43,5	180,1	1249,2	
Итого за пе	Итого за период		386,1	428,1	1868,7	12679,2	
Среднее значение за период		38.6	42.81	186.87	1267.9		

Все изменения по меню фиксируются ежедневно в накопительной ведомости за месяц.

Составил Технолог ООО "Рацион питания" _______ Е.В. Толстых

Меню разработано согласно 1. Единому Сборнику технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, лечебно-профилактических учреждений. Уральский региональный центр питания ФГБОУ ВО " Пермский государственный медицинский университет им. академика Е.А. Вагнера" Минздрава России. Пермь 2021 год;
2. Сборник

Рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях по разработке инженера-технолога Гращенкова Д.В. Екатеринбург 2011 год.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 364594085773079485149359994365539118177086968099 Владелец Лаптева Надежда Анатольевна Действителен С 07.10.2025 по 07.10.2026